

Η ΠΑΝΔΗΜΙΑ ΤΟΥ COVID -19

Επιμέλεια κειμένου:

Ψυχολόγος: Πόπη Τσουφλίδου
Κοιν. Λειτουργός: Χριστίνα Χριστοπούλου

ΕΔΕΑΥ

**ΜΠΡΟΣΤΑ ΣΤΟ
ΘΑΝΑΤΟ
ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΥ
ΠΡΟΣΩΠΟΥ-
ΤΟ ΠΕΝΘΟΣ ΣΤΗ
ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ**

Η ΠΑΝΔΗΜΙΑ ΤΟΥ COVID -19

**ΜΠΡΟΣΤΑ ΣΤΟ ΘΑΝΑΤΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΥ ΠΡΟΣΩΠΟΥ-
ΤΟ ΠΕΝΘΟΣ ΣΤΗ ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ**

Επιμέλεια κειμένου
Ψυχολόγος: Πόπη Τσουφλίδου
Κοινωνική Λειτουργός: Χριστίνα Χριστοπούλου
ΕΔΕΑΥ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Πανδημία και η διεργασία του θρήνου

Η πανδημία, αποτελεί από μόνη της μια τραυματική εμπειρία, και ο θάνατος ενός αγαπημένου προσώπου είναι το τραγικό αποτέλεσμά της. Όλα συμβαίνουν ξαφνικά, γκρεμίζονται βίαια ακόμη και οι αντιλήψεις οι πεποιθήσεις μας για τη ζωή και τον θάνατο. Με την πανδημία συνειδητοποιείται ότι ο θάνατος έρχεται πολύ πιο πρόωρα, από όσο το είχαμε το μυαλό μας.

Είναι πιθανό ο άνθρωπος που βιώνει την απώλεια αγαπημένου προσώπου, λόγω των αυστηρών μέτρων προστασίας από την πανδημία, να έρθει αντιμέτωπος με δύσκολα συναισθήματα ιδιαίτερες περιστάσεις και αλλαγές στον τρόπο του αποχαιρετισμού του ανθρώπου του. Ο φυσικός αποχαιρετισμός (φιλή, άγγιγμα) απαγορεύεται. Η τελετή της κηδείας, γίνεται με λίγα άτομα σε στενό συγγενικό κύκλο. οι συγγενείς, φίλοι, γνωστοί δεν έχουν την ευκαιρία να αποχαιρετήσουν και να τιμήσουν τον θανόντα. Η φυσική παρουσία φίλων, γνωστών, συναδέλφων δεν είναι δυνατή. Επομένως, ένα κομμάτι του υποστηρικτικού δικτύου λείπει. Οι άνθρωποι που μένουν πίσω νιώθουν συντετριμμένοι. Η αίσθηση της ανημποριάς εξαπλώνεται παντού στη ζωή του. Ο θάνατος που οφείλεται στον κορωνοϊό, συχνά συνδέεται με στίγμα, με αποτέλεσμα να μεγαλώνει η απομόνωση. Διαφαίνεται πως μια απρόσμενη κατάσταση, μας στερεί την αίσθηση του ελέγχου και της βεβαιότητας στη ζωή μας. Άλλωστε το πένθος είναι ένα γεγονός που δεν το επιλέγει κανείς απλώς συμβεί.

Στη πρωτόγνωρη αυτή κατάσταση που επικρατεί, σχηματίζεται λανθασμένη αντίληψη για την πραγματική σημασία του θρήνου. Άλλωστε αυτό παρατηρείται συχνά όλες τις κρίσεις, και η πανδημία του κορωνοϊού είναι μια υγειονομική κρίση. Ο άνθρωπος που θα μένει πίσω μπορεί να εκδηλώσει με διάφορες μορφές τον θρήνο του ή ακόμη και μην τον αναγνωρίσει μέσα όλα όσα καλείται να διαχειριστεί. Είναι πολύ σημαντικό, να αναγνωριστεί η ανάγκη των ανθρώπων που χάνουν τα αγαπημένα τους πρόσωπα, να θρηνηθούν.

Το πένθος βιώνεται καθ'όλη την διάρκεια της παιδικής ηλικίας αλλά μέσω των μηχανισμών ωρίμανσης και ενηλικίωσης το παιδί και ο ενήλικας κατανοεί τη θνητότητα της ύπαρξης μας και την καθολικότητα του θάνατο.

Θάνατος, Πένθος και Θρήνος

Πρόκειται για δύο όρους τους οποίους πολλές φορές τείνουμε να χρησιμοποιούμε για να περιγράψουμε την ίδια κατάσταση. Ωστόσο υπάρχουν διαφορές:

Θάνατος είναι η οριστική παύση όλων των βιολογικών λειτουργιών που υποστηρίζουν τη διαβίωση ενός οργανισμού. Φαινόμενα που συνήθως επιφέρουν το θάνατο περιλαμβάνουν τα γηρατειά, τον υποσιτισμό, την αφυδάτωση, την ασθένεια, και το τραύμα, το οποίο περιλαμβάνει την αυτοκτονία, τη δολοφονία και το δυστύχημα. Όλοι οι γνωστοί οργανισμοί κάποια στιγμή αντιμετωπίζουν αναπόφευκτα το θάνατο.

