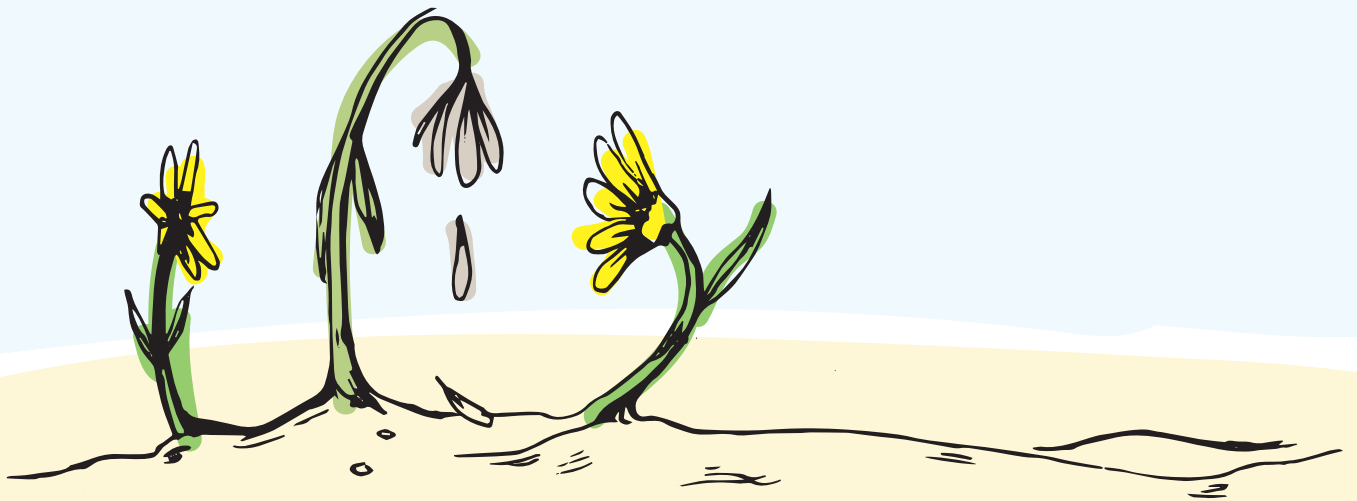


Στηρίζοντας
τα παιδιά
που πενθούν
την περίοδο
της πανδημίας
του Covid-19

“Ο πόνος που μοιράζεται
είναι μισός πόνος...”

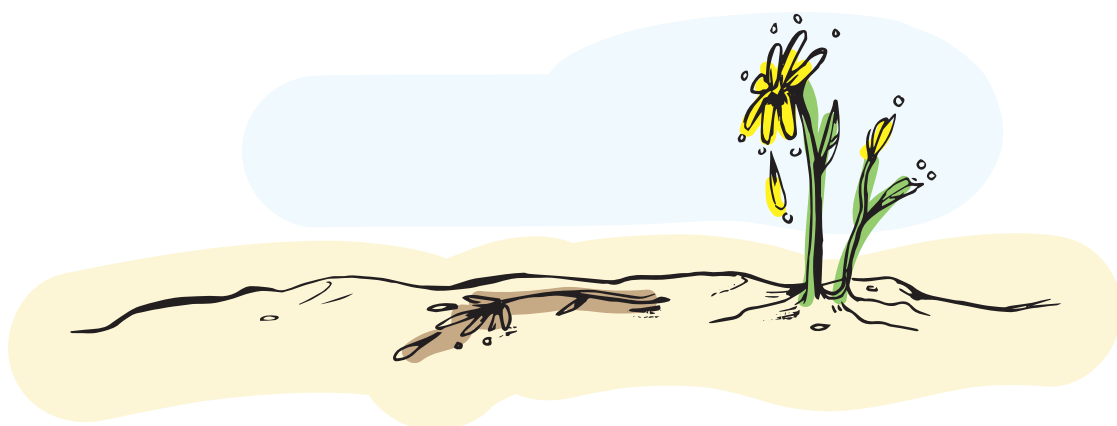


Μέριμνα

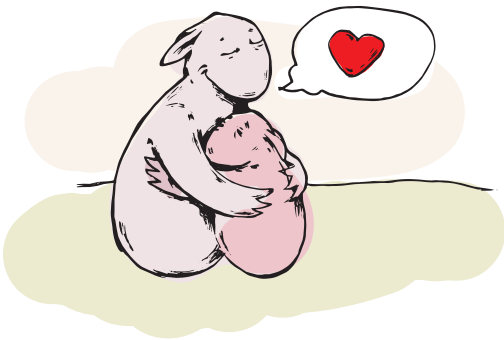
Η ζωή μας άλλαξε ριζικά, από τη μια μέρα στην άλλη, με την πανδημία του κορονοϊού. Βρισκόμαστε μπροστά σε πρωτόγνωρες συνθήκες ζωής, αβέβαιοι για τις επιπτώσεις που θα έχουν στο άμεσο και απώτερο μέλλον μας.

