

ΓΡΑΜΜΗ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΣΤΗΡΙΞΗΣ 10306
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣΗΣ ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ

**ΑΠΩΛΕΙΕΣ
ΦΑΝΕΡΕΣ ΚΑΙ ΜΗ ΦΑΝΕΡΕΣ ΣΤΗ ΖΩΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ
ΤΙ ΚΑΝΟΥΜΕ;
ΠΩΣ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗ ΖΩΗ ΤΟΥΣ;**

Δώρα Σκαλή
Ε.ΔΙ.Π. Ψυχολογίας, Ιατρική Σχολή, ΕΚΠΑ
Ψυχολόγος MSc, PhD
Ψυχοθεραπεύτρια, ECP, GCP
dskalis@yahoo.gr

- Για παιδιά
- Για το «παιδί» που κουβαλάει μέσα του ο καθένας μας

ΝΗΝΕΜΙΑ ΕΞΩΘΕΝ

Μπουνάτσα-Κάλμα



«ΧΑΜΟΣ» ΕΣΩΘΕΝ

Θύελλα - Αγριανεμιά



ένα μάθημα από τη φύση...

Να είσαι ήρεμος και ατάραχος στην επιφάνεια,
αλλά να αγωνίζεσαι με όλη σου τη δύναμη
κάτω από το νερό.

ΚΡΙΣΗ: Ψυχολογική οπτική

- Κατάσταση **αποδιοργάνωσης**, στην οποία ο άνθρωπος αντιμετωπίζει εξαιρετική **δυσκολία** ως προς την **αντιμετώπισή** της.
 - **Αντιμετώπιση**: Με τον όρο αυτό αναφερόμαστε στην **ομοιόσταση**, δηλαδή στην **τάση** του ανθρώπινου οργανισμού και συνακόλουθα και του ανθρώπινου ψυχισμού να επαναφέρει την πρότερα συνθήκη και στη **διαδικασία** με την οποία το άτομο προσπαθεί να χειριστεί, να **ρυθμίσει** απαιτήσεις, εξωτερικές ή εσωτερικές, που το ίδιο **θεωρεί** ότι θέτουν σε δοκιμασία ή υπερβαίνουν τις διαθέσιμες δυνάμεις του.
 - Ως εκ τούτου, ο ανθρώπινος οργανισμός, ο άνθρωπος, χρησιμοποιεί διαρκώς **στρατηγικές επίλυσης προβλημάτων** (στόχος: **το απορρέον συναίσθημα ή το παρόν πρόβλημα**) προκειμένου να διατηρήσει ή/και να επαναφέρει μια κατάσταση συναισθηματικής ισορροπίας.
- **Η κρίση είναι μια «αναστάτωση», αλλά και μια αδυναμία διατήρησης μιας σταθερής συναισθηματικής κατάστασης»** (Σκαλή, 2010).

ΣΤΑΣΗ ΣΕ ΑΠΩΛΕΙΕΣ

- Ως προσωρινή αντίδραση
- Μια αναστάτωση
- Ως σταθερή συναισθηματική αντίδραση

ΑΠΩΛΕΙΑ

- **Κάθε καθοριστική αλλαγή/αιφνίδιο γεγονός ενέχει απώλεια/ες**
 - Γονέα (θάνατος, διαζύγιο)
 - Άλλου αγαπημένου προσώπου
 - Σπιτιού/γειτονιάς/ σχολείου (μετακόμιση)
 - Θέσης/ρόλου στην οικογένεια (γέννηση άλλου παιδιού)
 - Υγείας (σοβαρή ασθένεια)

- Η απώλεια/αλλαγή/Ο θάνατος

- Ισχύει για όλους τους ανθρώπους
- Είναι κάτι αναπόφευκτο
- Είναι κάτι οριστικό
- Είναι μη αναστρέψιμο

- *«Κανείς δεν μπορεί να μπει στο ίδιο ποτάμι δύο φορές», Ηράκλειτος*

Ποταμῶι γὰρ οὐκ ἔστιν ἐμβῆναι δις τῶι αὐτῶι (απ.91), Πλούταρχος, περί τού «ΕΙ» τού εν Δελφοίς 18, 392b

- Τα παιδιά **προσχολικής ηλικίας (2-6 ετών)**, αν και αντιλαμβάνονται την αλλαγή, πιστεύουν ότι όλα θα αποκατασταθούν, όπως πρώτα.
- Τα παιδιά **σχολικής ηλικίας (6-12 ετών)**, κατανοούν τη μη αναστρεψιμότητα -ίσως- των αλλαγών και των απωλειών, αλλά δεν μπορούν να κατανοήσουν πώς συνέβη στα ίδια (*συγκεκριμένη σκέψη*).
- Οι **έφηβοι(13-18 ετών)** συνειδητοποιούν ότι όλοι οι άνθρωποι, όπως και οι ίδιοι, μπορεί να βιώσουν τέτοιες καταστάσεις απώλειας και πόνου και μπορούν να δώσουν μεταφυσικές και συμβολικές ερμηνείες (*αφηρημένη σκέψη*).

