

**ΔΙΕΡΓΑΣΙΑ ΘΡΗΝΟΥ ΚΑΙ ΣΤΗΡΙΞΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ
ΜΕΤΑ ΤΟ ΘΑΝΑΤΟ ΑΓΑΠΗΜΕΝΟΥ ΤΟΥ ΠΡΟΣΩΠΟΥ**

Όλγα Μεταλληνού, ψυχολόγος MSc
Ειρήνη Παπάζογλου, ψυχολόγος MSc
Ελευθερία Ράλλη, ψυχολόγος MSc
Μυρτώ Νίλσεν, ψυχολόγος, ψυχοθεραπεύτρια
Δανάη Παπαδάτου, καθηγήτρια Κλινικής Ψυχολογίας
Τμήματος Νοσηλευτικής Πανεπιστημίου Αθηνών,
Πρόεδρος της «Μέριμνας»

Συμβουλευτικό Κέντρο της «Μέριμνας» -
Εταιρίας για τη Φροντίδα Παιδιών και Οικογενειών
στην Αρρώστια και στο Θάνατο

Από το βιβλίο «Εφαρμοσμένη Κλινική Ψυχολογία του παιδιού» (σ.435-444)
Επιμέλεια: Μ. Ζαφειροπούλου, Γ.Κλεφτάρας
Αθήνα, Ελληνικά Γράμματα
2004

ΔΙΕΡΓΑΣΙΑ ΘΡΗΝΟΥ ΚΑΙ ΣΤΗΡΙΞΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΜΕΤΑ ΤΟ ΘΑΝΑΤΟ ΑΓΑΠΗΜΕΝΟΥ ΤΟΥ ΠΡΟΣΩΠΟΥ

Το παιδί απέναντι στην αρρώστια και το θάνατο: Ιδιαίτερα χαρακτηριστικά

Η χρόνια αρρώστια και ο θάνατος είναι γεγονότα που συνήθως θεωρούμε ότι επηρεάζουν μόνο τη ζωή των ενηλίκων. Αναπόφευκτα όμως, αγγίζουν και τη ζωή των παιδιών που είναι συνδεδεμένα με το άτομο που είναι σοβαρά άρρωστο ή έχει πεθάνει. Όλοι όσοι ασχολούνται με τη φροντίδα των παιδιών τις περισσότερες φορές δεν είναι κατάλληλα προετοιμασμένοι για να στηρίξουν ένα παιδί του οποίου ο αδελφός, ο πατέρας, η μητέρα είναι σοβαρά άρρωστοι, ή έχουν πεθάνει. Αυτό συμβαίνει γιατί οι ενήλικοι έχουν συνήθως την τάση να προστατεύουν τα παιδιά και να τα κρατούν όσο το δυνατόν πιο μακριά από τον πόνο και την οδύνη που ενυπάρχει σε αυτές τις καταστάσεις.

Είναι διαδομένη η άποψη ότι το μικρό παιδί δεν θρηνεί και ότι το μεγαλύτερο παιδί απλώς θλίβεται όταν πεθαίνει ένα σημαντικό πρόσωπο (Doka, 1989). Επιπλέον, ο θρήνος των παιδιών, όπως πιστεύουν πολλοί, δεν είναι τόσο βαθύς και οδυνηρός, όσο ο θρήνος των ενηλίκων και γρήγορα ξεπερνιέται. Η άποψη αυτή είναι μύθος. Ένας μύθος που εξυπηρετεί την ανάγκη μας να προστατεύσουμε το παιδί, αλλά και τους ίδιους μας τους εαυτούς (Παπαδάτου, 1999).

Στην πραγματικότητα όλα τα παιδιά θρηνούν ανεξάρτητα από την ηλικία τους. Ο θρήνος είναι μια απόλυτα φυσιολογική αντίδραση σε ένα γεγονός που βιώνουν ως απώλεια. Ο θρήνος δεν είναι απλώς μια κατάσταση, είναι μια δυναμική διεργασία μέσα από την οποία το παιδί αποδέχεται προοδευτικά την απώλεια, βιώνει τον πόνο που απορρέει από αυτή και σταδιακά μαθαίνει να ζει σε μια νέα πραγματικότητα από την οποία απουσιάζει το αγαπημένο του πρόσωπο. Βέβαια, εδώ θα πρέπει να τονιστεί ότι απώλεια για ένα μικρό παιδί μπορεί να είναι και ο θάνατος ενός αγαπημένου ζώου, ο χωρισμός των γονιών του, ή ακόμη και το να χάσει το αγαπημένο του παιχνίδι.