Καλούμαστε να αναθεωρήσουμε κάποιες από τις θεμελιώδεις πεποιθήσεις μας, όπως για παράδειγμα, ότι ο κόσμος μας είναι ασφαλής, ότι έχουμε έλεγχο στη ζωή μας και ότι μπορούμε να προστατεύουμε τους δικούς μας ανθρώπους από ο,τιδήποτε θα μπορούσε να τους βλάψει.

Την ξεχωριστή αυτή περίοδο, κάποιιοι από εμάς ίσως χάσουμε αγαπημένα πρόσωπα λόγω του κορονοϊού ή άλλης απειλητικής για τη ζωή ασθένειας. Οι συνθήκες στις οποίες θα σηματοδοτήσουμε το θάνατο και θα τιμήσουμε τη ζωή του δικού μας ανθρώπου, θα επηρεάσουν το θρήνο μας.



- * **Μπορεί** να μη μπορέσουμε όλοι να βρεθούμε στο πλευρό του δικού μας ανθρώπου για να τον φροντίσουμε και να τον αποχαιρετίσουμε τις τελευταίες μέρες ή ώρες της ζωής του.
- * **Μπορεί** να μη μπορέσουμε να παρευρεθούμε στην αγρυπνία ή στην κηδεία αγαπημένου μας προσώπου ούτε να συμμετέχουμε στα τελετουργικά που υπαγορεύονται από τη θρησκεία ή τις πρακτικές της οικογένειάς μας.
- * **Μπορεί** να δυσκολευτούμε να συνειδητοποιήσουμε την οριστικότητα του θανάτου ή να νιώσουμε ενοχές, θυμό, απελπισία καθώς δεν είμασταν κοντά στο άνθρωπό μας στις τελευταίες του στιγμές ή δεν είχαμε τη δυνατότητα να διασφαλίσουμε την τελετή που θα του άξιζε.
- * **Μπορεί** το πένθος να φαίνεται ακόμα πιο μοναχικό σε ένα σπίτι όπου η απουσία του δικού μας ανθρώπου είναι διαρκώς αισθητή, ενώ η φυσική παρουσία συγγενών και φίλων μας είναι πολύ περιορισμένη.
- * **Όσοι είμαστε γονείς**, καλούμαστε να στηρίξουμε τα παιδιά μας στον δικό τους θρήνο, σε μια περίοδο που όλοι νιώθουμε ιδιαίτερα ευάλωτοι.



«Ο πόνος που μοιράζεται είναι μισός πόνος»,
αναφέρει η παροιμία.

- * **Πώς** όμως θα μοιραστούμε αυτόν τον πόνο «από απόσταση» χωρίς αλληλοϋποστήριξη που μας βοηθάει να αντέξουμε την οδύνη;
- * **Πώς** θα τιμήσουμε τη μνήμη αγαπημένου προσώπου, χωρίς τα οικεία τελετουργικά που μετατρέπουν αυτό που φαντάζει αδιανόητο σε πραγματικό γεγονός;
- * **Πώς** θα λειτουργήσουμε με επάρκεια ως γονείς και θα στηρίξουμε τα παιδιά μας χωρίς να κλειστούμε στον εαυτό μας και να κατακλυστούμε από την οδύνη μας;

Αν είστε γονιός

1. Ενημερώστε τα παιδιά για τον επικείμενο θάνατο του δικού σας ανθρώπου

Προσκαλέστε τα, εφόσον το επιθυμούν, να στείλουν ένα μήνυμα, μια ζωγραφιά στον γονιό, τον παππού, την γιαγιά συγγενή ή φίλο τους. Διαβεβαιώστε τα ότι θα το δώσετε εάν παρευρεθείτε στο πλευρό του ή θα το διαβιβάσει το προσωπικό υγείας. Εξηγήστε στα παιδιά ότι ακόμα και αν είναι σε καταστολή ο άνθρωπός σας, μπορεί να ακούσει αυτό που έχουν να του πουν, καθώς από όλες τις αισθήσεις, εκείνη που χάνεται τελευταία είναι η ακοή.

