

Στήριξη παιδιών μετά από ένα καταστροφικό γεγονός

**Οδηγίες για
γονείς και κηδεμόνες**



Στήριξη παιδιών μετά από ένα καταστροφικό γεγονός

Οδηγίες για γονείς και κηδεμόνες

© 2018, Μέριμνα - Εταιρία για τη Φροντίδα Παιδιών και Οικογενειών στην Αρρώστια και το Θάνατο.

Συγγραφείς: Παρασκευή Μπιστάκου, Ελευθερία Ράλλη, Αγγελική Μωραϊτή, Όλγα Κοτρώτσου, Ελένη Καμπέρη, Ιωάννα Γιαννοπούλου, Δανάη Παπαδάτου

www.merimna.org.gr

Η «Μέριμνα» είναι μια αστική, μη κερδοσκοπική εταιρία για τη φροντίδα παιδιών και οικογενειών στην αρρώστια και το θάνατο, η οποία ιδρύθηκε το 1995. Χάρη στο εξειδικευμένο προσωπικό της, παρέχει δωρεάν (α) ψυχολογική στήριξη σε παιδιά και οικογένειες που θρηνούν την απώλεια ή απώλειες οικείων προσώπων, (β) στηρίζει σχολικές και ευρύτερες κοινότητες μετά από τραυματικές απώλειες ή καταστροφικό γεγονός και (γ) προσφέρει ανακουφιστική φροντίδα στο σπίτι για παιδιά με απειλητική για τη ζωή τους ασθένεια και την οικογένειάς τους.

Μια πυρκαγιά, ένας σεισμός, εκτεταμένες πλημμύρες, αποτελούν **«καταστροφικά»** γεγονότα που επηρεάζουν πολλές οικογένειες και κοινότητες που χάνουν αγαπημένα πρόσωπα, σπίτια, περιουσίες, κατοικίδια ζώα και βλέπουν να αφανίζεται το περιβάλλον γύρω τους, μαζί με ένα κομμάτι της ιστορίας της ζωής τους.

Κάθε ακραίο, «καταστροφικό» γεγονός, όπως αυτό της πυρκαγιάς, υπερβαίνει τα αποθέματα που διαθέτουν οι άνθρωποι, προκαλεί πολλαπλές απώλειες εγείροντας έντονο φόβο, τρόμο και μια αίσθηση παντελούς αδυναμίας και απόγνωσης τη στιγμή που συμβαίνει. Συνήθως βιώνεται **«ψυχοτραυματικά»**, καθώς γίνεται αντιληπτό ως εξαιρετικά απειλητικό και υπερβαίνει τα διαθέσιμα ψυχικά αποθέματα ατόμων και κοινοτήτων. Σε παρόμοιες καταστάσεις κάποιοι άνθρωποι αντιδρούν αποτελεσματικά, άλλοι αποδιοργανώνονται, και μερικοί παγώνουν και ακινητοποιούνται.

Οι επιπτώσεις τέτοιων **ακραίων γεγονότων** είναι πολύ διαφορετικές για όσα παιδιά έζησαν από κοντά την καταστροφή, για εκείνα που δεν ήταν στην περιοχή αλλά έχασαν δικούς τους ανθρώπους ή την κατοικία τους, και για τα παιδιά που παρακολούθησαν τα γεγονότα μέσω της τηλεόρασης, του διαδικτύου ή τις αφηγήσεις των ενηλίκων. Οι αντιδράσεις τους ποικίλουν ανάλογα με το πόσο εκτέθηκαν στις πυρκαγιές και ένιωσαν ότι απειλήθηκε η ζωή τους ή/και εκείνη των δικών τους.

