



# Απώλειες στην παιδική και εφηβική ηλικία: Πένθος

Παναγούλα Παπαδημητροπούλου

# Η απώλεια στα παιδιά

Τύποι απώλειας:

Οι εμφανείς  
απώλειες που  
ακολουθούν έπειτα  
από ένα σημαντικό  
γεγονός όπως ο  
θάνατος

Οι απώλειες που  
συνδέονται με  
κάποια σημαντική  
αλλαγή στη ζωή  
του παιδιού όπως  
το διαζύγιο

Μη εμφανείς  
απώλειες, όπως η  
σύναψη  
περισσότερων του  
ενός γάμοι

Απορίες των παιδιών σχετικά με τον θάνατο: Φυσική περιέργεια και ένδειξη της φυσιολογικής γνωστικής και συναισθηματικής τους εξέλιξης

Ενδέχεται να μην έχουν ακριβείς αναπαραστάσεις του θανάτου

# Η αντίληψη του θανάτου στα παιδιά

Τα παιδιά αντιλαμβάνονται τον θάνατο με διαφορετικό τρόπο ανάλογα με:

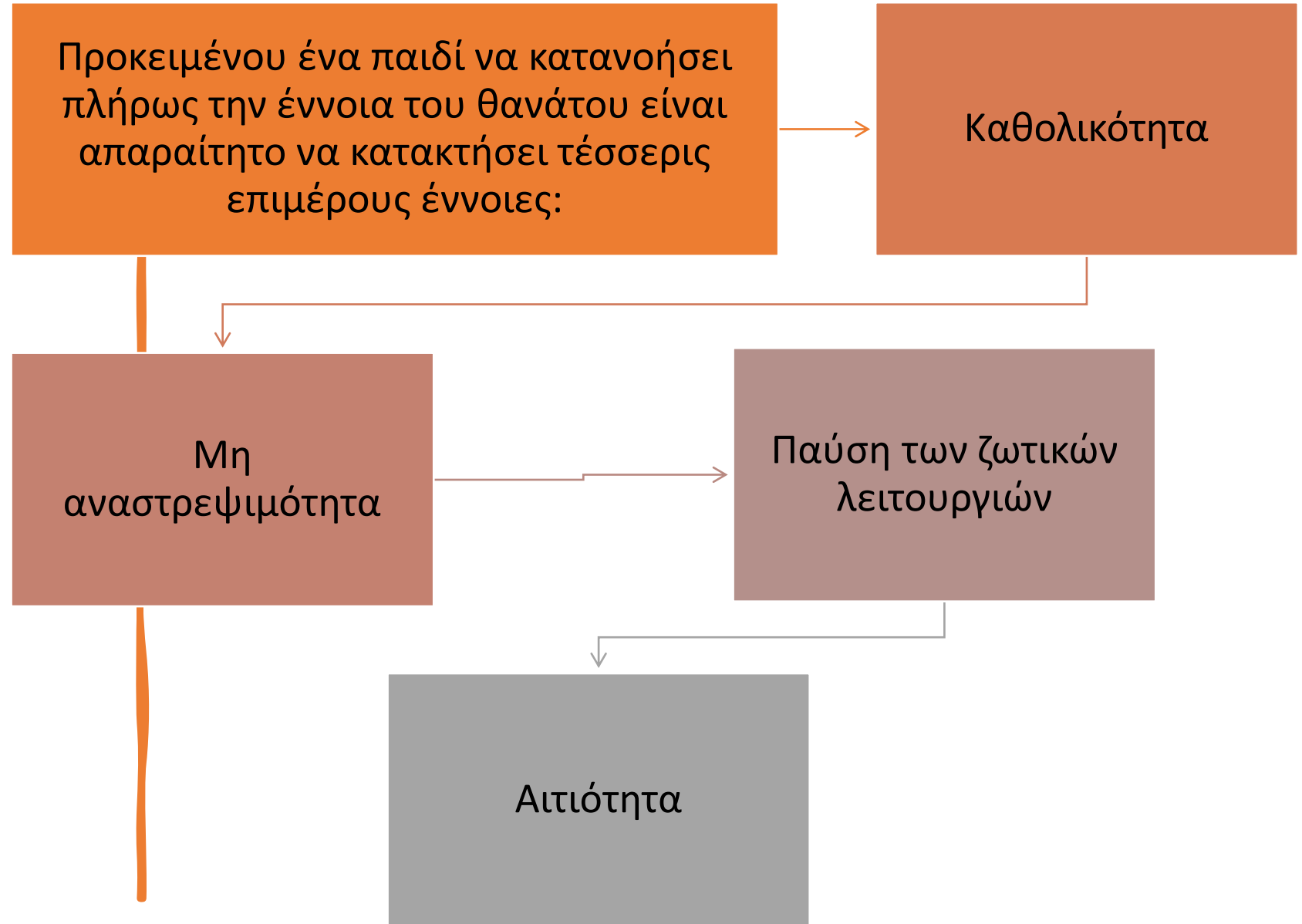
την ηλικία

τη γνωστική και συναισθηματική ωριμότητα

τις προσωπικές εμπειρίες

την προσωπικότητα

# Η αντίληψη του θανάτου στα παιδιά



## Η αντίληψη του θανάτου στα παιδιά προσχολικής ηλικίας

Δεν μπορούν να κατανοήσουν απόλυτα όλες τις διαστάσεις της έννοιας του θανάτου

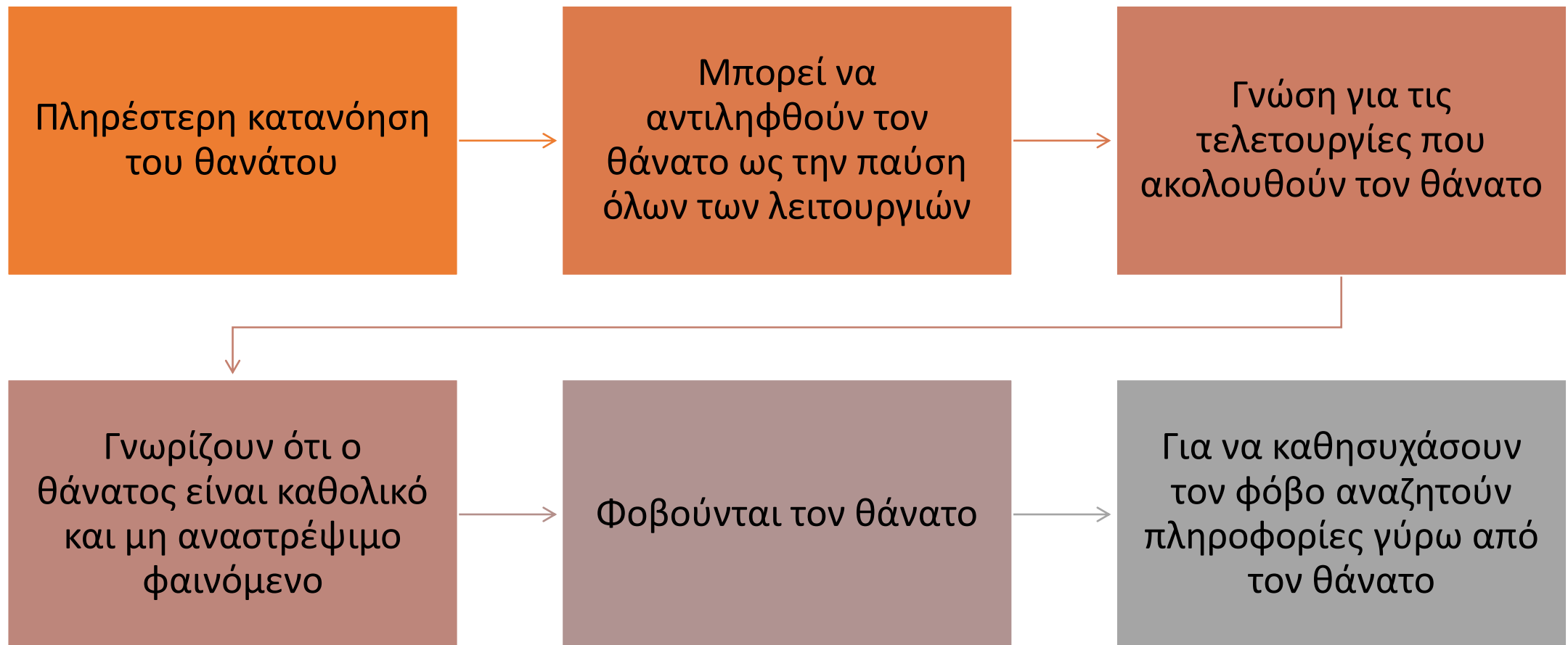
