

ΠΑΙΔΙ ΚΑΙ ΠΕΝΘΟΣ

«Στηρίζοντας το παιδί που βιώνει
τον θάνατο του
αγαπημένου του προσώπου»

Θρήνος Παιδιού και Έφηβου (1)

Τα παιδιά έχουν μεγαλύτερη εξοικείωση με την έννοια του θανάτου, απ' όσο νομίζουμε. Ο θάνατος υπάρχει μέσα στα παραμύθια, στα παιχνίδια τους, και στην καθημερινή ζωή τους.



Θρήνος Παιδιού και Έφηβου (2)

Παιδιά προσχολικής ηλικίας: Αντιλαμβάνονται την απουσία ενός σημαντικού προσώπου από το περιβάλλον τους, δεν κατανοούν την οριστικότητα του θανάτου. Πιστεύουν ότι αυτός που πέθανε εξακολουθεί να ζει, να σκέπτεται και να αισθάνεται εκεί που βρίσκεται.

Παιδιά σχολικής ηλικίας: Κατανοούν ότι ο θάνατος είναι ένα μη αναστρέψιμο γεγονός, αλλά πιστεύουν ότι συμβαίνει μόνο στους άλλους.

Οι έφηβοι συνειδητοποιούν ότι όλοι οι άνθρωποι, όπως και οι ίδιοι είναι θνητοί. Είναι σε θέση να δώσουν μεταφυσικές και συμβολικές ερμηνείες στον θάνατο.

Θρήνος Παιδιού και Έφηβου (3)

- Κάθε παιδί έχει το δικό τρόπο να θρηνεί.
- Τα παιδιά θρηνούν κατά διαστήματα. Δεν μπορούν ν' αντέξουν για μεγάλο χρονικό διάστημα τα οδυνηρά συναισθήματα. Τη μια στιγμή μπορεί να είναι θλιμμένα και την αμέσως επόμενη να παίζουν ή να γελούν. Αυτό δεν σημαίνει ότι αδιαφορούν ή ότι έχουν ξεπεράσει τη θλίψη τους.
- Ο θρήνος είναι μια μακροχρόνια διαδικασία. Κάθε παιδί μεγαλώνει με την απώλεια του. Μαθαίνει να ζει με αυτήν και προοδευτικά την εντάσσει στην ιστορία της ζωής του. Οι αλλαγές στη νοητική και συναισθηματική του ανάπτυξη του επιτρέπουν να επεξεργαστεί την απώλεια με νέα εφόδια, να της δώσει νέο νόημα και να ξαναθρηνήσει.

Θρήνος Παιδιού και Έφηβου (4)

- Τα παιδιά εκφράζουν το θρήνο τους με έργα και σπανιότερα λόγια (παιχνίδι, ζωγραφιές, αλλαγές στον ύπνο, το φαγητό, το σχολείο)
- Τα παιδιά δυσκολεύονται να ζητήσουν στήριξη. Σπάνια ζητούν στήριξη από συνομηλίκους διότι φοβούνται μήπως στιγματιστούν και απομονωθούν.
- Τα παιδιά χρειάζονται διαχρονική στήριξη. Ο θρήνος των παιδιών συχνά παραγνωρίζεται από τους ενήλικες.

Θρήνος Παιδιού και Έφηβου (4)

- Επίσης, κατά την περίοδο που τα παιδιά, ανεξαιρέτως ηλικίας, προσπαθούν να επεξεργαστούν την απώλεια, παρουσιάζουν μερικές κοινές ανησυχίες που πιθανώς συνδέονται με τον φόβο ότι θα πεθάνουν τα ίδια ή ότι θα πεθάνουν και άλλα αγαπημένα τους πρόσωπα.
- Τα παιδιά μπορεί να εκφράσουν ένα αίσθημα ενοχής για τον θάνατο («ο μπαμπάς πέθανε για να τιμωρηθώ επειδή είμαι άτακτος;» ή «επειδή δεν τακτοποίησα το δωμάτιο μου;») ή να κατηγορήσουν τον εαυτό τους επειδή σε κάποια έκρηξη θυμού είχαν ευχηθεί να πεθάνει το πρόσωπο αυτό.
- Είναι πιθανό τα παιδιά να μην εκφράζουν τη λύπη και τον πόνο τους για να προφυλάξουν τους ενήλικες διότι η αναφορά στον αποθανόντα εκλαμβάνεται επώδυνα από αυτούς. Τα παιδιά βλέποντας την αναστάτωση αυτή, επιλέγουν να αποκρύψουν τη θλίψη τους για να μην επιδεινώσουν την κατάστασή τους.
- Από τα παραπάνω γίνεται σαφές ότι τα παιδιά που αντιμετωπίζουν την απώλεια αγαπημένου τους προσώπου κατακλύζονται από συναισθήματα, συχνά αντιφατικά μεταξύ τους,

Παράγοντες που επηρεάζουν πώς τα παιδιά θρηνοούν

- Ο δεσμός με το άτομο που πέθανε
- Ο τρόπος και οι συνθήκες θανάτου

Παιδιά που συμμετείχαν ενεργά στη φροντίδα αγαπημένου του προσώπου κατά τη διάρκεια της αρρώστιας τους, προσαρμόζονται καλύτερα στην απώλεια του

- Το νόημα που αποδίδει στον θάνατο του αγαπημένου ατόμου

Μεγαλύτερες δυσκολίες βιώνουν τα παιδιά που ενοχοποιούν τον εαυτό τους ή ντροπή για τον θάνατο ή τις συνθήκες θανάτου.