1. Ποιες είναι οι αντιδράσεις των παιδιών μετά από ένα καταστροφικό γεγονός;

Τα παιδιά τα οποία εκτέθηκαν στις πυρκαγιές κι ένιωσαν ότι απειλήθηκε η ζωή τους ή/και εκείνη των δικών τους, είναι φυσιολογικό και αναμενόμενο να εμφανίζουν «τραυματικές αντιδράσεις». Όταν μάλιστα, έχασαν αγαπημένο τους πρόσωπο, κατοικίδιο ζώο, ή/και το σπίτι τους είναι επίσης φυσιολογικό και αναμενόμενο να βιώνουν μια υγιή διεργασία θρήνου. Ο θρήνος βοηθάει τους ανθρώπους να εντάξουν προοδευτικά την απώλεια στην ιστορία της ζωής τους. Ωστόσο όταν οι τραυματικές αντιδράσεις είναι έντονες και διαρκούν μεγάλο χρονικό διάστημα, μπορεί να «μπλοκάρουν» το θρήνο και τις ευεργετικές ιδιότητές του. Επομένως, χρειάζεται να είμαστε σε εγρήγορση ώστε να αναγνωρίσετε τις τραυματικές αντιδράσεις και να βοηθήσετε το παιδί να τις αντιμετωπίσει.

1.1. Τραυματικές αντιδράσεις

Στον παρακάτω πίνακα (σελ. 5) περιγράφονται τρόποι με τους οποίους εκδηλώνονται οι τραυματικές αντιδράσεις μετά από ένα καταστροφικό γεγονός και ενδεικτικές προτάσεις για να στηρίξετε τα παιδιά σας.

Πίνακας 1. Τραυματικές αντιδράσεις μετά από ένα καταστροφικό γεγονός και προτάσεις στήριξης

Τραυματικές αντιδράσεις	Πώς εκδηλώνονται;	Πώς μπορείτε να βοηθήσετε;
<p>Αναβίωση του τραυματικού γεγονότος</p>	<p>Πρόκειται για επαναλαμβανόμενες σκέψεις και εικόνες που «εισβάλλουν» στο μυαλό του παιδιού, άλλοτε ξαφνικά και άλλοτε μετά από έκθεση σε οπτικά, ηχητικά, οσφρητικά ερεθίσματα που του θυμίζουν το τραυματικό γεγονός (π.χ. μурωδιά, σειρήνα πυροσβεστικού, καπνός). Δεν υπόκειται στο συνειδητό έλεγχο του παιδιού.</p> <p>Μερικές φορές οι τραυματικές αναμνήσεις βιώνονται σαν να ξανασυμβαίνει το γεγονός «εδώ και τώρα» και ανακαλούνται χωρίς τη θέλησή του παιδιού (flashbacks). Συνοδεύονται από έντονη αίσθηση τρόμου και άγχους, σαν αυτήν που ένιωσε όταν εκτέθηκε σε οτιδήποτε απείλησε τη ζωή του.</p> <p>Μερικά παιδιά μπορεί προσωρινά να μην έχουν επαφή με το περιβάλλον, να μην αντιλαμβάνονται τι συμβαίνει γύρω τους και να εκδηλώνουν ακραίες συμπεριφορές (π.χ. ουρλιαχτά, τρέμουλο, καταστροφική αντικειμένων, επιθετικότητα, κ.λπ.).</p> <p>Άλλοτε πάλι τα παιδιά μπορεί να αναφέρουν ότι δεν μπορούν να σταματήσουν να σκέφτονται ή να φέρνουν εικόνες στο μυαλό τους από το τραυματικό γεγονός, με αποτέλεσμα να δυσκολεύονται να συγκεντρωθούν και να εμφανίζουν πτώση στη σχολική επίδοση.</p>	<p>Κρατήστε το παιδί μακριά από ερεθίσματα που γνωρίζετε ότι το αναστατώνουν και του θυμίζουν το τραυματικό γεγονός (π.χ. έντονες συζητήσεις ενηλίκων για τα γεγονότα ή ΜΜΕ που αναφέρονται σε καταστροφικά γεγονότα ή καλλιεργούν κλίμα πανικού).</p> <p>Διατηρείστε την ψυχραιμία σας όταν το παιδί ανακαλεί το γεγονός (flashback). Αποφύγετε φράσεις, όπως, «Σταμάτα να το σκέφτεσαι», «Ξέχασέ το». Διαβεβαιώστε το ότι είναι ασφαλές, πείτε του πού βρίσκεται, πάρτε το αγκαλιά και προτρέψτε το να πάρει βαθιές αναπνοές. Όταν ηρεμήσει, εξηγήστε του ότι η ανάκληση του γεγονότος είναι μία σκέψη ή αίσθηση που είναι μέσα στο μυαλό του και δεν συμβαίνει πραγματικά εκείνη τη στιγμή. Βοηθήστε το να καταλάβει ότι σκέψεις και εικόνες από το γεγονός μπορεί να έρχονται στο νου χωρίς να το θέλει, είναι παροδικές και δεν ενέχουν κίνδυνο ή απειλή. Στη συνέχεια ενθαρρύνετε την επιστροφή του παιδιού στις δραστηριότητές του ή προσκαλέστε το σε μία δραστηριότητα μαζί σας.</p>