Πένθος ονομάζεται η συναισθηματική και γνωστική κατάσταση του ατόμου όταν του συμβεί κάποια μεγάλη συμφορά, συνήθως όταν χάσει κάποιον αγαπημένο του πρόσωπο, αλλά και τα έθιμα που ακολουθούνται για χρονικό διάστημα μετά την απώλεια του προσώπου.

Το πένθος είναι η διεργασία της αποδοχής του θανάτου και της θέσης του ατόμου μέσα σε αυτή την κατάσταση, ενσωματώνοντας τον πόνο και την απουσία και επενδύοντας σε νέα αντικείμενα χωρίς να ξεχνά το πρόσωπο που πέθανε.

Από την άλλη **ο θρήνος**, είναι το σύνολο των αντιδράσεων που εκδηλώνει το άτομο σε ένα γεγονός που το αντιλαμβάνεται ως απώλεια, καθώς και η εσωτερική διεργασία που κάνει όταν χάσει κάποιον ή κάτι στο οποίο έχει επενδύσει συναισθηματικά. Αν και ο καθένας βιώνει με το δικό του τρόπο την απώλεια, ωστόσο όλοι περνούν μια μεταβατική περίοδο και αυτή είναι η περίοδος του πένθους. Είναι για τους περισσότερους η περίοδος να αποχαιρετίσουν ό,τι χάσανε, να γνωρίσουν την πραγματικότητα και να συμβιβαστούν με μαζί της.

Το παιδί ο Θάνατος, το Πένθος και ο Θρήνος

Η γενικευμένη αντίληψη των ενηλίκων είναι ότι τα παιδιά είναι ανίκανα να πενήσουν την απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου. Πολλοί γονείς αλλά και άτομα που φροντίζουν του παιδιά, επιλέγουν να μη συζητούν το θέμα του θανάτου, το κάνουν για να προστατέψουν τα παιδιά τους από τη σκληρή πραγματικότητα της απώλειας και του θανάτου. Παρόλα αυτά είναι αδύνατον να αποτρέψουν τα παιδιά από το να βιώσουν την απώλεια ενός αγαπημένου τους προσώπου. Οι ενήλικες δεν θέλουν να αντιμετωπίσουν το πένθος των παιδιών και τα παιδιά καλούνται να καταπιέζουν τα συναισθήματα τους προκειμένου να προστατέψουν τους ενήλικες. Έτσι, δημιουργείται η εσφαλμένη εντύπωση ότι τα παιδιά δε βιώνουν την απώλεια και δεν πενθούν.

Οι αντιδράσεις που θα έχει το κάθε παιδί κατά τη διαδικασία του θρήνου, διαφέρουν ανάλογα με την γνωστική και την ψυχοσυναισθηματική του ανάπτυξη. Το παιδί θρηνεί, αλλά αντιδρά με διαφορετικό τρόπο από έναν ενήλικα και έτσι πολλές φορές δεν μπορούμε να αντιληφθούμε τον θρήνο τους, καθώς συχνά καλύπτεται μέσω της σιωπής ή της άρνησης. Ο θρήνος συνδέεται με τα συναισθήματα οδύνης, πόνου και θλίψης. Η θλίψη είναι το αποτέλεσμα μιας αυθόρμητης, φυσικής και αυτόνομης απάντησης του οργανισμού έναντι της απώλειας. Ουσιαστικά, η θλίψη και ο θρήνος αποτελούν τις φυσιολογικές

αντιδράσεις μετά από μια απώλεια, η οποία φυσικά μπορεί να έχει πολλές μορφές και όχι μόνο απαραίτητα του θανάτου.

Στη πανδημία κορωνοϊού ο θάνατος συνηθίζεται να συμβαίνει σε κάποιο νοσοκομείο ή στην απομόνωση του σπιτιού. Καθώς, λοιπόν, την προηγούμενη χρονική περίοδο, τα παιδιά είχαν περισσότερα άμεσα βιώματα θανάτων είχαν τις ευκαιρίες συμμετοχής σε τελετές πένθους όπου μπορούσαν να κάνουν περισσότερες ερωτήσεις σχετικά με την έννοια του θανάτου και των τελετουργιών της ταφής.

Η κατανόηση του θανάτου από τα παιδιά .

