



Σχολή Επιστημών Υγείας και Πρόνοιας

Τμήμα Βιοϊατρικών Επιστημών

Σχολή Διοικητικών, Οικονομικών και Κοινωνικών Επιστημών

Τμήμα Αγωγής και Φροντίδας στην Πρώιμη Παιδική Ηλικία



Παιδαγωγικό τμήμα

Διδρυματικό Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών

Παιδαγωγική μέσω Καινοτόμων Τεχνολογιών και Βιοϊατρικών

Προσεγγίσεων

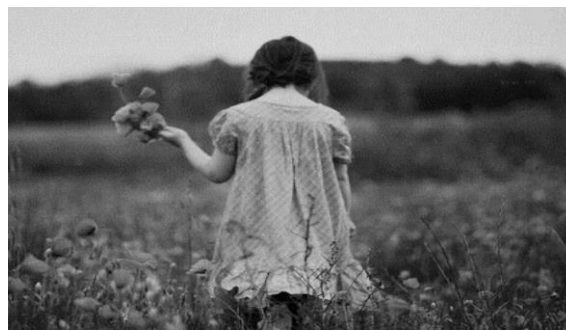


ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**Πως επιδρά στη σχολική επίδοση των παιδιών και των εφήβων η απώλεια του
ενός γονέα και πως το διαχειρίζεται ένας εκπαιδευτικός**

POST GRADUATE THESIS

**How the loss of a parent affects the child and the adolescent regarding their school
progress and how the educator handles it**



ΟΝΟΜΑ ΦΟΙΤΗΤΗ/NAME OF STUDENT

Σπεντζούρη Χριστίνα

Spentzouri Christina

ΟΝΟΜΑ ΕΙΣΗΓΗΤΗ/NAME OF THE SUPERVISOR

Χαλιδιάς Νικόλαος

Chalidias Nikolaos

ΑΙΓΑΛΕΩ/AIGALEO 2020



Faculty of Health and Caring Professions

Department of Biomedical Sciences

Faculty of Administrative, Financial and Social Sciences

Department of Early Childhood Education and Care



Department of Pedagogy



Inter-Institutional Post Graduate Program

**Pedagogy through innovative Technologies and Biomedical
Approaches**

POST GRADUATE THESIS

**How the loss of a parent affects the child and the adolescent regarding their school
progress and how the educator handles it**

SPENTZOURI CHRISTINA

18071

mscedt18071@uniwa.gr

FIRST SUPERVISOR

CHALIDIAS NIKOLAOS

SECOND SUPERVISOR

FAMELIS IOANNIS

AIGALEO 2020

Δήλωση περί λογοκλοπής

Με πλήρη επίγνωση των συνεπειών του νόμου περί πνευματικών δικαιωμάτων, δηλώνω ενυπογράφως ότι είμαι αποκλειστικός συγγραφέας της παρούσας διπλωματικής εργασίας, για την ολοκλήρωση της οποίας κάθε βοήθεια είναι πλήρως αναγνωρισμένη και αναφέρεται λεπτομερώς στην εργασία αυτή. Έχω αναφέρει πλήρως και με σαφείς αναφορές, όλες τις πηγές χρήσης δεδομένων, απόψεων, θέσεων και προτάσεων, ιδεών και λεκτικών αναφορών, είτε κατά κυριολεξία είτε βάσει επιστημονικής παράφρασης. Αναλαμβάνω την προσωπική και ατομική ευθύνη ότι σε περίπτωση αποτυχίας στην υλοποίηση των ανωτέρω δηλωθέντων στοιχείων, είμαι υπόλογος έναντι λογοκλοπής, γεγονός που σημαίνει αποτυχία στην διπλωματική μου εργασία και κατά συνέπεια αποτυχία απόκτησης Τίτλου Σπουδών, πέραν των λοιπών συνεπειών του νόμου περί πνευματικών δικαιωμάτων. Δηλώνω, συνεπώς, ότι αυτή η διπλωματική εργασία προετοιμάστηκε και ολοκληρώθηκε από εμένα προσωπικά και αποκλειστικά και ότι, αναλαμβάνω πλήρως όλες τις συνέπειες του νόμου στην περίπτωση κατά την οποία αποδειχθεί, διαχρονικά, ότι η εργασία αυτή ή τμήμα της δεν μου ανήκει διότι είναι προϊόν λογοκλοπής άλλης πνευματικής ιδιοκτησίας.

Σπεντζούρη Χριστίνα

Ευχαριστίες

Με την ολοκλήρωση της παρούσας διπλωματικής εργασίας θα ήθελα να ευχαριστήσω όλους τους καθηγητές του Διδρυματικού Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών «Παιδαγωγική μέσω Καινοτόμων Τεχνολογιών και Βιοϊατρικών Προσεγγίσεων» του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής. Θα ήθελα να ευχαριστήσω ιδιαιτέρως τους επιβλέποντες καθηγητές μου, κυρίους Χαλιδιά Νικόλαο και Φαμέλη Ιωάννη, οι οποίοι με την καθοδήγηση και τα σχόλιά τους με βοήθησαν να ολοκληρώσω την εργασία μου. Τέλος, ευχαριστώ το οικογενειακό και φιλικό μου περιβάλλον για την συμπαράσταση καθ' όλη τη διάρκεια των σπουδών μου.

Αφιέρωσεις

Στον π. Κλεόπα...

Περίληψη

Η απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου αδιαμφισβήτητα αποτελεί έναν στρεσογόνο παράγοντα στα παιδιά και τους εφήβους. Πολλά από τα ανήλικα άτομα που αντιμετωπίζουν αυτό το τραγικό συμβάν είναι πολύ πιθανό να εκδηλώσουν αρνητικά συναισθήματα, όπως μελαγχολία και θλίψη, ακόμα και επεισόδια κατάθλιψης. Η οικογένεια και το σχολικό προσωπικό, όπως οι δάσκαλοι, οι καθηγητές και οι διευθυντές των σχολικών μονάδων, οφείλουν να γνωρίζουν τον τρόπο με τον οποίο θα διαχειριστούν τέτοιου είδους κρίσεις, με αποτέλεσμα να συμβάλλουν όσο περισσότερο δύνανται στην υποστήριξη των παιδιών που βιώνουν πένθος.

Η παρούσα διπλωματική εργασία έχει ως θέμα τη διαχείριση του πένθους στα παιδιά και τους εφήβους, όταν αποβιώσει ο ένας από τους δύο γονείς. Αρχικά, εξηγείται εννοιολογικά η διαφορά του πένθους από τον θρήνο. Κατόπιν, αναλύεται ο τρόπος αντίδρασης των παιδιών και των εφήβων στον θάνατο καθώς και τα ψυχοσωματικά συμπτώματα που έχει το πένθος σε ατομικό και σε κοινωνικό επίπεδο.

Στη συνέχεια, γίνεται αναφορά στις αλλαγές της συμπεριφοράς τους τόσο στην οικογένεια, όσο και στο σχολείο αλλά και στις αλλαγές που παρατηρούνται στις διαπροσωπικές τους σχέσεις με τους φίλους και τους συμμαθητές τους. Εξίσου σημαντική είναι και η σχέση που έχουν τα παιδιά με τους εκπαιδευτικούς τους και το πώς αυτοί μπορούν να συμβάλλουν αποτελεσματικά, βοηθώντας τους μαθητές τους να διαχειριστούν όσο καλύτερα γίνεται τη δύσκολη αυτή κατάσταση.

Τέλος, παρατίθενται ορισμένες δραστηριότητες που μπορεί να πραγματοποιήσει ένας εκπαιδευτικός προκειμένου να ευαισθητοποιήσει τους μαθητές γύρω από την απώλεια και το πένθος.

Abstract

The loss of a loved one is undoubtedly a stressful time for children and adolescents. Many minors who face this tragic situation are more likely to develop negative emotions, such as certain afflictions, sadness and even episodes of depression. Family and school staff, such as teachers, professors and heads of schools, should know how to handle these kinds of crises, thereby contributing as much as they can to supporting students who experience mourning.

This thesis concerns the management of mourning in children and adolescents when one of their parents dies. To begin with, it is important to explain the difference between mourning and grief, then, analyze how children and adolescents who have lost their parents deal not only with their loss, but also the symptoms of mourning at an individual and social level.

Following this, the changes in children's behavior both on family and school are discussed, as well as the changes noticed in their relationships with their friends and classmates. Equally important is the relationship that children have with their teachers and how teachers can successfully contribute to helping their students handle difficult situations.

Last but not least, various classroom activities are mentioned that will enable teachers to raise awareness about loss and grief.

Περιεχόμενα

Δήλωση περί λογοκλοπής	iv
Ευχαριστίες	vi
Αφιερώσεις	viii
Περίληψη	x
Abstract.....	xii
Συνομογραφίες.....	xv
Πρόλογος.....	1
Κεφάλαιο 1	2
1.1 Το πένθος και ο θρήνος στο θάνατο	2
1.1.1 Η διαφορά του πένθους από τον θρήνο	2
1.1.2 Τα στάδια του πένθους	3
1.1.3 Η θεωρία του δεσμού.....	6
1.1.4 Οι μορφές του θρήνου	7
1.2 Οι επιπτώσεις της απώλειας στη σωματική υγεία.....	8
Κεφάλαιο 2	10
2.1 Πως αντιλαμβάνονται τα παιδιά σε κάθε ηλικία τον θάνατο	10
2.2 Πως αντιδρούν και συμπεριφέρονται τα παιδιά σε κάθε ηλικία στο θάνατο	11
2.2.1 Πως αντιδρούν τα παιδιά ηλικίας έως δώδεκα ετών στο θάνατο του ενός γονέα	11
2.2.2 Πως αντιδρούν οι έφηβοι στο θάνατο του ενός γονέα	12
Κεφάλαιο 3	15
3.1 Ο ρόλος της οικογένειας	15
3.2 Η συμβολή της οικογένειας στη διαχείριση του πένθους των παιδιών	16
3.2.1 Ο λάθος τρόπος ανακοίνωσης του θανάτου στα παιδιά.....	16
3.2.2 Η σημασία του θανάτου του γονέα	17
3.2.3 Τρόποι στήριξης των παιδιών που πενθούν	17
3.2.4 Τρόποι στήριξης των εφήβων που πενθούν.....	18
Κεφάλαιο 4	20
4.1 Ο ρόλος του σχολείου	20
4.2 Οι αντιδράσεις των παιδιών που πενθούν εντός σχολικού περιβάλλοντος	21
4.3 Ο ρόλος του εκπαιδευτικού	22
4.3.1 Επιμόρφωση των εκπαιδευτικών για το πένθος	22

4.3.2 Με ποιον τρόπο μπορεί ο εκπαιδευτικός να στηρίξει το παιδί που πενθεί	23
4.3.3 Πως μπορεί ο εκπαιδευτικός να αναφερθεί σε ζητήματα πένθους μέσα στην τάξη	24
4.3.4 Πώς μπορεί ο εκπαιδευτικός να βοηθήσει τους γονείς των μαθητών που πενθούν	25
4.3.5 Πώς μπορούν να βοηθήσουν οι συμμαθητές τον μαθητή που πενθεί	26
Κεφάλαιο 5	27
5.1 Εκπαιδευτικό υλικό για την ευαισθητοποίηση στην απώλεια στη σχολική τάξη	27
5.1.1 Δραστηριότητες για παιδιά προσχολικής ηλικίας	27
5.1.2. Δραστηριότητες για παιδιά Δημοτικού	29
Συμπεράσματα	32
Αναφορές	33

Συντομογραφίες

Αγγλική ορολογία

Ελληνική ορολογία

- Perceptual dysfunction

Αντιληπτική δυσλειτουργία

Πρόλογος

Οι έννοιες «θάνατος», «πένθος» και «απώλεια» δεν είναι άγνωστες στην κοινωνία ή στους ανθρώπους μεμονωμένα. Αυτές οι έννοιες αποτελούν θέμα και πηγή έμπνευσης για την τέχνη, όπως το θέατρο, τη μουσική και την ποίηση. Για παράδειγμα, συνηθίζεται στις θεατρικές παραστάσεις και στις κινηματογραφικές ταινίες να γίνεται αναφορά στο θάνατο ενός ή περισσότερων πρωταγωνιστών, καθώς εντείνεται η δράση, κρατώντας αμείωτο το ενδιαφέρον του κοινού. Εξίσου πολλά είναι τα τραγούδια που αναφέρονται στο θάνατο ενός ανθρώπου, συνήθως εξαιτίας ενός ανεκπλήρωτου έρωτα ή μιας απαγορευμένης αγάπης. Ακόμη και στα λογοτεχνικά έργα και τις ποιητικές συλλογές, η αναφορά στην απώλεια και το θάνατο αποτελεί βασικό χαρακτηριστικό της γραφής πολλών διακεκριμένων Ελλήνων και ξένων πεζογράφων και ποιητών, όπως είναι οι Κώστας Καρυωτάκης, Νίκος Καββαδίας, Κωστής Παλαμάς και Κώστας Ουράνης.

Εκτός της τέχνης, το σχολείο φροντίζει να διδάσκει στα παιδιά από μικρή ηλικία την έννοια του θανάτου, εξοικειώνοντας τα με την ιδέα της απώλειας. Από το μάθημα της βιολογίας μέχρι τα θεωρητικά μαθήματα της ιστορίας, της νεοελληνικής και ευρωπαϊκής λογοτεχνίας και των θρησκευτικών, μαθαίνουν τι σημαίνει η λέξη «θάνατος», από ποιους παράγοντες μπορεί να προκληθεί και ποια συναισθήματα επιφέρει σε εκείνους που χάνουν ένα κοντινό τους πρόσωπο.

Γίνεται αντιληπτό ότι, ήδη από τη νεαρή του ηλικία ο άνθρωπος δέχεται πληθώρα πληροφοριών που σχετίζονται με το θάνατο. Παρόλα αυτά, όσο εξοικειωμένος και να είναι κάποιος με το θέμα αυτό, η απώλεια ενός αγαπημένου, συγγενικού προσώπου αποτελεί οριακό γεγονός στη ζωή κάθε ανθρώπου. Αυτό σημαίνει ότι όλοι οι άνθρωποι θα έρθουν αντιμέτωποι κάποια στιγμή στο βίο τους με αυτή τη σκληρή πραγματικότητα, η οποία καθίσταται ακόμα πιο σκληρή όταν το άτομο αυτό είναι ακόμα ανήλικο και καλείται να αντιμετωπίσει αυτό το συνταρακτικό συμβάν. Και αυτό συμβαίνει επειδή ένας ενήλικος άνθρωπος, όντας πια ώριμος και συνειδητοποιημένος, αντιλαμβάνεται εντελώς διαφορετικά τον θάνατο ενός κοντινού του ατόμου από ότι τον αντιλαμβάνεται ένα μικρό παιδί ή ένας έφηβος.

