

Καταστάσεις Πένθους στην Παιδική Ηλικία και Σχολική Συμβουλευτική

ΗΛΙΑΣ Ε. ΚΟΥΡΚΟΥΤΑΣ, Ph.D.

ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ ΠΑΙΔΙΚΩΝ & ΕΦΗΒΙΚΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ

ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ & ΕΙΔΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

ΠΤΔΕ, ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ

Η έννοια του θανάτου και της απώλειας στην παιδική ηλικία: δυναμική/ επιπτώσεις

- Η απώλεια ενός προσφιλούς προσώπου λόγω θανάτου συνιστά μία από τις **πλέον σημαντικές/ δυνατές συναισθηματικές εμπειρίες**
- «Αποκόπτεται» το παιδί από ένα κομμάτι () του εαυτού του & τη σχέση με το πρόσωπο που χάνεται
- **Πιθανές απώλειες:** γονέας, αδελφός, συγγενής (ενήλικος ή ανήλικος), φίλος, μαθητής τάξης, δάσκαλος τάξης/ σχολείου
- **Βασικά ερωτήματα:** διαχείριση στο πλαίσιο της οικογένειας και του σχολείου/ τάξης
- **Βρεφική-νηπιακή ηλικία:** το παιδί δεν αντιλαμβάνεται την έννοια του θανάτου/ είναι σε θέση να διαπιστώσει την απουσία του προσφιλούς προσώπου & να βιώσει τη θλίψη από την απουσία, καθώς και να βιώσει τη θλίψη μέσα από τη συμπεριφορά/ αντιδράσεις των ενηλίκων

- Τα παιδιά αδυνατούν να εκφράσουν λεκτικά τα συναισθήματα, αντιδρούν είτε με κλάματα, είτε με ενδεχόμενες διαταραχές στον ύπνο, προβλήματα στην διατροφή, επίμονες συμπεριφορές ευερεθιστότητας/ ευ-συγκινησίας/ συναισθηματικής διέγερσης, ανησυχία για τον άλλον γονέα, για άλλα πρόσωπα, για τον εαυτό του
- **Προσχολική ηλικία:** η ικανότητα αντίληψης της έννοιας του θανάτου και των συνεπειών είναι περιορισμένη
- μπορούν να αντιληφθούν το θάνατο ως αποχωρισμό αλλά δεν μπορούν να συνειδητοποιήσουν την μονιμότητα της απουσίας του προσώπου.

- Παρατηρούνται **συμπεριφορές παλινδρόμησης**, ως αντίδραση στην απουσία, όπως νυχτερινή **ενούρηση**, συναισθηματικός αποσυντονισμός, διασπαστικές συμπεριφορές (στην πρώτη σχολική ηλικία)
- Σε αυτή την ηλικία υπάρχει & η “**μαγική σκέψη**”: τα παιδιά πιστεύουν πως με διάφορες σκέψεις, λέξεις, ενέργειες μπορούν να προκαλέσουν ή αντίθετα να ακυρώσουν τον θάνατο, την απώλεια ή τα συναισθήματα άγχους/φόβου/θλίψης
- **Σχολική ηλικία** : αρχίζουν να κατανοούν την **μονιμότητα του θανάτου**, ως ένα **μη αναστρέψιμο γεγονός**, θεωρούν ότι συμβαίνει μόνο στους άλλους αν και συχνά οι μαθητές μπορεί να περάσουν μία φάση συνειδητοποίησης του θανάτου (βλ. το παράδειγμα του 6χρονου παιδιού με την νεκροκεφαλή στην τούρτα γενεθλίων)

- Η απώλεια συνδέεται με εμφάνιση φοβιών, δυσκολιών στη μάθηση, διαταραχών της διάθεσης όπως και επιθετική διαταρακτική συμπεριφορά.
- Πολλές **στερεοτυπικές/ ψυχαναγκαστικές/ προβληματικές** συμπεριφορές έχουν τη ρίζα τους σε αυτή την περίοδο, ως *αντίδραση στο συναισθηματικό «σοκ»* & στην αδυναμία επεξεργασίας των συναισθημάτων πόνου/ φόβου από την απώλεια
- Φόβοι, άγχη & ανασφάλειες αναπτύσσονται & *για τα άλλα μέλη της οικογένειας* στην προ- και σχολική ηλικία, σε περίπτωση θανάτου γονέα