Ο θάνατος δεν αφορά όλους τους ανθρώπους ή να τον τοποθετούν χρονικά στο απώτερο μέλλον

Πιστεύουν πως ο νεκρός απλώς κοιμάται και θα ξυπνήσει ή θα γυρίσει πίσω με κάποιο μαγικό τρόπο

Δυσκολία να αντιληφθούν ότι με τον θάνατο σταματούν οι λειτουργίες που έκανε το άτομο πριν πεθάνει

Αναφέρουν μη ρεαλιστικά αίτια για τον θάνατο

# Η αντίληψη του θανάτου στα παιδιά σχολικής ηλικίας (6-12 ετών)



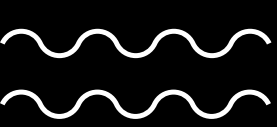
Η αντίληψη του  
θανάτου στους  
εφήβους (12 -18  
ετών)

Οι έφηβοι έχουν κατακτήσει πλήρως την  
έννοια του θανάτου

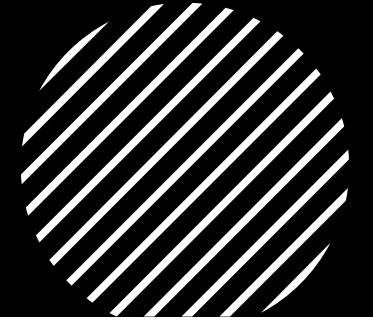
Υπαρξιακά ερωτήματα σχετικά με τη  
φύση της ζωής και του θανάτου

Ο φόβος του θανάτου δεν εκδηλώνονται  
έντονα (άλλα θέματα έχουν μεγαλύτερη  
σημασία, αίσθηση παντοδυναμίας)





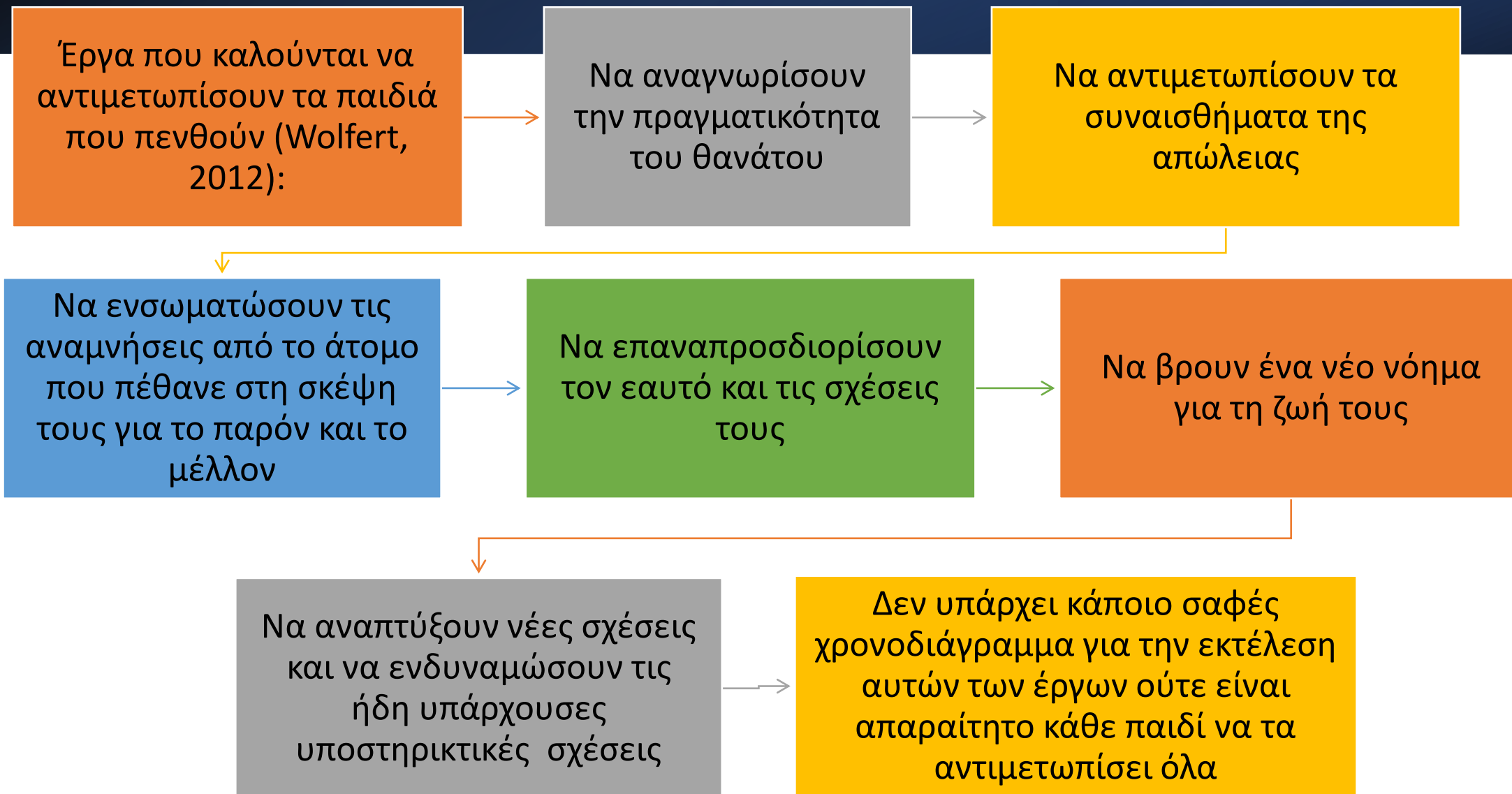
# Το πένθος σε κάθε ηλικία



**Πένθος:** σχετίζεται με την κατάσταση στην οποία βρίσκεται το άτομο που έχει υποστεί την απώλεια και εμπεριέχει τις συμπεριφορές και τις τελετουργίες που ακολουθούν τον θάνατο