Τα παιδιά στην ηλικία από **τα 3 έως τα 5 έτη** δεν μπορούν να κατανοήσουν τον έννοια του θανάτου . Ως την ηλικία των **τριών ετών** η μόνη ανησυχία του παιδιού είναι ο αποχωρισμός. Ο θάνατος ο ίδιος δεν έχει υπόσταση μόνο η διακοπή της σχέσης είναι επώδυνη και επηρεάζει άμεσα το νήπιο. Το νήπιο ξαναβρίσκει τους φυσιολογικούς του ρυθμούς εφόσον η ασφάλεια και η σταθερότητα εξασφαλίζεται από το περιβάλλον του. Στην ηλικία των πέντε ετών πιστεύουν ότι θάνατος είναι όπως ο ύπνος και ότι ουσιαστικά είναι σα να ζει κάποιος σε διαφορετικές συνθήκες, καθώς σύμφωνα με την αντίληψη τους, κάποιος που πεθαίνει συνεχίζει να κάνει σκέψεις και γενικότερα να κάνει αυτά που έκανε στη ζωή του. Τα νήπια μπορούν να αντιληφθούν ότι ένα σημαντικό πρόσωπο από το περιβάλλον τους απουσιάζει, αλλά δεν μπορούν να κατανοήσουν την οριστικότητα του θανάτου. Δηλαδή, θεωρούν ότι το άτομο που πέθανε είτε θα ξαναγυρίσει είτε θα συνεχίσει να κάνει τη ζωή του εκεί που βρίσκεται.

Η ηλικία από **τα 6 έως και τα 8 έτη** τα παιδιά σε αυτό το ηλικιακό στάδιο της ανάπτυξης διαθέτουν την ικανότητα να αντιληφθούν την απουσία που συνεπάγεται ο θάνατος, καθώς, εξοικειώνονται με τον θάνατο μέσω της τηλεόρασης, ωστόσο δεν είναι σε θέση να συνειδητοποιήσουν ότι πρόκειται για ένα φαινόμενο που μπορεί να συμβεί ακόμη και σε κάποιο δικό τους πρόσωπο. Αν και κατανοούν τον μη αναστρέψιμο χαρακτήρα του, πιστεύουν ότι μπορεί να συμβεί μόνο στους άλλους. Επομένως, αναπτύσσουν την αντίληψη ότι ο θάνατος είναι κάτι οριστικό και κάτι που συμβαίνει ανεξάρτητα από την επιθυμία μας αλλά δεν μπορεί να συμβεί στα ίδια ή σε κάποιο δικό τους άτομο, αφορά μόνο τους άλλους ανθρώπους. Θεωρούν επίσης ότι οι αιτιολογικοί παράγοντες του θανάτου είναι εξωτερικοί και μπορούν να αποφευχθούν ώστε να μη συμβεί. Πολλά παιδιά προσωποποιούν την έννοια του θανάτου, δημιουργώντας με τη φαντασία τους φαντάσματα, ανθρώπινους σκελετούς ή άλλες μορφές . Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, τα παιδιά δείχνουν μεγάλο ενδιαφέρον για τον θάνατο, κάνουν ερωτήσεις σχετικά με το τι παθαίνει το σώμα κάποιου που πεθαίνει ή αν τρώει, αν κοιμάται ή αν νιώθει πόνο και σε τι οφείλεται ο θάνατος, ποια είναι η διαδικασία ή λεπτομέρειες για τα βιολογικά χαρακτηριστικά μιας ασθένειας, για τα θέματα τελετουργικού χαρακτήρα, όπως το φέρετρο, τον τάφο, το γραφείο τελετών. Ο παράδεισος και ο ουρανός είναι δύο από τις έννοιες που αρέσουν στα παιδιά, καθώς με τη φαντασία τους συλλογιούνται ότι το αγαπημένο τους πρόσωπο κατοικεί εκεί. Έχει ιδιαίτερη σημασία να μην χαλάσει αυτή η εικόνα από ψυχρές ή τρομακτικές θεωρήσεις ή το κενό. Ένας αρνητικός παράγοντας για τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνονται τα παιδιά τα αίτια του θανάτου ή της απώλειας αποτελεί η «ψυχολογική αιτιότητα»,

δηλαδή ότι τα παιδιά συνηθίζουν να δίνουν κάποιο ψυχολογικό κίνητρο στα γεγονότα. Παραδείγματος χάριν, ότι ο μπαμπάς μπήκε στο νοσοκομείο επειδή είναι νευριασμένος και όχι εξαιτίας κάποιας αρρώστιας. Επίσης η «μαγική σκέψη», των παιδιών αυτής της ηλικίας με την πεποίθηση ότι ένας άνθρωπος ή ένα αντικείμενο έχει τη δύναμη να αποτρέψει μαγικά μια κατάσταση. Παραδείγματος χάριν, ένα 6 παιδί μπορεί να πιστεύει ότι αν είναι «καλό παιδί», οι γονείς του που είναι χωρισμένοι θα είναι ξανά μαζί ή αν δώσει στη γιαγιά του ένα φυλαχτό δε θα πεθάνει. Ουσιαστικά, μέσω της μαγικής σκέψης, τα παιδιά βλέπουν τον θάνατο ή την απώλεια ως μια κατάσταση που είναι αναστρέψιμη ή μπορεί να αποφευχθεί. Μπορεί ο εγωκεντρισμός σε άτομα μεγαλύτερης ηλικίας να θεωρείται στοιχείο ανωριμότητας, ενώ σε αυτό το ηλικιακό στάδιο αποτελεί ένα φυσιολογικό στοιχείο της προσωπικότητας των παιδιών.

