

# Διαχείριση πένθους: παιδαγωγικές προσεγγίσεις και πρακτικές

Αρμόδιος Τσιβάς  
Συντονιστής Εκπαιδευτικού Έργου ΠΕ70

Νοέμβριος 2020

\*Αξιοποίηση επιμορφωτικού υλικού της συναδέλφου Σοφίας Χατζηνικολάου

παιδί

οικογένεια

κοινότητα

απώλεια

πένθος

θρήνος

θάνατος

σχολείο

τάξη

συμμαθητές

εκπαιδευτικοί

## Βασικά στοιχεία προσεγγίσεων και πρακτικών

1. Το πένθος είναι μια απόλυτα φυσική απάντηση σε μιαν απώλεια.
2. Το να μπορεί κάποιος να πενθήσει είναι δύναμη, όχι αδυναμία.
3. Το να νιώθει κάποιος πένθος σημαίνει ότι έχει επαφή με το είναι του, σημαίνει ότι είναι ζωντανός.
4. Δεν υπάρχει τρόπος να αποφύγει κανείς το πένθος, πρέπει να περάσει μέσα από αυτό.
5. Το πένθος καταλαμβάνει όλη την υπόσταση του ανθρώπου· δεν αφορά μόνον την ψυχή, και το σώμα κλαίει.
6. Το πένθος δεν είναι αρρώστια και γι' αυτό δεν μπορεί να αντιμετωπιστεί με ιατρικά μέσα. Το καθυστερημένο ή χρόνιο πένθος μπορεί όμως να προκαλέσει ασθένειες.
7. Η διαδικασία του πένθους σημαίνει συχνά ένα χάος από συναισθήματα: φόβο, θυμό, μίσος, απόγνωση, αδυναμία, ενοχές, αγάπη... συναισθήματα που δεν είναι κατανοητά με τη λογική.
8. Το πένθος χρειάζεται ανθρώπους, ακροατές που να είναι πρόθυμοι να συνοδεύσουν και να αντέξουν όλες τις μεταπτώσεις στη σκέψη, το συναίσθημα και τη συμπεριφορά. Το πένθος σε απομόνωση αρρωσταίνει.
9. Το πένθος χρειάζεται χρόνο. Αλλά ο χρόνος μόνον δεν επουλώνει πληγές. Αυτός που πενθεί πρέπει να φανεί ενεργητικός.
10. Για την επεξεργασία της απώλειας χρειάζονται μέσα έκφρασης για να προκληθεί ροή, για παράδειγμα έθιμα και δημιουργικές ενέργειες.
11. Το να πενθεί κάποιος λειτουργεί θεραπευτικά. Στο πένθος υπάρχει τεράστια ενέργεια ζωής, υπάρχουν μεγάλες ευκαιρίες για ωρίμανση και εξέλιξη.
12. Όσοι συνοδεύουν ανθρώπους στο πένθος πρέπει να έχουν γνωρίσει τα δικά τους πένθη.

## ΟΙ ΔΙΕΡΓΑΣΙΕΣ ΤΟΥ ΘΡΗΝΟΥ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ

**ΔΙΕΡΓΑΣΙΑ 1η:**  
**ΑΠΟΔΟΧΗ ΤΗΣ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΤΗΣ ΑΠΩΛΕΙΑΣ**

**ΔΙΕΡΓΑΣΙΑ 2η:**  
**ΒΙΩΝΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΠΟΝΟ - ΟΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΕΣ ΠΤΥΧΕΣ ΤΗΣ ΑΠΩΛΕΙΑΣ**

**ΔΙΕΡΓΑΣΙΑ 3η:**  
**ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΣΕ ΕΝΑ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΑΠΟ ΤΟ ΟΠΟΙΟ ΛΕΙΠΕΙ Ο ΝΕΚΡΟΣ**

**ΔΙΕΡΓΑΣΙΑ 4η:**  
**ΕΠΑΝΑΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΤΟΥ ΝΕΚΡΟΥ ΚΑΙ ΕΞΕΥΡΕΣΗ ΤΡΟΠΩΝ ΓΙΑ ΝΑ ΘΥΜΑΤΑΙ ΤΟ ΝΕΚΡΟ**