**Θρήνος:** Υποκειμενικό συναίσθημα που βιώνει ένα άτομο εξαιτίας της απώλειας ενός σημαντικού για αυτό προσώπου

# Τα στάδια του θρήνου



# Αντιδράσεις των παιδιών και των εφήβων στον θάνατο

---

Οι αντιδράσεις των παιδιών εξαρτώνται από:  
Ηλικία του παιδιού και την αντίληψή του για το θάνατο

---

τις σχέσεις που είχε με το άτομο που πέθανε

---

τον τρόπο με τον οποίο συντελέστηκε ο θάνατος

---

το οικογενειακό και το σχολικό περιβάλλον

---

την κοινωνική υποστήριξη που λαμβάνει

---

# Αντιδράσεις των παιδιών και των εφήβων στον θάνατο

Χαρακτηριστικά του περιπλεγμένου θρήνου  
(Dickens, 2014):

Αδυναμία κατανόησης του θανάτου

Άρνηση και αποφυγή σχετικών με τον θάνατο  
αντικειμένων, αναμνήσεων, καταστάσεων ή  
σκέψεων

Μια παράλογη έντονη επιθυμία να είναι  
κανείς μαζί με το νεκρό

Επίμονες και παρεμβατικές σκέψεις σχετικά  
με τον νεκρό .

# Αντιδράσεις των παιδιών προσχολικής ηλικίας στον θάνατο ενός αγαπημένου προσώπου

- Λύπη ή και θυμός που εκφράζονται συχνότερα μέσα από συγκεκριμένες συμπεριφορές (π.χ. κλάμα ξεσπάσματα θυμού) και το παιχνίδι
- Παλινδρόμηση σε προηγούμενες συμπεριφορές
- Σωματικές ενοχλήσεις
- Άγχους αποχωρισμού
- Ανασφάλεια και φόβος ότι τα ίδια ή κάποιος άλλος συγγενής τους θα αρρωστήσει και θα πεθάνει
- Συχνή αναφορά στον νεκρό

Αντιδράσεις των  
παιδιών  
σχολικής ηλικίας  
(6-12 ετών) στον  
θάνατο ενός  
αγαπημένου  
προσώπου

- Φαινομενική ηρεμία
- Ωστόσο μπορεί να αισθάνονται έντονο φόβο, άγχος, θλίψη ενοχές.
- Εκφράζουν τα συναισθήματα αυτά μόνο όταν νιώσουν ότι βρίσκονται σε ασφαλές περιβάλλον.
- Κοινωνική απόσυρση
- Μοναξιά
- Επιθετικές συμπεριφορές
- Πτώση της σχολικής επίδοσης.
- Φοβικές και υποχονδριακές συμπεριφορές

# Αντιδράσεις των εφήβων στον θάνατο ενός αγαπημένου προσώπου

- Θλίψη φόβος, άγχος, θυμός ή και ενοχές
- Δεν εξωτερικεύουν τα συναισθήματα αυτά σε μια έντονη προσπάθεια να φαίνονται φυσιολογικοί
- Είναι λιγότερο πιθανό να αποκαλύψουν τα συναισθήματά τους στους γονείς τους ή σε κάποιον άλλον ενήλικα
- Συμπτώματα κατάθλιψης
- Κοινωνική απόσυρση
- Έλλειψη συγκέντρωσης στις καθημερινές ασχολίες
- Πτώση της σχολικής επίδοσης.
- Αντιδραστικές ή παραβατικές συμπεριφορές (π.χ. κατανάλωση αλκοόλ)
- Πιθανό να αναλάβουν το ρόλο του προστάτη στην οικογένεια

## Θάνατος ενός παιδιού στην οικογένεια

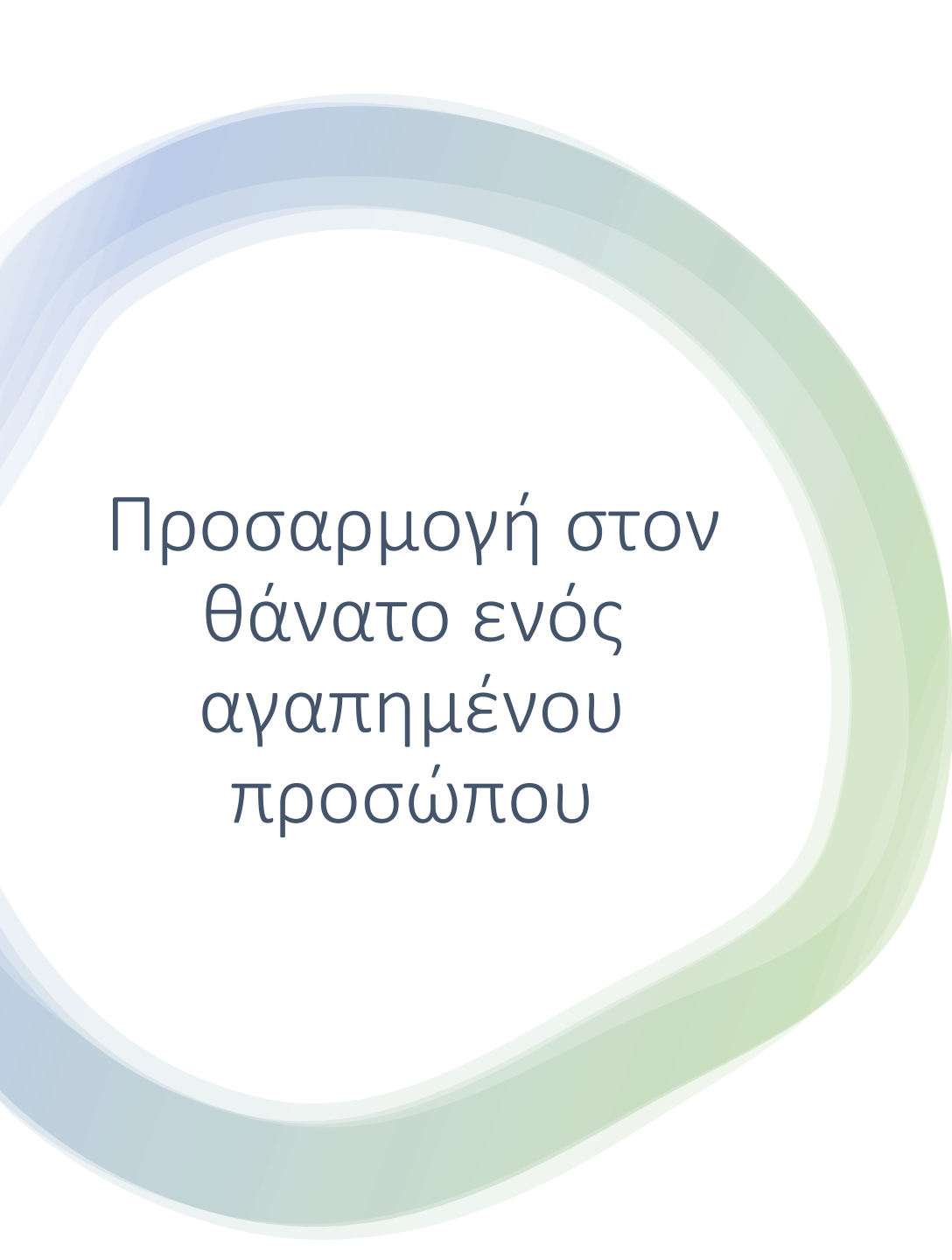
- Ιδιαίτερα τραυματικό γεγονός
- Θάνατος ένας αδελφού ή μιας αδελφής: Σημαντικές βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στα παιδιά
- Προσπάθεια διατήρησης του συναισθηματικού δεσμού μέσα από τη χρήση αντικειμένων που ανήκαν στον αδερφό, μέσα από όνειρα με τον νεκρό.
- Μικρότερες ηλικίες: Φανταστικά παιχνίδια στα οποία περιλαμβάνουν τον νεκρό αδερφό
- Σημαντικές αλλαγές στο οικογενειακό περιβάλλον



