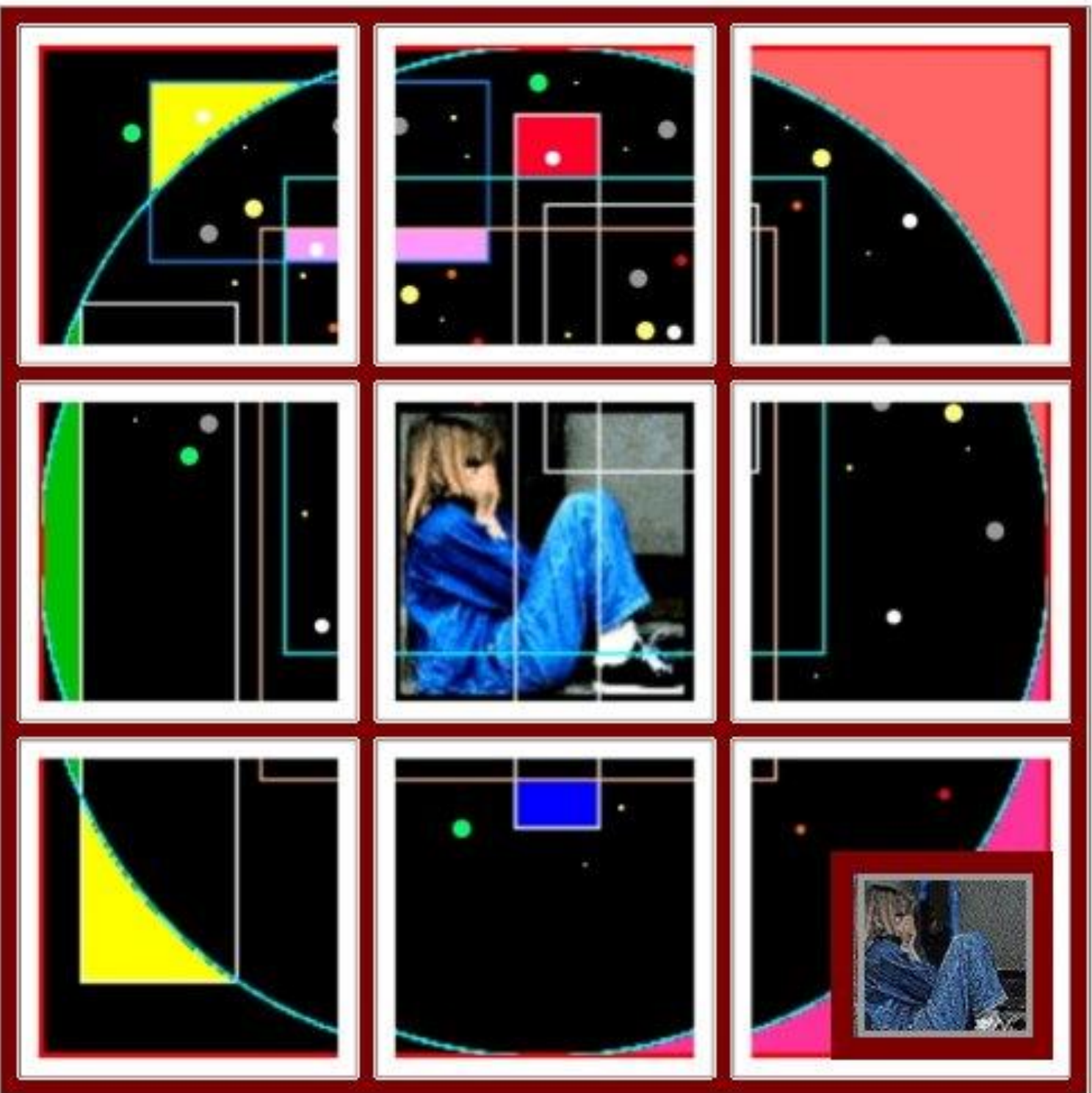


ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ  
ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ



Διαχειρίζομαι το Πένθος  
Επιστρέφω στη Ζωή

## ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ

---

Διαχείριση Κρίσεων στα Σχολεία

Α' έκδοση 2006

Συγγραφή – Έρνη Σισμάνη Παπακώστα  
Εκπαιδευτικός Ψυχολόγος Α'  
Εποπτεία - Δρ Στέλιος Γεωργιάδης  
Κλινικός Ψυχολόγος

Γενική Εποπτεία  
Μιχάλης Ιωάννου  
Προϊστάμενος Υπηρεσίας Εκπαιδευτικής Ψυχολογίας  
  
Δρ Χαράλαμπος Τζιόγκουρος  
Ανώτερος Εκπαιδευτικός Ψυχολόγος

**ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ  
ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ**

**ΠΡΟΛΟΓΟΣ**

Το αεροπορικό δυστύχημα της 14<sup>ης</sup> Αυγούστου 2005 ήταν μια πρωτόγνωρη τραυματική εμπειρία για την κυπριακή κοινωνία. Ο μαζικός θάνατος 121 ατόμων, ο ξεκληρισμός ολόκληρων οικογενειών, ο φρικτός θάνατος γονιών που άφησαν πίσω τους μικρά παιδιά, μας αναγκάζει, ανάμεσα σε πολλά άλλα, να συνειδητοποιούμε τις ευθύνες και να προβούμε στην κατάλληλη προετοιμασία και επιμόρφωση για να μπορούμε να διαχειριστούμε ό,τι ακολουθεί της συμφοράς αυτής, ιδιαίτερα όμως των όσων άλλων συμβαίνουν καθημερινά σε μικρή ή μεγάλη έκταση αλλά και όσων αναμένεται να συμβούν στη σύγχρονη κοινωνία που ζούμε.

Το σχολείο, χώρος όπου σήμερα φοιτούν όλα τα παιδιά και για μακρύ χρονικό διάστημα έχει ευθύνη πέραν της μετάδοσης γνώσεων να διαχειριστεί τα συναισθήματα των μαθητών συμβάλλοντας έτσι στην εξασφάλιση της μελλοντικής τους ψυχικής υγείας και της προστασίας τους από τους πολλούς και σύγχρονους κοινωνικούς κινδύνους που τους απειλούν. Οι κίνδυνοι αυτοί αντιμετωπίζονται με την προϋπόθεση ότι το εμπλεκόμενο άτομο διαθέτει ασφάλεια και σιγουριά για τον εαυτό του και δεξιότητες που καλλιεργούνται τόσο από την οικογένεια όσο και από το σχολείο. Ιδιαίτερα, το σχολείο θα πρέπει να δημιουργεί εκείνο το περιβάλλον και τις συνθήκες ώστε οι μαθητές να εκφράζουν τις σκέψεις και τις αγωνίες τους. Τις περισσότερες φορές η ενεργητική ακοή των εκπαιδευτικών οδηγεί στη λύση όλων των προβλημάτων χωρίς να απαιτείται η παρέμβαση «ειδικών» εκτός του σχολείου. Είναι με αυτές τις σκέψεις που οι Λειτουργοί της Υπηρεσίας Εκπαιδευτικής Ψυχολογίας θεωρούν τους εκπαιδευτικούς όλων των βαθμίδων ως τους βασικότερους τους συνεργάτες στην προσπάθεια που καθημερινά καταβάλλουν για να εξασφαλίσουν μια καλύτερη μελλοντική ζωή στους σημερινούς μαθητές που να την χαρακτηρίζουν η ποιότητα και η ευτυχία.

Το Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού αντέδρασε αμέσως στο αεροπορικό δυστύχημα. Ετοίμασε σχέδιο δράσης για τις πρώτες μέρες λειτουργίας των σχολείων και σε πολύ σύντομο χρονικό διάστημα απέστειλε οδηγό για εκπαιδευτικούς και γονείς με θέμα «Βοηθώντας τα παιδιά να διαχειριστούν το θάνατο, την απώλεια και τη θλίψη».

Ο Υπουργός Παιδείας και Πολιτισμού κ. Πεύκιος Γεωργιάδης όρισε την Υπηρεσία Εκπαιδευτικής Ψυχολογίας ως την καθ' ύλην υπεύθυνη Υπηρεσία για να διαχειριστεί το θέμα σε στενή συνεργασία πάντοτε με τις Διευθύνσεις της Εκπαίδευσης.

Θέλω να ευχαριστήσω την κα Έρνη Σισμάνη, Εκπαιδευτικό Ψυχολόγο Α΄, για τη συγγραφή του παρόντος εντύπου και τον κο Χαράλαμπο Τζιόγκουρο, Ανώτερο Εκπαιδευτικό Ψυχολόγο, που συνεργάστηκε στενά μαζί μου ώστε να έχετε στα χέρια σας αυτό το εγχειρίδιο.

Η Υπηρεσία Εκπαιδευτικής Ψυχολογίας συνειδητοποιώντας τη σοβαρότητα του προβλήματος και με στόχο την προληπτική δράση και παρέμβαση, προχώρησε άμεσα στην ανάπτυξη συστηματικού εκπαιδευτικού προγράμματος για επιμόρφωση σημαντικού αριθμού λειτουργών της, με την πολύτιμη συνεισφορά του Δρ Στέλιου Γεωργιάδη. Με την ευκαιρία αυτή θα ήθελα να εκφράσω τις θερμές μου ευχαριστίες στο Δρ Στέλιο Γεωργιάδη για την επιμόρφωση και καθοδήγηση που πρόθυμα προσφέρει στους λειτουργούς της Υπηρεσίας.

Μέσα στα πλαίσια της προληπτικής αυτής πολιτικής αλλά και με στόχο την προετοιμασία του εκπαιδευτικού συστήματος έτσι ώστε να μπορεί να αντιμετωπίσει κατάλληλα απρόσμενα τραυματικά γεγονότα, η Υπηρεσία Εκπαιδευτικής Ψυχολογίας πρόκειται να αποστείλει επιπρόσθετο υλικό στα σχολεία που θα αναφέρεται στις άμεσες δράσεις και παρεμβάσεις των εκπαιδευτικών σε στιγμές κρίσεων.

Επιθυμία και προτροπή μας είναι να συζητηθεί το περιεχόμενο του παρόντος εγχειριδίου, αλλά και των άλλων εντύπων που πρόκειται να ακολουθήσουν, στους εκπαιδευτικούς συλλόγους και να έχουμε και τις δικές σας απόψεις, θέσεις και εισηγήσεις.