Ένας από τους λόγους για τους οποίους συνήθως παραγνωρίζεται ο θρήνος των παιδιών είναι το γεγονός ότι ο θρήνος τους διαφέρει από το

θρήνο των ενηλίκων. Παρακάτω παρουσιάζονται οι κυριότερες διαφορές και ιδιαιτερότητες του θρήνου των παιδιών:

α) Τα παιδιά έχουν συνήθως τη λιγότερη πληροφόρηση γύρω από την αρρώστια και το θάνατο ενός αγαπημένου προσώπου και έτσι δεν τους δίνεται η δυνατότητα να επεξεργαστούν και να αφομοιώσουν αποτελεσματικά το γεγονός.

β) Τα παιδιά επειδή δεν αντέχουν για μεγάλα χρονικά διαστήματα την έντονη φόρτιση που δημιουργούν τα οδυνηρά συναισθήματα, θρηνούν «με δόσεις». Αυτό σημαίνει ότι τη μια στιγμή μπορεί να είναι θλιμμένα και την άλλη στιγμή να παίζουν ή να γελούν. Αυτό δε σημαίνει ότι αδιαφορούν ή ότι ξεπέρασαν τη θλίψη τους.

γ) Στα μικρά παιδιά η ικανότητα του λόγου δεν είναι τόσο αναπτυγμένη, όσο στους ενήλικες. Γι' αυτό σπάνια χρησιμοποιούν το λόγο για να εκφράσουν τα συναισθήματα και τις ανησυχίες τους. Τις περισσότερες φορές εκφράζονται μέσα από αλλαγές στη συμπεριφορά τους, όπως για παράδειγμα, στις συνήθειες του ύπνου και της διατροφής, καθώς και μέσα από την κυριότερη ενασχόληση των παιδιών: το παιχνίδι και τις ζωγραφιές.

δ) Το υποστηρικτικό σύστημα των παιδιών είναι πιο περιορισμένο από αυτό των ενηλίκων. Ο ένας λόγος είναι γιατί οι στενοί συγγενείς είναι απορροφημένοι από το δικό τους θρήνο και δεν είναι διαθέσιμοι απέναντι στο παιδί. Ένας δεύτερος λόγος είναι ότι τα ίδια δεν στρέφονται προς τους συνομηλίκους τους από φόβο μήπως διαφέρουν (Fitzgerald, 1992).

Επομένως, τα παιδιά θρηνούν, αν και διαφορετικά από τους ενήλικους. Είναι σημαντικό να μην παραγνωρίζεται ο πόνος τους και να έχουν στήριξη στην προσπάθειά τους να επεξεργαστούν την απώλεια. Όταν ο θρήνος τους μείνει παραγνωρισμένος και απωθημένος, είναι πιθανό στην ενήλικη ζωή να έχουν σημαντικές δυσκολίες όταν έρθουν αντιμέτωπα με γεγονότα που αφορούν αρρώστια, απώλεια ή θάνατο. Επιπλέον, ο χρόνιος παραγνωρισμένος θρήνος ίσως αργότερα αποτελέσει πηγή ψυχικών και σωματικών προβλημάτων.

Ένα άλλο θέμα που τίθεται και είναι στενά συνδεδεμένο με το θρήνο των παιδιών είναι αν τα παιδιά κατανοούν την έννοια του θανάτου. Όπως έχουν δείξει έρευνες, τα παιδιά από πολύ μικρή ηλικία αντιλαμβάνονται την

απουσία ενός σημαντικού προσώπου από το περιβάλλον τους. Ακόμα και τα βρέφη αντιδρούν στην απουσία αγαπημένων τους προσώπων (Bowlby, 1969, 1973).

Ωστόσο, τα παιδιά προσχολικής ηλικίας αν και αντιλαμβάνονται την απουσία ενός σημαντικού προσώπου από το περιβάλλον τους, δεν κατανοούν ότι ο θάνατος είναι ένα οριστικό γεγονός και μπορεί να νομίζουν ότι αυτός που πέθανε θα επιστρέψει. Δεν συνειδητοποιούν ότι το σώμα του ανθρώπου που πέθανε δεν λειτουργεί και νομίζουν ότι αυτός που πέθανε πονάει, κρυσώνει, σκέφτεται, αισθάνεται. Επίσης, δεν μπορούν συχνά να διακρίνουν ποιες αιτίες μπορεί να προκαλέσουν το θάνατο και ποιες όχι. Έτσι, μπορεί να πιστέψουν ότι μια αταξία τους ή μια «κακή» σκέψη ήταν αυτή που προκάλεσε το θάνατο του συγκεκριμένου ανθρώπου. Οι διάφορες παρανοήσεις που μπορεί να δημιουργηθούν στο παιδί δυσχεραίνουν την προσπάθειά του να κατανοήσει και να προσαρμοστεί στο οδυνηρό γεγονός, ενώ πολλές φορές το αναγκάζουν να παλέψει για μεγάλο χρονικό διάστημα με έντονα συναισθήματα ενοχής, θυμού και ανασφάλειας (Deveau, 1995).