# Ο θάνατος ενός γονέα

Σημαντικές αλλαγές στο οικογενειακό περιβάλλον του παιδιού

Πολλοί παράγοντες που παίζουν σημαντικό ρόλο στον τρόπο με τον οποίο βιώνει ένα παιδί τον θάνατο του γονιού του και του τρόπο με τον οποίο τον αντιμετωπίζει και προσαρμόζεται σε αυτόν



## Προσαρμογή στον θάνατο ενός αγαπημένου προσώπου

- Το άτομο χρειάζεται να εκφράσει και να επεξεργαστεί τα συναισθήματα και τις αντιδράσεις που συνδέονται με το θάνατο αυτό
- Η πλειοψηφία των παιδιών καταφέρνει να προσαρμοστεί στον θάνατο ενός αγαπημένου προσώπου ξεπερνώντας τις αρχικές συναισθηματικές δυσκολίες
- Ένα μικρό ποσοστό παιδιών και εφήβων βρίσκονται σε αυξημένο κίνδυνο να εμφανίσουν συμπτώματα περιπλεγμένο θρήνου.

# Προσαρμογή στον θάνατο ενός αγαπημένου προσώπου

- Οικογενειακό και το ευρύτερο κοινωνικό πλαίσιο: Σημαντικό ρόλο στον τρόπο με τον οποίο το παιδί θα διαχειριστεί το πένθος και στην προσαρμογή του.
- Η έκφραση και η επεξεργασία των συναισθημάτων που συνοδεύονται με την απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου σχετίζονται με την καλύτερη προσαρμογή του ατόμου.
- Η συναισθηματική αντίδραση των γονέων ή του εναπομείναντα γονέα στον θάνατο επηρεάζει την προσαρμογή
- Αντίληψη της οικογένειας για τον θάνατο
- Υποστηρικτικό κοινωνικό πλαίσιο

## Σχολείο και πένθος

- Το παιδί που πενθεί δυσκολεύεται να συγκεντρωθεί στο σχολείο, χάνει τα κίνητρα του για μάθηση και τον ενθουσιασμό του μειώνεται η σχολική του επίδοση.
- Μπορεί να εμφανίσει προβληματικές συμπεριφορές στην τάξη.
- Οι εκπαιδευτικοί είναι σημαντικό να είναι ενήμεροι για τις δυσκολίες.
- Να αξιοποιούνται από τους εκπαιδευτικούς δομημένες ασκήσεις και η ανάγνωση βιβλίων σχετικών με τον θάνατο και την απώλεια.

## Συμβουλευτική για το πένθος και το θάνατο

### Βασικοί στόχοι:

- Να παρέχει πληροφορίες στα άτομα που πενθούν σχετικά με το πένθος
- Να τα βοηθήσει να εκφράσουν και να επεξεργαστούν τα συναισθήματα που τους προκάλεσε η απώλεια του αγαπημένου προσώπου
- Να αποδεχτούν και να νοηματοδοτήσουν την απώλεια
- Να προσαρμοστούν μετά την απώλεια

# Παρεμβάσεις για πενθούντα παιδιά

Ατομική συμβουλευτική

Συμβουλευτική οικογένειας

Ομαδική συμβουλευτική ή τις ομάδες υποστήριξης

Η παρέμβαση που βασίζεται σε ομάδες συνομηλίκων αποτελεί ένα από τα συνιστώμενα προγράμματα παρέμβασης για παιδιά που βιώνουν πένθος

# Συμβουλευτική πένθους για παιδιά και εφήβους

Ομαδικές  
παρεμβάσεις στο  
σχολείο ή σε άλλους  
χώρους

Παροχή  
ψυχοεκπαίδευσης για  
θέματα σχετικά με τον  
θάνατο και το πένθος.

## Στόχοι της Συμβουλευτικής πένθους για παιδιά και εφήβους

- να παρέχει στα παιδιά ένα ασφαλές περιβάλλον στο οποίο να μπορούν να εκφράσουν και να επεξεργαστούν τα συναισθήματα και τις αντιδράσεις σχετικά με τον θάνατο
- να μοιραστούν τα συναισθήματά τους με άλλα παιδιά που έχουν ανάλογη εμπειρία
- να ενημερώσουν τα παιδιά σχετικά με το τι είναι ο θάνατος και τι αλλαγές επιφέρει στη ζωή τους
- να βοηθήσουν τα παιδιά να κατανοήσουν και να αποδεχτούν το γεγονός του θανάτου
- να βοηθήσουν τα παιδιά να αναπτύξουν δεξιότητες αντιμετώπισης
- να τιμήσουν τη σχέση με το αγαπημένο πρόσωπο που πέθανε και να συνεχίσουν τη ζωή τους



## 1ο παράδειγμα ψυχοεκπαιδευτικού ομαδικού προγράμματος για το πένθος

Huss, S.N. (1999). Effectiveness of a group for parentally Bereaved children», Bowling Green State University & Martin Ritchie, The Journal for Specialists in Group Work, 24:2, 186-196.