Κεφάλαιο 1

1.1 Το πένθος και ο θρήνος στο θάνατο

Η απώλεια της ανθρώπινης ζωής αδιαμφισβήτητα αποτελεί μια οδυνηρή εμπειρία. Ο θάνατος ενός ανθρώπου μπορεί να προκληθεί από διάφορα αίτια, είτε αυτά είναι φυσικά, όπως για παράδειγμα το γήρας, είτε από κάποια ανίατη ασθένεια είτε από δυστύχημα. Οποιαδήποτε και να είναι η αιτία του θανάτου ενός προσώπου δεν παύει να σημαίνει ότι μια ανθρώπινη ζωή χάθηκε, προκαλώντας στο οικογενειακό του περιβάλλον αισθήματα πόνου και θλίψης, με αποτέλεσμα να βυθίζεται ολοκληρωτικά στο πένθος. (Rana & Upton, 2008)

1.1.1 Η διαφορά του πένθους από τον θρήνο

Είναι σύνηθες να συγχέεται το πένθος με τον θρήνο. Αυτό συμβαίνει επειδή οι όροι «πένθος και «θρήνος» χρησιμοποιούνται στον προφορικό λόγο για να περιγράψουν την ίδια ακριβώς κατάσταση. Ωστόσο, υπάρχει διαφορά μεταξύ αυτών των δύο λέξεων (Rana & Upton, 2008). Ως πένθος ορίζεται η προσαρμογή στο γεγονός της απώλειας που βιώνεται από κάποιο άτομο που έχει απολέσει κάτι σημαντικό στη ζωή του (Leclercq & Hayez, 1998). Η απώλεια αυτή μπορεί να είναι είτε υλική, όπως για παράδειγμα ο θάνατος, είτε κοινωνική, όπως είναι η απώλεια της δουλειάς και το διαζύγιο (Karlan et al., 1996). Αντίθετα, ο θρήνος αποτελεί την πρωταρχική συγκινησιακή αντίδραση στην απώλεια, οι σκέψεις και τα συναισθήματά του (Chatzinikolaou, 2009). Πρόκειται, λοιπόν, για ένα δυνατό, μερικές φορές συντριπτικό συναίσθημα για τους ανθρώπους.

Οι άνθρωποι που βιώνουν το πένθος είναι πολύ πιθανό να αισθάνονται αδύναμοι και παραμελημένοι από τη ζωή, ανίκανοι να συνεχίζουν τις καθημερινές τους δραστηριότητες και υποχρεώσεις, όντες επηρεασμένοι από το δυσάρεστο αίσθημα της απώλειας (Karlan et al., 1996). Στο πένθος δεν υπάρχει χρονικό όριο ως προς τη διάρκειά του καθώς μπορεί να διαρκέσει από λίγους μήνες μέχρι και αρκετά χρόνια. Υπάρχει η γενική αντίληψη ότι με το πέρας του χρόνου, ο πόνος απαλύνεται και ο άνθρωπος περνάει στο στάδιο της αποδοχής, μαθαίνει δηλαδή να συνεχίζει κανονικά τη ζωή του χωρίς το πρόσωπο που έχει απολεσθεί. Ωστόσο, ο

καθένας βιώνει το πένθος διαφορετικά, γι αυτό και αποτελεί μια καθαρά προσωπική εμπειρία (Gray,1988).

1.1.2 Τα στάδια του πένθους

Το 1969, η διαπρεπής ψυχίατρος Elisabeth Kübler- Ross στο έργο της “On Death and Dying”, ούσα επηρεασμένη από τη θεωρία του δεσμού του Bowlby (Bretherton, 1992), αναφέρεται για πρώτη φορά σε πέντε στάδια που σχετίζονται άμεσα με το πένθος. Πρόκειται για μια σειρά συναισθηματικών εμπειριών μέσα από την οποία περνάει κάθε άνθρωπος που έρχεται αντιμέτωπος με το θάνατο ενός αγαπημένου του προσώπου ή με κάποια άλλη μορφή πένθους. Περνάει, δηλαδή, μέσα από κάποιες φάσεις μέχρι να αποδεχτεί και να μάθει να ζει με αυτή την απώλεια, με διαφορετικό ρυθμό και διαφορετική ένταση ο καθένας. Ωστόσο, πίστευε ότι δεν ακολουθούν όλοι την ίδια σειρά, ενώ ορισμένοι ασθενείς δεν φτάνουν ποτέ στο τελευταίο στάδιο, αυτό της αποδοχής (Kübler- Ross, 1983).

1^ο στάδιο: Η άρνηση

Πρόκειται για την πρώτη αντίδραση στην απώλεια του αγαπημένου προσώπου. Στο στάδιο αυτό, η συνειδητοποίηση της απώλειας είναι αδύνατον να συμβεί αμέσως και το άτομο αρνείται την πραγματικότητα της κατάστασης . Είναι ένας μηχανισμός άμυνας, ο οποίος μπλοκάρει κάθε ψυχική λειτουργία και η νόηση αδυνατεί να αντιδράσει.

Στην επιστήμη της ψυχολογίας, η αδυναμία αυτή αποκαλείται ως «αντιληπτική δυσλειτουργία» (perceptual dysfunction). Στην ουσία, το άτομο υποκρίνεται ότι δεν έχει πληροφορηθεί το γεγονός και επιστρέφει στο παρελθόν, πριν την απώλεια. Με τον τρόπο αυτό, αποστασιοποιείται από αυτό που συνέβη και αντιδράει σαν να μην έχει συμβεί απολύτως τίποτα, συνεχίζει δηλαδή να ζει την καθημερινότητά του, όπως ακριβώς ήταν πριν το συμβάν του θανάτου και περιμένει να ξαναδεί τον θανόντα. Το άτομο αισθάνεται την ανάγκη να αποστασιοποιηθεί από αυτό που έγινε, προσπαθώντας έτσι να προστατευτεί από την εκδήλωση έντονου άγχους, ενώ ταυτόχρονα δίνει χρόνο στον εαυτό του, ώστε να συνειδητοποιήσει ότι κάτι διαφορετικό έχει συμβεί στη ζωή του που αρνείται να πιστέψει.

Επίσης, είναι πιθανό η «αντιληπτική δυσλειτουργία» να προκαλεί σε κάποια άτομα ψυχοσωματικές διαταραχές. Στο άκουσμα της είδησης του θανάτου, ο ανθρώπινος οργανισμός αναστατώνεται με συνέπεια να επιδεινώνεται η υγεία του και να εμφανίζει συμπτώματα, όπως ταχυκαρδία, δύσπνοια, μυϊκή ατονία, χαμηλά επίπεδα ενέργειας, ανορεξία ή βουλιμία, αϋπνία ή υπνηλία (Ross, 1983).

2^ο στάδιο: **Ο θυμός**

Την άρνηση της πραγματικότητας διαδέχεται ένα έντονο και ισχυρό συναίσθημα, αυτό του θυμού. Το άτομο συνειδητοποιεί την απώλεια του αγαπημένου του προσώπου και ότι αυτό δε θα επιστρέψει ξανά κοντά του. Μέσα από αυτή τη συνειδητοποίηση βιώνει το συναίσθημα του θυμού και τον εκφράζει επιρρίπτοντας ευθύνες στους άλλους. Πιστεύει ότι άλλοι είναι ένοχοι για τον πόνο που ο ίδιος αισθάνεται, συμπεριφέρεται εχθρικά και επιθετικά στο φιλικό και οικογενειακό του περιβάλλον, καθώς νιώθει έντονο το αίσθημα της αδικίας. Δε διστάζει να κατηγορήσει ακόμη και τον ίδιο τον θανόντα, όντας ανίκανος να διαχειριστεί το θυμό που κρύβει μέσα του. Επίσης, αισθάνεται αδικημένος και εγκαταλελειμμένος από τον Θεό, επειδή νιώθει ότι τον τιμωρεί για κάτι που δεν έκανε και τον θεωρεί υπεύθυνο για όλα όσα περνάει.

Όσον αφορά τις ψυχοσωματικές διαταραχές, συνεχίζουν να εκδηλώνονται σε κάποια άτομα. Κυρίως, αισθάνονται έντονη αδυναμία και εξάντληση του οργανισμού τους εξαιτίας της αϋπνίας και της ανορεξίας, αλλά ενδέχεται κάποιοι να εμφανίζουν άλλα συμπτώματα, όπως τριχόπτωση ή απότομο άσπρισμα του τριχωτού της κεφαλής (Kübler- Ross, 1983).

3^ο στάδιο: **Η διαπραγμάτευση**

Στο συγκεκριμένο στάδιο το άτομο κατακλύζεται από σκέψεις σχετικά με τις ενέργειες που θα μπορούσε να είχε κάνει προκειμένου να αποτρέψει την υπάρχουσα κατάσταση. Αρχίζει να διαπραγματεύεται και να κάνει συμφωνίες με το Θεό προκειμένου να αλλάξει την κατάσταση αυτή, αν και βαθειά μέσα του γνωρίζει ότι δεν υπάρχει λογική σε αυτή την ενέργειά του. Κατά κάποιο τρόπο, αυτό το στάδιο αποτελεί μια ψεύτικη ελπίδα που έχουν οι πενθούντες, πιστεύουν δηλαδή ότι ενεργώντας με έναν συγκεκριμένο τρόπο η ζωή τους θα είναι και πάλι όπως

πριν. Τα άτομα αυτά συνήθως αισθάνονται ενοχικά και υποφέρουν από τύψεις. Νιώθουν ότι φέρουν μεγάλο μερίδιο ευθύνης που δεν λειτούργησαν με κάποιο διαφορετικό τρόπο προκειμένου να αποφευχθεί το μοιραίο γεγονός (Kübler- Ross, 1983).

4^ο στάδιο: **Η κατάθλιψη**

Το στάδιο της διαπραγμάτευσης ακολουθεί εκείνο της κατάθλιψης. Το άτομο που πενθεί αρχίζει να συνειδητοποιεί και να αναγνωρίζει ότι δεν πρόκειται να συναντήσει ξανά το αγαπημένο του πρόσωπο. Με τη συνειδητοποίηση της πραγματικότητας ξεκινάει η φάση της κατάθλιψης, μια κοινώς αποδεκτή μορφή θλίψης. Η κατάθλιψη αντιπροσωπεύει το κενό που αισθάνεται κάποιος όταν ζει στην πραγματικότητα και συνειδητοποιεί ότι το άτομο που αγαπάει έχει φύγει από τη ζωή.

Σε αυτό το στάδιο, είναι σύνηθες για το άτομο να αισθάνεται μούδιασμα και κόπωση, με αποτέλεσμα να νιώθει ότι δεν μπορεί να σηκωθεί από το κρεβάτι. Υποφέρει από διαταραχές ύπνου, όπως εφιάλτες, υπνηλία ή αϋπνία, ανορεξία ή βουλιμία, ενώ είναι συχνό φαινόμενο η ύπαρξη παραισθήσεων και η αδυναμία συγκέντρωσης. Δεν επιθυμεί να συναναστρέφεται με άλλους ανθρώπους και να εξωτερικεύει τα συναισθήματά του, αντίθετα μάλιστα προτιμάει να εκτονώνεται και να αποφορτίζει όλη του την ένταση μέσα από το κλάμα, βρίσκοντας έτσι την ανακούφιση που χρειάζεται.

Επιπλέον, παρατηρείται ότι τα άτομα που βιώνουν το πένθος αναζητούν προσωπικά αντικείμενα και φωτογραφίες του θανόντα για να αισθάνονται ότι κατά αυτόν τον τρόπο βρίσκονται κοντά του και ότι δε σκοπεύουν να τον λησμονήσουν τόσο εύκολα. Ωστόσο, ορισμένοι ενδέχεται ακόμη και να έχουν αυτοκτονικές τάσεις, αδυνατώντας να βρουν το νόημα της ζωής. Κατακλύζονται από απαισιοδοξία και απελπισία και η μοναδική τους επιθυμία είναι να σμίξουν με το πρόσωπο που απωλέσθηκε (Kübler- Ross, 1983).

5^ο στάδιο: **Η αποδοχή**

Η αποδοχή αποτελεί το τελευταίο στάδιο του πένθους. Το άτομο πλέον συνειδητοποιεί ότι δεν μπορεί να αλλάξει την υπάρχουσα κατάσταση, παρά μόνο

να αποδεχτεί το γεγονός του θανάτου και να μάθει να ζει με τη μνήμη του θανόντα. Αρχίζει και αναζητά ξανά τη συντροφιά των ανθρώπων, ενώ μέχρι πρότινος επεδίωκε τη μοναξιά. Οι ψυχοσωματικές διαταραχές υποχωρούν, το άτομο ανακτά τη χαμένη του ηρεμία και αρχίζει να κάνει αισιόδοξες σκέψεις για τη ζωή και το μέλλον του (Kübler- Ross, 1983).

1.1.3 Η θεωρία του δεσμού

Σύμφωνα με την Inge Bretherton, η Kübler- Ross επηρεάστηκε από τη θεωρία του δεσμού του δημοφιλούς ψυχολόγου John Bowlby για τη διαμόρφωση των πέντε σταδίων του πένθους. (Bretherton, 1992). Σύμφωνα με έρευνες που διεξήγαγε ο Bowlby, διαπιστώθηκε ότι τα βρέφη, κάθε φορά που απομακρύνεται η μητέρα από το οπτικό τους πεδίο, αντιδρούν με παρόμοιο τρόπο που αντιδρούν και οι ενήλικες, όταν βιώνουν πένθος. Οι αντιδράσεις των βρεφών εξελίσσονται σε τέσσερις φάσεις:

1^η φάση: Η απάθεια

Στη φάση αυτή το βρέφος αρνείται να πιστέψει ότι η μητέρα έφυγε. Έτσι και οι ενήλικες αρνούνται να πιστέψουν στο θλιβερό γεγονός του θανάτου.

2^η φάση: Η επιθυμία για επανασύνδεση

Στη δεύτερη φάση, το βρέφος ψάχνει τη μητέρα του. Οι ενήλικες, ομοίως, αναζητούν με λαχτάρα τον άνθρωπό τους, βρίσκεται μονίμως στο μυαλό τους, συνομιλούν νοερά μαζί του και επιθυμούν να τον ξαναδούν.

3^η φάση: Η αποδιοργάνωση και η απόγνωση

Το βρέφος βάζει τα κλάματα καθώς νομίζει ότι δεν θα ξαναδεί τη μητέρα του. Παρόμοια είναι και η αντίδραση των ενηλίκων. Κάθε ελπίδα χάνεται για αυτούς και τίποτα δεν έχει νόημα. Η ζωή συνεχίζεται αλλά το μέλλον φαντάζει αβέβαιο και αδιάφορο.