Από τα 9 με τα 10 έτη και πάνω τα παιδιά έχουν μια ολοκληρωμένη άποψη για την έννοια του θανάτου, να σημειωθεί ότι τα παιδιά, από τα εννέα έως τα δώδεκα έτη, εκλογικεύουν το θάνατο και συχνά με ανησυχητικό τρόπο. Το μεγαλύτερο ποσοστό των παιδιών αυτής της ηλικίας παρουσιάζει κάποιο ξεκάθαρο μηχανισμό άμυνας προς τον θάνατο και προσπαθεί να κρύψει τα συναισθήματα και τη συγκίνηση του, ώστε να φαίνεται δυνατό στην κοινωνία του σχολείου. Αυτό μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα τα παιδιά αυτά να χαρακτηριστούν ως αναισθητα.

Η διαδικασία του πένθους στα παιδιά

Τα παιδιά ακολουθούν τέσσερα στάδια στη διαδικασία του πένθους τους, ως αντίδραση στο θάνατο ενός αγαπημένου προσώπου. Οι φάσεις αυτές, έχουν πολλά κοινά σημεία με τα στάδια του πένθους των ενηλίκων.

- α) Η κατανόηση του γεγονότος της απώλειας
- β) Η διεργασία του θρήνου, μέσα από την έκφραση των συναισθημάτων από τον πόνο που προκαλείται από την απώλεια
- γ). Η δημιουργία εσωτερικής, συμβολικής επαφής με τον άνθρωπο που πέθανε ώστε να διατηρηθεί ζωντανή η μνήμη του
- δ) Το παιδί συνεχίζει τη ζωή του και επενδύει σε νέες σχέσεις

α) Η κατανόηση του γεγονότος της απώλειας:

Στην πρώτη διεργασία του θρήνου τα άτομα οποιασδήποτε ηλικίας πρέπει να κατανοήσει και να πειστεί ότι το άτομο που πέθανε είναι στην πραγματικότητα νεκρό και δεν υπάρχει καμία περίπτωση να ξαναεπιστρέψει στη ζωή. Αυτό θα το βοηθήσει να αντιμετωπίσει την απώλεια στον συναισθηματικό του κόσμο. Ένα παιδί για να κατανοήσει τις αφηρημένες έννοιες για το αμετάκλητο και την οριστικότητα του θανάτου απαιτείται η ικανότητα της λειτουργικής σκέψης. Τα μικρότερα παιδιά έχουν περισσότερες πιθανότητες να πιστεύουν ότι ο άνθρωπος που έχουν πεθάνει μπορεί να εξακολουθεί να κάνει αυτά που έκανε. Παραδείγματος χάριν, μπορεί να θεωρούν ότι ο πατέρας τους λείπει σε επαγγελματικό ταξίδι και κάποια στιγμή θα ξαναγυρίσει. **Με την ανάπτυξη του γνωστικού επιπέδου τα παιδιά είναι πλέον σε θέση να κατανοήσουν την οριστικότητα που χαρακτηρίζει κάθε απώλεια. Έτσι, λοιπόν, το κάθε παιδί πρέπει να ενημερωθεί για τον θάνατο με σαφή τρόπο, απλό και ειλικρινή μέσω μιας γλώσσας που είναι κατάλληλη για την ηλικία τους** Το παιδί που δεν έχει αναπτυγμένες τις αφηρημένες έννοιες

για το αμετάκλητο και την οριστικότητα θα δυσκολευτεί με την πρώτη διεργασία του θρήνου, να κατανοήσει την πραγματικότητα για την απώλεια. Δηλαδή για να ξεπεράσει ένα παιδί το θρήνο που βιώνει πρέπει να εκπληρώσει ορισμένους ψυχολογικούς στόχους, **να αποδεχτεί την πραγματικότητα του θανάτου, την μη αντιστρεψιμότητα και την παύση των λειτουργιών.**

β) Η διεργασία του θρήνου, μέσα από την έκφραση των συναισθημάτων από τον πόνο που προκαλείται από την απώλεια:

Η δεύτερη διεργασία του θρήνου περιλαμβάνει το συναισθηματικό μέρος της απώλειας. Τα παιδιά στα 4 ή 5 έτη της ηλικίας τους, με τη «μαγική σκέψη» τους, μπορεί να πιστεύουν ότι προκάλεσαν τον θάνατο ή υποθέτουν ότι ο θάνατος θα μπορούσε να οφείλεται στη δική τους κακή συμπεριφορά έτσι καλούνται να αντιμετωπίσουν αυτές τις ενοχές. Τα παιδιά από τα 5 έως τα 7 έτη της ηλικίας τους είναι ιδιαίτερα ευάλωτα, καθώς το γνωστικό τους επίπεδο τα επιτρέπει μεν να κατανοήσουν την οριστικότητα που χαρακτηρίζει τον θάνατο, αλλά από την άλλη, δεν έχει αναπτυχθεί ακόμη το επίπεδο των κοινωνικών δεξιοτήτων και ικανοτήτων του «εγώ» ώστε να μπορέσουν να ανταπεξέλθουν στα συναισθήματα που τους προκαλούνται. Ο καλύτερος τρόπος για να βοηθήσουμε ένα παιδί είναι να αναπτύξουμε την ελεύθερη έκφραση, ώστε να μπορούν να βιώσουν και να εκφράσουν τα συναισθήματά τους χωρίς το φόβο να κριθούν. **Στο στάδιο αυτό το παιδί θα πρέπει, να αναγνωρίσει, να αποδεχτεί και να εκφράσει τα συναισθήματά που του προκαλούνται από την απώλεια.**