- Εξαμηνιαίο υποστηρικτικό πρόγραμμα για παιδιά μέσης σχολικής ηλικίας που βιώνουν πένθος εξαιτίας της απώλειας ενός γονέα
- Μελετήθηκαν τα αποτελέσματα του προγράμματος σε σχέση με την αυτό-εκτίμηση, την κατάθλιψη, προβλήματα συμπεριφοράς όπως επίσης και σχετικά με τις πεποιθήσεις που έχουν τα παιδιά για την ικανότητα τους να διαχειριστούν το άγχος.
- Στην έρευνα συμμετείχαν 9 αγόρια και 8 κορίτσια. Οι ηλικίες τους κυμαίνονταν από 10 χρονών μέχρι 12 χρονών και 9 μηνών

1ο παράδειγμα  
ψυχοεκπαιδευτικού  
ομαδικού  
προγράμματος για το  
πένθος

(Huss, 1999)

- Όλοι οι συμμετέχοντες είχαν βιώσει το θάνατο ενός γονέα περισσότερο από δύο χρόνια πριν διεξαχθεί η έρευνα.
- Ο μέσος όρος του χρόνου θανάτου ήταν 6 χρόνια. Η πλειοψηφία των παιδιών (71%) είχαν βιώσει το θάνατο του πατέρα τους.
- Όλοι, εκτός από δύο συμμετέχοντες, ζούσαν στο ίδιο σπίτι με τον γονέα που είχε πεθάνει. Οι δύο συμμετέχοντες που δεν ζούσαν μαζί με το γονέα που είχε πεθάνει έκαναν τακτικές επισκέψεις σε αυτόν.
- Η πλειοψηφία από τους επιζώντες γονείς (58.8%) είχαν ξαναπαντρευτεί ή είχαν κάποιον σημαντικό άλλο που ζούσε στο σπίτι. Οι αιτίες των θανάτων ήταν αυτοκτονίες, καρκίνος και τροχαία ατυχήματα.

1ο παράδειγμα  
ψυχοεκπαιδευτικού  
ομαδικού προγράμματος  
για το πένθος

(Huss, 1999)

- Οι συναντήσεις της ομάδας παρέμβασης πραγματοποιήθηκαν σε έξι εβδομαδιαίες συνεδρίες οι οποίες διαρκούσαν 40 λεπτά κάθε εβδομάδα.

# 1ο παράδειγμα ψυχοεκπαιδευτικού ομαδικού προγράμματος για το πένθος

## 1η Συνάντηση

- Η πρώτη συνάντηση διαμόρφωσε την ατμόσφαιρα για μία παραγωγική εμπειρία στην ομάδα. Οι συμμετέχοντες ενημερώθηκαν και συμφώνησαν για τους κανόνες της ομάδας και μοιράστηκαν μεταξύ τους ποιος είχε πεθάνει από τους γονείς τους.
- Κάθε συμμετέχοντας δημιούργησε ένα φάκελο στον οποίο θα τηρούσε το υλικό από όλες τις συνεδρίες. Ο φάκελος περιείχε εικόνες ζωγραφισμένες ή προερχόμενες από περιοδικά οι οποίες ήταν αντιπροσωπευτικές για το πρόσωπο που είχε πεθάνει όσο και για τους ίδιους τους συμμετέχοντες.

## 1ο παράδειγμα ψυχοεκπαιδευτικού ομαδικού προγράμματος για το πένθος

(Huss, 1999)

### 2η Συνάντηση

- Ο σκοπός της δεύτερης συνάντησης ήταν να παρέχουν οι συμμετέχοντες πληροφορίες σχετικά με τα συναισθήματα που συνδέονται με τη διαδικασία του πένθους.
- Κατά τη διάρκεια της δεύτερης συνεδρίας οι συμμετέχοντες δημιούργησαν μία λίστα με όλα τα πιθανά συναισθήματα τα οποία συνδέονται ενός γονέα και στη συνέχεια μίλησαν γι'αυτά που σχετίζονται με τους ίδιους.
- Η διαδικασία αυτή τους παρείχε ευκαιρίες να μοιραστούν με τους άλλους τους φόβους και τις ανησυχίες τους και να συνειδητοποιήσουν ότι δεν είναι μόνοι

### 3η Συνάντηση

- Η τρίτη συνάντηση σχεδιάστηκε ώστε να δώσει τη δυνατότητα στους συμμετέχοντες να γνωρίσουν τη διαδικασία του πένθους, οικοδομώντας στα συναισθήματα που ανιχνεύθηκαν στην προηγούμενη συνεδρία και μαθαίνοντας πως τα συναισθήματα αναδύονται σε διαφορετικές στιγμές για διαφορετικούς ανθρώπους ως μέρος της διαδικασίας του πένθους

1<sup>ο</sup> παράδειγμα  
ψυχοεκπαιδευτικού  
προγράμματος για το  
πένθος

## 4η Συνάντηση

- Οι αναμνήσεις αποτελούσαν το θέμα της 4ης συνάντησης. Αποφασίστηκε να παρασχεθεί στους συμμετέχοντες ένα ασφαλές περιβάλλον προκειμένου να μιλήσουν για τον νεκρό γονέα τους. Κάθε συμμετέχοντας μοιράστηκε μία ανάμνηση σχετικά με νεκρό γονέα του/της.
- Αυτή η διαδικασία στόχευε να βοηθήσει το συμμετέχοντα να απομακρυνθεί από το γονέα, να αυξηθεί η συνειδητοποίηση του θανάτου και να μπορούν να μιλούν οι πενθούντες για τα συναισθήματά τους σχετικά με το θάνατο.

# 1<sup>ο</sup> παράδειγμα ψυχοεκπαιδευτικού ομαδικού προγράμματος για το πένθος

## 5η Συνάντηση

- Ο στόχος της 5ης συνάντησης ήταν να ενθαρρύνει και να εξασκήσει τους συμμετέχοντες σε τρόπους που θα μπορούν να μιλάνε για το πένθος τους με άλλα μέλη της οικογένειάς τους.
- Ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες να ζωγραφίσουν μία εικόνα της οικογένειάς τους πριν και μετά από το θάνατο του γονέα και να προσδιορίσουν τις κυριότερες διαφορές πέρα από την απουσία του γονέα.
- Στη συνέχεια οι συμμετέχοντες μοιράστηκαν μεταξύ τους τρόπους που προηγουμένως είχαν αποδειχθεί επιτυχημένοι και τους βοήθησαν να συζητάνε τα συναισθήματά τους με μέλη της οικογένειας, όπως επίσης μοιράστηκαν και τους λόγους για τους οποίους ήταν απρόθυμοι να το κάνουν.
- Έπειτα διαμόρφωσαν ένα σχέδιο βάσει του οποίου θα προσπαθούσαν να μοιραστούν τα συναισθήματά τους με τα μέλη των οικογενειών τους και έκαναν πρακτική αυτού του σχεδίου μεταξύ τους.
- Οι δραστηριότητες της 5ης συνεδρίας στόχευαν να βοηθήσουν τους συμμετέχοντες να προσαρμοστούν, να δημιουργήσουν νέες σχέσεις και να υιοθετήσουν νέους ρόλους στο πλαίσιο της οικογένειας.