Μιχάλης Ιωάννου  
Προϊστάμενος  
Υπηρεσίας Εκπαιδευτικής Ψυχολογίας

## Διαχείριση Κρίσεων στα Σχολεία

### Εισαγωγή

#### **Κατανόηση και Ανάλυση των Ψυχολογικών Διαστάσεων ενός Τραυματικού Γεγονότος**

Η ζωή είναι γεμάτη αναπάντεχα γεγονότα. Τα τραυματικά γεγονότα μπορεί να έχουν διάφορες μορφές. Μπορεί να είναι αποτέλεσμα φυσικών καταστροφών, δυστυχημάτων, ασθενειών, τρομοκρατικών κτυπημάτων. Κάποια από τα γεγονότα μπορεί να είναι ξαφνικά και αναπάντεχα ενώ άλλα μπορεί να είναι αναμενόμενα. Όταν μια καταστροφή κτυπήσει, **το σχολικό περιβάλλον χρειάζεται να είναι προετοιμασμένο** να αντιμετωπίσει τις συνέπειες του γεγονότος, τόσο στο προσωπικό του σχολείου όσο και στους μαθητές.

Ο θάνατος αποτελεί φυσιολογική εξέλιξη στην πορεία της ζωής. Το σχολικό περιβάλλον έρχεται συχνά αντιμέτωπο με γεγονότα που περιλαμβάνουν θλίψη, θάνατο, απώλεια και τραύμα. Η προετοιμασία και ο κατάλληλος χειρισμός στα πλαίσια του σχολείου αποτελούν ασπίδες προστασίας του ψυχισμού των παιδιών και διευκολύνουν την ομαλή προσαρμογή τους στις νέες συνθήκες που ένα τραυματικό γεγονός μπορεί να δημιουργήσει. Προσπάθεια αποκλεισμού των παιδιών από την έννοια του θανάτου με στόχο, την προστασία τους, στερεί από τα παιδιά το δικαίωμά τους στο πένθος.

Οι εκπαιδευτικοί, αφού αρχικά διαχειριστούν το δικό τους πένθος, χρειάζεται στη συνέχεια να είναι έτοιμοι να αναπτύξουν ένα σχέδιο δράσης που να αναφέρεται στις πρακτικές αντιμετώπισης μιας κρίσης (μαζική καταστροφή ή θάνατος στο σχολικό περιβάλλον) και να εστιάζεται σε δύο βασικούς τομείς. Ο πρώτος τομέας αφορά την άμεση πρακτική που θα αναπτύξουν μέσα στη σχολική μονάδα για να χειριστούν τις διάφορες πτυχές του γεγονότος μόλις αυτό συμβεί (ενημέρωση, συλλογή πληροφοριών) και ο δεύτερος τομέας αφορά την κατανόηση και την αντιμετώπιση των αναμενόμενων αντιδράσεων από τους μαθητές.

Ένα βιβλιário - οδηγός που να αναφέρεται στις διάφορες πτυχές των συνεπειών ενός τραυματικού γεγονότος, σε θεωρητικό και πρακτικό πλαίσιο και να αποτελεί για τον εκπαιδευτικό βοήθημα σε δύσκολες στιγμές, θεωρήθηκε από την Υπηρεσία Εκπαιδευτικής Ψυχολογίας ότι είναι σαν αναγκαίο και χρήσιμο. Σ' αυτό γίνεται προσπάθεια να επεξηγηθούν οι αντιδράσεις των παιδιών σε τραυματικά γεγονότα και να αναπτυχθούν οι κατάλληλες παρεμβάσεις -στο επίπεδο της σχολικής μονάδας- αμέσως μετά από ένα τραυματικό γεγονός. Με στόχο την πρόληψη σοβαρότερων προβλημάτων αναφέρεται επίσης η ανάγκη για προετοιμασία της κοινότητας και του σχολικού περιβάλλοντος για κατάλληλη αντιμετώπιση τραυματικών γεγονότων.

Οι πληροφορίες και δράσεις που αναφέρονται έχουν αναπτυχθεί από την Υπηρεσία Εκπαιδευτικής Ψυχολογίας με στόχο να παρέχουν μια βασική κατεύθυνση και καθοδήγηση προς τους εκπαιδευτικούς και τους γονείς σε στιγμές κρίσεων και τραύματος. Ελπίζουμε ότι οι πληροφορίες αυτές θα βοηθήσουν τους ενήλικες να διαχειριστούν τα φυσιολογικά συναισθήματα που πιθανό κάποια παιδιά και έφηβοι να αναπτύξουν μετά από ένα έντονο τραυματικό γεγονός. Η ανάπτυξη αυτού του οδηγού έχει βασιστεί σε ψυχολογικές έρευνες και μελέτες για παιδιά και εφήβους καθώς και στην πρόσφατη επιμόρφωση της Dr Sandra F. Allen, «Posttraumatic stress» προς τους λειτουργούς της Υπηρεσίας Εκπαιδευτικής Ψυχολογίας.

Ο οδηγός αυτός αναφέρεται σε τραυματικά γεγονότα και περιλαμβάνει μαζικές καταστροφές (κρίσεις) στην κοινότητα, όπως τρομοκρατικά κτυπήματα, πολέμους, φυσικές καταστροφές αλλά και προσωπικές απώλειες όπως θάνατο μελών της οικογένειας, του σχολείου, φίλων κ.λπ.

Το πένθος αποτελεί μια διαδικασία και όχι μια στιγμιαία αντίδραση. Σαν διαδικασία, προϋποθέτει την παροχή κατάλληλου χρονικού περιθωρίου στα άτομα που πένθουν για να μπορέσουν να αντιμετωπίσουν την απώλεια και τις συνέπειες της στη ζωή τους. Κάθε άτομο, ανεξαρτήτως ηλικίας, βιώνει το πένθος και την απώλεια με διαφορετικό τρόπο και ένταση. Υπάρχουν όμως βασικά στάδια που χαρακτηρίζουν τη διαδικασία του πένθους για να κατορθώσει το άτομο να αποδεχτεί τη κατάσταση και να οδηγηθεί στην προσαρμογή στις νέες πραγματικότητες της ζωής του. Τα στάδια αυτά συνυπάρχουν με τα αναπτυξιακά στάδια και η αντίληψη της έννοιας του θανάτου και της απώλειας είναι άμεσα συνδεδεμένη με την ηλικία ενός ατόμου.

Ο βαθμός σοβαρότητας μιας τραυματικής εμπειρίας και οι επιπτώσεις που μπορεί να έχει ένα γεγονός σε ενήλικες ή σε παιδιά, συνδέεται άμεσα με τον τρόπο που το άτομο βιώνει την εμπειρία και το βαθμό υποστήριξης που δέχεται από το κοινωνικό περιβάλλον (οικογένεια, φίλοι, σχολείο, κοινότητα). Η συστηματική υποστήριξη του ατόμου από το άμεσο κοινωνικό περιβάλλον δημιουργεί τις απαραίτητες προϋποθέσεις για τελική αποδοχή της απώλειας και επαναφορά της ομαλότητας στη ζωή του ατόμου.

Μετά από ένα τραυματικό γεγονός, μπορεί να αναπτυχθούν σοβαρά συναισθηματικά προβλήματα εάν το παιδί ή ο έφηβος εκτεθούν άμεσα στο τραύμα, εκτεθούν προσωπικά στις συνέπειες του γεγονότος (π.χ. μέσω μελών της οικογένειας ή φίλων) ή στις περιπτώσεις όπου το τραυματικό γεγονός αφύπνισε προηγούμενες απώλειες και τραύματα στη ζωή τους.

Οι ενήλικες καλούνται τις δύσκολες αυτές στιγμές να στηρίξουν συναισθηματικά και γνωστικά τα παιδιά και τους εφήβους παρά τις συναισθηματικές δυσκολίες που πιθανό και οι ίδιοι φυσιολογικά να αντιμετωπίσουν. *Ο κατάλληλος χειρισμός την κατάλληλη στιγμή μπορεί να προλάβει σοβαρές μελλοντικές δυσκολίες!*

## 1. Ορισμοί

### Απώλεια – Θλίψη



- Φυσιολογική αντίδραση στην απώλεια ενός αντικειμένου ή ατόμου π.χ. ενός ανθρωπίνου μέλους, της τέλειας αυτοεικόνας, σωματικών λειτουργιών κ.λπ.
- Η απώλεια μπορεί να είναι πραγματική ή φανταστική και περιλαμβάνει συναισθηματικές αντιδράσεις προς την αντιλαμβανόμενη απώλεια που χαρακτηρίζονται από έντονο πόνο, αλλαγές στη διάθεση και την ψυχοσύνθεση του ατόμου.

### Ψυχολογικό Τραύμα

- Έντονη ή /και διαρκής έκθεση του ατόμου σε κατακλυστικά γεγονότα με αποτέλεσμα να αισθάνεται αβοήθητο μπροστά στον κίνδυνο, την αγωνία και το γενικότερο άγχος που επικρατεί στην κοινότητα. (Π.χ. φυσικές καταστροφές, τρομοκρατικά κτυπήματα, πόλεμοι, μαζικές καταστροφές).  
Το γεγονός περιλαμβάνει πραγματικό ή επαπειλούμενο θάνατο ή απειλή της σωματικής ακεραιότητας του εαυτού ή άλλων. Περιλαμβάνει ακόμη την αίσθηση έλλειψης ελέγχου στις καταστάσεις. Το συναίσθημα της απώλειας ελέγχου στα παιδιά αυξάνεται όταν αντιληφθούν τους σημαντικούς ενήλικες να μην μπορούν να ελέγξουν τα γεγονότα και τις καταστάσεις.

### Καταστροφές στην Κοινότητα

- Έντονο και διαρκές τραύμα (σε μεγάλο αριθμό ατόμων εντός της κοινότητας) που περιλαμβάνει ανθρώπινο πόνο, δυστυχία, συναισθήματα απόγνωσης και απώλειας (σεισμοί, πλημμύρες, πόλεμοι, τρομοκρατικά κτυπήματα κ.λ.π.).

Το μέγεθος του τραύματος μετά από μια καταστροφή εξαρτάται από τη συστηματική προετοιμασία της κοινότητας και την ετοιμότητα της να αντιμετωπίσει καταστάσεις κρίσεως μεθοδευμένα και οργανωμένα και την ικανότητά της να αναπτύξει και εφαρμόσει άμεσες παρεμβάσεις με στόχο την επαναφορά της ηρεμίας και της καθημερινότητας στην κοινότητα. Το μέγεθος του τραύματος, όπως βιώνεται σε ατομικό επίπεδο, εξαρτάται από πολλούς παράγοντες και δεδομένα. Η φύση του γεγονότος εάν είναι αποτέλεσμα βίας όπως πόλεμος ή τρομοκρατικό κτύπημα ή αν είναι αποτέλεσμα φυσικών καταστροφών, η διάρκεια και η ένταση του γεγονότος, κατά πόσο έχει προκληθεί από ανθρώπινα ή φυσικά αίτια, ο βαθμός και η διάρκεια εμπλοκής ενός

ατόμου στο τραύμα, τα προηγούμενα βιώματα ενός ατόμου αλλά και οι ατομικές, οικογενειακές, ηλικιακές και κοινωνικές διαφορές στις αντιδράσεις προς το τραύμα μπορεί να καθορίσουν το μέγεθος του τραύματος και τον τρόπο με τον οποίο ένα άτομο το βιώνει.

