



# ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΠΕΝΘΟΥΣ ΣΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

ΚΕΣΥ ΦΛΩΡΙΝΑΣ  
16 ΜΑΡΤΙΟΥ 2021

ΒΑΛΑΛΑΚΗ ΣΤΕΡΓΙΟΥΛΑ, ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΣ  
ΤΑΡΑΤΣΙΔΟΥ ΙΩΑΝΝΑ, ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ

# ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΠΕΝΘΟΥΣ

- ▶ Οι απώλειες, καθολικές και αναπόδραστες, αποτελούν μέρος της ζωής.
- ▶ οι περισσότεροι άνθρωποι νιώθουμε απροετοίμαστοι, όταν η απώλεια χτυπήσει και τη δική μας πόρτα.
- ▶ Η απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου συνταράσσει τον ψυχισμό του παιδιού και μπορεί να γεννήσει αντιδράσεις δύσκολα διαχειρίσιμες.
- ▶ Πολύ σημαντική η στήριξη του κοινωνικού περιβάλλοντος και της εκπαιδευτικής κοινότητας
- ▶ Εκπαιδευτικοί → «σημαντικοί άλλοι» → μπορούν να προσφέρουν καθοδήγηση και υποστήριξη

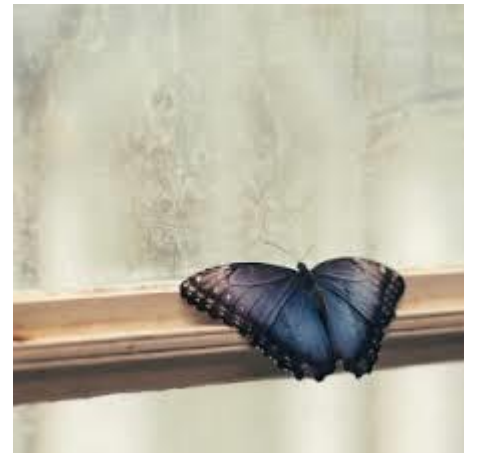
# ΠΕΝΘΟΣ-ΘΡΗΝΟΣ-ΑΠΩΛΕΙΑ



- ▶ Ως «πένθος» ορίζεται η «βαθιά θλίψη, η μεγάλη ψυχική οδύνη λόγω δυστυχίας ή συμφοράς και κυρίως εξαιτίας του θανάτου συγγενικού, προσφιλούς προσώπου».
- ▶ Η λέξη «θρήνος» δηλώνει την έκφραση έντονου ψυχικού πόνου με κλάματα, λυγμούς, μοιρολόγια.
- ▶ Η «απώλεια» αφορά το χάσιμο προσώπου ή αντικειμένου που προηγουμένως ανήκε σε κάποιον και ειδικά όταν πρόκειται για κάτι ή κάποιον με ιδιαίτερη σημασία. Έτσι, η λέξη έχει και τη σημασία του πλήγματος, της σοβαρής ζημιάς.
- ▶ Ο όρος πένθος χρησιμοποιείται πλέον και για την απώλεια κάποιου αγαπημένου ζώου, αντικειμένου, την απομάκρυνση του παιδιού από το οικογενειακό περιβάλλον, την απώλεια του γνώριμου περιβάλλοντος.

# ΠΕΝΘΟΣ

- ▶ έντονα συναισθηματική διεργασία
- ▶ σκοπός της το άτομο να αντιμετωπίσει και να ξεπεράσει την απώλεια
- ▶ δεν σημαίνει να ξεχάσει το πρόσωπο που πέθανε αλλά να αποδεχτεί το γεγονός και να συνεχίσει τη ζωή του διατηρώντας τις αναμνήσεις



# ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ & ΑΝΤΙΛΗΨΗ ΤΟΥ ΘΑΝΑΤΟΥ

- ▶ Στο **αισθησιοκινητικό στάδιο (0-2 ετών)**, όταν το παιδί δεν βλέπει κάτι, αυτό σημαίνει ότι παύει να υπάρχει, οπότε δεν μπορεί να κατανοήσει γνωστικά την έννοια του θανάτου. Ωστόσο, αντιλαμβάνεται την απώλεια και εμφανίζει άγχος αποχωρισμού.
- ▶ Στο **προσυλλογιστικό στάδιο σκέψης (2-4 ετών)**, το παιδί δεν μπορεί να αντιληφθεί την οριστικότητα και μη αναστρεψιμότητα του θανάτου. Τα παιδιά αυτής της ηλικίας μπορεί να θεωρήσουν ότι οι σκέψεις τους, τα συναισθήματα τους και οι πράξεις τους προκαλούν διάφορα πράγματα στον εαυτό τους και στους άλλους (μαγική σκέψη). Δεν κατανοούν την παύση των ζωτικών λειτουργιών του οργανισμού.

# ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ & ΑΝΤΙΛΗΨΗ ΤΟΥ ΘΑΝΑΤΟΥ

- ▶ Στο **στάδιο της διαισθητικής σκέψης (4-7 ετών)**, τα παιδιά κατανοούν ότι ο θάνατος είναι ένα γεγονός οριστικό, δεν μπορούν όμως να συλλάβουν την έννοια της παγκοσμιότητας του θανάτου.
- ▶ Στο **στάδιο των συγκεκριμένων νοητικών πράξεων (7-10 ετών)**, αρχίζουν να κατανοούν ότι ο θάνατος είναι ένα φαινόμενο αναπόφευκτο και παγκόσμιο. Συχνά τα παιδιά αυτής της ηλικίας πιστεύουν ότι ο νεκρός μπορεί να τα ακούει ή να τα βλέπει.

# ΝΟΗΤΙΚΗ ΥΣΤΕΡΗΣΗ Ή ΑΛΛΑ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ

- ▶ Το παιδί, το οποίο εμφανίζει νοητική υστέρηση ελαφράς μορφής, χρειάζεται περισσότερο χρόνο για να κατανοήσει την έννοια του θανάτου.
- ▶ Επειδή θεωρούμε ότι «δεν καταλαβαίνουν» ή φοβόμαστε ότι θα αναστατωθούν πολύ, συχνά τα αποκλείουμε από το πένθος.
- ▶ Το μη αναγνωρισμένο πένθος των παιδιών με αναπτυξιακά προβλήματα μπορεί να εκδηλωθεί με διαταραχές στον ύπνο, στερεότυπες συμπεριφορές ή αύξηση της συχνότητας και της έντασης των αυτοτραυματικών επεισοδίων.
- ▶ Τα παιδιά με βαρύτερες μορφές νοητικής υστέρησης ενδεχομένως να μην είναι σε θέση να αντιληφθούν την έννοια του θανάτου. Ωστόσο, αντιλαμβάνονται την απουσία του ατόμου που έφυγε ή πέθανε.

# ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΑΝΤΙΛΗΨΕΩΝ ΠΕΡΙ ΘΑΝΑΤΟΥ

- ▶ Η συμβολή των προσωπικών εμπειριών, των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας, του οικογενειακού και θρησκευτικού πλαισίου αποτελούν παράγοντες που μπορεί να επηρεάσουν καθοριστικά την διαμόρφωση των αντιλήψεων των παιδιών περί θανάτου





# ΘΡΗΝΟΥΝ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ;



- ▶ διαφορετικά από τους ενήλικες
- ▶ Θρηνούν κατά διαστήματα, καθώς δεν μπορούν να αντέξουν για μεγάλο χρονικό διάστημα τα οδυνηρά συναισθήματα.
- ▶ Ο θρήνος είναι μια μακρόχρονη διεργασία. Δεν έχει καθορισμένο χρονικό τέλος και αναβιώνει σε επόμενα στάδια ανάπτυξης του παιδιού.