1<sup>ο</sup> παράδειγμα  
ψυχοεκπαιδευτικού  
ομαδικού  
προγράμματος για το  
πένθος

- 6η Συνάντηση
- Κατά τη διάρκεια της 6<sup>ης</sup> συνάντησης, οι συμμετέχοντες μπορούσαν να αναπτύξουν κατάλληλους τρόπους να διαχειρίζονται τα συναισθήματα πένθους, διαμέσου συζητήσεων σχετικά με όλα όσα είχαν μάθει και βιώσει τις τελευταίες έξι εβδομάδες.
- Διαμέσου των δραστηριοτήτων όλων των συνεδριών, δόθηκε έμφαση στη δημιουργία ενός ασφαλούς περιβάλλοντος, στο οποίο θα μπορούσαν να μοιραστούν συναισθήματα, ανησυχίες και ελπίδα που αποτελεί ανάγκη για τα παιδιά που βιώνουν πένθος.

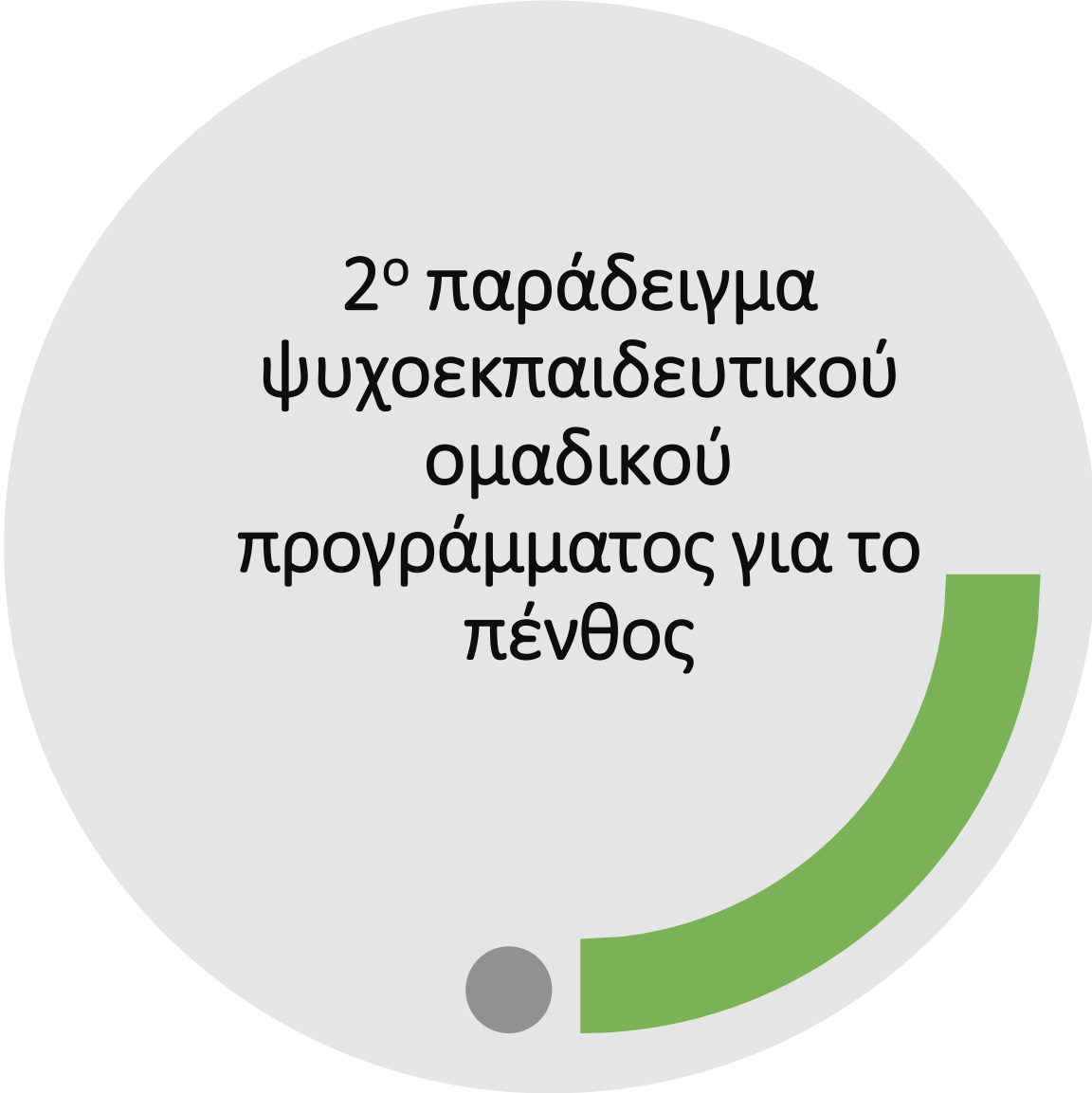
2<sup>ο</sup> παράδειγμα  
ψυχοεκπαιδευτικού  
ομαδικού  
προγράμματος για το  
πένθος

Finn, C.(2003). Helping Students  
Cope With Loss: Incorporating  
Art Into Group Counseling.  
Journal For Specialists In Group  
Work/June 2003, pp.154-165.

- Η τέχνη έχει συχνά επιτυχώς ενσωματωθεί στη δουλειά για το πένθος(grief) σε παιδιά και εφήβους που αντιμετωπίζουν την απώλεια και η χρήση της τέχνης στην ομαδική συμβουλευτική μπορεί να αποτελέσει ένα δυνητικά θεραπευτικό εργαλείο για παιδιά και εφήβους.
- Την ομάδα αποτελούσαν 5 μαθητές (τέσσερα αγόρια και ένα κορίτσι
- Οι συμμετέχοντες ήταν μεταξύ 11 και 13 ετών.
- Τα παιδιά που συμμετείχαν υποδείχθηκαν από το σύμβουλο του σχολείου και όλα είχαν βιώσει την απώλεια πρόσφατα.

(Finn, 2003)

- Ο σκοπός και οι στόχοι της παρέμβασης γνωστοποιήθηκαν και επεξηγήθηκαν στους γονείς και τους μαθητές και εξασφαλίστηκε η συναίνεση από όλα τα ενδιαφερόμενα μέλη.



