



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

Άγιος Νικόλαος: 24/9/2014

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ
ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ

Αριθμ.Πρωτ. Φ4/22

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ Δ/ΝΣΗ
Π/ΘΜΙΑΣ & Δ/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠ/ΣΗΣ
ΚΡΗΤΗΣ

ΣΧΟΛΙΚΟΣ ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ
ΔΗΜΟΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ
Α΄ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΛΑΣΙΘΙΟΥ

Ταχ.Δ/ση: ΔΙΟΙΚΗΤΗΡΙΟ
Τ.Κ.-Πόλη: 72100-ΑΓΙΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ
Μονάδων Τηλέφωνο: 2841340404
μας
FAX: 2841027226
Ηλ. Δ/ση: sxolsymb@dipe.las.sch.gr

ΠΡΟΣ
τους κ.κ. Δ/ντές Σχολ.
της περιφέρειάς

ΚΟΙΝ.
1)Περ. Δ/ση Π.Ε. Λασιθίου
2)Δ/ση Π.Ε. Λασιθίου

ΘΕΜΑ: «Διαχείριση κρίσεων στο σχολείο: ο ρόλος του σχολείου στην υποστήριξη παιδιών που έρχονται αντιμέτωπα με το πένθος-Κατευθυντήριες οδηγίες για εκπαιδευτικούς»

Κρίση είναι μια κατάσταση ψυχολογικής αποσταθεροποίησης του ατόμου όταν έρχεται αντιμέτωπο με μια απειλητική κατάσταση, την οποία αντιλαμβάνεται ως σημαντικό πρόβλημα που δεν μπορεί να το αποφύγει ούτε να το επιλύσει με τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων που διαθέτει.

Ως **σχολική κρίση** θεωρείται ένα γεγονός που μπορεί να είναι ξαφνικό ή απροσδόκητο, όπως ένας βίαιος ή και απροσδόκητος θάνατος, που μπορεί να επηρεάσει αρκετούς μαθητές ή και αρκετούς από το προσωπικό του σχολείου. Ακόμη μπορεί να επηρεάσει την υγεία και την ασφάλεια και την κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη των μαθητών. Η απώλεια κάποιου αγαπημένου μπορεί να έχει τραυματική επίδραση στη συναισθηματική και κοινωνική σταθερότητα μέσα σε ένα σχολείο. Βοηθώντας τους μαθητές να αντιμετωπίσουν την απώλεια, το προσωπικό του σχολείου θα πρέπει να συμβάλει στη σταθεροποίηση του σχολικού περιβάλλοντος, προσφέροντας την κατάλληλη υποστήριξη. Ιδιαίτερα ο θάνατος ενός εκπαιδευτικού μπορεί να αποδειχθεί μια τραγική απώλεια για τους μαθητές σε ένα σχολικό περιβάλλον. Στην περίπτωση αυτή θα πρέπει να παρέμβουμε για να βοηθήσουμε τους μαθητές να θρηνησουν την απώλεια του εκπαιδευτικού.

Ως διαχείριση κρίσεων στο σχολείο, ορίζεται η μεθοδολογία που περιλαμβάνει συγκεκριμένο σχέδιο, οργάνωση, καθοδήγηση, και έλεγχο κατά την περίοδο πριν, κατά τη διάρκεια και μετά από μια καταστροφή, ώστε να εξομαλυνθούν σύντομα οι καταστάσεις για την ασφαλή επαναλειτουργία του σχολείου. Σε κάθε περίπτωση πάντως ο θρήνος από την μεριά του εκπαιδευτικού δεν συνιστά από μόνος του στρατηγική αντιμετώπισης καταστάσεων κρίσης. Από την άλλη όμως οφείλουμε να δίνουμε σημασία και στις δικές μας ανάγκες ως εκπαιδευτικοί και μην παραγνωρίζουμε και τα δικά μας συναισθήματα και τη δική μας ανάγκη για στήριξη.

Μέσα από τη μεθοδολογία διαχείριση της κρίσης βοηθούνται οι μαθητές:

- Να **μοιραστούν** τις προσωπικές τους σκέψεις, τα συναισθήματα και τις αντιδράσεις σε σχέση με τις καταστροφές και τις απώλειες που προκλήθηκαν
- Να **συζητήσουν** γενικότερα θέματα σχετικά με το θάνατο, το θρήνο και κυρίως για την αξία της ίδιας της ζωής.

Τα παιδιά έρχονται στο σχολείο έχοντας ακούσει για κάποιο θάνατο, αλλά το σχολείο τις περισσότερες φορές είναι ανίκανο να ανταποκριθεί στις ανάγκες των μαθητών αυτών και έγκειται στην ευαισθησία κάθε δασκάλου πώς θα διαχειριστεί το θέμα. Συνήθως το αποσιωπά, πράγμα που συμβάλλει στο άγχος του θανάτου. Μια πανελλαδική έρευνα που έγινε από το Πανεπιστήμιο Αθηνών και στην οποία πήραν μέρος εκπαιδευτικοί έδειξε ότι οι Έλληνες εκπαιδευτικοί νιώθουν αδύναμοι να στηρίξουν μαθητές που πενθούν και αποφεύγουν να συζητήσουν το γεγονός αυτό.. Το σχολείο δεν διαθέτει οργανωμένο πρόγραμμα παρέμβασης και ψυχολογικής στήριξης, αν και, όπως υποστηρίζουν οι εκπαιδευτικοί, η αναγκαιότητα είναι μεγάλη. Στην έρευνα αυτή διαπιστώθηκε, όπως είχε προβλεφθεί, ότι οι εκπαιδευτικοί θεωρούν πως το επίπεδο εκπαίδευσης τους σε θέματα σχετικά με το θάνατο και τη διαχείριση του πένθους είναι χαμηλό. Φάνηκε ακόμη, πως ο φόβος θανάτου των εκπαιδευτικών συσχετίζεται τόσο με το φύλο τους, την ηλικία τους όσο και με την εμπειρία απώλειας ενός κοντινού προσώπου κατά την παιδική τους ηλικία. Επιπλέον, προέκυψε μια σχέση μεταξύ αντιλήψεων για την εκπαίδευση σε θέματα σχετικά με το θάνατο, επιπέδου άνεσης συζήτησης γι' αυτόν με τους μαθητές και φόβου θανάτου. Πιο αναλυτικά η έρευνα κατέληξε στα εξής συμπεράσματα (Κρυσταλλίδου, 2013):

1) Οι εκπαιδευτικοί πιστεύουν ότι η εκπαίδευσή τους σχετικά με το θέμα του θανάτου είναι χαμηλή.

2) Η στάση κυρίως που υιοθετούν οι εκπαιδευτικοί απέναντι στο θάνατο είναι η στάση τη ουδέτερης αποδοχής, ενώ μεγαλύτερος τους φόβος, είναι ο φόβος για τη διαδικασία του θανάτου τους.

3) Οι γυναίκες εκπαιδευτικοί παρουσιάζουν μεγαλύτερο φόβο για το θάνατο των άλλων και τη διαδικασία θανάτου τους, σε σχέση με τους άνδρες εκπαιδευτικούς.

4) Οι άνδρες εκπαιδευτικοί νιώθουν πιο άνετα να συζητούν για το θάνατο με τους μαθητές απ' ότι οι γυναίκες εκπαιδευτικοί.

5) Οι νεότεροι εκπαιδευτικοί παρουσιάζουν εντονότερο φόβο για το θάνατο των άλλων και τη διαδικασία θανάτου τους, σε σχέση με τους μεγαλύτερους σε ηλικία.

6) Οι εκπαιδευτικοί, οι οποίοι θεωρούν ότι έχουν περισσότερη εκπαίδευση σε θέματα διαχείρισης θανάτου έχουν περισσότερη άνεση να μιλήσουν για το θάνατο με τους μαθητές.

