

Παιδί & θάνατος

Ο θρήνος και η αντιμετώπισή του

- **Της Αγγελίνας Φούρναρη**
*Ψυχολόγου-Λειτουργού Κέντρου
Κοινωνικής και Πνευματικής Στήριξης
Ιεράς Μονής Κύκκου*

Ο θάνατος ενός αγαπημένου προσώπου είναι από τα πιο οδυνηρά γεγονότα στην ζωή ενός παιδιού. Η απώλεια αυτή μπορεί να επηρεάσει το αίσθημα ασφάλειας που νιώθει ένα παιδί. Όπως οι ενήλικες, έτσι και τα παιδιά θρηνούν με τον δικό τους, βέβαια, τρόπο. Η ικανότητα όμως ενός παιδιού να αντιληφθεί το τι σημαίνει θάνατος ποικίλλει σύμφωνα με την ηλικία του. Π.χ. τα παιδιά προσχολικής ηλικίας βλέπουν τον θάνατο ως ένα προσωρινό φαινόμενο, ενώ στην ηλικία των 6-12 χρόνων κατανοούν σε μεγαλύτερο βαθμό τη μονιμότητα του θανάτου.

Τα παιδιά αντιδρούν στο αναπάντεχο γεγονός εκφράζοντας θλίψη, έντονες συναισθηματικές αντιδράσεις, διαταραχές πανικού, ευερεθιστότητα, θυμό, επιθετικότητα, απουσία ενδιαφέροντος για δραστηριότητες, διαταραχές ύπνου, νυχτερινούς εφιάλτες, απώλεια όρεξης, έλλειψη συγκέντρωσης, πτώση



της σχολικής επίδοσης, σχολική άρνηση, ενοχές για τον θάνατο του αγαπημένου τους προσώπου ακόμα και προσωπική αποτυχία που δε μπόρεσαν να αποτρέψουν τον θάνατό του, ψυχοσωματικά συμπτώματα (πονοκέφαλοι, στομαχόπονοι), κοινωνική απόσυρση, παλινδρό-

μηση (πιπίλισμα αντίχειρα, νυχτερινή ενούρηση, μωρουδίστικη ομιλία).

Στα παιδιά ηλικίας 5-6 χρόνων ο θάνατος μπορεί να εξηγηθεί με όρους βασικούς και συγκεκριμένους. Π.χ. αν το πρόσωπο που πέθανε ήταν άρρωστο ή ηλικιωμένο, θα μπορούσαμε να εξηγήσουμε στο παιδί ότι το σώμα του δε «δούλευε» άλλο και ότι οι γιατροί δε μπόρεσαν να το «φτιάξουν». Αν ο θάνατος ήταν ξαφνικός, π.χ. αυτοκινητιστικό, μπορούμε να πούμε στο παιδί ότι λόγω αυτού του πολύ άσχημου και λυπηρού περιστατικού το σώμα σταμάτησε να δουλεύει. Μπορεί επίσης να εξηγήσετε ότι ο «θάνατος» και ο «πεθαμένος» σημαίνει ότι το σώμα δε λειτουργεί πια. Σε αυτή την ηλικία τα παιδιά πολύ δύσκολα κατανοούν ότι όλοι κάποτε πεθαίνουν και ότι όταν ένα άτομο πεθάνει αυτό είναι οριστικό. Ακόμα και μετά τις εξηγήσεις που θα δώσετε στο παιδί αυτό θα συνεχίσει να ρωτάει πού είναι και πότε θα γυρίσει το άτομο που πέθανε. Αποφύγετε να χρησιμοποιείτε εκφράσεις όπως «πήγε μακριά», «έφυγε», «πήγε να κοιμηθεί». Τέτοιες εκφράσεις ερμηνεύονται από το παιδί στην κυριολεξία και μπορεί να το κάνουν να φοβάται να πάει να κοιμηθεί ακόμα και να πάει κάπου μόνο του.

Τα παιδιά ηλικίας 6-12 χρόνων αρχίζουν να αντιλαμβάνονται τη μη αναστρεψιμότητα του θανάτου ακόμα και αν δεν καταλαβαίνουν ότι είναι κάτι που θα συμβεί σε όλους μας κάποια στιγμή. Μάλιστα πολλές φορές τα παιδάκια γύρω στα 9 σκέφτονται ότι αν ευχηθούν να μην πεθάνει κάποιος ή να είναι φρόνιμα, τότε το γεγονός του θανάτου μπορεί να αποφευχθεί. Πολύ συχνά μάλιστα προσωποποιούν τον θάνατο και τον σκέφτονται ως φάντασμα ή τρομαχτική φιγούρα. Αντιλαμβάνονται καλύτερα τι σημαίνει θάνατος, όταν λαμβάνουν ακριβείς, απλές και ξεκάθαρες εξηγήσεις για το τι συνέβη.