2<sup>ο</sup> παράδειγμα  
ψυχοεκπαιδευτικού  
ομαδικού  
προγράμματος για το  
πένθος

2<sup>ο</sup> παράδειγμα  
ψυχοεκπαιδευτικού  
ομαδικού  
προγράμματος για το  
πένθος

• 1η Συνεδρία

- *Στόχος ήταν να ξεκινήσει η διαδικασία αναγνώρισης της επίδρασης της απώλειας που αποτελεί σημαντικό στάδιο για την εργασία με ομάδες που βιώνουν το πένθος*
- Ορίστηκαν οι κανόνες της ομάδας από τους συμμετέχοντες και τους συμβούλους.
- Σε μία προσπάθεια να ξεκινήσει η διαδικασία αναγνώρισης της επίδρασης της απώλειας, που αποτελεί σημαντικό στάδιο για την εργασία με ομάδες που βιώνουν το πένθος, οι συμμετέχοντες ενθαρρύνθηκαν να μοιραστούν τους λόγους που αποφάσισαν να συμμετέχουν στην ομάδα.
- Δραστηριότητα τέχνης που χρησιμοποιήθηκε στην 1η συνεδρία
- ? Ζητήθηκε από τους μαθητές να ζωγραφίσουν ένα πορτρέτο του εαυτού τους, να το παρουσιάσουν στην ομάδα και να μοιραστούν λίγα πράγματα για τον εαυτό τους.
- ? Μερικοί μαθητές ζωγράφισαν εικόνες όπου αλληλεπιδρούσαν με ανθρώπους που ήταν κοντά στην εμπειρία της απώλειας, όπως οι γονείς και τα αδέρφια.

2<sup>ο</sup> παράδειγμα  
ψυχοεκπαιδευτικού  
ομαδικού προγράμματος

2η συνεδρία

- *Ο στόχος της δεύτερης συνεδρίας ήταν να αρχίσουν οι συμμετέχοντες να εξερευνούν συναισθήματα που συνδέονται με την απώλεια.*
- *Δόθηκε τους μαθητές το Feeling Faces Chart (Διάγραμμα Συναισθημάτων του Faces) το οποίο περιλάμβανε φωτογραφίες με πρόσωπα και λεζάντες για τα διαφορετικά συναισθήματα.*
- *Δραστηριότητες τέχνης*
- *Σε μία προσπάθεια να βοηθηθούν οι συμμετέχοντες να αναγνωρίσουν συναισθήματα που συνδέονται με τη λύπη και την απώλεια όρισαν ένα συγκεκριμένο συναίσθημα (πχ θυμός, έκπληξη, λύπη, φόβος) και τους ζητήθηκε να το δραματοποιήσουν.*
- *Ζητήθηκε, επίσης, από τους μαθητές να αποτυπώσουν αυτά τα συναισθήματα στο χαρτί χρησιμοποιώντας μολύβια, λαδομπογιές και ξυλομπογιές.*

2<sup>ο</sup> παράδειγμα  
ψυχοεκπαιδευτικού  
ομαδικού  
προγράμματος για το  
πένθος

• 3<sup>η</sup> Συνεδρία

• Στόχος της συνεδρίας ήταν να μειώσει την αίσθηση της απομόνωσης που προκύπτει συνήθως από το πένθος και να ομαλοποιήσει τα συναισθήματα του θυμού, της λύπης και του φόβου που προκύπτουν από το πένθος

• Η τρίτη συνεδρία ξεκίνησε με μία επανάληψη των συναισθημάτων που είχαν συζητηθεί την προηγούμενη εβδομάδα.

Δραστηριότητα τέχνης

• Δόθηκε στους μαθητές η δυνατότητα να συμπληρώσουν τις ζωγραφιές από την προηγούμενη συνεδρία και να μοιραστούν τη δουλειά τους με την ομάδα.

• Στόχος της δραστηριότητας ήταν να μειώσει την αίσθηση της απομόνωσης, η οποία συχνά αποτελεί συνέπεια του πένθους, και να ομαλοποιήσει τα συναισθήματα του θυμού, της λύπης και του φόβου που συνοδεύουν την απώλεια.

• Έπειτα ξεκίνησε μία συζήτηση η οποία εστιάστηκε στον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι μπορεί διατηρήσουν την ανάμνηση διαμέσου των αναμνήσεων, των φωτογραφιών, της τέχνης και της μουσικής.

2<sup>ο</sup> παράδειγμα  
ψυχοεκπαιδευτικού  
ομαδικού προγράμματος  
για το πένθος

- 4η Συνεδρία

- Η 4η συνεδρία αποτελούσε συνέχεια της συζήτησης της προηγούμενης συνεδρίας σχετικά με την ανάμνηση των ανθρώπων οι οποίοι πέθαναν ή έφυγαν μακριά.

- Επειδή όλοι οι μαθητές είχαν έναν αγαπημένο ο οποίος έλειπε από τη ζωή τους, εξαιτίας αποχωρισμού, διαζυγίου ή θανάτου, τους δόθηκε η δυνατότητα να σκεφτούν σχετικά με την παρακαταθήκη που οι άνθρωποι αφήνουν πίσω.

- Δραστηριότητα τέχνης

- Προκειμένου να διευκολυνθεί αυτός ο στόχος, δόθηκε στους συμμετέχοντες η ζωγραφιά μίας ταφόπλακας και τους ζητήθηκε να σχεδιάσουν έναν επιτάφιο για το πρόσωπο ή την κατάσταση που έχασαν.

2<sup>ο</sup> παράδειγμα  
ψυχοεκπαιδευτικού  
ομαδικού  
προγράμματος

- 5<sup>η</sup> Συνεδρία
- *Στόχος της 5ης συνεδρίας ήταν να εστιάσει στους τρόπους διαχείρισης των συναισθημάτων και των αναμνήσεων που προκαλούνται από το πένθος.*
- Δραστηριότητες τέχνης
- Οι μαθητές άκουσαν ένα τραγούδι από έναν δημοφιλή καλλιτέχνη και μετά συζήτησαν για τους στίχους του τραγουδιού, οι οποίοι εστίαζαν στον τρόπο που μαθαίνουμε στη ζωή και στην επιλογή εποικοδομητικών τρόπων διαχείρισης των δυσκολιών.
- Δόθηκαν στους μαθητές τετράγωνα κομμάτια χαρτιού και τους ζητήθηκε να σχεδιάσουν το εξώφυλλο για ένα cd το οποίο θα αποδίδει το θέμα της διαχείρισης της απώλειας. Οι περισσότεροι από τους συμμετέχοντες δημιούργησαν εξώφυλλα με μόνο ένα χρώμα, χρησιμοποιώντας συχνά τόνους του μαύρου και του γκρι.