# ΟΙ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΣΤΗΝ ΑΠΩΛΕΙΑ

- ▶ Απειλή για την ίδια τους την ύπαρξη. Χάνεται η πίστη τους στη ζωή, στους ανθρώπους ακόμη και στον ίδιο τους τον εαυτό.
- ▶ Οι ενήλικες πολλές φορές αποκλείουν τα παιδιά από τις τελετουργίες του πένθους, είτε γιατί θεωρούν ότι αυτά δεν μπορούν να βιώσουν τα αντίστοιχα συναισθήματα που βιώνουν οι ενήλικες, είτε για να τα προστατεύσουν.

Tips For Helping A Child Cope With  
Death, Loss And Grief



[www.STEAMPoweredFamily.com](http://www.STEAMPoweredFamily.com)

# ΟΙ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΣΤΗΝ ΑΠΩΛΕΙΑ

Εξαρτώνται από

- ▶ το είδος του θανάτου
- ▶ από τις αντιδράσεις των «σημαντικών ενηλίκων»
- ▶ από τα δημογραφικά χαρακτηριστικά του παιδιού, όπως η ηλικία και το κοινωνικο-οικονομικό επίπεδο
- ▶ την προσωπικότητα του παιδιού
- ▶ τους παράγοντες κινδύνου που ήταν εκτεθειμένο το παιδί πριν την απώλεια, όπως μια ψυχική ασθένεια ή κοινωνικά προβλήματα

# ΟΙ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΣΤΗΝ ΑΠΩΛΕΙΑ

- ▶ το είδος των σχέσεων που έχει με την οικογένεια του
- ▶ την ύπαρξη πριν και μετά το θάνατο διαθέσιμων υποστηρικτικών υπηρεσιών και
- ▶ το σημαντικό ρόλο του πολιτισμού, με βάση τον οποίο το παιδί θα κατανοήσει την έννοια του θανάτου και θα αντιδράσει σε ένα ενδεχόμενο γεγονός

# ΟΙ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΣΤΗΝ ΑΠΩΛΕΙΑ

- ▶ Κλονισμός και άρνηση «δεν το πιστεύω»
- ▶ Θυμός «Γιατί μας το κάνει αυτό ο Θεός;»
- ▶ Ενοχή και αυτοκατηγορίες «γιατί έκανα ή δεν έκανα ή αν είχα κάνει;»
- ▶ Έντονο άγχος και φόβο «ποιος θα με φροντίσει;»
- ▶ Οργή, ενοχές, ανασφάλεια, λαχτάρα να ξαναδούν το αγαπημένο τους πρόσωπο



# ΟΙ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΣΤΗΝ ΑΠΩΛΕΙΑ



- ▶ Δυσκολίες στον ύπνο
- ▶ Απόσυρση (κλείσιμο στον εαυτό, ψυχρότητα, απάθεια, ανέκφραστη όψη)
- ▶ Σωματικές αντιδράσεις: Πονοκέφαλος, στομαχικές διαταραχές, αναπνευστικά προβλήματα, αίσθημα κόπωσης, μίμηση των συμπτωμάτων του θανόντα
- ▶ Προβλήματα με το σχολείο. Συχνά τα παιδιά εμφανίζουν προβλήματα συγκέντρωσης στο μάθημα. Η θλίψη και οι διεργασίες του θρήνου προκαλούν ένα βραδύτερο τρόπο σκέψης, έλλειψη ενέργειας και έλλειψη πρωτοβουλιών. Το παιδί δυσκολεύεται να συγκεντρωθεί στην εργασία του, είναι απρόσεκτο και παρουσιάζει δυσκολίες μάθησης

# ΟΙ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΣΤΗΝ ΑΠΩΛΕΙΑ

- ▶ Άλλες αντιδράσεις περιλαμβάνουν την παλινδρόμηση σε προηγούμενα στάδια ανάπτυξης, αλλαγές στην προσωπικότητα, απαισιοδοξία για το μέλλον και υπεραπασχόληση με το νόημα του συμβάντος και τις αιτίες που το προκάλεσαν
- ▶ Η διάρκεια και η σοβαρότητα των αντιδράσεων αυτών επηρεάζονται από πολλούς παράγοντες, όπως η σχέση του παιδιού με το θανόντα, η στήριξη που του παρέχεται, το αν ο θάνατος ήταν απροσδόκητος ή όχι, οι συνθήκες του θανάτου και το αναπτυξιακό στάδιο του παιδιού

# ΠΩΣ ΔΙΑΦΟΡΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ ΑΠΟ ΤΙΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΩΝ ΕΝΗΛΙΚΩΝ

- ▶ Μπορούν εύκολα να περάσουν από τη μία συναισθηματική κατάσταση σε μια άλλη, ακόμη και εντελώς αντίθετη.
- ▶ Η αλλαγή της διάθεσης από τη θλίψη σε χαρά δεν σημαίνει ότι έχουν ξεχάσει το γεγονός, αλλά ότι στο συγκεκριμένο αναπτυξιακό στάδιο, στο οποίο βρίσκονται, δεν μπορούν για πολλή ώρα να βιώνουν τα απειλητικά συναισθήματα. Όσο μικρότερο είναι το παιδί, τόσο πιο απότομες είναι οι εναλλαγές της διάθεσης.
- ▶ Παρά τις δυσκολίες, ωστόσο, τα παιδιά, επαναπροσαρμόζονται στην καθημερινότητα πιο γρήγορα από τους ενήλικους.





# ΠΩΣ ΕΚΔΗΛΩΝΕΤΑΙ Ο ΘΡΗΝΟΣ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ;

Συχνότερες αντιδράσεις:

- ▶ η θλίψη
- ▶ τα ξεσπάσματα θυμού ή κλάματος (πολλές φορές για ασήμαντο λόγο)
- ▶ διάφοροι φόβοι (φόβος αποχωρισμού από αγαπημένα πρόσωπα, φόβος για το σκοτάδι)
- ▶ αλλαγές στις συνήθειες του ύπνου και του φαγητού
- ▶ αλλαγές στη συμπεριφορά (απομόνωση, εσωστρέφεια, επιθετικότητα, μείωση της απόδοσης στο σχολείο, ρισκοκίνδυνη συμπεριφορά)

# ΠΩΣ ΕΚΔΗΛΩΝΕΤΑΙ Ο ΘΡΗΝΟΣ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ;

- ▶ η εκδήλωση συμπεριφορών προηγούμενων σταδίων ανάπτυξης (πιπίλα, ενούρηση, εξάρτηση από ενήλικες)
- ▶ η επίμονη αναζήτηση του ατόμου που πέθανε και συνεχείς σκέψεις γύρω από το θάνατο του
- ▶ σωματικά συμπτώματα (πονοκέφαλοι, στομαχικές διαταραχές, αναπνευστικά προβλήματα, έξαρση αλλεργιών)
- ▶ αίσθημα ανακούφισης, όταν έχει προηγηθεί παρατεταμένη περίοδος άγχους, εξαιτίας του επικείμενου θανάτου

# ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΑΝΑΓΚΕΣ ΕΝΟΣ ΠΑΙΔΙΟΥ ΠΟΥ ΘΡΗΝΕΙ;



- ▶ Να κατανοήσει ακριβώς τι συνέβη στο αγαπημένο του πρόσωπο και γιατί
- ▶ Να έρθει σε επαφή και να εκφράσει τα συναισθήματα που προκαλεί η απώλεια
- ▶ Να διατηρήσει ζωντανή την ανάμνηση του αγαπημένου προσώπου
- ▶ Να συνεχίσει τη ζωή του και να επενδύσει σε άλλες σχέσεις
- ▶ Να δέχεται στήριξη από το περιβάλλον του, καθώς συχνά κρύβει τη θλίψη του για να προστατεύσει τους μεγάλους

Το πένθος των παιδιών μπορεί να γίνει πιο έντονο με το πέρασμα του χρόνου

# ΠΩΣ ΕΝΗΜΕΡΩΝΟΥΜΕ ΕΝΑ ΠΑΙΔΙ;

- ▶ Δεν αποκρύπτουμε το γεγονός
- ▶ Ενημερώνουμε αμέσως μετά το συμβάν. Χρησιμοποιούμε λέξεις όπως «θάνατος», «πέθανε», «νεκρός»
- ▶ Ακούμε προσεκτικά και δίνουμε απαντήσεις σε αυτό ακριβώς που μας ρωτά το παιδί. Δεν το βομβαρδίζουμε με πληροφορίες
- ▶ Επαναλαμβάνουμε τις πληροφορίες και εξηγούμε ξανά και ξανά αυτό που συνέβη
- ▶ Πληροφορούμε το παιδί για το τι θα συμβεί από δω και πέρα

# ΠΩΣ ΣΤΗΡΙΖΟΥΜΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΠΟΥ ΘΡΗΝΕΙ;

- ▶ Ενημερώνοντάς το έγκαιρα, αξιόπιστα και με απλά λόγια
- ▶ Ενθαρρύνοντάς το να εκφράσει τα συναισθήματά του
- ▶ Διευκολύνοντάς το να διατηρήσει την ανάμνηση του προσώπου που πέθανε
- ▶ Ενισχύοντας τη συμμετοχή του στο οικογενειακό πένθος
- ▶ Εξασφαλίζοντας τη συνέχεια και τη σταθερότητα στις συνθήκες ζωής του
- ▶ Παρέχοντας υποστήριξη σε σταθερή βάση



# ΠΩΣ ΕΝΘΑΡΡΥΝΟΥΜΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΝΑ ΕΚΦΡΑΣΟΥΝ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΤΟΥΣ;

- ▶ Επιτρέποντάς τα να εκφράσουν τα συναισθήματά τους, όποια και αν είναι αυτά. Είναι σημαντικό να νιώθουν ελεύθερα να εκφράσουν αυτό που αισθάνονται
- ▶ Ακούμε με προσοχή χωρίς να τα κρίνουμε και χωρίς να τους λέμε πώς πρέπει να αισθάνονται ή πώς να σκέφτονται
- ▶ Δείχνουμε κατανόηση απέναντι στα συναισθήματα θυμού ή σε αρνητικές σκέψεις που μπορεί να έχουν
- ▶ Σεβόμαστε όμως και τη σιωπή τους, όταν επιλέγουν να μη μοιραστούν αυτό που νιώθουν
- ▶ Τα διαβεβαιώνουμε ότι θα είμαστε πάντα διαθέσιμοι, όταν αισθανθούν έτοιμα να μιλήσουν



# ΠΩΣ ΕΝΘΑΡΡΥΝΟΥΜΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΝΑ ΕΚΦΡΑΣΟΥΝ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΤΟΥΣ;

- ▶ Τονίζουμε ότι όσα αισθάνονται είναι φυσιολογικά, ακόμα και αν πολλές φορές είναι οδυνηρά και μπερδεμένα
- ▶ Μοιραζόμαστε μαζί τους και τα δικά μας συναισθήματα και τις σκέψεις μας
- ▶ Δεν διστάζουμε να κλάψουμε μαζί τους, εάν έτσι νοιώθουμε



# ΠΩΣ ΕΝΘΑΡΡΥΝΟΥΜΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΝΑ ΕΚΦΡΑΣΟΥΝ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΤΟΥΣ;

- ▶ Αναγνωρίζουμε και τον δικό μας πόνο. Δίνουμε χώρο και χρόνο στον εαυτό μας και ζητούμε τη βοήθεια συγγενών ή φίλων
- ▶ Το μοίρασμα αυτό τα βοηθάει να εκφραστούν και να αισθανθούν ότι δεν είναι μόνα τους στον πόνο τους. Ταυτόχρονα λειτουργούμε ως θετικό πρότυπο, καθώς με τον τρόπο αυτό συνειδητοποιούν ότι αποδεχόμαστε και τα δικά μας και τα δικά τους οδυνηρά συναισθήματα
- ▶ Επιβεβαιώνουμε ότι τα αγαπάμε. Με λόγια, με μια αγκαλιά, με ένα χάδι δείχνουμε το ενδιαφέρον και την αγάπη μας. Έτσι μειώνονται τα έντονα συναισθήματα ανασφάλειας, που συχνά κυριεύουν τα παιδιά που έρχονται αντιμέτωπα με μια απώλεια



# ΠΩΣ ΕΝΘΑΡΡΥΝΟΥΜΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΝΑ ΕΚΦΡΑΣΟΥΝ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΤΟΥΣ;

- ▶ Διατηρούμε την ανάμνηση του αγαπημένου προσώπου
- ▶ Αναφερόμαστε στο πρόσωπο που πέθανε. Δεν αποτρέπουμε το παιδί από το να μιλά για αυτό. Καλλιεργούμε ένα κλίμα που νιώθει ότι μπορεί να εκφραστεί ελεύθερα

# ΠΩΣ ΕΝΘΑΡΡΥΝΟΥΜΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΝΑ ΕΚΦΡΑΣΟΥΝ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΤΟΥΣ;

- ▶ Μοιραζόμαστε τις αναμνήσεις μας από το πρόσωπο που πέθανε. Συζητούμε με το παιδί για τις δικές του και τις δικές μας αναμνήσεις. Μερικές αναμνήσεις μπορεί να είναι καλές, άλλες άσχημες, όπως συμβαίνει σε όλες τις σχέσεις. Αποφεύγουμε την εξιδανίκευση του ατόμου που πέθανε
- ▶ Βοηθούμε το παιδί να βρει τρόπους να διατηρήσει ζωντανή την ανάμνηση του αγαπημένου προσώπου μέσα από κάποιο αντικείμενο που τον θυμίζει ή τη δημιουργία ενός άλμπουμ με φωτογραφίες του εκλιπόντος



# ΠΩΣ ΕΝΘΑΡΡΥΝΟΥΜΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΝΑ ΕΚΦΡΑΣΟΥΝ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΤΟΥΣ;

- ▶ Η απώλεια ενός μέλους αφορά όλη την οικογένεια και δεν υπάρχει λόγος να αποκλείεται κανείς από τον οικογενειακό θρήνο
- ▶ Επιτρέπουμε στο παιδί να συμμετέχει σε οικογενειακές εκδηλώσεις πένθους, εφόσον το επιθυμεί
- ▶ Η συμμετοχή του παιδιού στις εκδηλώσεις πένθους, όπως η κηδεία, το μνημόσυνο, η επίσκεψη στον τάφο, απαιτεί καλή προετοιμασία



# ΠΩΣ ΕΝΘΑΡΡΥΝΟΥΜΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΝΑ ΕΚΦΡΑΣΟΥΝ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΤΟΥΣ;