γ) Η δημιουργία εσωτερικής, συμβολικής επαφής με τον άνθρωπο που πέθανε ώστε να διατηρηθεί ζωντανή η μνήμη του:

Στην τρίτη διεργασία του θρήνου, τα μικρά παιδιά μπορεί να χρειαστούν περισσότερο χρόνο να προσαρμοστούν στο περιβάλλον, στο οποίο λείπει το αγαπημένο τους πρόσωπο από ότι τα μεγαλύτερα παιδιά, καθώς είναι λιγότερο ανεπτυγμένες οι στρατηγικές αντιμετώπισης. Στη φάση αυτή, δημιουργείται μια εσωτερική και συμβολική επαφή με το πρόσωπο που πέθανε με τέτοιο τρόπο που θα τα επιτρέψει να διατηρήσουν ζωντανή τη μνήμη του. Δεν πρέπει να αποφεύγεται η αναφορά στο πρόσωπο που πέθανε και μάλιστα να χρησιμοποιείται το όνομα του και όχι μέσω μεταφορικών εκφράσεων, όπως για παράδειγμα «ο μακαρίτης». Τα παιδιά αναπτύσσονται επαναπροσδιορίζουν τη σχέση και συνειδητοποιούν με νέο τρόπο τι είναι αυτό που έχασαν με το θάνατο ενός προσώπου που αγαπούσαν. Αυτό φυσικά εξαρτάται και από το ρόλο που είχε αυτό το άτομο στη ζωή του κάθε παιδιού. Στη φάση αυτή το παιδί **θα πρέπει να επαναπροσδιορίσει τον εαυτό του και τη θέση του σε ένα κόσμο στον οποίο απουσιάζει το αγαπημένο του πρόσωπο.**

δ) Το παιδί συνεχίζει τη ζωή του και επενδύει σε νέες σχέσεις:

Η τέταρτη διεργασία είναι η φάση της επανατοποθέτησης του νεκρού στη ζωή υπό την έννοια ότι ανακαλύπτεται μια νέα θέση για το άτομο που πέθανε στη ζωή του ατόμου που πενθεί σε συναισθηματικό επίπεδο και να μπορέσει να συνεχίσει κανονικά τη ζωή. Γενικότερα, το κάθε παιδί αναζητά πέρα από την

κατανόηση της έννοιας του θανάτου αλλά και την θέση που θα έχει το νεκρό πλέον άτομο στη ζωή του. Έτσι, λοιπόν, θα πρέπει να βοηθήσουμε τα παιδιά να επανατοποθετήσουν τη σχέση αυτή και όχι να την εγκαταλείψουν.

Έκφραση του πένθους στα παιδιά

1. Στα παιδιά προσχολικής ηλικίας όταν πεθαίνει ένα σημαντικό πρόσωπο την ζωή τους το πένθος, συνοδεύεται βασικά από αλλαγές στην καθημερινή ρουτίνα και την βίωση της θλίψης από τους γύρω τους. Πιθανόν σε αυτήν την ηλικία να παρουσιαστούν και παλινδρομήσεις σε προηγούμενα στάδια: **εξάρτηση από το πρόσωπο που το φροντίζει, κλάμα, δυσκολίες στις σχέσεις με τα άλλα παιδιά και εκφράσεις θυμού και επιθετικότητας.**
2. Τα παιδιά μέση παιδική ηλικίας έχουν πλέον την ικανότητα να μπορεί να εκφράζει τους φόβους του. Κάποια παιδιά παρουσιάζουν φόβο να πάνε να κοιμηθούν και ο ύπνος τους διακόπτεται από εφιάλτες. Στις ηλικίες αυτές, μπορεί να εμφανιστεί και ανησυχία σχετικά με την ευαλωτότητα των υπολοίπων αγαπημένων προσώπων της οικογένειας του, απέναντι στο θάνατο. Πιθανόν να έχουν προβλήματα και την σχολική μάθηση και συγκέντρωσής τους. Τα παιδιά τα απασχολούν τα θέματα γύρω από το θάνατο και μπορεί να βιώνουν ενοχές για την απώλεια του αγαπημένου τους προσώπου.
3. **Εφηβεία:** Οι έφηβοι παρουσιάζουν σε γενικές γραμμές τις ίδιες αντιδράσεις κατά τη διάρκεια του θρήνου τους με αυτό των μικρότερων παιδιών. **Εκφράζεται με απόσυρση από τις οικογενειακές δραστηριότητες, αναζήτηση υποστήριξης από συνομηλίκους, αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές (όπως π.χ χρήση αλκοόλ, χρήση ναρκωτικών κ.λπ).** Οι έφηβοι, έχουν την γνωστική ικανότητα να στοχαστούν πάνω στο ίδιο το γεγονός του θανάτου αλλά και στις συνέπειες που αυτό μπορεί να επιφέρει στη ζωή. Αυτή η ικανότητα να φέρουν στη μνήμη τους το θανόντος λειτουργεί αυτοπαρηγορητικά. Από την άλλη κάτι τέτοιο συχνά τους προκαλεί ενοχές καθώς αναλογίζονται τις άσχημες στιγμές που είχαν με το αγαπημένο πρόσωπο όσο ήταν στη ζωή.