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΡΟΛΟ ΣΤΗΝ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΚΑΘΕ ΣΥΝΘΗΚΗΣ ΑΠΩΛΕΙΑΣ «ΠΑΙΖΕΙ»:

- Η ηλικία του παιδιού
- Η νοητική του ανάπτυξη
- Η συναισθηματική του ανάπτυξη
- Το περιβάλλον που ζει
- Οι προσωπικές του εμπειρίες, σε σχέση με ποικίλου τύπου απώλειες/Οι προηγούμενες εμπειρίες απώλειας.

«ΘΡΗΝΟΥΝ» ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ;

- Ο «θρήνος» είναι μια απόλυτα φυσιολογική αντίδραση του παιδιού στην προσπάθειά του να αποδεχθεί την πραγματικότητα της απώλειας και να προσαρμοστεί σε αυτήν.
- Τα παιδιά θρηνούν για ό,τι έχασαν, έμψυχο ή άψυχο, αλλά με διαφορετικό τρόπο από τους μεγάλους.

ΠΩΣ «ΘΡΗΝΟΥΝ» ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ;

- Κάθε παιδί έχει το δικό του τρόπο να «θρηνεί». Σωστός και λάθος τρόπος δεν υπάρχει.
- Τα παιδιά «θρηνούν» κατά διαστήματα. Καθώς δεν μπορούν να αντέξουν για μεγάλο χρονικό διάστημα τα οδυνηρά συναισθήματα.
- «Θρηνούν με δόσεις»: Τη μια στιγμή μπορεί να είναι θλιμμένα και την αμέσως επόμενη να παίζουν ή να γελούν.
- Αυτό δεν σημαίνει ότι αδιαφορούν ή ότι έχουν «ξεπεράσει» τη θλίψη τους.

- Ο «θρήνος» είναι μια μακρόχρονη διεργασία. Δεν έχει καθορισμένο τέλος. Αναβιώνει σε επόμενα στάδια εξέλιξης του παιδιού.
- Σημαντικές αλλαγές στη νοητική του ανάπτυξη, στη συναισθηματική του και κοινωνική του ζωή, ξαναφέρνουν στην επιφάνεια το «θρήνο», δίνοντας στο παιδί την ευκαιρία να βρει νέο νόημα στην απώλεια που έζησε.

ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΕΚΦΡΑΖΟΥΝ ΤΟ «ΘΡΗΝΟ» ΤΟΥΣ ΜΕ ΕΡΓΑ/ΠΡΑΞΕΙΣ ΚΑΙ ΣΠΑΝΙΟΤΕΡΑ ΜΕ ΛΟΓΙΑ

- Η ικανότητα του λόγου είναι λιγότερο ή ελάχιστα ανεπτυγμένη) στα παιδιά προσχολικής ηλικίας
- «Θρηνούν» μέσα από:
 - Παιχνίδι
 - Ζωγραφιές
 - Αλλαγές στη συμπεριφορά
(ύπνο, φαγητό, σπίτι ή/και σχολείο)
- Τα μεγαλύτερα μέσα από πράξεις ή/και συναισθηματικά φορτισμένες λεκτικές ή μη λεκτικές επικοινωνίες.
 - Ευθείας σύνδεσης
 - «παράξενης» σύνδεσης

- Συνήθως οι γονείς είναι απορροφημένοι από το δικό τους πόνο και λιγότερο ή καθόλου διαθέσιμοι.
- Τα παιδιά σπάνια, αναζητούν στήριξη.
- Δύσκολα κάνουν τη σύνδεση.
- Δεν ζητούν βοήθεια από τους συνομηλίκους τους, γιατί δεν θέλουν να διαφέρουν.