- Προηγούμενες εμπειρίες απώλειας
- Οι αντιδράσεις της οικογένειας
- Η διαθεσιμότητα στήριξης από το ευρύτερο περιβάλλον του παιδιού
- Η διατήρηση της ρουτίνας και της σταθερότητας στη ζωή του παιδιού
- Οι πολιτισμικές επιρροές και οι θρησκευτικές πεποιθήσεις της οικογένειας

Η πορεία του θρήνου

1. Ανάγκη της κατανόησης του γεγονότος του θανάτου
Τι έχει συμβεί; Πώς έχει συμβεί; Γιατί έχει συμβεί;
2. Έκφραση συναισθημάτων που κατακλύζουν το παιδί. *Θυμός, θλίψη, φόβο*
3. Να διατηρήσει ζωντανή τη μνήμη του ατόμου που πέθανε
Λέμε το όνομα του, μοιραζόμαστε αναμνήσεις, κρατάμε αντικείμενα που τα αγαπούσε και τον θυμίζουν, φτιάχνουμε άλμπουμ φωτογραφιών
4. Ικανότητα των παιδιών να συνεχίσουν τη ζωή τους και να επενδύσουν σε νέες σχέσεις

Ο θρήνος για το παιδί που χάνει τον αδελφό/ή του είναι διπλός διότι από τη μία πενθεί την απώλεια του/της αδελφού/ης του και από την άλλη της συναισθηματικής διαθεσιμότητας και της φροντίδας των γονιών του, οι οποίοι είναι αφοσιωμένοι από το δικό τους πένθος και δυσχεραίνουν να ανταπεξέλθουν στις ανάγκες του.

Τα δικαιώματα των παιδιών που θρηνοούν

- 1. Έχεις το δικαίωμα να βιώνεις τα δικά σου συναισθήματα. Τα συναισθήματα δεν είναι σωστά ή λάθος.
- 2. Έχεις το δικαίωμα να εκφράσεις το πένθος σου και να λάβεις στήριξη. Εάν δεν λάβεις παρηγοριά, έχεις το δικαίωμα να ζητήσεις επιπλέον υποστήριξη.
- 3. Έχεις δικαίωμα στη διαρκή φροντίδα με αγάπη, αλλά πρέπει να καταλάβεις ότι μερικές φορές μπορεί να είναι δύσκολο για αυτούς που σε αγαπούν να σου παρέχουν αυτή τη φροντίδα.
- 4. Έχεις το δικαίωμα να βοηθήσεις στον σχεδιασμό των τελετών και να συμμετέχεις στην τελετή της κηδείας, στον βαθμό που εσύ επιθυμείς.
- 5. Έχεις το δικαίωμα να κάνεις ερωτήσεις και να λαμβάνεις συμπονετικές και ειλικρινείς απαντήσεις.
- 6. Έχεις το δικαίωμα να σε αντιμετωπίζουν ως ένα σημαντικό άτομο που ενδιαφέρεται, όχι ως το παιδί «κάποιου».
- 7. Εάν είσαι ο/η επιζών/επιζούσα αδελφός/αδελφή, έχεις το δικαίωμα να διατηρείς τη δική σου ταυτότητα, χωρίς την ανάγκη μεταβίβασης οποιουδήποτε χαρακτηριστικού από τον/την νεκρό/νεκρή αδελφό/αδελφή σου.
- 8. Έχεις το δικαίωμα να πενθείς για ημέρες και χρόνια, όσο χρειαστεί για να νιώσεις και πάλι καλά. Δεν υπάρχει προκαθορισμένος χρόνος που απαιτείται για να νιώσεις καλύτερα.
- 9. Έχεις το δικαίωμα να μην αισθάνεσαι ενοχές ή να μην πενθείς διαρκώς, και έχεις το δικαίωμα σε παροχή συμβουλευτικών υπηρεσιών εφόσον το χρειάζεσαι ή το επιθυμείς.
- 10. Έχεις το δικαίωμα να είσαι δίπλα σε άλλους που πενθούν, να μοιραστείς τον πόνο σου και τον πόνο τους, με σκοπό αμφότεροι να νιώσετε καλύτερα.

(Weeks, 1990, όπως αναφέρεται στην Thomson, 1997)

Ανάγκες του παιδιού που πενθεί

- Να ενημερώνεται άμεσα και με ειλικρίνεια ώστε να κατανοεί τι συνέβη στο αγαπημένο του πρόσωπο που πέθανε. Οι πληροφορίες πρέπει να είναι κατάλληλες για την ηλικία του και να δίνονται επαναλαμβανόμενα όταν χρειάζονται
- Να εκφράζει ελεύθερα τα συναισθήματα, τις σκέψεις, τι απορίες του
- Να δώσει νόημα στις εμπειρίες του και ανακατασκευάσει την ιστορία της ζωής του ώστε να εντάξει σ' αυτήν την απώλεια
- Να διατηρεί ζωντανή την ανάμνηση με το αγαπημένο πρόσωπο
- Να συμμετέχει στο πένθος της οικογένειας, χωρίς να περιθωριοποιείται, ούτε να αφήνεται μόνο στο θρήνο του
- Να δέχεται σταθερή ποιοτική στήριξη από το περιβάλλον του
- Να εντάσσεται σε ένα φυσιολογικό ρυθμό ζωής διατηρώντας τη ρουτίνα και να κάνει όνειρα για το μέλλον