- **Εφηβική ηλικία:** Οι έφηβοι είναι σε θέση να κατανοήσουν πλήρως τη μονιμότητα και το τι σημαίνει θάνατος.
- Μπορεί να απευθυνθούν σε φίλους ή μέλη της οικογένειας τους για συμπαράσταση ή μπορεί να απομονωθούν και να προσπαθήσουν από μόνοι τους να διαχειριστούν τα συναισθήματα απώλειας και πένθους
- Ο έφηβος επίσης μπορεί να αντιδράσει με *κυνικό* τρόπο απέναντί στο θάνατο αγαπημένου προσώπου
- Η **φαινομενική αδιαφορία** συνήθως κρύβει φόβο, **πόννο**, **αναστάτωση** και αντανakλά μια προσπάθεια *ακύρωσης, άρνησης & καταστολής* των επώδυνων συναισθημάτων & του φόβου
- Διακόπτει απότομα την εξέλιξη του εφήβου προς την αυτονομία & πιθανόν να έχει σοβαρές μακροπρόθεσμες συνέπειες στην ψυχοκοινωνική του εξέλιξη

- Συνήθεις εμφανείς αντιδράσεις στην εφηβεία σε σοβαρή απώλεια:
- αγχώδεις εκδηλώσεις, παρατεταμένος και φαινομενικά αδικαιολόγητος θυμός,
- σχολική αποτυχία, απαισιοδοξία για το μέλλον,
- διατροφικές διαταραχές, απομόνωση, προκλητική-συμπτωματική συμπεριφορά,
- έντονη θλίψη/ κατάθλιψη, προσκόλληση στον άλλον γονέα, απόσυρση από ετεροφυλικές επιθυμίες & σχέσεις, ή αντίθετα «υπερβολική ερωτικοποίηση των σχέσεων»-σεξουαλικοποίηση, συναισθηματική αστάθεια, εξάρτηση από το άλλο φύλο,
- Διασπαστικές , ανώριμες συμπεριφορές

Παράμετροι που σχετίζονται με τους τρόπους αντίδρασης στην απώλεια

- Στην κατανόηση της έννοιας του θανάτου & στο βίωμα του πένθους (πως το παιδί/ έφηβος θα βιώσει την απώλεια), εκτός από την ηλικία, σημαντικό ρόλο παίζει και
- η γνωστική-συναισθηματική ανάπτυξη του παιδιού, η προσωπικότητά του, οι εμπειρίες σε σχέση με το θάνατο,
- η σειρά του στο σύστημα των αδελφών, η θέση που είχε στην οικογένεια, το οικογενειακό πλαίσιο, γενικότερα, οι συνθήκες απώλειας, η σχέση με το «απολεσθέν» πρόσωπο
- ο τρόπος που ο θάνατος βιώνεται από την υπόλοιπη οικογένεια, η στάση των υπόλοιπων απέναντι στο παιδί/ έφηβο
- και γενικά οι συνθήκες θανάτου, καθώς και θρήνου και πένθους από τους άλλους, ενήλικες και μη

Θρήνος- πένθος στην ενήλικη ζωή: βασικές έννοιες/ διεργασίες

- **Πένθος** (grieving) & **θρήνος** ορίζονται ως η βραχυπρόθεσμη και μακροπρόθεσμη αντίδραση στην απώλεια/ θάνατο και η διαδικασία προσαρμογής στο θλιβερό γεγονός μίας απώλειας
- Ο **θρήνος** είναι ο πρωταρχικός *τρόπος* αντίδρασης (πρωτογενής συναισθηματική αντίδραση) στο θάνατο ενός αγαπημένου προσώπου το συναίσθημα λύπης και θλίψης που νοιώθει κάποιος όταν χάσει κάποιο αγαπημένο του πρόσωπο
- **Πένθος**: επίπονη συναισθηματική διαδικασία, η οποία ξεκινά με και περιλαμβάνει το θρήνο, και στην οποία μπαίνουμε ύστερα από μια σημαντική απώλεια (πραγματική ή συναισθηματική) και ολοκληρώνεται μετά από ένα μεγάλο διάστημα με την αποδοχή του αποχωρισμού από το πρόσωπο που χάσαμε και την προσαρμογή στην πραγματικότητα