7) Μεγαλύτερη άνεση συζήτησης παρατηρείται όταν οι εκπαιδευτικοί συζητούν με τη τάξη χωρίς το μαθητή που έχει εμπειρία απώλειας και όταν μιλούν για το θάνατο κατοικίδιου ή παππού.

8) Οι δάσκαλοι που είχαν ως παιδιά κάποια εμπειρία θανάτου κοντινού τους προσώπου, ως εκπαιδευτικοί επιδεικνύουν μεγαλύτερη άνεση για συζήτηση με θέμα το θάνατο με τους μαθητές.

9) Οι εκπαιδευτικοί, οι οποίοι θεωρούν ότι έχουν περισσότερη εκπαίδευση πάνω στα θέματα θανάτου παρουσιάζουν περισσότερο ουδέτερη αποδοχή απέναντι στο θάνατο, λιγότερο φόβο θανάτου και μικρότερη στάση αποφυγής

10) Οι εκπαιδευτικοί, οι οποίοι θεωρούν ότι έχουν περισσότερη εκπαίδευση πάνω στο θέμα της διαχείρισης του θανάτου επιδεικνύουν μικρότερο φόβο θανάτου, σε σχέση με τους εκπαιδευτικούς που είναι λιγότερο εκπαιδευμένοι πάνω σε αυτό το θέμα.

11) Παρατηρήθηκε ότι, όσο μεγαλύτερο φόβο θανάτου έχουν οι εκπαιδευτικοί τόσο περισσότερο εκδηλώνουν στάση αποφυγής απέναντι στο θάνατο.

12) Διαπιστώθηκε ότι, οι εκπαιδευτικοί που παρουσιάζουν σε μικρό βαθμό ουδέτερη αποδοχή, αποδοχή ή διαφυγή απέναντι στο θάνατο παρουσιάζουν σε υψηλό βαθμό φόβο για τον θάνατό τους.

Όμως, σε κάθε περίπτωση η συμβολή του σχολείου στον τομέα της ψυχικής υγείας των μαθητών είναι τεράστια, τόσο στην πρωτογενή πρόληψη ψυχικής υγείας όσο και στη δευτερογενή. Η πρώτη αφορά στην ενημέρωση σε θέματα του κύκλου της ζωής, ανθρώπινων σχέσεων και επικοινωνίας, στην εξοικείωση με τα συναισθήματα και στην ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων, ενώ η δεύτερη στη στήριξη παιδιών που περνούν δύσκολες καταστάσεις ή αντιμετωπίζουν κρίσεις. Το σχολείο αποτελεί ένα ασφαλές και σίγουρο πλαίσιο αναφοράς του παιδιού μετά την απώλεια. Δίνει την προοπτική και τη συνέχεια της ζωής.

Γιατί Είναι Σημαντικό να Ξέρουν τα Παιδιά για το Θάνατο;

- Γιατί συμφιλιωνόμαστε με κάτι που αφορά τους πάντες.
- Βάζει ένα μέτρο στη ζωή μας και δημιουργεί φιλοσοφία ζωής.
- Δίνει νόημα στην αξία, την πραγματική αξία της ζωής.
- Μας κάνει να κατανοούμε καλύτερα την αίσθηση της όμοιας ανθρώπινης μοίρας

Τι καταλαβαίνουν τα παιδιά για το θάνατο;

Συνήθως τα παιδιά έχουν μεγαλύτερη εξοικείωση με την έννοια του θανάτου απ' όσο νομίζουμε. Ο θάνατος υπάρχει μέσα στα παραμύθια, στα παιχνίδια τους και στην καθημερινή τους ζωή.

Το πένθος ανά ηλικίες

- **Τα βρέφη** ενώ δεν αντιλαμβάνονται την έννοια του θανάτου, δαισθάνονται την απουσία & την θλίψη των γύρω τους. Το μωρό μπορεί να αντιδράσει με διαταραχές ύπνου, αλλαγές στο προσωπικό πρόγραμμα διατροφής, αδικαιολόγητο κλάμα κ.τλ.

- **Τα νήπια** εκφράζουν δικά τους συναισθήματα όταν βοηθηθούν. Οι εναλλαγές στη διάθεση είναι σχεδόν θεατρικές. Μπορεί να παρουσιαστεί υπερ – ενεργητικότητα & κατάπτωση. Επίσης μπορεί να παρατηρηθούν διαταραχές ύπνου, όπως & φοβίες.

- **Τα παιδιά από 7-9 ετών** αντιλαμβάνονται ότι ο θάνατος είναι ένα μόνιμο γεγονός. Κατά τη διάρκεια του πένθους μπορεί να εκδηλώσουν κατάθλιψη ή αντίθετα να προσπαθούν να κρύψουν τον πόνο τους πίσω από επιθετικές ενέργειες.

- **Στην ηλικία μεταξύ 9 – 12 ετών τα παιδιά** συνήθως παρουσιάζουν μια εικόνα «αδιαφορίας» απέναντι στο πρόσωπο που πέθανε. Υπάρχει ο κίνδυνος να κατηγορηθούν αναίτια για εγωισμό, ενώ στην πραγματικότητα

καλύπτουν τα συναισθήματα τους & χρειάζονται βοήθεια για τα φέρουν στην επιφάνεια.

- **Από τα 12 χρόνια ως & την εφηβεία**, ο θάνατος ενός αγαπημένου προσώπου προκαλεί μία θύελλα αντίδρασης. Ο έφηβος μπορεί να εκφράζει τα συναισθήματά του ή αντίθετα να τα καταπνίγει.

Όμως, εκτός από την ηλικία, σημαντικό ρόλο στην κατανόηση της έννοιας του θανάτου παίζει η νοητική και συναισθηματική ανάπτυξη του παιδιού, η προσωπικότητά του, το περιβάλλον όπου ζει καθώς και οι εμπειρίες που είχε στη ζωή του.

Πώς θρηνούν τα παιδιά;

Κάθε παιδί έχει το δικό του τρόπο να θρηνεί. Δεν υπάρχει σωστός ή λάθος τρόπος. Ο θρήνος είναι η απόλυτα φυσιολογική αντίδραση του παιδιού καθώς προσπαθεί να αποδεχθεί την πραγματικότητα της απώλειας και να προσαρμοστεί σ' αυτήν.

Τα παιδιά θρηνούν κατά διαστήματα

Καθώς δεν μπορούν ν' αντέξουν για μεγάλο χρονικό διάστημα τα οδυνηρά συναισθήματα, τα παιδιά θρηνούν με δόσεις. Έτσι, ενώ τη μια στιγμή μπορεί να είναι θλιμμένα, την αμέσως επόμενη παίζουν ή γελούν. Αυτό δεν σημαίνει ότι αδιαφορούν ή ότι το έχουν "ξεπεράσει". Η διαδικασία του θρήνου περιλαμβάνει τέσσερις διεργασίες. 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 στην πορεία του χρόνου.

ΔΙΕΡΓΑΣΙΑ 1η: ΑΠΟΔΟΧΗ ΤΗΣ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΤΗΣ ΑΠΩΛΕΙΑΣ

Όταν συμβεί ένας θάνατος οι ενήλικοι συχνά νιώθουν δυσπιστία για το αν ο θάνατος έχει συμβεί πραγματικά. Με τον καιρό όμως οι ενήλικοι συνειδητοποιούν και αποδέχονται το γεγονός ότι ο αγαπημένος τους είναι νεκρός και δεν πρόκειται να γυρίσει πίσω.

Έτσι λοιπόν και τα παιδιά θα **πρέπει να πιστέψουν** ότι αυτός που πέθανε είναι πραγματικά νεκρός και δεν πρόκειται να επιστρέψει στη ζωή. Κάτι τέτοιο απαιτεί να κατανοήσει το παιδί τη φύση αφηρημένων εννοιών, όπως η οριστικότητα και το αμετάκλητο, μια μορφή κατανόησης που προκύπτει μόνο όταν το παιδί είναι ικανό για λειτουργική σκέψη (Piaget, 1954).