Τα παιδιά σχολικής ηλικίας κατανοούν ότι ο θάνατος είναι ένα μη αναστρέψιμο γεγονός, δεν πιστεύουν όμως ότι μπορεί να συμβεί στα ίδια ή στα οικεία τους πρόσωπα. Τέλος, οι έφηβοι συνειδητοποιούν ότι όλοι είμαστε θνητοί και μπορούν να δώσουν συμβολικές ερμηνείες στο θάνατο. Ωστόσο, αν και διαθέτουν νοητική ωριμότητα, εξακολουθούν να χρειάζονται συναισθηματική στήριξη όταν θρηνούν (Corr, 1995).

Η κατανόηση των επιμέρους διαστάσεων της έννοιας του θανάτου αυξάνεται προοδευτικά με την ανάπτυξη των γνωστικών ικανοτήτων του παιδιού. Οι μελέτες που έχουν γίνει, τοποθετούν σε διαφορετικό χρονικό σημείο τα στάδια της κατανόησης. Αυτό όμως που φαίνεται να παίζει καθοριστικό ρόλο δεν είναι τόσο η ηλικία, όσο η ιδιαίτερη προσωπικότητα κάθε παιδιού, η γνωστική και συναισθηματική του ανάπτυξη, καθώς και οι προσωπικές του εμπειρίες γύρω από το θάνατο (Corr, Nabe & Corr, 1997. Speece & Brent, 1996).

Η διεργασία θρήνου στο παιδί

Ο θρήνος είναι μια απόλυτα φυσιολογική διεργασία καθώς το παιδί προσπαθεί να αποδεχθεί την πραγματικότητα της απώλειας και να

προσαρμοστεί σε αυτή. Κάθε παιδί θρηνεί με το δικό του τρόπο. Αυτό σημαίνει ότι δεν υπάρχουν σωστοί ή λάθος τρόποι θρήνου. Ο θρήνος περιλαμβάνει ορισμένες διεργασίες τις οποίες το παιδί καλείται να ολοκληρώσει προκειμένου να προσαρμοστεί στην απώλεια. Στις διεργασίες αυτές το παιδί έχει έναν ενεργό ρόλο και το περιβάλλον μπορεί να διευκολύνει την ολοκλήρωσή τους (Worden, 1996).

Κατ' αρχήν η πρώτη διεργασία είναι να κατανοήσει και να συνειδητοποιήσει την απώλεια του αγαπημένου προσώπου. Έχει δηλαδή, ανάγκη να καταλάβει τι έχει συμβεί, πώς συνέβη, γιατί συνέβη και τι θα συμβεί από εδώ και πέρα στη ζωή του: τι επιπτώσεις θα έχει αυτός ο θάνατος, πώς θα αλλάξει η καθημερινή ζωή της οικογένειας, αν θα πρέπει να αλλάξει σπίτι, σχολείο κα. (Worden, 1996).

Η δεύτερη διεργασία θρήνου, αφού το παιδί συνειδητοποιήσει και αποδεχθεί το γεγονός, είναι να έρθει σε επαφή με τον πόνο που προκαλεί αυτή η απώλεια και να μπορέσει να εκφράσει τα έντονα και συχνά ανάμικτα συναισθήματα και σκέψεις του. Η ανάγκη του επομένως σε αυτό το στάδιο είναι να εκφράσει όσα αισθάνεται και στη συνέχεια να συνειδητοποιήσει ότι τα συναισθήματα αυτά αποτελούν φυσιολογική εκδήλωση του θρήνου του (Worden, 1996).

Η τρίτη διεργασία θρήνου αφορά την προσαρμογή στην πραγματικότητα απ' όπου λείπει το άτομο που πέθανε. Με την απουσία ενός σημαντικού ανθρώπου, η ζωή και η καθημερινότητα κάθε οικογένειας ανατρέπεται, με συνέπεια να απαιτείται από τα παιδιά να θρηνήσουν τις επιμέρους απώλειες ως προς τους ρόλους που διαδραμάτιζε στο παρόν ή θα διαδραμάτιζε στο μέλλον το άτομο που πέθανε. Κατά την πορεία του θρήνου το παιδί προσπαθεί να προσαρμοστεί σε όλες αυτές τις αλλαγές που συμβαίνουν (Worden, 1996).