Έρευνες και μελέτες έχουν δείξει ότι καταστροφές που προκαλούνται από ανθρώπινα αίτια (πόλεμοι, τρομοκρατικά κτυπήματα, δολοφονίες) έχουν τις σοβαρότερες επιπτώσεις στο ψυχισμό των ατόμων που τα βιώνουν ή εμπλέκονται σε αυτά.

### Πένθος

Αποτελεί φυσιολογική αντίδραση στο θάνατο αγαπημένου προσώπου. Σαν μέρος της αντίδρασής τους στην απώλεια, μερικά άτομα που πενθούν εμφανίζουν συμπτώματα όμοια με ένα καταθλιπτικό επεισόδιο (π.χ. αισθήματα θλίψης και συνδεδεμένα συμπτώματα, όπως αϋπνία, ανορεξία και απώλεια βάρους). Το πένθος, ιδιαίτερα κατά τις πρώτες μέρες, μπορεί να προκαλέσει σωματικά συμπτώματα και βιώνεται συχνά με φυσικό πόνο όπως αδυναμία και κόπωση, κεφαλαλγίες, βάρος στο στήθος, πόνοι στην κοιλιά. Στα παιδιά παρατηρείται συχνά δυσκολία στη συγκέντρωση με επιπτώσεις στη σχολική επίδοση. Η διάρκεια και η έκφραση του «φυσιολογικού» πένθους ποικίλλει σημαντικά ανάμεσα σε διαφορετικές πολιτισμικές ομάδες.

### Διαταραχή οξέος Στρες

Το άτομο βίωσε, ήταν μάρτυρας ή βρέθηκε αντιμέτωπο με ένα γεγονός στο οποίο υπήρξε πραγματικός ή επηρεαζόμενος θάνατος ή σοβαρός τραυματισμός ή απειλή της σωματικής ακεραιότητας του εαυτού ή άλλων.

Συμπτωματολογία:

- Μούδιασμα – απουσία συγκινησιακής απαντητικότητας
- Μείωση ενημερότητας του ατόμου για ό,τι το περιβάλλει
- Αποπραγματοποίηση
- Αποπροσωποποίηση
- Αποσυνδετική αμνησία
- Επαναβίωση του γεγονότος
- Αποφυγή ερεθισμάτων που προκαλούν ανακλήσεις του τραύματος
- Αυξημένη διεγερσιμότητα, συμπτώματα άγχους
- Έκπτωση κοινωνικών, επαγγελματικών ή άλλων σημαντικών περιοχών της λειτουργικότητας



**Διαταραχή μετά από τραυματικό γεγονός (Μετατραυματικό σύνδρομο) όπως παρουσιάζεται στα παιδιά (Pfefferbaum,1997)**

**A) Επαναβίωση του γεγονότος**

- Επαναλαμβανόμενες ανακλήσεις του γεγονότος (στα μικρά παιδιά επαναληπτικά παιχνίδια με θεματολογία το τραυματικό γεγονός)
- Επαναλαμβανόμενα ενοχλητικά όνειρα του γεγονότος (στα μικρά παιδιά όνειρα που προκαλούν φόβο χωρίς συγκεκριμένο – αναγνωρίσιμο περιεχόμενο)

**B) Αποφυγή του γεγονότος και παθητικότητα στις αντιδράσεις**

- Έντονη ψυχολογική ενόχληση κατά την έκθεση σε θέματα που συμβολίζουν το γεγονός
- Προσπάθειες αποφυγής σκέψεων σε σχέση με το γεγονός
- Προσπάθειες αποφυγής συναισθημάτων σε σχέση με το γεγονός
- Προσπάθειες αποφυγής δραστηριοτήτων
- Μείωση ενδιαφέροντος ή συμμετοχής σε σημαντικές δραστηριότητες

(Τα παιδιά μπορεί να βιώνουν τα συναισθήματα που προαναφέρθηκαν χωρίς να αντιλαμβάνονται ότι τα βιώνουν)

**Γ) Αυξημένη διεγερσιμότητα**

- Δυσκολίες στον ύπνο
- Ευερεθιστότητα - Παρορμητικότητα
- Δυσκολίες στη συγκέντρωση
- Προβλήματα συμπεριφοράς
- Χρόνια προβλήματα άγχους
- Ταχυκαρδία (σωματικά προβλήματα)

**Δ) Δυσκολίες στη λειτουργικότητα**

- Στα παιδιά μπορεί να παρουσιαστεί μειωμένη σχολική επίδοση ή σχολική αποτυχία

Στα παιδιά παρατηρείται συχνότερα μια τάση αποφυγής του γεγονότος, σκέψεων και συναισθημάτων άμεσα συνδεδεμένων ή που συμβολίζουν το γεγονός παρά στους ενήλικες. Η τάση αυτή αποτελεί μηχανισμό άμυνας προς τις καταστάσεις και προσπάθεια αποφυγής των επώδυνων συνεπειών του τραύματος. Έτσι, δεν πρέπει να ερμηνεύεται σαν έλλειψη δυσκολίας από το άμεσο περιβάλλον του παιδιού αλλά σαν αμυντική στάση χωρίς λογική, που στοχεύει στην απάλειψη του πόνου και της οδύνης που προκαλεί ένα γεγονός.

Τα μικρότερα παιδιά αναπτύσσουν μηχανισμούς αποφυγής εντονότερους από τα μεγαλύτερα παιδιά. Στους έφηβους και τα μεγαλύτερα παιδιά παρατηρείται επαναβίωση του γεγονότος και αλλαγές στη διέγερση που εκφράζονται με θυμό και ευερεθιστότητα, ή παθητικότητα και μούδιασμα.

Στα κορίτσια υπάρχει τάση εσωτερίκευσης των συναισθημάτων και παρατηρείται συχνότερα τάση για απομόνωση. Αντίθετα τα αγόρια εξωτερικεύουν τα συναισθήματά τους και παρουσιάζουν συχνότερα υπερκινητικότητα, θυμό, παρορμητικότητα και βίαιη συμπεριφορά.

Τα πιο πάνω αποτελούν ερευνητικά δεδομένα και δεν πρέπει να θεωρούνται σαν η μόνη πορεία και πραγματικότητα. Ο τρόπος που ένα παιδί βιώνει το τραύμα μπορεί να διαφέρει εντελώς και να χαρακτηρίζεται από ιδιαιτερότητες. Κάποιες φορές οι συμπεριφορές των παιδιών μπορεί να μην είναι οι αναμενόμενες ή να είναι εντελώς αντίθετες από αυτές που περιγράφονται ερευνητικά. Κάθε περίπτωση είναι μοναδική και χρειάζεται να αντιμετωπίζεται εξατομικευμένα.

## 2. Αναπτυξιακά Επίπεδα και Κατανόηση Απώλειας

### Στάδια Πένθους

Η διαδικασία του πένθους ξεκινά με το πρώτο ψυχολογικό σοκ, την πρώτη άμεση αντίδραση άρνησης της οδυνηρής πραγματικότητας και των συνεπειών της. Επικρατεί έντονη συναισθηματική σύγχυση και το άτομο αντιδρά με απομάκρυνση – σωματική και ψυχολογική – από τα πραγματικά δεδομένα. Η πρώτη αυτή αντίδραση του οργανισμού, η ψυχολογική απομάκρυνση και σύγχυση στοχεύει στην προστασία του ατόμου από την έντονα οδυνηρή πραγματικότητα. Η συναισθηματική αποστασιοποίηση έχει σαν στόχο την προστασία του ατόμου από τον άμεσο έντονο πόνο της στιγμής.

Αφού το άτομο συνειδητοποιήσει την πραγματικότητα και το μέγεθος της απώλειας, δυνατό να αναπτυχθούν συναισθήματα θυμού και ευερεθιστότητας για το τι έχει συμβεί. Ο θυμός και η ένταση μπορεί να διακατέχουν ένα άτομο για αρκετά μεγάλη χρονική περίοδο. Στα παιδιά και στους εφήβους ο θυμός μπορεί να γίνεται φανερός μέσα από **προβλήματα συμπεριφοράς στο χώρο του σχολείου ή γενικότερα**. Ερωτήματα όπως «γιατί να μου συμβεί αυτό», «γιατί τώρα», «γιατί σε μένα» προκαλούν θυμό και ένταση αφού δεν μπορούν να απαντηθούν. Ο θυμός μπορεί να κατευθύνεται προς τους άλλους «που δεν τους έχει συμβεί το ίδιο τραύμα» ή προς το ίδιο το άτομο και να παρουσιάζεται με τη μορφή «αυτοκαταστροφικών» πράξεων και σκέψεων. Οι ενοχές, που συχνά αναπτύσσονται μετά από θάνατο σημαντικών ατόμων, συνδέονται με το θυμό προς τον εαυτό και τις τάσεις αυτοκαταστροφής.

Συχνά παρατηρείται, κυρίως κατά την παιδική και εφηβική ηλικία μια απόπειρα διακανονισμού με το θάνατο και τη δύναμη που τον έχει προκαλέσει. Σκέψεις όπως «εάν υποσχεθώ κάτι, όλα θα ξαναγίνουν όπως πριν» αναπτύσσονται και δημιουργούν συναισθήματα ελπίδας και πρόσκαιρης ανακούφισης. Τα συναισθήματα και οι σκέψεις αυτές γίνονται φανερές με ξαφνικές αλλαγές στη συμπεριφορά. Στα μικρά παιδιά παρατηρείται συχνά προσπάθεια να αποδείξουν ότι είναι φρόνιμα και συνεργάσιμα με στόχο να ξαναγίνουν όλα όπως προηγουμένως. Η ελπίδα αυτή αν και παράλογη φαινομενικά, αναπτύσσεται συχνά και σε ενήλικα άτομα με την προσδοκία της επαναφοράς της κατάστασης σε προηγούμενη πραγματικότητα.

Η συνειδητοποίηση της πραγματικότητας και της αδυναμίας του ατόμου να επαναφέρει την κατάσταση σε προηγούμενα δεδομένα με διάφορους διακανονισμούς, οδηγεί σε μελαγχολία και βαθιά θλίψη. Παρουσιάζονται τότε συναισθήματα απόγνωσης και πόνου και συχνά το άτομο αναπτύσσει κατάθλιψη.

