

ΣΤΗΡΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΠΟΥ ΘΗΡΝΕΙ ΤΟ ΘΑΝΑΤΟ

ΑΓΑΠΗΜΕΝΟΥ ΤΟΥ ΠΡΟΣΩΠΟΥ

Ο θάνατος ενός γονιού, αδελφού, παππού, γιαγιάς, φίλου, συμμαθητή ή κάποιου άλλου αγαπημένου προσώπου, αποτελεί ένα οδυνηρό γεγονός στη ζωή των παιδιών και των εφήβων. Όσοι βρισκόμαστε κοντά τους μπορεί να δυσκολευτούμε καθώς αναζητούμε τον καλύτερο τρόπο για να τα βοηθήσουμε. Αναρωτιόμαστε τι να πούμε και πώς να τα υποστηρίξουμε. Προβληματιζόμαστε σχετικά με το τι καταλαβαίνει ένα παιδί για το θάνατο, πώς αισθάνεται όταν χάνει κάποιον που αγαπά, ποιες επιπτώσεις μπορεί να έχει η σημαντική αυτή απώλεια στην εξέλιξή του, πως μπορούμε να σταθούμε στο πλευρό του. Μ' αυτό το έντυπο ελπίζουμε να βοηθήσουμε όσους θέλουν να υποστηρίξουν ένα παιδί που θηρνεύει, ώστε να ακούσουν τις ανησυχίες του και να κατανοήσουν καλύτερα τόσο τις αντιδράσεις όσο και τις ανάγκες του στη δύσκολη αυτή περίοδο που διανύει. Τα μέλη της Ε.Δ.Υ των σχολικών δικτύων της περιοχής, κυρίες Κυριακοπούλου Μαρία (Κοινωνική Λειτουργός) και Καραθανάση Άννα (Ψυχολόγος), βρισκόμαστε στη διάθεσή σας και σας ευχαριστούμε για την εμπιστοσύνη σας. Για παροχή ψυχοκοινωνικής υποστήριξης παρακαλούμε απευθυνθείτε στα τηλέφωνα του σχολείου ώστε να επικοινωνήσουμε μαζί σας.

Τι καταλαβαίνουν τα παιδιά για το θάνατο;

Συνήθως τα παιδιά έχουν μεγαλύτερη εξοικείωση με την έννοια του θανάτου απ' όσο νομίζουμε. Η έννοια του θανάτου μπορεί να περιέχεται στα παραμύθια, στα παιχνίδια αλλά και μέσα στην καθημερινή τους ζωή.

Τα παιδιά προσχολικής ηλικίας, αν κι αντιλαμβάνονται την απουσία ενός σημαντικού προσώπου από το περιβάλλον τους, δεν κατανοούν την οριστικότητα του θανάτου. Πιστεύουν ότι εκείνος ο οποίος πέθανε μπορεί να επιστρέψει ή ότι εξακολουθεί να ζει, να σκέπτεται και να αισθάνεται εκεί όπου βρίσκεται.

Τα παιδιά σχολικής ηλικίας κατανοούν ότι ο θάνατος είναι ένα μη αναστρέψιμο γεγονός, αλλά πιστεύουν ότι συμβαίνει μόνο στους άλλους.

Οι έφηβοι συνειδητοποιούν ότι όλοι οι άνθρωποι, όπως και οι ίδιοι, είναι θνητοί. Επίσης, είναι σε θέση να δώσουν μεταφυσικές και συμβολικές ερμηνείες στο θάνατο.

Ωστόσο, είναι χρήσιμο να τονίσουμε, ότι εκτός από την ηλικία, σημαντικό ρόλο στην κατανόηση της έννοιας του θανάτου παίζουν η νοητική και συναισθηματική ανάπτυξη του παιδιού, η προσωπικότητά του, το περιβάλλον όπου ζει, καθώς και οι προσωπικές του προγενέστερες εμπειρίες σε σχέση με το θάνατο.

ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΗΣ ΕΝΝΟΙΑΣ ΤΟΥ ΘΑΝΑΤΟΥ

Ο θρήνος είναι το σύνολο των προσωπικών αντιδράσεων στο θάνατο αγαπημένου προσώπου.