Τραυματικές αντιδράσεις	Πώς εκδηλώνονται;	Πώς μπορείτε να βοηθήσετε;
Αποφυγή ερεθισμάτων που θυμίζουν το γεγονός	<p>Η αναβίωση του τραυματικού γεγονότος είναι τόσο οδυνηρή ώστε κάποια παιδιά αποφεύγουν σκέψεις, καταστάσεις και ερεθίσματα που πυροδοτούν την ανάμνηση της τραυματικής εμπειρίας.</p> <p>Η αποφευκτική συμπεριφορά μπορεί να οδηγήσει στην κοινωνική απόσυρση και απομόνωση του παιδιού, με αποτέλεσμα να μειώνονται οι ευκαιρίες να χαίρεται τις δραστηριότητες και συνευρέσεις με άλλους.</p>	<p>Η ενθάρρυνση της αποφυγής καταστάσεων που θυμίζουν το τραυματικό γεγονός και προκαλούν έντονη συναισθηματική φόρτιση, αν και αποτελεί μια στρατηγική που οδηγεί βραχυπρόθεσμα στην παροδική συναισθηματική ανακούφιση, μακροπρόθεσμα συμβάλλει στη διατήρηση των τραυματικών αντιδράσεων. Συνεπώς, είναι σημαντικό να μην αποφεύγετε τις συζητήσεις γύρω από το καταστροφικό γεγονός και να μοιράζεστε τις σκέψεις και τα συναισθήματά σας, χωρίς όμως να εστιάζετε στην απειλή και στην ευαλωτότητα, χρησιμοποιώντας φράσεις όπως «Θα μπορούσαμε να καούμε» ή «Θα μπορούσες να πεθάνεις» ή «Νομίζω ότι ποτέ δεν θα είμαστε όπως πριν».</p> <p>Κινητοποιήστε το παιδί και μειώστε την κοινωνική απομόνωσή του, βοηθώντας το να προγραμματίσει και να συμμετέχει σε ευχάριστες δραστηριότητες (π.χ. σινεμά, επίσκεψη σε φίλο).</p> <p>Ενισχύστε την ψυχική του ανθεκτικότητα εστιάζοντας σε θετικές πτυχές της εμπειρίας του. Πείτε για παράδειγμα, «Παρόλα τα δύσκολα, τα καταφέραμε», «Θα ξαναφτιάξουμε τη ζωή μας» κ.α.</p>