Η προσπάθεια αποδοχής των γεγονότων δημιουργεί ανασφάλεια, αβεβαιότητα και άγχος. Τα συναισθήματα διαφέρουν σε ένταση και διάρκεια από άτομο σε άτομο και είναι άμεσα συνδεδεμένα με την ηλικία του κάθε ατόμου, το βαθμό και τη σοβαρότητα της απώλειας, καθώς και τα προηγούμενα βιώματά του. Σταδιακά και μακροχρόνια, η τελική αποδοχή της

κατάστασης και των συνεπειών της επέρχεται, και το άτομο αισθάνεται δυνατό και ικανό να προχωρήσει στην πορεία της ζωής του και να αντιμετωπίσει την καθημερινότητά του. Ο απαραίτητος χρόνος για να ολοκληρωθεί η διαδικασία του πένθους διαφέρει για το κάθε άτομο και εξαρτάται από πολλούς παράγοντες με κυριότερο την πολιτισμική αντίληψη της έννοιας του θανάτου από το ευρύτερο κοινωνικό πλαίσιο.

### **Συμπτωματολογία Πένθους**

#### **A) Συναισθηματικά Χαρακτηριστικά**

- *Ενοχές*
- *Κατάθλιψη*
- *Μοναχικότητα*
- *Θλίψη*
- *Σύγχυση*
- *Χαμηλή αυτοεκτίμηση*
- *Ανασφάλεια*
- *Συναισθηματική απομόνωση*
- *Ευερεθιστότητα – θυμός*
- *Φόβος παράνοιας*

Συχνά παρατηρείται έντονη συναισθηματική φόρτιση με αποτέλεσμα κάποια παιδιά να παρουσιάζουν απότομες αλλαγές στη συμπεριφορά. Η απομόνωση, το κλείσιμο στον εαυτό, η χαμηλή αυτοεκτίμηση είναι συμπεριφορές που παρουσιάζονται στο σχολικό περιβάλλον και μπορεί να γίνουν εύκολα αντιληπτές από τον εκπαιδευτικό.

Παράλληλα, κάποια παιδιά μπορεί να παρουσιάσουν προβλήματα στον τομέα της συμπεριφοράς. Στο χώρο του σχολείου μπορεί να παρουσιαστούν προκλητικές συμπεριφορές, συμπεριφορές που χαρακτηρίζονται από επικινδυνότητα προς τον εαυτό ή προς τους άλλους καθώς και βίαιες αντιδράσεις.

#### **B) Φυσιολογικά Χαρακτηριστικά**

- *Αίσθημα πνιγμού*
- *Ναυτία*
- *Μούδιασμα*
- *Καρδιολογικά προβλήματα*
- *Σεξουαλικές διαταραχές*
- *Αναπνευστικά προβλήματα*
- *Κούραση – κόπωση*
- *Σωματικός πόνος (μυϊκός, κεφαλαλγίες, στομαχικές διαταραχές)*
- *Διαταραχές ύπνου (αϋπνίες, εφιάλτες)*
- *Σφίξιμο στο στήθος*
- *Διαταραχές φαγητού (ανορεξία, βουλιμία)*
- *Υπερκινητικότητα*

Οι εκπαιδευτικοί μπορεί να παρατηρήσουν απότομες αλλαγές στην εξωτερική εμφάνιση ενός παιδιού, ανορεξία, απώλεια βάρους ή βουλιμία, συχνά παράπονα για σωματικούς πόνους όπως κεφαλαλγίες, στομαχικές διαταραχές, πόνους στην κοιλιά, αδυναμίες.



Το πένθος αποτελεί μια φυσιολογική διεργασία την οποία ένα άτομο χρειάζεται να αντιμετωπίσει για να οδηγηθεί στην αποδοχή και την προσαρμογή στην πραγματικότητα της απώλειας. Το χρονικό περιθώριο που χρειάζεται για τη φυσιολογική διεργασία του πένθους είναι μεγάλο και μπορεί να διαρκέσει από 12 μήνες μέχρι και δύο χρόνια. Με την υποστήριξη και βοήθεια της οικογένειας και του άμεσου περιβάλλοντος (κυρίως του σχολικού περιβάλλοντος) οι περισσότεροι άνθρωποι αντεπεξέρχονται χωρίς την ανάγκη για επαγγελματική στήριξη και θεραπεία. Το άτομο που βιώνει το πένθος χρειάζεται κατανόηση και αποδοχή της απώλειας από το άμεσο κοινωνικό περιβάλλον.

Η περιβαλλοντική υποστήριξη από τους γονείς, εκπαιδευτικούς, αδέρφια, φίλους βοηθά σε σημαντικό βαθμό το άτομο που βιώνει την απώλεια. Η υποστήριξη γίνεται χωρίς πίεση αλλά με τη διαβεβαίωση ότι υπάρχουν άτομα που νοιάζονται και μπορεί το άτομο να τρέξει κοντά τους για στήριξη όταν και όποτε το ίδιο το αισθανθεί και το νοιώσει απαραίτητο. Υπάρχουν όμως περιπτώσεις που το άτομο αισθάνεται την ανάγκη για υποστήριξη και βοήθεια για να διέλθει της διαδικασίας του πένθους και των συνεπειών του στη λειτουργικότητά του. Οι περιπτώσεις αυτές σχετίζονται με τη σοβαρότητα της απώλειας και τις επιπτώσεις που η απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου μπορεί να έχει στο παιδί ή στον έφηβο.

**Ενδείξεις για εμπλοκή ειδικού και παραπομπή για επαγγελματική βοήθεια** είναι συγκεκριμένες συμπεριφορές και συναισθήματα που παρατηρούνται για μεγάλα χρονικά διαστήματα. Το μέγεθος της απώλειας και η ηλικία του κάθε ατόμου χρειάζεται να λαμβάνεται σοβαρά υπόψη κατά τη διαδικασία παραπομπής στους ειδικούς για περαιτέρω στήριξη και θεραπεία. Ενδείξεις για εμπλοκή ειδικού αποτελούν παρατεταμένα οργανικά συμπτώματα όπως κεφαλαλγίες, πόνοι στο στομάχι και στο στήθος, δυσκολίες στον ύπνο και τη διατροφή. Ενδείξεις αποτελούν επίσης οι παρατεταμένες και υπερβολικές ενοχές, ο έντονος υπερβολικός θυμός και ένταση, η υπερβολική και επίμονη καταθλιπτική διάθεση και η διαρκής θλίψη που επηρεάζει για μεγάλο χρονικό διάστημα όλες τις δραστηριότητες και τη λειτουργικότητα του ατόμου. Ακόμη, το συναισθηματικό μούδιασμα, η

απουσία συναισθημάτων και η συνεχής αποστασιοποίηση του ατόμου από τα γεγονότα που έχουν συμβεί.

Ο εκπαιδευτικός χρειάζεται να καταφέρει να αναγνωρίζει τις συμπεριφορές που καταδεικνύουν την ανάγκη για παραπομπή σε ειδικό και τη δυσκολία του μαθητή να διαχειριστεί την απώλεια και τη θλίψη. Η σχολική φοβία και η σχολική αποτυχία μπορεί να συνδέονται άμεσα με την απώλεια του αγαπημένου προσώπου.

Συγκεκριμένες φοβίες ή γενικότερες φοβίες και έντονο άγχος συνοδευόμενο από πανικό ή κρίσεις πανικού μπορεί να συσχετίζονται με το γεγονός της απώλειας. Ακραίες συμπεριφορές όπως απόπειρες αυτοκτονίας, απειλές για απόπειρα, αυτοκαταστροφικές σκέψεις και πράξεις, έντονα προκλητική συμπεριφορά, βίαιη συμπεριφορά, χρήση ή υποψία για χρήση ουσιών, υπερβολική απομόνωση και απομάκρυνση από τους άλλους αποτελούν ενδείξεις για άμεση και γρήγορη εμπλοκή ειδικού και θεραπευτική παρέμβαση. Τα παιδιά και οι έφηβοι που εμπλέκονται σε τραυματικά γεγονότα είναι ευάλωτοι και αποτελούν πληθυσμό που κινδυνεύει να αναπτύξει σοβαρές συναισθηματικές διαταραχές.

### **Αναπτυξιακά Στάδια – Κατανόηση Απώλειας**

#### ***Ηλικιακό πλαίσιο***

#### ***Γέννηση ως 2<sup>ο</sup> έτος***

*(Αισθησιοκινητικό στάδιο ανάπτυξης: Το παιδί αντιλαμβάνεται το περιβάλλον μέσα από τις αισθήσεις του με εγωκεντρική στάση και οπτική γωνία)*

Στις ηλικίες αυτές η γνωστική αντίληψη του παιδιού δεν είναι ιδιαίτερα ανεπτυγμένη και δομημένη. Τα παιδιά θεωρούν τον εαυτό τους το «κέντρο της ύπαρξης τους» και χαρακτηρίζονται από εγωκεντρισμό στη συμπεριφορά, τη σκέψη και τα συναισθήματα. **Τα μικρά παιδιά δεν μπορούν να αντιληφθούν την έννοια του θανάτου και τη μονιμότητα της απώλειας.** Θεωρούν αναστρέψιμο το θάνατο και αναμένουν τα γεγονότα να επανέρθουν στην αρχική τους κατάσταση. Ο θάνατος θεωρείται από τα μικρά παιδιά σαν εγκατάλειψη.

#### ***3<sup>ο</sup> έτος ως 6<sup>ο</sup> έτος***

*(Προσυλλογιστικό στάδιο ανάπτυξης: Το παιδί αρχίζει να διαμορφώνει την επικοινωνία και να αντιλαμβάνεται στοιχειώδεις έννοιες)*

Από την ηλικία των 3-6 χρόνων τα παιδιά αναπτύσσουν το αίσθημα της αυτονομίας. Η ανάπτυξη της ομιλίας είναι γεγονός και παράλληλα αναπτύσσεται η φαντασία, η σκέψη και η ελπίδα. Ο θάνατος εξακολουθεί να θεωρείται σαν αναστρέψιμο και μη μόνιμο γεγονός. Κατά την παιδική αυτή ηλικία τα παιδιά μπορεί να ερμηνεύσουν το θάνατο σαν αποτέλεσμα δικό τους σκέψεων, δράσεων ή και συναισθημάτων. Ο θάνατος αντιμετωπίζεται ως εγκατάλειψη που οι ίδιοι έχουν προκαλέσει. Τα συναισθήματα ενοχών αρχίζουν να είναι γι' αυτό το λόγο έντονα και τα παιδιά θεωρούν τους εαυτούς τους υπεύθυνους για την πρόκληση του θανάτου.