Τέλος, η τέταρτη διεργασία θρήνου αφορά την αναδόμηση της σχέσης με το πρόσωπο που πέθανε (Worden, 1996). Αυτό σημαίνει ότι το παιδί μέσα από την πορεία του θρήνου του διαμορφώνει μια εσωτερική, ψυχική σύνδεση με το αγαπημένο πρόσωπο η οποία διατηρείται ως συνεχιζόμενος δεσμός στη ζωή του (Silverman & Nickman, 1996). Μέσα από αυτή τη διεργασία – που είναι και η πιο δύσκολη – το παιδί διατηρεί την αίσθηση της «ζωντανής κληρονομιάς» που του άφησε αυτή η σχέση,

ενώ ταυτόχρονα μπορεί να συνεχίσει να ζει, να εξελίσσεται, να διαμορφώνει νέες σχέσεις και να επενδύει στο μέλλον.

Ο θρήνος των παιδιών δεν είναι μια διεργασία με καθορισμένο χρονικό τέλος. Όταν το παιδί έχει χάσει ένα σημαντικό πρόσωπο στη ζωή του, ο θρήνος του αναβιώνει σε διάφορα στάδια εξέλιξης. Σημαντικές αλλαγές στη νοητική του ανάπτυξη, στη συναισθηματική και κοινωνική του ζωή, ξαναφέρνουν στην επιφάνεια το θρήνο και έτσι το παιδί επεξεργάζεται και νέες πτυχές της απώλειας. Σε σημαντικές στιγμές της δικής τους ιστορίας, όπως όταν αποφοιτήσουν, όταν βρουν δουλειά, όταν παντρευτούν, αναβιώνουν την απουσία του αγαπημένου τους ανθρώπου και θρηνούν ξανά την απώλειά του.

Πώς στηρίζουμε το παιδί που θρηνεί

Μέσα από τις παραπάνω διεργασίες διαγράφονται συγκεκριμένες ανάγκες που έχει το παιδί καθώς διανύει την πορεία του θρήνου του. Στην πρώτη διεργασία το παιδί προσπαθεί να κατανοήσει τι ακριβώς συνέβη στο αγαπημένο του πρόσωπο και γιατί. Εμείς σε αυτή φάση τα βοηθάμε όταν τα ενημερώνουμε και τους δίνουμε τις πληροφορίες που χρειάζονται. Με τον τρόπο αυτό τα ενισχύουμε στην προσπάθειά τους να συνειδητοποιήσουν τι έχει συμβεί και τα στηρίζουμε στο να αντιμετωπίσουν το οδυνηρό γεγονός (Παπαδάτου, Μαμαντάκη, Παπάζογλου, Ράλλη & Νίλσεν, 1999).

Η ενημέρωση είναι καλό να γίνεται όσο το δυνατόν πιο έγκαιρα, γιατί όσο μεγαλύτερο διάστημα παρεμβάλλεται, τόσο πιο εύκολο είναι να δημιουργηθούν παρερμηνείες στα παιδιά, καθώς επίσης και συναισθήματα φόβου και ανασφάλειας. Όταν μάλιστα περάσει μεγάλο χρονικό διάστημα χωρίς να ενημερωθεί ότι το αγαπημένο πρόσωπο έχει πεθάνει, το μικρό παιδί είναι πιθανό να ερμηνεύσει την απουσία ως εγκατάλειψη, ή ως τιμωρία (Fitzgerald, 1992).

Ο καλύτερος τρόπος για να μιλήσουμε στα παιδιά για το θάνατο, είναι με απλότητα, σαφήνεια και ειλικρίνεια. Αρχίζουμε αναφέροντας το γεγονός με τη λέξη "πέθανε". Αυτό είναι πολύ σημαντικό γιατί οι διαφορετικές εκφράσεις, ή οι ασαφείς και μεταφορικές φράσεις, όπως για παράδειγμα, "έφυγε", "χάθηκε", "τον πήρε ο Θεός", ή "κοιμήθηκε" μπορεί να μπερδέψουν τα μικρότερα παιδιά, τα οποία έχουν την τάση να

κατανοούν αυτό που λέμε με κυριολεκτικό τρόπο. Αυτό σημαίνει ότι μπορεί να θυμώσουν με τον κακό Θεό που πήρε τον άνθρωπο που αγαπούσαν, είτε να νομίσουν ότι πραγματικά έφυγε και θα ξαναγυρίσει, είτε ακόμα να μπερδέψουν τον ύπνο με το θάνατο και να φοβούνται να κοιμηθούν (Grollman, 1990).