Για να ασχοληθούν με την πρώτη διεργασία θρήνου, 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. Καθώς τα παιδιά αναπτύσσονται γνωστικά, κατανοούν την οριστικότητα της απώλειας.

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

Είναι απαραίτητο να παραδεχτεί και να επεξεργαστεί κανείς τα διάφορα συναισθήματα που είναι συνυφασμένα με την απώλεια. Τα παιδιά πρέπει να

προσεγγίσουν αυτή τα διεργασία βαθμιαία και με τρόπους αντίστοιχους με τις δυνατότητες αντιμετώπισης που διαθέτουν.

Τα παιδιά από 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 δε διαθέτουν ακόμη εκείνες τις κοινωνικές δεξιότητες και τις ικανότητες του εγώ που απαιτούνται για να αντεπεξέλθουν στην ένταση των συναισθημάτων που προκαλεί η απώλεια.

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.

Οι εκπαιδευτικοί που δουλεύουν με παιδιά που πενθούν θα πρέπει επίσης να δώσουν ιδιαίτερη σημασία στα συναισθήματα της **αμφιθυμίας και της ευθύνης**. Αν ανάμεσα στο παιδί και το γονιό υπήρχε πριν από το θάνατο μια ιδιαίτερα αμφιθυμική σχέση, μπορεί στη συνέχεια να ανακαλύψει κανείς αρκετό θυμό, ο οποίος συχνά εκφράζεται με συναισθήματα εγκατάλειψης.

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

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 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.

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

Η ευρέως αποδεκτή άποψη ότι αυτός που πενθεί πρέπει να «απελευθερωθεί» από το νεκρό προκαλεί σύγχυση στην κατανόηση μας σχετικά με τη διεργασία του θρήνου. Το έργο με το οποίο βρίσκονται αντιμετώπι οι 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.

Σημαντικό είναι επίσης να γνωρίζουμε ότι: Ο θρήνος είναι μακρόχρονη διεργασία. Δεν έχει καθορισμένο χρονικό τέλος. Αναβιώνει σε επόμενα στάδια της εξέλιξης του παιδιού. Σημαντικές αλλαγές στη νοητική ανάπτυξη, στη συναισθηματική και κοινωνική ζωή, ξαναφέρνουν στην επιφάνεια το θρήνο,

δίνοντας στο παιδί τη δυνατότητα να βρει νέο νόημα στην απώλεια που έζησε. **Τα παιδιά εκφράζουν το θρήνο τους με έμμεσο τρόπο.** Στα παιδιά η ικανότητα του λόγου δεν είναι τόσο ανεπτυγμένη. Γι' αυτό εκφράζουν το θρήνο τους κυρίως μέσα από το παιχνίδι, τις ζωγραφιές και τις 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, λιγότερο διαθέσιμοι. Τα ίδια τα παιδιά, σπάνια αναζητούν στήριξη από τους συνομήλικούς τους καθώς φοβούνται ότι θα απομονωθούν επειδή διαφέρουν. **Πώς εκδηλώνεται ο θρήνος στα παιδιά;** Ο θρήνος εκδηλώνεται μέσα από το σώμα, τη σκέψη, τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά του παιδιού. Μερικές από τις συχνότερες - και απόλυτα φυσιολογικές - εκδηλώσεις θρήνου στα παιδιά τον πρώτο καιρό μετά την απώλεια είναι:

- η θλίψη
- τα ξεσπάσματα θυμού ή δακρύων (πολλές φορές για ασήμαντο λόγο)
- διάφοροι φόβοι (φόβος αποχωρισμού από αγαπημένα πρόσωπα, φόβος για το σκοτάδι, κ.τ.λ.)
- αλλαγές στις συνήθειες του ύπνου και του φαγητού
- αλλαγές στη συμπεριφορά (απομόνωση, εσωστρέφεια, επιθετικότητα, μείωση της απόδοσης στο σχολείο, ριψοκίνδυνη συμπεριφορά, κ.τ.λ.)
- η εκδήλωση συμπεριφορών προηγούμενων σταδίων ανάπτυξης (πιπίλα, ενούρηση, εξάρτηση από ενήλικες)
- η επίμονη αναζήτηση του ατόμου που πέθανε και 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, κ.τ.λ.).

Ποιες είναι οι ανάγκες ενός παιδιού που θρηνεί;

- Να κατανοήσει ακριβώς τι συνέβη στο αγαπημένο του πρόσωπο.
- Να μπορέσει να εκφράσει τα συναισθήματά του για την απώλεια.
- Να διατηρήσει ζωντανή την ανάμνηση του αγαπημένου του προσώπου.
- Να δέχεται στήριξη από το περιβάλλον του.

Πώς στηρίζουμε ένα παιδί που θρηνεί;

- Ενημερώνοντάς το έγκαιρα, αξιόπιστα και με απλά λόγια.
- Ενθαρρύνοντάς το να εκφράσει τα συναισθήματά του.
- Διευκολύνοντάς το να διατηρήσει την ανάμνηση.
- Ενισχύοντας τη συμμετοχή του στο οικογενειακό πένθος.
- Εξασφαλίζοντας τη συνέχεια και τη σταθερότητα στη ζωή του.
- Παρέχοντας υποστήριξη σε σταθερή βάση.

Από τι εξαρτάται η αντίδραση του παιδιού ή εφήβου σε ένα καταστροφικό γεγονός;

Η αντίδραση ενός παιδιού ή ενός εφήβου εξαρτάται από το:

- πόσο πολύ εκτέθηκε στο γεγονός
- αν απειλήθηκε η ζωή του ή η ζωή των δικών του (π.χ. αν εγκλωβίστηκε στη φωτιά)
- αν βίωσε απώλειες (π.χ. αν κάποιος δικός του πέθανε, αν αναγκάστηκε να αλλάξει σχολείο, τόπο κατοικίας, αν αποχωρίστηκε τους φίλους του)
- πόσο διαταράχθηκε η λειτουργία της οικογένειας και της κοινότητάς του
- πόσο κατανοεί τι έχει συμβεί και τι νόημα αποδίδει στο γεγονός

- πώς αντέδρασαν και αντιδρούν οι σημαντικοί άνθρωποι του περιβάλλοντός του, όπως οι γονείς, ο δάσκαλος του, κ.τ.λ.
- πόσο και με ποιον τρόπο στηρίζεται από το περιβάλλον του

Ποιες είναι οι φυσιολογικές αντιδράσεις του παιδιού ή του εφήβου αμέσως μετά από ένα καταστροφικό γεγονός;

- σοκ
- ανασφάλεια, άγχος
- ανάπτυξη φόβων (αποχωρισμού από οικεία πρόσωπα, φόβος ότι θα ξανασυμβεί κ.ά.)
- αναβίωση του καταστροφικού γεγονότος σαν να συμβαίνει ξανά εκείνη τη στιγμή
 - αποφυγή σκέψεων, συναισθημάτων που το θυμίζουν (π.χ. αρνείται να πάει στο μέρος όπου συνέβη)
 - δυσκολίες στον ύπνο (εφιάλτες, αϋπνία)
 - παλινδρόμηση σε προηγούμενο εξελικτικό στάδιο (ενούρηση, εξάρτηση από ενηλίκους κ.ά.)
 - θλίψη, επιθετικότητα, θυμός
 - απομόνωση
 - υπερένταση, νευρικότητα
 - ενοχές
 - δυσκολία συγκέντρωσης
 - μείωση σχολικής επίδοσης
 - αβεβαιότητα για το μέλλον
 - απόσυρση από δραστηριότητες που παλιότερα του άρεσαν
 - σωματικές ενοχλήσεις (πονοκέφαλοι, στομαχόπονοι κ.ά.)

Μετά από ένα καταστροφικό γεγονός μερικά παιδιά επανέρχονται γρήγορα στο φυσιολογικό ρυθμό της ζωής τους. Άλλα, όμως, μπορεί να χρειάζονται περισσότερο χρόνο, ενώ ορισμένα εκδηλώνουν τις παραπάνω αντιδράσεις μετά από αρκετό καιρό.