Με την ανάπτυξη της ομιλίας τα παιδιά χρησιμοποιούν το λόγο και προσπαθούν να αντιληφθούν τα γεγονότα μέσα από επαναλαμβανόμενες ερωτήσεις. Οι ερωτήσεις είναι συχνά οι ίδιες και έχουν σαν στόχο την προσπάθεια του παιδιού να αντιληφθεί το θάνατο και να καθησυχάσει τον εαυτό του. Η στάση και συμπεριφορά του ενήλικα είναι ζωτικής σημασίας για την όλη διαδικασία διαχείρισης της απώλειας στα παιδιά.

Οι συχνότερες συμπεριφορές μετά από μια τραυματική εμπειρία περιλαμβάνουν παλινδρόμηση, θλίψη και προκλητική, βίαιη συμπεριφορά. Οι αντιδράσεις μπορεί να είναι έντονες αλλά δεν διαρκούν για μεγάλα χρονικά διαστήματα. Τα συναισθήματα των παιδιών μπορεί να είναι έντονα και να περιλαμβάνουν πέρα από το συναίσθημα της θλίψης και του θυμού το συναίσθημα του φόβου και του πανικού. Οι διαταραχές ύπνου και διατροφής, οι εφιάλτες και οι φοβίες είναι αναμενόμενες στην ηλικία αυτή. Οι αλλαγές που το τραυματικό γεγονός επιφέρει, γίνονται αντιληπτές στο ηλικιακό αυτό πλαίσιο κυρίως μέσα από την αλλαγή της καθημερινής ρουτίνας και φροντίδας.

Η σύντομη επαναφορά στη ρουτίνα και την καθημερινότητα βοηθά τα παιδιά να αισθανθούν προστασία και ασφάλεια. Η επεξήγηση του γεγονότος μέσα από απλό συγκεκριμένο και παιδικό τρόπο θα καθησυχάσει τις αγωνίες των παιδιών. Οι οποιεσδήποτε παρεμβάσεις στις ηλικίες αυτές χρειάζεται να είναι σύντομες και επαναλαμβανόμενες.

Στις μικρότερες ηλικίες η συνειδητοποίηση του θανάτου και η κατανόηση της μονιμότητας που χαρακτηρίζει το θάνατο δεν είναι ξεκάθαρες και δομημένες. Οι πιθανές παρεμβάσεις μπορεί να γίνουν στα πλαίσια της ευρύτερης οικογένειας και του σχολείου ενώ, σπανιότερα, μπορεί να επέμβει και ο ειδικός για θεραπεία.

### **7<sup>ο</sup> έτος ως 11<sup>ο</sup> έτος**

*(Στάδιο ανάπτυξης συγκεκριμένων συλλογισμών: Το παιδί αναπτύσσει συστηματική και λογική σκέψη. Υστερεί στις πολύπλοκες έννοιες και την κατανόηση αφηρημένων εννοιών και αφαιρετικής σκέψης)*

Στις ηλικίες αυτές αναπτύσσεται η κοινωνικοποίηση και η λογική σκέψη. Οι γνωστικές λειτουργίες βρίσκονται σε συγκεκριμένο επίπεδο και οι αφηρημένες έννοιες γίνονται δύσκολα κατανοητές. Μαζί με την ανάπτυξη των γνωστικών λειτουργιών ξεκινά η συνειδητοποίηση της μονιμότητας του θανάτου. Αντιλαμβάνονται ότι ορισμένες συγκεκριμένες μπορεί να οδηγήσουν στο θάνατο. Μπορούν να κατανοήσουν ότι μια ασθένεια ή ένα αεροπορικό δυστύχημα μπορεί να προκαλέσει το θάνατο. Παρουσιάζεται όμως μια γενίκευση του γεγονότος με αποτέλεσμα συχνά να θεωρούν ότι όποιος αρρωστήσει μπορεί να πεθάνει ή όποιος ταξιδέψει με αεροπλάνο μπορεί να σκοτωθεί. Η αντίληψη της έννοιας του θανάτου αρχίζει να αναπτύσσεται και γίνεται κατανοητή η μονιμότητα του γεγονότος. Εντούτοις, υπάρχει παράλληλα και η ελπίδα για ανατροπή των δεδομένων και αναστρεψιμότητα του θανάτου.

Τα παιδιά αυτού του ηλικιακού πλαισίου αισθάνονται την απειλή του θανάτου και θεωρούν το θάνατο σαν ένα γεγονός που μπορεί να συμβεί και στους

ίδιους αφού ήδη συμβαίνει σε σημαντικά τους πρόσωπα. Σαν αποτέλεσμα αναπτύσσουν συχνά φοβίες και παρουσιάζεται έντονο άγχος για την προσωπική ασφάλεια και σωματική ακεραιότητα.

Η συμπτωματολογία που χαρακτηρίζει τις ηλικίες αυτές είναι μια γενικότερη παλινδρόμηση, προβλήματα στο σχολείο, στη συγκέντρωση, διαταραχές ύπνου και διατροφής καθώς και προκλητική συμπεριφορά ή απομόνωση. Η ικανότητα πένθους ξεκινά μαζί με την αρχική συνειδητοποίηση της απώλειας.

Οι ενήλικες χρειάζεται να καθησυχάσουν τα παιδιά έτσι ώστε να αισθανθούν προστατευμένα και ότι δεν κινδυνεύουν. **Η ανάπτυξη κατάλληλου κλίματος για συναισθηματική έκφραση και λεκτικοποίηση των συναισθημάτων θλίψης και απώλειας χωρίς πίεση θα βοηθήσει τα παιδιά να αναλύσουν και να επεξεργαστούν το τι αισθάνονται με τη βοήθεια των ενηλίκων.**

Οι ερωτήσεις των παιδιών χρειάζεται να βρίσκουν ανταπόκριση και να λύνονται όλες οι απορίες τους **χωρίς υπερβολικές και αχρείαστες λεπτομέρειες** δύσκολα κατανοητές στο αναπτυξιακό τους επίπεδο.

Στη σχολική ηλικία, είναι αναμενόμενο να αναφερθούν πιθανές μαθησιακές δυσκολίες ή δυσκολίες στη συγκέντρωση. **Οι εκπαιδευτικοί χρειάζεται να παρέχουν χρόνο στο παιδί να αναπτύξει τις δυνατότητές του που επηρεάζονται άμεσα από τη διαδικασία του πένθους και τα συναισθήματα που του δημιουργεί η απώλεια.**

Στις ηλικίες αυτές, η παρουσία και η στήριξη του εκπαιδευτικού είναι απαραίτητη στα παιδιά σε αρχικό κυρίως επίπεδο. Τα παιδιά χρειάζεται να αντιληφθούν ότι ο εκπαιδευτικός είναι πρόθυμος να τα βοηθήσει και να τα στηρίξει συναισθηματικά και εκπαιδευτικά. Ο εκπαιδευτικός χωρίς να γίνει πιεστικός χρειάζεται να δημιουργήσει το κατάλληλο κλίμα και ευκαιρίες ώστε τα παιδιά να εκφράζουν τις σκέψεις και να λεκτικοποιούν τα συναισθήματά τους. Τούτο μπορεί να επιδιωχθεί και μέσα στις αίθουσες διδασκαλίας στην παρουσία όλων των μαθητών αλλά και σε κατίδιαν συναντήσεις των εκπαιδευτικών και των μαθητών που εμπλέκονται άμεσα στο τραυματικό γεγονός.





## 12<sup>ο</sup> έτος ως 18<sup>ο</sup> έτος

(Στάδιο ανάπτυξης αφηρημένων συλλογισμών: Το παιδί-έφηβος αναπτύσσει την αφαιρετική σκέψη. Κατανοεί αφηρημένες έννοιες και μπορεί να καταλήγει σε κριτική και να επινοεί θεωρίες)

Κατά τη διάρκεια της εφηβείας αναπτύσσεται η αφηρημένη σκέψη και η λογική. Η προσωπικότητα του ατόμου είναι αρκετά ανεπτυγμένη και η αντίληψη του θανάτου είναι πλήρης. Η ικανότητα να αντιλαμβάνονται αφηρημένες έννοιες είναι επίσης πλήρης.

Οι έφηβοι αντιλαμβάνονται την απώλεια και το πένθος με περίπου τον ίδιο τρόπο που το αντιλαμβάνονται οι ενήλικες. Υπάρχει περίπτωση να αναπτύξουν κατάθλιψη και να χρειαστούν εξειδικευμένη βοήθεια. Αντιμετωπίζουν συχνά δυσκολίες στην έκφραση των συναισθημάτων τους και μπορεί να αποσυρθούν κοινωνικά και να απομονωθούν. Είναι περισσότερο πρόθυμοι να εκφράσουν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους σε άτομα πέραν του άμεσου οικογενειακού περιβάλλοντος.

Κατά τη διάρκεια της εφηβείας, κυριαρχεί η προσπάθεια του ατόμου να δημιουργήσει τη δική του ταυτότητα και να αντιληφθεί το ρόλο του στη ζωή με αποτέλεσμα ένα τραυματικό γεγονός να δημιουργήσει έντονη σύγχυση και αγωνίες.

Ανάλογα με το βαθμό σοβαρότητας της απώλειας (γονείς, αδέρφια), τα προηγούμενα βιώματα, το βαθμό εμπλοκής του ατόμου στο γεγονός, τις συμπεριφορές που χαρακτηρίζουν το άτομο σε αυτές τις ηλικίες, **συστήνεται η εμπλοκή του ειδικού σε σύντομο χρονικό διάστημα για τον κατάλληλο χειρισμό της κάθε περίπτωσης.**

Οι έφηβοι με ιστορικό κατάθλιψης, χρήσης ουσιών ή αυτοκαταστροφικών πράξεων είναι ιδιαίτερα ευάλωτοι και κινδυνεύουν να αναπτύξουν σοβαρές συναισθηματικές διαταραχές.



Copyright 1994 John M. Clum

## Τα παιδιά και οι τελετουργικές εκδηλώσεις

Οι κηδείες και τα μνημόσυνα που ακολουθούν είναι τελετουργίες που υποβοηθούν στην κατανόηση της πραγματικότητας του θανάτου και προετοιμάζουν το άτομο να αντιμετωπίσει και να διεξέλθει της διαδικασίας του πένθους. Παράλληλα, δίνουν την ευκαιρία στα παιδιά να αποχαιρετίσουν το

νεκρό άτομο και να το θυμηθούν ξανά. Αποτελεί η όλη διαδικασία της κηδείας και της ταφής το κλείσιμο του κύκλου του θανάτου και βοηθά τα παιδιά να επεξεργαστούν, λιγότερο επώδυνα, τα συναισθήματά τους. Για το λόγο αυτό χρειάζεται να ενθαρρύνονται να παρευρίσκονται στις τελετουργίες, νοουμένου ότι συμφωνούν και τα ίδια τα παιδιά.