Ανάγκες του παιδιού που πενθεί

Η υποστήριξη του παιδιού το οποίο πενθεί πρέπει να αρχίσει από την στιγμή του θανάτου και τα στάδια για παρέμβαση σε ένα φυσιολογικό πένθος ενός παιδιού είναι:

- Η προσαρμογή της παρέμβασης στο ψυχογνωστικό αναπτυξιακό στάδιο που βρίσκεται το παιδί
- Ο αφύπνιση των συναισθημάτων αλλά και των σκέψεων για την απώλεια

- Η κατανόηση των αιτιών του θανάτου
- Η ελευθερία να εκφραστεί ο θρήνος
- Η ενθάρρυνση της έκφρασης των συναισθημάτων
- Η ενθάρρυνση να παίζει ως τρόπος μετουσίωσης της θλίψης
- Η διαχείριση των σκέψεων που προκαλούν αισθήματα ενοχής

Η αποτελεσματική παρέμβαση για το παιδί το οποίο πενθεί είναι:

➤ Ενημέρωση για τον θάνατο

Ένα από τα πρώτα πράγματα για τα οποία θα πρέπει να μεριμνήσει όποιος θέλει να βοηθήσει ένα παιδί να αντιμετωπίσει ένα θάνατο ενός αγαπημένου του προσώπου είναι η *ενημέρωση για τον θάνατο*. Τα παιδιά πρέπει να ενημερώνονται με σαφήνεια αλλά και ειλικρίνεια για τον θάνατο τον οποίο αντιμετωπίζουν ή πρόκειται να αντιμετωπίσουν. Πολλές φορές μάλιστα είναι πολύ βοηθητικό να μιλά κανείς στο παιδί για το θάνατο από πιο μικρές ηλικίες, παίρνοντας κάθε φορά ως αφορμή την απώλεια ενός πιο μακρινού συγγενούς ή φιλικού προσώπου ή την απώλεια/θάνατο ενός κατοικίδιου. Όλο αυτό μπορεί να λειτουργήσει βοηθητικά και να εξοικειωθεί το παιδί με το γεγονός του θανάτου. Τα παιδιά πρέπει να προετοιμάζονται και να διαχειρίζονται το πένθος τους όπως και οι ενήλικες. Έτσι λοιπόν, εάν υπάρχει η δυνατότητα να αποχαιρετίσει το αγαπημένο πρόσωπο το οποίο πρόκειται να πεθάνει, εφόσον βέβαια είναι σίγουρο πως το πρόσωπο αυτό θα είναι σε θέση να είναι καθησυχαστικό, ευαίσθητο και να ικανό να ανταποκριθεί με αγάπη στο παιδί.

Για να γίνει μια σωστή ενημέρωση στα παιδιά πρέπει να αρχίσουμε να μιλάμε σε αυτά για αυτά που θέλουν να μάθουν, για αυτά που πρέπει να καταλάβουν και για αυτά τα οποία είναι σε θέση να κατανοήσουν. Πρέπει επίσης να τους δίνεται η δυνατότητα να απαντούν και σε όσα τους λέγονται, να ρωτούν, να αμφισβητούν, να τους δίνονται επεξηγήσεις. Δεν είναι τόσο σημαντικό να αναζητούμε σωστές απαντήσεις στα ερωτήματα των παιδιών για το θάνατο όσο σημαντική είναι η σχέση που δημιουργούμε μαζί τους.

Να χρησιμοποιούνται απλή γλώσσα και σαφείς όροι και λέξεις (π.χ πέθανε, θάνατος, κορωνοϊός). Ευφημισμοί (π.χ έφυγε, κοιμήθηκε, ταξίδευσε κτλ.) να αποφεύγονται γιατί υπάρχει κίνδυνος να μπερδέψουν το παιδί και να το οδηγήσουν σε λάθος συμπεράσματα

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. Οι απαντήσεις μας να είναι προσαρμοσμένες στις ανάγκες του κάθε παιδιού. Δεν υπάρχουν τυποποιημένες απαντήσεις.

