**ΠΕΝΘΟΣ-ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ**

Η απώλεια είναι αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής. Όλοι μας θα κληθούμε να την αντιμετωπίσουμε. **Το πένθος είναι η φυσιολογική αντίδραση σε μια απώλεια, μια παγκόσμια ανθρώπινη εμπειρία.Κάθε άνθρωπος πενθεί διαφορετικά.** Είναι μια εξαιρετικά προσωπική και μοναδική διαδικασία για τον κάθε ένα από εμάς. Ιδίως το πένθος που αφορά τοχαμό ενός αγαπημένου προσώπου είναι μια διαδρομή με ανηφόρες και κατηφόρες θα λέγαμε. Δεν υπάρχει φυσιολογικό και μη φυσιολογικό πένθος*.***Ενώ έχουν αναγνωριστεί κάποια βασικά στάδια του πένθους, δεν σημαίνει πως όλοι οι άνθρωποι θα τα βιώσουν με την ίδια σειρά, δεν είναι καν σίγουρο αν θα περάσουν από όλα τα στάδια.** Σίγουρα μπορεί να υπάρχουν κοινά στοιχεία όπως,( ιδίως σε ένα ξαφνικό θάνατο), η άρνηση του γεγονότος ή το στάδιο του θυμού, αλλά εξαρτάται από πολλούς παράγοντες το πως τελικά θα διανύσει το άτομο την διαδρομή του πένθους.

Σύμφωνα με τηψυχίατρο **ElisabethKübler-Ross**(**“Ondeathanddying”,1969)** οι άνθρωποι που πενθούν περνάνε από τα ακόλουθα στάδια:

**1. Άρνηση**

Στο άκουσμα του γεγονότος, το άτομο δεν μπορεί να δεχτεί ότι είναι αλήθεια αυτό που συνέβη. Η άρνηση είναι ένας φυσιολογικός μηχανισμός άμυνας που εξυπηρετεί την διαχείριση του αρχικού σοκ.

**2. Θυμός**

Στο στάδιο αυτό, το άτομο προσπαθεί να επιρρίψει ευθύνες, συνήθως φέρεται επιθετικά σε όσους είναι δίπλα του. Μπορεί να τα βάλει με τον εαυτό του ή με τον Θεό που επέτρεψε να συμβεί ένα τέτοιο άσχημο συμβάν. **3. Διαπραγμάτευση**

Σε αυτό το στάδιο, το άτομο προσπαθεί να βρει ένα τρόπο να διαπραγματευτεί την κατάσταση ώστε να επιστρέψει το πρόσωπο που πέθανε, π.χ. με το Θεό ή τη μοίρα.

**4. Κατάθλιψη**

Το άτομο βιώνει τη θλίψη, την αβεβαιότητα, την στενοχώρια. Ξεκινά η συνειδητοποίηση της απώλειας.

**5. Αποδοχή**

Τελικά, έρχεται το στάδιο της αποδοχής. Αναγνωρίζει πλέον ότι η απώλεια είναι υπαρκτή, ότι δεν μπορεί να κάνει κάτι να αλλάξει η κατάσταση.

Σε γενικές γραμμές, όταν πενθούμε, εκδηλώνονται σωματικά συμπτώματα, δυσκολίες στον ύπνο, αλλαγές στην διατροφή, αίσθημα κόπωσης, απώλεια ενέργειας. Μπορεί ακόμη να επηρεαστεί ο τρόπος σκέψης μας.Το πένθος, είναι πιθανό να αποτελέσει για ένα διάστημα, ένα φίλτρο, μέσα από το οποίο, βλέπουμε τον κόσμο.Οι πιο ορατές συνέπειες του πένθουςείναι η αλλαγή στο συναίσθημά μας. Φόβος, θυμός, ενοχή, απογοήτευση, μούδιασμα, είναι κάποια από τα συναισθήματα που βιώνει το άτομο που πενθεί.Επίσης,κάποιες φορές μπορεί να θέλουμε να μείνουμε μόνοι, να επαναφέρουμε στη μνήμη μας το χαμένο πρόσωπο, ενώ άλλες φορέςνα εμπλεκόμαστε σε δραστηριότητες με άλλους, ώστε να κρατάμε απασχολημένο το μυαλό μας.

Οι έφηβοι συνειδητοποιούν, ότι όλοι οι άνθρωποι, όπως και οι ίδιοι, είναι θνητοί. Στην ηλικία αυτή έχουν αρχίσει να αναπτύσσονται ώριμες αντιδράσεις απέναντι στο θάνατο.Ο θυμός, η ενοχή και η κατάθλιψη μεγεθύνονται σημαντικά στην εφηβικήηλικία. Κάποιοι έφηβοι μπορεί να ενεργούν σαν να μην έχει συμβεί τίποτα, ενώ είναι συναισθηματικά καταρρακωμένοι. Παρατηρείται επίσης, να λαμβάνουν το ρόλο του φροντιστή στην οικογένεια.Σε γενικές γραμμές οι έφηβοι θρηνούν όπως οι ενήλικες. Αλλά όπως προαναφέρθηκε, ο καθένας βιώνει διαφορετικά το πένθος.Συχνά εμπιστεύονται τους συνομήλικους να μιλήσουν για τα συναισθήματα τους, καθώς θεωρούν πως θα τους καταλάβουν περισσότερο. Δεν είναι όμως λίγες οι περιπτώσεις, που προτιμούν να απομονωθούν. Δυσκολίες στη συγκέντρωση, πτώση σχολικής επίδοσης, εκρήξεις θυμού, ευερεθιστότητα, αυξημένο άγχος και προβλήματα στο σχολικό περιβάλλον είναι πιθανό να κάνουν την εμφάνισή τους.