Παρά το γεγονός ότι τα παιδιά (που είναι αρκετά μεγάλα για να αντιληφθούν την έννοια του θανάτου) βοηθούνται στη διαχείριση της απώλειας και του πένθους από τις τελετουργίες, εντούτοις δεν πρέπει να εξαναγκάζονται να παρευρεθούν όταν τα ίδια δεν το θέλουν. Τα παιδιά που αισθάνονται την ανάγκη να παρευρεθούν χρειάζεται να προετοιμαστούν για την εμπειρία που πρόκειται να βιώσουν.

Η όλη διαδικασία χρειάζεται να επεξηγηθεί στα παιδιά από προηγουμένως έτσι ώστε να γνωρίζουν το τι θα ακολουθήσει. Οι τελετουργικές εκδηλώσεις χαρακτηρίζονται από συναισθηματικά φορτισμένο κλίμα και τα παιδιά χρειάζεται να ενημερωθούν για το τι αναμένεται να αντιμετωπίσουν και τις πιθανές αντιδράσεις των παρευρισκομένων.

Κατά τη διάρκεια των τελετουργιών, η στήριξη από αγαπημένα πρόσωπα (ενήλικες) είναι απαραίτητη. Τα παιδιά μπορεί να συνοδεύονται από σημαντικούς ενήλικες καθόλη τη διάρκεια της εκδήλωσης και να στηρίζονται συναισθηματικά.

Η έκθεση των παιδιών σε έντονα τραυματικές σκηνές (π.χ. επαφή με το νεκρό σε περιπτώσεις παραμόρφωσης ή διαμελισμού) είναι αχρείαστη και επώδυνη εμπειρία.

### 3. Οι πρώτες στιγμές μετά από ένα τραυματικό γεγονός Δράσεις για τις πρώτες μέρες



Οι πρώτες δράσεις που αναφέρονται καλύπτουν τραυματικά γεγονότα κάθε μορφής όπως φυσικές καταστροφές, τρομοκρατικά κτυπήματα αλλά και απώλειες σε προσωπική βάση, όπως θάνατος μελών της οικογένειας, θάνατος στο σχολικό περιβάλλον.

#### Αντιμετωπίζω άμεσα τις αγωνίες και το άγχος

Οι μαθητές, κατά τη διάρκεια μιας κρίσης, είναι περισσότερο ευάλωτοι στις εξωτερικές επιδράσεις. Δεν αντιλαμβάνονται όλα τα παιδιά την έννοια της απώλειας με τον ίδιο τρόπο. Η έγκαιρη παρέμβαση αποτελεί αναγκαιότητα. Οι δράσεις που ακολουθούν αποτελούν βοήθημα για τον εκπαιδευτικό και προσπάθεια άμεσης και γρήγορης οργάνωσης του σχολικού περιβάλλοντος μετά από ένα σοβαρό γεγονός με τραυματικές επιπτώσεις σε παιδιά και ενήλικες.

- **Οι εκπαιδευτικοί** και το υπόλοιπο προσωπικό του σχολείου για να μπορέσουν να στηρίξουν τους μαθητές χρειάζεται **πρωταρχικά να χειριστούν οι ίδιοι τα δικά τους συναισθήματα και τις δικές τους αντιδράσεις προς το τραυματικό γεγονός**. Η κατανόηση του πένθους και της απώλειας και η θεραπευτική διαδικασία είναι εξίσου σημαντικά για τα παιδιά και τους ενήλικες σε στιγμές κρίσεων.
- Η αναγνώριση και ανάλυση των συναισθημάτων και των σκέψεων των ενηλίκων θα τους βοηθήσει να αντιληφθούν τις δυνατότητες και το ρόλο τους στη στήριξη των παιδιών στο χώρο του σχολείου.
- Η επικοινωνία του σχολείου με τους ειδικούς (εκπαιδευτικούς ψυχολόγους) και η ενημέρωση για τις διαδικασίες που αναπτύσσονται σε περιπτώσεις κρίσεων είναι σημαντικές για το χειρισμό των παιδιών που χρήζουν άμεσης παραπομπής στις υπηρεσίες ψυχικής υγείας.
- Η επεξήγηση και ενημέρωση των παιδιών για το τι προβλέπεται να ακολουθήσει τις αμέσως επόμενες μέρες θα καθησυχάσει τυχόν αγωνίες και έννοιες.
- Στις περιπτώσεις όπου υπάρχουν απώλειες σημαντικών προσώπων (μητέρα, πατέρα) τα παιδιά χρειάζεται να γνωρίζουν τι θα ακολουθήσει, ποιος θα αναλάβει το ρόλο της

φροντίδας τους και με ποιο τρόπο θα τους παρέχεται η φροντίδα στο μέλλον.

- Δραστηριότητες άμεσα συνδεδεμένες με το τραυματικό γεγονός (τελετουργικές εκδηλώσεις, συμβολισμοί), δυνατό να προκαλέσουν επιπρόσθετο άγχος σε περίπτωση που δεν επεξηγηθούν στα παιδιά. Η επικοινωνία και ενημέρωση με τα παιδιά και τους γονείς για το τι μπορούν να αναμένουν τις αμέσως επόμενες στιγμές μιας κρίσης θα απαλύνει τα έντονα συναισθήματα και οι συμβολικές δραστηριότητες θα δράσουν θεραπευτικά στη διαδικασία επούλωσης των τραυμάτων (π.χ. άναμμα κεριών, εκδηλώσεις στη μνήμη των θυμάτων) . Οι τελετουργικές εκδηλώσεις που θα αναπτυχθούν χρειάζεται να είναι σύντομες και να αναπτύσσονται με τη βοήθεια και συμμετοχή των παιδιών.
- Στο σχολικό περιβάλλον τα παιδιά χρειάζεται να έχουν την ευκαιρία για ομαδική ή ατομική συζήτηση σε σχέση με το τραυματικό γεγονός. **Κάθε πρωτοβουλία για συζήτηση του θέματος χρειάζεται να λαμβάνει σοβαρά υπόψη τη θέση των γονιών, κυρίως όπου το παιδί εμπλέκεται άμεσα στα γεγονότα ή έχει βιώσει παλαιότερα τραυματικές εμπειρίες και είναι ιδιαίτερα ευάλωτο. Χρειάζεται πάντα η ενημέρωση και η έγκριση των γονιών προτού το σχολείο αναπτύξει μια πρωτοβουλία αλλά και η συνεργασία με τους εκπαιδευτικούς ψυχολόγους.**
- Η επαναφορά στην καθημερινή ρουτίνα στο σχολικό χώρο σε σύντομο χρονικό διάστημα συμβάλλει στην ανάπτυξη συναισθημάτων ασφάλειας και προστασίας. Η επαναφορά της ρουτίνας στο σχολικό περιβάλλον δεν πρέπει να ερμηνεύεται σαν προσπάθεια αποφυγής των όσων έχουν συμβεί, γι' αυτό και τα παιδιά που εμπλέκονται άμεσα στο γεγονός χρειάζεται να τυγχάνουν συστηματικής παρακολούθησης από τους εκπαιδευτικούς.
- Συστήνεται η διοργάνωση συναντήσεων με τους συνδέσμους γονέων για αλληλοενημέρωση και ανταλλαγή πληροφοριών σε θέματα χειρισμού των παιδιών τους. Η εμπλοκή των ειδικών πιθανό να είναι υποστηρικτική και απαραίτητη.

## **Τι να αναμένω μετά το τραύμα** **Αντιδράσεις των εκπαιδευτικών**

Οι αντιδράσεις των ενηλίκων στο τραύμα εξαρτώνται από πολλούς παράγοντες. Τα προσωπικά βιώματα, η εμπλοκή στο τραυματικό γεγονός, το μέγεθος της απώλειας, η ιδιοσυγκρασία του κάθε ατόμου και η πολιτισμική του κουλτούρα, αποτελούν μερικούς από τους σημαντικότερους καθοριστικούς παράγοντες σε σχέση με τις αντιδράσεις του στην απώλεια. Σε γενικές γραμμές είναι φυσιολογικό και αναμενόμενο μετά από ένα τραυματικό γεγονός να υπάρχουν δυσκολίες στο σχολικό περιβάλλον. Συναισθήματα θυμού και υπερδιέγερσης έχουν συχνά επιπτώσεις στους μαθητές γιατί οι ενήλικες (εκπαιδευτικοί) αντιδρούν κάποτε απρόβλεπτα αφού οι αντοχές τους είναι περιορισμένες και σαφώς μειωμένες. Στην προσπάθεια να αντιμετωπίσουν τα δικά τους φυσιολογικά συναισθήματα η καθημερινότητα φαίνεται δύσκολη και η οργάνωση δραστηριοτήτων ρουτίνας στο σχολικό χώρο χρειάζεται τεράστια προσπάθεια και ψυχικά αποθέματα. Η συγκέντρωση ελαττώνεται και άλλες σκέψεις κυριαρχούν κατά τη διάρκεια της μέρας.

Συχνά οι εκπαιδευτικοί αγωνιούν και φοβούνται για τις απαντήσεις που καλούνται να δώσουν στα δύσκολα ερωτήματα των μαθητών τους. Οι φόβοι και η αγωνία μεγεθύνονται στη σκέψη ότι τα τραυματικά γεγονότα μπορεί να ξανασυμβούν και να επαναληφθούν με μεγαλύτερη ίσως ένταση και διάρκεια. Σαν αποτέλεσμα γίνονται υπερευαίσθητοι και μπορεί να αντιδρούν με κάποια υπερβολή στα ερεθίσματα προκαλώντας επιπλέον άγχος στα παιδιά που παρακολουθούν προσεκτικά τις δικές τους αντιδράσεις. Τα συναισθήματα άγχους, έντασης, αγωνίας και φόβου κυριαρχούν το ίδιο έντονα και στους ενήλικες δημιουργώντας συχνά αδιέξοδα και κρίσεις. Είναι γι' αυτό πιθανό να παρουσιαστεί άρνηση της επώδυνης πραγματικότητας και προσπάθεια απώθησης των όσων έχουν συμβεί. Πολλές φορές η άρνηση παρουσιάζεται με τη μορφή της επιμονής ότι το τραυματικό γεγονός δεν μπορεί να έχει επηρεάσει καθόλου τους μαθητές και τους ίδιους.