ΠΩΣ ΕΚΔΗΛΩΝΕΤΑΙ Ο «ΘΡΗΝΟΣ» ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ;

- Θλίψη
- Ξεσπάσματα θυμού ή δακρύων (πολλές φορές για ασήμαντο λόγο)
- Διάφοροι φόβοι (φόβος αποχωρισμού από αγαπημένα πρόσωπα, φόβος για το σκοτάδι, κ.λπ.)
- Παράλογες συμπεριφορές
- Επιθετικότητα
- Άρνηση, αδιαφορία, απόσυρση
- Μειωμένα ενδιαφέροντα

- **Αλλαγές στις συνήθειες (ύπνου και φαγητού)**
- **Αλλαγές στη συμπεριφορά (απομόνωση, εσωστρέφεια, επιθετικότητα, μείωση της απόδοσης στο σχολείο, ριψοκίνδυνη συμπεριφορά, κ.λπ.)**
- **Συμπεριφορές προηγούμενων σταδίων ανάπτυξης**
- **Η επίμονη αναζήτηση αυτού που έχασαν και συνεχείς σκέψεις γύρω από ό,τι συνέβη.**

- **Ενοχές** για διάφορα γεγονότα που προηγήθηκαν της απώλειας
- **Σωματικά συμπτώματα** (πονοκέφαλοι, στομαχικές διαταραχές, αναπνευστικά προβλήματα, έξαρση των αλλεργιών, κ.λπ.)

ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΑΝΑΓΚΕΣ ΕΝΟΣ ΠΑΙΔΙΟΥ ΠΟΥ ΘΡΗΝΕΙ;

- Να κατανοήσει τι συνέβη και γιατί.
- Να μπορέσει να εκφράσει τα συναισθήματα που του προκαλεί η απώλεια.
- Να διατηρήσει ζωντανή την ανάμνηση των αγαπημένων (έμψυχων ή άψυχων) που έμειναν πίσω.
- Να αισθάνεται ότι μπορεί να συνεχίσει τη ζωή του και να επενδύσει σε άλλες σχέσεις.
- Να του δίνεται στήριξη από το περιβάλλον του.

ΠΩΣ ΣΤΗΡΙΖΟΥΜΕ ΕΝΑ ΠΑΙΔΙ ΠΟΥ «ΘΡΗΝΕΙ»;

- Ενημερώνοντάς το έγκαιρα, αξιόπιστα και με απλά λόγια.
- Ενθαρρύνοντάς το να εκφράσει τα συναισθήματά του
- Διευκολύνοντάς το να διατηρήσει τις αναμνήσεις για όσα έχασε.
- Ενισχύοντας τη συμμετοχή του στη νέα οικογενειακή πραγματικότητα.
- Εξασφαλίζοντας τη συνέχεια και τη σταθερότητα στις συνθήκες ζωής του.
- Παρέχοντας υποστήριξη σε σταθερή βάση.

ΠΩΣ ΕΝΗΜΕΡΩΝΟΥΜΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ;

- **Δεν αποκρύπτουμε την πραγματικότητα.**
 - Η απόκρυψη της πραγματικότητας ή η παροχή ψεύτικων πληροφοριών τους δημιουργεί πρόσθετα προβλήματα.
- **Η σιωπή τα κάνει να αισθάνονται:**
 - Μόνα
 - Κλείνονται στον εαυτό τους
 - Δίνουν τις δικές τους ερμηνείες, συχνά, πιο τρομακτικές κι από την ίδια την πραγματικότητα.

ΕΝΗΜΕΡΩΝΟΥΜΕ ΑΜΕΣΩΣ ΟΣΟ ΠΙΟ ΓΡΗΓΟΡΑ/ΕΓΚΑΙΡΑ

- Η καθυστέρηση δημιουργεί σύγχυση, παρερμηνείες, ανασφάλεια και φόβο.
- Εξηγούμε με ακρίβεια και ειλικρίνεια τι συνέβη και τι θα γίνει από εδώ και εμπρός.

- **Χρησιμοποιούμε τις σωστές λέξεις.**
 - Οι διφορούμενες ή ασαφείς εκφράσεις συχνά παρερμηνεύονται, ιδιαίτερα από τα μικρότερα παιδιά, που δυσκολεύονται να κατανοήσουν την οριστικότητα κάποιων καταστάσεων.
- **Δεν ωραιοποιούμε την πραγματικότητα.**
 - Η πραγματικότητα, αν και οδυνηρή, δεν αλλάζει. Εξηγούμε τι συμβαίνει απλά.
- **Τονίζουμε ότι το παιδί δεν έχει ευθύνη για αυτό που συνέβη, ούτε μπορούσε να κάνει κάτι για να το αποτρέψει.**

ΑΚΟΥΜΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΚΑΙ ΔΙΝΟΥΜΕ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΣΕ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΜΑΣ ΡΩΤΑ

- Δεν το βομβαρδίζεται με πληροφορίες.
- Του δίνουμε χρόνο να εκφράσει τα συναισθήματά του.
- Απαντάμε στις ερωτήσεις που μας θέτει.
- Αν κάτι δεν γνωρίζουμε, λέμε απλά «δεν ξέρω».