Στη συνέχεια, περιγράφουμε με σαφήνεια τις συνθήκες του θανάτου: πώς έγινε, τι έγινε, πότε έγινε. Προσπαθούμε να χρησιμοποιούμε λεξιλόγιο αντίστοιχο με την ηλικία των παιδιών. Οι πληροφορίες που δίνουμε θα πρέπει να είναι ίδιες κάθε φορά και να μην υπάρχουν αντιφάσεις γιατί δημιουργείται σύγχυση.

Η απόκρυψη της πραγματικότητας, η ωραιοποίηση του θανάτου ή η παροχή ψεύτικων πληροφοριών αντί να προστατεύει τα παιδιά τους δημιουργεί πρόσθετα προβλήματα. Τις περισσότερες φορές διαισθάνονται ότι δεν τους λέμε την αλήθεια και αυτό τα κάνει να νιώθουν πολύ μεγάλο θυμό απέναντί μας. Προσπαθώντας να τα ξεγελάσουμε γινόμαστε όλο και λιγότερο αξιόπιστοι στα μάτια τους, γεγονός που οδηγεί στον κλονισμό της σχέσης εμπιστοσύνης που υπάρχει μεταξύ μας. Όταν δεν μας έχουν εμπιστοσύνη στο ότι θα τους πούμε την αλήθεια, το πιο πιθανό είναι να σταματήσουν να ρωτούν και έτσι απομονώνονται συναισθηματικά (Monroe, 1995).

Όταν θέλουμε να εξηγήσουμε σε μικρά παιδιά τι είναι ο θάνατος, περιγράφουμε αυτό ακριβώς που συμβαίνει στο σώμα. Για παράδειγμα, μπορούμε να πούμε: «'πέθανε' σημαίνει ότι το σώμα σταμάτησε να λειτουργεί, σταμάτησε να χτυπά η καρδιά και τώρα πια δεν πονάει, δεν αναπνέει, δεν σκέφτεται, δεν αισθάνεται».

Πολλές φορές κάνουμε το λάθος να δίνουμε περισσότερες πληροφορίες γύρω από το θάνατο απ' όσα έχει ανάγκη να μάθει το παιδί στη συγκεκριμένη στιγμή. Γι' αυτό είναι σημαντικό να ακούμε προσεκτικά τα παιδιά και να απαντάμε σε αυτό που ρωτούν. Ούτως ή αλλιώς, δεν είναι σε θέση να αφομοιώσουν πολλές πληροφορίες ταυτόχρονα. Γι' αυτό και είναι συνηθισμένο στα παιδιά να ρωτούν πολλές φορές για το ίδιο θέμα, ή να έχουν νέες απορίες ακόμα και όταν έχει μεσολαβήσει μεγάλο χρονικό διάστημα μετά το θάνατο. Αυτό αντανakλά την προσπάθεια του παιδιού να επεξεργαστεί και να συνειδητοποιήσει το γεγονός (Corr, 1998).

Τα παιδιά ανησυχούν για το μέλλον τους, ποιος δηλαδή θα τα φροντίζει ή θα τα διαβάζει. Αισθάνονται μεγαλύτερη ασφάλεια όταν τους τονίζουμε τις συνήθειες που θα παραμείνουν σταθερές και όταν τα προετοιμάζουμε για τις αλλαγές που πρόκειται να συμβούν στη ζωή της οικογένειας.

Η δεύτερη διεργασία θρήνου επικεντρώνεται στην ανάγκη να έρθει το παιδί σε επαφή με τα συναισθήματά του. Τα συναισθήματα αυτά είναι πολλά και διαφορετικά και μερικές φορές αντιφατικά μεταξύ τους. Εκτός από συναισθηματικές εκδηλώσεις, ο θρήνος περιλαμβάνει επίσης και εκδηλώσεις σε επίπεδο γνωστικό, σε επίπεδο συμπεριφοράς, καθώς και σε σωματικό επίπεδο. Οι εκδηλώσεις αυτές είναι απόλυτα φυσιολογικές και αποτελούν ένδειξη ότι το παιδί βιώνει το θρήνο για την απώλεια (Silverman & Worden, 1992. Worden, 1996).

Μερικές από τις πιο συνηθισμένες εκδηλώσεις θρήνου στα παιδιά είναι οι ακόλουθες:

- Θλίψη, κλάμα
- Θυμός, που μπορεί να στραφεί απέναντι στο Θεό, τον άλλο γονιό, ή ακόμα και προς το πρόσωπο που πέθανε
- Κλάμα (πολλές φορές για ασήμαντο λόγο) και ξεσπάσματα θυμού, έντονη επιθετικότητα απέναντι σε συμμαθητές και φίλους που συχνά δεν τη συνδέουμε με το πένθος ή δεν την αναγνωρίζουμε ως απόλυτα φυσιολογική εκδήλωση πένθους
- Ανασφάλεια για το μέλλον και φόβο μήπως πεθάνουν και άλλα αγαπημένα πρόσωπα
- Ζήλια και αίσθημα μειονεξίας επειδή διαφέρουν από άλλα παιδιά
- Επίμονη αναζήτηση του ατόμου που πέθανε και συνεχείς σκέψεις γύρω απ' αυτό και τις συνθήκες θανάτου του
- Ενοχές
- Φόβοι, για παράδειγμα, φόβος αποχωρισμού από αγαπημένα πρόσωπα, φόβος για το σκοτάδι
- Αλλαγές στη συμπεριφορά, για παράδειγμα, εσωστρέφεια, ριψοκίνδυνες συμπεριφορές
- Μείωση της σχολικής απόδοσης, προβλήματα συγκέντρωσης
- Αλλαγές στις συνήθειες ύπνου και διατροφής

- Σωματικές ενοχλήσεις, για παράδειγμα, πονοκέφαλοι και στομαχικές διαταραχές.

Βέβαια, δεν εκδηλώνουν όλα τα παιδιά που θρηνούν όλες τις εκδηλώσεις που προαναφέραμε. Το κάθε παιδί έχει το δικό του τρόπο να θρηνεί ανάλογα με την προσωπικότητα, την ιδιοσυγκρασία του και τις προηγούμενες εμπειρίες του.

Μπορούμε να βοηθήσουμε το παιδί να κατανοήσει και να επεξεργαστεί τα διαφορετικά αυτά συναισθήματα, ιδίως αυτά που μπορεί να του φαίνονται ανεπίτρεπτα ή παράξενα, όπως ο θυμός απέναντι στο άτομο που πέθανε. Είναι σημαντικό να αφήσουμε να εκφράσει απολύτως ελεύθερα ό,τι αισθάνεται, να αποδεχθούμε τα συναισθήματά του, τονίζοντάς του ότι αυτό που νιώθει είναι φυσιολογικό. Τον ίδιο σεβασμό δείχνουμε ακόμα και όταν το παιδί επιλέγει να μη μιλήσει για την απώλεια.

Επίσης, είναι καλό να μοιραζόμαστε και τα δικά μας συναισθήματα και τις σκέψεις μας, ακόμα και να κλάψουμε μαζί του αν θέλουμε, γιατί με αυτόν τον τρόπο δείχνουμε στο παιδί ότι και οι μεγάλοι νιώθουν παρόμοια συναισθήματα όταν χάνουν ένα αγαπημένο πρόσωπο.

Τέλος, σημαντικό μέρος της στήριξης είναι να διευκολύνουμε και να ενθαρρύνουμε το παιδί στην τρίτη και τέταρτη διεργασία του θρήνου που είναι η προσαρμογή στην καθημερινή ζωή, η διατήρηση της ανάμνησης και η συνέχιση της ζωής.

Για το λόγο αυτό, είναι πολύ σημαντικό να ενθαρρύνουμε τα παιδιά να μιλούν για τον άνθρωπο που πέθανε. Βοηθάμε πολύ τα παιδιά όταν αναφερόμαστε σε αυτόν, όταν λέμε το όνομά του, όταν μοιραζόμαστε τις αναμνήσεις μας. Αυτό μπορεί να γίνει και με απλούς τρόπους, όπως με το να φτιάξουμε ένα άλμπουμ με φωτογραφίες, ή να κρατήσουμε ένα αντικείμενο που τον θυμίζει. Επίσης, εφόσον και τα ίδια τα παιδιά το επιθυμούν, μπορούν να συμμετέχουν σε θρησκευτικές τελετουργίες γύρω από το θάνατο του αγαπημένου τους προσώπου, για όσο χρόνο το επιθυμούν. Στην περίπτωση αυτή, ιδιαίτερα βοηθητική μπορεί να είναι η παρουσία ενός ανθρώπου συνέχεια κοντά στο παιδί για να το στηρίζει και να μπορεί να ανταποκριθεί άμεσα στις ανάγκες του (Fox, 1988a).

Η συμμετοχή του παιδιού στις καθιερωμένες τελετουργίες, ή η δημιουργία μιας συγκεκριμένης τελετής για τη μνήμη του αγαπημένου

προσώπου είναι ιδιαίτερα βοηθητική. Ο λόγος είναι ότι τα παιδιά θέλουν να θυμούνται αυτό το πρόσωπο, είναι κομμάτι της ιστορίας τους και θέλουν να αισθάνονται ότι τιμούν τη σημασία που είχε για τη ζωή τους. Όταν δεν γίνεται αυτό, νιώθουν σαν να μην αναγνωρίζει το περιβάλλον αυτόν τον άνθρωπο, σαν να μην τον αγαπά. Η συμμετοχή του παιδιού σε μια τέτοια τελετή (που μπορεί να είναι η κηδεία, το μνημόσυνο, μια επίσκεψη στο νεκροταφείο) δεν το τραυματίζει, αντίθετα βοηθά στη φυσιολογική διεργασία του θρήνου του, καθώς η οδυνηρή πραγματικότητα του θανάτου, εξισορροπείται από τη ανάμνηση της σχέσης, τη διατήρηση και την επιβεβαίωση της αγάπης προς αυτό το πρόσωπο (Fox, 1988b).