Τραυματικές αντιδράσεις	Πώς εκδηλώνονται;	Πώς μπορείτε να βοηθήσετε;
Υπερδιέγερση & υπερεγρήγορη	<p>Τα παιδιά μπορεί να βρίσκονται σε μια διαρκή εγρήγορη και να είναι πιο αγχωμένα από ότι συνήθως καθώς βρίσκονται σε επιφυλακή και ετοιμότητα για να αντιμετωπίσουν τυχόν νέο κίνδυνο ή απειλή.</p> <p>Ανησυχούν μήπως κάτι άσχημο θα ξανα συμβεί, δυσκολεύονται να συγκεντρωθούν σε δραστηριότητες, τρομάζουν και πετάγονται με το παραμικρό, προσκολλώνται στους ενήλικες αντιδρώντας έντονα σε κάθε αποχωρισμό.</p> <p>Εμφανίζουν ευερεθιστότητα και συναισθηματική μεταβλητότητα, με ξεσπάσματα θυμού ή κλάματος. Η υπερένταση αυτή δημιουργεί και προβλήματα στον ύπνο.</p>	<p>Δείξτε κατανόηση όταν το παιδί σας έχει ξεσπάσματα. Όταν εκφράζει θυμό απέναντί σας μην το παίρνετε προσωπικά και μην αντιδράτε με φωνές και τιμωρίες. Μπορείτε να του πείτε «Καταλαβαίνω ότι είσαι πολύ θυμωμένος και είναι φυσιολογικό να νιώθεις έτσι αυτό το καιρό, αλλά δεν επιτρέπεται να χτυπάς άλλους ούτε να καταστρέφεις πράγματα. Υπάρχουν άλλοι τρόποι να εκτονώσεις το θυμό σου, όπως για παράδειγμα να τρέξεις ή να δώσεις μπουνιές στο μαξιλάρι ή να σκίσεις σε κομματάκια μία κόλλα χαρτί». Σε δεύτερο χρόνο συζητήστε με το παιδί τι είναι αυτό που το θυμώνει ή το στενοχωρεί χωρίς να το λογοκρίνετε.</p>

Τραυματικές αντιδράσεις	Πώς εκδηλώνονται;	Πώς μπορείτε να βοηθήσετε;
Αρνητικές σκέψεις ή συναισθήματα	<p>Τα παιδιά αναπτύσσουν αρνητικές σκέψεις για τον εαυτό και τον κόσμο (π.χ. «είμαι αδύναμος και ανήμπορος», «ο κόσμος είναι επικίνδυνος», «καταστραφήκαμε»). Επίσης, συχνά νιώθουν ντροπή ή ενοχή για πράγματα που έχουν ή δεν έχουν πει, κάνει ή σκεφτεί (π.χ. «εγώ φταίω», «δεν έκανα ό,τι μπορούσα»).</p> <p>Επιπλέον, μπορεί να αποξενωθούν ή να απομακρυνθούν από τους άλλους, να δυσκολεύονται να νιώσουν χαρά ή άλλα θετικά συναισθήματα.</p>	<p>Όταν το μικρό παιδί δυσκολεύεται να ελέγξει τις αρνητικές του σκέψεις, μπορείτε να το προτρέψετε να τις γράψει ή να τις ζωγραφίσει σε μία κόλλα χαρτιού, στη συνέχεια να τις «κλειδώσει» σε ένα πραγματικό ή φανταστικό κουτί («Το κουτί των μη βοηθητικών σκέψεων»), και να τις μοιραστεί μαζί σας ή με κάποιον που εμπιστεύεται όποτε θέλει. Επίσης, ενθαρρύνετε το παιδί να εστιάζει κάθε βράδυ πριν κοιμηθεί σε τρία πράγματα που συνέβησαν μέσα στην ημέρα και το έκαναν να νιώσει ευχάριστα (π.χ. κάποια δραστηριότητα, κάποιο κατόρθωμα, κάτι που του είπαν οι άλλοι, κ.λπ.). Το ίδιο μπορείτε να κάνετε και εσείς μαζί του.</p>
Σωματικές ενοχλήσεις	<p>Παιδιά που δυσκολεύονται να εκφράσουν μέσα από το λόγο την αναστάτωση ή τη στενοχώρια τους, συχνά παραπονιούνται για σωματικά συμπτώματα, όπως πονοκεφάλους, πονόκοιλους, πόνους σε άλλα μέρη του σώματος ή έντονη κόπωση. Συχνά τα σωματικά συμπτώματα σχετίζονται με το άγχος και την ανασφάλεια του παιδιού ή την προσπάθειά του να «αποστασιοποιηθεί» από αναμνήσεις οδυνηρών εμπειριών, τις οποίες δυσκολεύεται να μοιραστεί.</p>	<p>Μην υποτιμάτε τα παράπονα του παιδιού για σωματικούς πόνους και λειτουργήστε καθησυχαστικά, αφού ο παιδίατρος έχει αποκλείσει οργανική αιτία. Αντί να επικεντρώνετε την προσοχή στα σωματικά συμπτώματα, μιλήστε με το παιδί για τυχόν ανησυχίες ή φόβους του, διαβεβαιώστε το ότι είναι ασφαλές, ενθαρρύνετέ το να εκφράζει τις σκέψεις και τα συναισθήματά του (π.χ. με μια ζωγραφιά, με κάποια καταγραφή στο ημερολόγιό του) χωρίς να τα κρίνετε.</p>