Θρηνούν τα παιδιά ;

Ναι, τα παιδιά θρηνούν. Ο θάνατος ενός αγαπημένου προσώπου τα επηρεάζει βαθιά. Αν πολλές φορές δεν το αντιλαμβανόμαστε, είναι επειδή θρηνούν με διαφορετικό τρόπο από τους ενήλικες.

Πώς θρηνούν τα παιδιά ;

- Κάθε παιδί έχει το δικό του τρόπο να θρηνεί

Δεν υπάρχει σωστός ή λάθος τρόπος. Ο θρήνος είναι μια απόλυτα φυσιολογική αντίδραση του παιδιού να αποδεχθεί την πραγματικότητα της απώλειας και να προσαρμοστεί σ' αυτήν.

- Τα παιδιά θρηνούν κατά διαστήματα

Καθώς δυσκολεύονται ν' αντέξουν για μεγάλο χρονικό διάστημα τα οδυνηρά συναισθήματα, τα παιδιά θρηνούν κατά διαστήματα, με δόσεις. Έτσι, ενώ τη μια στιγμή μπορεί να είναι θλιμμένα, την αμέσως επόμενη παίζουν ή γελούν. Αυτό δεν σημαίνει, ότι αδιαφορούν ή ότι έχουν "ξεπεράσει" τη θλίψη τους.

- Ο θρήνος είναι μια μακρόχρονη διεργασία

Δεν έχει καθορισμένο χρονικό τέλος και φαίνεται να αναβιώνει σε επόμενα στάδια της εξέλιξης του παιδιού. Σημαντικές αλλαγές στη νοητική του ανάπτυξη, στη συναισθηματική και κοινωνική του ζωή, μπορεί να ξαναφέρνουν στην επιφάνεια το θρήνο, δίνοντας στο παιδί την ευκαιρία να βρει καινούργιο νόημα στην απώλεια που έζησε.

- Τα παιδιά εκφράζουν το θρήνο τους με έργα και σπανιότερα με λόγια

Στα παιδιά η ικανότητα του λόγου δεν είναι τόσο ανεπτυγμένη. Γι' αυτό μπορεί να εκφράζουν το θρήνο έμμεσα στο παιχνίδι, στις ζωγραφιές τους και μέσα από αλλαγές στη συμπεριφορά τους στον ύπνο, στο φαγητό, στο σπίτι ή στο σχολείο.

- Τα παιδιά δυσκολεύονται να ζητήσουν στήριξη

Συνήθως οι στενοί συγγενείς είναι απορροφημένοι από το δικό τους πόνο και κατά συνέπεια, μπορεί να είναι λιγότερο διαθέσιμοι. Επίσης, τα παιδιά σπάνια αναζητούν στήριξη από τους συνομήλικους τους, καθώς φοβούνται μήπως απομονωθούν επειδή διαφέρουν.

ΘΡΗΝΟΣ

Ο θρήνος εκδηλώνεται μέσω του σώματος, της σκέψης, των συναισθημάτων και της συμπεριφοράς του παιδιού.

Πώς εκδηλώνεται ο θρήνος στα παιδιά;

Μερικές από τις συχνότερες κι απόλυτα φυσιολογικές εκδηλώσεις του θρήνου στα παιδιά είναι:

- η θλίψη
- τα ξεσπάσματα θυμού ή κλάματος (πολλές φορές για ασήμαντο ίσως λόγο)
- διάφοροι φόβοι (φόβος αποχωρισμού από αγαπημένα πρόσωπα, φόβος για το σκοτάδι, κλπ)
- αλλαγές στις συνήθειες του ύπνου και του φαγητού
- αλλαγές στη συμπεριφορά (απομόνωση, εσωστρέφεια, επιθετικότητα, μείωση της απόδοσης στο σχολείο, ριψοκίνδυνη συμπεριφορά, κλπ)
- η εκδήλωση συμπεριφορών προηγούμενων σταδίων ανάπτυξης (πιπίλα, ενούρηση, εξάρτηση από ενήλικες)
- η επίμονη αναζήτηση του ατόμου που πέθανε και οι συνεχείς σκέψεις γύρω από το θάνατό του
- ενοχές για το θάνατο του αγαπημένου προσώπου
- αίσθημα ανακούφισης, όταν έχει προηγηθεί παρατεταμένη περίοδος άγχους, εξαιτίας του επικείμενου θανάτου
- σωματικά συμπτώματα (πονοκέφαλοι, στομαχικές διαταραχές, αναπνευστικά προβλήματα, έξαρση αλλεργιών, κλπ)