Το παιδί έχει ανάγκη από υποστήριξη σε συνεχή βάση. Επειδή ο θρήνος είναι μια μακρόχρονη διεργασία, τα σημαντικά πρόσωπα του περιβάλλοντός του θα πρέπει να είναι συνεχώς διαθέσιμα όσον αφορά τις ανάγκες του θρήνου του, αλλά ταυτόχρονα να το ενθαρρύνουν να συμμετέχει στις καθημερινές δραστηριότητες που του παρέχουν την αίσθηση της ασφάλειας και του επιτρέπουν να συνεχίσει τη ζωή του όσο το δυνατόν πιο ομαλά. Με τον τρόπο αυτό, το παιδί βρίσκει ξανά το φυσιολογικό ρυθμό της ζωής του, χωρίς να αισθάνεται ότι προδίδει αυτόν που πέθανε (Corr & Corr, 1998).

Ανησυχητικές εκδηλώσεις θρήνου στο παιδί

Τα παραπάνω σημεία αφορούν τη στήριξη του παιδιού που θρηνεί τόσο βραχυπρόθεσμα όσο και μακροπρόθεσμα. Τα περισσότερα παιδιά αντεπεξέρχονται στις διεργασίες του θρήνου με υγιή τρόπο. Ωστόσο, κάποιες εκδηλώσεις θρήνου που παρατείνονται στο χρόνο και κλιμακώνονται ως προς την ένταση μπορεί να μας ανησυχήσουν. Μερικές ανησυχητικές εκδηλώσεις θρήνου είναι η παρατεταμένη απουσία οποιασδήποτε εκδήλωσης θρήνου, η παρατεταμένη αποχή από το παιχνίδι και τις σχέσεις με συνομηλίκους, οι κατηγορίες προς τον εαυτό ή τους άλλους ως υπεύθυνους για το θάνατο, η αυτοκαταστροφική συμπεριφορά (ναρκωτικά, ροπή σε ατυχήματα και σκέψεις αυτοκτονίας), έντονα προβλήματα στο σχολείο, στην απόδοση ή στη σχέση με τους συμμαθητές ή δασκάλους, οι παρατεταμένες διαταραχές διατροφής ή ύπνου (επαναλαμβανόμενοι εφιάλτες, παρατεταμένες ή συχνές σωματικές

ενοχλήσεις, εκδήλωση συμπτωμάτων παρόμοιων με αυτά του ατόμου που πέθανε) (Worden, 1996).

Ορισμένα παιδιά είναι πιο ευάλωτα όταν έρχονται αντιμέτωπα με μια σημαντική απώλεια. Είναι κυρίως τα παιδιά που: α) έχουν βιώσει και άλλες απώλειες στο παρελθόν (θάνατο, διαζύγιο, κακοποίηση), β) ήδη αντιμετώπιζαν νοητικά ή ψυχολογικά προβλήματα, ή προβλήματα συμπεριφοράς πριν το θάνατο του αγαπημένου προσώπου, γ) βιώνουν το θάνατο αγαπημένου προσώπου ο οποίος έγινε κάτω από ιδιαίτερα τραυματικές συνθήκες (αυτοκτονία, δολοφονία) (Fox, 1988b). Στις περιπτώσεις αυτές είναι καλό να απευθυνθεί κανείς στο Ιατροπαιδαγωγικό Κέντρο ή Κέντρο Ψυχικής Υγιεινής της περιοχής του ή να απευθυνθεί στο Συμβουλευτικό Κέντρο της Μέριμνας (Εταιρία για τη Φροντίδα Παιδιών και Οικογενειών στην Αρρώστια και στο Θάνατο).

Τα παιδιά είναι ιδιαίτερα ευάλωτα όταν αντιμετωπίζουν εμπειρίες απώλειας ή θανάτου αγαπημένου τους προσώπου. Το περιβάλλον χρειάζεται να είναι ευαισθητοποιημένο απέναντι στις ανάγκες τους για να μπορέσει να τα στηρίξει ικανοποιητικά στις δύσκολες αυτές στιγμές. Εκτός από το σημαντικό ρόλο που παίζει η οικογένεια δεν θα πρέπει να παραγνωρίζουμε και το ρόλο του σχολείου που αποτελεί το δεύτερο σημαντικό κέντρο της ζωής ενός παιδιού (Stevenson, 1999).