Τραυματικές αντιδράσεις	Πώς εκδηλώνονται;	Πώς μπορείτε να βοηθήσετε;
Αλλαγές στις διαπροσωπικές σχέσεις	<p>Οι σχέσεις με τους σημαντικούς για το παιδί ανθρώπους μπορεί να δοκιμάζονται από έντονα ξεσπάσματα θυμού και αντιδράσεις που φαίνονται δυσανάλογες με τα γεγονότα που συμβαίνουν στη καθημερινότητά του (π.χ. ξέσπασμα σε κλάμα μετά από παρατήρηση γονιού ή δασκάλου, «ξυλοδαρμός» φίλου μετά από μικροπαρεξήγηση).</p> <p>Μερικά παιδιά είναι απρόθυμα να βγουν έξω, να απομακρυνθούν από το σπίτι ή από μέλη της οικογένειάς τους ή να κάνουν παρέα με άλλα παιδιά ή ενήλικες. Αυτή η απροθυμία μπορεί να συνδέεται με την ανασφάλεια να αποχωριστούν τους δικούς τους από φόβο μήπως τυχόν επαναληφθεί το καταστροφικό γεγονός και κινδυνέψουν τα ίδια ή η οικογένειά τους.</p>	<p>Διατηρήστε την ψυχραιμία σας και μιλήστε με το παιδί σας. Εξηγήστε του ότι είναι φυσιολογικό να έχει έντονα συναισθήματα μετά από ό,τι συνέβη, και μερικές φορές να «ξεσπάει» χωρίς σημαντικό λόγο. Προτρέψτε το, όταν νιώσει έντονα συναισθήματα που δεν μπορεί να τα ελέγξει, να έρθει σε εσάς ή σε κάποιο πρόσωπο εμπιστοσύνης, για να τα μοιραστεί, να τα ζωγραφίσει, ή να τα εκτονώσει μέσα από αθλητικές δραστηριότητες.</p> <p>Προτρέψτε το παιδί που δυσκολεύεται να σας αποχωριστεί, να περάσει ένα σύντομο χρονικό διάστημα με ένα οικείο και αγαπημένο του πρόσωπο (φίλο ή συγγενή), χωρίς τη δική σας παρουσία. Επαναλάβετε παρόμοιους αποχωρισμούς του παιδιού από εσάς, αυξάνοντας το χρονικό διάστημα. Με αυτό τον τρόπο θα αποκτήσει προοδευτικά την αίσθηση ασφάλειας ότι μπορεί να είναι μακριά σας χωρίς να συμβεί κάτι κακό.</p>