#### 4. Καταστροφές – Πώς συζητώ με τα παιδιά

Σε περιπτώσεις κρίσεων – καταστροφών, οι ενήλικες βρίσκονται στη δύσκολη θέση να συζητήσουν με τα παιδιά και τους εφήβους και να βοηθήσουν στην ανάπτυξη αποτελεσματικών τρόπων άμυνας και αντιμετώπισης των συνεπειών του γεγονότος. Οι ενήλικες, αφού χειριστούν τα δικά τους συναισθήματα και ξεπεράσουν το στάδιο της άρνησης, της σύγχυσης και του πανικού, μπορεί να στηρίξουν τα παιδιά για να αντεπεξέλθουν στις δυσκολίες και να προσαρμοστούν στην απώλεια και τις νέες πραγματικότητές της. Ακολουθούν εισηγήσεις για βασικές πρακτικές που πιθανό να βοηθήσουν εάν χρησιμοποιηθούν στον κατάλληλο χρόνο ανάλογα με τις ανάγκες του κάθε παιδιού και τα δεδομένα της κάθε ομάδας.

- Μην υποθέσετε πως τα παιδιά δεν γνωρίζουν για το τραυματικό γεγονός. Τέτοια γεγονότα αποτελούν κύριο θέμα στα μέσα μαζικής επικοινωνίας και τα παιδιά ενημερώνονται σχεδόν αμέσως τις πλείστες φορές.
- Δημιουργήστε συνθήκες διαθεσιμότητας και αποδοχής. Η καλή ακρόαση των σκέψεων και συναισθημάτων των παιδιών μπορεί να δώσει την ευκαιρία να αντιληφθεί κάποιος τις ελλείψεις και τις διαφοροποιήσεις στην αντίληψη των παιδιών όσον αφορά την πραγματική διάσταση των γεγονότων.
- **Ενθαρρύνετε τη δημιουργικότητα και την έκφραση των συναισθημάτων μέσα από εναλλακτικές δομές τέχνης, λογοτεχνίας, μουσικής, και άλλες μη-λεκτικές δραστηριότητες.**
- Στα παιδιά προσχολικής ηλικίας το αίσθημα της ασφάλειας και προστασίας κλονίζεται και χρειάζονται συστηματική υποστήριξη για να αισθανθούν ξανά ασφαλή.
- Ένα κατακλυσμικό γεγονός εμπεριέχει τη δυνατότητα να δημιουργήσει έντονα συναισθήματα με κυρίαρχο το συναίσθημα του φόβου. Πέρα από το φόβο κι άλλα συναισθήματα (άγχος, θλίψη, πόνος) συνυπάρχουν και μεγιστοποιούνται ανάλογα με τα βιώματα του κάθε παιδιού. Ενθαρρύνετε τα συναισθήματα αποδοχής και στήριξης των παιδιών από τους συνομήλικούς τους
- Η δική σας στάση και συμπεριφορά αποτελεί σημείο αναφοράς για τα παιδιά και ανάλογα καθησυχάζει ή προκαλεί περισσότερη αναστάτωση. Η ανάλυση των συναισθημάτων αλλά κυρίως η παρατήρηση των δράσεων και συμπεριφορών του σημαντικού ενήλικα έχουν σπουδαίο ρόλο στην προσπάθεια δημιουργίας κλίματος ηρεμίας και ελέγχου. Παρουσίαση των σκέψεων και συναισθημάτων του ενήλικα με ηρεμία και αυτοέλεγχο εξυπηρετεί τη δημιουργία κλίματος ασφάλειας και προστασίας.
- **Δεν πιέζουμε τα παιδιά να εκφραστούν αλλά δημιουργούμε τις κατάλληλες συνθήκες στο άμεσο περιβάλλον έτσι ώστε να αισθανθούν έτοιμα να εκφραστούν. Οι απαντήσεις που δίδονται είναι εντός της πραγματικότητας, χωρίς να εμπεριέχουν λεπτομέρειες και άσκοπες, μη ουσιαστικές αναφορές.**

Είναι σημαντικό να δοθεί ο απαραίτητος χρόνος στα παιδιά να συζητήσουν το γεγονός και να εκφράσουν τις ανησυχίες και αγωνίες τους. Κάθε συζήτηση χρειάζεται να λαμβάνει σοβαρά υπόψη τα παιδιά που εμπλέκονται άμεσα και προσωπικά στο τραυματικό γεγονός και να σέβεται τον προσωπικό πόνο και πένθος κάθε μαθητή. Απαραίτητη προϋπόθεση είναι η συνεχής ενημέρωση των γονιών και η έγκρισή τους για συμμετοχή του παιδιού τους στη συζήτηση, κυρίως ότν τα παιδιά εμπλέκονται άμεσα στα γεγονότα. Η επιλογή ενός παιδιού να μη συμμετέχει σε μια συζήτηση ή να παραμένει απλώς ακροατής πρέπει να γίνεται σεβαστή από τους εκπαιδευτικούς.

- Ενθαρρύνετε τους μαθητές να εκφράσουν τα συναισθήματά τους
- Χρησιμοποιείτε ήρεμο και ελεγχόμενο τόνο φωνής κατά τη διάρκεια μιας συζήτησης
- Καθησυχάστε τα παιδιά και διαβεβαιώστε τα για την προσωπική τους ασφάλεια μέσα από συζήτηση
- Ενθαρρύνετε πράξεις αλληλοϋποστήριξης και αλληλοβοήθειας
- **Μην προσπαθείτε να δώσετε απαντήσεις σε κάθε ερώτημα αλλά δημιουργήστε το κατάλληλο κλίμα και ευκαιρίες για έκφραση συναισθημάτων**

Οι μαθητές μπορεί να αναφέρουν τις έγνοιες και αγωνίες τους εκφράζοντας και λεκτικοποιώντας τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους. Σκέψεις όπως οι παρακάτω μπορεί να αναφερθούν και να τύχουν επεξεργασίας από τον εκπαιδευτικό ανάλογα με την κάθε περίπτωση.

- Γιατί να συμβεί αυτό;
- Φοβάμαι
- Δεν μπορώ να το πιστέψω
- Δεν έχει νόημα και λογική αυτό που έχει συμβεί
- Αισθάνομαι απόγνωση
- Φοβάμαι ότι θα επαναληφθεί
- Φοβάμαι για μένα και την οικογένειά μου

Μια συζήτηση στα πλαίσια της τάξης στοχεύει στην ανάπτυξη κατάλληλων τρόπων αντίδρασης και στη συναισθηματική έκφραση των παιδιών. Μια συζήτηση μπορεί επιπλέον να βοηθήσει τον εκπαιδευτικό να αντιληφθεί ποια από τα παιδιά αντιμετωπίζουν σοβαρότερες δυσκολίες και χρήζουν εξειδικευμένης παρακολούθησης και παραπομπής σε ειδικούς.

## 5. Οδηγός για τον εκπαιδευτικό

Οι συναισθηματικές αντιδράσεις των παιδιών ποικίλλουν ανάλογα με την ηλικία, τα προηγούμενα βιώματά τους και το βαθμό εμπλοκής τους στο τραυματικό γεγονός. Εντούτοις, υπάρχουν κοινές αντιδράσεις σε όλα τα παιδιά σε στιγμές κρίσεων. Αυτές μπορεί να είναι αποτέλεσμα της έλλειψης ελέγχου και της βίαιης διακοπής της σταθερότητας.

Εξ ορισμού, οι καταστροφές και τα τραυματικά γεγονότα δημιουργούν συνθήκες ανασφάλειας και άγχους αφού αφαιρούν από το άτομο τον έλεγχο της ζωής του σε σημαντικό βαθμό σε δεδομένες στιγμές. Το συναίσθημα ότι τα γεγονότα βρίσκονται εκτός ελέγχου και οι καταστάσεις οδηγούνται από εξωγενή αίτια δημιουργεί έντονο άγχος και προκαλεί πανικό.

Οι καταστροφές διαταράσσουν την καθημερινότητα και προκαλούν γενική αστάθεια. Η διακοπή της καθημερινής ρουτίνας, η αστάθεια που προκαλείται από ένα κατακλυσμικό γεγονός δημιουργεί έντονα απειλητικά συναισθήματα τόσο στους ενήλικες όσο και στα παιδιά. Το αίσθημα της εμπιστοσύνης και του ελέγχου διακόπτεται βίαια και απότομα και το συναίσθημα της αστάθειας και απειλής μπορεί να διαρκέσει για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Οι άμεσες αντιδράσεις των παιδιών στις κρίσεις συχνά περιλαμβάνουν έντονο φόβο για την προσωπική τους ασφάλεια. Ανησυχούν υπερβολικά για το τι πρόκειται να συμβεί στους ίδιους μετά από το τραυματικό γεγονός. Απαιτείται επαναλαμβανόμενη επιβεβαίωση από σημαντικούς ενήλικες για τη δική τους ασφάλεια και προστασία από τις επιπτώσεις του γεγονότος.





## Συχνές Αντιδράσεις Άγχους

### Παιδιά

Επιθετικότητα, θυμός, υπερκινητικότητα, ευερεθιστότητα, σχολική φοβία, έλλειψη συγκέντρωσης, κοινωνική απόσυρση, διαταραχές ύπνου και διατροφής.

### Έφηβοι

Σχολική αποτυχία, οργανικά προβλήματα (κεφαλαλγίες, πόνοι στο στομάχι), κοινωνική απόσυρση, διαταραχές ύπνου και φαγητού, ευερεθιστότητα, απάθεια, νεανική παραβατικότητα, βίαιη συμπεριφορά.

