

Στηρίζοντας παιδιά που θρηνούν

Εισαγωγή

Καταρχήν ... ακούμε. Και όσα περιέχονται σε αυτό το κείμενο προέρχονται από πληροφορίες που έχουν συλλεγεί από παιδιά και οικογένειες.

Οι συμβουλές είναι γενικές. Ο καθένας θα πρέπει να τις προσαρμόσει στα συγκεκριμένα δεδομένα της δικής του περίπτωσης.

Ίσως το πιο σημαντικό είναι να καταλάβουμε πώς ο Θρήνος δεν «διορθώνεται». Κι αν προσπαθήσετε να «διορθώσετε», αποφύγετε ή θεραπεύσετε τον θρήνο θα βρεθείτε απλά σε συνθήκες έντονου άγχους και απογοήτευσης. **Ο θρήνος είναι το τίμημα της αγάπης.** Η ένταση και το βάθος του είναι η αντανάκλαση της σχέσης μας με το άτομο που πέθανε. Η συμβουλευτική θρήνου και πένθους μας στηρίζει αλλά δεν μας κάνει άτρωτους – που στην προκείμενη περίπτωση θα σήμαινε... χωρίς αισθήματα.

Ο θάνατος είναι ένα γεγονός που αφήνει ένα μόνιμο κενό στη ζωή ενός παιδιού. Αυτό δεν διορθώνεται.

Επιτρέψτε στο παιδί να θρηνήσει. Φροντίστε να είστε διαθέσιμοι όταν σας χρειαστεί. Ακούστε. Μην βάζετε όρια στο θρήνο παρά μόνο εκεί που γίνεται άμεσα επικίνδυνος για την ζωή. Ενθαρρύνετε την επικοινωνία. Μοιραστείτε. Βοηθήστε τα να εκφραστούν.

Ο Θάνατος

Ενημερώστε το παιδί το γρηγορότερο δυνατό. Το παιδί πρέπει ν' ακούσει την αλήθεια από κάποιο κοντινό άτομο, όχι από κάποιον ξένο. Η αναμονή της «κατάλληλης στιγμής» προκαλεί σύγχυση, τραύματα και πλήττει καίρια την αμοιβαία εμπιστοσύνη. Τα παιδιά είναι ανάγκη να ξέρουν για το βιολογικό κομμάτι (σταμάτημα των λειτουργιών κτλ.) Μερικά παιδιά επιθυμούν περισσότερες λεπτομέρειες απ' ότι άλλα. Αλλά όλα δικαιούνται μιας έντιμης περιγραφής του τι συνέβη. Εξηγήστε καθαρά, απλά και έντιμα τι προκάλεσε τον θάνατο. Μην ψεύδεστε και αποφύγετε τόσο τις υπερβολές όσο και τους ευφημισμούς.

Μην λέτε:

- "Ο Θεός χρειαζόταν έναν άγγελο."
- "Πήγε ταξίδι μακρινό και δεν θα επιστρέψει."
- "Πήγε για ύπνο και δεν θα ξυπνήσει."



Πείτε:

- "Το σώμα σταμάτησε να δουλεύει και δεν μπορεί να φτιαχτεί. Δεν μπορούσε ν' ανασάνει ή να φάει, πλέον."
- "Ήταν πολύ βαριά η αρρώστια και κανένα φάρμακο δεν μπορούσε να βοηθήσει – συμβαίνει καμιά φορά αυτό."
- "Πέθανε"

Εξηγήστε πως το ίδιο το παιδί δεν έχει καμιά ευθύνη για τον θάνατο. Τα μικρά παιδιά συχνά πιστεύουν πως κάτι που είπαν, έκαναν ή σκέφτηκαν, μπορεί να προκάλεσε τον θάνατο. Αν κάτι τέτοιο συμβαίνει, βεβαιώστε το παιδί με κάθε τρόπο, πως δεν είναι έτσι.

Μπορεί να χρειαστεί να επαναλάβετε κάποια πράγματα ξανά και ξανά. Ειδικά αν το παιδί είναι μικρό. Να έχετε υπομονή. Και σταθερότητα στα όσα λέτε – αυτό συχνά είναι πολύ σημαντικό.

Τα πιστεύω

Εάν η οικογένεια του παιδιού έχει κάποια πιστεύω για την μετά θάνατο ζωή, μιλήστε γι' αυτά τα πιστεύω με το παιδί. Μοιραστείτε με το παιδί τυχόν θρησκευτικά πιστεύω που περιλαμβάνουν αθανασία της ψυχής κτλ.