ΠΛΗΡΟΦΟΡΟΥΜΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΓΙΑ ΤΟ ΤΙ ΘΑ ΣΥΜΒΕΙ ΑΠΟ ΕΔΩ ΚΑΙ ΕΜΠΡΟΣ

- Τα παιδιά ανησυχούν και για το δικό τους μέλλον (ποιος θα τα φροντίζει, θα τα διαβάσει, κ.λπ.).
- Τα ενημερώνουμε για τις αλλαγές που πρόκειται να συμβούν στη ζωή της οικογένειας, όπως και για τις συνήθειες που θα παραμείνουν σταθερές.

ΕΠΑΝΑΛΑΜΒΑΝΟΥΜΕ ΤΙΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΚΑΙ ΕΞΗΓΟΥΜΕ ΞΑΝΑ ΚΑΙ ΞΑΝΑ

- Τα παιδιά μπορεί να ρωτούν επανειλημμένα για τις συνθήκες που έγινε ένα γεγονός.
- Ή εκφράζουν απορίες στην προσπάθειά τους να αφομοιώσουν και να κατανοήσουν τα γεγονότα.
- Με απλές ερωτήσεις, όπως «τι δεν κατάλαβες», μπορούμε να ελέγξουμε τι έχουν κατανοήσει.

ΠΩΣ ΕΝΘΑΡΡΥΝΟΥΜΕ ΤΗΝ ΕΚΦΡΑΣΗ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ;

- Δυνατότητα το παιδί να εκφράσει τα συναισθήματά του, όποια και να είναι αυτά. Σεβασμός και στη σιωπή, όταν επιλέγει να μη μοιραστεί.
- Κατανόηση και αποδοχή. Ακούστε χωρίς να κρίνετε, χωρίς να του λέτε πώς να νιώθει και πώς πρέπει να σκέφτεται. Κατανόηση 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. Κλάψτε μαζί του, αν έτσι νιώθετε. Η ανταλλαγή συχνά το βοηθάει να νιώθει ότι δεν είναι μόνο στον πόνο του.**
- **Αναγνωρίστε και το δικό σας πόνο. Δώστε χώρο και χρόνο στον εαυτό σας, ζητήστε βοήθεια συγγενών, φίλων, δασκάλων, που μπορούν να σας στηρίξουν και να ανταποκριθούν στις ανάγκες του παιδιού σας.**
- **Επιβεβαιώστε στο παιδί ότι το αγαπάτε. Με λόγια, με μια αγκαλιά ή με ένα χάδι, δείξε το ενδιαφέρον και την αγάπη σας.**

ΑΝΑΦΕΡΟΜΑΣΤΕ ΣΕ Ο,ΤΙ ΧΑΘΗΚΕ; ΠΩΣ;

- **Αναφερθείτε σε ό,τι χάθηκε.** Καλλιεργείστε ένα κλίμα, που να νιώθει ότι μπορεί να εκφραστεί ελεύθερα.
- **Μοιραστείτε τις δικές σας παρόμοιες αναμνήσεις.** Μερικές αναμνήσεις είναι καλές άλλες άσχημες, όπως συμβαίνει πάντα.
- **Αποφύγετε την εξιδανίκευση** της πρότερης κατάστασης.

- Βοηθήστε το παιδί να βρει τρόπους για να διατηρήσει ζωντανή την ανάμνηση του αγαπημένου του προσώπου (κάποιο αντικείμενο που το θυμίζει, άλμπουμ με φωτογραφίες, κουτί αναμνήσεων, βάζο αναμνήσεων, κλπ.)
- Επιτρέψτε στο παιδί να συμμετέχει σε οικογενειακές εκδηλώσεις πένθους, εφόσον το επιθυμεί. Απαιτεί καλή προετοιμασία (τι θα συμβεί, αν θα ήθελε να είναι, κάποιος δίπλα του να το στηρίξει σε ό,τι...).
- Θυμηθείτε τις επετείους και τις γιορτές. Από κοινού όλα τα μέλη της οικογένειας να αποφασίσουν πώς θα τιμήσουν τη μνήμη και τι θα κάνουν.