Ποιες αντιδράσεις πρέπει να μας ανησυχήσουν;

- Όταν το παιδί ξαναζεί, επανειλημμένα και χωρίς να το θέλει, στιγμές από το τραυματικό γεγονός (αναμνήσεις, εικόνες, αισθήσεις, συναισθήματα και σκέψεις)
- Όταν αποφεύγει συστηματικά ο,τιδήποτε συνδέεται με το τραυματικό γεγονός (συζητήσεις, δραστηριότητες, τόπους)
- Όταν βρίσκεται σε υπερδιέγερση, έχει παρατεταμένο και γενικευμένο άγχος, φοβίες
- Όταν απομονώνεται και αποσύρεται από το παιχνίδι, τους φίλους ή το σχολείο
- Όταν έχει σοβαρά προβλήματα στον ύπνο (επαναλαμβανόμενα όνειρα σχετικά με το γεγονός, εφιάλτες) ή στη διατροφή (ασυνήθιστη απώλεια ή αύξηση βάρους)
- Όταν έχει αυτοκαταστροφικές σκέψεις, τάση για ατυχήματα
- Όταν έχει παρατεταμένες σωματικές ενοχλήσεις.

Ενώ τα περισσότερα από αυτά τα συμπτώματα είναι αναμενόμενα τον πρώτο καιρό μετά το γεγονός, όταν η διάρκεια και η έντασή τους είναι μεγάλη (περισσότερο από ένα μήνα), τότε θα πρέπει να αναζητηθεί εξειδικευμένη βοήθεια.

Σε κάθε περίπτωση, ο θάνατος και η σοβαρή αρρώστια είναι γεγονότα που επηρεάζουν βαθιά τη ζωή των παιδιών. Οι ενήλικες συνήθως υιοθετούμε προστατευτική στάση απέναντί τους και, μη γνωρίζοντας τι να πούμε και πώς

να συμπεριφερθούμε, αποφεύγουμε να συζητούμε αυτά τα θέματα. Όμως θα πρέπει να λειτουργήσουμε ως πρότυπα συμπεριφοράς στην αντιμετώπιση του θρήνου. Στην πραγματικότητα, δεν μπορούμε να τα απαλλάξουμε από τον πόνο που προκαλούν η αρρώστια και ο θάνατος ενός αγαπημένου. Μπορούμε, όμως, να τα βοηθήσουμε να μάθουν να ζουν με τις εμπειρίες αυτές. Όλα τα παιδιά και οι νέοι χρειάζονται να κατανοήσουν τι τους συμβαίνει, να εκφράσουν τα συναισθήματά τους και να βρουν κατάλληλη υποστήριξη σε περιβάλλον ευαίσθητο προς τις ανάγκες τους. Με τη στήριξη αυτή αντιμετωπίζουν αποτελεσματικότερα την πραγματικότητα, προωθείται η φυσιολογική τους εξέλιξη και προλαμβάνονται ψυχολογικά προβλήματα που μπορεί να προκύψουν στην ενήλικη ζωή τους.

Ας παραδεχτούμε ότι δεν μπορούμε να προστατέψουμε τα παιδιά από το θάνατο και το πένθος. Ωστόσο, υπάρχουν πράγματα που οι εκπαιδευτικοί μπορούν να κάνουν, ώστε να μην χειροτερέψει ακόμα περισσότερο η κατάσταση. Μερικοί εκπαιδευτικοί, φοβούμενοι να κάνουν ή να πουν κάτι που θα μπορούσε να επιδεινώσει το κλίμα στην τάξη, αποστασιοποιούνται. «Καλύτερα να μην πεις τίποτα από το να πεις κάτι λάθος», λένε καμιά φορά. Ή ακόμα χειρότερα: «Καλύτερα να μείνεις σιωπηλός και να σε θεωρήσουν ανόητο, παρά να εκφράσεις τη γνώμη σου και να διαλύσεις κάθε αμφιβολία». Οι εκπαιδευτικοί δεν μένουν σιωπηλοί επειδή δεν νοιάζονται για τους μαθητές τους. Απεναντίας, μπορεί να μείνουν σιωπηλοί γιατί νοιάζονται **πραγματικά** για τους μαθητές τους και επομένως, να μην θέλουν να κάνουν χειρότερη μια ήδη δύσκολη κατάσταση. Αυτό είναι το σημείο που θα ήθελα να τονίσω περισσότερο: είναι καλύτερα να προσπαθήσουμε να πούμε το σωστό, από το να μην πούμε τίποτα, επειδή ανησυχούμε μήπως πούμε κάτι λάθος. Είναι πάντα καλύτερο για τον ενήλικο που νοιάζεται πραγματικά για ένα παιδί να πει ή να κάνει κάτι, από το να σιωπά ή να μένει αμέτοχος.

Ανάμεσα στα συναισθήματα του φυσιολογικού πένθους είναι η αίσθηση της αδυναμίας, της απελπισίας, της μοναξιάς και η αίσθηση ότι είναι κανείς άχρηστος. Η σιωπή των ενηλίκων(εκπαιδευτικών, γονέων) μπορεί να ενισχύσει αυτό ακριβώς το συναίσθημα του παιδιού, ότι είναι άχρηστο(δηλαδή ότι δεν είναι άξιο βοήθειας), καθώς και την αίσθηση της αδυναμίας ή της απελπισίας(κανείς δεν μπορεί να κάνει τίποτα, ούτε καν οι ενήλικοι). Αν και δεν υπάρχει καμία εγγύηση ότι τα λόγια ή οι πράξεις μας θα βοηθήσουν ένα παιδί/ένα έφηβο, ωστόσο η σιωπή μας μπορεί να τους δημιουργήσει ακόμα μεγαλύτερες δυσκολίες.

Η Sandra Elder, εκπαιδευτικός, εξέφρασε την άποψή της για το θέμα αυτό λέγοντας: *«Το πένθος είναι μια ανθρώπινη διεργασία που πρέπει να βιωθεί και όχι μια αρρώστια που πρέπει να θεραπευτεί. Είναι σημαντικό να μάθουμε να πενθούμε, όπως είναι σημαντικό να μάθουμε τα μαθηματικά, τη γλώσσα, τις φυσικές επιστήμες. Τα παιδιά γνωρίζουν και αισθάνονται τις αλλαγές στη ζωή τους, αλλά συχνά δεν διαθέτουν τις δεξιότητες που τους επιτρέπουν να εκφράσουν τους φόβους και τον πόνο τους. Το πένθος είναι μια δεξιότητα ζωής που πρέπει να διδαχθεί και να βιωθεί»*. Ότι έχει ζωή, κάποτε θα πεθάνει. Τελικά, ο θάνατος είναι μέρος της ζωής. Ωστόσο, μέχρι πρόσφατα, μια ματιά στα προγράμματα των σχολείων θα μπορούσε να εγείρει αμφιβολίες ως προς αυτό το θεμελιώδες γεγονός. Πράγματι, το θέμα του θανάτου σπάνια συζητιέται στα σχολεία και ορισμένοι εκπαιδευτικοί έχουν τη λανθασμένη αντίληψη ότι δεν πρόκειται για θέμα με το οποίο χρειάζεται να ασχοληθούν. Τα περισσότερα σχολεία δεν διαθέτουν κάποια διαδικασία αντιμετώπισης και υποστήριξης του πένθους των μαθητών. Στη μεγάλη τους πλειοψηφία, οι εκπαιδευτικοί εξακολουθούν να μην γνωρίζουν το ρόλο που μπορούν να

παιίζουν, ώστε να υποστηρίξουν μαθητές που πενθούν. Είναι γεγονός ότι υπάρχουν μαθητές που βιώνουν την απώλεια αγαπημένων προσώπων και ότι το πένθος τους μπορεί να έχει πραγματικές, άμεσες και βαθιές συνέπειες, τόσο στη μαθησιακή τους ικανότητα, όσο και στο κλίμα όλης της τάξης.