Σκεφτείτε παρακαλώ πως ίσως είναι καλύτερα να μιλήσετε για έναν γεμάτο έργο, αγάπη και συμπόνια Θεό αντί να περιγράψετε τον θάνατο σαν έργο Του.

Γνωρίζοντας τα πιστεύω της οικογένειας ίσως είναι παρηγορητικό για το παιδί. Πάντως το τι τυχόν συμβαίνει με το πνεύμα και την ψυχή του ατόμου που πέθανε δεν μπορεί να υποκαταστήσει τις εξηγήσεις για το τι συμβαίνει με το σώμα (δεν έχει λειτουργίες, δεν κρυνώνει, δεν πεινάει, δεν διψάει αλλά και δεν πονάει). Το πιο σημαντικό είναι η τιμιότητα. Μιλήστε για πράγματα που ξέρετε και πιστεύετε, παραδεχτείτε πως δεν γνωρίζετε όλες τις απαντήσεις.

Τελετές και μνημόσυνα

Άσχετα με τη θρησκεία, τα ήθη και τα έθιμα, οι τελετές μνήμης κατά πάσα πιθανότητα θα είναι άγνωστες και πρωτόγνωρες (ενίοτε και μυστηριώδεις) για το παιδί. Συμπεριλάβετε το παιδί σ' αυτές. Δεχτείτε μαζί φίλους στο σπίτι, εκκλησιαστείτε, κάντε το μνημόσυνο, το τρισάγιο κτλ. Θυμηθείτε μόνο α) να εμπλέκετε το παιδί μέχρι εκεί που κι εκείνο θέλει, β) να το προστατεύετε από υπερβολές και γ) να είστε εκεί όταν σας χρειάζεται (κάποιος – συγκεκριμένος - πάντα κάτω από την «φερούγα» του και

όχι στην αρμοδιότητα όποιου δεν έχει άλλη ασχολία...) Μιλήστε με το παιδί για τις όποιες τελετές με απλά λόγια. Να ξέρει σε τι συμμετέχει.

Ζητήστε από το παιδί να βοηθήσει:

- Τακτοποίησε τα λουλούδια
- Βοήθησε με το φαγητό
- Διάλεξε ένα ειδικό λουλούδι ή κάτι άλλο για το μνημόσυνο
- Κάλεσε φίλους και δασκάλους
- Κάνε ένα άλμπουμ με αναμνηστικές φωτογραφίες
- Βοήθα να διαλέξουμε ένα δένδρο που θα φυτέψουμε «εις μνήμην»
- Βοήθα να διαλέξουμε ένα ίδρυμα για επιμνημόσυνη προσφορά

Φροντίστε το παιδί να μην νιώσει μόνο κι εγκαταλελειμμένο. Το παιδί πρέπει να συμμετέχει μέχρι εκεί που θέλει. Ενθαρρύνετε τη συμμετοχή αποθαρρύνετε τυχόν υπερβολές. Να θυμάστε πάντα πως είναι παιδάκι που πονάει αλλά πιθανόν – αντίθετα από τους ενήλικες – δυσκολεύεται και να το συνειδητοποιήσει και να το εκφράσει.

Συναισθήματα

Ο θρήνος είναι φυσιολογική αντίδραση όταν χάνουμε κάποιον που ήταν αγαπητός και σημαντικός. Κάθε άνθρωπος πενθεί με τον δικό του τρόπο. Μερικά παιδιά θρηνούν ανοιχτά από τη αρχή, άλλα δεν δείχνουν σημάδια για μήνες. Δεν υπάρχει σωστό και λάθος. Αποφύγετε να κρίνετε.

Μην λέτε:

- "Σταμάτα πια να κλαις."
- "Πέρασε καιρός. Θά 'πρεπε να τό 'χεις ξεπεράσει."
- "Θά 'πρεπε να κλαις. Θά 'πρεπε να δείχνεις πως λυπάσαι."

Εκφράστε τα συναισθήματά σας. Η δική σας απελευθέρωση απελευθερώνει και το παιδί. Να είμαστε όλοι έντιμοι με τα συναισθήματά μας.

Πείτε:

- "Νιώθω θυμό."
- "Αισθάνομαι λύπη."
- "Νιώθω τη λύπη σου."

Ας μάθει το παιδί πως είναι φυσιολογικό να αισθάνεται θυμό, λύπη, απογοήτευση, φόβο...