**Πολύ συχνά οι συμπεριφορές των παιδιών χαρακτηρίζονται από γενικότερη παλινδρόμηση. Παρουσιάζεται τάση για συμπεριφορές που χαρακτηρίζουν μικρότερες ηλικίες σε όλους τους τομείς της ζωής (κοινωνικοποίηση, μάθηση). Σε μεγαλύτερες ηλικίες (11-18 χρονών), παρατηρείται πιθανή προσπάθεια ανάληψης του ρόλου του νεκρού ατόμου από το παιδί (π.χ. συχνά παρατηρείται προσπάθεια ανάληψης του μητρικού ρόλου από το νεαρό κορίτσι που έχει χάσει τη μητέρα του).**



## **6. Οδηγός για τους γονείς**

Επεξηγήστε το τραυματικό γεγονός στα παιδιά σας με σαφήνεια και ξεκάθαρα (χωρίς υπερβολικό συναισθηματισμό) χρησιμοποιώντας λεξιλόγιο προσαρμοσμένο στο επίπεδο αντίληψης του κάθε παιδιού. Αναφερθείτε με ακρίβεια στα γεγονότα που έχουν συμβεί έτσι ώστε το παιδί να μπορέσει να σας εμπιστευθεί στην προσπάθειά του να κατανοήσει τα όσα έχουν συμβεί. Μην επεκταθείτε σε υπερβολικές και αχρείαστες λεπτομέρειες του γεγονότος και μην παραθέσετε στα παιδιά περισσότερες πληροφορίες από αυτές που μπορούν να αντιληφθούν και να διαχειρισθούν (νοητικά, συναισθηματικά, ηλικιακά). Περιορίστε την παρακολούθηση των γεγονότων όπως καλύπτονται από τα μέσα ενημέρωσης. Επαναλαμβανόμενη και υπερβολική έκθεση στα γεγονότα όπως παρουσιάζεται από τα μέσα ενημέρωσης μπορεί να εντείνει τα συναισθήματα ανασφάλειας και άγχους και να δημιουργήσει αδιέξοδα στα παιδιά.

Επεξηγήστε τα όσα έχουν συμβεί μέσα από το προσωπικό σας σύστημα αξιών και πίστης. Τα δεδομένα του τραυματικού γεγονότος μπορεί να περιγραφούν από τους ενήλικες αλλά η επεξήγηση τους, (τα «γιατί» των παιδιών) μπορεί να γίνει μέσα από το σύστημα αξιών και αρχών της κάθε οικογένειας.

Σε περιπτώσεις όπου τα παιδιά παρουσιάζουν φοβίες και αισθάνονται ιδιαίτερα ανασφαλή, διαβεβαιώστε τα για τη δική σας προστασία και στήριξη. Καθησυχάστε τις αγωνίες τους και δώστε αρκετό χρόνο στα παιδιά να χειριστούν το φόβο και τον πανικό που έχει προκληθεί από τα γεγονότα. Παραμείνετε κοντά στα παιδιά (σωματικά και συναισθηματικά) αμέσως μετά το τραυματικό γεγονός. Η επαναφορά της καθημερινότητας και της ρουτίνας συντελεί στην αντιμετώπιση του άγχους και της ανασφάλειας.

Εάν ένας γονιός ή ένας εκπαιδευτικός δυσκολεύεται να προσαρμοστεί και να αντεπεξέλθει στο μέγεθος των γεγονότων, τα παιδιά πολύ πιθανό να αντιμετωπίσουν παρόμοιες δυσκολίες στο χειρισμό των συναισθημάτων τους. Οι αντιδράσεις των παιδιών και των εφήβων στα γεγονότα είναι άμεσα συνδεδεμένες και παρόμοιες με τις αντιδράσεις των γονιών ή των σημαντικών άλλων στη ζωή τους. Γονείς που αντιδρούν με ψυχραιμία και ηρεμία έχουν συνήθως παιδιά που αντιδρούν επίσης ψύχραιμα και μπορούν να διαχειριστούν το πένθος με πιο αποτελεσματικό τρόπο.

Το σημαντικότερο που ένας γονιός μπορεί να προσφέρει στο παιδί του μετά από ένα έντονα τραυματικό γεγονός είναι να ακούσει τις σκέψεις και τα συναισθήματά του. Η στήριξη και η ενθάρρυνση που οι γονείς παρέχουν είναι απαραίτητες για το παιδί. Η αμεσότητα και η παροχή βοήθειας, αναγνωρίζοντας ταυτόχρονα ότι η διαδικασία επούλωσης του τραύματος μπορεί να είναι χρονοβόρα, θα ενισχύσουν το παιδί ή τον έφηβο να προσαρμοστεί αποτελεσματικότερα στις συνθήκες της ζωής του.

Ενθαρρύνετε τα παιδιά σας να εκφράζονται και να λεκτικοποιούν τις σκέψεις και τις αγωνίες τους. Αποφύγετε την κριτική στις προσπάθειές τους να εκφράσουν αυτά που αισθάνονται. Σταδιακά βοηθήστε τα παιδιά να

επανακτήσουν τον έλεγχο της ζωής τους καθοδηγώντας τα να αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες σε σχέση με την καθημερινότητά τους όταν βέβαια αισθανθούν έτοιμα να το πράξουν.

### **Τι παρατηρώ στο παιδί μου**

Κάθε καινούρια συμπεριφορά που αναπτύσσεται ή κάθε αλλαγή στη συμπεριφορά μπορεί έμμεσα ή άμεσα να σχετίζεται με τις αντιδράσεις του παιδιού προς το τραυματικό γεγονός που έχει βιώσει. Οι πιο συχνές αντιδράσεις που παρατηρούνται στα παιδιά σε αναπάντεχα τραυματικά γεγονότα είναι:

- Επαναβίωση του γεγονότος
- Έλλειψη ενδιαφέροντος για δραστηριότητες
- Απάθεια, συναισθηματικό μούδιασμα
- Συναισθηματική απόσυρση και απομόνωση
- Εφιάλτες, δυσκολίες στον ύπνο
- Προβλήματα αποχωρισμού
- Παλινδρόμηση

Στα πλείστα παιδιά ο βαθμός και η σοβαρότητα των προβλημάτων μειώνεται μέσα σε μερικές εβδομάδες. Εντούτοις, κάποια παιδιά και έφηβοι συνεχίζουν να αντιμετωπίζουν δυσκολίες για μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα με αποτέλεσμα να επηρεάζεται και η σχολική τους επίδοση και προσαρμογή. Σε αυτές τις περιπτώσεις χρειάζεται η συμβουλή ενός συμβούλου και η εμπλοκή ειδικού (σχολικού ψυχολόγου) έτσι ώστε να αναπτυχθούν οι καλύτερες παρεμβάσεις για να στηριχθεί το παιδί.

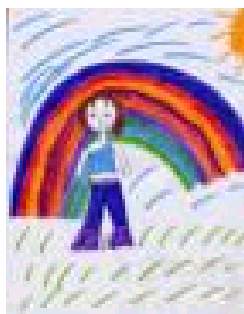
Παρά το γεγονός ότι οι άνθρωποι αντιμετωπίζουν το θάνατο με διαφορετικούς τρόπους, εντούτοις υπάρχουν ενδείξεις για προσαρμογή στα γεγονότα και τελική αντιμετώπιση του πένθους. **Οι ενδείξεις αυτές αναφέρονται στην ικανότητα του ατόμου να συζητά για το τραυματικό γεγονός και να μοιράζεται τις σκέψεις και τα συναισθήματά του με άλλους, να διαχειρίζεται αποτελεσματικά τα συναισθήματά του και τη σύνδεσή τους με το τραύμα, να αποκαταστήσει την καθημερινότητά του και να μπορεί να κοινωνικοποιηθεί και να λειτουργεί αποτελεσματικά και παραγωγικά.**

**Τα παρακάτω αποτελούν βασικές δράσεις με στόχο την παροχή κατάλληλης βοήθειας σε παιδιά και εφήβους που βρίσκονται αντιμέτωποι με το θέμα του θανάτου και της απώλειας:**

- ☀ Επιτρέψτε τους το δικαίωμα να πενθήσουν  
Παραμείνετε καλοί ακροατές
- ☀ Παρακολουθήστε προσεκτικά τις συμπεριφορές που συνδέονται με την απώλεια
- ☀ Επεξηγήστε το θάνατο χρησιμοποιώντας έννοιες ανάλογες με την ηλικία του παιδιού
- ☀ Ενθαρρύνετε το παιδί να εκφράσει τις σκέψεις, τις αγωνίες και τα συναισθήματά του
- ☀ Απαντάτε με ειλικρίνεια κάθε ερώτηση που σας θέτουν τα παιδιά

**Στην προσπάθεια παροχής στήριξης και προαγωγής της ψυχικής υγείας και προσαρμογής των παιδιών στα νέα δεδομένα βεβαιωθείτε ότι:**

- ☀ Το γενικότερο κλίμα στο άμεσο περιβάλλον δημιουργεί συνθήκες ασφάλειας και προστασίας στα παιδιά
- ☀ Έχετε επεξεργαστεί τα δικά σας συναισθήματα και αντιδράσεις μπροστά στην απώλεια
- ☀ Η συμπεριφορά και οι δράσεις σας αποτελούν υγιή πρότυπα για τα παιδιά και τους εφήβους



## Βιβλιογραφία

American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-Fourth Edition (DSM-IV)*. Washington, DC: American Psychiatric Press. 1994.

March, John S. *Anxiety Disorders in Children and Adolescents*. New York: The Guilford Press. 1995.

Perry, B. D., & Azad, I. *Post Traumatic Stress Disorders in Children and Adolescents*. Current opinions in pediatrics, 11 (4). 1999.

Ladakakos, C. A. Reporting Discrepancies between Parent and Child Reports of Child's Post Traumatic Stress Symptoms in Pediatric Trauma Patients. *Dissertation Abstracts International*, 61 (5-b): 2767, US: University Microfilms International. 2000.

Simons, D., & Silveira, W. R. Post traumatic stress disorder in children after television programmes. *British Medical Journal*, YM308 (6925): 389-390. 1994.

Dumas, Lynne (1992) Talking With Your Child About a Troubled World

Allen, Jon G. *Coping with Trauma: A Guide to Self-Understanding*. Washington, DC: American Psychiatric Press, 1995.

Pearlman, Laurie Anne, and Karen W. Saakvitne. *Trauma and the Therapist*. New York: Norton, 1995.

Pfefferbaum, B., Moore, V., McDonald, N., Maynard, B., Gurwitch, R., & Nixon, S. (1999). The role of exposure in posttraumatic stress in youths following the 1995 bombing. *Journal of the State Medical Association*, 92, 164-167.

Pfefferbaum, B., Nixon, S., Tivis, R., Doughty, D., Pynoos, R., Gurwitch, R., & Foy, D. (2001). Television exposure in children after a terrorist incident. *Psychiatry*, 64, 202-211.

Pfefferbaum, B., Nixon, S., Tucker, P., Tivis, R., Morre, V., Gurwitch, R., Pynoos, R., & Geis, H. (1999). Posttraumatic stress response in bereaved children after the Oklahoma City bombing. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 38, 1372-1379.

## Εικόνες – Εξώφυλλο :

1. pp.okstate.edu
2. jcfcc.vcn.com
3. artshole.co.uk
4. compassionatefriends.org
5. rageboy.com
6. members.aol.com
7. jmclum.com
8. Samaritans.fallriver.org
9. jcfcc.vcn.com
10. Brisbane-stories.com