4^η φάση: Η επαναδιοργάνωση

Στην τελευταία φάση, το βρέφος αποδέχεται την κατάσταση και σταματάει το κλάμα. Ο ενήλικας, επίσης, αρχίζει να αποδέχεται την κατάσταση και προσπαθεί να συνεχίσει τη ζωή του.

1.1.4 Οι μορφές του θρήνου

Ο θρήνος αποτελεί ένα φυσικό και έμφυτο συναίσθημα απέναντι στην απώλεια μιας ανθρώπινης ζωής (Chatzinikolaou, 2009). Ωστόσο, το συναίσθημα αυτό διαφοροποιείται ανάλογα με την ψυχροσύνθεση του κάθε ατόμου. Διακρίνεται στον φυσιολογικό, τον προπαρασκευαστικό, τον παραγνωρισμένο και τον περιπεπλεγμένο ή αλλιώς παθολογικό θρήνο (Karlan et al., 1994).

Ο φυσιολογικός θρήνος αποτελεί το αναμενόμενο συναίσθημα που βιώνει ένας άνθρωπος που πενθεί. Σε πρώτο στάδιο, εκδηλώνεται με ταραχή και αναστάτωση, το άτομο υφίσταται σοκ, καθώς δυσκολεύεται να συνειδητοποιήσει τι έχει συμβεί. Σε δεύτερο στάδιο, ο φυσιολογικός θρήνος εκδηλώνεται με εκφράσεις δυστυχίας, με το άτομο να ξεσπά σε κλάματα (Worden, 2009). Πιο ευάλωτες τείνουν να είναι οι γυναίκες, ενώ οι άνδρες προτιμούν να συγκρατούν τα δάκρυα τους και να αποφεύγουν τυχόν ξεσπάσματα. Σε αυτό έχει συμβάλει η ψευδής και μη ορθή πεποίθηση ότι το κλάμα αποτελεί ένδειξη αδυναμίας και ότι είναι αποκλειστικά προνόμιο της γυναικείας φύσης (Karlan et al., 1994).

Ο προπαρασκευαστικός θρήνος είναι το συναίσθημα του πόνου και της θλίψης που εμφανίζεται το τελευταίο διάστημα πριν το μοιραίο συμβάν. Βιώνεται τόσο από το άτομο που αντιμετωπίζει κάποια ανίατη ασθένεια και γνωρίζει ότι τέλος της ζωής του πλησιάζει, όσο και από το οικείο του περιβάλλον (Karlan et al., 1994). Αν και θεωρητικά γνωρίζει εξαρχής ότι η κατάσταση αυτή είναι αδύνατο να αποφευχθεί και το τέλος του ανθρώπου είναι κοντά, άρα έχει και το χρόνο για να προετοιμαστεί ψυχολογικά, η απώλεια δεν παύει να αποτελεί μια επίπονη διαδικασία που προκαλεί αυτό το αρνητικό και δυσάρεστο συναίσθημα.

Όσον αφορά τον παραγνωρισμένο θρήνο, αποτελεί μια μη κοινωνικά αποδεκτή μορφή θρήνου. Το άτομο βιώνει την έμπονη κατάσταση της απώλειας μόνο του, διότι δεν του είναι επιτρεπτό να εξωτερικεύσει και να μοιραστεί τα συναισθήματά του με τον κοινωνικό του περίγυρο είτε επειδή δεν συμμερίζεται την

ουσία της απώλειας είτε επειδή την υποβιβάζει, θεωρώντας την ασήμαντη και επουσιώδη (Bonanno, 2004). Παραδείγματα απώλειας εξαιτίας του παραγνωρισμένου θρήνου αποτελεί το διαζύγιο, η μετανάστευση, ο χωρισμός από μια παράνομη σχέση καθώς και ο θάνατος του αγαπημένου κατοικίδιου.

Αντίθετα, ο περιπεπλεγμένος ή παθολογικός θρήνος φαίνεται να αποκλίνει από τον φυσιολογικό ως προς την ένταση και τη διάρκεια που τον βιώνουν οι άνθρωποι. Σύμφωνα με τον αμερικανικής καταγωγής ψυχολόγο J. William Worden, ο πενθώντας παρουσιάζεται εξαρτημένος από το πρόσωπο που απεβίωσε και δεν δέχεται τον αποχωρισμό του από αυτό. Με το πέρασμα του χρόνου, αντί να παρουσιάζει σημάδια βελτίωσης, βυθίζεται όλο και πιο πολύ στον πόνο και στη θλίψη. Σε πολλές περιπτώσεις, μάλιστα, χρειάζεται να παρέμβει ο οικογενειακός του περίγυρος προκειμένου να παρέχει σε αυτόν τη φροντίδα και την προσοχή που χρειάζεται, από τη στιγμή που ο ίδιος βρίσκεται σε δεινή ψυχολογική κατάσταση και δεν είναι σε θέση να αυτοεξυπηρετηθεί (Zisook & Shear, 2009).

1.2 Οι επιπτώσεις της απώλειας στη σωματική υγεία

Όπως είναι φυσικό, η απώλεια ενός αγαπημένου δεν προκαλεί προβλήματα μόνο στην ψυχική αλλά και στη σωματική υγεία των οικείων προσώπων του. Όλα τα έντονα συναισθήματα που προκαλούνται εξαιτίας του πένθους σωματοποιούνται, με τον ανθρώπινο οργανισμό να ανταποκρίνεται σε αυτά, απελευθερώνοντας ορμόνες που αυξάνουν τους παλμούς της καρδιάς και τον αναπνευστικό ρυθμό, γεγονός που έχει ως συνέπεια τη δημιουργία συμπτωμάτων στον ανθρώπινο οργανισμό. Παραδείγματος χάρη, το άγχος, το ψυχοσυναισθηματικό στρες και ο φόβος ευθύνονται σε μεγάλο βαθμό για σωματικά προβλήματα. Τα σημαντικότερα εξ' αυτών αποτελούν η ταχυκαρδία, η δύσπνοια καθώς και ο οξύς πόνος στο στήθος και είναι εφικτό να εκδηλωθούν χωρίς να προηγούνται απαραίτητα υποκείμενα νοσήματα. Ακόμα, πονοκέφαλοι και στομαχικές ενοχλήσεις παρατηρούνται σε μεγάλο αριθμό ατόμων που πενθούν (American Academy of Pediatrics, 2000).

Επιπλέον, σύνθητες ψυχοσωματικό σύμπτωμα που τείνουν να εκδηλώνουν άνθρωποι που υφίστανται σοκ και έντονο στρες είναι η τριχόπτωση. Συναισθήματα αυτού του είδους και τριχόπτωση είναι δυνατό να συσχετιστούν. Πιο συγκεκριμένα,

η τελογενής τριχόρροια και η γυροειδής αλωπεκία αποτελούν τις συνηθέστερες περιπτώσεις τριχόπτωσης που συνδέονται με τη θλίψη, τη στενοχώρια και το στρες. Οι θύλακες του τριχωτού της κεφαλής εξασθενούν και τα μαλλιά πέφτουν, καθιστώντας δύσκολη την ανάπτυξη νέων τριχών. Μια μεγάλη αλλαγή στη ζωή ενός ανθρώπου και ένα ισχυρό σοκ, όπως ο θάνατος, είναι δυνατό να προκαλέσει την απώλεια των μαλλιών που δύσκολα φυτρώνουν εκ νέου.

Οι επιπτώσεις της απώλειας και του πένθους μέσω του στρες και της θλίψης γίνονται εμφανείς και στην όρεξη του ατόμου. Από τη μια, υπάρχουν άνθρωποι που εκδηλώνουν επεισόδια ανορεξίας το διάστημα του πένθους, χάνοντας κάθε όρεξη για φαγητό. Η τροφή που προσλαμβάνεται σε καθημερινή βάση είναι ανεπαρκής και μπορεί να οδηγήσει σε αποδυνάμωση του ανοσοποιητικού συστήματος. Από την άλλη πλευρά, υπάρχει η κατηγορία ατόμων που καταφεύγει στην υπερβολική πρόσληψη τροφής εξαιτίας της συναισθηματικής φόρτισης. Η άσχημη ψυχολογική τους κατάσταση ευθύνεται για διαταραχές υπερφαγίας, όπως τα βουλιμικά επεισόδια. Αναζητώντας λίγη ευχαρίστηση που θα απαλύνει έστω και προσωρινά τον πόνο τους, βρίσκουν διέξοδο στο φαγητό. Η βλαβερή αυτή για την υγεία συνήθεια μετατρέπεται σταδιακά σε εθισμό και εξάρτηση που δύσκολα καθίσταται διαχειρίσιμη (Broadway, 2008).

Τέλος, οι διαταραχές ύπνου εξαιτίας του πένθους δεν αποτελούν σπάνιο φαινόμενο. Τη συνηθέστερη διαταραχή ύπνου αποτελεί η αύπνια. Ο νους υπερλειτουργεί το βράδυ, το άτομο κατακλύζεται από σκέψεις με αποτέλεσμα να δυσκολεύεται να κοιμηθεί. Από την άλλη πλευρά, υπάρχουν άτομα που υποφέρουν από υπερυπνία, δηλαδή συστηματική υπνηλία. Στις διαταραχές ύπνου συγκαταλέγεται και η ξαφνική διακοπή του. Ενώ το άτομο κοιμάται, μπορεί αναπάντεχα να ξυπνήσει εξαιτίας ενός εφιάλτη και να ξεσπάσει σε κλάματα. Σε όλες τις περιπτώσεις διαταραχών του ύπνου, το άτομο οδηγείται σε κόπωση και πλήρη εξάντληση, αδυνατώντας να ανταπεξέλθει στις καθημερινές του υποχρεώσεις, ενώ μπορεί να προκληθεί σοβαρή βλάβη στο μυϊκό και νευρικό τους σύστημα (Sanders, 1983).

Κεφάλαιο 2

2.1 Πως αντιλαμβάνονται τα παιδιά σε κάθε ηλικία τον θάνατο

Ο θάνατος αποτελεί το πεπρωμένο κάθε ανθρώπου, όντας το τελικό στάδιο του φυσικού κύκλου της ζωής. Όλοι οι άνθρωποι κάποια στιγμή στη ζωή τους θα βρεθούν αντιμέτωποι με αυτόν. Όμως, όσο πιο νεαρός σε ηλικία είναι κάποιος, τόσο πιο μακρινός φαντάζει ο θάνατος. Έχει την ψευδαίσθηση ότι θα μείνει για πάντα αγέραστος και άφθαρτος αλλά και ότι ο θάνατος είναι κάτι που συμβαίνει στους άλλους και όχι στον ίδιο ή στο οικογενειακό περιβάλλον του. Ωστόσο, αργά ή γρήγορα έρχεται η στιγμή όπου ένα πρόσωπο πεθαίνει και ο στενός του κύκλος καλείται να διαχειριστεί ψυχολογικά αυτή την απώλεια (Bonanno & O' Neill, 2001). Πρόκειται για μια οδυνηρή κατάσταση για έναν πενθούντα, η οποία καθίσταται ακόμη πιο δύσκολη όταν το άτομο που πενθεί είναι ανήλικο.

Όπως είναι φυσικό, τα παιδιά αντιλαμβάνονται διαφορετικά το θάνατο, ανάλογα την ηλικία τους (Christ, 1991). Τα παιδιά προσχολικής ηλικίας, δηλαδή κάτω των έξι ετών, αντιλαμβάνονται τον θάνατο εξωπραγματικά, δηλαδή έχουν την εντύπωση ότι πρόκειται για μια κατάσταση παροδική και αναστρέψιμη. Η ύπαρξη του θανάτου έγκειται αποκλειστικά στο παιχνίδι και στα παιδικά παραμύθια και συμβαίνει συνήθως στους κακούς χαρακτήρες, σε αντίθεση με τους καλούς ήρωες που ζουν πάντα καλά και ευτυχισμένοι. Αδυνατούν, λοιπόν, να συνειδητοποιήσουν την έννοια του θανάτου και ότι αποτελεί μη αναστρέψιμο γεγονός, αντιμετωπίζοντας τον ως έναν προσωρινό αποχωρισμό, όπως είναι ο παρατεταμένος ύπνος. Έχουν την εντύπωση ότι το αγαπημένο τους πρόσωπο έχει φύγει από το σπίτι αλλά συνεχίζει να ζει κάπου μακριά και ότι κάποια στιγμή στο μέλλον θα ξαναγυρίσει κοντά τους. Συνηθίζεται να κάνουν ερωτήσεις στους μεγαλύτερους για το πότε σκοπεύει να επιστρέψει στο σπίτι το πρόσωπο που πέθανε, πότε θα επικοινωνήσει μαζί τους, εάν τρώει εκεί που βρίσκεται και εάν χαίρεται ή λυπάται καθώς και εάν ευθύνονται τα ίδια που το αγαπημένο τους πρόσωπο έφυγε μακριά τους (Piaget, 1954).

Αντίθετα, τα παιδιά σχολικής ηλικίας, από έξι έως εννιά ετών, σταδιακά αρχίζουν και αντιλαμβάνονται την υπόσταση του θανάτου, χάρη στη συμβολή των μέσων μαζικής ενημέρωσης, αλλά θεωρούν ότι αποτελεί ένα γεγονός που μπορεί να

συμβεί μόνο στους άλλους και όχι στη δική τους οικογένεια. Έχουν την εντύπωση ότι εμφανίζεται ξαφνικά ένα αερικό, το οποίο κατεβαίνει στη γη και αρπάζει με τη βία τον δικό τους άνθρωπο. Διερωτώνται για το τι απογίνεται ο άνθρωπός τους μετά και εάν παίρνει κάποια άλλη μορφή, είτε αγγέλου είτε φαντάσματος (Piaget, 1954).

Μετά την συμπλήρωση του δέκατου έτους, τα παιδιά κατανοούν το θάνατο ως κάτι που μπορεί να συμβεί και στα ίδια και στους γονείς τους. Συνειδητοποιούν ότι βιολογικά ο ανθρώπινος οργανισμός σταματάει να λειτουργεί, δηλαδή σταματάει οριστικά η λειτουργία ζωτικών οργάνων, όπως η καρδιά, οι πνεύμονες και ο εγκέφαλος. Έως την ηλικία των δώδεκα ετών, είναι σε θέση να αντιληφθούν ότι αυτή είναι η φυσική εξέλιξη της ζωής, η οποία ξεκινάει με τη γέννηση του ατόμου και τελειώνει με το θάνατό του (Piaget, 1954).