- Στη διαδικασία ολοκλήρωσης του πένθους βοηθούν και έθιμα/ οι πρακτικές τελετουργίες που ακολουθούνται για χρονικό διάστημα μετά την απώλεια ενός προσώπου και τα οποία βοηθούν στη διαδικασία προσαρμογής
- Το **πένθος** αφορά κάθε **συναισθηματική απώλεια** (π.χ. χωρισμός, μετακόμιση, αναγκαστική αλλαγή ενός τρόπου ζωής, απομάκρυνση από φίλους)

Στάδια στη διαδικασία πένθους/ αντιδράσεις στην απώλεια

- **Άρνηση** (*Denial*): πρώτη αντίδραση μετά το άκουσμα των τραγικών ειδήσεων του χαμού του δικού μας ανθρώπου.
- Αφορά την γνωστική εκείνη κατάσταση κατά την οποία αναπτύσσεται μια είδους αντίσταση απέναντι στον γεγονός του θανάτου, απορρίπτοντάς το ως μη αληθές.
- **Θυμός** (*Aggresion*): Μετά το πρώτο σοκ, ο πόνος του θανάτου μετατρέπεται σε θυμό και επιθετικότητα
- Προσπάθεια **απόδοσης κατηγοριών**/ του βάρους της ευθύνης σε διάφορους παράγοντες (θυμός με τους άλλους, τον εαυτό τη ζωή, το Θεό, κοκ.).
- Το **στάδιο** αυτό είναι συναισθηματικά **ιδιαίτερα φορτισμένο** & οι **συναισθηματικές εκρήξεις** είναι κάτι περισσότερο από αναμενόμενες.

- **Διαπραγματεύση** (*Bergaining*):είναι ένα μεταβατικό στάδιο μεταξύ του πρώτου σοκ και της αποδοχής του θανάτου
- **Συνειδητοποίηση του θανάτου**, η απώλεια γίνεται αντικείμενο γνωστικής- συναισθηματικής επεξεργασίας
- **Κατάθλιψη** (*Depression*):Η φάση της κατάθλιψης μπορεί να διαρκέσει από λίγες ώρες/ημέρες, έως και μερικούς μήνες. Πρόκειται για μια ψυχοφθόρα διαδικασία η οποία όμως είναι ιδιαίτερα σημαντική στη βίωση του πένθους.

- Οι μορφές που μπορεί να πάρει η *κατάθλιψη* είναι πολλές, αλλά η πιο συνηθισμένη είναι η κατατονία, η απόσυρση από τις κοινωνικές εκδηλώσεις και τη **στροφή στον εσωτερικό κόσμο** ή σε **έντονες εξωπραγματικές αρνητικές φαντασιώσεις**
- Στην παιδική ηλικία μπορεί να εμφανίζεται με «κλείσιμο» στον εαυτό, χαμηλές επιδόσεις στα μαθήματα, υπερευαισθησία, υπερδιέγερση, υπερκινητικότητα
- Στη διαδικασία ολοκλήρωσης του πένθους, το άτομο πρέπει να **«πενθήσει» την απώλεια** του κοντινού του ανθρώπου, **όλα όσα δεν θα μπορέσει να μοιραστεί** πλέον μαζί του & **όσα έχει βιώσει ή όσα δεν πρόλαβε να βιώσει,**
- **να επεξεργαστεί** τα αρνητικά ή αμφιθυμικά συναισθήματα/ εμπειρίες που μπορεί να είχε στη διάρκεια της ζωής, αλλά και το «θυμό», «οργή» για την «εγκατάλειψη».