Δείξτε ασφαλείς τρόπους έκφρασης συναισθημάτων, όπως:

- Αναστενάξτε βαθιά
- Χτυπήστε ένα μαξιλάρι
- Κρατήστε ημερολόγιο
- Σκίστε παλιές εφημερίδες

Αν το παιδί θέλει να είναι κοντά σας,

- Κρατήστε το κοντά σας
- Καθίστε δίπλα – δίπλα όποτε βολεύει
- Κλάψτε μαζί
- Επιτρέψτε στο παιδί να κοιμηθεί κοντά σας
- Μιλήστε για το αγαπημένο πρόσωπο που πέθανε

Αν το παιδί προτιμά να είναι μόνο, εντάξει, αλλά να έχετε την έγνοια του.

Επικοινωνώντας

Ενθαρρύνετε την επικοινωνία, αλλά μην την επιβάλλετε. Ακούστε προσεκτικά. Δώστε σημασία και αξία στα συναισθήματα του παιδιού. Μην υποτιμάτε όσα λέει το παιδί. Διασκεδάστε τις ανησυχίες του καθώς αυτές αναδύονται.

Ένα παιδί μπορεί ν' ανησυχεί σχετικά με:

- "Ποιος θα με προσέχει αν πεθάνεις;"
- "Οποιοσδήποτε μπαίνει για κάτι στο νοσοκομείο πεθαίνει;"

Αν ένα παιδί έχει αναστολές/δυσκολίες στην επικοινωνία:

- Μιλήστε για τα δικά σας συναισθήματα
- Χρησιμοποιείτε αναμνήσεις και ιστορίες για να βοηθήσετε το παιδί να βρει λόγια/τρόπο να εκφραστεί
- Παίξτε μαζί ένα παιχνίδι / κάντε μια κοινή ευχάριστη δραστηριότητα (διαβάστε ένα βιβλίο, δείτε μια ταινία, κάντε αθλητισμό, κηπουρική, περίπατο κτλ.), να είστε μαζί αλλά όχι σε συνεχές τετ-α-τετ, να υπάρχει δραστηριότητα, χαλαρή και ψυχαγωγική, επιθυμητή κι από τους δύο
- Ένας ενήλικας, αγαπητός στο παιδί, που δεν είναι ο γονέας μπορεί να βοηθήσει, συχνά απλά με το να είναι παρών, διαθέσιμος και πρόθυμος ν' ακούσει
- Αν τίποτα δεν μοιάζει να αποδίδει ζητήστε επαγγελματική βοήθεια

Πείτε:

- "Βλέπω πως είσαι λυπημένος/η σήμερα, το ίδιο νιώθω κι εγώ."

- "Θυμάσαι (π.χ.) που ...(το άτομο που απεβίωσε)... (π.χ.) τραγουδούσε εκείνο το αστείο τραγουδάκι;"
- "Ας δούμε μαζί το άλμπουμ με τις φωτογραφίες (π.χ.) ...του μπαμπά σου."
- "Η (π.χ.)... μητέρα σου λάτρευε να σε βλέπει να παίζεις με τη μπάλα."

Δραστηριότητες που βοηθούν

Συχνά ένα παιδί μπορεί να αισθάνεται μόνο κι αβοήθητο μετά από ένα θάνατο στην οικογένεια. Καθετί που μπορεί να του δώσει αυτοπεποίθηση είναι καλό. Μια νέα δεξιότητα μπορεί να βοηθήσει ένα παιδί να κερδίσει τη χαμένη αυτοπεποίθηση. Μπορεί ν' ανανεώσει την αίσθηση προσωπικής αξίας και ελέγχου. Ακόμη η μη – λεκτική έκφραση, μέσω τέχνης ή αθλητισμού μπορεί να βοηθήσει κάποιο παιδί ν' ανταπεξέλθει καλύτερα.

- Προσφέρετε μαθήματα μουσικής, ζωγραφικής, χορού κτλ.
- Ακόμα μαθήματα καράτε, πάλης, σκάκι, κεραμικής κτλ.
- Δώστε υλικό στο παιδί για projects σε τέχνες και χειροτεχνίες
- Κατασκευάστε ή πάρτε έτοιμες κούκλες κουκλοθέατρου
- Δώστε στο παιδί ένα ημερολόγιο ή ένα μπλοκάκι για σχέδια
- Βρείτε ένα φιλανθρωπικό ίδρυμα το οποίο να βοηθήσετε με δωρεές ή εργασία στη μνήμη του ατόμου που απεβίωσε

Αλλαγές στη συμπεριφορά

Προσπαθήστε να μην είστε αυστηροί και κατακριτικοί τουλάχιστον όσο το παιδί δεν πληγώνει τον εαυτό του ή άλλους.