Τέλος, στην εφηβική ηλικία, από δεκατριών έως δεκαοχτώ ετών, συνειδητοποιείται πλήρως η έννοια και η μονιμότητα του θανάτου, ενώ αποτελεί σύνθητες φαινόμενο να αποδίδουν τα παιδιά αυτής της ηλικίας συμβολικές και μεταφυσικές ερμηνείες. Αρχίζει να τους απασχολούν διάφορα ανεξιχνίαστα ερωτήματα, όπως για παράδειγμα εάν η ψυχή του θανόντα συνεχίζει να υπάρχει κάπου, πού αυτή καταλήγει και ποιο είναι το νόημα και η σπουδαιότητα της ζωής (Harrison & Harrington, 2001).

2.2 Πως αντιδρούν και συμπεριφέρονται τα παιδιά σε κάθε ηλικία στο θάνατο

Ο θάνατος ενός αγαπημένου προσώπου, ειδικά ενός γονέα, αποτελεί έναν αρκετά σημαντικό στρεσογόνο παράγοντα στη ζωή των παιδιών και των εφήβων. Και αυτό συμβαίνει επειδή, για την παιδική και εφηβική ηλικία, το θέμα παίρνει ιδιαίτερες διαστάσεις λόγω των αναπτυξιακών διεργασιών στο σωματικό, πνευματικό και ψυχικό τομέα που συντελούνται κατά την περίοδο αυτή της ζωής (Christ, 1991).

2.2.1 Πως αντιδρούν τα παιδιά ηλικίας έως δώδεκα ετών στο θάνατο του ενός γονέα

Οι αντιδράσεις των παιδιών στο θάνατο του ενός γονέα διαφέρουν, ανάλογα την ηλικία τους και την κατανόηση της έννοιας του θανάτου (Christ, 1991).

Η εκδήλωση του πένθους στα παιδιά προσχολικής ηλικίας διαφέρει από αυτή των μεγαλύτερης ηλικίας παιδιών. Δύσκολα αισθάνονται θλίψη και αδυνατούν να κατανοήσουν το θάνατο ως απώλεια. Παρόλα αυτά είναι σε θέση να αντιληφθούν τον πόνο και τη θλίψη των οικείων τους, με αποτέλεσμα να επηρεάζονται συναισθηματικά (Silverman & Worden, 1992). Δεν διαθέτουν αναπτυγμένη την ικανότητα του λόγου και για αυτό αντιδρούν έμμεσα, μέσα από τα παιχνίδια τους και τη ζωγραφική. Ακόμα, ενδέχεται να εμφανίσουν έντονο άγχος αποχωρισμού από τον απολεσθέντα γονέα, δυσκολίες στο φαγητό και στον ύπνο, ενώ οι εφιάλτες είναι συχνό φαινόμενο. Επιπλέον συμπτώματα που μπορεί να εμφανίσουν τα παιδιά προσχολικής ηλικίας είναι η νυχτερινή ή ημερήσια ενούρηση και το ξαφνικό ξέσπασμα σε κλάματα (Bowlby, 1960).

Στην ηλικία των έξι έως εννέα ετών, τα παιδιά μπορεί να μην εκφράσουν την οδύνη τους αμέσως μετά το θάνατο αλλά αργότερα είναι πολύ πιθανό να παλινδρομήσουν και να επιδείξουν συμπεριφορές, όπως είναι η επιθυμία να κοιμηθούν στο ίδιο κρεβάτι με τον άλλο γονέα τους και το πιπίλισμα του αντίχειρα. Με το πέρασμα του χρόνου εκφράζουν αισθήματα θυμού, άγχους, φόβου, μελαγχολίας και άρνησης καθώς και ευερεθιστότητα, κυκλοθυμική συμπεριφορά, αδυναμία συγκέντρωσης και χαμηλή σχολική απόδοση (Christ, 1991).

Τα μεγαλύτερα παιδιά ηλικίας έως δώδεκα ετών εκδηλώνουν οξύ πένθος, διαταραχές ύπνου, θυμό, οργή, προβλήματα συμπεριφοράς και χαμηλή αυτοεκτίμηση. Αυτές οι ακραίες αντιδράσεις γεννάνε στους γονείς και τους εκπαιδευτικούς τους σοβαρές ανησυχίες σχετικά με την συναισθηματική τους κατάσταση, ενώ η ψυχολογική τους προσαρμογή μετά το πένθος συχνά χαρακτηρίζεται από συμπτώματα κατάθλιψης (Cain & Fast, 1966). Συγκεκριμένα, τα παιδιά που βιώσουν στην προεφηβική ηλικία την απώλεια ενός γονέα, είναι πολύ πιθανό να κλειστούν ξαφνικά στον εαυτό τους, εκδηλώνοντας πολύ ευκολότερα επεισόδια κατάθλιψης, εξαιτίας της απότομης εσωστρέφειας.

2.2.2 Πως αντιδρούν οι έφηβοι στο θάνατο του ενός γονέα

Κατά τη διάρκεια της εφηβικής ηλικίας η απώλεια του γονέα αποτελεί μια τραγική, μη αναστρέψιμη κατάσταση, η οποία οδηγεί σε υψηλά επίπεδα ψυχικών διαταραχών (Saler & Skolnick, 1992).

Σύμφωνα με μελέτες που έχουν διεξαχθεί, οι τεθλιμμένοι έφηβοι βιώνουν το πένθος πολύ διαφορετικά σε σχέση με τις άλλες ηλικίες (Barnes, 1964). Διανύουν μια μεταβατική περίοδο βιοψυχολογικών αλλαγών, κατά την οποία ανακαλύπτουν τον εαυτό τους, την ταυτότητα, την προσωπικότητα και τη σεξουαλικότητα τους. Πέρα από τις σωματικές και ψυχολογικές αλλαγές στη ζωή τους, έρχονται αντιμέτωποι με την απώλεια του αγαπημένου τους και αυτό επηρεάζει σημαντικά την ψυχοσύνθεσή τους. Αρνούνται να ζητήσουν βοήθεια και στήριξη από το οικογενειακό περιβάλλον επειδή αυτοί είναι απορροφημένοι και βυθισμένοι στο πένθος τους, με συνέπεια να αδυνατούν να αφιερώσουν χρόνο και στήριξη στους εφήβους (Cohen et al., 1977). Από την άλλη πλευρά, σπάνια στρέφονται προς το φιλικό τους περιβάλλον αναζητώντας τη στήριξη που χρειάζονται και αυτό γιατί νιώθουν φόβο και άγχος μήπως τυχόν στιγματιστούν και έτσι απομονωθούν λόγω της διαφορετικότητάς τους.

Οι συνηθέστερες αντιδράσεις των εφήβων στην απώλεια και το πένθος περιλαμβάνουν ενοχές που δεν έδρασαν κατάλληλα προκειμένου να αποφευχθεί το μοιραίο, έντονο άγχος και στρες, αισθήματα ανασφάλειας, μοναξιάς, βαθείας λύπης και μελαγχολίας, θυμού και οργής. Όλα αυτά αποτελούν πιο ήπια συμπτώματα που βιώνει η πλειοψηφία των εφήβων στο πένθος (Harrison & Harrington, 2001). Υπάρχει, όμως, και μια μειοψηφία νεαρών ατόμων που βιώνει αισθήματα κατάθλιψης, μιας σοβαρής ψυχικής διαταραχής (Saler & Skolnick, 1992). Αισθήματα απελπισίας και απόγνωσης, συνήθως, οδηγούν τους νέους στη σοβαρή αυτή ψυχική ασθένεια, νιώθοντας αδυναμία και εγκατάλειψη.

Μορφές ακραίας συμπεριφοράς, όπως απόπειρες αυτοκτονίας ή απειλές για απόπειρα, είναι πιθανό να εκδηλωθούν από ένα μικρό ποσοστό εφήβων κατά τη περίοδο του πένθους τους (Feigelman et al., 2009). Σε αυτό συμβάλλει η κατάθλιψη και το έντονο στρες σε αυτούς, οι οποίοι είναι πιο ευάλωτοι σε σχέση με τις υπόλοιπες ηλικιακές ομάδες. Παρατηρείται ότι το ποσοστό αυτοκτονιών είναι υψηλότερο στο ανδρικό φύλο, αν και οι απόπειρες αυτοκτονιών από το γυναικείο φύλο τείνουν να είναι περισσότερες. Μάλιστα, υπάρχει η εξήγηση ότι τα αγόρια χρησιμοποιούν πιο βίαια μέσα, παραδείγματος χάρη όπλα, σε αντίθεση με τα κορίτσια που επιλέγουν πιο ήπια μέσα, όπως είναι τα χάπια (Cerel & Roberts, 2005).

Όσον αφορά τις διαπροσωπικές τους σχέσεις, απομονώνονται από τον κοινωνικό τους περίγυρο , με συνέπεια να αντιμετωπίζουν δυσκολίες στην αλληλεπίδραση με άλλα άτομα. Εμφανίζουν έντονα προκλητική ή βίαιη συμπεριφορά απέναντι στους συνομηλίκους τους και αδυνατούν να συμμετάσχουν αρμονικά σε αθλητικές ή άλλες ομαδικές δραστηριότητες (Raveis et al., 1999).

Αδυνατώντας να διαχειριστούν την επίπονη αυτή κατάσταση, πολλοί βρίσκουν διέξοδο στη χρήση διαφόρων ουσιών, όπως είναι το κάπνισμα, το αλκοόλ και οι ναρκωτικές ουσίες (Reilly, 1978). Προκειμένου, λοιπόν, να ξεφύγουν από το έντονο συναισθηματικό στρες καταφεύγουν αρχικά στο κάπνισμα, το οποίο διεγείρει τις αισθήσεις, προκαλώντας τους ψυχική ευφορία.

Άλλη διέξοδος των εφήβων αποτελεί η υπέρμετρη κατανάλωση αλκοολούχων ποτών. Η αιθυλική αλκοόλη χαλαρώνει τις ηθικές αναστολές και μειώνει το άγχος και το στρες. Έπειτα από αρκετή κατανάλωση αλκοόλης, δημιουργείται μια ψευδαίσθηση , στην οποία απουσιάζει οτιδήποτε προκαλεί πόνο και θλίψη (Reilly, 1978).

Επίσης, η χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών βρίσκεται ανάμεσα στις επιλογές των εφήβων. Ορισμένοι, καταφεύγουν στη χρήση ναρκωτικών για να ξεφύγουν από την πίεση που νιώθουν εξαιτίας της απώλειας του αγαπημένου τους προσώπου αλλά και για να νιώσουν, έστω και προσωρινά, ένα ευχάριστο συναίσθημα.

Κεφάλαιο 3

3.1 Ο ρόλος της οικογένειας

Η οικογένεια αποτελεί τον σημαντικότερο φορέα κοινωνικοποίησης και αγωγής του παιδιού καθώς αναλαμβάνει από τη στιγμή της γέννησης του τη διαμόρφωση της προσωπικότητας και του χαρακτήρα του. Εκτός από την ανατροφή του, είναι υπεύθυνη για όλες τις θεμελιώδεις αξίες και τα ιδανικά στη ζωή του. Η οικογένεια, λοιπόν, αποτελεί το βασικότερο κύτταρο ενός οργανισμού που είναι η κοινωνία. Είναι αρμόδια για τις κατευθυντήριες γραμμές που θα λάβει το παιδί για την μετέπειτα κοινωνική του εξέλιξη στην ενήλικη ζωή.

Ο ρόλος της οικογένειας, εκτός από συμβουλευτικός και υποστηρικτικός, είναι να διδάσκει στο παιδί τη σημασία ορισμένων εννοιών, όπως είναι οι έννοιες «παιδεία», «ήθος», «τιμή», «ευθύνη», «χρέος». Κανένας άλλος φορέας κοινωνικοποίησης και αγωγής δεν μπορεί να μεταλαμπαδεύσει αυτά τα εφόδια για τη ζωή του. Το παιδί ολοκληρώνεται ως οντότητα μέσα σε ένα ισορροπημένο και υγιές οικογενειακό περιβάλλον και αναπτύσσει την αυτοεκτίμησή του και καλλιεργεί το πνεύμα του.

Το βασικότερο, όμως, εφόδιο όλων είναι η αγάπη. Η αγάπη είναι αυτή που ενώνει όλα τα μέλη της οικογένειας και συμβάλλει στη διατήρηση των ισορροπιών. Κάθε παιδί ανεξαρτήτου ηλικίας, από τη γέννηση έως την ενηλικίωσή του, έχει ανάγκη την μητρική στοργή και την πατρική φροντίδα. Μεγαλώνοντας μέσα σε ένα περιβάλλον, το οποίο παρέχει ασφάλεια, προστασία, παρηγοριά και προπαντός, αγάπη, ωριμάζει συναισθηματικά και οικοδομεί μια υγιή και αρμονική σχέση με τους γονείς του. Όταν, όμως, συμβαίνει κάτι θλιβερό, όπως για παράδειγμα ένας αναπάντεχος θάνατος του ενός γονέα του, κλονίζονται οι ισορροπίες και τα πάντα ανατρέπονται.

Οι επιζώντες γονείς περνούν από κάποια στάδια έντονου πένθους μέχρι να αποδεχθούν το συμβάν και να μάθουν να ζουν με αυτή την απώλεια. Για αυτό, λοιπόν, πρέπει πρώτα οι ίδιοι να διαχειριστούν τα δικά τους συναισθήματα και να ισορροπήσουν μέσα τους. Πρέπει να επιτρέψουν στον εαυτό τους να κλάψει και να θρηνήσει, να πονέσει μέχρι να προσαρμοστεί στη νέα πραγματικότητα. Χρειάζεται πολλή προσωπική δουλειά με τον εαυτό τους, ώστε να μπορέσουν μετέπειτα να

βοηθήσουν αποτελεσματικά τα παιδιά τους να απαλύνουν και εκείνα τις πληγές της απώλειας και να βρουν ξανά τις χαμένες ισορροπίες (Mack, 2001).

3.2 Η συμβολή της οικογένειας στη διαχείριση του πένθους των παιδιών

Είναι γεγονός ότι ο θάνατος και η απώλεια αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι του κύκλου της ζωής και το παιδί κάποια στιγμή θα παρασυρθεί στη δίνη αυτού του κύκλου, χάνοντας έτσι την αθωότητά του. Η πλειοψηφία των παιδιών έως την ηλικία των δώδεκα ετών, έχουν βιώσει έστω και μια φορά την απώλεια στο οικογενειακό τους περιβάλλον είτε με το θάνατο των παππούδων, είτε του αγαπημένου τους ζώου. Ακόμη και εάν δεν έχουν βιώσει την απώλεια στον οικογενειακό τους κύκλο, τα παιδιά είναι σε κάποιο βαθμό εξοικειωμένα με την ιδέα του θανάτου μέσα από την τηλεόραση και τα ηλεκτρονικά παιχνίδια, αφού συνηθίζουν να παρακολουθούν μη ρεαλιστικές, βίαιες σκηνές που συχνά καταλήγουν στο θάνατο (Jackson & Colwell, 2001). Συνεπώς, υπάρχει μια διαστρεβλωμένη αντίληψη του θανάτου, την οποία ο γονέας που μένει πίσω οφείλει να αποκαταστήσει.