ΠΡΟΩΘΟΥΜΕ ΤΗ ΣΤΑΘΕΡΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ ΖΩΗΣ. ΠΩΣ;

- Διατηρείστε τους κανόνες και τους κανόνες πειθαρχίας και συμπεριφοράς που ίσχυαν στην οικογένεια.
 - Παρέχουν **αίσθηση ασφάλειας και σιγουριάς**, όταν όλα στη ζωή του παιδιού αλλάζουν.
- Διατηρείστε **σταθερό- όσο το δυνατόν- το περιβάλλον και τις συνθήκες ζωής**.
 - Αποφύγετε άλλες αλλαγές (αίσθηση ασυνέχειας, νέες απώλειες)

- Υποστηρίξτε το παιδί σε συνεχή βάση (από μέλη της οικογένειας και άλλα σημαντικά άτομα στη ζωή του).
- Ενθαρρύνετε το να συνεχίσει τη ζωή του (κοινωνικές εκδηλώσεις, εκδρομές, γιορτές, σχολική ζωή). Το διευκολύνετε να ξαναβρεί ένα φυσιολογικό ρυθμό ζωής, χωρίς αίσθημα προδοσίας.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΑΥΤΟ ΠΟΥ «ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΕΙ»?

- Η παρατεταμένη απουσία οποιασδήποτε εκδήλωσης θρήνου.
- Η παρατεταμένη αποχή από το παιχνίδι και από τις σχέσεις με τους συνομηλίκους του.
- Οι επίμονες κατηγορίες του παιδιού, που απευθύνονται κυρίως στους γονείς.
- Η αυτοκαταστροφική συμπεριφορά (βουλιμία, ροπή για ατυχήματα, χρήση ουσιών, κ.λπ.).

- Τα παρατεταμένα σοβαρά προβλήματα στη σχολική απόδοση ή στη σχέση με τους συμμαθητές και τους δασκάλους.
- Η πλήρης ταύτιση με ό,τι χάθηκε και η συστηματική προσπάθεια του παιδιού να καλύψει το κενό της απώλειας στην οικογένεια.
- Οι παρατεταμένες διαταραχές στη διατροφή ή/και τον ύπνο (επαναλαμβανόμενοι εφιάλτες).

ΠΟΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΕΙΝΑΙ ΠΙΟ ΕΥΑΛΩΤΑ;

- Τα παιδιά που ήδη είχαν νοητικά ή συναισθηματικά προβλήματα, ή προβλήματα συμπεριφοράς, πριν την όποια απώλεια.
- Τα παιδιά που έχουν βιώσει και άλλες απώλειες στο παρελθόν (θάνατο, διαζύγιο γονέων, κακοποίηση).
- Τα παιδιά που βιώνουν την όποια αλλαγή σε ιδιαίτερα τραυματικές συνθήκες (αυτοκτονία, δολοφονία).

- *Σημασία δεν έχει να απαντήσεις σωστά αλλά να δεις γιατί ρωτάει και τι ρωτάει;*
- *Να δεις τι ψάχνει ένα παιδί να κατευνάσει μέσα του, μέσα από την ερώτηση που σου κάνει.*

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

- **Bonde de Ann, Broere Rien (2000).** Παππού θα σε θυμάμαι για πάντα. Κρήτη/Χανιά: Γλαύκη
- **Μιχαλοπούλου, Α. (2000).** Δύο σπίτια. Αθήνα: Παττάκης
- **Μουλάκης, Μ. (2017).** Ένα κίτρινο φύλλο. Αθήνα: Ίκαρος
- **Μπουσκάλια, Λέο (1991).** Η πτώση του φύλλου που το έλεγαν Φρέντυ. Αθήνα: Γλάρος
- **Μπουσκάλια, Λέο (1991).** Μια ανάμνηση για τον Τίνο. Αθήνα: Γλάρος.
- **Ντολτό, Φ. (1999).** Μιλώντας για τον θάνατο. Μετ.: Ε. Κούκη. Αθήνα: Πατάκης.
- **Σιλβερστάιν, Σελ. (1998).** Το δέντρο που έδινε. Αθήνα: Δωρικός
- **Σιλβερστάιν, Σελ. (1998).** Το κομμάτι που λείπει συναντά το μεγάλο Ο. Αθήνα: Δωρικός
- **Χίγκαρτ Ιτον Μαρτζ (2006).** Αντίο, μικρέ μου φίλε (βιβλίο παιδιού, βιβλίο γονέα). Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα
- **Μέριμνα, <https://merimna.org.gr/>** Στηρίζοντας στην απώλεια

Ευχαριστώ πολύ!