*... τα παιδιά βιώνουν την απώλεια, ανάλογα με την ηλικία τους,*

*εκτός από την ηλικία, το επίπεδο κατανόησης της έννοιας του θανάτου από τα παιδιά συν-καθορίζεται από παράγοντες όπως η γνωστική τους ανάπτυξη, τα προσωπικά τους βιώματα, χαρακτηριστικά προσωπικότητας και το οικογενειακό και πολιτιστικό περιβάλλον όπου ζουν.*

### 1η: ΑΠΟΔΟΧΗ ΤΗΣ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΤΗΣ ΑΠΩΛΕΙΑΣ

Τα παιδιά πρέπει να ενημερωθούν για το θάνατο με τρόπους σαφείς και σε γλώσσα κατάλληλη για την ηλικία τους.

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 η ιστορία δεν έχει αλλάξει.

Όταν τα παιδιά δεν παίρνουν ακριβείς πληροφορίες, κατασκευάζουν από 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.

### 3η: ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΣΕ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΑΠΟ ΤΟ ΟΠΟΙΟ ΛΕΙΠΕΙ Ο ΝΕΚΡΟΣ

Η φύση της προσαρμογής αυτής καθορίζεται από τις σχέσεις και τους ρόλους που είχε ο νεκρός γονιός στη ζωή του παιδιού, καθώς και στη ζωή της οικογένειας.

Οι αλλαγές που προκύπτουν επηρεάζουν κατά πολύ το συναισθηματικό κόσμο του παιδιού και δημιουργούν σημαντικές αλλαγές στις οποίες το παιδί πρέπει να προσαρμοστεί.

Για τα παιδιά, η προσαρμογή αυτή συνεχίζεται με το πέρασμα του χρόνου. Καθώς ωριμάζουν και φθάνουν στην εφηβεία, συνειδητοποιούν με νέους τρόπους τι έχει χαθεί με το θάνατο του γονιού.

## ΔΙΕΡΓΑΣΙΕΣ ΘΡΗΝΟΥ

### 2η: ΒΙΩΝΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΠΟΝΟ - ΟΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΕΣ ΠΤΥΧΕΣ ΤΗΣ ΑΠΩΛΕΙΑΣ

Τα παιδιά όπως και οι ενήλικοι μπορούν να εκφράσουν συναισθήματα θλίψης, θυμού, ενοχής, αγωνίας.

Η ικανότητα ενός παιδιού να επεξεργάζεται τον πόνο της απώλειας επηρεάζεται από την παρατήρηση του τρόπου με τον οποίο βιώνει ο ενήλικος την ίδια διεργασία.

Αν το παιδί δει έναν ενήλικο να εκφράζει το θρήνο του χωρίς ωστόσο να καταρρέει εντελώς, αυτό μπορεί να αποτελέσει ένα θετικό πρότυπο για το παιδί.

Από την άλλη πλευρά, αν τα παιδιά βλέπουν ότι οι μεγάλοι έχουν δυσκολία στο θρήνο, μπορεί να νιώσουν φόβο για τα συναισθήματα γενικά, αλλά και για τα δικά τους συναισθήματα ειδικότερα.

### 4η: ΕΠΑΝΑΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΤΟΥ ΝΕΚΡΟΥ ΚΑΙ ΕΞΕΥΡΕΣΗ ΤΡΟΠΩΝ ΓΙΑ ΝΑ ΘΥΜΑΤΑΙ ΤΟ ΝΕΚΡΟ

... αυτοί που πενθούν δεν είναι να εγκαταλείψουν τη σχέση με το νεκρό, αλλά να ανακαλύψουν μια νέα και κατάλληλη θέση για το νεκρό στη συναισθηματική τους ζωή - μια θέση που θα τους δίνει την ευκαιρία να συνεχίσουν να ζουν αποτελεσματικά μέσα στον κόσμο.

Αν και η απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου είναι γεγονός μόνιμο και αμετάβλητο, η διεργασία του θρήνου δεν είναι, αφού αποτελεί κομμάτι της συνεχιζόμενης εμπειρίας του παιδιού. Το παιδί θα πρέπει να βοηθηθεί να μετασηματίσει τη σχέση με το νεκρό και να τη δει μέσα από μια νέα προοπτική, και όχι στο να αποσυνδεθεί τελείως από αυτόν.