3.2.1 Ο λάθος τρόπος ανακοίνωσης του θανάτου στα παιδιά

Κάτι που καλούνται οι γονείς να εξηγήσουν στα παιδιά είναι ότι ο θάνατος αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής και ότι το πένθος είναι φυσικό επακόλουθο. Όμως, ο επιζών γονέας στην προσπάθειά του να προστατέψει το παιδί από τον πόνο και τη μελαγχολία, του αποκρύπτει την πραγματικότητα του θανάτου, βομβαρδίζοντάς το με ψευδείς πληροφορίες και φανταστικές ιστορίες (Wortman & Silver, 1989). Έτσι, γεννιούνται σε αυτό ερωτήματα σχετικά με την απουσία του αγαπημένου του προσώπου. Διερωτάται πόσο καιρό θα λείψει από το σπίτι, πότε σκοπεύει να επιστρέψει και εάν ευθύνεται εκείνο για την απουσία του. Αποκρύπτοντας την αλήθεια στο παιδί, υπάρχει κίνδυνος να χαθεί η εμπιστοσύνη στο πρόσωπο που μένει πίσω, αφού κάποια στιγμή θα ανακαλύψει την πραγματικότητα.

3.2.2 Η σημασία του θανάτου του γονέα

Η απώλεια του γονιού, εκτός από ένα δύσκολο συμβάν, αποτελεί και μεμονωμένο τραύμα. Είναι η έναρξη μιας σειράς συμβάντων που μεταβάλλουν, όχι μόνο τον τρόπο με τον οποίο είναι δομημένη μια οικογένεια, αλλά και το χαρακτήρα και την προσωπικότητα του παιδιού. Όσο πιο μικρό σε ηλικία είναι το παιδί, τόσο πιο δύσκολα βιώνει μια τέτοια απώλεια. Πιο συγκεκριμένα, η απώλεια αυτή βιώνεται ως τραγωδία, η οποία επιφέρει ουσιώδεις αλλαγές σε όλα όσα του ήταν γνωστά έως τότε, ενώ ταυτόχρονα υπονομεύεται το αίσθημα της ασφάλειας και της εμπιστοσύνης στη ζωή του. Σε κάθε περίπτωση, ο θάνατος του γονέα έχει τραυματικές συνέπειες στη ζωή του παιδιού και επιφέρει ριζικές αλλαγές στην καθημερινότητά του.

Από έρευνες που διεξήχθησαν διαπιστώθηκε ότι τόσο στην παιδική όσο και στην εφηβική ηλικία εμφανίζονται ψυχολογικά προβλήματα, όπως η κατάθλιψη (Cain & Fast, 1966). Κάτι τέτοιο, όμως, δεν είναι απαραίτητο εάν το παιδί λάβει τη στήριξη που χρειάζεται για να διαχειριστεί το πένθος του και να συνεχίσει φυσιολογικά τη ζωή του. Αυτό σημαίνει ότι ο θάνατος του γονιού, εάν αντιμετωπιστεί κατάλληλα, δεν θα αφήσει κατάλοιπα, όπως χρόνια κατάθλιψη, ψυχικές διαταραχές και άλλου είδους φοβίες.

3.2.3 Τρόποι στήριξης των παιδιών που πενθούν

Απαραίτητη προϋπόθεση για την ουσιαστική στήριξη των παιδιών αποτελεί η ειλικρίνεια. Στην ειλικρίνεια στηρίζεται μια σχέση εμπιστοσύνης μεταξύ γονέων και παιδιών. Για να μπορέσουν τα παιδιά να πενήσουν, χρειάζεται πρώτα να συνειδητοποιήσουν μέσα τους ότι δεν πρόκειται να ξαναδούν το πρόσωπο που απωλέσθηκε. Για να μπορέσουν να αντιληφθούν τη μη αναστρεψιμότητα του γεγονότος, θα πρέπει οι εναπομείναντες γονείς να ανακοινώσουν στα παιδιά το δυσάρεστο νέο το συντομότερο δυνατόν, χωρίς να αποκρύψουν την αλήθεια, πάντα όμως με ευαισθησία και διάκριση.

Η στήριξη που παρέχεται στα παιδιά δεν θα πρέπει να περιορίζεται στα υλικά αγαθά. Κανένα παιδί δεν βοηθήθηκε ουσιαστικά από τις αγορές ακριβών ρούχων και παιχνιδιών. Ο άνθρωπος που έφυγε από τη ζωή δεν αντικαθίσταται με κανένα παιχνίδι. Από την άλλη, ούτε η υπερβολική ανοχή και επιείκεια τα βοηθούν.

Δυστυχώς, όμως, πολλοί γονείς αδυνατούν να αντιληφθούν ότι, ικανοποιώντας όλες τις επιθυμίες των παιδιών τους, κάνουν κακό σε αυτά.

Αυτό που χρειάζεται να γίνει είναι να δώσουν χώρο και χρόνο στα παιδιά να συνειδητοποιήσουν το γεγονός της απώλειας και όταν αισθανθούν έτοιμα να μιλήσουν σε κάποιον για τα συναισθήματά τους, να είναι εκεί για να τα ακούσουν. Μολονότι, οι γονείς δεν έχουν την δυνατότητα να αναστρέψουν την κατάσταση και να φέρουν πίσω στη ζωή το αγαπημένο πρόσωπο των παιδιών τους, και μόνο που βρίσκονται κοντά τους και τα παρηγορούν, αυτά ανακουφίζονται. Σε αυτή τη φάση της ζωής τους, έχουν πραγματικά ανάγκη από έναν καλό ακροατή που θα τα συνοδεύει στον πόνο τους και κυρίως, θα ξέρουν ότι αυτός τα αγαπάει και φροντίζει τις ανάγκες τους (Kalter et al., 2002).

Ωστόσο, στην περίπτωση που δεν αισθάνονται έτοιμα να ανοιχτούν και να μιλήσουν για τη θλίψη και τον πόνο που αισθάνονται, οι γονείς αρμόζει να σεβαστούν την επιθυμία τους να μείνουν για κάποιο χρονικό διάστημα μόνα τους, να θρηνήσουν και να κλάψουν. Καλό θα ήταν να τους εξηγήσουν ότι και οι ίδιοι κάποιες φορές νιώθουν την ανάγκη να μείνουν μόνοι τους και ότι η ανάγκη αυτή είναι απόλυτα φυσιολογική (Dowdney, 2005).

Εξίσου σημαντικό, είναι να δίνεται στα μικρά παιδιά που βιώνουν πένθος η δυνατότητα επεξεργασίας των συναισθημάτων τους. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί μέσα από πολλές δραστηριότητες, όπως το κουκλοθέατρο και η ζωγραφική, οι οποίες τα βοηθούν αποτελεσματικά να φανερώνουν τα συναισθήματά τους. Αντίθετα, πολύ βοηθητικό για τα μεγαλύτερης ηλικίας παιδιά αποτελεί το ημερολόγιο, στο οποίο μπορούν να εκφράζουν σκέψεις και συναισθήματα (Cohen & Mannarino, 2004).

Επίσης, συνίσταται να εκτονώνουν το συναισθηματικό τους φορτίο παίζοντας και διασκεδάζοντας με τον τρόπο που επιθυμούν, να ασχολούνται με εξωσχολικές δραστηριότητες και να συναναστρέφονται με συνομηλίκους τους, όπως ακριβώς πριν το μοιραίο συμβάν (Parkes & Marcus, 1998).

3.2.4 Τρόποι στήριξης των εφήβων που πενθούν

Όπως τα παιδιά μικρότερης ηλικίας που βιώνουν μια σημαντική απώλεια, έτσι και οι έφηβοι έχουν ανάγκη από συναισθηματική στήριξη. Πιο συγκεκριμένα,

χρειάζονται ένα άτομο που εμπνέει ασφάλεια και μπορούν να μιλήσουν ανοιχτά σε αυτό για τη συναισθηματική τους κατάσταση. Ένας καλός ακροατής μπορεί να βοηθήσει τον έφηβο να μετασχηματίσει την προσωπική του θλίψη σε ανοιχτό πένθος. Σε καμία περίπτωση, όμως, δεν πρέπει να τον εξαναγκάσει να μιλήσει για τα συναισθήματά του, εφόσον εκείνος δεν το επιθυμεί, αλλά οφείλει να του δώσει όσο χώρο και χρόνο χρειαστεί.

Επιπλέον, οι ενήλικες πρέπει να προσέχουν πολύ τη συμπεριφορά τους και τις συνήθειές τους την περίοδο του πένθους. Τα παιδιά που βρίσκονται στην εφηβεία έχουν την τάση να παρατηρούν τις συμπεριφορές των μεγαλύτερων και να αντιγράφουν τις συνήθειές τους. Βλέποντας, λοιπόν, ένα παιδί στην ηλικία αυτή τον επιζώντα γονέα του να καταφεύγει στην κατανάλωση αλκοολούχων ποτών και άλλων ουσιών, επηρεάζεται σε μεγάλο βαθμό και υιοθετεί παρόμοιες συνήθειες. Όταν, όμως, ο γονέας φανερώνει τη θλίψη του με σωστό τρόπο, τότε λειτουργεί ως ένα θετικό και εποικοδομητικό πρότυπο, με αποτέλεσμα να έχει θετικό αντίκτυπο στον έφηβο.

Σημαντικό, επίσης, είναι να υπάρχει μια αίσθηση σταθερότητας στο περιβάλλον των εφήβων. Στην πράξη αυτό σημαίνει ότι χρειάζεται να έχουν μια καθημερινή ρουτίνα, όπως κανονικά ωράρια ύπνου, τουλάχιστον τρία γεύματα μέσα στη μέρα τους και συνέπεια στα μαθήματα του σχολείου. Οι συνήθειες αυτές συμβάλλουν στην οργάνωση ενός καθημερινού προγράμματος, το οποίο θα πρέπει να τηρούν ευλαβικά. Όταν δεν υπάρχει καθημερινό πρόγραμμα στο σπίτι, αποδιοργανώνονται, η εξάντληση είναι αναπόφευκτη και ο έλεγχος χάνεται (Silverman et al., 1992).

Τέλος, συνίσταται στους εφήβους που πενθούν να διασκεδάζουν και να ψυχαγωγούνται είτε μόνοι τους, είτε με παρέα καλών φίλων. Η ξέφρενη διασκέδαση σε καμία περίπτωση δεν είναι πανάκεια για το πένθος, αλλά η διασκέδαση με μέτρο μπορεί να απαλύνει τον πόνο (Kandt, 1994). Οι έφηβοι που απορρίπτουν κάθε είδους ψυχαγωγία, κάνουν κακό στον ψυχισμό τους καθώς δεν εκτονώνονται και εγκλωβίζονται στα συναισθήματά τους.

Κεφάλαιο 4

4.1 Ο ρόλος του σχολείου

Το σχολείο έχει σημαντικό ρόλο στη ζωή του παιδιού καθώς αποτελεί το δεύτερο σπίτι του και οι δάσκαλοι με τους συμμαθητές είναι η δεύτερη οικογένειά του. Πιο συγκεκριμένα, είναι ένας βασικός κοινωνικός θεσμός, ο οποίος καλλιεργεί και μεταλαμπαδεύει ερεθίσματα, στάσεις και εμπειρίες ζωής. Παρέχει στους μαθητές όχι μόνο γνώσεις αλλά μια γενικότερη πνευματική ωριμότητα και ψυχική καλλιέργεια, ώστε μελλοντικά να γίνουν υπεύθυνοι και δημιουργικοί πολίτες.

Μέσα στο σχολικό περιβάλλον, τα παιδιά μαθαίνουν την έννοια της εργασίας μέσω της ανάληψης ευθυνών και πρωτοβουλιών. Εκτός αυτού, συμβάλλει στην ανάπτυξη διαπροσωπικών σχέσεων μεταξύ των συνομηλίκων και βοηθάει στον επαγγελματικό προσανατολισμό, σύμφωνα με τις ατομικές δεξιότητες και κλίσεις των νέων. Επομένως, το σχολείο παρέχει στους μαθητές εφόδια σημαντικά για τη ζωή τους. Όμως, αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής είναι και ο θάνατος.

Στην πραγματικότητα, το σχολείο έχει αναλάβει να επιτελέσει το έργο που μέχρι πρότινος αναλάμβανε η οικογένεια. Συχνά, το οικογενειακό περιβάλλον ενός παιδιού που πενθεί δε γνωρίζει τον τρόπο αντιμετώπισης μιας σημαντικής απώλειας. Ο επιζώντας γονέας, εκτός από το προσωπικό του πένθος, έρχεται αντιμέτωπος με πληθώρα προβλημάτων είτε οικονομικής, είτε εργασιακής φύσεως και, συνεπώς, αδυνατεί να στηρίξει ψυχολογικά το παιδί. Έτσι, λοιπόν, αναζητά στο σχολείο αυτή την ανάγκη που δεν μπορεί να καλύψει η οικογένειά του (Edgar & Hamilton, 1994).

Από τη στιγμή που τα παιδιά περνούν μεγάλο μέρος της ζωής τους στο σχολικό περιβάλλον, καθίσταται αυτόματα ο κατάλληλος φορέας για την ψυχική και συναισθηματική τους στήριξη σε περιπτώσεις απώλειας και πένθους. Αποτελεί πηγή της μεγαλύτερης δυνατής ασφάλειας και υποστήριξης και για αυτό ο εκπαιδευτικός οφείλει να γνωρίζει πως πρέπει να συμπεριφέρεται σε μαθητές που πενθούν (Shipman et al., 2001).

4.2 Οι αντιδράσεις των παιδιών που πενθούν εντός σχολικού περιβάλλοντος

Μετά την απώλεια ενός σημαντικού ανθρώπου, η επιστροφή στο σχολείο είναι φυσικό να συνοδεύεται από αντιδράσεις που επηρεάζουν την προσαρμογή του παιδιού στα νέα δεδομένα άλλοτε θετικά και άλλοτε αρνητικά. Είναι σύνηθες οι μαθητές που θρηνούν να παρουσιάζουν αδυναμία συγκέντρωσης και μικρότερο εύρος προσοχής, καταλήγοντας να ονειροπολούν (Fitzgerald, 2003). Αυτό έχει σαν πιθανό αποτέλεσμα την χαμηλή τους επίδοση στα σχολικά μαθήματα και την πτώση της βαθμολογίας τους (Dyregron, 2004).

