ΑΠΩΛΕΙΑ ΚΑΙ ΠΕΝΘΟΣ ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

*Πως ενθαρρύνουμε την έκφραση συναισθημάτων ενός παιδιού που πενθεί*

* Δώστε στο παιδί τη δυνατότητα να εκφράσει τα συναισθήματα του, όποια και αν είναι αυτά. Είναι σημαντικό να νιώθει ελεύθερο να εκφράσει αυτά που αισθάνεται. Σεβαστείτε όμως και την σιωπή του, όταν επιλέγει να μη μοιραστεί αυτό που νιώθει. Διαβεβαιώστε ότι θα είστε πάντα διαθέσιμοι όταν αισθανθεί έτοιμο να μιλήσει. Δείξτε κατανόηση και αποδοχή.
* Ακούστε με προσοχή χωρίς να κρίνεται και χωρίς να του λέτε πως πρέπει να αισθάνεται ή πως πρέπει να σκέφτεται. Δείξτε κατανόηση απέναντι σε συναισθήματα θυμού ή αρνητικές σκέψεις που μπορεί να έχει. Τονίστε ότι όσα αισθάνεται είναι φυσιολογικά. Μοιραστείτε μαζί του και τα δικά σας συναισθήματα και σκέψεις.
* Μη διστάζετε να κλάψετε μαζί με το παιδί αν έτσι νιώθετε. Η ανταλλαγή σαν αυτή συχνά το βοηθάει να εκφραστεί και να αισθανθεί ότι δεν είναι μόνο στο πόνο του. Ταυτόχρονα, λειτουργείτε ως θετικό πρότυπο καθώς με τον τρόπο αυτό συνειδητοποιεί ότι αποδέχεστε και τα δικά σας και τα δικά του συναισθήματα.
* Επιβεβαιώστε στο παιδί ότι το αγαπάτε. Με λόγια με μια αγκαλιά ή με ένα χάδι, δείξτε το ενδιαφέρον και την αγάπη σας. Έτσι μειώνονται τα έντονα συναισθήματα ανασφάλειας που συχνά κυριεύουν τα παιδιά.
* Αναγνωρίστε και το δικό σας πόνο. Δώστε χώρο και χρόνο εαυτό σας και ζητήστε τη βοήθεια συγγενών, δασκάλων, φίλων ή ψυχολόγων που μπορούν να σας βοηθήσουν και μπορούν να ανταποκριθούν στις ανάγκες του παιδιού σας.

Πως προωθούμε τη σταθερότητα της οικογενειακής ζωής;

* Διατηρείστε τους κανόνες πειθαρχίας και συμπεριφοράς που ίσχυαν στην οικογένεια πριν το θάνατο ενός μέλους της. Παρέχουν μια αίσθηση ασφάλειας και σιγουριάς, όταν όλα στη ζωή του παιδιού αλλάζουν.
* Διατηρείστε σταθερό, όσο είναι δυνατόν το περιβάλλον και τις συνθήκες ζωής. Αποφύγετε οποιαδήποτε άμεση αλλαγή σχολείου ή σπιτιού καθώς δημιουργεί μια αίσθηση συνέχειας στη ζωή του παιδιού και προκαλεί νέες απώλειες τις οποίες καλείται να αντιμετωπίσει. Ενημερώστε το σχολείο για την απώλεια που βιώνει το παιδί, έτσι ώστε και οι εκπαιδευτικοί που είναι κοντά του να είναι έτοιμοι να στηρίξουν και να ανταποκριθούν στις ανάγκες του.
* Επιτρέψτε στο παιδί να παραμείνει παιδί. Επειδή τα παιδιά έχουν την τάση να προστατεύουν τα αγαπημένα τους πρόσωπα, μπορεί να θελήσουν να πάρουν τη θέση αυτού που πέθανε. Μην ενθαρρύνετε αυτή τους την τάση.
* Υποστηρίξτε το παιδί σε συνεχή βάση. Επειδή 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.
* Ενθαρρύνετε το παιδί να συνεχίσει τη ζωή του. Συχνά εκφράζει την επιθυμία να συνεχίσει κανονικά τις δραστηριότητες του. Η επιθυμία αυτή είναι φυσιολογική και πηγάζει από την ανάγκη να αισθανθεί ξανά ότι υπάρχει ασφάλεια και κάποια σταθερότητα. Για αυτό επιτρέψτε στο παιδί να συμμετέχει σε κοινωνικές και σχολικές εκδηλώσεις, σε εκδρομές, σε γιορτές όσο πρόσφατος και αν είναι ο θάνατος.
* Έτσι το διευκολύνει να ξαναβρεί ένα φυσιολογικό ρυθμό ζωής χωρίς να αισθάνεται ότι προδίδει αυτόν που πέθανε.

Βιβλιογραφία

<https://merimna.org.gr/wp-content/uploads/2017/07/stirizontastopaidipouthrinei.pdf>

Η Κοινωνική Λειτουργός

Μαρκουζάνη Ελένη