Ξέρουμε ότι, όταν οι μαθητές έρχονται αντιμέτωποι με το θάνατο και το πένθος, μπορεί να αντιδράσουν με διάφορους τρόπους. Αν και είναι μια διαδικασία που τελικός της σκοπός είναι η επούλωση του πόνου, το πένθος προξενεί άγχος στο άτομο που πενθεί και μπορεί να έχει συνέπειες στους φίλους και στους συμμαθητές του. Οι αρνητικές επιδράσεις του πένθους στη σχολική απόδοση έχουν αποδειχθεί από αρκετούς ερευνητές, μεταξύ των οποίων οι Gaudry και Spreilberger(1971) και οι Behrens και συνεργάτες(1964). Οι μαθητές που πενθούν εμφανίζουν μικρότερο εύρος προσοχής και αυξημένη δυσκολία συγκέντρωσης, με πιθανό αποτέλεσμα την πτώση της βαθμολογίας τους. Σε διαφορετικό βαθμό για τον καθένα, πολλοί από αυτούς τους μαθητές θεωρούν τον εαυτό τους «ανίκανο» να αντιμετωπίσει παρόμοιες κρίσεις. Μπορεί να εμφανίσουν σημάδια κατάθλιψης, αυξημένης ονειροπόλησης ή μπορεί ακόμα και να αποσυρθούν από τις κοινωνικές σχέσεις και τους συνομηλίκους τους. Οι μαθητές αυτοί, επίσης, παραπονιούνται για σωματικά προβλήματα συχνότερα από τους συνομηλίκους τους. Είναι φυσικό όλοι αυτοί οι πιθανοί διασπαστικοί παράγοντες στη διαδικασία μάθησης και στη ρουτίνα της τάξης να κάνουν ακόμα πιο δύσκολο το ρόλο του εκπαιδευτικού. Αν, λοιπόν, αγνοήσουμε αυτές τις πραγματικές δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι μαθητές, το μόνο που θα κατορθώσουμε είναι να μεγεθύνουμε τις συνέπειές τους στα παιδιά. Παρότι συνήθως προσφέρουμε στήριξη στα παιδιά που πενθούν μετά από ένα θάνατο, η καλύτερη χρονική στιγμή για να δοθεί σωστά αυτή η στήριξη είναι πριν συμβεί ο θάνατος.

Κατευθυντήριες οδηγίες για εκπαιδευτικούς

Οι ακόλουθες πρακτικές οδηγίες έχουν όλες εφαρμοστεί από εκπαιδευτικούς και αποτελούν ένα μοντέλο στήριξης για εκπαιδευτικούς που επιθυμούν να βοηθήσουν μαθητές που πενθούν. Μπορούν να εφαρμοστούν άμεσα στο σχολείο, ως προετοιμασία για εκείνη την στιγμή που θα προκύψει κάποιος θάνατος στη σχολική κοινότητα.

- Έχετε έτοιμη μια διαδικασία ενημέρωσης της τάξης, ώστε να την εφαρμόσετε το συντομότερο δυνατόν μετά από ένα θάνατο ή μιας άλλης μορφής απώλεια.

- Εντάξτε ούτως ή άλλως στο πρόγραμμα των μαθημάτων σας θέματα που έχουν σχέση με την απώλεια, το θάνατο και το πένθος, με χρήση κειμένων, ιστοριών, ταινιών. Θυμηθείτε ότι υπάρχουν διάφορες μορφές απώλειας, εκτός από το θάνατο ενός προσώπου(κατοικίδιο, μετανάστευση-απώλεια πατρίδας, μετακόμιση, διαζύγιο γονέων, κλπ)

- Ενθαρρύνετε τους γονείς να ασχολούνται με το θέμα του θανάτου στο σπίτι. Στις περισσότερες περιπτώσεις, τα παιδιά αισθάνονται πιο άνετα αν συζητήσουν το θέμα του θανάτου με τους γονείς τους, οι οποίοι σε τελευταία ανάλυση, τα γνωρίζουν καλύτερα από οποιουδήποτε «ειδικούς». Σπίτι και σχολείο είναι σημαντικό να διαμορφώνουν ένα κοινό πλαίσιο συνεργασίας και αλληλοενίσχυσης, αφού ένας κοινός σκοπός τους είναι η βοήθεια και η υποστήριξη στα παιδιά. Όταν προσπαθούν να «συμφιλιωθούν» με το θάνατο κάποιου αγαπημένου τους προσώπου, τα παιδιά και οι έφηβοι χρειάζονται φροντίδα σε όλους τους τομείς της ζωής τους. Τότε είναι η στιγμή να μιλήσει ο γονιός στο παιδί για το τι πιστεύει ο ίδιος σχετικά με τη ζωή και το θάνατο, να

μοιραστούν προσωπικές και οικογενειακές πεποιθήσεις και παραδόσεις και να συζητήσουν το «γιατί» που υπάρχει έντονα σε αυτή τη φάση.

- Γίνετε πρότυπο συμπεριφοράς. Οι γονείς που θρηνούν, οι εκπαιδευτικοί και όσοι ενήλικοι βρίσκονται κοντά στα παιδιά, αποτελούν πρότυπο συμπεριφοράς στην αντιμετώπιση της θλίψης. Κοντά τους τα παιδιά μπορούν να ανακαλύψουν ότι ο θάνατος φέρνει πόνο και ότι τα δάκρυα είναι μια φυσιολογική έκφραση αυτού του πόνου και ότι δεν υπάρχει λόγος να αποφεύγει κανείς τα συναισθήματά του. Έτσι μειώνονται οι φόβοι των παιδιών και το μοίρασμα του πένθους γίνεται ένας καλός και εποικοδομητικός τρόπος διδασκαλίας.

- Αποφύγετε τη σιωπή. Έχει αποδειχθεί ότι η σιωπή γύρω από ένα άτομο που πενθεί μπορεί να μεγεθύνει τα συναισθήματα αδυναμίας, απελπισίας και μοναξιάς και ότι μπορεί ακόμα να προκαλέσει στο άτομο την αίσθηση ότι δεν είναι άξιο ενδιαφέροντος και συμπόνιας. Να χρησιμοποιούνται λέξεις όπως «πέθανε», «θάνατος» και όχι ασαφείς λέξεις όπως «έφυγε», «χάθηκε», γιατί το παιδί πρέπει να καταλάβει ότι ο θάνατος είναι ένα οριστικό και μη αναστρέψιμο γεγονός.

- Μην ξεχνάτε πόσο σημαντική είναι η μη λεκτική επικοινωνία. Πολλοί είναι οι τρόποι με τους οποίους επικοινωνούμε μεταξύ μας. Οι προσπάθειές μας να μιλήσουμε με τους μαθητές μπορεί να επηρεαστούν από τον τόπο όπου μιλάμε, το χρόνο που διαλέγουμε να μιλήσουμε αλλά και από το χώρο-δηλαδή την απόσταση που υπάρχει ανάμεσά μας καθώς μιλάμε. Πρέπει να γνωρίζουμε τους διάφορους παράγοντες που επηρεάζουν την επικοινωνία μας με τους μαθητές μας. Θα ήταν λοιπόν βοηθητικό να επιλεγεί ένας χώρος όπου τα παιδιά αισθάνονται όσο το δυνατόν μεγαλύτερη άνεση και όσο το δυνατόν λιγότερη απειλή. Η καλύτερη στιγμή για να μιλήσουμε για ένα θάνατο είναι μόλις έχει ενημερωθεί όλο το προσωπικό, οπότε και γνωρίζει τι να πει στους μαθητές για αυτό που συνέβη. Καλό είναι να μην αναβληθεί αυτή η ανακοίνωση, μην ξεχνάμε όμως ότι μια πρόωγη ανακοίνωση μπορεί να προκαλέσει φήμες ή παρεξηγήσεις.

