

Οι διεργασίες θρήνου στα παιδιά

Σοφία Χατζηνικολάου
Υπεύθυνη Αγωγής Υγείας Ανατολικής Θεσσαλονίκης, MSc

Εισαγωγή

Σύμφωνα με τον Worden (1996), ως «πένθος» (bereavement) ορίζεται η προσαρμογή στο γεγονός της απώλειας η οποία βιώνεται από το άτομο που έχει χάσει σημαντικό γι' αυτό πρόσωπο, ενώ ως «θρήνος» (mourning, grief) η πρωταρχική συγκινησιακή αντίδραση στην απώλεια, οι σκέψεις και τα συναισθήματά του, η αντίδραση που εκδηλώνεται με διάφορα ψυχολογικά και σωματικά συμπτώματα και η διεργασία από την οποία περνούν τα παιδιά στην προσπάθειά τους να προσαρμοστούν.

Ο θρήνος είναι μια διεργασία, μια δεξιότητα ζωής που πρέπει να βιωθεί και όχι μια αρρώστια που πρέπει να θεραπευτεί. Δεν είναι μια στιγμή πόνου και απελπισίας, αλλά μια πορεία μέσα στο χρόνο. Αν και έχει τις ρίζες του σε κάποιες συγκεκριμένες χρονικά στιγμές, αναπτύσσεται και διαμορφώνεται μέσα από διαδικασίες που εξελίσσονται με ιδιόμορφους ρυθμούς. Γι' αυτό και κανείς δεν μπορεί να πει με βεβαιότητα πότε ένα άτομο παύει να βρίσκεται σε κατάσταση θρήνου. Το άτομο που μαθαίνει να αποδέχεται το πένθος του και μπορεί μέσα από τη διαδικασία του θρήνου να το εντάξει στη ζωή του μαθαίνει μια σημαντική δεξιότητα ζωής.

Το εύρος που καλύπτουν οι απώλειες είναι μεγάλο: κυμαίνεται από το παιχνίδι ή το αγαπημένο κατοικίδιο ζώακι που χάνει ένα μικρό παιδί, τη μετανάστευση της οικογένειας, το διαζύγιο, τη σοβαρή ασθένεια που απειλεί το ίδιο το παιδί, το θάνατο από φυσικές καταστροφές (τσουνάμι, σεισμός), τα μαζικά ατυχήματα, τους φόνους, τους πολέμους, έως την εξαιρετικά επώδυνη απώλεια αγαπημένου προσώπου.

Η ικανότητα για θρήνο αποκτάται στην παιδική ηλικία, καθώς οι λειτουργίες του «εγώ» ωριμάζουν και το παιδί είναι σε θέση να κατανοήσει τον οριστικό χαρακτήρα του θανάτου.

Κατανόηση της έννοιας του θανάτου από τα παιδιά

Το βρέφος δεν αντιλαμβάνεται την έννοια του θανάτου. Είναι, όμως, ικανό να διαπιστώσει την απουσία και να διαισθανθεί τη θλίψη των γύρω του από τη διαφοροποίηση στον τόνο της φωνής τους, τις πιο αργές κινήσεις κ.ά.

Σύμφωνα με την Kubler-Ross (1991), «ως την ηλικία των τριών ετών, η μόνη ανησυχία του παιδιού είναι ο αποχωρισμός». Αν το βρέφος χάσει τη μητέρα του, χάνει το άτομο που του προσφέρει αγάπη και στοργή, ενώ ταυτόχρονα αντιλαμβάνεται την κατάθλιψη των γύρω του. Αν πάλι χάσει τον πατέρα του, δεν χάνει απλώς ένα σημαντικό και αναντικατάστατο πρόσωπο του περιβάλλοντός του, αλλά προσωρινά χάνει και τη μητέρα του, η συμπεριφορά της οποίας αλλάζει λόγω του πένθους. Το παιδί θα ξαναβρεί τους φυσιολογικούς ρυθμούς του μόνο όταν αποκατασταθούν η ασφάλεια και η σταθερότητα γύρω του.

Για το νήπιο 3-5 ετών η έννοια του θανάτου δεν είναι αφομοιώσιμη. Ωστόσο, έχουν ήδη σχηματιστεί κάποιες αόριστες εικόνες, όπως η ιδέα του παρατεταμένου ύπνου ή της καταστροφής (λουλούδια ή έντομα σε αποσύνθεση). Αν και το νήπιο αντιλαμβάνεται την απουσία ενός σημαντικού προσώπου στο περιβάλλον του, δεν κατανοεί τον οριστικό χαρακτήρα του θανάτου. Πιστεύει ότι αυτός που πέθανε μπορεί να γυρίσει ή ότι εξακολουθεί να ζει, να σκέπτεται και να αισθάνεται εκεί που βρίσκεται.

Το νήπιο θεωρεί ότι τα αντικείμενα είναι ζωντανά, ότι χρειάζονται φαγητό και ύπνο ή και πονάνε. Αυτή η ανιμιστική θεώρηση (ότι και τα άψυχα αντικείμενα έχουν ψυχή) είναι φυσιολογική, αλλά μέσω της εκπαίδευσης και της εμπειρίας ξεθωριάζει. Ωστόσο, για μεγάλο χρονικό διάστημα το παιδί θα πιστεύει ότι οι άνθρωποι δεν πεθαίνουν φυσιολογικά, αλλά σκοτώνονται από εξωτερικούς παράγοντες ως συνέπεια ενός λάθους ή μιας ανοησίας. Ο Serge Lebonici (Fitzgerald, 1992), ειδικός στην παιδική ψυχανάλυση, αφηγείται την εμπειρία του από ένα πεντάχρονο κοριτσάκι του οποίου η μητέρα είχε αυτοκτονήσει λίγους μήνες πριν πηδώντας από τον έκτο όροφο. Σε μια συνομιλία με το κοριτσάκι, ο Lebonici διαπίστωσε ότι το κοριτσάκι έμοιαζε να είναι μια χαρά, δεν παρουσίαζε, δηλαδή, κανένα εμφανές πρόβλημα. Ωστόσο, μετά την αποχώρησή του, η κοπέλα που υποδέχεται τα παιδιά στην αίθουσα αναμονής αποκάλυψε στον γιατρό ότι πριν τη συνομιλία του μαζί της η μικρή τής είπε εμπιστευτικά: «Λοιπόν, εγώ φταίω για το θάνατο της μαμάς. Πήγα να σκύψω από το παράθυρο, η μαμά πήγε να με πιάσει, έπεσε κάτω και σκοτώθηκε και εγώ είμαι ζωντανή». Πρόκειται για μια συγκλονιστική άποψη της εγωκεντρικής στάσης του μικρού παιδιού. Ο θάνατος, στα μάτια του, δεν μπορεί να προέλθει από μια εσωτερική ώθηση. Αντιθέτως, πιστεύει ότι μια δική του συμπεριφορά προκάλεσε το θάνατο της μητέρας του.

