

ΠΑΙΔΙ ΚΑΙ ΠΕΝΘΟΣ

Τα τραγικά γεγονότα είναι δυστυχώς μέρος της ζωής μας. Τα παιδιά χρειάζονται ειδική προσοχή και βοήθεια για να αντεπεξέλθουν στην απώλεια ενός φίλου, συγγενή και κυρίως ενός μέλους της οικογένειας. Ο τρόπος που τα παιδιά βιώνουν και αντιδρούν εξαρτάται από την ηλικία και την ψυχοσύνθεση τους. Οι ηλικίες και τα στάδια δεν είναι απόλυτα διότι κάθε παιδί είναι ξεχωριστό και υπάρχουν γνωστικοί, συναισθηματικοί και σωματικοί παράγοντες που επηρεάζουν. Μερικά γενικά χαρακτηριστικά σε σχέση με την ηλικία είναι τα ακόλουθα:

Παιδιά ηλικίας έως 4 ετών

Το παιδιά δεν μπορούν να κατανοήσουν την έννοια του θανάτου και δεν κατανοούν ότι ο θάνατος είναι κάτι τελεσίδικο. Αντιλαμβάνονται το θάνατο με την έννοια της απομάκρυνσης, ότι τα άφησαν μόνα τους. Επίσης βιώνουν την απομάκρυνση ως τιμωρία επειδή έκαναν κάτι αρνητικό. Εξαιτίας της εγωκεντρικής και κυριολεκτικής σκέψης τους μπορεί να κατηγορούν τον εαυτό τους για τον χαμό του νεκρού. Μπορεί να ρωτάνε που είναι το άτομο που απεβίωσε και να το ψάχνουν. Οι παραισθήσεις και οι ψευδαισθήσεις που συμβαίνουν στους ενήλικες συμβαίνουν και στα παιδιά και μπορεί να εκλαμβάνονται ως πραγματικότητα. Τα μικρά παιδιά δεν διακρίνουν τα διαφορετικά συναισθήματα τους όπως τα μεγαλύτερα παιδιά και δεν μπορούν να παραμείνουν λυπημένα για μεγάλο χρονικό διάστημα. Οι σωματικές αντιδράσεις που μπορεί να εμφανίσουν είναι ο ταραγμένος ύπνος, γάντζωμα, ενούρηση, μειωμένη όρεξη και αυξημένη ευαισθησία σε μολυσματικές ασθένειες.

Παιδιά ηλικίας 5–10 ετών

Έως την ηλικία των 6 ετών τα παιδιά αποδίδουν ιδιότητες έμβιων όντων σε άψυχα αντικείμενα. Μέχρι την ηλικία των 7 ετών το παιδί έχει σχηματίσει μια σαφή έννοια της ζωής και του θανάτου και περίπου στην ηλικία των 8 ετών συνειδητοποιεί ότι ο θάνατος μπορεί να συμβεί και στο ίδιο. Σε αυτή την ηλικία εμφανίζονται λόγω πένθους διαταραχές συναισθήματος και συμπεριφοράς, διάσπαση προσοχής, άρνηση σχολείου και κλοπές.

Έφηβοι

Τα περισσότερα παιδιά ηλικίας 12 ετών κατανοούν την εικόνα και την εμφάνιση ενός πεθαμένου ατόμου. Συνειδητοποιούν την έννοια και την μονιμότητα του θανάτου γι' αυτό και αναζητούν το <<γιατί>>. Ο τρόπος που οι έφηβοι εκδηλώνουν το θρήνο τους είναι παρόμοιος με των ενηλίκων.

Συναισθηματικές αντιδράσεις των παιδιών στο πένθος

Οι συναισθηματικές αντιδράσεις των παιδιών ποικίλουν και εξαρτώνται από την ηλικία του παιδιού, πόσο κατανοεί και πόσα γνωρίζει για αυτό το θέμα, τον χαρακτήρα του και την σχέση που είχε με τον άνθρωπο που απεβίωσε. Μερικές συνηθισμένες αντιδράσεις είναι: Θυμός (γιατί ο Θεός το έκανε σε εμάς;), ζήλια (γιατί ζει ο πατέρας εκείνου του παιδιού;), ενοχή (μήπως φταίει αυτό που έκανα ;), άρνηση (δεν το πιστεύω), άγχος (ποιος θα με προσέχει τώρα;), θλίψη (μου λείπει πολύ), απάθεια, ανέκφραστη όψη, κλάμα, προβλήματα συμπεριφοράς, τροφής, ύπνου, ενούρησης, και χαμηλή σχολική απόδοση.

Συμβουλές για γονείς

Τα παιδιά έχουν ανάγκη να μιλούν για τα τραυματικά γεγονότα στη ζωή τους. Θέλουν να μπορούν να μιλούν για τις ανησυχίες και τους φόβους τους. Σε αντίθετη περίπτωση θα δημιουργηθεί επικοινωνιακό κενό μεταξύ των γονιών και των παιδιών το οποίο αντιδρά αρνητικά στη ψυχική υγεία του παιδιού. Οι γονείς δεν πρέπει να υποθέτουν πως μιλώντας με τα παιδιά τους για αρνητικά γεγονότα τα παιδιά θα τραυματιστούν ψυχικά ή θα αναστατωθούν (αρκεί να χρησιμοποιείτε την κατάλληλη γλώσσα και παραδείγματα σύμφωνα με την ηλικία του παιδιού. Δεν θα πρέπει να χρησιμοποιείτε φράσεις που το παιδί δεν καταλαβαίνει.)