- ▶ Εξηγούμε με απλό τρόπο τι είναι η κηδεία ή το μνημόσυνο και τι ακριβώς θα συμβεί στη διάρκεια της τελετής
- ▶ Ρωτάμε το παιδί αν θα ήθελε να παρευρεθεί στην τελετή και, σε περίπτωση που το επιθυμεί, φροντίζουμε να βρίσκεται μαζί με κάποιον που είναι σε θέση να το στηρίξει και να ανταποκριθεί σε όποιες ανάγκες προκύψουν

# ΠΩΣ ΕΝΘΑΡΡΥΝΟΥΜΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΝΑ ΕΚΦΡΑΣΟΥΝ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΤΟΥΣ;

- ▶ Θυμόμαστε τις επετείους και τις γιορτές
- ▶ Σε γενέθλια, διακοπές, γιορτές ή στην επέτειο του θανάτου δημιουργείται συνήθως μια μεγάλη συναισθηματική φόρτιση στην οικογένεια, καθώς η αίσθηση της απουσίας γίνεται εντονότερη. Στη περίπτωση αυτή όλα τα μέλη της οικογένειας μπορούν να αποφασίσουν από κοινού να τιμήσουν τη μνήμη του νεκρού

# ΠΩΣ ΕΝΘΑΡΡΥΝΟΥΜΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΝΑ ΕΚΦΡΑΣΟΥΝ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΤΟΥΣ;

- ▶ 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
- ▶ Τα παιδιά δυσκολεύονται να ζητήσουν στήριξη
- ▶ Υποστηρίξτε το παιδί σε συνεχή βάση



# ΠΩΣ ΕΝΘΑΡΡΥΝΟΥΜΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΝΑ ΕΚΦΡΑΣΟΥΝ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΤΟΥΣ;

- ▶ Συνήθως οι στενοί συγγενείς είναι απορροφημένοι από το δικό τους πόνο και κατά συνέπεια, λιγότερο διαθέσιμοι. Επίσης, τα παιδιά σπάνια αναζητούν στήριξη από τους συνομηλίκους τους, καθώς φοβούνται μήπως απομονωθούν επειδή διαφέρουν
- ▶ Ενθαρρύνετε το παιδί να συνεχίσει τη ζωή του
- ▶ Επιτρέψτε του να συμμετέχει σε κοινωνικές και σχολικές εκδηλώσεις, σε εκδρομές, σε γιορτές, όσο πρόσφατος και αν είναι ο θάνατος. Έτσι, το διευκολύνετε να ξαναβρεί ένα φυσιολογικό ρυθμό ζωής, χωρίς να αισθάνεται ότι προδίδει αυτόν που πέθανε

# ΠΩΣ ΠΡΟΩΘΟΥΜΕ ΤΗ ΣΤΑΘΕΡΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ ΖΩΗΣ;

- ▶ 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 δυνατό, το περιβάλλον και τις συνθήκες ζωής. Αποφύγετε οποιαδήποτε άμεση αλλαγή σχολείου ή σπιτιού, καθώς δημιουργεί μια αίσθηση ασυνέχειας στη ζωή του παιδιού και προκαλεί νέες απώλειες, τις οποίες καλείται να αντιμετωπίσει





# ΠΩΣ ΠΡΟΩΘΟΥΜΕ ΤΗ ΣΤΑΘΕΡΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ ΖΩΗΣ;

- ▶ 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 αυτήν τους την τάση
- ▶ Ενημερώστε 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



# ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΠΕΝΘΟΥΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ



# ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΠΕΝΘΟΥΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

- ▶ Υπάρχουν δύο ζητήματα που αφορούν τους εκπαιδευτικούς σχετικά με την απώλεια και τον θάνατο στο σχολείο
- ▶ Πρώτον, κάποια στιγμή όλοι μας ίσως χρειαστεί να στηρίξουμε ένα παιδί με πένθος μέσα στην τάξη
- ▶ Δεύτερον, έχουμε τη δυνατότητα να εφαρμόσουμε ένα πρόγραμμα ευαισθητοποίησης των παιδιών σε ζητήματα απώλειας, πένθους και θανάτου, **ΠΡΙΝ** εμφανιστεί τέτοιο περιστατικό στη ζωή τους

# ΓΙΑΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΝΑ ΑΣΧΟΛΗΘΕΙ ΜΕ ΤΟ ΠΕΝΘΟΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ

- ▶ Στην Ελλάδα, σύμφωνα με έρευνες, ένα ποσοστό 33% των εκπαιδευτικών Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, ανέφεραν ότι είχαν έναν μαθητή στην τάξη τους που είχε χάσει μέλος της οικογένειας (Paradatou et al., 2002a)
- ▶ Συνεπώς, τα παιδιά χρειάζεται να εξοικειωθούν με το γεγονός ότι ο θάνατος είναι μέρος της ζωής, να προετοιμαστούν για να αντιμετωπίσουν τις απώλειες και να αποκτήσουν τις δεξιότητες ώστε να συμπαρασταθούν σε φίλους που βιώνουν πένθος
- ▶ Το γεγονός ότι τα παιδιά περνούν ένα μεγάλο μέρος της ζωής τους στο σχολείο, το οποίο είναι το φυσικό κοινωνικό τους περιβάλλον, συντελεί ώστε το σχολείο να είναι ο φορέας «πρώτης γραμμής» για να πληροφορήσει και να στηρίξει τα παιδιά σε ζητήματα απώλειας και πένθους
- ▶ Το σχολείο αποτελεί πηγή της μεγαλύτερης δυνατής ασφάλειας και υποστήριξης για το παιδί

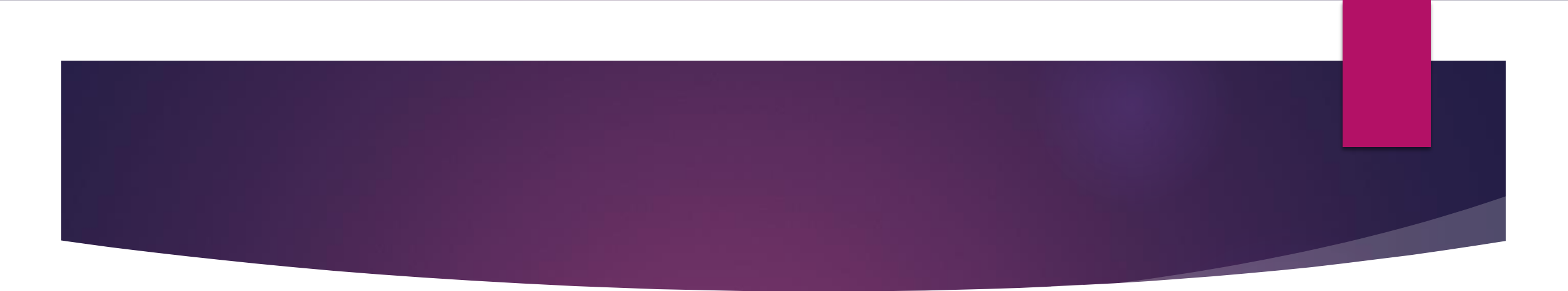
# ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΤΑΞΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΑΝΟΔΟ ΕΝΟΣ ΣΥΜΜΑΘΗΤΗ ΠΟΥ ΠΕΝΘΕΙ