Κάθε παιδί έχει το δικό του τρόπο να θρηνεί. Ο θρήνος είναι μια απόλυτα φυσιολογική αντίδραση του παιδιού στην προσπάθειά του να αποδεχτεί την πραγματικότητα της απώλειας και να προσαρμοστεί σ' αυτή. Τα παιδιά αυτής της ηλικίας μπορούν να εκφράσουν τη λύπη τους χωρίς να καταργούν το γέλιο και

το παιχνίδι τους. Είναι πιθανό να τα δούμε να ξεσπούν σε κλάματα και με την ίδια ευκολία λίγο αργότερα να ξεκαρδίζονται στα γέλια. Είναι η στιγμή που το παιδί θα εισαγάγει το θάνατο στο παιχνίδι του: «Νόμιζες ότι πέθανα, έτσι δεν είναι;», θα ρωτήσει, αφού θα σωριαστεί στο πάτωμα. Η υπερκινητικότητα είναι απαραίτητη για την εκτόνωση της μυϊκής έντασης που οφείλεται στη ματαιώση, ως αποτέλεσμα της απώλειας.

Η μειωμένη γλωσσική ικανότητα οδηγεί τα παιδιά να εκφράζουν το θρήνο έμμεσα στο παιχνίδι, στις ζωγραφιές τους και μέσα από αλλαγές στη συμπεριφορά τους στον ύπνο, στο φαγητό, στο σπíti ή στο σχολείο.

Το γεγονός ότι το παιδί μιλάει στον νεκρό δεν είναι ανησυχητικό. Το παιδί αποκτά μια ιδιαίτερη σχέση με τον νεκρό του, επιδιώκοντας τη σταδιακή εσωτερικεύση του. Έχει ανάγκη να διατηρήσει τον νεκρό του παρόντα στη φαντασία του με ενεργητικό τρόπο και για μεγάλο χρονικό διάστημα, γεγονός που προκαλεί το διχασμό τού Εγώ, στους κόλπους του οποίου συνυπάρχουν δύο ψυχικές στάσεις: Η μία αναγνωρίζει την πραγματικότητα του θανάτου και υποτάσσεται σε αυτή, ενώ η άλλη την αρνείται. Η συγκεκριμένη στάση είναι εμφανής ακριβώς σ' αυτές τις συζητήσεις που κάνουν τα παιδιά με τον νεκρό το βράδυ, πριν κοιμηθούν. Αυτή η διαδικασία ακολουθεί, κυριολεκτικά, τα παιδιά στη μετέπειτα ζωή τους και τα βοηθάει στην αντιμετώπιση της απώλειας.

Το παιδί από 7 έως 9 ετών αντιλαμβάνεται τη μονιμότητα της απουσίας που συνεπάγεται ο θάνατος. Εξοικειωμένο με το θάνατο από την τηλεόραση, δεν φτάνει στο σημείο να συνειδητοποιήσει ότι μπορεί να συμβεί και στη δική του οικογένεια. Κατανοεί ότι ο θάνατος είναι ένα μη αναστρέψιμο γεγονός, αλλά πιστεύει ότι συμβαίνει μόνο στους άλλους.

Το παιδί από 9 έως 12 ετών εμφανίζει δείγματα εκλογίκευσης, πολλές φορές ανησυχητικά: «Ο άνθρωπος γερνάει και πεθαίνει, αυτός είναι ο κύκλος της ζωής. Το σώμα σαπίζει και επιστρέφει στη γη...». Τα περισσότερα παιδιά σ' αυτή την ηλικία παρουσιάζουν ξεκάθαρους μηχανισμούς άμυνας απέναντι στο θάνατο. Οι προσπάθειες που καταβάλλουν στο σχολείο να κρύψουν τα συναισθήματά τους τα οδηγούν στο να «μετουσιώνουν» τις συγκινήσεις τους για να δείχνουν δυνατά, με αποτέλεσμα να κινδυνεύουν να θεωρηθούν αναίσθητα.

Από τα 12 χρόνια τους και για όλη την εφηβεία το εφηβικό πένθος αποτελεί ιδιαίτερη περίπτωση. Οι έφηβοι συνειδητοποιούν ότι όλοι οι άνθρωποι, όπως και οι ίδιοι, είναι θνητοί. Είναι, επίσης, σε θέση να δώσουν μεταφυσικές και συμβολικές ερμηνείες στο θάνατο. Ο θάνατος ενός αγαπημένου προσώπου προκαλεί αληθινή εξέγερση, η οποία αποκαλύπτεται με την κλασική ερώτηση: «Γιατί;». Κάποιοι έφηβοι εκφράζουν τα συναισθήματά τους και κάποιοι τα καταπνίγουν. Σε κάθε περίπτωση, η προσγείωση στην πραγματικότητα δεν είναι καθόλου εύκολη υπόθεση. Το φλερτ με εθιστικές ουσίες ή η αυτοκτονία αποτελούν ενδεχόμενα που απαιτούν άγρυπνη παρακολούθηση από τους οικείους. Ο φόβος και η λύπη που νιώθουν οι έφηβοι καλύπτονται από την αντίθεση συμπεριφορά τους και δημιουργούν στους ενηλίκους τη λανθασμένη εντύπωση ότι έχουν τον απόλυτο έλεγχο των συναισθημάτων τους. Επί της ουσίας, όμως, καταφεύ-

γουν στην άρνηση με συνέπεια να μπλοκάρεται η διεργασία του πένθους.