Τραυματικές αντιδράσεις	Πώς εκδηλώνονται;	Πώς μπορείτε να βοηθήσετε;
Προβλήματα ύπνου	<p>Οι νυχτερινές ώρες μπορεί να είναι ιδιαίτερα δύσκολες, διότι τότε οι σκέψεις και εικόνες για το τραυματικό γεγονός επανέρχονται.</p> <p>Το παιδί μπορεί να δυσκολεύεται να αποκοιμηθεί, να έχει ανήσυχο ύπνο, να ξυπνάει μέσα στη νύχτα, ή να έχει άσχημα όνειρα ή εφιάλτες.</p>	<p>Η βραδινή ρουτίνα μπορεί να βοηθήσει το παιδί να αποκοιμηθεί ευκολότερα και να μειώσει το άγχος του. Για παράδειγμα, το χλιαρό γάλα ή ένα μπάνιο ίσως το κάνουν να αισθανθεί πιο ήρεμο. Αφήστε το φως αναμμένο το βράδυ, αν αυτό το βοηθάει. Προτείνετε να ακούσει το αγαπημένο του CD, να διαβάσει ένα βιβλίο ή αγαπημένο του περιοδικό, να διαβάστε μαζί ένα παραμύθι, μέχρι να ηρεμήσει και να το πάρει ο ύπνος.</p> <p>Ενθαρρύνετε το παιδί να σας διηγηθεί το άσχημο όνειρο που είδε. Αν το όνειρο αυτό αφορά επαναλαμβανόμενο εφιάλτη, προτρέψτε το να το ζωγραφίσει, να το αφηγηθεί και να φανταστεί ένα διαφορετικό, πιο ανακουφιστικό τέλος στο όνειρό του.</p>

ΕΧΕΤΕ ΥΠΟΨΗ ΣΑΣ ΟΤΙ:

Μερικά παιδιά επανέρχονται πιο γρήγορα σε ένα φυσιολογικό ρυθμό ζωής, ενώ άλλα χρειάζονται περισσότερο χρόνο ή ακόμα και στήριξη από ειδικό ψυχικής υγείας όταν οι τραυματικές αντιδράσεις παρατείνονται για περισσότερο από 6 βδομάδες. Σε μερικά παιδιά οι αντιδράσεις ενδέχεται να εμφανιστούν με καθυστέρηση έως και έξι μήνες.

1.2. Εκδηλώσεις θρήνου

Πολλές από τις απώλειες που βίωσαν τα παιδιά και οι οικογένειές τους μπορεί να είναι **απτές** (π.χ. θάνατος οικείων προσώπων, καταστροφή του σπιτιού, της φύσης) και άλλες **συμβολικές** (π.χ. απώλεια αίσθησης της ασφάλειας, του ελέγχου, της προβλεψιμότητας). Όλες, εγείρουν μία απόλυτα υγιή και φυσιολογική ψυχική διεργασία θρήνου που εμπεριέχει μία κοπιώδη προσπάθεια να προσαρμοστεί κανείς προοδευτικά στις νέες συνθήκες ζωής, εντάσσοντας τις σημαντικές γι' αυτόν απώλειες στην ιστορία της ζωής του, χωρίς να τις «ξεχνάει» ούτε να τις «ξεπερνά».

Δεν υπάρχει σωστός και λάθος τρόπος εκδήλωσης του θρήνου. Τα παιδιά που βιώνουν απώλειες διαφέρουν από τους ενήλικες στον τρόπο που εκφράζουν τον θρήνο τους, καθώς συχνά χρησιμοποιούν έμμεσους και συμβολικούς τρόπους (παιχνίδι, ζωγραφιές, αταξία, ανυπακοή), ενώ παράλληλα “μπαίνουν και βγαίνουν” από το θρήνο τους (πχ. τη μία στιγμή παίζουν ανέμελα, ενώ την επόμενη εκφράζουν έντονη θλίψη).

Οι φυσιολογικές εκδηλώσεις θρήνου διαφέρουν ανάλογα με την ηλικία των παιδιών, τις αντιδράσεις των γονιών και συγγενών τους, τη στήριξη που δέχονται από το περιβάλλον τους και τις προϋπάρχουσες απώλειες που έχουν βιώσει τα ίδια και η οικογένειά τους. Πιο συγκεκριμένα, ανάλογα με το αναπτυξιακό τους στάδιο, συνήθεις αντιδράσεις είναι οι ακόλουθες:

Παιδιά βρεφονηπιακής ηλικίας (0-3 ετών)

Στην ηλικία αυτή τα παιδιά δεν μπορούν να αντιληφθούν την έννοια του θανάτου, παρά μόνο μέσα από την απουσία του ατόμου που πέθανε και τη συναισθηματική αλλαγή των ενηλίκων γύρω τους.