Όταν η οικογένεια και το σχολείο συνεργάζονται με στόχο την καλύτερη υποστήριξη ενός παιδιού που θρηνεί, τότε διαμορφώνονται οι καλύτερες δυνατές συνθήκες έτσι ώστε το παιδί να εξελιχθεί και να αναπτυχθεί φυσιολογικά παρά τις οδυνηρές αλλαγές που συμβαίνουν στη ζωή του.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss* (Vol.1). New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss* (Vol. 2). New York: Basic Books.
- Corr, C. (1995). Children understanding of death: Striving to understand death. Στο K. Doka (Ed.), *Children Mourning, Mourning Children* (pp. 3-17). Bristol PA: Taylor and Francis.
- Corr, C. (1998). Μιλώντας σε παιδιά που πενθούν. Στο Μ. Νίλσεν & Δ. Παπαδάτου (Επιμ.), *Το πένθος στη ζωή μας* (σ. 90-95). Αθήνα: Εκδόσεις ΜΕΡΙΜΝΑ.
- Corr, C. A., & Corr, D. M. (1998). Key elements in a framework for helping grieving children and adolescents. *Illness, crisis and loss*, 6(2), 142-160.
- Corr, C.A., Nabe, C.M., & Corr, D.M. (1997). *Death and dying, life and living* (2nd ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Deveau, E. (1995). Perceptions of death through the eyes of children and adolescents. Στο D. Adams & E. Deveau (Eds.), *Beyond the Innocence of Childhood* (pp. 55-92). New York: Baywood Publishing Company.
- Doka, K. J. (1989). *Disenfranchised grief: Recognizing hidden sorrow*. New York: Lexington Books.
- Fitzgerald, H. (1992). *The grieving child: A parent's guide*. New York: Simon & Schuster.
- Fox, S.S. (1988a). Helping children deal with death teaches valuable skills. *Psychiatric Times*, 10-11.
- Fox, S.S. (1988b). Good Grief: Helping groups of children when a friend dies. Boston, Massachusetts: New England Association for the Education of Young Children.
- Grollman, E.A. (1990). *Talking about death: A dialogue between parent and child* (3rd ed.). Boston: Beacon Press.
- Monroe, B. (1995). It's impossible not to communicate – Helping the grieving family. Στο S. Smith & S.M. Pennells (Eds.), *Interventions with bereaved children* (pp. 87-106). London: Jessica Kingsley Publishers.

- Silverman, P.R. & Worden, J.W. (1992). Children's reactions in the early months after the death of a parent. *American Journal of Orthopsychiatry*, 62, 93-104.
- Silverman, P.R., & Nickman, S.L. (1996). Concluding thoughts: Defining the continuing bond. Στο D. Klass, P.R. Silverman & S.L. Nickman (Eds.), *Continuing bonds. New Understandings of Grief* (pp. 349-355). USA: Taylor and Francis.
- Speece, M.W., & Brent, S.B. (1996). The development of children's understanding of death. Στο C.A. Corr & D.M. Corr (Eds.), *Handbook of childhood death and bereavement* (pp. 29-50). New York: Springer.
- Stevenson, R. (1999). Ο ρόλος του σχολείου στην υποστήριξη παιδιών που έρχονται αντιμέτωπα με το πένθος και το θρήνο. Στο Μ. Νίλσεν & Δ. Παπαδάτου (Επιμ.), *Όταν η αρρώστια και ο θάνατος αγγίζουν τη σχολική ζωή* (σ. 119-146). Αθήνα: Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων, Β' Κοινοτικό Πλαίσιο Στήριξης.
- Worden, J. W. (1996). *Children and grief: When a parent dies*. New York: Guilford Press.
- Παπαδάτου, Δ. (1999). Το παιδί μπροστά στην αρρώστια και στο θάνατο. Στο Μ. Νίλσεν & Δ. Παπαδάτου (Επιμ.), *Όταν η αρρώστια και ο θάνατος αγγίζουν τη σχολική ζωή* (σ. 15-25). Αθήνα: Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων, Β' Κοινοτικό Πλαίσιο Στήριξης.
- Παπαδάτου, Δ., Μαμαντάκη, Ε., Παπάζογλου, Ε., Ράλλη, Ε., & Νίλσεν, Μ. (1999). *Στηρίζοντας το παιδί που θρηνεί το θάνατο αγαπημένου του προσώπου*. Αθήνα: Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων, Β' Κοινοτικό Πλαίσιο Στήριξης.