Οι έφηβοι, λοιπόν, δεν αγνοούν το θάνατο, απλώς άλλοτε προσπαθούν να τον προσεγγίσουν και άλλοτε να τον απωθήσουν, ακριβώς γιατί γνωρίζουν ότι είναι δίπλα τους. Γι' αυτό το λόγο το θέμα του θανάτου πρέπει να συζητείται διεξοδικά με τους εφήβους. Ο μόνος τρόπος να ανοίξουμε διάλογο μαζί τους είναι να είμαστε γνώστες των αναπτυξιακών τους χαρακτηριστικών. Να μη στεκόμαστε στις συνηθισμένες προκλήσεις τους, αλλά να τις προσπερνάμε, σαν να πρόκειται για κανόνες κάποιου παιχνιδιού, αν θέλουμε να επικοινωνήσουμε μαζί τους. Είναι απαραίτητο να επιμείνουμε στον αμοιβαίο σεβασμό και όχι να επιχειρήσουμε να επιβάλουμε στον έφηβο τη «φιλία» μας.

Είναι καλό να βρούμε μαζί του μια δραστηριότητα που τον συνδέει με τον εκλιπόντα. Για παράδειγμα: «Έχεις τραβήξει καμιά φωτογραφία του πατέρα σου;». «Τι θα ήθελες να κρατήσεις από αυτόν για ενθύμιο;». «Θέλεις να μου διηγηθείς κάποιο ιδιαίτερο περιστατικό που θυμάσαι να έζησες μαζί του;». Με αυτό τον τρόπο ευνοείται η λεκτική έκφραση, αν όμως ο έφηβος επιμένει να κρατάει αμυντική στάση, θα μπορούσαμε να του προτείνουμε να γράψει κάτι για τον εαυτό του ή για τον νεκρό.

Στους εφήβους είναι δυσκολότερο να εκτιμηθούν οι συνέπειες του πένθους. Την τάση να αρνούνται τη θλίψη τους διαδέχονται η παρορμητική έκρηξη του συναισθήματος και οι παράλογες πράξεις τους. Αντίθετα με το παιδί που υπακούει στους μεγαλύτερους, τους οποίους μιμείται σε κοινωνικό επίπεδο, ο έφηβος εναντιώνεται στις νεκρικές τελετές και απομονώνεται.

Η ομάδα ή τα αδέρφια μπορούν να παίξουν θετικό ρόλο στην έναρξη της διεργασίας του πένθους του εφήβου, αλλά και στον περιορισμό των επιζήμιων συνεπειών που συνεπάγεται η απότομη αλλαγή της συμπεριφοράς. Η δυνατότητα αυτής της μοναδικής ανταλλαγής διδάσκει στον νέο ότι υπάρχει ένα μέρος όπου μπορεί να εκφράσει ελεύθερα τα συναισθήματά του.

Συμπερασματικά, θα λέγαμε ότι το παιδί και ο έφηβος δεν παρουσιάζουν τις ίδιες αντιδράσεις πένθους με έναν ενήλικο. 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 εμπειρίες του σε σχέση με το θάνατο. Ο θρήνος δεν έχει καθορισμένο χρονικό τέλος και αναβιώνει σε επόμενα στάδια της εξέλιξης του παιδιού. Σημαντικές αλλαγές στη νοητική, συναισθηματική και κοινωνική σφαίρα ξαναφέρνουν στην επιφάνεια το θρήνο, δίνοντας στο παιδί την ευκαιρία να βρει νέο νόημα στην απώλεια που έζησε.

Για να μιλήσουμε με το παιδί και τον έφηβο για το θάνατο ενός κοντινού του προσώπου, πρέπει εμείς οι ίδιοι να έχουμε ξεπεράσει τις απώλειες της δικής μας παιδικής ηλικίας. Ακόμη, να γνωρίζουμε ότι τα παιδιά είναι ψυχικά εύθραυστα, όσο και αν προσπαθούν να το κρύψουν πίσω από μια προκλητική ή ανάρμοστη συμπεριφορά. Βλέποντας ένα παιδί ή έναν έφηβο να αρνείται την όποια συγκίνηση δεν πρέπει να συμπεράνουμε ότι δεν νιώθει τίποτα. Ο φυσιολογικός εγωκεντρισμός της ηλικίας αυτής το οδηγεί σε αυτοκατάκριση και ενο-

χές για το θάνατο του αγαπημένου του προσώπου. Κανένα λογικό επιχείρημα δεν μπορεί να νικήσει αυτό το αίσθημα, ενώ, αντίθετα, τα ερωτηματικά που γεννιούνται στο παιδί θα το βοηθήσουν να ανακαλύψει πόσο σημαντικός τού ήταν ο νεκρός και ποιες ήταν οι προσδοκίες του για το ίδιο.

Οι διεργασίες θρήνου

Σύμφωνα με την εξελικτική ψυχολογία, η διαδικασία του θρήνου περιλαμβάνει τέσσερις διεργασίες. Αυτοί που πενθούν πρέπει να παλέψουν και να ολοκληρώσουν σε κάποιο βαθμό κάθε μια από τις διεργασίες αυτές ως μέρος της συνολικής τους προσαρμογής στην απώλεια. Οι διεργασίες αυτές δεν είναι απαραίτητο να περατωθούν με συγκεκριμένη σειρά και το άτομο που θρηνεί μπορεί να επανέλθει σε αυτές και να τις επεξεργαστεί ξανά από καιρό σε καιρό.

Οι διεργασίες του θρήνου έχουν σαφώς εφαρμογή τόσο στους ενήλικους όσο και στα παιδιά που πενθούν. Η απώλεια βιώνεται και εκφράζεται με διαφορετικούς τρόπους στις διαφορετικές αναπτυξιακές φάσεις. Για παράδειγμα, ένα παιδί που δεν έχει αναπτύξει τις αφηρημένες έννοιες του αμετάκλητου και της οριστικότητας θα έχει δυσκολία στη *Διεργασία I, της αποδοχής της πραγματικότητας της απώλειας*.

Στη Διεργασία I, όπως οι ενήλικοι, έτσι και τα παιδιά πρέπει να πιστέψουν ότι αυτός που πέθανε είναι πραγματικά νεκρός και δεν πρόκειται να επιστρέψει στη ζωή, ώστε να καταφέρουν να αντιμετωπίσουν το συναισθηματικό αντίκτυπο της απώλειας. Κάτι τέτοιο απαιτεί το παιδί να κατανοήσει τη φύση αφηρημένων εννοιών, όπως ο οριστικός χαρακτήρας και το αμετάκλητο, μια μορφή κατανόησης που προκύπτει μόνον όταν το παιδί είναι ικανό για λειτουργική σκέψη.