Λόγω της περιορισμένης ανάπτυξης του λόγου μπορεί να μην είναι σε θέση να ανακαλέσουν λεκτικά αυτά που βιώσουν, με αποτέλεσμα να εμφανίζουν αλλαγές στη συμπεριφορά τους.

Τα παιδιά αυτής της ηλικίας μπορεί να παρουσιάσουν:

- κλάμα
- άγχος αποχωρισμού
- προσκόλληση στο γονιό ή άτομο που το φροντίζει

- γκρίνια
- πείσμα
- δυσκολίες στον ύπνο ή την διατροφή

Καθώς τα παιδιά αυτής της ηλικίας είναι πλήρως εξαρτημένα από τους ενήλικες και η κατανόηση και η αντίληψή τους για τον κόσμο φιλτράρονται μέσα από τη σχέση με το γονιό/-εις τους, οι αντιδράσεις τους και αυτά που εγγράφονται στη μνήμη τους εξαρτώνται σε μεγάλο βαθμό από τις αντιδράσεις των γονιών (π.χ. πανικός, άγχος, οργή, κατάθλιψη).

Παιδιά προσχολικής ηλικίας (4-5 ετών)

Σε αυτή την ηλικία η κατανόηση της έννοιας του θανάτου είναι περιορισμένη, καθώς τα παιδιά μπορούν να αντιληφθούν τον αποχωρισμό, αλλά όχι την μονιμότητα του γεγονότος. Χάρη στην ανάπτυξη του λόγου, έχουν τη δυνατότητα να εκφράζονται λεκτικά και να ανακαλούν αναμνήσεις.

Τα παιδιά αυτής της ηλικίας μπορεί να παρουσιάσουν:

- άγχος αποχωρισμού και προσκόλληση στο γονιό
- ενοχές και αίσθηση ευθύνης για τα «κακά» πράγματα που συμβαίνουν
- δυσκολία στον ύπνο ή στη διατροφή
- παλινδρόμηση σε προηγούμενο αναπτυξιακό στάδιο (π.χ. ενούρηση, πιπίλισμα αντίχειρα)
- προβλήματα συμπεριφοράς (π.χ. ανυπακοή και εναντιωματική συμπεριφορά, επιθετικότητα)
- αυξημένη ευερεθιστότητα και νευρικότητα

Παιδιά σχολικής ηλικίας (6-11 ετών)

Τα παιδιά αυτής της ηλικίας έχουν αυξημένη αντίληψη και κατανόηση της έννοιας του θανάτου. Παρόλα αυτά, εξαρτώνται από τους γονείς και άλλα σημαντικά ενήλικα πρόσωπα για τη σωστή ενημέρωση σχετικά με ό,τι συνέβη και τη διαχείριση των έντονων συναισθημάτων τους.

Τα παιδιά αυτής της ηλικίας μπορεί να παρουσιάσουν:

- προβλήματα ύπνου, επιάλτες
- διάχυτο άγχος και φόβους
- επιθετικότητα, ανυπακοή
- θυμό ή/και ευερεθιστότητα με τους φίλους και την οικογένεια
- απόσυρση από δραστηριότητες που απολάμβαναν στο παρελθόν
- καταθλιπτική συμπεριφορά
- προβλήματα συγκέντρωσης
- σωματικές ενοχλήσεις
- πτώση στη σχολική επίδοση

Παιδιά εφηβικής ηλικίας (12-17 ετών)

Μετά από απώλεια αγαπημένου προσώπου, οι έφηβοι αντιδρούν με διαφορετικούς τρόπους. Μερικοί νιώθουν έντονη θλίψη, γιατί πιστεύουν ότι τίποτα στη ζωή δεν έχει νόημα, άλλοι θυμώνουν πολύ, και ορισμένοι φαίνονται υπερβολικά ψύχραιμοι και συμπεριφέρονται σαν να μη συνέβη τίποτα. Συνήθως αναζητούν στήριξη από τους συνομήλικους παρά από ενήλικες.