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. Κάτι τέτοιο μπορεί να το κάνει γιατί ίσως φοβάται την απάντηση. Παρόλα αυτά δεν χρειάζεται να λέμε όλα όσα ξέρουμε. Να λέμε στο παιδί όλα όσα ζητάει να μάθει εκείνη τη στιγμή, αναλογιζόμενο πάντα την ηλικία και το γνωστικό τους επίπεδο.

Να μοιραζόμαστε με τα παιδιά τις γνώσεις μας γύρω από τα θέματα της ζωής και του θανάτου. Να μοιραζόμαστε εμπειρίες αλλά και τις αδυναμίες και την απόγνωση μας. Να τολμούμε να πούμε "δεν ξέρω". Κανένας δεν μπορεί να έχει μια απάντηση για όλα, πόσο μάλλον για τον θάνατο.

➤ **Διατήρηση της μνήμης του νεκρού**

Άλλο ένα θέμα το οποίο για το οποίο θα πρέπει να μεριμνήσει όποιος ασχοληθεί με την διαχείριση του πένθους ενός παιδιού είναι και η ενίσχυση της διατήρησης της μνήμης του θανόντος. Κάτι τέτοιο μπορεί να συμβεί με πολλούς τρόπους:

- **Συμμετοχή στα τελετουργικά μνήμης:** Από την επιθανάτια τελετή μέχρι και όλα τα τελετουργικά τα οποία γίνονται σε μνήμη του νεκρού, όποια και αν είναι αυτά, τα παιδιά μπορούν και να έπρεπε να συμπεριλαμβάνονται τόσο στον προγραμματισμό όσο και στην τέλεση τους. Τέτοιες τελετές βοηθούν τα παιδιά να διατηρήσουν ζωντανό στη μνήμη τους το αγαπημένο τους πρόσωπο. **Βέβαια δεν θα πρέπει σε καμία περίπτωση να αναγκάζεται το παιδί να συμμετέχει σε κάτι τέτοιο παρά τη θέληση του. Συστήνεται απλή ενθάρρυνση**
- **Αντικείμενα του θανόντος:** Ένας πολύ καλός τρόπος για να διατηρηθεί ζωντανή στη μνήμη του πενθούντος παιδιού η εικόνα του αγαπημένου του είναι η δυνατότητα να μαζέψει προσωπικά αντικείμενα και φωτογραφίες του νεκρού. Όλα αυτά συμβάλλουν σημαντικά στο να θυμίζουν στο παιδί «ποιος ήταν» ο νεκρός αλλά και να μένει ζωντανή στη μνήμη τους η σχέση τους
- **Συζήτηση των αναμνήσεων:** Πολύ σημαντικό επίσης είναι να δίνεται στο παιδί η δυνατότητα να συζητά τις αναμνήσεις που είχε από τον αποθανόντα με τα άλλα μέλη της οικογένειας.
- **Δραστηριότητες στη μνήμη του νεκρού:** Στη προσπάθεια διατήρησης ζωντανής της μνήμης του νεκρού, μπορούμε να ενθαρρύνουμε το παιδί ώστε να προβεί σε δραστηριότητες οι οποίες θα το βοηθήσουν να κρατήσει στη μνήμη του ζωντανό το πρόσωπο που έφυγε. Κάτι τέτοιο μπορεί να γίνει φυτεύοντας ένα δέντρο στη μνήμη του νεκρού, δημιουργώντας ένα φωτογραφικό άλμπουμ με φωτογραφίες του αγαπημένου τους προσώπου, γράφοντας του ένα γράμμα κτλ. Υπάρχουν πολλά πράγματα που μπορούν να γίνουν στη μνήμη του αγαπημένου τους

Η παρέμβαση του ειδικού

Όπως είδαμε, όλα τα παιδιά δεν έχουν ανάγκη παρέμβασης από ειδικό κατά τη διάρκεια του πένθους τους. Σε ορισμένες περιπτώσεις η συμβολή ενός επαγγελματία ψυχικής υγείας κρίνεται απαραίτητη. όταν για μεγάλο χρονικό διάστημα παρουσιάζει τις παρακάτω συμπεριφορές, αυτές είναι:

1. Η επιθετική συμπεριφορά. Είναι συχνό φαινόμενο ένα παιδί το οποίο πενθεί να φέρεται επιθετικά, αν αυτή η συμπεριφορά συνεχίζεται ή μετατρέπεται σε άλλες μορφές επιθετικότητας όπως π.χ η καταστροφή ιδιοκτησίας, χειροδικία κ.λπ