Καθώς τα παιδιά αναπτύσσονται γνωστικά, κατανοούν τον οριστικό χαρακτήρα της απώλειας. Η συνειδητοποίηση της σχέσης του εαυτού με το φυσικό και τον κοινωνικό κόσμο αποκτάται μέσω του ελέγχου της πραγματικότητας και τα μικρά παιδιά, τα οποία δεν έχουν ακόμη αυτή την ικανότητα, μπορεί να αντιμετωπίσουν δυσκολία στην κατανόηση μιας απώλειας. Για παράδειγμα, μπορεί να πιστεύουν ότι ο γονιός τους απλώς «λείπει» και θα επιστρέψει, όπως αν είχε φύγει για ένα επαγγελματικό ταξίδι.

Τα παιδιά, λοιπόν, πρέπει να ενημερωθούν για το θάνατο (τι έχει συμβεί, πώς έχει συμβεί και γιατί έχει συμβεί) με τρόπους σαφείς, απλούς και ειλικρινείς και σε γλώσσα κατάλληλη για την ηλικία τους. Αν αυτό είναι απαραίτητο, να γίνει επανειλημμένα. Οι επαναληπτικές ερωτήσεις που συχνά θέτουν τα παιδιά για κάποιο θάνατο είναι ένα μέσο για να συλλάβουν την πραγματικότητα του θανάτου καθώς και ένα «τεστ» για να βεβαιωθούν ότι το γεγονός δεν έχει αλλάξει. Όταν τα παιδιά δεν παίρνουν ακριβείς πληροφορίες, κατασκευάζουν, αξιολογώντας την εξαιρετικά γόνιμη φαντασία τους, μόνα τους μια ιστορία, για να καλύψουν τα κενά. Μερικές φορές αυτή μπορεί να είναι πιο ακραία και πιο τρομακτική για το παιδί από το πραγματικό γεγονός.

Στη Διεργασία II, του συναισθηματικού αντίκτυπου της απώλειας, το παιδί των 4 ή 5 ετών μέσω της μαγικής σκέψης μπορεί να πιστεύει ότι αυτό προκάλεσε το θάνατο και πρέπει να αντιμετωπίσει την ενοχή που απορρέει από αυτό. Αυτό είναι λιγότερο πιθανό να συμβεί όταν το παιδί έχει περάσει το στάδιο της μαγικής σκέψης. Μπορεί τότε να προσεγγίσει αυτή τη διεργασία βαθμιαία και με τρόπους αντίστοιχους με τις δυνατότητες αντιμετώπισης που διαθέτει, οι οποίες είναι γενικά λιγότερο αναπτυγμένες από ό,τι στους ενήλικους. Τα παιδιά των 5 έως 7 ετών ανήκουν σε μια ιδιαίτερα ευάλωτη ομάδα. Η γνωστική τους ανάπτυξη τους παρέχει τη δυνατότητα να κατανοούν κάτι από τη μονιμότητα του θανάτου, αλλά δεν διαθέτουν ακόμη εκείνες τις κοινωνικές δεξιότητες και τις ικανότητες του Εγώ που απαιτούνται για να αντεπεξέλθουν στην ένταση των συναισθημάτων που προκαλεί η απώλεια. Για παράδειγμα, ένα κοριτσάκι έξι χρόνων άρχισε να έχει εφιάλτες και πολύ άγχος μόλις έμαθε ότι στη μητέρα του έμεναν λιγότερο από έξι μήνες ζωής. Τα υψηλά επίπεδα άγχους συνεχίστηκαν πολύ καιρό και μετά το θάνατο της μητέρας της. Ο τρίχρονος αδελφός και η δεκατριάχρονη αδελφή της δεν βίωσαν ανάλογη αγωνία.

Τα συναισθήματα που βιώνουν τα παιδιά είναι παρόμοια με εκείνα των ενηλίκων. Η ικανότητα ενός παιδιού να επεξεργάζεται τον πόνο της απώλειας επηρεάζεται από την παρατήρηση του τρόπου με τον οποίο βιώνουν οι ενήλικοι την ίδια διεργασία. Αν ένα παιδί δει έναν ενήλικο να εκφράζει το θρήνο του χωρίς ωστόσο να καταρρέει εντελώς, αυτό μπορεί να αποτελέσει ένα θετικό πρότυπο για το παιδί. Αν, όμως, τα παιδιά βλέπουν ότι οι ενήλικοι έχουν δυσκολία στο θρήνο, μπορεί να νιώσουν φόβο, συναισθήματα εγκατάλειψης ή και να αισθανθούν υπεύθυνα για το θάνατο εξαιτίας κάποιου πράγματος που έκαναν ή δεν έκαναν. Η καλύτερη βοήθεια που μπορούμε να προσφέρουμε είναι να καλλιεργήσουμε ένα κλίμα ελεύθερης έκφρασης, όπου θα αισθάνονται ότι μπορούν να μας πουν πώς νιώθουν χωρίς να φοβούνται ότι θα τα κρίνουμε. Ο προσδιορισμός των συναισθημάτων και η παροχή βοήθειας προς το παιδί προκειμένου να προσαρμόσει τα συναισθήματα αυτά στην πραγματικότητα μπορεί να γίνουν και από ειδικό σε θέματα πένθους, όταν υπάρχει αδυναμία να γίνουν από τους οικείους.