- **Αποδοχή** (Acceptance): Η διαδικασία του πένθους σε φυσιολογικές συνθήκες καταλήγει στην αποδοχή του θανάτου. Η αποδοχή του ότι κάποιος έχει φύγει από την ζωή, **δεν σημαίνει** ότι αυτόματα **διαγράφεται κάθε συναίσθημα για τον θάνατό του**.
- Σημαίνει όμως ότι το άτομο δεν νοιώθει την ανάγκη να καταφεύγει σε «παθολογικές» στρατηγικές για να ακυρώσει το θάνατο & ότι το άτομο μαθαίνει να ζει με την απώλεια & μπορεί να συνεχίσει τη ζωή του & να τη χαρεί παρά την απώλεια αυτή.

Διαδικασία πένθους στην παιδική ηλικία

- Οι φάσεις αυτές, οι οποίες είναι σε πολλά σημεία κοινές με τα στάδια στο πένθος των ενηλίκων, έχουν ως εξής:
- α) **Κατανόηση** του γεγονότος της απώλειας.
- β) Η **διεργασία του θρήνου**, μέσα από την επαφή του παιδιού με τον πόνο που του προκαλεί η απώλεια και η έκφραση των συναισθημάτων του.
- γ) Η δημιουργία **εσωτερικής, συμβολικής/ φαντασιωτικής σύνδεσης** με τον άνθρωπο που πέθανε γ
- Ια να διατηρηθεί ζωντανή η μνήμη του.
- δ) Η ικανότητα των παιδιών να συνεχίσουν τη ζωή τους & να επενδύσουν σε νέες σχέσεις (ολοκλήρωση πένθους)

Αντιδράσεις/επιπτώσεις απώλειας στα παιδιά

- Το παιδί που έχει βιώσει μια απώλεια, πιθανόν να παρουσιάζει κατά τη διάρκεια του θρήνου/ πένθους ορισμένα συμπτώματα /ανησυχητικές συμπεριφορές ως έκφραση των επώδυνων συναισθημάτων & των συναισθηματικών διεργασιών που λαμβάνουν χώρα
- Τα συναισθήματα αυτά άλλες φορές **σωματοποιούνται** & άλλες παραμένουν σε ψυχολογικό/ ενδοψυχικό επίπεδο.
- Παιδιά τα οποία θρηνούν/ πενθούν παρουσιάζουν αντιδράσεις:
 - ξεσπάσματα **θυμού** ή **κλάματος**, μόνιμη θλίψη
 - **καχυποψία** προς τους άλλους και εντάσεις

- **νοσταλγία** για την επιστροφή του εκλιπόντος προσώπου
- αίσθηση αδυναμίας
- Παράπονα/ανησυχίες για **σωματικές ασθένειες**, σωματική κούραση
- συνεχής **αναζήτηση** του ενήλικου & **ανάγκη φροντίδας**, ή αντίθετα υπερβολικές **συμπεριφορές φροντίδας**/ υπευθυνοποίηση/ **απότομη ωρίμανση**
- **διάσπαση προσοχής**/ σκέψης ή και **αποδιοργανωμένη σκέψη**

- συναισθήματα **ενοχής** & **αυτοκατηγορίας**, γενικότερα **χαμηλή αυτοεκτίμηση** ή έλλειψη αυτοπεποίθησης & **απαξίωσης** του **εαυτού** (ειδικά στην εφηβεία)
- **σωματοποίηση** του πένθους μέσω προβλημάτων υγείας, ιδιαίτερα κατά τον πρώτο χρόνο μετά την απώλεια
- **αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές**, τάσεις **αυτό-τραυματισμού** (σε προβληματικές περιπτώσεις στην εφηβεία)
- περισσότερα «**ατυχήματα**» (π.χ .κατά την διάρκεια του παιχνιδιού), παρατηρήθηκαν σε παιδιά και ιδιαίτερα στα αγόρια, κατά το πρώτο έτος μετά το γεγονός του θανάτου

- διάφορες **φοβίες, παράλογες ή μη** (όπως π.χ. φόβος αποχωρισμού, φόβος για το σκοτάδι, φόβος απώλειας του άλλου γονέα)
- **διαταραχές στις καθημερινές συνήθειες** (ύπνου/φαγητού)
- αλλαγές στη συμπεριφορά: επιθετικότητα, κοινωνική απομόνωση
- μείωση της σχολικής απόδοσης, αδιαφορία, έλλειψη συγκέντρωσης,
- παλινδρομήσεις σε προηγούμενα στάδια με συμπεριφορές όπως ενούρηση, πιπίλισμα, εξάρτηση από τον ενήλικα