- Ενημέρωση της τάξης για τον θάνατο, την αιτία του και άλλες σημαντικές λεπτομέρειες. Με αυτόν τον τρόπο σταματάμε τις φήμες για το τι συνέβη και προστατεύουμε το παιδί από τις συνεχείς ερωτήσεις των άλλων
- Ρωτάμε τους μαθητές πώς νιώθουν
- Μιλάμε στην τάξη για τον τρόπο με τον οποίο το πένθος αλλάζει τη ζωή των ανθρώπων και βοηθάμε τα παιδιά να εκφράσουν τα συναισθήματά τους
- Ζητάμε από τους μαθητές να περιγράψουν τα συναισθήματα που πιστεύουν πως βιώνει το παιδί που πενθεί
- Ενθαρρύνουμε τους μαθητές να γράψουν μια παράγραφο ή να ζωγραφίσουν κάτι σχετικό. Δίνουμε χρόνο στα παιδιά που επιθυμούν να παρουσιάσουν τις ζωγραφιές και τα κείμενά τους

- ▶ Αν το επιθυμούν, τα παιδιά μπορούν να γράψουν ένα γράμμα ή μια κάρτα ή να ζωγραφίσουν κάτι ώστε να το δώσουν στον συμμαθητή τους
- ▶ Αν τα παιδιά πρόκειται να παραστούν σε κηδεία, δίνουμε πληροφορίες σχετικά με το τελετουργικό και ενημερώνουμε την τάξη σχετικά με το τι λέμε και τι κάνουμε σε αυτές τις περιπτώσεις
- ▶ Προετοιμάζουμε την τάξη για την επιστροφή του συμμαθητή ή της συμμαθήτριάς τους
- ▶ Σε περίπτωση που υπάρχουν παιδιά στην τάξη που κατ' εξακολούθηση πειράζουν τα άλλα και δημιουργούν φασαρίες, τους εξηγούμε ότι είναι εντελώς άτοπο να «κάνουν πλάκα» με ένα τέτοιο γεγονός.

# ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΕΤΑΙ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΠΟΥ ΕΧΕΙ ΒΙΩΣΕΙ ΜΙΑ ΜΕΓΑΛΗ ΑΠΩΛΕΙΑ ΟΤΑΝ ΕΙΝΑΙ ΣΤΗΝ ΤΑΞΗ

- ▶ Τα παιδιά συχνά δεν μιλούν για την απώλεια τους στους συμμαθητές τους
- ▶ Φοβούνται ότι θα κλάψουν και θα χάσουν τον έλεγχο, θα ντροπιαστούν ή θα στιγματιστούν
- ▶ Συνήθως νιώθουν μεγάλο άγχος και χαμηλή αυτοεκτίμηση πολλά χρόνια μετά την απώλεια
- ▶ Μπορεί να αισθάνονται ζήλεια για τα παιδιά που έχουν μαμά και μπαμπά
- ▶ Η μοναξιά είναι ένα διάχυτο συναίσθημα που συνοδεύει τα παιδιά σε κάθε ηλικία μετά από μία σημαντική απώλεια
- ▶ Επιπλέον, πολλά παιδιά αναφέρουν ότι δεν έχουν κανένα άτομο στο οποίο μπορούν να ανοιχτούν και να μιλήσουν

- 
- ▶ Τα περισσότερα παιδιά που πενθούν αναφέρουν ότι θέλουν οι εκπαιδευτικοί και οι συμμαθητές να τους φέρονται με τον ίδιο τρόπο όπως παλιά
  - ▶ Δεν επιθυμούν οι άλλοι να είναι «ιδιαιτέρα καλοί» μαζί τους ή να τους λυπούνται
  - ▶ Αυτό όμως δεν σημαίνει πως θέλουν οι άλλοι να τα αγνοούν και να κάνουν πως δεν συνέβη τίποτα



# ΦΡΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΚΑΛΟ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΟΝΤΑΙ

- ▶ «Αναπαύτηκε η ψυχή του/της, είναι στο παράδεισο τώρα»
- ▶ «Ήταν θέλημα Θεού»
- ▶ «Μη στεναχωριέσαι, θα βρεις τον δρόμο σου»
- ▶ «Δεν πρέπει να νιώθεις έτσι»
- ▶ «Ξέρω πως νιώθεις»

# ΤΙ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ ΣΤΗΝ ΤΑΞΗ ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΠΟΥ ΠΕΝΘΕΙ

- ▶ Χρειάζεται να αναγνωρίσουμε το γεγονός και να δείξουμε τη διάθεση μας να συμπαρασταθούμε στο παιδί που πενθεί
- ▶ Σε συμφωνία με την διεύθυνση του σχολείου, μπορούμε να ορίσουμε έναν χώρο στο περιβάλλον του σχολείου για να καταφύγει το παιδί όταν δεν νιώθει καλά Μπορούμε να το ρωτήσουμε ποιο άτομο θέλει να το στηρίξει όταν νιώθει μόνο του και επιθυμεί να μιλήσει σε κάποιον
- ▶ Ενισχύουμε την επικοινωνία ανάμεσα στο παιδί, την οικογένεια, το σχολείο και τους άλλους φορείς (διασύνδεση με φορείς εάν χρειάζεται περαιτέρω βοήθεια)

# ΣΧΟΛΙΚΗ ΕΠΙΔΟΣΗ

- ▶ Τα παιδιά που πενθούν εμφανίζουν συχνά προβλήματα στη σχολική τους επίδοση
- ▶ Στην πανελλαδική έρευνα της Παπαδάτου (2002) οι εκπαιδευτικοί παρατήρησαν σε ποσοστό 80% πτώση στη σχολική επίδοση και 72% αλλαγή στη συμπεριφορά των μαθητών που πενθούν

# Η ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΖΕΤΑΙ ΣΥΝΗΘΩΣ ΑΠΟ:

- ❖ Αφηρημάδα
- ❖ Αποδιοργάνωση
- ❖ Δυσκολία συγκέντρωσης
- ❖ Αδυναμία να συγκρατήσει πληροφορίες
- ❖ Έλλειψη κινητοποίησης
- ❖ Αυξημένη ευερεθιστότητα

# ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ Ο ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ

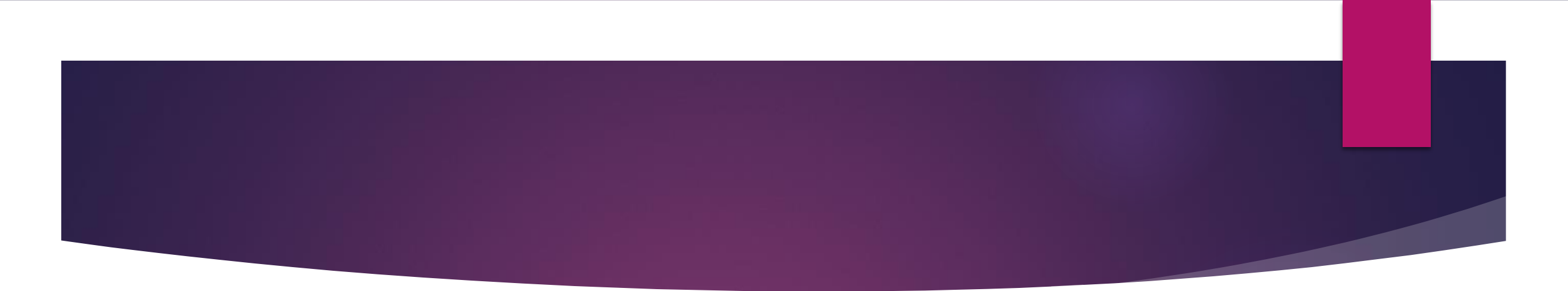
- ▶ Να δίνουμε γραπτά τις πληροφορίες στο παιδί για το τι πρέπει να κάνει
- ▶ Να του δίνουμε μικρότερο όγκο δουλειάς
- ▶ Να το εντάξουμε σε μια ομάδα για να κάνουν μια εργασία μαζί
- ▶ Να του δίνουμε περισσότερο χρόνο για να συμπληρώσει ένα test
- ▶ Να είμαστε ελαστικοί και ευέλικτοι όσον αφορά στη σχολική επίδοση του παιδιού αλλά να το παροτρύνουμε να συνεχίσει κανονικά τις σπουδές του