Παίρνει χρόνο η προσαρμογή στη απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου. Ένα προσωρινό στάδιο ευερεθιστότητας, νευρικότητας ακόμα και μερικής επιθετικότητας συνήθως περνάει αν η οικογένεια δείξει υπομονή και κατανόηση και επιτρέψει στο παιδί να το αφήσει πίσω του.

Δείξτε την αγάπη σας και αγκαλιαστείτε συχνά. Εκφράστε στοργή και έγνοια μέσα στην οικογένεια.

Ένα παιδί μπορεί ν' αλλάξει την εμφάνισή του δραματικά ή ν' αναπτύξει νέα στάση και συμπεριφορά.

Είναι ακόμα πιθανό ποτέ να μην ξαναγίνει το παιδί που ήταν «πριν». Μερικές φορές ένα παιδί με θρήνο μπορεί ν' αλλάξει φίλους. Ενεργά ενδιαφερθείτε για νέους φίλους και καταστάσεις αλλά με θετικό τρόπο και περνώντας το μήνυμα του ενδιαφέροντος όχι του ελέγχου.

Οι άνθρωποι που έχουν ζήσει εμπειρία απώλειας περνάν από τρομερή διαδικασία αλλαγής. Επιτρέψτε στον «νέο» εαυτό να αναδυθεί αργά. Προσφέρετε υποστήριξη και βοήθεια. Κάθε αλλαγή είναι δύσκολη.

Καθημερινές ασχολίες

Προσπαθήστε να αφιερώνετε περισσότερο χρόνο σε κάθε παιδί που θρηνεί χωριστά.

Επίσης να έχετε χρόνο για οικογενειακές στιγμές.

- Αναλύστε την κάθε μέρα πριν πάτε για ύπνο, σχεδιάστε την επόμενη
- Ορίστε συγκεκριμένο χρόνο για οικογενειακή συγκέντρωση κάθε εβδομάδα
- Γευματίζετε όλοι μαζί – όσο αυτό είναι εφικτό (αν είναι δύσκολο να γευματίσετε εκεί που τρώγατε όλοι μαζί πριν, αλλάξτε θέση – π.χ. από την τραπεζαρία στην κουζίνα ή αντίστροφα).

Προσπαθήστε να διατηρήσετε κάποιες από τις ρουτίνες. Επιτρέψτε σε κάθε παιδί να διαλέξει τι θέλει να κάνει για να βοηθήσει στις οικιακές δραστηριότητες/υποχρεώσεις. Προσωρινά μπορείτε να κάνετε μια μικρή έκπτωση στα στάνταρντς καθαριότητας και τάξης που έχετε για το σπίτι. Συζητήστε με άλλους σημαντικούς ενήλικους της ζωής του παιδιού σας (ή των παιδιών σας) ώστε και εκείνοι με τη σειρά τους να μειώσουν προσωρινά τις απαιτήσεις τους (π.χ. δάσκαλοι).

Μειώστε τις υποχρεώσεις, αυξήστε λίγο το χρόνο χαλάρωσης και ψυχαγωγίας. Επιτρέψτε σε φίλους να βοηθήσουν.

Αν είναι δυνατόν αναβάλλετε μεγάλες αλλαγές στη ζωή σας (π.χ. μετακόμιση), κατά προτίμηση για ένα χρόνο. Όταν θα φτάσει η ώρα της αλλαγής, συμπεριλάβετε το παιδί. Ρωτήστε το παιδί τι θα ήθελε.

Δώστε στο/στα παιδιά ευκαιρίες να πουν τη γνώμη τους και να συμμετάσχουν στις αποφάσεις.

- "Σκεφτόμαστε να μετακομίσουμε. Θα ήθελες να μείνουμε στην ίδια περιοχή ή να εξερευνήσουμε νέες γειτονιές;"
- "Πώς θα μοιράσουμε τα δωμάτια;"
- "Θα ήθελες να κρατήσεις κάτι από τα προσωπικά είδη του/της....."