Πρακτικές συμβουλές για γονείς-εκπαιδευτικούς

- Το πένθος **χρειάζεται να εκφραστεί και ενθαρρύνεται τα παιδιά να μιλήσουν για την απώλεια.**
- **Δεν επιβάλλουμε** εμείς το **τέλος** στη διαδικασία του πένθους
- **Επιτρέπουμε** στο παιδί να συμμετέχει σε οικογενειακές εκδηλώσεις πένθους, εφόσον το επιθυμεί.
- Εξασφαλίζουμε τη **συνέχεια** και τη **σταθερότητα** στις συνθήκες ζωής του.
- Βοηθούμε το παιδί να βρει τρόπους για να διατηρήσει **ζωντανή την ανάμνηση** του αγαπημένου του προσώπου, μέσα από κάποιο αντικείμενο που του θυμίζει, ή τη δημιουργία ενός άλμπουμ με φωτογραφίες του.
- Υποστηρίζουμε το παιδί σε συνεχή βάση

Πρακτικές συμβουλές στο πλαίσιο της οικογένειας & του σχολείου

- Πώς ενημερώνουμε το παιδί
- *Δεν αποκρύπτουμε το γεγονός*
- Η απόκρυψη της πραγματικότητας ή η παροχή ψεύτικων πληροφοριών αντί να προστατέψει τα παιδιά **δημιουργεί 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.

- *Ενημερώνουμε αμέσως μετά το γεγονός*
- Η καθυστέρηση δημιουργεί σύγχυση, παρερμηνείες, ανασφάλειες και φόβο.
- *Εξηγούμε με ακρίβεια & ειλικρίνεια τι συνέβη, πώς συνέβη και προσαρμόζουμε το λεξιλόγιό* στο επίπεδο κατανόησης του παιδιού.
- *Χρησιμοποιούμε τις κατάλληλες λέξεις*
- Χρησιμοποιούμε λέξεις όπως *«πέθανε», «θάνατος»* και όχι διφορούμενες, ασαφείς εκφράσεις όπως *«χάθηκε», «έφυγε», «τον πήρε ο Θεός»* κ.λπ.

- Οι **διφορούμενες** ή ασαφείς λέξεις συχνά παρερμηνεύονται, ιδιαίτερα από τα μικρότερα παιδιά, που δυσκολεύονται να κατανοήσουν ότι ο θάνατος είναι οριστικός.
- Υπάρχουν αρκετές αλλαγές στη ζωή του παιδιού μετά από μια απώλεια.
- Βοηθάμε τα παιδιά να ξυπνάνε το πρωί κανονικά, να πηγαίνουν το βράδυ για ύπνο στην κανονική τους ώρα, να γευματίζουν τις ίδιες ώρες όπως και πριν.

- Ενημερώνουμε το σχολείο για την απώλεια που βιώνει το παιδί, έτσι ώστε και οι εκπαιδευτικοί που είναι κοντά του να είναι έτοιμοι να το στηρίξουν και να ανταποκριθούν στις ανάγκες του.
- **Βοηθάμε το παιδί να βρει τρόπους για να διατηρήσει ζωντανή την ανάμνηση** του αγαπημένου του προσώπου, μέσα από κάποιο αντικείμενο που του θυμίζει, ή τη δημιουργία ενός άλμπουμ με φωτογραφίες του.
Υποστηρίζουμε το παιδί σε συνεχή βάση.
- ο θρήνος είναι μια μακρόχρονη διεργασία, είναι σημαντικό να υπάρχει η δυνατότητα για συνεχή υποστήριξη, τόσο από τα μέλη της οικογένειας, όσο και από άλλα άτομα, που είναι σημαντικά στη ζωή του παιδιού