Στήριξη παιδιών και εφήβων

- Ενημέρωση μετά το γεγονός και μη απόκρυψη της αλήθειας. Μη καθυστέρηση γιατί εντείνεται η σύγχυση και ο φόβος των παιδιών
- Χρήση σωστών λέξεων: «Θάνατος», «Πέθανε» και όχι «χάθηκε», «κοιμήθηκε», «ταξίδεψε», «τον πήρε ο Θεός», «έφυγε»
- Όχι ωραιοποίηση του θανάτου. **«Το σώμα σταματά να λειτουργεί, η καρδιά παύει να χτυπάει, δεν σκέπτεται, δεν αισθάνεται. Βάζουμε το σώμα σ' ένα κουτί που το λέμε φέρετρο και το θάβουμε στη γη στο νεκροταφείο / κοιμητήριο»**
- Ακούμε προσεχτικά το παιδί και δίνουμε απαντήσεις σ' αυτό που ρωτάει
- Τονίζουμε ότι το παιδί δεν έχει ευθύνη γι' αυτό που συνέβη
- Πληροφόρηση του παιδιού τι θα συμβεί στο μέλλον
- Δίνουμε τη δυνατότητα στο παιδί να εκφράσει τα συναισθήματά του, όποια και αν είναι αυτά
- Τονίζουμε ότι αισθάνεται είναι φυσιολογικό
- Βοηθάμε το παιδί να βρει τρόπους για να διατηρήσει την ανάμνηση ζωντανή
- Επιτρέπουμε στο παιδί να συμμετέχει σε οικογενειακές εκδηλώσεις πένθους, εφόσον το επιθυμεί
- «Ο θάνατος δε σημαίνει το τέλος κάθε ευτυχίας». Διατηρούμε όσο μπορούμε σταθερό το περιβάλλον και τις συνθήκες ζωής

Ευάλωτα παιδιά

- Παιδιά που ήδη είχαν νοητικά ή συναισθηματικά προβλήματα ή προβλήματα συμπεριφοράς πριν το θάνατο του οικείου τους πρόσωπου
- Παιδιά που έχουν βιώσει και άλλες απώλειες στο παρελθόν, οι οποίες έχουν μείνει ανεπεξέργαστες (άλλο θάνατο, διαζύγιο, κακοποίηση)
- Παιδιά που βιώνουν ένα βίαιο ή ξαφνικό θάνατο αγαπημένο τους προσώπου

Εκδηλώσεις που συχνά εμφανίζονται στο σχολείο

Μεταφορά του βιώματος στις ζωγραφιές, στις εκθέσεις ή στο παιχνίδι ή επαναλαμβανόμενες αφηγήσεις σχετικά με την απώλεια.

Αδυναμία συγκέντρωσης.

Μείωση της σχολικής επίδοσης.

Υπερεπένδυση σε σχολικές επιδόσεις με τάσεις τελειοκρατίας.

Αφηρημάδα και ονειροπόληση.

Υπερβολική κούραση και υπνηλία.

Απομόνωση ή απόσυρση από φίλους, δραστηριότητες και ψυχαγωγία.

Προκλητική συμπεριφορά και συγκρούσεις

Συχνές απουσίες και σκασιαρχεία.



Ορόλος του εκπαιδευτικού (1)

- Διαθεσιμότητα
- Υποστηρικτική διάθεση
- Συνεργασία με την οικογένεια

Όταν η ζωή του παιδιού αλλάζει τόσο δραματικά και ριζικά, το σχολείο αποτελεί το **μοναδικό σταθερό και ασφαλές πλαίσιο.**

Ο ρόλος του εκπαιδευτικού (2)

- Η παρουσία μαθητή στην τάξη που βιώνει πένθος είναι μία έντονα στρεσογόνο εμπειρία για τον εκπαιδευτικό.
- Εγείρει προσωπικά βιώματα και συναισθήματα.
- Ο εκπαιδευτικός χρειάζεται στήριξη, προκειμένου να τα διαχωρίσει, να αναγνωρίσει τα όρια του ρόλου του και να θυμάται ότι οι θετικές επιπτώσεις από τη στήριξη που παρέχει δεν είναι πάντα άμεσα ορατές.



Ορόλος του εκπαιδευτικού (3)

- Διευκολύνετε την επιστροφή στην τάξη μετά το γεγονός του θανάτου
- Πλησιάστε **πρώτος** το παιδί
- Κυρίως ακούστε και μιλήστε λιγότερο
- Μην κρίνετε τα συναισθήματά του
- Δώστε χρόνο
- Αναγνωρίστε ότι η ένταση του θρήνου έχει υφέσεις και εξάρσεις
- Διατηρήστε τη ρουτίνα
- Ενημερώστε τους συναδέλφους που έχουν τον μαθητή στην τάξη τους
- Επικοινωνία με την οικογένεια του παιδιού που θρηνεί. Στενή συνεργασία με γονείς και ενημέρωση για τις δραστηριότητες που γίνονται στη τάξη
- Ενημέρωση των συμμαθητών

Ο ρόλος του εκπαιδευτικού (4)

«Είναι καλύτερο να προσπαθήσουμε να πούμε το σωστό , από τα μην πούμε τίποτα, επειδή ανησυχούμε μήπως πούμε κάτι λάθος»

- Ο εκπαιδευτικός να πει ή να κάνει κάτι από το να σιωπά ή να μένει αμέτοχος.
- Η **σιωπή** ενός δασκάλου μπορεί να κάνει το παιδί που πενθεί, να νιώσει:

«είμαι άχρηστος, δεν είμαι άξιος βοήθειας»

«κανείς δεν μπορεί να κάνει τίποτα, ούτε καν οι ενήλικοι, είμαι μόνος μου»

Κι έτσι να ενισχυθεί η απελπισία του και η αδυναμία του.