## Η ΔΙΕΡΓΑΣΙΑ ΤΟΥ ΘΡΗΝΟΥ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ

- Η ικανότητα για θρήνο αποκτάται στην παιδική ηλικία καθώς οι λειτουργίες του εγώ ωριμάζουν και το παιδί είναι σε θέση να κατανοήσει την οριστικότητα του θανάτου.
- Υπάρχουν διαφορετικές γνώμες σε σχέση με το πότε αναπτύσσουν τα παιδιά την ικανότητα να θρηνούν, αλλά σήμερα είναι πολλοί εκείνοι που θεωρούν ότι τα παιδιά θρηνούν νωρίτερα από ότι θεωρούταν παλιότερα.
- Ένα βασικό στοιχείο του θρήνου των παιδιών είναι η συναισθηματική τους αντίδραση στο χωρισμό. Αυτή υπάρχει από πολύ νωρίς και μπορεί να απεικονίσει με ρεαλιστικό τρόπο το θάνατο.
- Ο θρήνος της παιδικής ηλικίας γίνεται πιο εύκολος αν υπάρχει κάποιος ενήλικος ως σημείο αναφοράς, ο οποίος μπορεί να ανταποκριθεί στις ανάγκες του παιδιού και να το βοηθήσει να εκφράσει συναισθήματα σχετικά με την απώλεια.
- Ο θρήνος στα παιδιά περιλαμβάνει τέσσερις διεργασίες θρήνου που επηρεάζονται από την εξελικτική φάση στην οποία βρίσκεται το παιδί.
- Οι αντιδράσεις των παιδιών στο θάνατο ενός αγαπημένου προσώπου μπορεί να ποικίλουν σε ό,τι αφορά την ένταση και τη διάρκεια.

## πορεία και ...

... έξι κύριες κατηγορίες μεσολαβητικών παραγόντων που επηρεάζουν την πορεία και το αποτέλεσμα της προσαρμογής στην απώλεια.

1. Ο θάνατος και η τελετουργία γύρω από αυτόν
2. Η σχέση του παιδιού με το νεκρό τόσο πριν όσο και μετά το θάνατο
3. Οικογενειακές μεταβλητές όπως το μέγεθος, η δομή, οι στρατηγικές αντιμετώπισης των προβλημάτων, η υποστήριξη και η επικοινωνία, καθώς και άλλες κρίσεις, αλλαγές και προβλήματα στην καθημερινή ζωή του παιδιού
4. Υποστήριξη από άτομα της ίδιας ηλικιακής ομάδας και άλλους εκτός της οικογένειας
5. Χαρακτηριστικά του παιδιού μεταξύ των οποίων είναι η ηλικία, το φύλο, η εικόνα εαυτού και η κατανόηση του θανάτου

... το αποτέλεσμα της προσαρμογής

**α) Προσωπική - συναισθηματική εμπλοκή**

- Να μιλήσω κατ' ιδίαν με το παιδί που πενθεί σχετικά με το θέμα
- Να ενθαρρύνω τη συμπαράσταση στο παιδί που πενθεί από τα υπόλοιπα παιδιά της τάξης

**β) Γνωστική διαχείριση**

- Να μειώσω τις σχολικές απαιτήσεις και προσδοκίες από το παιδί
- Να το κρατώ διαρκώς απασχολημένο, ώστε να ξεχνάει τον πόνο του )

**γ) Αποσιώπηση θέματος**

- Να αποσιωπήσω το θέμα για να μην πληγώσω το παιδί που πενθεί
- Να κάνω τη δουλειά μου όπως πριν, για να μη διαταραχτεί η ηρεμία της τάξης ).



## Ρόλος εκπαιδευτικών ως προς ένα παιδί που πενθεί:

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ

- α) Προσωπική - συναισθηματική εμπλοκή
- β) Γνωστική διαχείριση
- γ) Αποσιώπηση θέματα