2. Ακούστε τις ερωτήσεις και τις απορίες τους και δώστε εξηγήσεις, χωρίς να κρύβετε την αλήθεια

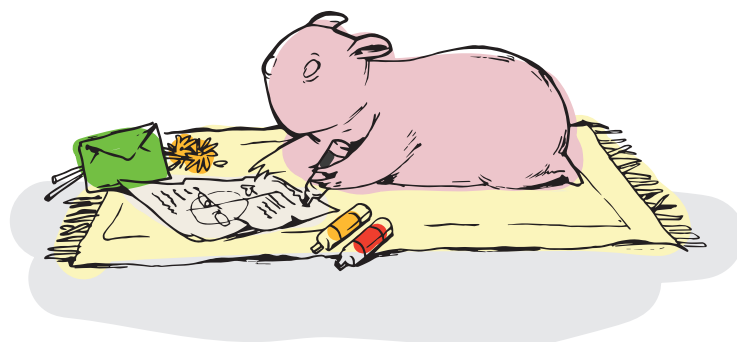
Χρησιμοποιήστε λέξεις όπως «πέθανε», και αποφύγετε διφορούμενες εκφράσεις όπως «χάθηκε», «έφυγε», «πήγε ταξίδι», «τον πήρε ο θεός γιατί τον αγαπούσε πολύ» τις οποίες παρερμηνεύουν τα μικρότερα παιδιά.

3. Δημιουργήστε ένα δίκτυο υποστήριξης

Ελάτε σε επικοινωνία με συγγενείς και φίλους μέσω τηλεφώνου ή διαδικτύου και ενθαρρύνετε τα παιδιά να αναζητήσουν στήριξη σε μικρούς και μεγάλους όταν δεν είναι εφικτό να βρεθούν από κοντά λόγω της πανδημίας.

4. Προσκαλέστε τα παιδιά να συμμετέχουν «από απόσταση» στην τελετή της κηδείας όταν δεν έχουν την επιλογή να παρευρεθούν

Προτρέψτε τα να στείλουν ένα γράμμα, μια ζωγραφιά, ένα παιχνίδι που θα τοποθετηθεί στο πλευρό του ανθρώπου σας όταν ταφεί ή αποτεφρωθεί.



5. Οργανώστε μια «τελετή ανάμνησης» στο σπίτι με τα παιδιά σας, εφόσον και αυτά το επιθυμούν

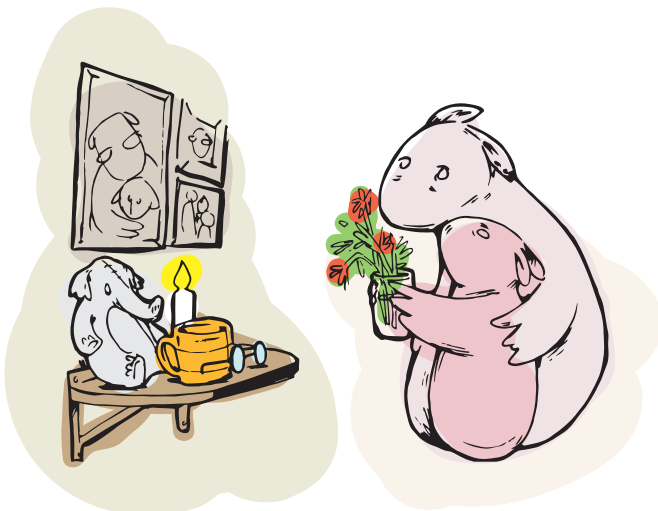
Για παράδειγμα, διαλέξτε μια γωνιά για να τοποθετήσετε μια φωτογραφία, ένα κεράκι, αντικείμενα που τον ή την θυμίζουν, θρησκευτικά ή άλλα σύμβολα. Ορίστε μια συγκεκριμένη μέρα και ώρα για να μοιραστείτε ξεχωριστές αναμνήσεις, ένα γράμμα, ένα ποίημα, ένα τραγούδι, μια προσευχή ή ό,τι άλλο επιθυμεί καθένας να αφιερώσει στο αγαπημένο σας άτομο. Η τελετή αυτή πρέπει να έχει σαφή έναρξη και λήξη ώστε να επιτρέψει στον καθένα να «βγει» από την συναισθηματική φόρτιση και να επιστρέψει στη ρουτίνα που έχετε εδραιώσει στην οικογένειά σας όσο παραμένετε στο σπίτι.