2. Η σωματοποίηση του πένθους είναι επίσης συχνό φαινόμενο. Πολλά παιδιά τα οποία πενθούν αναφέρουν στομαχόπονους, πονοκεφάλους κτλ. ι Για προληπτικούς λόγους θα πρέπει να γίνει επίσκεψη στο παθολόγο .
3. Η παρουσία άγχους. Στο πένθος πάντα υπάρχει άγχος αλλά ένα υπάρχει παρατεταμένο άγχος, που δεν μειώνεται με την πάροδο του χρόνου και το παιδί αγκιστρώνεται σε ένα σημαντικό πρόσωπο φοβούμενο μην πεθάνει και αυτό ή παρουσιάζει άγχος στις κοινωνικές του συναναστροφές , δεν μπορεί να πάει σχολείο κ.π.λ
4. Οι δυσκολίες ύπνου, οι οποίες διαρκούν πολλούς μήνες.
5. Οι διατροφικές διαταραχές που επιμένουν για μεγάλο χρονικό διάστημα.
6. Η κοινωνική απόσυρση.
7. Οι μαθησιακές δυσκολίες και δυσκολίες στη συγκέντρωση στο σχολείο.
8. Όταν το παιδί δυσκολεύεται να μιλήσει για τον νεκρό για μεγάλο χρονικό διάστημα. Μέχρι ενός σημείου κάτι τέτοιο είναι αναμενόμενο μέσα στο πένθος. Η επιμονή όμως σε μια τέτοια συμπεριφορά θα πρέπει να διερευνηθεί.
9. Η επίμονη τάση να κατηγορεί τον εαυτό του και να έχει ενοχές για τον θάνατο του αγαπημένου προσώπου.
10. Η επιθυμία να πεθάνει και το ίδιο και εμφανίζει αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές.

✓ Τέλος, στον σύνδεσμο που θα βρείτε παρακάτω, σας προτείνεται να παρακολουθήσετε το έγκυρο οπτικοακουστικό υλικό του χειρισμού **του πένθους στα παιδιά στη πανδημία** από την Αστική Μη Κερδοσκοπική Εταιρεία «**Μέριμνα**», που ιδρύθηκε από εννέα πανεπιστημιακούς, διευθυντές παιδιατρικών τμημάτων κι επιστήμονες ψυχικής υγείας. **Με στόχος να προσφέρουν κάτι ουσιαστικό και άρτια οργανωμένο στην Ελλάδα για τα παιδιά των οποίων η ζωή ανατρέπεται από την απειλητική για τη ζωή αρρώστια ή το θάνατο αγαπημένου τους προσώπου.**

✓ **Πενθώντας την περίοδο της πανδημίας του Covid-19**

[Βίντεο - Πενθώντας την περίοδο της πανδημίας του Covid-19](https://youtu.be/46xgj1jGOIM)

<https://youtu.be/46xgj1jGOIM>

Μπορείτε να επικοινωνήσετε με τη Ψυχολόγο και την Κοινωνική λειτουργό της Επιτροπής Διεπιστημονικής Εκπαιδευτικής Αξιολόγησης

(ΕΔΕΑΥ) του σχολείου, για να σας προσφέρουν την στήριξη τους, κατόπιν μεταβίβασης του αιτήματός σας στον Διευθυντή της σχολικής μονάδας

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Baum, H. (2003). *Η γιαγιά πήγε στον ουρανό; Το παιδί και ο θάνατος. Διαχείριση του πένθους*. Αθήνα: Θυμάρι.

Παπαδάτου, Δ., *Το πένθος στα παιδιά* (σελ.89-95). Αθήνα: Φλόγα.

Ithe.gr (2011). *Παιδί και Πένθος*. Διαθέσιμο: <http://www.ithes.gr>. Ανασύρθηκε: 8/3/2011.

Μέριμνα (2011). *Το πένθος στα παιδιά*. Διαθέσιμο: <http://www.dikepsy.gr>. Ανασύρθηκε: 20/3/2011.

Moody, R. Jr. & Arcangel, D. (2005). *Η ζωή μετά την απώλεια*. Αθήνα: Εκδ. Διόπτρα.

Stevenson, R. (2006). Ο ρόλος του σχολείου στην υποστήριξη παιδιών που έρχονται αντιμέτωπα με το πένθος και το θρήνο. *Πρακτικά Συμποσίου: Όταν η αρρώστια και ο θάνατος αγγίζουν τη σχολική ζωή*. Επιμ. Νίλσεν, Μ. & Παπαδάτου, Δ., (1998) Αθήνα: Μέριμνα. Αγοραστός, Δ. (2010). Διαθέσιμο: <http://www.psychologiein.sciblogs.net>. Ανασύρθηκε: 10/3/2011.

Μίττλετον, Χ. (2009). *Το πένθος σαν ασθένεια*. Διαθέσιμο: <http://www.iator.gr>. Ανασύρθηκε: 25/2/2011.

Ράλλη, Ε. (2006). Στηρίζοντας παιδιά που θρηνούν και συζητώντας μαζί τους για το θάνατο. *Πρακτικά Συμποσίου. Όταν η αρρώστια και ο θάνατος αγγίζουν τη σχολική ζωή*. Επιμ. Νίλσεν, Μ. & Παπαδάτου, Δ., (1998). Αθήνα: Μέριμνα. www.dikepsy.gr, (2011)

Πηγές:

<https://el.wikipedia.org/wiki/>

<https://youtu.be/46xgj1jG0IM>