- Οργανώστε τελετές που βοηθούν τα παιδιά να αναγνωρίσουν την πραγματικότητα της απώλειας και των αλλαγών που αυτή επιφέρει. Εννοούμε τελετουργίες ή αναμνηστικές τελετές που δεν χρειάζεται να είναι επίσημες ή παραδοσιακές. Είναι σημαντικό να καταλάβουν οι μαθητές ότι μια αλλαγή, όπως είναι ο θάνατος, δεν είναι κάτι που απλώς συμβαίνει χωρίς να συνοδεύεται κι από κάποιες αλλαγές. Αφιερώνοντας χρόνο για να σηματοδοτήσουμε αυτή την αλλαγή, επιβεβαιώνουμε πράγματι ότι η συγκεκριμένη αλλαγή έχει συμβεί και ότι οι αντιδράσεις πένθους είναι δικαιολογημένες και φυσιολογικές. Η τελετή είναι απαραίτητη, τόσο για την αποδοχή του γεγονότος και της αλλαγής που αυτό επιφέρει, όσο και για την επιβεβαίωση ότι κάθε ζωή έχει νόημα και, επομένως, κάθε απουσία γίνεται αντιληπτή, αφού η συμμετοχή καθενός στο σχολείο είναι πράγματι σημαντική. Όταν γίνεται τελετή στο σχολείο μετά από ένα θάνατο, οι γονείς πρέπει να ενημερώνονται σχετικά με όσα συμβαίνουν. Ανάμεσα στις τελετές που γίνονται συνήθως σε μια τάξη, θα αναφέρω το άναμμα κεριών, τη ζωγραφική, την ανταλλαγή αναμνήσεων, ή στην περίπτωση θανάτου μαθητή, τη δημιουργία ενός αναμνηστικού βιβλίου ή άλμπουμ με φωτογραφίες, το φύτεμα ενός δέντρου, κλπ.

- Δώστε στις αφηρημένες έννοιες κάποια συγκεκριμένη μορφή, ανάλογα με την ηλικία των παιδιών. Κάποιο μικρό αντικείμενο μπορεί να βοηθήσει για να εξηγήσουμε και να συζητήσουμε για ένα θάνατο. Ένα τέτοιο παράδειγμα

συνέβη σε ένα σχολείο, όπου ο διευθυντής έπρεπε να ανακοινώσει σε μια τάξη πεντάχρονων παιδιών το θάνατο ενός συμμαθητή τους. Όταν τα παιδιά έφθασαν στην τάξη, εκείνος τους έβαλε να καθίσουν σε κύκλο και κάθισε κι αυτός στο πάτωμα μαζί τους. Στη μέση είχε βάλει πολλά κεριά, που τα άναψε όλα. Μίλησε για το φως που εξέπεμπε κάθε κεριά και για το χρυσό φως που έδινε στην αίθουσα κάθε κεριά με το δικό του τρόπο. Τους είπε πως μερικά από τα κεριά θα καίγονταν για πολλή ώρα (όπως τα μεγάλα κεριά της εκκλησίας), ενώ άλλα θα καίγονταν για λίγη ώρα, και στη συνέχεια, θα τρεμοσβήνανε (όπως τα μικρά κεριά στις τούρτες γενεθλίων). Τους είπε ακόμα ότι ο καθένας μας φέρνει ένα φως στον κόσμο. Μερικά από τα φώτα θα λάμπουν για πολλά χρόνια, ενώ άλλα θα μείνουν μόνο για λίγο καιρό. Έπειτα μίλησε για το θάνατο του φίλου τους. Μερικά παιδιά έκλαψαν, άλλα όχι. Μετά από ένα λεπτό, ζήτησε από τα παιδιά να του πουν τι θυμούνται σχετικά με το φως του μικρού τους φίλου, να μιλήσουν για το φως που είχε φέρει στη δική τους ζωή. Μοιράστηκαν αναμνήσεις και ξεκίνησαν την διαδικασία αναγνώρισης και παραδοχής της απώλειας. Τα κεριά είχαν εκπληρώσει τον σκοπό τους. Η δύναμη ενός αντικειμένου ή μιας τελετής δεν προέρχεται, βέβαια, από το αντικείμενο αυτό καθαυτό, αλλά από τον άνθρωπο που το παρουσιάζει και από τον τρόπο με τον οποίο χρησιμοποιείται. Αν μη τι άλλο χρησιμεύει στο να υπενθυμίσει στους μαθητές ότι πάντα υπάρχουν άνθρωποι που τους νοιάζονται και που είναι κοντά τους για να τους βοηθήσουν, αν χρειαστεί.

- Ενθαρρύνετε την παροχή βοήθειας προς άλλους ως τρόπο για να ξεπεράσουν τα παιδιά την αίσθηση αδυναμίας ή ανημποριάς, όπως συγκέντρωση χρημάτων για φιλανθρωπικούς σκοπούς, στο όνομα του προσώπου που έχει πεθάνει. Κάποιες φορές, κάποια σχολεία προβλέπουν το κλείσιμο του σχολείου όταν συμβεί ένας θάνατος. Είναι βοηθητικό όμως το σχολείο να παραμένει ανοιχτό, ακόμα και σε αυτή την περίπτωση. Τα σχολεία χρειάζεται να είναι ένας τόπος στήριξης για όλα τα μέλη της σχολικής κοινότητας. Το κλείσιμο του σχολείου είναι σχεδόν μια μορφή άρνησης, ένας τρόπος για να πει κανείς ότι το σχολείο δεν έχει να προσφέρει τίποτα σε μια τέτοια στιγμή. Ωστόσο, μαθητές που έχουν να αντιμετωπίσουν μια απώλεια, υπολογίζουν όλο και περισσότερο στους φίλους και στους δασκάλους τους ως σημαντικό μέρος του συστήματος υποστήριξής τους σε στιγμές κρίσης. Οι μαθητές αισθάνονται «ασφαλείς» μέσα στο σχολείο σε σχέση με ότι τους συμβαίνει έξω από αυτό.

- Δημιουργήστε ένα ασφαλές και οριοθετημένο πλαίσιο. Παρότι ένα μέρος της ζωής τους είναι εκτός ελέγχου εξαιτίας κάποιου θανάτου, οι μαθητές έχουν την ανάγκη να αισθάνονται ότι δεν έχουν χάσει τον έλεγχο σε όλα τα πεδία της ζωής τους. Δεν είναι ασυνήθιστο να έρχονται στο σχολείο παιδιά που μόλις έχουν χάσει κάποιο δικό τους και να προσπαθούν να περάσουν την ημέρα τους με όσο το δυνατόν πιο φυσιολογικό τρόπο. Αυτό τους προσφέρει ένα αίσθημα ελέγχου, τουλάχιστον όσον αφορά αυτό το κομμάτι της ζωής τους. Ωστόσο, είναι καλό να μην πιέζουμε τα παιδιά να συμπεριφέρονται με το συνηθισμένο τρόπο μετά από ένα θάνατο, όταν τα ίδια δεν επιθυμούν να το κάνουν, γιατί έτσι τους αφαιρούμε ακριβώς τα συναισθήματα ελέγχου που προσπαθούμε να ενισχύσουμε.

- Προετοιμαστείτε να καλύψετε μεγάλο φάσμα αντιδράσεων. Μπροστά σε ένα θάνατο που αγγίζει τη σχολική κοινότητα, ο εκπαιδευτικός χρειάζεται να προγραμματίσει όχι μόνο αυτά που θα κάνει στο πλαίσιο ολόκληρου του σχολείου, αλλά και αυτά που μπορεί να κάνει σε σχέση με ένα μαθητή για τον οποίο γνωρίζει ότι έχει αυξημένη ανάγκη προσοχής. Απαντώντας στις ερωτήσεις των μαθητών, οι εκπαιδευτικοί πρέπει να αποφύγουν τις

κοινοτοπίες. Επίσης, να αποφεύγουν να ρίχνουν ευθύνες και να μιλούν για το ποιος φταίει για αυτό το θάνατο. Τέλος, πρέπει να ακούνε χωρίς να νιώθουν την ανάγκη να λύσουν όλα τα προβλήματα του μαθητή που πενθεί ή να παρουσιάζουν τα πάντα φυσιολογικά και καλά. Βοηθήστε τους μαθητές να κατανοήσουν το πένθος και να θέσουν προτεραιότητες. Οι χαμηλότεροι βαθμοί δεν τους κάνουν απαραίτητα «κακούς ανθρώπους». Πιο εύκολα θα αντιμετωπίσουν και θα ξεπεράσουν την μειωμένη σχολική τους απόδοση όταν αρχίσουν να κατανοούν τους παράγοντες που μπορεί να προκαλούν την πτώση της βαθμολογίας.