Ποιες είναι οι ανάγκες ενός παιδιού που θρηνεί;

- Να **κατανοήσει ακριβώς** τι συνέβη στο αγαπημένο του πρόσωπο και γιατί.
- Να έρθει σε επαφή και να **εκφράσει** τα συναισθήματα που του προκαλεί η απώλεια.
- Να **διατηρήσει ζωντανή την ανάμνηση** του αγαπημένου του προσώπου.
- Να **αισθάνεται ότι μπορεί να συνεχίσει τη ζωή του** και να επενδύσει σε άλλες σχέσεις.
- Να δέχεται **στήριξη** από το **περιβάλλον** του.

Πώς στηρίζουμε το παιδί που θρηνεί;

- Ενημερώνοντάς το έγκαιρα, αξιόπιστα και με απλά λόγια.
- Ενθαρρύνοντάς το να εκφράσει τα συναισθήματά του.
- Διευκολύνοντάς το να διατηρήσει την ανάμνηση του προσώπου που πέθανε.

- Ενισχύοντας τη συμμετοχή του στο οικογενειακό πένθος.
- Εξασφαλίζοντας τη συνέχεια και τη σταθερότητα στις συνθήκες ζωής του.
- Παρέχοντας υποστήριξη σε σταθερή βάση.

ΣΤΗΡΙΞΗ ΚΑΙ ΑΝΑΓΚΕΣ

Σημαντικό δεν είναι μόνο το τι θα πούμε σ' ένα παιδί, αλλά και το πώς θα το πούμε

Πώς ενημερώνουμε το παιδί ;

Μην αποκρύπτετε το γεγονός.

Η απόκρυψη της πραγματικότητας ή η παροχή ψεύτικων πληροφοριών, αντί να προστατεύει τα παιδιά, τους δημιουργεί πρόσθετα προβλήματα. Η σιωπή που επικρατεί τα κάνει να αισθάνονται μόνα κι αποκομμένα από την υπόλοιπη οικογένεια, τα αναγκάζει να κλειστούν στον εαυτό τους και να δώσουν τις δικές τους ερμηνείες, που συχνά είναι πιο τρομακτικές κι από την ίδια την πραγματικότητα.

• Ενημερώστε αμέσως μετά το γεγονός.

Η καθυστέρηση δημιουργεί σύγχυση, παρερμηνείες, ανασφάλεια, και φόβο. Εξηγήστε με ακρίβεια και ειλικρίνεια τι συνέβη, πώς συνέβη και προσαρμόστε το λεξιλόγιό σας στο επίπεδο κατανόησης του παιδιού.

• Χρησιμοποιείτε τις σωστές λέξεις.

Χρησιμοποιείτε λέξεις όπως «πέθανε», «θάνατος» κι όχι διφορούμενες, ασαφείς εκφράσεις, όπως «χάθηκε», «έφυγε», «τον πήρε ο Θεός», κλπ. Οι διφορούμενες ή ασαφείς εκφράσεις συχνά παρερμηνεύονται, ιδιαίτερα από μικρότερα παιδιά, που δυσκολεύονται να κατανοήσουν ότι ο θάνατος είναι οριστικός.

• Μην ωραιοποιείτε την πραγματικότητα του θανάτου.