Πέραν αυτού, πολλοί από αυτούς ενδέχεται να εμφανίσουν σημάδια κατάθλιψης εντός του σχολικού περιβάλλοντος και να αρχίσουν να αποσύρονται σταδιακά από τις κοινωνικές τους σχέσεις με τους φίλους και τους συμμαθητές τους. Αρκετά συχνή είναι και η συγκέντρωση πολλών απουσιών κατά τη διάρκεια του ακαδημαϊκού έτους. Μάλιστα, πολλά από τα παιδιά που αντιδρούν με παρόμοιο τρόπο, θεωρούν τον εαυτό τους αδύναμο να καταφέρει να αντιμετωπίσει τέτοιου είδους κρίσεις και βυθίζονται όλο και πιο πολύ στη μελαγχολία τους (Cain & Fast, 1966).

Άξια αναφοράς αποτελεί η εκδήλωση προβληματικών και προκλητικών συμπεριφορών μέσα στη σχολική τάξη. Συνήθως, αυτό συμβαίνει επειδή έχουν ανάγκη από προσοχή, την οποία δεν βρίσκουν μέσα στον οικογενειακό τους περίγυρο και για αυτόν το λόγο την επιζητούν στα πρόσωπα των καθηγητών και των συμμαθητών τους, συνήθως μέσα από ξεσπάσματα και ανάρμοστες συμπεριφορές. Άρα, επιδιώκουν κατά κάποιο τρόπο την τιμωρία και τις επιπλήξεις των καθηγητών τους, προκειμένου να αποσπάσουν την προσοχή τους και κατ' επέκταση να κεντρίσουν το ενδιαφέρον τους (Abdelhoor & Hollins, 2004).

Επίσης, οι μαθητές που πενθούν παραπονιούνται για προβλήματα στην υγεία τους και τυχόν σωματικές ενοχλήσεις πιο συχνά απ' ότι οι υπόλοιποι συνομήλικοί τους. Για τα προβλήματα αυτά ευθύνονται όλα τα έντονα συναισθήματα που βιώνουν, τα οποία σωματοποιούνται, βλάπτοντας την υγεία τους. Είναι φυσικό όλοι αυτοί οι πιθανοί διασπαστικοί παράγοντες στη διαδικασία μάθησης και στη ρουτίνα της τάξης να κάνουν ακόμα πιο δύσκολο το ρόλο του εκπαιδευτικού (Cohen & Wills, 1985).

4.3 Ο ρόλος του εκπαιδευτικού

Καθοριστικός είναι ο ρόλος εκείνου του εκπαιδευτικού που έρχεται αντιμέτωπος με τον μαθητή που πενθεί, την οικογένεια του μαθητή του, τους υπόλοιπους μαθητές της τάξης αλλά και τα δικά του συναισθήματα για ένα τόσο ευαίσθητο θέμα.

Όταν οι εκπαιδευτικοί ενημερώνονται για το θάνατο του ενός από τους δύο γονείς ενός μαθητή τους, τότε η θέση τους γίνεται ακόμη πιο σύνθετη και δύσκολη (Lowton & Higginson, 2003). Συνήθως, δε γνωρίζουν πώς πρέπει να αντιδράσουν σε μια τέτοια περίπτωση. Οι πιθανές αντιδράσεις τους είναι είτε να συζητήσουν με τον μαθητή διεξοδικά για το θέμα αυτό, είτε να προτιμήσουν να παραμείνουν σιωπηλοί, αποφεύγοντας οποιαδήποτε αναφορά στο γεγονός της απώλειας. Η υπεκφυγή αυτή των εκπαιδευτικών για ένα τόσο σοβαρό θέμα σε καμία περίπτωση δεν γίνεται σκόπιμα, επειδή δεν ενδιαφέρονται πραγματικά για το πένθος που βιώνουν οι μαθητές τους. Προέρχεται, κυρίως, από φόβο μήπως δώσουν λανθασμένες συμβουλές ή αναστατώσουν τους ανήλικους περισσότερο με τα λεγόμενά τους (Paradatou et al., 2002).

Η πλειοψηφία των εκπαιδευτικών αγνοεί τον τρόπο με τον οποίο βιώνει το ρόλο της. Το ζήτημα του θανάτου σπάνια αποτελεί θέμα συζήτησης εντός της σχολικής τάξης, με αποτέλεσμα οι περισσότεροι δάσκαλοι και καθηγητές να αγνοούν πολλά πράγματα για το πώς μπορούν να βοηθήσουν και να στηρίξουν ψυχολογικά τους μαθητές που πενθούν (Cullinan, 1990).

Το βασικότερο όλων είναι να συνειδητοποιηθεί πρώτα από τους ίδιους και έπειτα από τα παιδιά ότι ο θρήνος αποτελεί μια ανθρώπινη διεργασία που πρέπει να βιωθεί και όχι μια αρρώστια που χρήζει θεραπείας. Όσο σημαντική είναι η διδασκαλία και η εκμάθηση της αριθμητικής, της γλώσσας και της ιστορίας στα σχολεία, άλλο τόσο σημαντικό είναι να ενημερώνονται εκπαιδευτικοί και μαθητές για την απώλεια και τον θρήνο (Reid & Dixon, 1999).

4.3.1 Επιμόρφωση των εκπαιδευτικών για το πένθος

Από τη στιγμή που ο θρήνος δεν αποτελεί μείζον θέμα συζήτησης στα σχολεία και το εκπαιδευτικό προσωπικό δεν είναι καταρτισμένο, χρειάζεται εξειδικευμένη επιμόρφωσή του για να είναι σε θέση να ανταπεξέλθει στις ανάγκες των μαθητών που βιώνουν πένθους.

Καταρχάς, όσοι εργάζονται στο χώρο της εκπαίδευσης χρειάζεται να γνωρίζουν τον τρόπο με τον οποίο τα παιδιά σε κάθε ηλικία κατανοούν τον θάνατο και αντιδρούν στην απώλεια και το πένθος. Κατόπιν, να είναι σε θέση να ανακοινώνουν τα δυσάρεστα νέα στους μαθητές τους και να διαχειρίζονται αποτελεσματικά τις αντιδράσεις τους (Spall & Jordan, 1999).

Για την κατάρτισή τους χρειάζονται επαρκή ενημέρωση γύρω από την περιθανάτια αγωγή και συνεχή εκπαίδευση στην ψυχολογία των παιδιών από ειδικούς παιδοψυχολόγους. Έτσι, θα είναι σε θέση να διαχειρίζονται το πένθος των μαθητών τους πάντα υπό την καθοδήγηση ενός σχολικού ψυχολόγου (Coleman, 2009).

4.3.2 Με ποιον τρόπο μπορεί ο εκπαιδευτικός να στηρίξει το παιδί που πενθεί

Όπως προαναφέρθηκε, η επιμόρφωση του εκπαιδευτικού προσωπικού σε ζητήματα πένθους μπορεί να αποδειχθεί ωφέλιμη στους ανήλικους που έχουν χάσει τον ένα από τους δύο γονείς. Όσοι εκπαιδευτικοί έχουν καταρτιστεί σε αυτόν τον τομέα, θα γνωρίζουν ποιος είναι ο σωστός τρόπος προσέγγισης και συμπαράστασης των παιδιών (Wass et al., 1990). Συχνά, σε τέτοιες περιπτώσεις δάσκαλοι και καθηγητές τείνουν να συμπαραστέκονται στους μαθητές τους προκειμένου να απαλύνουν τον πόνο τους. Ωστόσο, συμπαρίστανται με λάθος τρόπο και οι μαθητές δεν βοηθιούνται ουσιαστικά. Ένας άρτια καταρτισμένος εκπαιδευτικός γνωρίζει πώς πρέπει να ανταποκριθεί στην απώλεια που βιώνουν και πώς μπορεί να συμπαρασταθεί. Στην περίπτωση αυτή, οι μαθητές νιώθουν ευγνώμονες για τους εκπαιδευτικούς που τους συμπαραστάθηκαν με κατανόηση και ευαισθησία.

Επιπλέον, ένας εκπαιδευτικός οφείλει να αποτελεί πρότυπο συμπεριφοράς για τους μαθητές του (Heath & Winters, 2011). Εκτός από τους γονείς, και οι εκπαιδευτικοί χρειάζεται να βρίσκονται κοντά στα παιδιά, υπενθυμίζοντας τους ότι η απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου είναι μέρος του κύκλου της ζωής και ότι ο πόνος που αφήνει πίσω είναι απόλυτα φυσιολογικός. Ότι τα δάκρυα δεν αποτελούν ένδειξη αδυναμίας αλλά μια φυσιολογική έκφραση αυτού του πόνου. Όσοι εκπαιδευτικοί, λοιπόν, θέλουν να αποτελούν πρότυπα συμπεριφοράς στην αντιμετώπιση της θλίψης των μαθητών τους πρέπει να ενισχύουν την θέση ότι δεν υπάρχει λόγος να αποφεύγει κανείς να εκδηλώνει τα συναισθήματά του.

Εξίσου σημαντικό είναι να παροτρύνουν τα εσωστρεφή παιδιά να εξωτερικεύουν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους. Υπάρχουν παιδιά που δυσκολεύονται περισσότερο από κάποια άλλα να εκδηλώσουν όλα όσα νιώθουν και αρκούνται στο να τα κρατούν καλά κρυμμένα μέσα τους. Έργο του εκπαιδευτικού είναι να βοηθήσει τα παιδιά αυτά να εκφραστούν. Δραστηριότητες, όπως το κουκλοθέατρο, η ζωγραφική, η γραφή και η ανάγνωση μυθιστορημάτων σχετικά με τον θάνατο και τη θλίψη, συνίστανται στα παιδιά μικρότερης ηλικίας ώστε να περνούν δημιουργικά την ώρα τους αλλά και να αποφορτίζονται συναισθηματικά (Atkinson, 2007).

Τέλος, θα πρέπει να μειώσει τις σχολικές απαιτήσεις και προσδοκίες του για την επίδοση των μαθητών που πενθούν και να τους βοηθάει όσο περισσότερο μπορεί στα μαθήματα για να μην δημιουργούνται πολλά μαθησιακά κενά. Ωστόσο, οφείλει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικός και να μην μεροληπτεί υπέρ τους διότι έτσι μπορεί να προκαλέσει την αντίδραση των υπόλοιπων μαθητών της τάξης και να παρεκκλίνει από τον καθοδηγητικό του ρόλο (Atkinson, 2007). Άλλωστε, ούτε οι ίδιοι οι μαθητές που βιώνουν την απώλεια του αγαπημένου τους δεν επιθυμούν να ξεχωρίζουν από τους υπόλοιπους συμμαθητές της σχολικής τάξης, έχοντας στραμμένη πάνω τους την προσοχή του εκπαιδευτικού. Παραδείγματος χάρη, μπορεί να δίνει λίγο περισσότερο χρόνο στους πενθούντες μαθητές για να συμπληρώσουν ένα διαγώνισμα ή να ορίζει προφορικές αντί για γραπτές εξετάσεις (Dyregron & Dyregron, 2008). Χρειάζεται, λοιπόν, να κρατηθεί μια ισορροπία μεταξύ επιείκειας και ελαστικότητας από την πλευρά των εκπαιδευτικών για να μην προκληθεί αναστάτωση στην τάξη.

4.3.3 Πως μπορεί ο εκπαιδευτικός να αναφερθεί σε ζητήματα πένθους μέσα στην τάξη

Υπάρχουν δύο τρόποι προσέγγισης του συγκεκριμένου θέματος. Ο πρώτος τρόπος είναι να γίνει αναφορά στο θάνατο με αφορμή ένα περιστατικό πένθους στο σχολικό περιβάλλον. Στην περίπτωση αυτή, το έργο του εκπαιδευτικού δυσχεραίνει καθώς υπάρχει το ενδεχόμενο ο δάσκαλος να χάσει την ψυχραιμία του και την αντικειμενικότητά του (Holland, 2003).

Ο δεύτερος τρόπος προσέγγισης του θέματος συνιστά την αναφορά στο γεγονός του θανάτου πριν ακόμα υπάρξει σχετική εμπειρία (Busch & Kimble, 2001). Ήδη έχει προηγηθεί έκθεση των παιδιών σε σχετικές πληροφορίες μέσω της τηλεόρασης και των ηλεκτρονικών παιχνιδιών, άρα είναι η κατάλληλη ευκαιρία να συζητήσουν μέσα στην τάξη για την απώλεια και να λύσουν τις απορίες τους.

Ο εκπαιδευτικός έχει τη δυνατότητα να αναφερθεί στον θάνατο και το πένθος, όταν του δίνεται η κατάλληλη ευκαιρία κατά τη διάρκεια μιας διδακτικής ώρας, αξιοποιώντας όλα τα ερεθίσματα που δίνουν ευκαιρίες για μάθηση (Holland, 2008). Παραδείγματος χάρη, βασισμένος στο μάθημα της ιστορίας μπορεί κάλλιστα να θίξει το ζήτημα του θανάτου ως αναπόσπαστο κομμάτι του κύκλου της ζωής. Επιπλέον μαθήματα που δίνουν το έναυσμα στον δάσκαλο να μιλήσει για την απώλεια στα παιδιά είναι η βιολογία που αναφέρεται στον κύκλο της ανθρώπινης ζωής, η νεοελληνική και ευρωπαϊκή λογοτεχνία καθώς και το μάθημα των θρησκευτικών (Bowie, 2000).

Βέβαια, η αναφορά σε ζητήματα πένθους μέσα στη σχολική τάξη από τον εκπαιδευτικό μπορεί να προκαλέσει την αντίδραση ορισμένων γονιών (Chadwick, 2012). Για αυτόν το λόγο θα ήταν καλό να προηγηθεί σχετική ενημέρωση και συζήτηση με τους γονείς των μαθητών που βιώνουν και οι ίδιοι πένθος από την απώλεια του συντρόφου τους. Έτσι μπορεί να εξομαλυνθούν τυχόν προβληματισμοί τους και να βοηθηθούν και οι ίδιοι σε μεγάλο βαθμό (Doyle, 1989).

4.3.4 Πώς μπορεί ο εκπαιδευτικός να βοηθήσει τους γονείς των μαθητών που πενθούν

Εκτός των μαθητών και οι γονείς αυτών χρήζουν βοήθειας. Ένας άρτια καταρτισμένος σε ζητήματα πένθους εκπαιδευτικός μπορεί να βοηθήσει μαθητές και γονείς που αντιμετωπίζουν δυσκολίες να βρουν τις ισορροπίες στη ζωή τους μετά το θλιβερό συμβάν.