- **Πότε πρέπει να ζητήσουμε την βοήθεια από ειδικό Ψυχικής Υγείας - ψυχίατρο, ψυχολόγο;**
- Οι εκδηλώσεις θρήνου στα παιδιά είναι απόλυτα φυσιολογικές όπως είναι τα ξεσπάσματα θυμού ή κλάματος, οι διάφοροι φόβοι, αλλαγές στη συμπεριφορά, παλινδρόμηση σε προηγούμενα αναπτυξιακά στάδια, σωματικά συμπτώματα
- Παραμένουν για μεγάλο χρονικό διάστημα και προκαλούν σοβαρή έκπτωση στη λειτουργικότητα τους πρέπει τότε να αναζητήσουμε βοήθεια από ειδικό
- Όταν, π.χ., το παιδί παρουσιάζει **επίμονες σκέψεις αυτοκτονίας**, όταν υπάρχουν παρατεταμένες διαταραχές στην διατροφή και στον ύπνο, όταν υπάρχουν **σοβαρά προβλήματα** στο **σχολικό πλαίσιο** γενικότερα.

- Παρακάτω παραθέτουμε ορισμένες συμπεριφορές παιδιών που πενθεί οι οποίες εάν τείνουν να συμβαίνουν για κάποιο μεγάλο χρονικό διάστημα, καθιστούν αναγκαία τη παρέμβαση ενός ειδικού:
- Εάν το παιδί παρουσιάζει δυσκολίες στο να μιλήσει για τον νεκρό για μεγάλο χρονικό διάστημα. Μέχρι ενός σημείου κάτι τέτοιο μπορεί να θεωρείται φυσιολογικό. Η επιμονή όμως σε μια τέτοια συμπεριφορά καλό είναι να ελέγχεται.
- Η **επιθετική συμπεριφορά**. Αν η συμπεριφορά συνεχίζεται ή μετατρέπεται σε άλλες μορφές επιθετικότητας όπως π.χ. η καταστροφή ιδιοκτησίας, τότε θα πρέπει να παρεμβαίνει κάποιος ειδικός.

- **Άγχος.** Αν δεν μειώνεται με την πάροδο του χρόνου και το παιδί αγκιστρώνεται στον εν ζωή γονέα φοβούμενο μην πεθάνει και αυτός ή παρουσιάζει άγχος στις κοινωνικές του συναναστροφές όπως το να πάει σχολείο, είναι σημάδι προς διερεύνηση.
- Η **σωματοποίηση** του πένθους είναι επίσης συχνό φαινόμενο. Πολλά παιδιά τα οποία πενθούν αναφέρουν στομαχόπονους, πονοκεφάλους κτλ. Παρόλα αυτά, έστω και για προληπτικούς λόγους κάτι τέτοιο θα πρέπει να διερευνηθεί.
- **Δυσκολίες ύπνου**, οι οποίες διαρκούν πολλούς μήνες.
- **Διατροφικές διαταραχές** που επιμένουν για μεγάλο χρονικό διάστημα.

- **Διατροφικές διαταραχές** που επιμένουν για μεγάλο χρονικό διάστημα.
- **Κοινωνική απόσυρση.**
- **Μαθησιακές δυσκολίες** και δυσκολίες στο σχολείο οι οποίες διαρκούν για πολύ.
- Η επίμονη τάση **αυτο-μομφών/ κατηγοριών** και οι **ενοχές** για τον θάνατο του αγαπημένου προσώπου.
- **Επιθυμία να πεθάνει** και το ίδιο και εμφάνιση αυτό-καταστρεπτικών συμπεριφορών θα πρέπει επίσης να διερευνώνται άμεσα

- Δεν είναι τόσο σημαντικό να αναζητούμε **σωστές απαντήσεις** στα ερωτήματα των παιδιών για το θάνατο όσο σημαντική είναι η **σχέση** που δημιουργούμε μαζί τους.
- Πίσω από μια ερώτηση που μας κάνει το παιδί μπορεί να κρύβονται **βαθύτερες ανησυχίες και προβληματισμοί**.
- Πρέπει να είμαστε σε θέση να τις **εντοπίσουμε** και να **ανταποκριθούμε** σε αυτές.
- Να είμαστε παρατηρητικοί στους **μη λεκτικούς** και στους **συμβολικούς** τρόπους επικοινωνίας του παιδιού.
- Να έχουμε ιδιαίτερη **υπομονή** με τα παιδιά τα οποία πενθούν. Μπορεί να **επαναλαμβάνουν τα ίδια ερωτήματα** ξανά και ξανά ακόμη και σε ακατάλληλες στιγμές., διότι ίσως φοβούνται την απάντηση.