Η πραγματικότητα, αν και οδυνηρή, δεν αλλάζει. Μπορείτε να εξηγήσετε τι συμβαίνει, όταν πεθαίνει κάποιος, λέγοντας για παράδειγμα, ότι "το σώμα σταματά να λειτουργεί, η καρδιά δεν χτυπάει πια, δεν σκέπτεται, δεν αισθάνεται. Βάζουμε το σώμα σ' ένα κουτί που το λέμε φέρετρο και το θάβουμε στη γη στο νεκροταφείο". Οι μεταφυσικές ερμηνείες είναι δυσνόητες για τα πολύ μικρά παιδιά, καθώς έχουν την τάση να κατανοούν αυτά που τους λέμε με κυριολεκτικό τρόπο. Επομένως, πρώτα θα πρέπει να τα βοηθήσετε να καταλάβουν την οριστική παύση των οργανικών λειτουργιών και το μη αναστρέψιμο του θανάτου (ότι δηλαδή, δε θα ξαναδούμε ποτέ σ' αυτή τη ζωή αυτόν που πέθανε) και μόνο όταν ρωτήσουν τι συμβαίνει μετά το θάνατο, μοιραστείτε μαζί τους τις προσωπικές σας θρησκευτικές ή φιλοσοφικές πεποιθήσεις.

• Ακούστε προσεκτικά και δώστε απαντήσεις σ' αυτό που ρωτάς.

Μη βομβαρδίζετε το παιδί με πληροφορίες. Δώστε του χρόνο να εκφράσει τα συναισθήματά του. Απαντήστε στις ερωτήσεις που σας θέτει. Αν δεν γνωρίζετε κάτι, πείτε απλά «δεν ξέρω».

• Τονίστε στο παιδί, ότι δεν έχει ευθύνη γι' αυτό που συνέβη.

Διαβεβαιώστε το, ότι τίποτα απ' όσα έκανε, σκέφτηκε ή είπε (αταξίες, απαγορευμένες πράξεις ή σκέψεις) δεν προκάλεσαν το θάνατο του αγαπημένου του ανθρώπου και τονίστε, ότι δεν υπάρχει τίποτα που θα μπορούσε να είχε κάνει για να αποτρέψει αυτόν το θάνατο.

• Επαναλάβετε τις πληροφορίες και εξηγήστε ξανά και ξανά.

Τα παιδιά μπορεί να ρωτήσουν επανειλημμένα για τις συνθήκες του θανάτου ή να εκφράσουν απορίες στην προσπάθειά τους να αφομοιώσουν και να κατανοήσουν το γεγονός. Δίνετε σταθερά τις ίδιες απαντήσεις, καθώς μ' αυτόν τον τρόπο καλλιεργείτε αίσθημα εμπιστοσύνης στο παιδί.

• Πληροφορείστε το παιδί, για το τι θα συμβεί από δω και πέρα.

Τα παιδιά ανησυχούν πολύ για το μέλλον τους (ποιος θα τα φροντίσει, θα τα διαβάσει, κλπ). Ενημερώστε τα για τις συνήθειες που θα παραμείνουν σταθερές, αλλά και για τις αλλαγές που πρόκειται να συμβούν στη ζωή της οικογένειας.

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ

Ο πόνος που μοιράζεται είναι μισός πόνος

Πώς ενθαρρύνουμε την έκφραση συναισθημάτων;

• Δώστε στο παιδί τη δυνατότητα να εκφράσει τα συναισθήματά του, όποια και αν είναι αυτά.

Είναι σημαντικό να νιώθει ελεύθερο να εκφράσει αυτό που αισθάνεται. Σεβαστείτε όμως και τη σιωπή του όταν επιλέγει να μη μοιραστεί αυτό που νιώθει. Διαβεβαιώστε το, ότι θα είστε πάντα διαθέσιμοι όταν κι όποτε αισθανθεί έτοιμο να μιλήσει.

• Δείξτε κατανόηση και αποδοχή.

Ακούστε με προσοχή χωρίς να το κρίνετε και χωρίς να του λέτε πώς πρέπει να αισθάνεται ή πώς πρέπει να σκέφτεται. Δείξτε κατανόηση απέναντι σε συναισθήματα θυμού ή σε αρνητικές σκέψεις που μπορεί να έχει.

• Τονίστε, ότι όσα αισθάνεται είναι φυσιολογικά,

ακόμα κι αν πολλές φορές είναι οδυνηρά και μπερδεμένα.

• Μοιραστείτε μαζί του και τα δικά σας συναισθήματα και σκέψεις.