Καταρχάς, είναι χρέος των εκπαιδευτικών να ενημερώνουν τους γονείς για τις αντιδράσεις του παιδιού τους στο σχολείο. Πολλά παιδιά ανεξαρτήτως ηλικίας συμπεριφέρονται διαφορετικά στο σχολικό περιβάλλον απ' ότι στο σπίτι τους. Στο σπίτι βρίσκεται και ο γονέας που βιώνει το πένθος της απώλειας του συντρόφου του, γι' αυτό και τα παιδιά προσπαθούν να είναι όσο το δυνατόν περισσότερο

διακριτικά γίνεται, προκειμένου να μην αναστατώνουν με τη συμπεριφορά τους. Αυτό έχει ως συνέπεια να εσωτερικεύουν τα συναισθήματά τους και να κλείνονται στον εαυτό τους, με αποτέλεσμα όλο τον πόνο και τον θυμό που νιώθουν να τον αποφορτίζουν εντός της σχολικής τάξης με τη μορφή ξεσπασμάτων και παραβατικών συμπεριφορών. Συνεπώς, ο γονέας πρέπει να είναι ενήμερος για τη συμπεριφορά που εκδηλώνει το παιδί του στο σχολείο και σε συνεργασία με τον εκπαιδευτικό να λαμβάνουν τα κατάλληλα μέτρα για να βοηθηθεί ο μαθητής. Για να επιτευχθεί αυτό χρειάζεται συνεχής επικοινωνία και μια κοινή γραμμή αντιμετώπισης μεταξύ γονέων και εκπαιδευτικών (Jack & Ronan, 2008).

Επιπλέον, ένας εκπαιδευτικός καλό θα είναι να παροτρύνει τους γονείς των μαθητών του να ενημερώνονται και οι ίδιοι για τις φυσιολογικές αντιδράσεις των ανηλίκων στο πένθος και ποιες ανάγκες προκύπτουν (Doyle, 1989). Ακόμη και εάν δεν έχει προηγηθεί πένθος στην οικογένεια, είναι πολύ βοηθητικό για τους ενήλικες να αποκτούν γνώσεις γύρω από την απώλεια και το πένθος καθώς, εφόσον διαθέτουν μια σχετική ενημέρωση, θα είναι σε θέση να στηρίξουν τα παιδιά τους όταν έρθει η στιγμή.

Τέλος, εξίσου σημαντικό είναι να παραπέμπει τους γονείς σε επαγγελματίες ψυχικής υγείας, όταν κρίνεται απαραίτητο. Ένας εκπαιδευτικός οφείλει να είναι καταρτισμένος σε ζητήματα που αφορούν το πένθος και την απώλεια, παρόλα αυτά όσες γνώσεις και να διαθέτει, σε καμία περίπτωση δεν μπορεί να αντικαταστήσει έναν επαγγελματία στο χώρο της ψυχικής υγείας. Πρέπει, λοιπόν, να είναι σε θέση να αντιλαμβάνεται και να αναγνωρίζει πότε ένας μαθητής παρουσιάζει σοβαρές δυσκολίες για αυτό και το οικογενειακό του περιβάλλον χρειάζεται να απευθυνθεί σε κάποιον ειδικό. Πολλά παιδιά και έφηβοι, όπως και οι γονείς τους, έχουν ωφεληθεί από τη συμμετοχή τους σε ομάδες στήριξης (Bohart & Bergland, 1978).

4.3.5 Πώς μπορούν να βοηθήσουν οι συμμαθητές τον μαθητή που πενθεί

Τα υπόλοιπα παιδιά της τάξης μπορούν να βοηθήσουν και εκείνα με τον δικό τους τρόπο τον συμμαθητή που είναι σε πένθος. Αυτό που μπορούν να κάνουν είναι να τον προσεγγίσουν με ευαισθησία για να μην αισθάνεται ότι διαφέρει από τους συνομηλίκους του. Στην περίπτωση, όμως, που ο μαθητής παρουσιάζει

συμπεριφορά απόσυρσης ή επιθετικότητα απέναντι στους συμμαθητές του, δυσκολεύεται η προσπάθεια των δεύτερων. Τότε καλείται να επέμβει ο εκπαιδευτικός και το σχολείο, προκειμένου να ενισχύσουν περισσότερο τη φυσική τάση των παιδιών να υποστηρίξουν τον πενθούντα συμμαθητή τους (Reid, 2002) και όπου κρίνεται απαραίτητο, να γίνονται οι κατάλληλες παρεμβάσεις.

Κεφάλαιο 5

5.1 Εκπαιδευτικό υλικό για την ευαισθητοποίηση στην απώλεια στη σχολική τάξη

Έχει ήδη αναφερθεί ότι ο θάνατος είναι αναπόφευκτο κομμάτι της ζωής. Όλοι οι ζωντανοί οργανισμοί κάνουν τον κύκλο τους στη ζωή και στο τέλος πεθαίνουν. Επομένως, είναι καλό τα παιδιά να εξοικειώνονται στην αρχή με τις μικρές απώλειες της ζωής από την μικρή τους ηλικία. Για αυτό είναι χρήσιμο να εισάγεται η σημασία της απώλειας και του αποχωρισμού, προτού συμβεί κάποιο δυσάρεστο γεγονός στη ζωή τους (Andrikorouliou, 2004). Το σχολείο και το εκπαιδευτικό προσωπικό έχει τη δυνατότητα να συμβάλλει στην ευαισθητοποίηση των μικρών παιδιών στην απώλεια μέσα από κατάλληλες, ομαδικές δραστηριότητες. Οι δραστηριότητες αυτές απευθύνονται κυρίως σε παιδιά προσχολικής ηλικίας, τα οποία δεν γνωρίζουν ακόμα ανάγνωση και γραφή, αλλά και σε μαθητές Δημοτικού. Ο κάθε εκπαιδευτικός μπορεί να αξιοποιήσει το υλικό, όπως ο ίδιος επιθυμεί, χρησιμοποιώντας τη φαντασία του αλλά και προσαρμόζοντάς το, σύμφωνα με τις ανάγκες και τις ικανότητες των μαθητών του.

5.1.1 Δραστηριότητες για παιδιά προσχολικής ηλικίας

Ακολουθούν δημοφιλείς δραστηριότητες για την ευαισθητοποίηση των παιδιών κάτω των έξι ετών στο θέμα της απώλειας και του θανάτου:

- **Δραστηριότητα 1: Μάντεψε πως νιώθω!**

Στόχος της δραστηριότητας είναι τα παιδιά να μάθουν να αναγνωρίζουν και να εκφράζουν τα συναισθήματά τους μέσα από το παιχνίδι, κάνοντας γκριμάτσες, χειρονομίες και ζωγραφιές. Σιγά σιγά, αντιλαμβάνονται ότι υπάρχουν τόσο θετικά, όσο και αρνητικά συναισθήματα. Το παιχνίδι παίζεται ως εξής:

Αρχικά, ζητάμε από ένα παιδί να εκφράσει ένα συναίσθημα, χρησιμοποιώντας εκφράσεις του προσώπου του και κινήσεις των χεριών του. Οι υπόλοιποι μαθητές της τάξης καλούνται να μαντέψουν το συναίσθημα που εκφράζει ο συμμαθητής τους.

Ξεκινάμε πάντα από τα συναισθήματα που είναι γνώριμα στα παιδιά της ηλικίας αυτής, όπως η χαρά, η λύπη, η αγάπη, ο θυμός και ο φόβος. Στη συνέχεια, αναφερόμαστε σε περισσότερα συναισθήματα, όπως είναι η ανησυχία, η στεναχώρια, η μοναξιά, η ντροπή. Αφού τα παιδιά βρουν το συναίσθημα που επέλεξε ο συμμαθητής τους, η δραστηριότητα ολοκληρώνεται με ζωγραφική. Ζητάμε από όλα τα παιδιά να χωριστούν σε ομάδες των τεσσάρων ατόμων και να ζωγραφίσουν από ένα συναίσθημα, χρησιμοποιώντας όποια χρώματα νομίζουν ότι ταιριάζει στο κάθε ένα. Στο τέλος, συζητάμε με τα παιδιά ποια συναισθήματα τους άρεσαν περισσότερο, ποιά τους άρεσαν λιγότερο και γιατί.

- **Δραστηριότητα 2: Ο κύκλος της φύσης**

Στόχος της δεύτερης δραστηριότητας είναι να κατανοήσουν τα παιδιά τις αλλαγές που συμβαίνουν στη φύση και ότι τίποτα δε μένει σταθερό για πάντα. Στη συγκεκριμένη δραστηριότητα τα παιδιά διδάσκονται τη διαδοχή της ημέρας και της νύχτας, τη διαδοχή των τεσσάρων εποχών και τα φυσικά φαινόμενα.

Η δραστηριότητα ξεκινάει με τον εκπαιδευτικό να διαβάζει μέσα στην τάξη ένα εικονογραφημένο παραμύθι με θέμα τον κύκλο της φύσης. Αφού ολοκληρώσει την ανάγνωσή του, τα παιδιά χωρίζονται σε ομάδες και ζωγραφίζουν τον κύκλο της φύσης, όπως τον αντιλαμβάνονται, πάντα με τη βοήθεια του δασκάλου τους. Στο τέλος της δραστηριότητας, τα παιδιά καλούνται να απαντήσουν στις ερωτήσεις του εκπαιδευτικού τους, οι οποίες σχετίζονται με τα συναισθήματά τους για τις τέσσερις εποχές, ποια εποχή είναι η αγαπημένη τους και για ποιον λόγο.

(Προσαρμογή δραστηριότητας από Baum, 2003)

- **Δραστηριότητα 3: Οι σταγονίτσες**

Ο στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να συνειδητοποιήσουν και να κατανοήσουν τα παιδιά τον κύκλο του νερού και ότι το νερό αλλάζει μορφή.

Η δραστηριότητα ξεκινάει με την εξήγηση της ιστορίας του νερού. Αρχικά, οι σταγονίτσες μετατρέπονται σε σύννεφα, στη συνέχεια πέφτουν στο χώμα με τη μορφή βροχής και κυλούν στις λίμνες, στα ρυάκια, στα ποτάμια και, τέλος, καταλήγουν στη θάλασσα. Οι σταγονίτσες, με τη βοήθεια του ήλιου εξατμίζονται, μετατρέπονται πάλι σε σύννεφα και ξεκινάει από την αρχή ο κύκλος του νερού.

Στη συνέχεια, τα παιδιά χωρισμένα σε ομάδες παριστάνουν τις σταγονίτσες που από τα σύννεφα πέφτουν στο έδαφος, από εκεί κυλούν για να καταλήξουν στη θάλασσα ώστε να ξαναγίνουν πάλι σύννεφα. Μετά από αυτό το θεατρικό παιχνίδι, ακολουθεί συζήτηση μέσα στην τάξη σχετικά με τον κύκλο του νερού, ποια μορφή του νερού τους άρεσε περισσότερο και ποια συναισθήματα τους προκλήθηκαν.

(Προσαρμογή δραστηριότητας από Baum, 2003)

- **Δραστηριότητα 4: Παίζοντας με την πλαστελίνη**

Ο στόχος εδώ είναι να συνειδητοποιήσουν τα παιδιά προσχολικής ηλικίας ότι ο θάνατος είναι μια κατάσταση μη αναστρέψιμη και ότι οι αλλαγές που επιφέρει είναι οριστικές.

Ξεκινάμε μοιράζοντας στο κάθε παιδί από δύο κομμάτια πλαστελίνης, σε μπλε και σε κίτρινο χρώμα. Κατόπιν, ζητάμε να πλάσουν τα κομμάτια μεταξύ τους πολύ καλά, μέχρι να εξαφανιστούν εντελώς οι αποχρώσεις του μπλε και του κίτρινου χρώματος. Αφού ολοκληρωθεί η άσκηση, ακολουθεί συζήτηση μέσα στην τάξη.

Ο εκπαιδευτικός, μέσα από διάφορες ερωτήσεις που θέτει στην τάξη, βοηθάει τα παιδιά να συνειδητοποιήσουν ότι η ένωση των δύο χρωμάτων επέφερε ένα νέο χρώμα, το πράσινο, που μέχρι πρότινος δεν υπήρχε ενώ είναι αδύνατο να επιστρέψει η πλαστελίνη στην αρχική της μορφή. Παρόλα αυτά, η πλαστελίνη δεν χάνει την ιδιότητά της, απλώς φέρει πλέον μια διαφορετική μορφή.

5.1.2. Δραστηριότητες για παιδιά Δημοτικού

Ακολουθούν δημοφιλείς δραστηριότητες για την ευαισθητοποίηση των παιδιών άνω των έξι ετών στο θέμα της απώλειας και του θανάτου:

- **Δραστηριότητα 1: Η αναπαράσταση του θανάτου στα κινούμενα σχέδια**

Ο στόχος εδώ είναι να γίνει κατανοητό από τα παιδιά των πρώτων τάξεων του Δημοτικού ότι στις σειρές κινουμένων σχεδίων παρουσιάζεται ο θάνατος των ηρώων με τρόπο μη ρεαλιστικό και ότι στην πραγματικότητα, ουδεμία σχέση έχει με την απώλεια των ανθρώπων.

Η δραστηριότητα ξεκινάει ως εξής: Ο δάσκαλος ρωτάει κάθε παιδί ξεχωριστά για το αγαπημένο του κινούμενο σχέδιο στην τηλεόραση, θέτοντας παράλληλα κάποιες ερωτήσεις, προκειμένου να συγκεντρώσει διάφορες πληροφορίες. «Ποια είναι η αγαπημένη σας σειρά κινουμένων σχεδίων;», «Ποια είναι η υπόθεσή της;», «Υπάρχουν καλοί και κακοί ήρωες;», «Υπάρχουν σκοτωμοί;», «Ποιοι κερδίζουν πάντα στο τέλος;», «Τι απογίνονται οι κακοί χαρακτήρες της σειράς;», «Έχετε δει τον κακό χαρακτήρα να τρέχει να σωθεί, να πέφτει στον γκρεμό κατά λάθος αλλά να ξανασηκώνεται και να συνεχίζει τις πράξεις του σα να μη συμβαίνει τίποτα;»... Αφού οι μαθητές απαντήσουν στις ερωτήσεις του δασκάλου, συνίσταται να παρακολουθήσουν όλοι μαζί σε βίντεο κάποιο χαρακτηριστικό επεισόδιο κινουμένων σχεδίων, όπου ο κακός ήρωας σκοτώνεται αλλά στην επόμενη σκηνή ξαναζωντανεύει.

Στο τέλος, ακολουθεί συζήτηση μέσα στην τάξη σχετικά με την πραγματική ζωή. Ο δάσκαλος προτρέπει τα παιδιά να σκεφτούν εάν συμβαίνει το ίδιο στους ανθρώπους και γιατί πιστεύουν ότι ο θάνατος του ήρωα των κινουμένων σχεδίων προκαλεί γέλιο ενώ ο θάνατος ενός ανθρώπου πόνο και θλίψη.