# ΠΟΤΕ ΕΝΑ ΠΑΙΔΙ ΠΟΥ ΠΕΝΘΕΙ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΒΟΗΘΕΙΑ ΑΠΟ ΕΙΔΙΚΟ


- ▶ Είναι καλό να υπάρχει άμεση παρέμβαση ειδικού στο πένθος των παιδιών στις ακόλουθες περιπτώσεις:
- ❖ Όταν σημειώνεται αυτοκτονία ή ανθρωποκτονία στην οικογένεια του παιδιού
- ❖ Όταν το παιδί γίνεται μάρτυρας ενός θανάτου
- ❖ Όταν το παιδί έχει ευθύνη για τον θάνατο ή ήταν υπεύθυνο για το πρόσωπο που πέθανε (όπως ένα μικρότερο αδερφάκι)
- ✓ Σε αυτές τις περιπτώσεις απαιτείται η έγκαιρη παρέμβαση ενός ειδικά καταρτισμένου ψυχολόγου ή παιδοψυχιάτρου ώστε να αποφευχθούν κατά το δυνατόν οι επιπλοκές του τραυματικού πένθους.

# ΕΠΙΣΗΣ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΠΑΡΑΠΕΜΨΟΥΜΕ ΣΕ ΕΙΔΙΚΟ ΕΝΑΝ ΜΑΘΗΤΗ ΟΤΑΝ:

- ▶ Η συμπεριφορά του παιδιού έχει αλλάξει ριζικά μετά τον θάνατο
- ▶ Το παιδί έχει αναπτύξει φοβίες
- ▶ Το παιδί βιώνει έντονες ενοχές για μεγάλο χρονικό διάστημα
- ▶ Εμφανίζει χρόνια κατάθλιψη και χαμηλή αυτοεκτίμηση
- ▶ Σκέφτεται διαρκώς αυτό που συνέβη
- ▶ Εμφανίζει χρόνιες σωματικές ενοχλήσεις χωρίς οργανικό υπόβαθρο
- ▶ Έχει απομονωθεί από τους φίλους του και άλλους ενήλικες

- 
- ▶ Το παιδί παρουσιάζει σημαντική δυσκολία με τα μαθήματα του σχολείου για μεγάλο χρονικό διάστημα
  - ▶ Το παιδί εκφράζει την επιθυμία του να βλάψει τον εαυτό του ή να αυτοκτονήσει
  - ▶ Αρνείται τον θάνατο και δεν εμφανίζει αντιδράσεις πένθους
  - ▶ Αντιδρά με έντονο θυμό και εχθρότητα
  - ▶ Βάζει σε κίνδυνο τη ζωή και την ασφάλεια του





Η διαχείριση των απωλειών αποτελεί μια από τις πιο σημαντικές δεξιότητες στη ζωή μας. Είναι μια ικανότητα που αναπτύσσεται σταδιακά με τη βοήθεια και τη συναισθηματική στήριξη των σημαντικών ανθρώπων γύρω μας. Η διαχείριση μιας απώλειας περιλαμβάνει τη δυνατότητα να αναγνωρίζουμε, να επεξεργαζόμαστε και να εκφράζουμε τα συναισθήματά μας, να νοηματοδοτούμε την απώλεια, να επικοινωνούμε με τους ανθρώπους γύρω μας και να ζητάμε τη στήριξή τους. Επομένως, είναι σημαντικό οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί να συμβάλλουν στην ανάπτυξη αυτής της ικανότητας από την προσχολική ηλικία.

# ΣΤΟΧΟΙ ΤΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΩΛΕΙΑ ΚΑΙ ΤΟΝ ΘΑΝΑΤΟ

- ▶ Να δώσει την ευκαιρία στα παιδιά να θέσουν τις απορίες τους σχετικά με τον θάνατο και το πένθος
- ▶ Να βοηθήσει τα παιδιά να επεξεργαστούν τα συναισθήματα και τις σκέψεις τους σχετικά με την απώλεια και τον θάνατο
- ▶ Να προσφέρει στα παιδιά τρόπους να αντιμετωπίζουν την απώλεια και τα συναισθήματα που απορρέουν από αυτήν
- ▶ Τα παιδιά να μάθουν να δέχονται και να προσφέρουν βοήθεια σε άλλα άτομα που πενθούν

# ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

- ▶ Είναι καλό, πριν ξεκινήσετε τη διεξαγωγή ενός τέτοιου προγράμματος να ενημερώσετε τους γονείς και να τους εξηγήσετε τη σημασία του
- ▶ Είναι σημαντικό οι δραστηριότητες να διεξάγονται μέσα σε μια αίθουσα όπου μπορούμε να δημιουργήσουμε τον «μαγικό κύκλο», έτσι ώστε όλα τα παιδιά και ο εκπαιδευτικός να έχουν οπτική επαφή μεταξύ τους
- ▶ Κάθε δραστηριότητα ακολουθείται από συζήτηση με τις κατάλληλες ερωτήσεις, έτσι ώστε τα παιδιά να εμπιστευθούν περισσότερο και να κατανοήσουν καλύτερα το θέμα που διαπραγματεύτηκαν

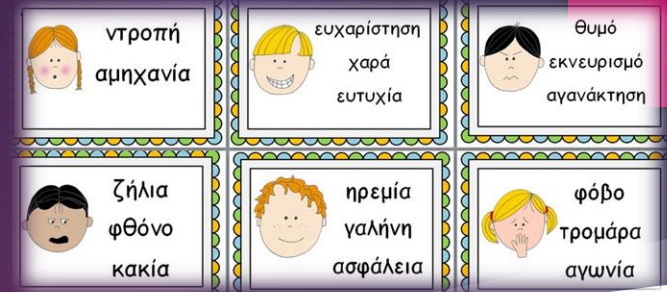
# ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ



ΜΑΘΑΙΝΟΥΜΕ ΝΑ ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΟΥΜΕ ΚΑΙ ΝΑ  
ΕΠΕΞΕΡΓΑΖΟΜΑΣΤΕ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΜΑΣ



# ΜΑΝΤΕΨΕ ΠΩΣ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ



- ▶ **Στόχος:** Αναγνώριση και έκφραση συναισθημάτων.
- ▶ **Δραστηριότητα:** Ζητάμε από τα παιδιά να εκφράσουν με το πρόσωπο και το σώμα τους ένα συναίσθημα. Τα υπόλοιπα παιδιά πρέπει να μαντέψουν αυτό το συναίσθημα.
- ▶ Αναφερόμαστε και σε συναισθήματα όπως: ζήλεια, μοναξιά, ανησυχία, ντροπή
- ▶ **Συζήτηση στον «μαγικό κύκλο»:**
  - ✓ Ποιο είναι το συναίσθημα που νιώθετε πιο έντονα;
  - ✓ Ποιο είναι το συναίσθημα που σας αρέσει και ποιο δεν σας αρέσει; Για ποιον λόγο;
  - ✓ Μπόρεσαν τα παιδιά να μαντέψουν τα συναισθήματά σας; Πώς το κατάφεραν;
  - ✓ Πώς καταλαβαίνουμε πώς νιώθει ο άλλος; Τι φαίνεται στο πρόσωπο και στο σώμα του;