Μη διστάζετε να κλάψετε μαζί με το παιδί, εάν έτσι νιώθετε. Η ανταλλαγή αυτή συχνά το βοηθά να εκφραστεί και να αισθανθεί ότι δεν είναι μόνο στον πόνο του. Ταυτόχρονα, λειτουργείτε ως θετικό πρότυπο, καθώς με τον τρόπο αυτό το παιδί συνειδητοποιεί ότι αποδέχεστε τόσο τα δικά σας όσο και τα δικά του οδυνηρά συναισθήματα.

• Επιβεβαιώστε το παιδί ότι το αγαπάτε.

Με λόγια, με μια αγκαλιά ή με ένα χάδι, δείξτε το ενδιαφέρον και την αγάπη σας. Έτσι, μειώνονται τα έντονα συναισθήματα ανασφάλειας που συχνά κυριεύουν τα παιδιά όταν έρχονται αντιμέτωπα με μια απώλεια.

• Αναγνωρίστε και τον δικό σας πόνο.

Δώστε χώρο και χρόνο στον εαυτό σας και ζητήστε τη βοήθεια συγγενών, δασκάλων, φίλων ή ψυχολόγων που μπορούν να σας βοηθήσουν και που μπορούν να ανταποκριθούν στις ανάγκες του παιδιού σας.

ΕΚΦΡΑΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

Ο οριστικός θάνατος έρχεται με τη λησμονιά

• Αναφερθείτε στο πρόσωπο που πέθανε.

Μην αποτρέπετε το παιδί από το να μιλά γι' αυτό. Καλλιεργήστε ένα κλίμα όπου να νιώθει ότι μπορεί να εκφραστεί ελεύθερα.

• Μοιραστείτε τις αναμνήσεις σας από το πρόσωπο που πέθανε.

Συζητήστε με το παιδί για τις δικές του και τις δικές σας αναμνήσεις. Μερικές από αυτές μπορεί να είναι καλές κι άλλες λιγότερο καλές, όπως συμβαίνει σε όλες τις σχέσεις.

Αποφύγετε την εξιδανίκευση του ατόμου που πέθανε.

• Βοηθήστε το παιδί να βρει τρόπους για να διατηρήσει ζωντανή την ανάμνηση

του αγαπημένου του προσώπου, μέσω κάποιου αντικειμένου που το θυμίζει, ή με τη δημιουργία ενός άλμπουμ με φωτογραφίες του.

• Επιτρέψτε στο παιδί να συμμετέχει σε οικογενειακές εκδηλώσεις πένθους, εφόσον το επιθυμεί.

Η απώλεια ενός μέλους αφορά όλη την οικογένεια και δεν υπάρχει λόγος να αποκλείεται κανείς από τον οικογενειακό θρήνο. Η συμμετοχή του παιδιού στις εκδηλώσεις πένθους, όπως η κηδεία, το μνημόσυνο, η επίσκεψη στον τάφο, απαιτεί καλή προετοιμασία. Εξηγήστε με απλό τρόπο, τι είναι η κηδεία ή το μνημόσυνο, και τι ακριβώς θα συμβεί σε κάθε στάδιο στη διάρκεια της τελετής. Ρωτήστε το αν θα ήθελε να παρευρεθεί στην τελετή και σε περίπτωση που το επιθυμεί, φροντίστε να βρίσκεται μαζί με κάποιο οικείο πρόσωπο που θα είναι σε θέση να το στηρίξει και να ανταποκριθεί σε όποιες ανάγκες προκύψουν.

- Θυμηθείτε τις επετείους και τις γιορτές.

Σε γενέθλια, διακοπές, γιορτές, ή στην επέτειο του θανάτου, δημιουργείται συνήθως σημαντική συναισθηματική φόρτιση στην οικογένεια, καθώς η αίσθηση της απουσίας γίνεται εντονότερη. Στην περίπτωση αυτή, όλα τα μέλη της οικογένειας μπορούν να αποφασίσουν από κοινού πως θα τιμήσουν τη μνήμη του νεκρού και τι θα κάνουν αυτές τις σημαντικές ημέρες.

ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΗΣ ΑΝΑΜΝΗΣΗΣ

Όταν όλα γύρω αλλάζουν, οι σταθερές οικογενειακές αξίες είναι πηγή ασφάλειας

Πώς προωθούμε τη σταθερότητα της οικογενειακής ζωής;

- Διατηρείστε τους κανόνες πειθαρχίας και συμπεριφοράς

που ίσχυαν στην οικογένεια πριν το θάνατο ενός μέλους της. Παρέχουν μια αίσθηση ασφάλειας και σιγουριάς όταν όλα στη ζωή του παιδιού αλλάζουν.

- Διατηρείστε σταθερό - όσο είναι δυνατό - το περιβάλλον και τις συνθήκες ζωής.

Αποφύγετε οποιαδήποτε άμεση αλλαγή σχολείου ή σπιτιού, καθώς δημιουργεί μια αίσθηση ασυνέχειας στη ζωή του παιδιού και προκαλεί νέες απώλειες, τις οποίες καλείται να αντιμετωπίσει. Ενημερώστε το σχολείο για την απώλεια που βιώνει το παιδί, έτσι ώστε και οι εκπαιδευτικοί που είναι κοντά του να είναι έτοιμοι να το στηρίξουν και να ανταποκριθούν στις ανάγκες του.

- Επιτρέψτε στο παιδί να παραμείνει παιδί.

Καθώς τα παιδιά έχουν την τάση να προστατεύουν τα αγαπημένα τους πρόσωπα, μπορεί να θελήσουν να πάρουν τη θέση αυτού που πέθανε. Μην ενθαρρύνετε αυτήν τους την τάση.

- Υποστηρίξτε το παιδί σε συνεχή βάση.

Επειδή ο θρήνος είναι μια μακρόχρονη διεργασία, είναι σημαντικό να υπάρχει η δυνατότητα για συνεχή υποστήριξη, τόσο από τα μέλη της οικογένειας, όσο κι από άλλα άτομα που είναι σημαντικά στη ζωή του παιδιού.

- Ενθαρρύνετε το παιδί να συνεχίσει τη ζωή του.

Συχνά εκφράζει την επιθυμία να συνεχίσει κανονικά τις δραστηριότητές του. Η επιθυμία αυτή είναι φυσιολογική και πηγάζει από την ανάγκη να αισθανθεί ξανά ότι υπάρχει ασφάλεια και κάποια σταθερότητα στη ζωή του. Γι' αυτό επιτρέψτε στο παιδί να συμμετέχει σε κοινωνικές και σχολικές εκδηλώσεις, σε εκδρομές, σε γιορτές, όσο πρόσφατος κι αν είναι ο θάνατος. Έτσι, το διευκολύνετε να ξεναβρεί ένα φυσιολογικό ρυθμό ζωής, χωρίς να αισθάνεται ότι προδίδει αυτόν που πέθανε.

ΣΤΑΘΕΡΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ ΖΩΗΣ

Η πρόληψη είναι η καλύτερη θεραπεία

Τι είναι αυτό που πρέπει να μας ανησυχήσει;

Μερικές ανησυχητικές αντιδράσεις σε ένα παιδί που θρηνεί είναι:

- η παρατεταμένη αποχή από το παιχνίδι κι από τις σχέσεις με τους συνομηλίκους
- οι επίμονες κατηγορίες του παιδιού που απευθύνονται προς τον εαυτό του ή άλλους, τους οποίους θεωρεί υπεύθυνους για το θάνατο
- η αυτοκαταστροφική συμπεριφορά (ναρκωτικά, ροπή για ατυχήματα) και οι επίμονες σκέψεις αυτοκτονίας
- τα παρατεταμένα, σοβαρά προβλήματα στη σχολική απόδοση, ή στη σχέση με τους συμμαθητές και τους δασκάλους
- η πλήρης ταύτιση με το άτομο που πέθανε και η συστηματική προσπάθεια του παιδιού να καλύψει το κενό που δημιούργησε ο θάνατος στην οικογένεια
- οι παρατεταμένες διαταραχές στη διατροφή ή/και στον ύπνο (βουλιμία, επαναλαμβανόμενοι εφιάλτες)
- οι έντονες και παρατεταμένες σωματικές ενοχλήσεις ή συμπτώματα παρόμοια με αυτά που παρουσίαζε στο παρελθόν το άτομο που πέθανε.