Στη Διεργασία III το μικρό παιδί, λόγω των λιγότερο αναπτυγμένων στρατηγικών αντιμετώπισης, μπορεί να χρειαστεί περισσότερο καιρό από ό,τι ένα μεγαλύτερο παιδί, για να προσαρμοστεί σε ένα περιβάλλον από το οποίο λείπει ο νεκρός. Στη φάση αυτή έχουμε τη δημιουργία μιας εσωτερικής, συμβολικής επαφής με τον άνθρωπο που πέθανε με τρόπους που θα επιτρέψουν να διατηρηθεί ζωντανή η μνήμη του. Δεν αποφεύγουμε, για παράδειγμα, να αναφέρουμε τον άνθρωπο που πέθανε (με το όνομά του, όχι με εκφράσεις όπως «συγχωρεμένος» ή «μακαρίτης»), μιλάμε γι' αυτόν και μοιραζόμαστε τις αναμνήσεις που μας συνδέουν με αυτόν. Τα παιδιά με την πάροδο του χρόνου επαναδιαπραγματεύονται τη σχέση με το αγαπημένο τους πρόσωπο που είναι νεκρό, καθώς περνούν από τα διάφορα στάδια ανάπτυξης (Silverman, 2000). Συνειδητοποιούν με νέους τρόπους τι έχει χαθεί με το θάνατο του αγαπημένου τους προσώπου. Φυ-

σικά, η φύση της προσαρμογής αυτής καθορίζεται από τις σχέσεις και τους ρόλους που είχε ο νεκρός στη ζωή του παιδιού καθώς και στη ζωή της οικογένειάς. Ο θάνατος της μητέρας, για παράδειγμα, για τα περισσότερα παιδιά, σημαίνει πολλές και σημαντικές αλλαγές στη ζωή του παιδιού, στις οποίες πρέπει να προσαρμοστεί. Η μητέρα είναι συχνά εκείνη που φροντίζει συναισθηματικά την οικογένεια. Μια πτυχή της διεργασίας του θρήνου περιλαμβάνει την προσαρμογή στην απώλεια αυτών των ρόλων, που πέθαναν μαζί με τη μητέρα.

Η Διεργασία IV, που είναι η *επανατοποθέτηση του νεκρού στη ζωή*, σημαίνει όχι να εγκαταλειφθεί η σχέση με τον νεκρό, αλλά να ανακαλυφθεί μια νέα και κατάλληλη θέση για τον νεκρό στη συναισθηματική ζωή των πενθούντων, μια θέση που θα τους δίνει την ευκαιρία να συνεχίσουν τη ζωή τους (Worden, 1991). Τα παιδιά αναζητούν, εκτός από την κατανόηση του νοήματος του θανάτου, και την αίσθηση για το ποιος είναι μέσα στη ζωή τους αυτός ο νεκρός πλέον. Θα πρέπει να βοηθηθούν στο να μετασχηματίσουν τη σχέση με τον νεκρό και να τη δουν μέσα από μια νέα προοπτική, και όχι να αποσυνδεθούν τελείως από αυτόν. «Όλοι πεθαίνουν; Ναι, από σωματική άποψη, αλλά όχι μέσα στην καρδιά σου». Αυτό βοηθάει τα παιδιά να συνεχίσουν τη ζωή τους επενδύοντας σε νέες σχέσεις. Μέσα από την ενθάρρυνση που τους δίνουμε όταν τα βλέπουμε να χαίρονται, όταν τα αφήνουμε να συμμετέχουν σε γιορτές ή εκδηλώσεις, αισθάνονται το δικαίωμα να συνεχίσουν τη ζωή τους. Έτσι τα βοηθάμε να ανοιχτούν και να δημιουργήσουν νέες σχέσεις αγάπης, χωρίς την αίσθηση ότι προδίδουν αυτόν που πέθανε, σε αντίθεση με τις προδιαγραμμένες κοινωνικές συμπεριφορές (να μη βγαίνουμε, να μη βλέπουμε τηλεόραση, να μην πάμε σινεμά κ.ά.). Με αυτό τον τρόπο τα παιδιά ξαναβρίσκουν πιο γρήγορα το ρυθμό, τις απασχολήσεις και τις χαρές της ζωής, σε αντίθεση με τα παιδιά που δεν συμμετέχουν σε τέτοιες εκδηλώσεις, στα οποία είναι αναμενόμενο ο θρήνος τους να διαρκέσει περισσότερο. Σίγουρα η απουσία ενός αγαπημένου ανθρώπου πάντα πληγώνει. Καθώς μεγαλώνουν και περνούν τις διάφορες εξελικτικές φάσεις της ζωής τους, η απουσία του νεκρού γίνεται πιο αισθητή: στις σημαντικές στιγμές της ζωής τους ξαναβιώνουν την απουσία του αγαπημένου τους ανθρώπου και θρηνούν ξανά την απώλειά του. Πάντα φέρουμε μέσα μας αυτό το πρόσωπο. Όσο το ενσωματώνουμε στη ζωή μας, όσο το κρατάμε σαν πολύτιμο κομμάτι του εσωτερικού μας κόσμου και δεν το ξεχνάμε, θα μας ακολουθεί. Ο οριστικός θάνατος θα επέλθει μόνο όταν το λησμονήσουμε. Μια σωστή διεργασία θρήνου μας βοηθάει, λοιπόν, να δεχτούμε το γεγονός του θανάτου και μας μαθαίνει να ζούμε με την απώλεια.

Είναι σαφές ότι κάθε παιδί θα διαπραγματευτεί τις διεργασίες θρήνου με το δικό του, προσωπικό τρόπο. Το να ξέρεις γιατί πονάς δεν κάνει λιγότερο τον πόνο. Ωστόσο, μια τέτοια γνώση μπορεί να μας προφυλάξει από το να πονέσουμε περισσότερο απ' ό,τι χρειάζεται. Αν όχι όλα, τα περισσότερα παιδιά αντεπεξέρχονται τελικά στις διεργασίες του θρήνου με υγιή τρόπο. Διαφορετικά παιδιά έχουν διαφορετικές πηγές υποστήριξης και δύναμης και είναι ευάλωτα σε διαφορετικούς τομείς.