- **Είμαστε ειλικρινείς.** Λέμε στο παιδί όλα όσα ζητάει να μάθει εκείνη τη στιγμή, αναλογιζόμενοι πάντα την ηλικία και το γνωστικό τους επίπεδο, καθώς και τις ψυχικές ικανότητες.
- Οι απαντήσεις μας να είναι **προσαρμοσμένες στις ανάγκες** του κάθε παιδιού.
- **Δεν υπάρχουν τυποποιημένες απαντήσεις.**
- Μοιραζόμαστε με τα παιδιά τις γνώσεις μας γύρω από τα θέματα της ζωής και του θανάτου.
- **Μοιραζόμαστε εμπειρίες** αλλά και τις αδυναμίες και την απόγνωση μας/Τολμούμε να πούμε “**δεν ξέρω**”.
- Κανένας δεν μπορεί να έχει μια απάντηση για όλα, πόσο μάλλον για τον θάνατο.

- Μπροστά σε παιδιά που αισθάνονται ότι χάνουν το κόσμο, το σημαντικότερο που μπορούμε να κάνουμε είναι να **είμαστε εκεί για αυτά το δυνατότερο διαθέσιμοι**

Ο ρόλος των εκπαιδευτικών

- Ο ρόλος των εκπαιδευτικών είναι σημαντικός στην **παροχή υποστήριξης** τόσο προς τα παιδιά όσο και προς τις οικογένειές τους καθώς μπορούν **να διαβεβαιώσουν για το ενδιαφέρον και τη διαθεσιμότητά** τους όποτε το ίδιο το παιδί νιώσει απαραίτητο να τους μιλήσει
- Είναι πιο εύκολο να **εντοπίσουν** με τρόπο **πιο ψύχραιμο** και **αντικειμενικό** τρόπο **ενδείξεις** στη συμπεριφορά του παιδιού ή της οικογένειας που καθιστούν απαραίτητη την **εμπλοκή ενός ειδικού** ή την παραπομπή του μαθητή για επαγγελματική βοήθεια
- Όπως τα παρατεταμένα οργανικά συμπτώματα, ο **υπερβολικός θυμός ή η επίμονη καταθλιπτική διάθεση**

- Η **συνεχής θλίψη ή αποστασιοποίηση** του παιδιού από τη σχολική πραγματικότητα καθώς και **αναδυόμενες φοβίες, έντονο άγχος ή κρίσεις πανικού**
- Πολλοί **εκπαιδευτικοί** αντιμετωπίζουν με **αμηχανία** ανάλογα περιστατικά στο σχολείο τους
- Οι εκπαιδευτικοί χρειάζεται να **χειριστούν** οι ίδιοι τα **συναισθήματα** και τις αντιδράσεις τους προς το τραυματικό γεγονός.
- Η **αναγνώριση, η ανάλυση των προσωπικών τους συναισθημάτων** και των **σκέψεών** τους θα τους διαφωτίσει ως προς τον τρόπο που μπορούν να βοηθήσουν, ενώ η επικοινωνία του σχολείου με ειδικούς σε περιπτώσεις κρίσεων είναι απαραίτητη

- Ο ρόλος του σχολείου είναι σημαντικός για την υποστήριξη και των **συμμαθητών**, οι οποίοι έχουν εξίσου την ανάγκη να εκφραστούν, νιώθουν **αμηχανία** και **δεν ξέρουν πώς να συμπεριφερθούν**
- Απαιτείται η **ενημέρωση των παιδιών** ή επεξήγηση για τις ψυχοσυναισθηματικές δυσκολίες που μπορεί να υπάρξουν για όλα τα παιδιά, ιδιαίτερα σε περιπτώσεις κρίσεων, ενώ η ενημέρωση και η **επικοινωνία** με την **οικογένεια** είναι σημαντική
- Κάθε **πρωτοβουλία** για συζήτηση του θέματος απαιτεί την ενημέρωση και **έγκριση** τόσο των **γονέων** όσο και του ίδιου του μαθητή που πενθεί