Στις περιπτώσεις αυτές είναι καλό να απευθυνθείτε σε κάποια συμβουλευτική υπηρεσία ή σε κάποιον ειδικό που ασχολείται με παιδιά που θρηνούν.

Ποια παιδιά είναι πιο ευάλωτα;

- Τα παιδιά που ήδη είχαν νοητικά ή συναισθηματικά προβλήματα, ή ακόμα προβλήματα συμπεριφοράς πριν το θάνατο του αγαπημένου προσώπου.
- Τα παιδιά που έχουν βιώσει και άλλες απώλειες στο παρελθόν (άλλο θάνατο, διαζύγιο γονέων, κακοποίηση).
- Τα παιδιά που βιώνουν το θάνατο αγαπημένου τους προσώπου, ο οποίος έγινε κάτω από ιδιαίτερα τραυματικές συνθήκες (αυτοκτονία, δολοφονία).

ΑΝΗΣΥΧΗΤΙΚΕΣ ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

Πού μπορείτε να αναζητήσετε στήριξη;

Η σοβαρή αρρώστια ή ο θάνατος ενός σημαντικού ανθρώπου αποτελεί την αρχή μιας δύσκολης περιόδου για το παιδί. Μη διστάζετε να αναζητήσετε στήριξη και συμβουλή πριν προκύψει οποιοδήποτε πρόβλημα ή δυσκολία. Η πρόληψη είναι η καλύτερη θεραπεία. Η συζήτηση με έναν ειδικό της ψυχικής υγείας μπορεί να διευκολύνει την προσαρμογή του παιδιού και της οικογένειάς του στην απώλεια αγαπημένου τους προσώπου.

Εάν είσαι έφηβος

Πώς νιώθεις όταν χάνεις κάποιον;

Μπορεί να είναι τρομακτικό στην αρχή. Να νιώθεις σοκαρισμένος ή μουδιασμένος. Ακόμα μπορεί και να μη νιώθεις τίποτα ή τα συναισθήματά σου να είναι μπερδεμένα. Ίσως αναρωτιέσαι γιατί να συμβεί αυτό. Να λες ότι είναι άδικο. Μπορεί να νιώθεις μμεγάλη θλίψη, αλλά και θυμό. Ίσως να αισθάνεσαι ότι τίποτα δε μπορεί να καλύψει αυτό το κενό και ό, τι κανείς δε μπορεί να σε βοηθήσει. Ίσως νιώθεις μόνος και να θέλεις να απομονωθείς. Χρειάζεσαι χρόνο.

Μπορεί να νιώθεις ένοχα για πράγματα που σκέφτηκες, που έκανες ή που είπες και τώρα να τα έχεις μετανιώσει. Μπορεί να σκέφτεσαι ότι δεν πρόλαβες να του πεις πόσο τον αγαπάς ή να ζητήσεις συγγνώμη. Ίσως μέσα σου έχεις το φόβο ότι θα πάθεις το ίδιο. Μπορεί να νιώθεις παράξενα, τα συναισθήματά σου να είναι έντονα, μπερδεμένα και να αλλάζουν συνεχώς. Ίσως να νευριάζεις με το παραμικρό, να βουρκώνεις εύκολα, να είσαι αφηρημένος και να μη θες να κάνεις τα μαθήματά σου, να βγεις έξω ή να μη σε ευχαριστούν αυτά που έκανες παλιότερα. Ίσως τα βράδια δυσκολεύεσαι να κοιμηθείς, ξυπνάς απότομα ή έχεις εφιάλτες, άλλοτε πάλι μπορεί να δυσκολεύεσαι να ξυπνήσεις το πρωί και θέλεις να κοιμάσαι συνέχεια.

Μερικές φορές ο πόνος μπορεί να εκφράζεται και μέσα από το σώμα. Για παράδειγμα, μπορεί να πονάει το κεφάλι σου, το στομάχι σου ή να νιώθεις ναυτία, κούραση κι εξάντληση. Μπορεί να μην έχεις όρεξη να φας ή αντίθετα να θέλεις να τρως διαρκώς.