- Η στάση των εκπαιδευτικών να προσφέρουν υποστήριξη στα παιδιά που πενθούν σχετίζεται άμεσα από το πώς βλέπουν το ρόλο τους στο σχολικό πλαίσιο (παραδοσιακός ή παιδαγωγικός).
- Ο εκπαιδευτικός που είναι προσηλωμένος στον παραδοσιακό του ρόλο δύσκολα θα αναλάβει να υποστηρίξει ένα παιδί που θρηνεί, επιλέγει την αποσιώπηση ή έστω τη γνωστική διαχείριση και κατ' επέκταση δεν είναι έτοιμος να αναλάβει ένα πρόγραμμα περιθανάτιας αγωγής (Π.ΑΓ.).
- Ο εκπαιδευτικός που υιοθετεί τον παιδαγωγικό ρόλο τείνει να είναι θετικός ως προς την προσωπική συναισθηματική εμπλοκή και υποστήριξη σε ένα παιδί που πενθεί και κατ' επέκταση πιο θετικός στο να εφαρμόσει ένα πρόγραμμα Π.ΑΓ.
- Επιρροή κι από ένα ευρύ φάσμα άλλων παραγόντων (προσωπικά χαρακτηριστικά, δημογραφικά, εργασιακές εμπειρίες, γνώσεις και δεξιότητες).

1. **Μην προσπαθείτε να κρυφτείτε** από τα παιδιά. Τα παιδιά συζητούν μεταξύ τους για όλα και στην αυλή του σχολείου δεν υπάρχουν μυστικά!
2. **Μιλήστε με τα παιδιά σε απλή γλώσσα** και με εκφράσεις κατάλληλες για την ηλικία τους. Δείξτε τους εμπιστοσύνη. Δώστε πληροφορίες, αλλά όχι προγνώσεις.
3. Επικοινωνήστε στα παιδιά την πίστη σας πως – άσχετα με το παρόν – **ο κόσμος είναι ένα σχετικά ασφαλές μέρος και η ζωή όμορφη**. Εξηγήστε τους πως πολλοί ενήλικες προσπαθούν για τη δική τους ασφάλεια (γονείς, δάσκαλοι, κρατικές υπηρεσίες).
4. Στα παιδιά αρέσει η επικοινωνία. **Πείτε τι νιώθετε, τι σκέφτεστε, ενθαρρύνετε τα να μιλήσουν και τα ίδια**. Είναι σημαντικό να δώσετε αξία στα συναισθήματά τους και να προλάβετε παραπληροφόρηση και παρερμηνείες. Να κατανοήσει ακριβώς τι συνέβη στο αγαπημένο του πρόσωπο και γιατί συνέβη. Στη συνέχεια να διατηρήσει ζωντανή την ανάμνηση του αγαπημένου του προσώπου με ποικίλους τρόπους
5. **Ενεργοποιηθείτε και βρείτε τρόπους να βοηθήσετε**. Πείτε ένα τραγούδι, μια προσευχή, προσφέρεται αίμα ή εθελοντική κοινωνική εργασία κτλ. Ανάλογα με την περίπτωση. Εμπλέξτε τα παιδιά σ' αυτή τη διαδικασία στο βαθμό που αυτό είναι εφικτό. Δεν μετράει το μέγεθος της εμπλοκής αλλά η ίδια η διαδικασία.
6. Μιλήστε με τα παιδιά **λίγο παραπάνω**, δώστε τα σημασία λίγο παραπάνω, δείξτε πως είστε στο πλευρό τους, λίγο παραπάνω. **Θυμηθείτε: Συχνά τα παιδιά έχουν παράλογους φόβους εμμονές.**
7. **Τα παιδιά θρηνούν(σε δόσεις)**, το ίδιο όμως έντονα, το ίδιο βαθιά αλλά ταυτόχρονα και διαφορετικά από τους ενήλικες. Μπορεί να μη μιλήσουν γι' αυτό για πολύ καιρό. Να είστε διαθέσιμοι όποτε προκύψει!
8. Όσο το δυνατόν **κρατήστε τις καθημερινές ρουτίνες σταθερές**. Επιτρέψτε όμως λίγο χρόνο παραπάνω καθώς ο θρήνος εξαντλεί ενήλικες και παιδιά. Το να κάνουμε κανονικά πράγματα σε μη κανονικές στιγμές μας βοηθά να ισορροπήσουμε και πάλι.
9. Μετά από το συμβάν του θανάτου, **το άτομο μπορεί να ξεκινήσει νέες φιλίες ή σχέσεις**. Αυτή η προσπάθεια θα το βοηθήσει να επανέλθει και να ενταχθεί στην πραγματικότητα και να αισθανθεί ότι μπορεί να συνεχίσει τη ζωή του.
10. Συζητάτε με τα παιδιά, δώστε έμφαση στις όμορφες στιγμές. **Αφήστε τον φόβο, ασχοληθείτε με την αγάπη**.