Όταν το παιδί μπαίνει στην εφηβεία αντιλαμβάνεται ότι όλοι οι ανθρώπινοι οργανισμοί κάποια στιγμή φτάνουν στο τέλος τους ανεξάρτητα από το τι έχουν ευχηθεί, αν ήταν καλοί μαθητές ή αν ήταν υπάκουοι. Αν ένας φίλος ή απλά συνομήλικος του παιδιού σας πεθάνει σε αυτοκινητιστικό ατύχημα, τότε ο έφηβος μπορεί να μη θέλει να μπει για αρκετά μεγάλο χρονικό διάστημα μέσα σε αυτοκίνητο ή να ανέβει σε μηχανές. Προσπαθήστε να του δείξετε κατανόηση και να του δώσετε να καταλάβει ότι αντιλαμβάνεστε πώς νιώθει για αυτή την απώλεια. Στην ηλικία αυτή επίσης το γεγονός ενός θα-

νάτου μπορεί να οδηγήσει έναν έφηβο σε σκέψεις για το νόημα της ζωής. Στην ηλικία αυτή τα παιδιά νιώθουν συχνά ενοχές, όταν χάσουν ένα αγαπημένο τους πρόσωπο. Καλό είναι να ενθαρρύνετε τον έφηβο να εκφράσει τη θλίψη του και να τη μοιραστεί μαζί σας.

Είναι σωστό τα μικρά παιδιά να πηγαίνουν σε κηδείες;

Αυτό εξαρτάται αποκλειστικά από εσάς και το παιδί σας. Εάν και εφόσον το παιδί θέλει, είναι απόλυτα φυσιολογικό να συμμετέχει στη διαδικασία του πένθους. Εξηγήστε στο παιδί τι συμβαίνει στις κηδείες και αφήστε το να αποφασίσει μόνο του.

Τι λέμε σε ένα μικρό παιδί για την κηδεία; Μπορούμε πολύ απλά να πούμε ότι το σώμα του ατόμου που αγαπούσαμε το τοποθέτησαν μέσα σε μια «κασετίνα» και έτσι ούτε μπορεί να μας δει ούτε και να μας ακούσει. Πρέπει επίσης να τονίσουμε στο παιδί, ότι εκεί θα υπάρχουν πολλοί που θα κλαίνε και θα είναι πολύ λυπημένοι.

Πολλοί γονείς ανησυχούν μήπως τα παιδιά τους γίνουν μάρτυρες της θλίψης και του πόνου τους. Δε χρειάζεται, αφήστε το παιδί να δει ότι το κλάμα είναι μια πολύ φυσική αντίδραση στον συναισθηματικό πόνο και την απώλεια. Αυτό μπορεί να κάνει το παιδί να νιώσει πιο άνετα και να εκφράσει και τα δικά του συναισθήματα

Έχετε όμως υπόψη σας ότι τα παιδιά δεν πενθούν με τον ίδιο τρόπο όπως οι ενήλικες. Ένα μικρό παιδί μπορεί να μην κλάψει αλλά να αντιδράσει στην είδηση του θανάτου με το να προσποιηθεί ή να είναι υπερκινητικό. Ένας έφηβος μπορεί να νιώσει πολύ πιο άνετα να εμπιστευτεί σε φίλους του τη θλίψη του.

Το παιδί σας σίγουρα θα χρειαστεί βοήθεια για να μπορέσει να αντιμετωπίσει την απώλεια. Ενημερώστε το για τον τρόπο που θα συνεχιστεί η ζωή του από εδώ και πέρα. Εάν παρατηρήσετε ότι η συμπεριφορά του παιδιού σας αρχίζει και αλλάζει ριζικά-αν από κοινωνικό το παιδί αρχίζει και αποσύρεται, γίνεται ανήσυχότερο αναζητήστε βοήθεια από κάποιο ειδικό.

Δε μπορείτε πάντα να το προστατεύετε από τα λυπηρά γεγονότα της ζωής. Βοηθώντας το όμως να αντιμετωπίσει την απώλεια το εφοδιάζετε με συναισθηματικούς πόρους, οι οποίοι θα του φανούν ιδιαίτερα χρήσιμοι σε δύσκολες στιγμές κατά τη διάρκεια της ζωής. ■