**Πώς μπορούν να βοηθήσουν οι εκπαιδευτικοί**;

Το σχολείο, διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην υποστήριξη ενός παιδιού που πενθεί. Είναι ένας χώρος γνώριμος για το παιδί, που παραμένει σταθερός, όταν η υπόλοιπη ζωή του την περίοδο αυτή βρίσκεται σε μια διαδικασία αναπροσαρμογής. Οι εκπαιδευτικοί,οφείλουν να σταθούν δίπλα στο παιδί, όπως μπορούν.

Σε πρώτη φάση, είναι σημαντικό να αναγνωρίσετεκαι να χειριστείτε τα δικά σας συναισθήματα για την απώλεια, προκειμένου να μπορέσετε να σταθείτεκαι στο παιδί που πενθεί.

Εκφράζοντας τα δικά σας συναισθήματα, δίνετε τον χώρο και το παιδί να κάνει το ίδιο, χωρίς να νιώθει αμήχανα για αυτό. Οι λέξεις που χρησιμοποιείτε, διαμορφώνουν την αντίληψη των μαθητών γύρω από το πένθος. Επομένως είναι ωφέλιμο να χρησιμοποιούμε ρεαλιστικές εκφράσεις όπως «πέθανε» και όχι «έφυγε». Αυτό χρειάζεται να επισημανθεί κυρίως για τα μικρότερα παιδιά που πενθούν.Είναι ιδιαίτερα σημαντικό ακόμη, να δημιουργήσετε ένα ασφαλές πλαίσιο, μέσα στο οποίο θα έχει τον απαραίτητο χρόνο και χώρο να μιλήσει για αυτό που νιώθει. Οποιαδήποτε αλλαγή στην συμπεριφορά του, χρειάζεται να προσεγγίζεται με ιδιαίτερη κατανόηση και να προσφέρεται χρόνος και υποστήριξη. Ο σεβασμός των συναισθημάτων του παιδιού είναι απαραίτητος. Όσο και αν θέλουμε να βοηθήσουμε το παιδί να νιώσει καλύτερα, δεν θα πρέπει να του μεταφέρουμε επιπλέον ευθύνες.(π.χ. να είσαι γενναίος/α, να είσαι ο άντρας του σπιτιού τώρα κ.α.)

**Μικρές συμβουλές**

* **Διατηρήστε επικοινωνία και επαφή με την οικογένεια του παιδιού.** Με τον τρόπο αυτό, μπορείτε να γνωρίζετε πως είναι η ψυχολογική του κατάσταση και να έχετε ένα κοινό μοντέλο αντιμετώπισης του παιδιού.
* Αναφέρετε στο παιδί πως είστε διαθέσιμοι για συζήτηση, ανά πάσα στιγμή.
* Ακούστε προσεκτικά αυτά που λέει το παιδί. Πολλές φορές μπορεί να είναι μπερδεμένο με τις διαφορετικές απαντήσεις που έχει λάβει ή να μην έχουν απαντηθεί κάποια ερωτήματά του.Αν δεν γνωρίζετε πείτε απλώς «δεν το γνωρίζω».
* Κάποιες φορές μια αγκαλιά μπορεί να είναι περισσότερο απαραίτητη για το παιδί. Αν αυτό είναι αποδεκτό και από το ίδιο, και θεωρήσετε ότι το έχει ανάγκη, προσφέρετε μια αγκαλιά.
* Προτρέψτε το παιδί να επικοινωνεί τα συναισθήματα του. Η ενασχόληση ακόμη με κάποια δραστηριότητα μπορεί να είναι ιδιαίτερα βοηθητική στην διαχείριση των αρνητικών συναισθημάτων
* Τονίστε πως ό,τι και αν νιώθει την περίοδο αυτή είναι φυσιολογικό, ακόμη και αν το βιώνει σε μεγάλη ένταση.
* Προετοιμάστε κατάλληλα την υπόλοιπη τάξη για το γεγονός.
* Αναζητήστε υποστήριξη από κάποια δομή που ασχολείται με ζητήματα πένθους.

Να θυμόμαστε, πως το πένθος είναι μια δυναμική και μακρόχρονη διαδικασία, χωρίς καθορισμένη μορφή και σαφές τέλος.

Πηγή:<https://americanhospice.org/>

Διαμαντοπούλου Κατερίνα, Ψυχολόγος