Επιτρέψτε στο παιδί να βιώσει τα στάδια του θρήνου με τον δικό του μοναδικό τρόπο. Το παιδί μπορεί να συμμετέχει στη μελαγχολία της οικογένειας.

Τα παιδιά πρέπει να έχουν την δυνατότητα να εξοικειωθούν με τα συναισθήματα λύπης και θυμού, να αναρωτηθούν και να λάβουν σωστές απαντήσεις ώστε να αποκτήσουν τις δικές τους εμπειρίες.

Μην αποθαρρύνεται την συναισθηματική έκφραση του θρήνου του παιδιού και μην λέτε οτιδήποτε στο παιδί που αργότερα θα χρειαστεί να αναιρέσετε.

Βρείτε λίγο χρόνο για να το ακούσετε και απαντήστε με ειλικρίνεια στις ερωτήσεις του. Ρωτήστε το ξεκάθαρα πως θα ήθελε να το υποστηρίξετε και μην το κάνετε να νιώθει τύψεις αν γελάσει ή διασκεδάσει ενώ βρίσκεστε σε περίοδο πένθους.

Να μην περιμένετε εσείς παρηγοριά ή υποστήριξη από τα παιδιά. Τα παιδιά αντιμετωπίζουν το θάνατο όπως εσείς τα μαθαίνετε γιατί εσείς είστε τα πρότυπα τους. Το πένθος το βιώνετε και εσείς οι ίδιοι όμως δεν θα πρέπει να παραμελείτε το παιδί σας σε αυτή την κρίσιμη περίοδο. Να μην αποσπάσει η λύπη σας όλη την προσοχή σας γιατί τα παιδιά χρειάζονται την προστασία σας είτε είσατε είτε δεν είσατε σε καλή ψυχολογική κατάσταση.

Να διαβεβαιώσετε τα παιδιά πως δεν φταίνε αυτά για το χαμό αυτού του προσώπου. Δεν είναι κακό να μάθει το παιδί πως και οι ενήλικες κλαίνε όταν συμβεί ένα αρνητικό γεγονός στη ζωή. Το κλάμα είναι αντίδραση στο συναίσθημα της θλίψης και δεν είναι ντροπή.

Να του επιβεβαιώνετε την υποστήριξη, τη βοήθεια και την αγάπη σας λεκτικά αλλά και μη λεκτικά. Πολλές φορές τα λόγια δεν αρκούν όσο η αγκαλιά και τα χάρδια.

Ζητήστε βοήθεια από συγγενείς και φίλους και ειδοποιείτε το σχολείο και τις εξωσχολικές δραστηριότητες του ότι το παιδί περνάει μια περίοδο πένθους.

Καλέστε φίλους του στο σπίτι ώστε να αρχίσει σιγά σιγά να αποσπάται η προσοχή του με κάτι περισσότερο ευχάριστο.

Κατασκευάστε μαζί με το παιδί σας ένα αναμνηστικό άλμπουμ που θα περιέχει γράμματα και φωτογραφίες του ατόμου που δεν βρίσκεται πια στη ζωή.

Τα παιδιά χρειάζονται χρόνο για να εξοικειωθούν με την κατάσταση ότι κάποιος έφυγε οριστικά και για πάντα και πως δεν θα μπορέσουν να τον ξαναδούν. Η εμπειρία του θανάτου για ένα κοντινό άτομο για ένα παιδί προσχολικής ηλικίας είναι ιδιαίτερα επώδυνη διότι μόνο δίπλα σε έναν ενήλικα νιώθει προστατευμένο και σίγουρο.

Τα παιδιά μικρής ηλικίας θυμώνουν που κάποιος έφυγε και τα άφησε μόνα τους ενώ συγχρόνως λυπούνται για την απώλεια. Επίσης φοβούνται μήπως δεν ξαναδούν τους γονείς τους χαρούμενους ξανά.

Θα πρέπει να ζητήσουμε την βοήθεια ειδικού όταν το παιδί προσποιείται ότι δεν έχει συμβεί τίποτα. Αρχίζει να αδιαφορεί για τις σχολικές και εξωσχολικές δραστηριότητες αλλά και για τα χόμπι που είχε. Δυσκολεύεται να κοιμηθεί, δεν έχει όρεξη για φαγητό, νιώθει κουρασμένο και είναι συνεχώς θλιμμένο. Εμπλέκεται σε αντικοινωνικές πράξεις. Νιώθει άχρηστο και μιλάει με πικρά σχόλια για τον εαυτό του.

Ο ειδικός θα βοηθήσει εσάς και το παιδί σας με χρήσιμες συμβουλές ώστε να αποφευχθούν αρνητικές και επικίνδυνες συμπεριφορές για την ψυχική υγεία του παιδιού.

ΠΗΓΕΣ

- Martin Herbert. (2004), Αντιμετώπιση προβλημάτων παιδιού και εφήβου. Ελληνικά γράμματα.