(Προσαρμογή δραστηριότητας από Jackson & Colwell, 2001)

- **Δραστηριότητα 2: Το μπαλόνι του αποχαιρετισμού**

Στόχος της δραστηριότητας αποτελεί να συνειδητοποιήσουν τα παιδιά ότι, όταν ένας άνθρωπος φεύγει από τη ζωή, όσο οδυνηρό και αν φαντάζει, ο αποχαιρετισμός είναι πολύ σημαντικός. Και επειδή τις περισσότερες φορές καθίσταται δύσκολος ο αποχαιρετισμός, ο χρόνος θεωρείται ο καλύτερος σύμμαχος για την διαχείριση της κατάστασης. Μια ζωγραφιά, ένα γράμμα, ακόμα και μια κάρτα, αποτελούν εξίσου ιδανικοί τρόποι αποχαιρετισμού.

Ξεκινάμε τη δραστηριότητά μας, ζητώντας από τους μαθητές να αποτυπώσουν σε μια ζωγραφιά, μια κάρτα ή ένα γράμμα τις σκέψεις και τα

συναισθήματά τους για ένα δυσάρεστο γεγονός που κάποτε βίωσαν. Κατόπιν, κάθε μαθητής φουσκώνει ένα μπαλόνι και δένει πάνω τη ζωγραφιά ή το γράμμα του. Στο τέλος, όλη η τάξη κατεβαίνει στο προαύλιο του σχολείου για να αφήσει τα μπαλόνια να πετάξουν.

Αφού επιστρέψουν στην τάξη, τα παιδιά καλούνται να απαντήσουν στις ερωτήσεις του δασκάλου σχετικά με τα συναισθήματά τους την ώρα που ετοίμαζαν τη ζωγραφιά ή το γράμμα τους, αλλά και πώς ένιωσαν όταν άφησαν το μπαλόνι να φύγει ψηλά στον ουρανό. (Προσαρμογή δραστηριότητας από Fitzgerald, 2003)

- **Δραστηριότητα 3: Αν ζούσαμε μόνο μια μέρα**

Στόχος της τρίτης δραστηριότητας είναι να συνειδητοποιήσουν τα παιδιά την παροδικότητα της ζωής και μέσα από αυτή να σκεφτούν ποια συναισθήματα αξίζει πραγματικά να βιώσουν.

Η δραστηριότητα ξεκινάει δημιουργώντας ένα φανταστικό σενάριο μέσα στην τάξη, ότι η ανθρώπινη ζωή διαρκεί περίπου εικοσιτέσσερις ώρες, όσες είναι δηλαδή οι ώρες μιας ημέρας. Έπειτα, ζητάμε από τους μαθητές να καταγράψουν σε μια κόλλα χαρτί όλα όσα θα επιθυμούσαν να κάνουν το εικοσιτετράωρο της ζωής τους ώστε να νιώσουν ολοκληρωμένοι. Αφού τελειώσουν την άσκηση όλοι οι μαθητές, κάθε ένας διαβάζει δυνατά στην τάξη τις δικές του σκέψεις και επιθυμίες.

Η δραστηριότητα ολοκληρώνεται με τον εκπαιδευτικό να ζητάει από τα παιδιά να απαντήσουν στις ερωτήσεις του. Ενδεικτικές ερωτήσεις είναι: «Θα σας άρεσε να ζούσαν οι άνθρωποι μόνο μια μέρα; Αν όχι, γιατί;», «Γιατί είναι σημαντικό να κάνουμε πράγματα που νοηματοδοτούν τη ζωή μας;», «Πόσο σημαντικό είναι να βάζουμε προτεραιότητες στη ζωή μας;».

(Προσαρμογή δραστηριότητας από Fisher & Kelly, 2007)

Συμπεράσματα

Ολοκληρώνοντας την παρούσα βιβλιογραφική εργασία σχετικά με τη διαχείριση της απώλειας και του πένθους, θα ήθελα να επιστήσω την προσοχή σε γονείς και εκπαιδευτικούς που καλούνται να αντιμετωπίσουν τέτοιου είδους καταστάσεις. Χρειάζεται, επομένως, ιδιαίτερη προσέγγιση καθώς έχουμε να κάνουμε με μια ευαίσθητη ηλικιακή ομάδα, όπως είναι τα παιδιά και οι έφηβοι, η οποία χαρακτηρίζεται από ευαισθησία και ευαλωτότητα.

Ως συμπέρασμα προκύπτει ότι τα παιδιά που υποστηρίζονται τόσο από το οικογενειακό, όσο και από το σχολικό τους περιβάλλον, μπορούν να αντεπεξέλθουν καλύτερα και να διαχειριστούν σωστά το γεγονός του θανάτου και του πένθους (Bifulco et al., 1992 ; Tremblay & Israel, 1998).

Αναφορές

Abdelnoor, A., & Hollins, S. (2004). How children cope at school after family bereavement. *Educational and Child Psychology*, 21 (3), 85-94.

American Academy of Pediatrics (2000). Committee on Psychosocial Aspects of Child and Family Health. The Pediatrician and Childhood Bereavement. *Pediatrics*, 105 (2), 445-447.

Andrikopoulou, A. (2004). Studying five-years-olds' understanding of the components of death. *Educational and Child Psychology*, 21 (3), 41-60.

Atkinson, L. T. (2007, August) Teacher intervention with elementary school children in death-related situations. *Death Education*, 4: 149- 163.

Barnes, M. (1964). Reaction to the death of a mother. *Psycho-analytic Studies in Children*, 19, 334-357.

Bifulco, A., Harris, T., & Brown, G. (1992). Mourning or early inadequate care? Reexamining the relationship of maternal loss in childhood with adult depression and anxiety. *Development and Psychopathology*, 4, 433-449.

Bohart, B. J. & Bergland, W. B. (1978, January). The impact of death and dying counseling groups on death anxiety in college students. *Death Education*, Volume 2 : 381-391.

Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? , *American Psychologist*, 59, 20-28.

Bonanno, G. A., & O' Neill, K. (2001). Loss and human resilience. *Applied & Preventive Psychology*, 10, 193-206.

Bonanno, G. A., & Kaltman, S. (2001). The varieties of grief experience. *Clinical Psychology Review*, 21 (5), 705-734.

Bowie, L. (2000). Is there a place for death education in the primary curriculum? *Pastoral Care in Education*, 18 (1), 22-26.

Bowlby, J. (1960). Grief and mourning in infancy and early childhood. *The Psychoanalytic Study of the child*, 15, 40-52.

Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, 28, 759-775.

Broadway, M. D. (2008, June). Dealing with death: Books to help young people cope with grief. *Teacher Librarian* : 44–48.

Busch, T., & Kimble, C. (2001). Grieving children: Are we meeting the challenge? *Pediatric Nursing*, 27 (4) , 414-418.

Cain, A., & Fast, I. (1966). Children's disturbed reactions to parent suicide. *American Journal of Orthopsychiatry*, 36 (5), 873-880.

Capewell, E. (1994). Responding to children in trauma: A systems approach for schools. *Bereavement Care*, 13, 2-7.

Cerel, J., & Roberts, T. (2005). Suicidal behavior in the family and adolescent risk behavior. *Journal of Adolescent Health*, 36, 352-416.

Chadwick, A. (2012). Talking about death and bereavement in school. How to help children aged 4 to 11 to feel supported and understood, London: Jessica Kingsley, 29-31

Chatzinikolaou, S. (2009). The processes of mourning in children. *Epistimoniko Vima*, 11, 77-90.

Christ, G., Siegel, K., Mesagno, F., & Langosch, D. (1991). A preventive intervention program for bereaved children: Problems of implementation. *American Journal of Orthopsychiatry*, 61, 168-178.

Cohen, J. A., & Mannarino, A.P. (2004). Treatment of childhood traumatic grief. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychiatry*, 33, 819-831.

Cohen, P., Dizenhuz, I., & Winget, C. (1977). Family adaption to terminal illness and death of parent. *Social Casework*, 58, 223-228.

Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support and the buffering hypothesis., *Psychological Bulletin*, 98, 310-357.

Coleman, J. (2009). Learning about loss within a health education program. *Health Education*, 109 (1), 9-24.

Cullinan, A. L. (1990). Teacher's death anxiety, ability to cope with death and perceived ability to aid bereaved students. *Death Studies*, 14, 147-160.

Dowdney, L. (2000). Childhood bereavement following parental death. *Journal of Psychology and Psychiatry*, 41(7), 819-830.

Dowdney, L. (2005). Children bereaved by parent or sibling death. *Psychiatry* : 118–122.

- Doyle, S. (1989). Preparing for bereavement: A primary school topic. *Education and Health*, 7(4), 76-80.
- Dunning, S. (2006). As a young child's parent dies: Conceptualizing and constructing preventive interventions. *Clinical Social Work Journal*, 34 (4), 499-514.
- Dyregrov, A. (2004). Educational consequences of loss and trauma. *Educational and Child Psychology*, 21 (3), 77-84.
- Dyregrov, K., & Dyregrov, A. (2008). *Effective grief and bereavement support*. London: Jessica Kingsley, 162-170.
- Edgar, L., & Howard-Hamilton, M. (1994). Noncrisis death education in the elementary school. *Elementary School Guidance and Counseling*, 29 (1), 36-46.
- Feigelman, W., Gorman, B., & Jordan, J. (2009) Stigmatization and suicide bereavement. *Death Studies*, 33 (7), 591-608.
- Fitzerald, H. (2003). *The grieving child. A parents' guide*. NY: Simon & Schuster, 90-93
- Holland, J. (2003). Supporting schools with loss: 'Lost for Words' in Hull. *British Journal of Special Education*, 30 (2), 76-78.
- Gray, R. E. (1988). Meaning of death: Implications for bereavement theory. *Death Studies*, 12, 309-317.
- Holland, J. (2008). How schools can support children who experience loss and death. *British Journal Of Guidance & Counseling*, 36 (4), 411-424.
- Harrison, L, & Harrington, R (2001) Adolescents' bereavement experiences: prevalence, association with depressive symptoms, and use of services. *J Adolesc* : 159–169.
- Heath, M. A., & Winters, E. (2011). Psychological first-aid: Preparing teachers to support children's mental health needs. *The Observer*: 26–29.
- Jack, S. J., & Ronan, K. R. (2008). Bibliotherapy: Practice and research. *School Psychology International* : 161–182.
- Jackson, M., & Colwell, J. (2001). Talking to children about death. *Mortality*, 6 (3), 321-325.
- Kalter, N., Lohnes, KL, Chasin, J., Cain, AC, Dunning, S., & Rowan, J. (2002) The adjustment of parentally bereaved children: I. Factors associated with short-term adjustment. *OMEGA J Death Dying* : 15–34.

Kandt, V. E. (1994). Adolescent Bereavement: Turning a fragile time into acceptance and peace. *School Counselor*, 41, 203-211.

Kaplan, H. I., Sadock, B. J., & Grebb, J. A. (1994). *Kaplan & Sadock's Synopsis of Psychiatry* (7th Edition). Baltimore: Williams & Wilkins, 786-796

Kübler- Ross, E. (1983). *On death and dying*. NY: Macmillan, 10-20

Lowton, K., & Higginson, I. (2003). Managing bereavement in the classroom: a conspiracy of silence? *Death Studies*, 27(8), 717-741.

Leclercq, C. & Hayez, J. H. (1998). Le Deuil Compliqué et Pathologique chez l' Enfant. *Louvain Med*, 117, 293-307.

Mack, K. Y. (2001). Childhood family disruption and adult well-being: the differential effects of divorce and parental death. *Death Studies*, 27 (8), 419-443.

Papadatou, D., Metallinou, O., Chatzihristou, C., & Pavlidi, L. (2002). Supporting the bereaved child: Teacher's perceptions and experience in Greece. *Mortality*, 7 (3), 324-339.

Rana, D. & Upton, D. (2008). *Psychology for nurses*, 11, 285-290

Parkes, C. M., & Marcus, A. (1998). *Coping with Loss*. London: BMJ Books, 1-22.

Piaget, J. (1954). *The construction of reality in the child*. NY: Basic Books.

Raveis, V., Siegel, K., & Karus, M. (1999). Children's psychological distress following the death of a parent. *Journal of Youth and Adolescence*, 28, 165-180.

Reid, J. (2002). School management and eco-systemic support for bereaved children and their teachers, *International Journal of Children's Spirituality*, 7 (2), 193-207.

Reid, J., & Dixon, W. A. (1999). Teacher attitudes on coping with grief in the public school classroom. *Psychology in Schools*, 36, 219-229.

Reilly, D. M. (1978). Death propensity, dying and bereavement: A family systems perspective. *Family Therapy*, 5, 35-55.

Saldinger, A., Cain, A. & Porterfield, K. (2003). Managing traumatic stress in children anticipating parental death. *Psychiatry*, 66 (2), 168-181.

Saler, L., & Skolnick, N. (1992). Childhood parental death and depression in adulthood: Roles of surviving parent and family environment. *American Journal of Orthopsychiatry*, 62 (4), 504-516.

Sanders, C. (1983). Effects of Sudden Versus Chronic Illness Death on Bereavement Outcome. *Omega*, 13 , 227-241.

- Shipman, C., Kraus, F., & Monroe, B. (2001). Responding to the needs of schools in supporting bereaved children. *Bereavement Care*, 20, 6-7.
- Silverman, P. R., Nickman, S. L., & Worden, J. W. (1992). Detachment revisited: The child's reconstruction of a dead parent. *American Journal of Orthopsychiatry*, 62 (4), 494- 503.
- 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 (1), 93-104.
- Slaughter, V. (2005). Young children's understanding of death. *Australian Psychologist*, 40 , 179-186.
- Spall, B., & Jordan, G. (1999). Teachers' perspectives on working with children experiencing loss. *Pastoral Care in Education*, 17 (3), 3-7.
- Stroebe, M. S. & Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description. *Death Studies*, 23 (3), 197-224.
- Tremblay, G., & Israel, A. (1998). Children's adjustment to parental death. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 5 (4), 424-438.
- Wass, H., Miller, M. D., & Thorton, G. (1990). Death education and grief/suicide intervention in the public schools. *Death Studies*, 14, 253- 268.
- Worden, J. W. (2009). *Grief Counseling and grief therapy. A handbook for the mental health practitioner*. NY: Springer, 2, 18-45
- Wortman, C., & Silver, R. (1989). The myths of coping with loss. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57 (3), 349-357.
- Zisook, S., Shear, K. (2009). Grief and bereavement: What psychiatrists need to know. *World Psychiatry*, 8 (2), 67-74.