- Βοηθήστε κάθε παιδί σύμφωνα με το δικό του επίπεδο ανάπτυξης.
- Βοηθήστε τους μαθητές να εξωτερικεύουν σκέψεις και συναισθήματα.

Προτείνετε τρόπους για να μπορέσουν οι τους μαθητές να εξωτερικεύουν σκέψεις και συναισθήματα, που διαφορετικά θα κρατούσαν μέσα τους. Η ζωγραφική, το γράψιμο, η ανάγνωση ιστοριών σχετικών με το θάνατο και το πένθος, ή η αφήγηση μιας ιστορίας, μπορεί να είναι χρήσιμες τεχνικές προκειμένου να δοθεί στους μαθητές που πενθούν μια ευκαιρία για ένα «συναισθηματικό ξεκαθάρισμα».

- Μην ξεχνάτε τις συνέπειες που μπορεί να έχει ο θάνατος ενός παιδιού πάνω στους εκπαιδευτικούς. Καθώς περνάει ο καιρός, τα περισσότερα μέλη της σχολικής κοινότητας θα πενθήσουν, θα συνέλθουν και θα προχωρήσουν πέρα από την απώλεια και τα επακόλουθά της. Είναι, βέβαια, προφανές ότι ο θάνατος ενός μαθητή έχει σαφείς συνέπειες στο δάσκαλό του. Ωστόσο, οι εκπαιδευτικοί που παίζουν ταυτόχρονα το ρόλο αυτού που φροντίζει και αυτού που εκπαιδεύει, μπορεί να μην βρίσκουν εύκολα το χρόνο για να ασχοληθούν με τις δικές τους ανάγκες. Όταν πεθάνει ένα παιδί, οι εκπαιδευτικοί αφιερώνουν πολύ χρόνο για να βοηθήσουν παιδιά και γονείς και για να αναζητήσουν την απαραίτητη εκπαίδευση που θα τους κάνει πιο αποτελεσματικούς στο ρόλο τους. Ο θάνατος ενός παιδιού επιβάλλει επίσης ένα βαρύ φορτίο τόσο στους εκπαιδευτικούς, όσο και στους συμμαθητές και στους γονείς. Είναι σημαντικό, λοιπόν, να αναγνωρίζουν τα σχολεία αυτή την κατάσταση και να δίνουν τον απαραίτητο χρόνο για να αποδεχτούν την αλλαγή που έχει συμβεί σε όλη την σχολική κοινότητα.

- Αναλάβετε ρόλο συμπαραστάτη. Η συμπάρασταση μεταξύ γονέων και εκπαιδευτικών και άλλων μελών της ευρείας κοινότητας είναι σημαντική για την εξασφάλιση μιας ζεστής ατμόσφαιρας για τους μαθητές, μέσα στην οποία μπορεί να ανθίσει η μάθηση. Επιπλέον, κάθε εκπαιδευτικός και κάθε σχολείο είναι καλό να έχει έναν «συμπαραστάτη» όταν καλείται να υποστηρίξει μαθητές μέσα από ένα θάνατο. Για κάθε σχολείο, καλό είναι να βρεθεί ένα «σχολείο – συμπαραστάτης», που μπορεί να προσφέρει βοήθεια όταν ένας θάνατος ή μια άλλη απώλεια επηρεάζει τη σχολική κοινότητα. Αυτή η συμπάρασταση σημαίνει μια κοινή εξέλιξη του προσωπικού, έτσι ώστε οι εκπαιδευτικοί στα δύο σχολεία να γνωρίζονται μεταξύ τους προτού προκύψει κάποια κρίση. Μαζί μπορούν να επεξεργαστούν τρόπους με τους οποίους το σχολείο που αντιμετωπίζει ένα θάνατο θα μπορεί να αντλήσει την υποστήριξη που χρειάζεται από το «σχολείο – συμπαραστάτη». Μερικές φορές και οι εκπαιδευτικοί μπορεί να χρειάζονται έναν δικό τους συμπαραστάτη. Ένας εκπαιδευτικός, π.χ. μπορεί να μην είναι σε θέση να αφιερώσει όλη του την προσοχή στις ανάγκες των μαθητών που πενθούν και μπορεί ο ίδιος να χρειάζεται την υποστήριξη ενός συμπαραστάτη. Οι συμπαραστάτες μπορούν να συζητούν και να αξιολογούν τις διάφορες παρεμβάσεις και να βελτιώνουν σταθερά την ικανότητά τους να υποστηρίζουν τους μαθητές.

• Προσκαλέστε τους μαθητές να μοιραστούν τα συναισθήματα και τις σκέψεις τους σχετικά με τα πρόσφατα γεγονότα. Δώστε τους το χρόνο που χρειάζονται για να εκφράσουν όσα τους απασχολούν. Αποφύγετε να κάνετε οποιαδήποτε «ομιλία» ή «κήρυγμα» γύρω από το θέμα. Το σημαντικότερο είναι να τους ακούσετε. Αποδεχθείτε, χωρίς να κρίνετε, όλες τις αντιδράσεις των μαθητών, όπως είναι ο θυμός, η θλίψη, η αίσθηση αδικίας, η αδυναμία μπροστά σε πολύ καταστροφικά γεγονότα, οι υπαρξιακές αγωνίες των μαθητών, ακόμα και η αδιαφορία ή η βαρεμάρα που, κατά βάθος, μπορεί να κρύβει φόβο και άγχος. Όλες αυτές οι αντιδράσεις είναι απόλυτα φυσιολογικές. Σεβαστείτε την όποια διάθεσή τους για συζήτηση. Μερικοί μαθητές θέλουν να μιλήσουν, ενώ άλλοι δεν το επιθυμούν. Δεχθείτε ότι ορισμένοι μαθητές μπορεί να συγκινηθούν, άλλοι να παραμείνουν σιωπηλοί, άλλοι πάλι να δηλώσουν ότι δεν νιώθουν τίποτα και μερικοί καταφεύγουν ακόμα και σε καλαμπούρια και αστεία. Ορισμένα παιδιά και έφηβοι μπορεί να αντιδράσουν μέρες, εβδομάδες ή μήνες αργότερα. Δεχθείτε όλες ανεξαιρέτως τις αντιδράσεις και αναγνωρίστε ότι μπροστά σε ένα τόσο καταστροφικό γεγονός καθένας αντιδρά με το δικό του μοναδικό τρόπο. Τονίστε ότι δεν υπάρχουν «σωστές» ή «λανθασμένες» αντιδράσεις.

• Βοηθείστε τους μαθητές να εκφραστούν και να επεξεργαστούν τα συναισθήματά τους μέσα από δομημένες δραστηριότητες ή ασκήσεις, όπως για παράδειγμα μια ζωγραφιά, ένα ποίημα, ένα σκίτσο, ένα κολάζ, ένα γράμμα που να απευθύνεται σε οποιονδήποτε επιθυμούν (σε έναν πυροσβέστη, το Θεό, ένα δικό τους άνθρωπο κ.τ.λ.). Χωρίς να πιέσετε κανέναν, δώστε την ευκαιρία σε όσους το επιθυμούν να μοιραστούν αυτά που δημιούργησαν ή έγραψαν. Θυμηθείτε ότι συνήθως οι μαθητές εκφράζονται ανοιχτά όταν και ο ίδιος ο εκπαιδευτικός είναι πρόθυμος να μοιραστεί μαζί τους τα δικά του συναισθήματα, χωρίς όμως να μετατρέπει τη συζήτηση σε δικό του μονόλογο.