- Η **επαναφορά** στην καθημερινή **σχολική ρουτίνα** υποστηρίζει την συναισθηματική εξισορρόπηση του παιδιού και τη **δημιουργία κλίματος ασφάλειας** και προστασίας
- Συχνή **επιβεβαίωση** προς το παιδί ότι είναι **ασφαλές** και **προστατευμένο** από τις επιπτώσεις του γεγονότος καθώς το παιδί βιώνει την απειλή της βίαιης διακοπής της καθημερινής του ρουτίνας και τον **φόβο** να συμβεί κάτι στο **ίδιο** ή στους υπόλοιπους **αγαπημένους** του ανθρώπους
- Ο εκπαιδευτικός χρειάζεται να παρέχει στο μαθητή το **χρόνο** που χρειάζεται (συχνά περισσότερο από ένα εξάμηνο), αλλά και την **μαθησιακή υποστήριξη** ώστε να ανταπεξέλθει στις απαιτήσεις του σχολείου και να ξαναβρεί την προηγούμενη σχολική του επίδοση

- Η παρότρυνση για **επανακοινωνικοποίηση**, η βοήθεια **ανίχνευσης δραστηριοτήτων** που αγνοήθηκαν ή εγκαταλείφθηκαν μετά την απώλεια του γονέα, αλλά και η **ενθάρρυνση** για τη συμμετοχή σε **κινητικές/ψυχοπαιδαγωγικές δραστηριότητες** είναι πάντα χρήσιμες
- Για τους **μεγαλύτερους εφήβους**, ο εκπαιδευτικός μπορεί πάντα να υποστηρίξει τον έφηβο στον μελλοντικό του σχεδιασμό και να τον βοηθήσει να προσδιορίσει έναν τομέα (κοινωνικό, εκπαιδευτικό, επαγγελματικό), ο οποίος του παρέχει ελπίδα/ νόημα, ώστε **να εστιάσει σε συγκεκριμένους σκοπούς του μειώνοντας το θυμό και τα αισθήματα ματαίωσης** που τον κυριεύουν

Στην τάξη

- Στην τάξη, οι εναλλακτικές μορφές μάθησης όπως η τέχνη, τα εικαστικά, το θέατρο, η λογοτεχνία και η μουσική μπορούν να προσφέρουν ευκαιρίες στα πλαίσια του αναλυτικού προγράμματος για την **ενθάρρυνση της δημιουργικότητας** και της **έκφρασης των συναισθημάτων**
- Χωρίς πίεση ο εκπαιδευτικός οφείλει να δημιουργεί τις **άνετες εκείνες περιβαλλοντικές συνθήκες διαθεσιμότητας και αποδοχής** που θα επιτρέψουν την ακρόαση των σκέψεων και συναισθημάτων και των άλλων παιδιών
- Οι δράσεις αυτές προσφέρουν ευκαιρίες για αποκατάσταση λανθασμένων αντιλήψεων των παιδιών όσον αφορά στην πραγματική διάσταση των γεγονότων

- Η εκπαίδευση εκπαιδευτικών στη βιωματική προσέγγιση του πένθους και η οργάνωση δραστηριοτήτων για τους μαθητές σε διαμορφωμένες αίθουσες, βοηθούν σημαντικά στην **έμπνευση συναισθημάτων εμπιστοσύνης και ελευθερίας** στα παιδιά, ώστε να συμμετέχουν ενεργά και να εκφραστούν δημιουργικά
- Η αξιοποίηση **κατάλληλου εκπαιδευτικού υλικού** (εκπαιδευτικά παραμύθια) που προσεγγίζουν το θάνατο ανάλογα με την ηλικία όπως και των ερωτήσεων διερεύνησης συναισθημάτων που τα συνοδεύουν
- Καλλιεργείται η συναισθηματική δεκτικότητα των εκπαιδευτικών προκειμένου να **εξετάσουν με ωριμότητα τις απορίες** των παιδιών, αλλά και να αντιμετωπίσουν τις έντονες συναισθηματικές εκδηλώσεις εκείνων των μαθητών που έχουν βιώσει την απώλεια ενός γονέα