Ο ρόλος του εκπαιδευτικού (5)

- Τηρήστε τα όρια
- Παρέχετε συγκεκριμένη βοήθεια σε καθημερινές ανάγκες (διαπροσωπικές σχέσεις, μαθησιακά κενά)
- Αναπροσαρμόστε τους στόχους επίδοσης, σε συνεννόηση με το μαθητή, για τη συγκεκριμένη χρονική περίοδο
- Δώστε ιδιαίτερη προσοχή σε γιορτές και επετείους
- Μείνετε στο πλευρό του και παρέχετε διαχρονική στήριξη (συνοδεία, χωρίς διαφορετική μεταχείριση)
- Καλλιεργείστε την αλληλοϋποστήριξη των συμμαθητών
- Τήρηση του καθημερινού προγράμματος και συμμετοχή σε όλες τις δραστηριότητες ώστε το παιδί να έχει το αίσθημα ελέγχου σε ένα μέρος της ζωής του.

Ο ρόλος του εκπαιδευτικού (6)

- Οργανώστε τελετές που βοηθούν τα παιδιά να αναγνωρίσουν τη πραγματικότητα της απώλειας και των αλλαγών που αυτή επιφέρει.
- Ενθαρρύνει την παροχή βοήθειας προς άλλους ως τρόπο για να ξεπεράσει το παιδί την αίσθηση της αδυναμίας ή της ανημποριάς του.
- Δημιουργήστε ένα ασφαλές και οριοθετημένο πλαίσιο.
- Απαντήστε στις ερωτήσεις των μαθητών με ειλικρίνεια.
- Αποφύγετε να ρίξετε ευθύνες για το ποιος φταίει για το συγκεκριμένο θάνατο.

Ο ρόλος του εκπαιδευτικού (7)

- Ακούστε το μαθητή που θρηνεί χωρίς να νιώθει την ανάγκη να λύσει όλα του τα προβλήματα.
- Σε καμιά περίπτωση δεν προβλέπεται το κλείσιμο του σχολείου σε περίπτωση θανάτου. Τα σχολεία είναι τόπος στήριξης για όλα τα μέλη της σχολικής κοινότητας.
- Παραπομπή σε ειδικό ψυχικής υγείας εάν ο μαθητής και η οικογένεια εμφανίζουν ιδιαίτερες και παρατεταμένες δυσκολίες
- Σεμινάρια για εκπαιδευτικούς σε θέματα που αφορούν την στήριξη μαθητών που θρηνούν την απώλεια αγαπημένου προσώπου

Ο ρόλος του εκπαιδευτικού (8)

- Αποφύγετε ασαφείς ή διφορούμενες εκφράσεις (αφηρημένες έννοιες, μεταφυσικές ερμηνείες)
- Εξηγήστε στο μικρό παιδί τι συμβαίνει όταν κάποιος πεθαίνει
- Ενθαρρύνετε μοίρασμα διαφορετικών θρησκευτικών πεποιθήσεων
- Διευρύνετε τη συζήτηση κυρίως γύρω από τα συναισθήματα που προκαλεί η απώλεια

Ευαισθητοποίηση μαθητών για την
απώλεια και τον θάνατο

Στόχοι της ευαισθητοποίησης

- Να δώσει την ευκαιρία στα παιδιά να θέσουν τις απορίες τους σχετικά με τον θάνατο.
- Να διευκολύνει τους μαθητές να κατανοήσουν την έννοια του θανάτου (η οριστικότητα, η μη αναστρεψιμότητα, η παύση όλων των λειτουργιών, η αιτιότητα, η καθολικότητα, του θανάτου).

Μη – αναστρεψιμότητα Η κατανόηση ότι από τη στιγμή που κάτι ή κάποιος πεθαίνει δεν ζωντανεύει ποτέ ξανά, δηλαδή ότι ο θάνατος είναι μια μόνιμη και τελική κατάσταση.

Καθολικότητα Η κατανόηση του ότι όλοι οι άνθρωποι μηδενός εξαιρουμένου κάποια στιγμή πεθαίνουν. Τα παιδιά εδώ πρέπει πάνω από όλα να καταλάβουν ότι οι στενοί τους συγγενείς, οι φίλοι και τα αδέρφια ακόμα και τα ίδια τα παιδιά τελικά πεθαίνουν.

Η παύση των λειτουργιών: Σύμφωνα με αυτή την έννοια, τα παιδιά οφείλουν να κατανοήσουν ότι στο θάνατο όλα τα μέρη του σώματος σταματούν να λειτουργούν.

Αιτιότητα (Causality): Είναι η τελευταία έννοια που πρέπει να κατανοήσουν και αναφέρεται στο ότι τα παιδιά είναι σε θέση να καταλάβουν τους πιθανούς λόγους θανάτου για κάποιον. Οι συχνότερες ερωτήσεις που απευθύνουν τα παιδιά στους ενήλικες σχετικά με τον θάνατο είναι: « Γιατί οι άνθρωποι πεθαίνουν;» ή «Τι είναι αυτό που κάνει τους ανθρώπους να πεθαίνουν;»



Στόχοι της ευαισθητοποίησης

- Να βοηθήσει τα παιδιά να επεξεργαστούν τα συναισθήματα και τις σκέψεις του για την απώλεια.
 - Να βοηθήσει τους μαθητές να προετοιμαστούν για τις σημαντικές απώλειες και τις αλλαγές που τις συνοδεύουν.
 - Να μάθουν να δέχονται και να προσφέρουν βοήθεια σε άλλα άτομα που πενθούν αλλά και να αναζητήσουν βοήθεια από τους άλλους όταν βρίσκονται σε παρόμοια θέση.
 - Να κατανοήσουν ότι όταν αναγνωρίζουμε τη θνησιμότητά μας, επανεξετάζουμε τις αξίες που οδηγούν τη ζωή μας, ως εκ τούτου έχουμε τη δυνατότητα να ζήσουμε μια καλύτερη ζωή.
-



Στόχοι ευαισθητοποίησης για τους μικρότερους σε ηλικία μαθητές

Καθετί που είναι ζωντανό κάποια στιγμή θα πεθάνει(φυτά, ζώα, άνθρωποι).