Εναλλακτικά,

Οργανώστε μια τελετή μέσω διαδικτύου και προσκαλέστε συγγενείς και φίλους να συμμετέχουν ενεργά τιμώντας τη ζωή του δικού σας ανθρώπου. Αν και οι ιδιωτικές αυτές τελετές μπορεί να μην υποκαθιστούν τις παραδοσιακές, μην υποτιμάτε τη σημασία τους και την ανακούφιση που δημιουργούν σε μικρούς και μεγάλους.

6. Διατηρήστε την ανάμνηση ζωντανή

Βρείτε δημιουργικούς τρόπους και αφιερώστε χρόνο για να κατασκευάσετε με τα παιδιά σας ένα άλμπουμ φωτογραφιών, να μαγειρέψετε το αγαπημένο φαγητό ή γλυκό αυτού που πέθανε, να φτιάξετε ένα κολλάζ που να απεικονίζει τα συναισθήματά σας. Μην κρίνετε και μην αποδοκιμάζετε όσα σας εμπιστεύονται τα παιδιά σας. Ο θρήνος είναι μια απόλυτα φυσιολογική διεργασία και καθένας έχει τον δικό του τρόπο να τον βιώνει και να τον εκφράζει σε διαφορετικές στιγμές.



7. Αναγνωρίστε τις φυσιολογικές αντιδράσεις θρήνου των παιδιών

Σε αντίθεση με τους ενήλικες, τα παιδιά θρηνούν «με δόσεις», «κατά διαστήματα», και συχνά εκφράζουν την οδύνη τους έμμεσα και συμβολικά, ή με αλλαγές στη συμπεριφορά τους. Αυτήν την περίοδο μπορεί να προσκολλώνται σε σας από φόβο μήπως σας χάσουν καθώς ακούνε ότι όλοι κινδυνεύουμε από την πανδημία. Ανταλλάξτε πολλές αγκαλιές εφόσον κανείς σας δεν έχει προσβληθεί από τον κορωνοϊό και διαβεβαιώστε τα ότι τα αγαπάτε ([σχετικό link](#)).

8. Εδραιώστε μια αίσθηση «συνέχειας» σε μια περίοδο πολλαπλών ανατροπών που προκαλούνται από την απώλεια αγαπημένου προσώπου και την πανδημία του κορωνοϊού

Υιοθετήστε μια νέα ρουτίνα στο σπίτι και εντάξτε σε αυτήν τόσο τις σχολικές δραστηριότητες και τα διαδικτυακά μαθήματα, όσο και νέες συνήθειες με τα παιδιά σας (π.χ. μαγείρεμα, επιτραπέζια παιχνίδια, δημιουργία οικογενειακού άλμπουμ φωτογραφιών). Προτρέψτε αγαπημένα πρόσωπα που ανήκουν στις ευάλωτες ομάδες (π.χ. παπού, γιαγιά) να διατηρούν επαφή με τα παιδιά διαβάζοντας παραμύθια ή παίζοντας παιχνίδια μέσω διαδικτύου.

9. Αποφύγετε να αναθέτετε στα παιδιά ρόλους και ευθύνες που δεν αναλογούν στην ηλικία τους

Όταν αντιστρέφονται οι ρόλοι και αναλαμβάνουν να σας φροντίζουν ή να λειτουργούν ως γονείς για τα μικρότερα αδέρφια, τότε τα παιδιά συχνά επιβαρύνονται. Διατηρήστε το γονικό σας ρόλο, τους κανόνες πειθαρχίας και δείξτε πολλή κατανόηση στις αλλαγές της συμπεριφοράς τους, που στην ουσία καλύπτουν την οδύνη τους.

10. Φροντίστε τον εαυτό σας

Ο θρήνος απαιτεί πολλή ενέργεια και συχνά επιφέρει εξάντληση. Κάντε κάτι που σας χαλαρώνει και μην αμελείτε να ικανοποιήσετε τις προσωπικές ανάγκες σας στο μέτρο που αυτό είναι εφικτό. Επιτρέψτε στον εαυτό σας να θρηνήσει και να απολαύσει τις μικρές χαρές της ζωής, χωρίς να νιώθετε ένοχα γι αυτό.