# ΤΟ ΜΑΞΙΛΑΡΙ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ



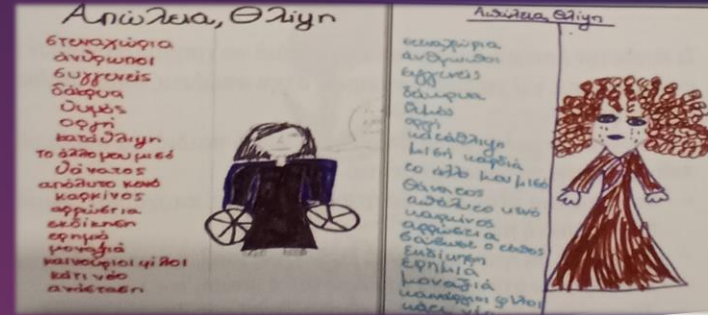
- ▶ **Στόχος:** Η έκφραση και η κατανόηση ότι τα συναισθήματα είναι μέρος του εαυτού μας.
- ▶ **Δραστηριότητα:** Τα παιδιά κινούνται στον χώρο υπό τον ήχο μουσικής. Όταν η μουσική σταματήσει πιάνουν το μαξιλάρι που είναι κοντά τους και εκφράζουν με τη βοήθειά του το συναίσθημα που τους υποδεικνύεται. Π.χ Λύπη: το παιδί σφίγγει το μαξιλάρι πάνω του, κρύβει το πρόσωπό του και υποδύεται πως κλαίει. Τέλος, μπορούν να πετάξουν το μαξιλάρι στο κέντρο του κύκλου.
- ▶ **Συζήτηση στον «μαγικό κύκλο»:**
  - ✓ Ποια συναισθήματα νιώθετε πιο συχνά; Ποια σας είναι άγνωστα;
  - ✓ Πόσο σας βοήθησε το μαξιλάρι;
  - ✓ Εξαφανίζονται τα συναισθήματα όταν πετάμε το μαξιλάρι στον κύκλο;

# ΚΑΤΑΝΟΩ ΤΟΝ ΚΥΚΛΟ ΤΗΣ ΖΩΗΣ



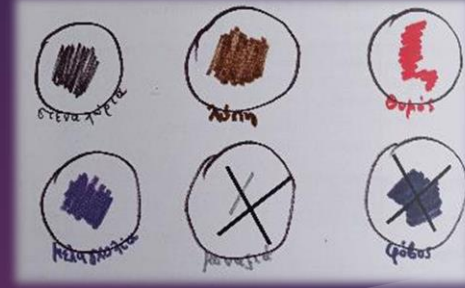


# ΚΑΤΑΙΓΙΣΜΟΣ ΙΔΕΩΝ



- ▶ **Στόχος:** Η έκφραση των σκέψεων, των ιδεών και των συναισθημάτων που τους φέρνει στο μυαλό η λέξη απώλεια.
- ▶ **Δραστηριότητα:** Ζητάμε από τα παιδιά να σκεφτούν τη λέξη απώλεια, την οποία γράφουμε στον πίνακα. Έπειτα γράφουμε οποιαδήποτε λέξη ή φράση εκφράσουν τα παιδιά.
- ▶ **Συζήτηση στον «μαγικό κύκλο»:**
  - ✓ Υπάρχουν λέξεις που επαναλαμβάνονται; Ποιες είναι αυτές;
  - ✓ Ποιες είναι οι μεγάλες απώλειες στη ζωή ενός ανθρώπου;
  - ✓ Ποιες είναι οι μικρές απώλειες που ζούμε καθημερινά;
  - ✓ Είναι όλες οι απώλειες τραγικές ή κάποιες μπορούμε να αντέξουμε πιο εύκολα;

# Η ΠΙΤΑ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

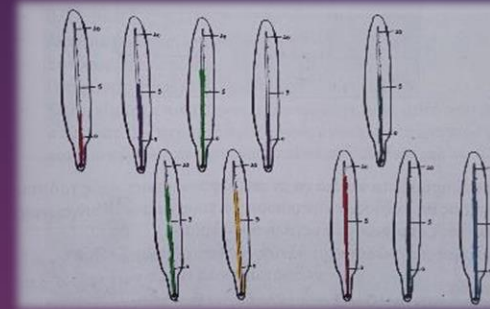


- ▶ **Στόχος:** Να συνειδητοποιήσουν τα παιδιά που ζουν μια απώλεια, οποιασδήποτε μορφής, πόσο χώρο καταλαμβάνει το κάθε συναίσθημα μέσα τους και ποια συναισθήματά τους είναι δύσκολο να αποκαλύψουν.
- ▶ **Δραστηριότητα:** Ζητάμε από τα παιδιά να βάψουν τους κύκλους, που μοιράσαμε σε φωτοτυπίες, με διάφορα χρώματα. Επιλέγουν το χρώμα ανάλογα με το συναίσθημα που νιώθουν όταν χάσουν κάτι αγαπημένο, γράφοντας και το όνομα του συναισθήματος. Έπειτα τους ζητάμε να βάλουν ένα «X» πάνω από τον κύκλο, του οποίου το συναίσθημα θέλουν να κρύψουν ώστε να μη το βλέπουν οι άλλοι γύρω τους.

► **Συζήτηση στον «μαγικό κύκλο»:**

- ✓ Ποια είναι τα συναισθήματα που νιώσατε στην απώλεια; Ένωσαν και τα άλλα παιδιά παρόμοια συναισθήματα ή διαφορετικά;
- ✓ Ποια συναισθήματα είναι εύκολο να δείξετε προς τα έξω όταν έχετε χάσει κάτι που αγαπάτε; Ποια συναισθήματα θέλετε να τα γνωρίζετε μόνον εσείς;
- ✓ Μήπως τα περισσότερα παιδιά δυσκολεύονται να δείξουν ορισμένα συναισθήματα όταν χάνουν κάτι που αγαπάνε; Γιατί συμβαίνει κάτι τέτοιο;

# ΤΟ ΛΥΠΟΜΕΤΡΟ



- ▶ **Στόχος:** Να κατανοήσουν τα παιδιά τη διαβάθμιση των έντονων συναισθημάτων και να αναπτύξουν την ενσυναίσθηση, μπαίνοντας στο ρόλο ενός παιδιού που έχει βιώσει απογοητεύσεις και απώλειες.
- ▶ **Δραστηριότητα:** Μοιράζουμε από ένα χαρτί που έχει ζωγραφισμένα 10 θερμοόμετρα-λυπόμετρα με μεγαλύτερη διαβάθμιση το 10 και τους ζητάμε να βάψουν το «ύψος» της λύπης ανάλογα με αυτό που ακούνε ότι υποθετικά συμβαίνει στους ίδιους.
- ▶ Ενδεικτικά, ορισμένα παραδείγματα:
  - ❖ Χάνεις την ολοκαινουργιά σου ξύστρα
  - ❖ Είσαι καλεσμένος σε ένα πάρτυ γενεθλίων, όμως ξαφνικά, ο αδερφός σου ανεβάζει πυρετό και κανείς δεν μπορεί να σε πάει
  - ❖ Ο καλύτερος σου φίλος πρέπει να μετακομίσει σε άλλη πόλη
  - ❖ Το αγαπημένο σου ζώακι είναι πολύ άρρωστο και δεν τρώει
  - ❖ Ο παππούς του καλύτερου φίλου πέθανε