Στο σχολείο

Το σχολείο μπορεί να γίνει πηγή πρόσθετου άγχους. Μην πιέζετε το παιδί να γυρίσει στο σχολείο αμέσως μετά τον θάνατο. Συνεργαστείτε με το παιδί και τους εκπ/κούς. Δημιουργήστε μια ατμόσφαιρα κατανόησης.

Βοηθήστε το παιδί σε σχέση με:

- Προβλήματα συγκέντρωσης σε σχολικές εργασίες

- Δυσκολίες με συμμαθητές
- Μέρρες κατά τις οποίες αισθάνεται πολύ λυπημένο και ευάλωτο

Τι να περιμένουμε στο μέλλον

Ο θρήνος είναι διαδικασία που παίρνει πάρα πολύ χρόνο. Υπολειμματικό θρήνο, για σημαντικές απώλειες στη ζωή μας, κουβαλάμε όλοι μέσα μας. Τα αγαπημένα πρόσωπα που χάσαμε δεν θα σταματήσουν να μας λείπουν ποτέ. Ο πόνος σιγά – σιγά και σταδιακά θα μειωθεί, αν μας επιτραπεί (ενήλικες ή παιδιά) να θρηνησουμε και να εκφράσουμε τα συναισθήματά μας.

Η καθημερινή ζωή έχει πολλές παγίδες για τα παιδιά που έχουν χάσει αγαπημένο τους πρόσωπο. Καινούργιοι φίλοι ρωτούν πόσα αδέρφια έχει. Άλλα παιδιά παραπονιούνται για τους γονείς τους. Ένα κοριτσάκι έχει την πρώτη έμμηνο ρήση της χωρίς τη μητέρα της κοντά. Γενέθλια. Επέτειοι. Γιορτές. Η ημερομηνία του θανάτου...

Ο θάνατος μας ωριμάζει, μας ενηλικιώνει, μας δηλώνει την αξία της ζωής... με πολύ σκληρό τρόπο. Τα παιδιά φτιάχνουν το παζλ της απώλειας καθώς μεγαλώνουν. Ο θρήνος μοιάζει να αναδύεται και πάλι μετά από χρόνια. Το παιδί μπορεί να μελαγχολήσει, να κλειστεί στον εαυτό του, να ψάξει εκτόνωση, να έρθει στα όρια, ή να κλάψει.

Προσπαθήστε να καταλάβετε τι το πυροδότησε. Συζητήστε το, αν θέλει. Εκφράστε την αγάπη σας.

Έφηβοι

Οι όποιες επισημάνσεις είναι γενικές. Τα άτομα διαφέρουν μεταξύ τους, το ίδιο και οι αντιδράσεις τους.

Οι έφηβοι μπορεί συχνά να βρεθούν παγιδευμένοι στη μέση. Καταλαβαίνουν περισσότερα από τα μικρά παιδιά αλλά τα συναισθήματα φόβου, πόνου και απελπισίας μπορεί να είναι το ίδιο δυνατά και ακατέργαστα.

Καθώς μοιάζουν με ενήλικες, πολλοί θα κάνουν το λάθος να απαιτήσουν από αυτούς ενήλικη αντιμετώπιση του θανάτου. Ένας ήσυχος έφηβος, ή ένας επικοινωνιακός μπορεί να δίνουν την εντύπωση πως είναι καλύτερα απ' όσο στ' αλήθεια είναι. Συχνά σημαντικοί – για τον έφηβο – ενήλικες θεωρούν πως είναι καλύτερο να τον αφήσουν «στην ησυχία του». Αυτό είναι λάθος. Για άλλη μια φορά ο σωστός χειρισμός είναι το «παιδαγωγικό τακτ». Δηλώνουμε το ενδιαφέρον μας και τη διαθεσιμότητά μας. Δεν πιέζουμε, αλλά και δεν απομακρυνόμαστε πολύ.

Μεγαλύτερα παιδιά ίσως προσπαθήσουν να:

- Προστατεύσουν έναν γονιό / ή να αποφύγουν να τον πληγώσουν

- Πάρουν τη θέση του ατόμου που απεβίωσε, γιατί νιώθουν πως αυτό είναι το «σωστό»

- Κρύψουν τα συναισθήματά τους επειδή ντρέπονται

Η συναισθηματική καταιγίδα της εφηβείας προσθέτει στη σύγχυση του θρήνου. Είτε ο θάνατος ήταν πρόσφατος είτε όχι, όταν το παιδί μπει στην εφηβεία, θα ξαναγίνει αισθητός.