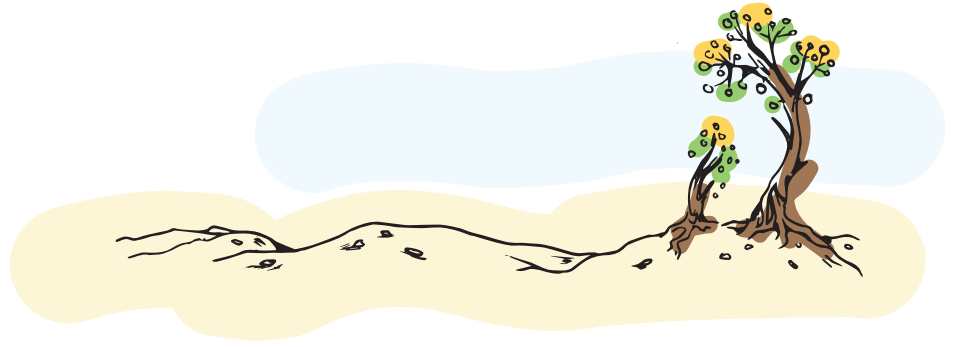


Αν είστε συγγενής ή φίλος της οικογένειας

Την περίοδο της πανδημίας όλοι λίγο-πολύ βιώνουμε υπερένταση, φόβο, θυμό, αγωνία, θλίψη. Όμως στις οικογένειες που χάνουν αγαπημένο τους πρόσωπο, όλα αυτά επισκιάζονται από τον θρήνο που κυριαρχεί.

- * **Διατηρήστε την επαφή. Δείξτε τη συμπαράστασή σας με ένα μήνυμα ή ένα τηλεφώνημα. Διαβεβαιώστε τα μέλη της οικογένειας ότι είστε διαθέσιμη/ος να τους στηρίξετε «από απόσταση».**
- * **Δώστε τους την ευκαιρία να αφηγηθούν τις εμπειρίες και τις αναμνήσεις τους.**
- * **Αναγνωρίστε ότι ο θρήνος χρειάζεται χρόνο και υπομονή.**
- * **Αναγνωρίστε το θρήνο των παιδιών και των ηλικιωμένων μελών της οικογένειας, που συχνά παραγνωρίζεται.**
- * **Αποφύγετε συμβουλές όπως: «Τώρα εσύ είσαι ο άνδρας του σπιτιού», «Να φανείς δυνατή και να μην κλαις γιατί στεναχωρείς τη μαμά σου», «Μην κλαις μπροστά στα παιδιά, τώρα έχουν μόνο εσένα».**
- * **Ρωτήστε με ποιον τρόπο θα μπορούσατε να είστε υποστηρικτικοί για κάθε μέλος της οικογένειας.**
- * **Ετοιμάστε και στείλτε ένα ξεχωριστό γεύμα ή γλυκό ή ταχυδρομήστε ένα βιβλίο.**





Η «Μέριμνα» (www.merimna.org.gr) προσφέρει δωρεάν ψυχολογική στήριξη σε όλες τις οικογένειες που θρηνούν την απώλεια αγαπημένου προσώπου

Γραμμές Ψυχολογικής Στήριξης

210- 64.63.62.2 (Αθήνα)

2310- 510.010 (Θεσσαλονίκη)

Μάιος 2020

© «Μέριμνα»- Εταιρία για τη Φροντίδα Παιδιών και Οικογενειών στην Αρρώστια και το Θάνατο.

ISBN: 978-618-84458-7-1

Σκίτσα: Αλεξία Πόλου

Σχεδιασμός - επιμέλεια εντύπου: PIN Communication



Μέριμνα

Εταιρία για τη Φροντίδα Παιδιών και Οικογενειών
στην Αρρώστια και το Θάνατο

www.merimna.org

Διεύθυνση: Παπανικολή 2Α, Χαλάνδρι, 152 32, Αθήνα

Τηλέφωνο: 210 6463367

Email: administration@merimna.org.gr



Μέρκινα

Με τη στήριξη της ΑΙΓΕΑΣ ΑΜΚΕ
Πολιτιστικού και Κοινοφελούς Έργου.