2<sup>ο</sup> παράδειγμα  
ψυχοεκπαιδευτικού  
ομαδικού  
προγράμματος για το  
πένθος

- **6<sup>η</sup> Συνεδρία**
- Στόχος: Η 6η συνεδρία σχεδιάστηκε για να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να γνωρίσουν τη διαδικασία του πένθους.
- Δραστηριότητα τέχνης
- Οι μαθητές παρουσίασαν τα εξώφυλλα από τα cd τους στην ομάδα και μοιράστηκαν με τους άλλους το λόγο για τον οποίο τους αντιπροσώπευε η δραστηριότητά τους.
- Τοποθετήθηκαν γύρω από το δωμάτιο μεγάλα κομμάτια χαρτιού. Σε κάθε χαρτί υπήρχε ένας τίτλος που αντιπροσώπευε τις φάσεις που έχουν περιγραφεί στο μοντέλο των Kubler-Ross (άρνηση, διαπραγμάτευση, θυμός, κατάθλιψη και αποδοχή).
- Στους συμμετέχοντες δόθηκε ένας μαρκαδόρος και τους ζητήθηκε να καταγράψουν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους, όπως επίσης και τρόπους να διαχειριστούν κάθε φάση.

2<sup>ο</sup> παράδειγμα  
ψυχοεκπαιδευτικού  
ομαδικού  
προγράμματος για το  
πένθος

- 7<sup>η</sup> Συνεδρία

- Η 7<sup>η</sup> συνεδρία περιλάμβανε μία επανάληψη των σταδίων του πένθους.

- Δραστηριότητα τέχνης

- Οι συμμετέχοντες συζήτησαν για το σημείο που τοποθετούν τους εαυτούς τους στον κύκλο του πένθους και τους ζητήθηκε να ζωγραφίσουν τρεις εικόνες που αντιπροσωπεύουν αυτά τα συναισθήματα.

- Διατέθηκε στους μαθητές ποικιλία από υλικά ζωγραφικής όπως νερομπογιές, ξυλομπογιές, μαρκαδόροι και κηρομπογιές.

- Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, οι μαθητές άκουγαν κλασική μουσική και οι θεραπευτές ξεκίνησαν μία συζήτηση σχετικά με οικογενειακά θέματα, όσο οι μαθητές δούλευαν.

- Η λύπη και ο θυμός αποτελούσαν τα κυρίαρχα θέματα στις συζητήσεις τους και στην δραστηριότητα τέχνης.

2<sup>ο</sup> παράδειγμα  
ψυχοεκπαιδευτικού  
ομαδικού προγράμματος  
για το πένθος

(Finn, 2003)

- **8η Συνεδρία**
- *Στόχος: Η 8η συνεδρία εστίασε στην προαγωγή κατάλληλων αντιδράσεων πένθους, δίνοντας έμφαση στην επικοινωνία με τους άλλους ως έναν τρόπο διαχείρισης του πένθους.*
- Οι θεραπευτές ξεκίνησαν τη συνεδρία με μία συζήτηση στην οποία αντιπαρέθεσαν εποικοδομητικούς τρόπους διαχείρισης του πένθους (πχ να μιλούν με τους άλλους, να ακούνε μουσική και να ζωγραφίζουν) με καταστροφικούς τρόπους διαχείρισης του πένθους (πχ φυσική και λεκτική βία απέναντι στους άλλους, κατάχρηση ουσιών, σκασιαρχείο/οκνηρία ).
- *Δραστηριότητα τέχνης*
- Ομαδική ζωγραφιά σε ένα καφέ χαρτί το οποίο κάλυπτε την επιφάνεια ενός μεγάλου τραπεζιού.
- Στους μαθητές δόθηκε η επιλογή να χρησιμοποιήσουν χρώματα και μαρκαδόρους και ξεκίνησαν να ζωγραφίζουν μόλις κάθισαν στις καρέκλες τους. Κάθε λίγα λεπτά ένας από τους θεραπευτές ανακοίνωνε ότι ήταν ώρα να αλλάξουν καθίσματα και οι μαθητές έκαναν τον κύκλο του δωματίου με κατεύθυνση όπως οι δείκτες του ρολογιού και συνέχισαν να δουλεύουν στην ομαδική ζωγραφιά.
- Αυτή η δραστηριότητα σκόπευε να καλλιεργήσει την ιδέα της συνεργασίας

2<sup>ο</sup> παράδειγμα  
ψυχοεκπαιδευτικού  
ομαδικού  
προγράμματος για το  
πένθος

## 9<sup>η</sup> Συνεδρία-Λήξη

- Η ομάδα τελείωσε με μία τελική συνεδρία αναστοχασμού και έμφασης σε νέα ξεκινήματα.
- Τα συναισθήματα και οι τρόποι διαχείρισης των συναισθημάτων αναθεωρήθηκαν
- Καταληκτική δραστηριότητα τέχνης
  - Δόθηκαν στους μαθητές μικρά χάρτινα κουτιά και τους ζητήθηκε να τα διακοσμήσουν με παστέλ, ξυλομπογιές, μαρκαδόρους και μία ποικιλία διακοσμητικών υλικών όπως φτερά, γκλίτερ, αυτοκόλλητα, υφάσματα και σύρμα πίπας, τα οποία ενθαρρύνθηκαν να χρησιμοποιήσουν.
  - Ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες να γράψουν μία ή δύο κεντρικές ιδέες που θα πάρουν μαζί τους από την ομάδα και να τοποθετήσουν αυτά τα μηνύματα σε ένα κουτί. Επιπλέον, παροτρύνθηκαν να μοιραστούν αυτές τις σκέψεις με άλλα μέλη της ομάδας.

(Finn, 2003)

# Βιβλιογραφία

- Αναγνωστοπούλου, Τ., & Χατζηνικολάου, Σ. (2015). *Το πένθος στα παιδιά*. Αθήνα: Ινστιτούτο Ψυχολογίας και Υγείας.
- Βασιλόπουλος, Στ., Μπρούζος, Α., & Μπαούρδα, Β. (2016). *Ψυχοεκπαιδευτικά ομαδικά προγράμματα για παιδιά και εφήβους*. Αθήνα: Gutenberg.
- Dickens, N. (2014). Prevalence of Complicated Grief and Posttraumatic Stress Disorder in Children and Adolescents Following Sibling Death. *Family Journal*, 22 (1), 119-126.
- Heath, M.A., & Cole, B.V. (2012). Strengthening classroom emotional support for children following a family member's death. *School Psychology International*, 33 (3), 243-262.
- Akerman, R., & Statham, J. (2014). *Bereavement in childhood: The impact on psychological and educational outcomes and the effectiveness of support services*. UK: The Childhood Wellbeing Research Centre.
- Baum, H. (2003). *Η γιαγιά πήγε στον ουρανό; Το παιδί και ο θάνατος. Διαχείριση του πένθους*. Αθήνα: Εκδόσεις Θυμάρι.
- Stylianou, P., & Zembylas, M. (2018). Peer support for bereaved children: Setting eyes on children's views through an educational action research project. *Death Studies*, Published online, 1-10. doi: 10.1080/07481187.2017.1369472
- Finn, C.(2003). Helping Students Cope With Loss: Incorporating Art Into Group Counseling. *Journal For Specialists In Group Work*/June 2003, pp.154-165.
- Huss, S.N. (1999). Effectiveness of a group for parentally Bereaved children», Bowling Green State University & Martin Ritchie, *The Journal for Specialists in Group Work*, 24:2, 186-196.