Όταν κάποιος πεθαίνει, δεν τον ξαναβλέπουμε ποτέ δεν «ξαναγυρίζει» στη ζωή.

Ο θάνατος σημαίνει ότι παύει να ζει κανείς. Όλες οι λειτουργίες του οργανισμού του (αναπνοή, καρδιά, αισθήσεις) σταματούν εντελώς και για πάντα.

Ο θάνατος μπορεί να οφείλεται σε πολλές και διαφορετικές αιτίες.

Όταν πεθαίνει κάποιος που αγαπάμε, νιώθουμε μεγάλη στεναχώρια, πολλές φορές θυμό, ενοχές και άλλα έντονα ή/ και μπερδεμένα συναισθήματα. Αυτές οι αντιδράσεις θεωρούνται φυσιολογικές. Κάθε άνθρωπος αντιδρά με το δικό του τρόπο.

Η ζωή είναι μοναδική και ιερή για αυτό και θα πρέπει να προσέχουμε τον εαυτό μας και να χαιρόμαστε τη ζωή μας.



Αφορμές για συζητήσεις γύρω από τον θάνατο στο σχολείο

Συμβάντα στη ζωή των μαθητών ή του σχολείου,

όπως ο θάνατος αγαπημένου προσώπου, κατοικίδιου ζώου ή νεκρού πουλιού στο προαύλιο του σχολείου.

Γεγονότα από την κοινωνική ζωή του τόπου,

όπως ο θάνατος ή η σοβαρή αρρώστια διάσημου προσώπου, απώλειες μετά από καταστροφικό γεγονός, τραγικό συμβάν που προβλήθηκε από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης.

Την ανάγνωση ειδικών παραμυθιών για παιδιά νηπιαγωγείου και Δημοτικού,

όπως τα «Αντίο ποντικούλη», «Τα δώρα του κυρ Μενελάου», «Μα πού πήγε η Χρυσούλα;».

Την αξιοποίηση λογοτεχνικών κειμένων και ιστορικών θεμάτων για εφήβους,

όπως αποσπάσματα από αρχαία ελληνικά κείμενα, για παράδειγμα αρχαίες ελληνικές τραγωδίες, ποίηση.

- ▶ Η εκπαίδευση για τον θάνατο δεν θα διώξει εντελώς το φόβο των παιδιών για το θάνατο, ούτε θα ανακουφίσει τον πόνο των παιδιών που πενθούν για την απώλεια ενός αγαπημένου τους προσώπου. Αυτό που μπορεί να πετύχει, όμως, είναι να προετοιμάσει τα παιδιά για το πώς να διαχειρίζονται θέματα απώλειας στη ζωή τους.



- ▶ Εάν πρόκειται να εφαρμόσετε ένα πρόγραμμα ευαισθητοποίησης γύρω από τον θάνατο, είναι σημαντικό σε συνεργασία με τον εκπαιδευτικό της τάξης να ενημερώσετε σε προσωπικό επίπεδο τον μαθητή που έχει αντιμετωπίσει σοβαρές απώλειες για το πρόγραμμα και να συναποφασίσετε για τον τρόπο που θα συμμετάσχει ο μαθητής.



Δραστηριότητες ευαισθητοποίησης γύρω από τον θάνατο και την απώλεια (1)



Η μελέτη του κύκλου της ζωής (ζώων, φυτών):

Τα παιδιά ενημερώνονται και κατανοούν τις αλλαγές που συντελούνται στη φύση και παρατηρούν ότι όλα μεταβάλλονται διαρκώς. Το ίδιο συμβαίνει και με το σώμα των ανθρώπων. Πώς είναι ο κύκλος της ζωής των ανθρώπων;

Σχεδιάζουμε σ' ένα χαρτί έναν μεγάλο κύκλο. Τον χωρίζουμε σε τέσσερα ίσα μέρη. Εκεί το κάθε παιδί ζωγραφίζει τα στάδια της ζωής: γέννηση, εξέλιξη, γηρατειά, θάνατο βάσει της συζήτησης που προηγήθηκε.



Δραστηριότητες ευαισθητοποίησης γύρω από τον θάνατο και την απώλεια (2)

Θεατρικά-μουσικοκινητικά παιχνίδια

Μελέτη του κύκλου της ζωής της πεταλούδας (είναι σημαντικό να αναφερθεί η ολοκλήρωση του κύκλου με τον θάνατο του ζωντανού οργανισμού)



Μη αναστρεψιμότητα του θανάτου

Μίξη των χρωμάτων, η δημιουργία ενός νέου χρώματος και η αδυναμία επαναφοράς του μείγματος στην αρχική κατάσταση. Το ίδιο και με την πλαστελίνη.

Τι αλλαγή βλέπουμε στην πλαστελίνη; Μπορεί να ξαναγίνει, όπως ήταν; Πώς νιώθετε όταν κάτι αλλάζει για πάντα;

Δραστηριότητες ευαισθητοποίησης γύρω από τον θάνατο και την απώλεια (3)

Καταιγισμός ιδεών

- Τι σας έρχεται στο μυαλό μόλις σας έρχεται στο μυαλό η λέξη **απώλεια**;
- Δεν υπάρχει σωστό ή λάθος, όλες οι απόψεις είναι σεβαστές.