Όλες αυτές οι αντιδράσεις είναι φυσιολογικές όταν χάνεις κάποιον που αγαπάς. Δεν θα είναι για πάντα έτσι. Να θυμάσαι ότι δεν υπάρχει «σωστός» και «λάθος» τρόπος. Κάθε εμπειρία είναι μοναδική και κάθε έφηβος αντιδρά κι εκφράζει το θρήνο του διαφορετικά.

Εάν είσαι έφηβος

Τι μπορεί να βοηθήσει;

Όπως μας έχουν πει άλλοι έφηβοι, ένωσαν καλύτερα:

- Μιλώντας σε κάποιον που εμπιστεύονται.
- Επιτρέποντας στον εαυτό τους να κλάψει όταν το είχαν ανάγκη.
- Με το να σκέφτονται και να μιλούν γι' αυτόν που πέθανε.
- Με το να συνεχίζουν να ασχολούνται με τις εξωσχολικές δραστηριότητες και τα ενδιαφέροντά τους.
- Ακούγοντας μουσική, διαβάζοντας βιβλία, βγαίνοντας έξω με φίλους, πηγαίνοντας κινηματογράφο.
- Γράφοντας τις σκέψεις και τα συναισθήματα τους σε ένα ημερολόγιο.
- Γράφοντας ένα γράμμα προς αυτόν που έχασαν για να του πουν όλα αυτά που θα ήθελαν αν μπορούσε να τους ακούσει.
- Φτιάχνοντας ένα άλμπουμ με φωτογραφίες αφιερωμένο σε εκείνον.
- Φτιάχνοντας ένα λεύκωμα όπου τοποθέτησαν κείμενα, φωτογραφίες, αφιερώσεις, ποιήματα ή κολάζ γι' αυτόν που έχασαν.
- Φτιάχνοντας ένα κουτί αναμνήσεων το οποίο ζωγράφισαν, ή διακόσμησαν με κοχύλια, αυτοκόλλητα και στο οποίο έβαλαν μέσα ό, τι έχει σχέση με εκείνον (γυαλιά, πορτοφόλι, ρολόι, αναπτήρα, κομπολόι, βιβλίο, cd,

φουλάρι, γραβάτα, κραγιόν, κοσμήματα, παιχνίδια).

- Φτιάχνοντας ένα cd με τα αγαπημένα του τραγούδια ή και όσα δικά τους τον θυμίζουν.

Αν νιώθεις παγιδευμένος στον πόνο

Αν νιώθεις παγιδευμένος στον πόνο, μη διστάσεις να αναζητήσεις τη στήριξη ενός ψυχολόγου ο οποίος μπορεί να σε βοηθήσει να προχωρήσεις στη ζωή σου.

Μπορείς να επικοινωνήσεις με την ΕΔΥ (Επιτροπή Διεπιστημονικής Υποστήριξης) του σχολείου σου (Ψυχολόγος & Κοινωνική Λειτουργός).

Εάν είσαι έφηβος

Ίσως χρειάζεσαι βοήθεια

- Εάν σκέφτεσαι συνέχεια το γεγονός του θανάτου του αγαπημένου σου κι αυτό σε εμποδίζει για μεγάλο διάστημα να συνεχίσεις τις δραστηριότητές σου.
- Αν για πολύ καιρό έχεις σταματήσει να διασκεδάζεις.
- Αν έχεις αποξενωθεί από τους φίλους σου, κλείστηκες στον εαυτό σου και δεν μιλάς σε κανέναν.
- Αν νιώθεις μεγάλη ένταση μέσα σου που διαρκεί ή νιώθεις συνέχεια φοβισμένος ή θυμωμένος.
- Αν τα εφιαλτικά όνειρα επιμένουν.
- Αν έπαψες να τα καταφέρνεις στο σχολείο, έχεις κενά στη μνήμη σου και δυσκολεύεσαι να συγκεντρωθείς.
- Αν μερικές φορές σκέφτεσαι να κάνεις κακό στον εαυτό σου ή να κάνεις επικίνδυνα πράγματα.
- Να θυμάσαι ότι υπάρχει πάντα τρόπος που μπορεί να σε κάνει να νιώσεις καλύτερα κι ότι υπάρχει πάντα κάποιος που μπορεί να σε ακούσει.

Πηγή: *Μέριμνα*