Η προσαρμογή στην απώλεια προσδιορίζεται από πολλούς παράγοντες. Οι

πιο καθοριστικοί, που αλληλεπιδρούν με πολύπλοκους και διαφορετικούς τρόπους, είναι δυνατόν να διακριθούν σε έξι κύριες κατηγορίες. Ονομάζονται *μεσολαβητικοί παράγοντες* (Worden, 1996) και επηρεάζουν την πορεία και το αποτέλεσμα της προσαρμογής στην απώλεια. Είναι οι εξής:

- Ο θάνατος και οι τελετουργίες γύρω από αυτόν.
 - Η σχέση του παιδιού με τον νεκρό τόσο πριν όσο και μετά το θάνατο.
 - Η αποτελεσματικότητα του περιβάλλοντός του και κυρίως των αγαπημένων προσώπων να αναπληρώσουν το ρόλο που είχε ο νεκρός στις ανάγκες του παιδιού και να το βοηθήσουν να εκφράσει συναισθήματα σχετικά με την απώλεια.
 - Οικογενειακές μεταβλητές όπως το μέγεθος, η δομή, οι στρατηγικές αντιμετώπισης των προβλημάτων, η υποστήριξη και η επικοινωνία, καθώς και αλλαγές και προβλήματα στην καθημερινή ζωή του παιδιού.
 - Υποστήριξη από άλλα άτομα της ίδιας ηλικιακής ομάδας και άλλους εκτός της οικογένειας.
 - Χαρακτηριστικά του παιδιού, μεταξύ των οποίων περιλαμβάνονται η ηλικία, το φύλο, η εικόνα του εαυτού και η ικανότητα κατανόησης του θανάτου.
- Οι διαφορές σ' αυτούς τους μεσολαβητικούς παράγοντες σηματοδοτούν διαφορές στη διεργασία του θρήνου για κάθε παιδί και καθορίζουν με ποιο τρόπο βιώνει το παιδί το θρήνο μετά την απώλεια.

Πώς ενημερώνουμε το παιδί

Μην αποκρύπτετε το γεγονός

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

Ενημερώστε αμέσως μετά το γεγονός

Η καθυστέρηση δημιουργεί σύγχυση, παρερμηνείες, ανασφάλειες 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

Χρησιμοποιήστε λέξεις όπως «πέθανε», «θάνατος» και όχι διαφορετικές, ασαφείς εκφράσεις όπως «χάθηκε», «έφυγε», «τον πήρε ο Θεός» κ.λπ. Οι διαφορετικές ή ασαφείς λέξεις συχνά παρερμηνεύονται, ιδιαίτερα από τα μικρότερα παιδιά, που δυσκολεύονται να κατανοήσουν ότι ο θάνατος είναι οριστικός.

Μη θολώνετε την πραγματικότητα του θανάτου

Η πραγματικότητα, αν και οδυνηρή, δεν αλλάζει. Μπορείτε να εξηγήσετε τι συμβαίνει όταν πεθαίνει κάποιος λέγοντας, για παράδειγμα: «το σώμα του σταματά να λειτουργεί, η καρδιά του δεν χτυπάει πια, δεν σκέπτεται, δεν αισθάνεται. Βάζουμε το σώμα στο φέρετρο και το θάβουμε στο νεκροταφείο». Με αυτό τον τρόπο τα βοηθάτε να καταλάβουν την οριστική παύση των οργανικών λειτουργιών και το μη αναστρέψιμο του θανάτου. Μόνο αν ρωτήσουν τι συμβαίνει μετά το θάνατο μοιραστείτε μαζί τους τις προσωπικές, θρησκευτικές ή μεταφυσικές ερμηνείες σας, που σαφώς είναι δυσνόητες για τα μικρά παιδιά.

Ακούστε προσεκτικά και δώστε απαντήσεις σε αυτό που σας ρωτά

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

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

Διαβεβαιώστε το ότι τίποτα από 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 το θάνατο.

Οπλιστείτε με υπομονή και κατανόηση και επαναλαμβάνετε τις πληροφορίες και τις εξηγήσεις πολλές φορές

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 με αυτό τον τρόπο καλλιεργείτε αίσθημα εμπιστοσύνης στο παιδί.

Πληροφορήστε το παιδί για το τι θα συμβεί από εδώ και πέρα

Τα παιδιά ανησυχούν για το μέλλον τους και έχουν ένα σωρό ερωτήματα (ποιος θα τα προετοιμάζει για το σχολείο, ποιος θα τα φροντίζει κ.ά.). Ενημερώστε για τις συνήθειες που θα παραμείνουν σταθερές, αλλά και για τις αλλαγές που πρόκειται να συμβούν στη ζωή της οικογένειας.

Τρόποι αντιμετώπισης του θρήνου

Η επούλωση των ψυχικών τραυμάτων που επιφέρουν οι απώλειες παίρνει χρόνο. Ο πόνος και η θλίψη είναι φυσιολογικά περάσματα προς τη νέα πραγματικότητα. Σύμφωνα με την Επιτροπή Κοινωνικής Πολιτικής του Α.Π.Θ. και το Κέντρο Συμβουλευτικής και Ψυχολογικής Υποστήριξης (1999), στην πορεία αυτή μας βοηθούν:

Η απάθεια

Είναι η αίσθηση ότι είμαστε ναρκωμένοι, ότι το συμβάν είναι κάτι σαν κακό όνειρο, κάτι εκτός πραγματικότητας. Η «απάθεια» δεν σημαίνει ότι δεν αγαπούμε ή δε νοιαζόμαστε γι' αυτόν που χάθηκε. Είναι το μέσο που μας επιτρέπει να συνειδητοποιήσουμε προοδευτικά το γεγονός. Αν παραταθεί πολύ, μπορεί να εμποδίσει την ίαση.

Η δραστηριότητα

Ο καλύτερος τρόπος είναι η συνέχιση των ασχολιών, αλλά όχι σε υπερβολικό βαθμό. Ο θρήνος μπορεί να είναι κουραστικός και να απορροφά πολύτιμη ενέργεια. Από την άλλη, η υπερδραστηριότητα μπορεί να απομακρύνει την ανάγκη που έχει το άτομο για βοήθεια από τους άλλους και να αναστείλει την πορεία ίασης.

Η αντιμετώπιση της πραγματικότητας

Η απώλεια ενός μέλους αφορά όλη την οικογένεια και δεν υπάρχει λόγος να αποκλείεται κανείς από τον οικογενειακό θρήνο. Η παρακολούθηση της κηδείας (με την προϋπόθεση της ψυχολογικής προετοιμασίας του παιδιού), η νοερή επάνοδος στο γεγονός, η καταγραφή των συνεπειών της απώλειας βοηθούν στην αποδοχή του συμβάντος.

Η έκφραση των συναισθημάτων

Όσο πιο πολύ συνειδητοποιεί κανείς το γεγονός, τόσο περισσότερο το σκέφτεται, μιλά γι' αυτό και το βλέπει στα όνειρά του. Τα συναισθήματα, όπως φόβος, ενοχή και θυμός, μπορούν να εξωτεριρευτούν μέσα από την ποίηση, τη ζωγραφική, τη μουσική ή την τήρηση ημερολογίου και να συντελεστεί έτσι η αποδοχή τους.