► **Συζήτηση στον «μαγικό κύκλο»: (Μπορούμε να ρωτήσουμε τα παιδιά)**

- ✓ Ποιες καταστάσεις σας λύπησαν πιο πολύ; Ποιες λιγότερο;
- ✓ Ήταν οι ίδιες για όλα τα παιδιά;
- ✓ Πώς αισθάνεστε που μιλήσατε για αυτά που σας πονάνε; Ήταν εύκολο ή δύσκολο;
- ✓ Για ποιον λόγο;

# ΣΤΗΡΙΞΗ ΣΤΗΝ ΑΠΩΛΕΙΑ



# ΤΑ ΜΠΑΛΟΝΙΑ



- ▶ **Στόχος:** Να κατανοήσουν τα παιδιά ότι είναι δύσκολο να «κουβαλήσουμε» μόνοι μας τα δυσάρεστα συναισθήματα.
- ▶ **Δραστηριότητα:** Ζητάμε από ένα παιδί να κρατήσει αρχικά ένα, μετά δύο και κατόπιν τρία μπαλόνια (χωρίς το κορδόνι τους) στον αέρα. Θα διαπιστώσει ότι δεν μπορεί να τα καταφέρει, τα μπαλόνια γλιστράνε και φεύγουν. Ο μόνος τρόπος για να το πετύχει, είναι να ζητήσει τη βοήθεια ενός άλλου παιδιού.
- ▶ **Συζήτηση στον «μαγικό κύκλο»:**
  - ✓ Πώς σας φάνηκε αυτή η άσκηση;
  - ✓ Πόσο εύκολα ζητάτε βοήθεια;
  - ✓ Πώς νιώσατε που κάποιος σας βοήθησε σε αυτή τη διαδικασία;

# Η ΠΛΗΓΩΜΕΝΗ ΚΑΡΔΙΑ



- ▶ **Στόχος:** Να μάθουν τα παιδιά να στηρίζουν τον εαυτό τους σε δύσκολες καταστάσεις.
- ▶ **Δραστηριότητα:** Συζητάμε με τα παιδιά για τα συναισθήματα που βιώνουμε όταν έχουμε χάσει κάτι ή κάποιον που αγαπάμε πολύ. Ζωγραφίζουμε μια καρδιά και γράφουμε αυτά που μας έχουν πληγώσει. Έπειτα παίρνουμε τσιρότα και γράφουμε αυτά που μας κάνουν να νιώθουμε καλύτερα. Τέλος, τοποθετούμε τα τσιρότα πάνω στην καρδιά.
- ▶ **Συζήτηση στον «μαγικό κύκλο»:**
  - ✓ Τι είναι αυτό που σας βοηθάει περισσότερο όταν πονάτε;
  - ✓ Είναι κάτι που κάνετε μόνοι σας; Είναι κάτι που σας δίνουν οι άλλοι;
  - ✓ Μπορούμε να πάρουμε ιδέες ο ένας από τον άλλο για το τι μας βοηθάει στις δύσκολες ώρες;



«Το σχολείο είναι ο χώρος που  
δίνουμε εφόδια για τη ζωή και η  
απώλεια είναι μέρος της ζωής»



people always leave.

TURNER (2010)





➤ Τηλεφωνική Γραμμή Στήριξης στο Πένθος «Μέριμνα»

Τηλ: **23105 10010**

Email: [thessaloniki.support@merimna.org.gr](mailto:thessaloniki.support@merimna.org.gr)

# ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- ▶ American Academy of Child & Adolescent Psychiatry (2008). Children and grief.  
Διαθέσιμο:[http://www.aacap.org/cs/root/facts\\_for\\_families/children\\_and\\_grief](http://www.aacap.org/cs/root/facts_for_families/children_and_grief)  
Ανακτήθηκε στις 23/04/2020
- ▶ Goody, J. (1974). Death and the Interpretation of Culture: A Bibliographic Overview. *American Quarterly*, 26, 448-455.
- ▶ Herbert, M. (2008). Τα παιδιά μπροστά στο πένθος και την απώλεια . Αθήνα : Ελληνικά Γράμματα.
- ▶ Kroen W.C. (2007). Πως θα βοηθήσετε τα παιδιά να αντιμετωπίσουν ένα θάνατο. Αθήνα. Εκδόσεις: Φυτράκη
- ▶ Piaget, J.(1929).The Child's Conception Of the World. New York: Harcourt, Brace.

# ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- ▶ Van Eerdewegh, M., Bieri, M., Parrilla, R. & Clayton, P. (1982). The Bereaved Child. *The British journal of psychiatry*, 140, 23-29.
- ▶ Αναγνωστοπούλου Α., Χατζηνικολάου Σ., (2015). Το πένθος στα παιδιά. Ένας οδηγός για γονείς και εκπαιδευτικούς. Εκδόσεις: ΙΨΥ
- ▶ Δαρδαγάνη Α., (2009). Το παιδί και ο θάνατος. Αναπτυξιακά χαρακτηριστικά και παιδαγωγικές παρεμβάσεις. Πτυχιακή εργασία, Πανεπιστήμιο Αιγαίου
- ▶ Κρισταλλίδου Ε., (2013). Η διαχείριση του πένθους των παιδιών στο σχολικό πλαίσιο. Στάσεις και αντιλήψεις των εκπαιδευτικών Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης. Μεταπτυχιακή διατριβή, Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων
- ▶ Λεονταρή, Α.(2008). Συμβουλευτικές παρεμβάσεις σε παιδιά που πενθούν. Στο Δ. Νικολόπουλος (Επιμ ), *Σχολική Ψυχολογία. Εφαρμογές στο σχολικό περιβάλλον* (σ.σ. 165-178).Αθήνα: Τόπος.

# ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- ▶ Νίλσεν Μ., Παπαδάτου Δ. (1999). Όταν η χρόνια αρρώστια και ο θάνατος αγγίζουν τη σχολική ζωή. Πρακτικά συμποσίου. Αθήνα. Εκδόσεις: Μέριμνα
- ▶ Οικονομάκου Φ., (2001). Το πένθος στην προσχολική και πρώτη σχολική ηλικία. Διδακτορική διατριβή. Πανεπιστήμιο Αθηνών
- ▶ Παπαδάτου Δ., Αναγνωστόπουλος Φ. (1995). Η ψυχολογία στο χώρο της υγείας. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα
- ▶ Ποταμιάνος Γ., (2018). Απώλεια «σημαντικού άλλου». Εκδόσεις: Παπαζήση
- ▶ Χατζηνικολάου Σ., (2010). Ο ρόλος των εκπαιδευτικών της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης στην Αγωγή Υγείας. Θεσσαλονίκη: Κυριακίδης
- ▶ Χατζηνικολάου Σ. (2014). Προσωπικές και εργασιακές παράμετροι που επηρεάζουν την ετοιμότητα, την κινητοποίηση και την επάρκεια των εκπαιδευτικών Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης για Περιθανάτια αγωγή. Διδακτορική διατριβή, Πανεπιστήμιο Μακεδονίας, Θεσσαλονίκη
- ▶ [https://merimna.org.gr/wp-content/cache/all/index.html?fbclid=IwAR19D4aQQxRm1D\\_v0d5gkvoDSrjUWgttrJ3ld94lW-SNEHyprwZ-p0RlcZSiY](https://merimna.org.gr/wp-content/cache/all/index.html?fbclid=IwAR19D4aQQxRm1D_v0d5gkvoDSrjUWgttrJ3ld94lW-SNEHyprwZ-p0RlcZSiY)