Συζήτηση

- Υπάρχουν λέξεις που επαναλαμβάνονται;
- Ποιες είναι οι μεγάλες απώλειες στη ζωή ενός ανθρώπου;
- Ποιες είναι οι μικρές απώλειες που ζούμε καθημερινά;
- Είναι όλες οι απώλειες τραγικές;
- Έχετε ζήσει κάποια απώλεια;



Δραστηριότητες ευαισθητοποίησης γύρω από το θάνατο και την απώλεια (4)

Αν η απώλεια ήταν.....

Χρώμα
Ζώο
Λουλούδι
Τραγούδι
Καιρός
Μήνας του χρόνου
Έντομο
Παιχνίδι
Φαγητό
Αίσθημα
Ήρωες παραμυθιού
Φυτό
Επάγγελμα

Τα παιδιά παρομοιάζουν την απώλεια και με αυτό τον τρόπο κατανοούν καλύτερα την έννοιά της. Πώς περιγράφουμε την απώλεια; Ποιες αντιλήψεις έχουμε για την απώλεια; Έχουμε όλοι τις ίδιες; Γιατί υπάρχουν διαφορές;



Δραστηριότητες ευαισθητοποίησης γύρω από το θάνατο και την απώλεια (5)

Ζητάμε από τους μαθητές να ψάξουν σε βιβλία, διαδίκτυο, να ρωτήσουν τους γονείς τους, τη γιαγιά και τον παππού τους **για έθιμα και τελετές που σχετίζονται με τον θάνατο** τόσο στην Ελλάδα, όσο και σε άλλες χώρες (παλιότερα -Αρχαία Ελλάδα- και σύγχρονα).

Έτσι τα παιδιά:

- έρχονται σε επαφή με τις πολιτισμικές και θρησκευτικές διαφορές και ομοιότητες
- κατανοούν ότι η εξωτερίκευση συναισθημάτων για το πένθος συχνά υποβοηθάται από τις τελετές, που έχουν σκοπό να μοιραστεί η θλίψη.

Βρίσκουμε αφορμή να εξηγήσουμε για τη διαδικασία της κηδείας. Διευκρινίζουμε τις ακόλουθες λέξεις: *φέρετρο, τάφος, νεκροταφείο, γραφείο τελετών, κηδεία, μνημόσυνο, κόλλυβα, «σαράντα», μοιρολόι*. Μπορούμε να διαβάσουμε κάποιο μοιρολόι.



Δραστηριότητες ευαισθητοποίησης γύρω από τον θάνατο και την απώλεια (6)

Να κατανοήσουν τα παιδιά τη διαβάθμιση των έντονων συναισθημάτων και να νιώσουν ενσυναίσθηση, μπαίνοντας στην κατάσταση ενός παιδιού που έχει βιώσει απογοητεύσεις και απώλειες.

Τα παιδιά βαθμολογούν από το 1 έως 10 κάθε κατάσταση, ανάλογα με αυτό που ακούνε ότι υποθετικά συμβαίνει στους ίδιους.

Το 1 σημαίνει ότι δεν λυπήθηκα καθόλου ενώ αντίστοιχα το 10 ότι λυπήθηκα σε υπερβολικό βαθμό.

Συζήτηση για το τέλος:

Ποιες καταστάσεις σας λύπησαν πιο πολύ;

Ποιες σας στεναχώρησαν λιγότερο;

Ήταν ίδιες για όλα τα παιδιά;



Δραστηριότητες ευαισθητοποίησης γύρω από τον θάνατο και την απώλεια (7)

1. Λαχταρούσες ένα παγωτό. Η μαμά σου πήρε ένα χωνάκι με δύο μεγάλες μπάλες, σοκολάτα και βανίλια. Όταν όμως το πρωτοδοκίμασες καθώς περπάταγες, πέφτει το παγωτό στο πεζοδρόμιο.

2. Πηγαίνεις στο σχολείο με μια ολοκαίνουρια ξύστρα, ή όποια όμως «κάνει φτερά», μόλις γυρνάς το κεφάλι σου.

3. Ο διπλανός στο θρανίο είναι πολύ αναστατωμένος διότι έχασε το γατάκι του. Δεν ξέρει που βρίσκεται και φοβάται μήπως χαθεί για πάντα και δεν θα το ξαναδεί.

4. Η καλύτερη σου φίλη μετακόμισε σε άλλη πόλη γιατί μπαμπάς της βρήκε άλλη δουλειά.

5. Το αγαπημένο σου ζώακι είναι σοβαρά άρρωστο, κάθεται σε μια γωνιά χωρίς να τρώει.

6. Ο παππούς του καλύτερου σου φίλου πέθανε...

7. Περπατάς στο δρόμο και βλέπεις ένα νεκρό πουλί.

8. Ακούς τη μαμά σου να λέει ότι η γιαγιά σου είναι σοβαρά άρρωστη και πρέπει να μπει στο νοσοκομείο.