Η υποστήριξη

Η συναισθηματική υποστήριξη και το μοίρασμα της εμπειρίας με άλλους που θέλουν να μας βοηθήσουν είναι πολύ σημαντικά στοιχεία. Ως πηγή στήριξης χρησιμοποιούμε και το προσωπικό πνευματικό απόθεμά μας. Υπάρχουν φορές που χρειάζεται και η βοήθεια από επαγγελματίες ψυχικής υγείας ή θρησκευτικούς συμβούλους.

Η ιδιωτικότητα

Κατά καιρούς το άτομο αισθάνεται την ανάγκη να μένει μόνο ή με την οικογένειά του, ώστε να χειριστεί τα συναισθήματά του. Να έχει ένα ασφαλές μέρος απομόνωσης και, όποτε αισθάνεται την ανάγκη, να πηγαίνει εκεί.

Ο πόνος

Ο πόνος από την απώλεια είναι μέρος της διαδικασίας ίασης. Η αντιμετώπιση του πόνου και της θλίψης μπορεί να μας κάνει σοφότερους και δυνατότερους. Η προσπάθεια περιορισμού του πόνου με την επιβολή πολιτισμικών προ-

τύπων του τύπου «οι άντρες δεν κλαίνε» δεν αποφέρει κανένα αποτέλεσμα.

Ενθαρρύνετε το παιδί να συνεχίσει τη ζωή του και να δημιουργήσει νέες σχέσεις

Το παιδί 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 σταθερότητα στη ζωή του. Γι' αυτό επιτρέψτε του να συμμετέχει σε κοινωνικές και σχολικές εκδηλώσεις, σε εκδρομές, σε γιορτές, όσο πρόσφατος και αν είναι ο θάνατος. Έτσι, το διευκολύνετε να ξαναβρεί ένα φυσιολογικό ρυθμό ζωής χωρίς να αισθάνεται ότι προδίδει αυτόν που πέθανε. Μετά από το συμβάν του θανάτου, το άτομο μπορεί να ξεκινήσει νέες φιλίες ή σχέσεις. Αυτή η προσπάθεια θα το βοηθήσει να επανέλθει, να ενταχθεί στην πραγματικότητα και να αισθανθεί ότι μπορεί να συνεχίσει τη ζωή του.

Η διατήρηση των κανόνων συμπεριφοράς και –όσο είναι δυνατό– του περιβάλλοντος και των συνθηκών ζωής

Αποφύγετε οποιαδήποτε άμεση αλλαγή σχολείου ή σπιτιού, καθώς αυτό 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, ώστε και οι εκπαιδευτικοί να είναι έτοιμοι να το στηρίξουν και να ανταποκριθούν στις ανάγκες του. Οι κανόνες συμπεριφοράς που ίσχυαν στο σχολείο και στην οικογένεια πρέπει να παραμείνουν σταθεροί. Παρέχουν μια αίσθηση ασφάλειας και σιγουριάς όταν η ζωή του παιδιού μεταβάλλεται με την απώλεια.

Η διατήρηση των αναμνήσεων

- Αναφερθείτε στο πρόσωπο που πέθανε. Πρέπει το παιδί να κατανοήσει ακριβώς τι συνέβη στο αγαπημένο του πρόσωπο και γιατί συνέβη. Μην αποτρέπετε το παιδί από το να μιλά γι' αυτό. Καλλιεργήστε ένα κλίμα όπου νιώθει ότι μπορεί να εκφραστεί ελεύθερα.

- Συζητήστε με το παιδί για τις δικές σας αναμνήσεις από το πρόσωπο που πέθανε. Μερικές αναμνήσεις μπορεί να είναι καλές, άλλες άσχημες, όπως συμβαίνει σε όλες τις σχέσεις. Αποφύγετε την εξιδανίκευση του ατόμου που πέθανε.

- Βοηθήστε το παιδί να βρει τρόπους να διατηρήσει ζωντανή την ανάμνηση του αγαπημένου του προσώπου μέσα από κάποια αντικείμενα (φωτογραφίες κ.ά.).

- Επιτρέψτε στο παιδί να συμμετέχει στις οικογενειακές εκδηλώσεις πένθους.

- Θυμηθείτε τις επετείους και τις γιορτές. Σε γενέθλια, γιορτές, σημαντικές εκδηλώσεις ή στην επέτειο θανάτου δημιουργείται συνήθως μεγάλη συναισθηματική φόρτιση στην οικογένεια, καθώς η αίσθηση της απουσίας γίνεται εντο-

νότερη. Στην περίπτωση αυτή, όλα τα μέλη της οικογένειας μπορούν να αποφασίσουν από κοινού πώς θα τιμήσουν τη μνήμη του νεκρού και τι θα κάνουν αυτές τις σημαντικές μέρες.

Συμπεράσματα

Από όσα έχουν αναφερθεί κατανοούμε ότι ο θρήνος που συνοδεύει την απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου είναι οδυνηρό γεγονός στη ζωή των παιδιών και των εφήβων. Θα πρέπει οικογένεια και σχολείο να διαμορφώσουν ένα ιδανικό πλαίσιο συνεργασίας και αλληλοενίσχυσης. Να ανοίξουν ένα κανάλι επικοινωνίας, για να μοιράσουν την ευθύνη μεταξύ τους, αφού κοινός σκοπός τους είναι η προσφορά βοήθειας στα παιδιά. Να ενημερώνουν με σαφήνεια και ειλικρίνεια τα παιδιά για την απώλεια, για λόγους πρόληψης ή για λόγους άμεσης αντιμετώπισης. Να γίνουν υγιή πρότυπα φυσιολογικής έκφρασης του πόνου ως μέρους της ζωής. Θα το πετύχουν, αν μοιραστούν σκέψεις και συναισθήματα με τα παιδιά τους, αν αναφερθούν στις προσωπικές τους απόψεις αλλά και στις κοινωνικές παραδόσεις για τη ζωή και το θάνατο. Επίσης, η αντίδραση του παιδιού θα επηρεαστεί πολύ και από το πώς αντιδρούν οι σημαντικοί άνθρωποι γύρω του, πράγμα που σηματοδοτεί την ποιότητα της προσφερόμενης στήριξης.