• Δώστε την ευκαιρία στους μαθητές να συζητήσουν σε ένα γενικότερο πλαίσιο τι σημαίνει να χάνουμε κάποιον ή κάτι που αγαπάμε, πώς βιώνουμε και εκφράζουμε το θρήνο μας, και ακόμα από πού αντλούμε δύναμη και στήριξη στις δύσκολες στιγμές. Δώστε στους μαθητές την ευκαιρία να σκεφτούν τρόπους που μπορούν να βοηθήσουν τις κοινότητες που επλήγησαν, ελάτε σε επαφή με σχολεία των περιοχών, οργανώστε μαθήματα προστασίας του περιβάλλοντος και γενικά αναζητήστε τρόπους για να ευαισθητοποιήσετε τους μαθητές, να τους διδάξετε τρόπους προφύλαξης και ασφάλειας, αλλά και να τους δώσετε την αίσθηση της προσφοράς και της συμμετοχής.

• Εστιάστε σε θέματα που αφορούν τη ζωή, την αξία και την ιερότητά της, τη φροντίδα του περιβάλλοντος, τη σημασία της αλληλοβοήθειας μεταξύ των ανθρώπων, τις προτεραιότητες της ζωής. Δώστε ιδιαίτερη προσοχή και στηρίξτε τους πιο «ευάλωτους» μαθητές: αυτούς που έχασαν δικούς τους ανθρώπους, το σπίτι τους, όσους τυχόν εγκλωβίστηκαν από τη φωτιά και αποχωρίστηκαν από τους γονείς τους στη φάση της κρίσης, καθώς και μαθητές που έχουν βιώσει ή βιώνουν άλλες απώλειες στη ζωή τους (αρρώστια, διαζύγιο). Οι μαθητές αυτοί μπορεί να δυσκολευτούν περισσότερο από άλλους να επεξεργαστούν τον αντίκτυπο της καταστροφής. Ωστόσο, η συζήτηση στην τάξη μπορεί να είναι μια καλή ευκαιρία για να εκφράσουν και δικά τους θέματα.

Παιδιά που έχουν εκτεθεί άμεσα ή έμμεσα στα γεγονότα, μπορεί σε κάποιες περιπτώσεις να εκδηλώσουν τραυματικές αντιδράσεις, είτε αμέσως μετά, είτε πολύ αργότερα. Ενημερωθείτε για το ποιες είναι οι φυσιολογικές και

ποιες οι ανησυχητικές αντιδράσεις που χρήζουν στήριξης από εξειδικευμένους επαγγελματίες.

• Ο ΔΕΚΑΛΟΓΟΣ ΤΩΝ ΔΥΣΚΟΛΩΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ

Τα παιδιά διαβάζουν τα συναισθήματά μας και τα αντικατοπτρίζουν. Αντιλαμβάνονται και αντιδρούν στην ηρεμία ή τον φόβο, την αγάπη ή το μίσος, τον κίνδυνο ή την ασφάλεια.

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, ενθαρρύνετέ 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 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.

ΝΑ ΘΥΜΟΜΑΣΤΕ:

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.

Βιβλία και άρθρα για εκπαιδευτικούς

1. Papadatou, D., Metallinou, O., Hatzichristou, C. Pavlidi, L. (2002). Supporting the bereaved child: Teachers' perceptions and experiences in Greece. *Mortality*, 7(3): 326-341.
2. Rowling, L. (2003). *Grief in School Communities. Effective support strategies*. Philadelphia: Open University Press.
3. Νίλσεν, Μ, Παπαδάτου, Δ, (Επιμ.) (1999) Όταν η αρρώστια και ο θάνατος αγγίζουν τη σχολική ζωή. Αθήνα: Εκδόσεις Μέριμνα.
4. Νίλσεν Μ. και Παπαδάτου Δ.(Επιμ.) Όταν η χρόνια αρρώστια και ο θάνατος αγγίζουν τη σχολική ζωή. Αθήνα: Εκδόσεις Μέριμνα, 1999.
5. Papadatou, D., Metallinou, O. Hatzichristou, C., Pavlidi, L. (2002) Students with a chronic and life limiting condition: Teachers' perceptions and experiences. *Illness, Crisis and Loss*, 10(2): 108-125.
6. Ο εκπαιδευτικός μπροστά στην αρρώστια και το θάνατο. Πανελλαδική μελέτη.(Μεριμνέα, τεύχος 1, Ιανουάριος 2003)
7. Μιλώντας μέσα στην τάξη για την αρρώστια, το θάνατο και το πένθος. (Μεριμνέα, Τεύχος 4, Νοέμβριος 2005).
8. «Η γιαγιά πήγε στον ουρανό; Το παιδί και ο θάνατος. Διαχείριση του πένθους». *aum H*. Εκδόσεις Θυμάρι, Αθήνα 2003.
9. «Μαθαίνοντας να λέμε αντίο στο γονιό που χάνεται». LeShan E. Εκδόσεις Θυμάρι, Αθήνα, 1998.
10. «Μιλώντας για το θάνατο». Dolto F. Εκδόσεις Πατάκη, Αθήνα, 2000.
11. «Ν' αγαπάς και να χάνεις: Αντιμετωπίζοντας την απώλεια». Neimeyer R. Εκδόσεις Κριτική, Αθήνα, 2006.
12. «Τι στην ευχή να κάνεις αν χάσεις κάποιον που αγαπάς;» Ρομείν Τ. Εκδόσεις Κέδρος, Αθήνα 2004.

Βιβλία για παιδιά που πενθούν

1. Bode A. & Broere R. (2000). *Παππού θα σε θυμάμαι για πάντα*. Χανιά: Εκδόσεις Γλαύκη.

2. Ormerod, J. (2003). Αντίο ποντικούλη. Αθήνα: Εκδόσεις Νίκας, Ελληνική Παιδεία.
3. Pittar, G. (2004). Η Μίλι, η Μόλι και οι σπόροι του Τζίμι. Αθήνα: Εκδόσεις Σαββάλας.
4. Μπουσκάλια, Λ. (1991). Η πτώση του φύλλου που το έλεγαν Φρέντυ: Μια ιστορία ζωής για όλες τις ηλικίες. Αθήνα: Εκδόσεις Γλάρος.

Προτεινόμενη Βιβλιογραφία για Γονείς *Εκδόσεις της Μέριμνας*

1. «Το πένθος στη ζωή». Νίλσεν Μ. και Παπαδάτου Δ. (Επιμ.) Εκδόσεις Μέριμνα, Αθήνα 1998.
2. «Όταν η χρόνια αρρώστια και ο θάνατος αγγίζουν τη σχολική ζωή». Νίλσεν Μ. και Παπαδάτου Δ. (Επιμ.) Εκδόσεις Μέριμνα, Αθήνα 1999.
3. «Απώλειες στη ζωή του παιδιού». Νίλσεν Μ. (Επιμ.) Εκδόσεις Μέριμνα, 2005.
4. «Στηρίζοντας το Παιδί που Θρηνεί το Θάνατο Αγαπημένου του Προσώπου».
Φυλλάδιο για γονείς. Διανέμεται δωρεάν από τη ΜΕΡΙΜΝΑ.
5. «Στηρίζοντας το Παιδί μετά από ένα Καταστροφικό Γεγονός».
Φυλλάδιο για γονείς. Διανέμεται δωρεάν από τη ΜΕΡΙΜΝΑ.
6. «Τα δώρα του κυρ-Μενέλαου». Varley, S. Εκδόσεις Μέριμνα, Αθήνα, 2003.
7. «Αφού δεν υπάρχουν δράκοι». Kent J. Εκδόσεις Μέριμνα, Αθήνα, 2006.