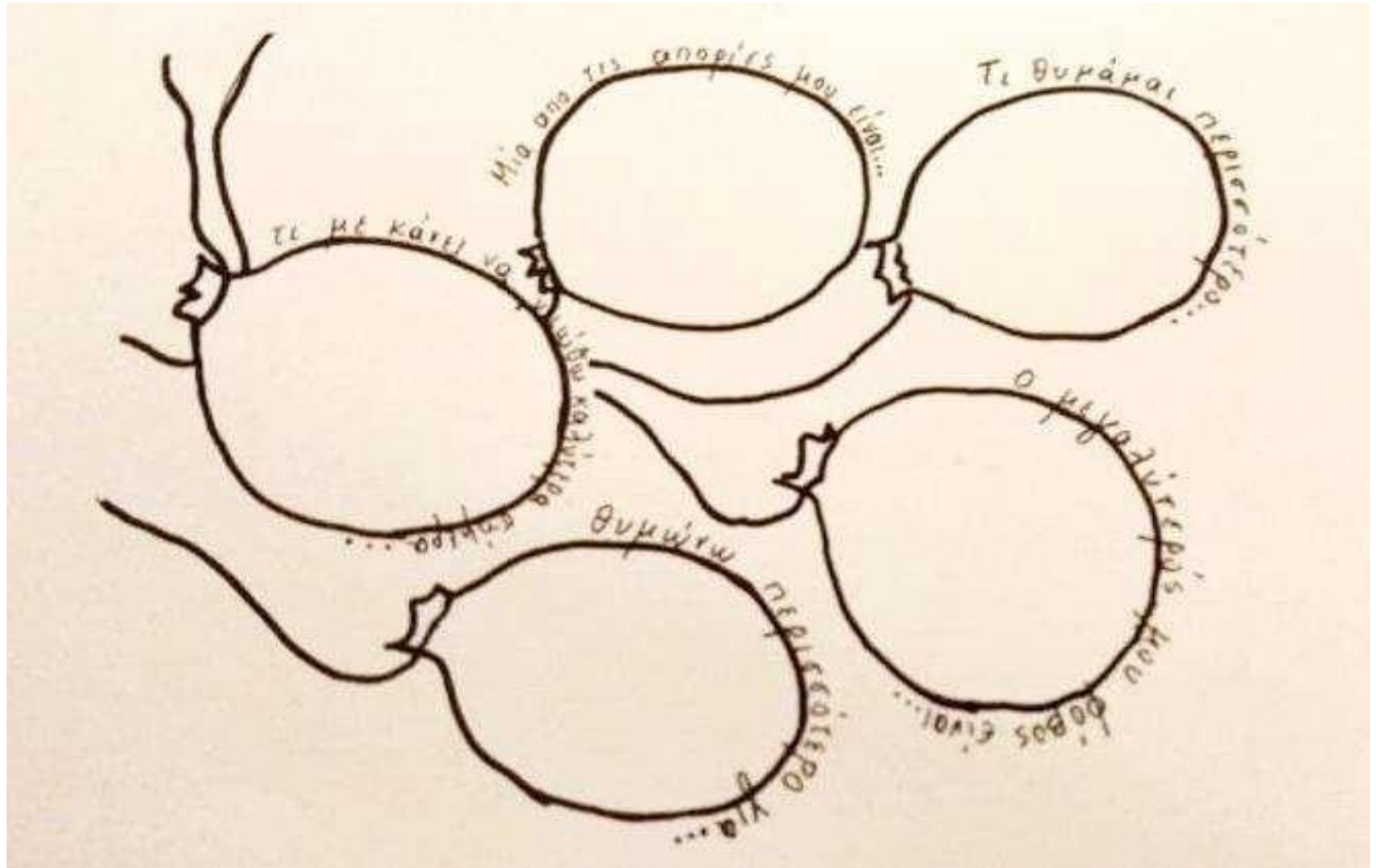


Δραστηριότητες ευαισθητοποίησης γύρω από τον θάνατο και την απώλεια (8)

- ▶ Ζητάμε από τους μαθητές να σκεφτούν μια σημαντική απώλεια που έχουν βιώσει στη ζωή τους (π.χ. απώλεια ζώου ή αγαπημένου προσώπου, χωρισμός ή άλλο γεγονός που το αντιλαμβάνονται ως απώλεια).
- ▶ Τους παροτρύνουμε να σκεφτούν πώς επηρεάζει σήμερα τη ζωή τους: **Τι θυμούνται; Τι νιώθουν; Τι εκφράζουν; Τι σκέφτονται;**
- ▶ Συμπληρώνουν τις ερωτήσεις που αναφέρονται σε κάθε μπαλόνι και τους καλούμε να μοιραστούν σε μικρές ομάδες, τις επιπτώσεις που έχει η προσωπική τους απώλεια στη ζωή τους.
- ▶ Στην ολομέλεια: Τι κοινό και τι διαφορετικό διαπιστώνουν όσον αφορά τις αντιδράσεις τους απέναντι σε σημαντικές απώλειες της ζωής τους; Τα συναισθήματα τα όποια νιώθουμε μοιάζουν ή διαφέρουν από εκείνα που εκφράζουμε;



Δραστηριότητες ευαισθητοποίησης γύρω από το θάνατο και την απώλεια (8)



Δραστηριότητες ευαισθητοποίησης γύρω από τον θάνατο και την απώλεια (9)

Να αναγνωρίσουν τα αποθέματά τους και να διευρύνουν το υποστηρικτικό τους δίκτυο.