Συχνά οι εκπαιδευτικοί δηλώνουν απροετοίμαστοι στο να διευκολύνουν την ένταξη του παιδιού, πράγμα που σημαίνει ότι δεν έχουν την κατάρτιση να χειριστούν τα διαπροσωπικά προβλήματα που εμφανίζονται μέσα στην τάξη (Stevens & συν., 1988) στα θέματα διαχείρισης του πένθους (Χατζηνικολάου, 2008). Με την κατάλληλη επιμόρφωση και εκπαίδευση, όμως, και με κατάλληλο εκπαιδευτικό υλικό θα είναι σε θέση να υλοποιήσουν πρόγραμμα για τις απώλειες στην σχολική τους τάξη και να αναγνωρίζουν την προβληματική εκείνη συμπεριφορά που απορρέει από την εμπειρία της απώλειας και του πένθους.

Επιπρόσθετα, όλα αυτά υπαγορεύουν την ανάγκη ενός συνόλου βασικών αρχών παρέμβασης και, παράλληλα, εξατομικευμένης προσέγγισης και στήριξης του παιδιού, των γονιών του, του εκπαιδευτικού του και των συμμαθητών του.

Τέλος, η θεραπευτική παρέμβαση και η ψυχολογική υποστήριξη των επαγγελματιών ψυχικής υγείας, που διαθέτουν εξειδικευμένη γνώση και εμπειρία, μπορεί να παίξει ένα καθοριστικό ρόλο στην πρόληψη σοβαρότερων καταστάσεων.

Βιβλιογραφία

- Bacque, M.F. (2001). *Πένθος και υγεία: Άλλοτε και σήμερα*. Αθήνα: Θυμάρι.
- Bluebond-Langner, M. (1978). *The private words of dying children*. New Jersey, Princeton University Press.
- Cullinan, A. (1990). *Teacher's death anxiety, ability to cope with death, and perceived ability to aid bereaved students*. Death Studies.
- Dolto, F. (1998, 2000). *Μιλώντας για το θάνατο*. Αθήνα: Πατάκης.

- Επιτροπή Κοινωνικής Πολιτικής του Α.Π.Θ. & Κέντρο Συμβουλευτικής και Ψυχολογικής Υποστήριξης. ΚΕ.ΣΥ.Ψ.Υ. (1999): *Coping with sudden bereavement*. University Counselling Services του Πανεπιστημίου Sheffield, U.K., Θεσσαλονίκη.
- Fassler, J. (1978). *Helping children cope mastering stress: through books and stories*. New York: The Free Press.
- Fitzgerald, H. (1992). *The grieving child. A parent's guide*. New York: Simon & Schuster.
- Fox, S.S. (1988). *Good grief: Helping groups of children when a friend dies*. Boston: The New England Association for the Education of Young Children.
- Grollman, E. (1970). *Talking about death: A dialogue between parent and child*. Boston: Beacon Press
- Kubler-Ross, E. (1991). The dying child. Στο D. Papadatou & C. Papadatos (Eds) *Children and death*. Washington D.C. Hemisphere Publishing Co.
- Lawson, B. (1977). *Chronic illness in the school aged child: Effects on the total family*. Maternal Child Nursing, January/ February.
- Νατζέμυ, Ρ. Η. (2005). *Ανθρώπινη αρμονία: Ένα εγχειρίδιο ζωής*, τόμος 1, εκδόσεις Ολιστική Αρμονία.
- Παπαδάτου, Δ. (1999). Το παιδί μπροστά στην αρρώστια και στο θάνατο. Πρακτικά Συνεδρίου, με θέμα: *Όταν η αρρώστια και ο θάνατος αγγίζουν τη σχολική κοινότητα*. Αθήνα, ΥΠ.Ε.Π.Θ.
- Παπαδάτου, Δ. & Αναγνωστόπουλος Φ. (1995). *Η Ψυχολογία στο χώρο της Υγείας*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Παπαδάτου, Δ. & Μεταλληνού, Ο. (2004). Αντιλήψεις και εμπειρίες των Ελλήνων εκπαιδευτικών απέναντι στο παιδί που αντιμετωπίζει αρρώστια ή θάνατο. *Επιθεώρηση Συμβουλευτικής και Προσανατολισμού*.
- Παπαδάτου, Δ. & Νύσεν, Μ. (1998): *Το πένθος στη ζωή μας*. Αθήνα: Μέριμνα.
- Papadatou, D. - Metallinou, O. - Hatzichristou, C. - Pavlidi, L. (2002). Children with a chronic and life-limiting condition: Teachers' perceptions and experiences regarding students' school integration. *Illness, Crisis and Loss*, 10(2): 108-124.
- Rando, T.A. (1993). *Treatment of complicated mourning*. Champaign: Illinois Research Press.
- Rowling, L. (1995). *The disenfranchised grief of teachers*. Omega.
- Sanders, C. (1989). *Grief: The mourning after*. New York: John Willey & Sons.
- Silverman, P. (2000). *Never too young to know: Death in children's lives*. NY: Oxford University Press.
- Smith, S.C. & Pennells, M. (Eds) (1995). *Interventions with bereaved children*. Jessica Kingsley Publ.
- Spinetta, P.D. & Spinetta, J.J. (1980). Teacher's appraisal: The child with cancer in school. *American Journal of Pediatric Hematology and Oncology*.
- Stevens, M. C. G. – Kaye, J. I. – Kenwood, C.F. – Mann, R. J. (1988). Facts for teachers of children with cancer. *Archives of Disease in Childhood*.
- Stevenson, R.G. & Powers, H.L. (1987). How to handle death in the school. *Education Digest*.
- Walter, T. (1999). *On bereavement: The culture of grief*. Buckingham: Open University Press.

-
- Worden, W. (1982 & 1991). *Grief counseling and grief therapy*. New York: Guilford Press.
- Worden, W. (1996). *Children and grief. When a parent dies*. New York: Guilford Press.
- Χατζηνικολάου, Σ. (2008). *Οι απώλειες στη ζωή του παιδιού. Εκπαιδευτικό υλικό*. ΥΠΕΠΘ-Εθνικό Ίδρυμα Νεότητας.