- ▶ Σε τι μας χρησιμεύει ένα βαλιτσάκι πρώτων βοηθειών;
- ▶ Σε τι μας βοηθούν τα πράγματα που έχει μέσα;
- ▶ Σκεφτείτε κάποια συγκεκριμένη μέρα που ήσασταν πολύ στεναχωρημένος/θυμωμένος. Τι συνέβη και ποια ήταν τα συναισθήματά σας;
- ▶ Υπήρχε κάτι που σας έκανε να νιώσετε καλύτερα;
- ▶ Τι κάνατε εσείς ή τι θα μπορούσατε να κάνετε για να νιώσετε καλύτερα;
- ▶ Τι έκαναν οι άλλοι για σας ή τι θα μπορούσαν να κάνουν για να νιώσετε καλύτερα;
- ▶ **Ζωγραφίστε στο βαλιτσάκι οτιδήποτε σας ανακουφίζει για να αισθανθείτε καλύτερα στις δύσκολες στιγμές. Αυτοκόλλητα, λέξεις, εικόνες.**
- ▶ Πώς μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το βαλιτσάκι στην καθημερινή σας ζωή;

Δραστηριότητες ευαισθητοποίησης γύρω από το θάνατο και την απώλεια (10)

Ώρα για συζήτηση

- Τι χρειαζόμαστε από τους άλλους (γονείς, αδέρφια, φίλοι, εκπαιδευτικοί) όταν έχουμε κάτι ή κάποιον σημαντικό στη ζωή μας;
- Θέλουν να μας πλησιάσουν ή προτιμάμε να μας αφήσουν στην ησυχία μας;
- Τι λόγια θέλουμε να μας πουν;
- Θέλουμε να μας αγκαλιάσουν;
- Ζητάμε από τους άλλους να μας βοηθήσουν;
- Είναι εύκολο ή δύσκολο να ζητάμε υποστήριξη;
- Τι μπορούμε να πούμε εμείς σε κάποιον που έχει βιώσει μια σοβαρή απώλεια;
- Τι άλλο μπορούμε να κάνουμε για να τον υποστηρίξουμε;
- Τι θα κάνουμε αν αρχίσει να κλαίει;

(με αφορμή τις παραπάνω ερωτήσεις μπορούμε να δημιουργήσουμε μικρά σενάρια για role playing για τους μαθητές)



Παραμύθια

- ▶ Η. Robbie. **Αντίο Ποντικούλη.** Επιμέλεια: Μ. Νίλσεν, μετάφραση: Α. Δημητρά.
- ▶ S. Loth. **Μα που πήγε η Χρυσούλα.** Επιμέλεια & μετάφραση: Μ. Νίλσεν.
- ▶ S. Varley. **Τα δώρα κυρ Μενέλαου.** Επιμέλεια & μετάφραση: Μ. Νίλσεν.
- ▶ J. Kent. **Αφού ΔΕΝ υπάρχουν δράκοι.** Επιμέλεια & μετάφραση: Δανάη Παπαδάτου



Προτεινόμενη βιβλιογραφία

Ξενόγλωσση

Case, D. M., Cheah, W. H., & Liu, M. (2020). "Mourning With the Morning Bell": An Examination of Secondary Educators' Attitudes and Experiences in Managing the Discourse of Death in the Classroom. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 80(3), 397-419.

Gordon, T. A. (2013). Good grief: Exploring the dimensionality of grief experiences and social work support. *Journal of social work in end-of-life & palliative care*, 9(1), 27-42.

Holland, J. (2008). How schools can support children who experience loss and death. *British Journal of Guidance & Counselling*, 36:4, 411-424.

Hornby, G., Hall, C. & Hall, E. (2003). *Counselling Pupils in School: Skills and Strategies for Teachers*. London: RoutledgeFalmer.

Kramer, B. J. (1998). Preparing social workers for the inevitable: A preliminary investigation of a course on grief, death, and loss. *Journal of Social Work Education*, 34(2), pp.211-227.

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

Webb, N. B. (2015). Family and community contexts of children and adolescents facing crisis or trauma. In N.B. Webb, (Ed.). *Play Therapy with Children and Adolescents in Crisis*, (pp.3-21). New York: Guilford Publications

Ελληνόγλωσση

Μπρούζος, Α. (1999). Η συμβουλευτική στο σχολείο ως αίτημα των σύγχρονων κοινωνικών μεταβολών. *Επιστημονική Επετηρίδα Παιδαγωγικού Τμήματος Δημοτικής Εκπαίδευσης*, 12, 99-134.

Μπρούζος, Α. (2009). *Ο εκπαιδευτικός ως λειτουργός συμβουλευτικής*. Αθήνα: Gutenberg.

Neimeyer, R. (2006). *Ν' Αγαπάς και να Χάνεις*. (Μτφ. Ε. Παπάζογλου, Επιμ. Δ. Παπαδάτου). Αθήνα: Κριτική.

Παπαδάτου, Δ. και Καμπέρη, Ε. (2013). *Απώλειες Ζωής, Γέφυρες Στήριξης: Κατευθύνσεις για τη στήριξη μαθητών που θρηνούν*. Αθήνα: Μέρμηνα.

Παπαδάτου, Δ. (2005). Απώλειες στη ζωή του παιδιού. Στο Μ. Νίλσεν (Επιμ.). *Απώλειες στη Ζωή του Παιδιού*, (σελ. 13-24). Αθήνα: Μέρμηνα

Stroebe, M. (1998). Πένθος και πολιτισμός. Στο Μ. Νίλσεν και Δ. Παπαδάτου, (Επιμ.). *Το πένθος στη ζωή μας*, (σελ. 31- 45). Αθήνα: Μέρμηνα.

Χατζηνικολάου, Σ. (2009). Οι διεργασίες του θρήνου στα παιδιά. *Επιστημονικό Βήμα*, 11, 77-90.

Χατζηνικολάου, Σ. (2014). *Προσωπικές και εργασιακές παράμετροι που επηρεάζουν την ετοιμότητα, την κινητοποίηση και την επάρκεια των εκπαιδευτικών πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης για περιθανάτια αγωγή*. Διδακτορική διατριβή, τμήμα Εκπαιδευτικής και Κοινωνικής Πολιτικής, Πανεπιστήμιο Μακεδονίας.