Τα παιδιά αυτής της ηλικίας μπορεί να παρουσιάσουν:

- φαινομενική αδιαφορία - αποστασιοποίηση - κυνισμό δίνοντας την εικόνα ότι τα καταφέρνουν καλά είτε ότι δεν τους έχει αγγίξει το γεγονός
- προβλήματα ύπνου
- ενοχές, επιθετικότητα, θυμό, οργή
- απροθυμία να βγουν έξω ή να βρίσκονται με άλλους ή συνεχή επιθυμία να είναι με φίλους ή συγγενείς
- υπαρξιακές αγωνίες και προβληματισμούς με αναθεώρηση των αντιλήψεών τους για το εαυτό, τον κόσμο και το μέλλον
- ανάληψη νέων ευθυνών που δεν αναλογούν στην ηλικία τους
- πρόωρη ενηλικίωση
- προβλήματα συγκέντρωσης
- πτώση στη σχολική επίδοση

2. Ποιες είναι οι ανάγκες των παιδιών και πώς μπορείτε να τα στηρίξετε;

Ένα καταστροφικό γεγονός μπορεί να επιφέρει αποδιοργάνωση σε ατομικό και οικογενειακό επίπεδο. Επομένως, οι ανάγκες ενός παιδιού είναι πολλαπλές και μεγάλες. Στο παρακάτω σχήμα αναφέρονται οι σημαντικότερες ανάγκες και ακολουθούν προτάσεις για τη στήριξή του.



Σχήμα 1. Ανάγκες του παιδιού μετά από ένα καταστροφικό γεγονός

1. Ενισχύστε το αίσθημα ασφάλειας

- Παραμείνετε στοργικοί, δώστε στο παιδί πολλές αγκαλιές, περάστε χρόνο μαζί του και πείτε του συχνά ότι το αγαπάτε.
- Όταν χρειαστεί να απουσιάσετε, ενημερώστε το παιδί για το πότε θα επιστρέψετε. Για τα μικρότερα παιδιά ορίστε μια στιγμή μέσα στην ημέρα, για παράδειγμα «μετά το φαγητό», και τηρήστε την υπόσχεσή σας.
- Αποφύγετε την έκθεση του παιδιού σε ΜΜΕ που αναφέρονται σε καταστροφικά γεγονότα ή καλλιεργούν κλίμα πανικού.
- Διατηρήστε τη συνηθισμένη ρουτίνα της καθημερινότητας (π.χ. τις ώρες φαγητού, ύπνου, δραστηριοτήτων).
- Διατηρήστε τα όρια και τους κανόνες πειθαρχίας που προϋπήρχαν στην οικογένεια και δημιουργούν ένα ασφαλές περιβάλλον.
- Όταν εκφράζει φόβους (π.χ. για κλέφτες, φαντάσματα, το σκοτάδι), διαβεβαιώστε το ότι είναι ασφαλές και ότι το προστατεύετε.

2. Βοηθήστε το παιδί να κατανοήσει τι έχει συμβεί και να λύσει τις απορίες του

- Ακούστε το προσεκτικά χωρίς να το διακόπτετε. Δώστε ξεκάθαρες εξηγήσεις γύρω από το τι συνέβη. Διορθώστε τυχόν παρερμηνείες ή ασαφείς πληροφορίες (π.χ. «η φωτιά είναι πολύ μακριά από εμάς», «η φωτιά έχει σβήσει»).
- Απαντήστε στις ερωτήσεις του ακόμα και αν είναι επαναλαμβανόμενες ή επίμονες καθώς μπορεί να κρύβουν έντονη ανησυχία, δυσκολία κατανόησης ή ανάγκη επιβεβαίωσης των πληροφοριών.
- Όταν ρωτάει «Γιατί να συμβεί αυτό;» εξηγήστε του ότι δεν υπάρχει ένας μόνο λόγος και αναφερθείτε σε διάφορους παράγοντες που μπορεί να συνέβαλαν στην πυρκαγιά (π.χ. καιρικές συνθήκες, ανθρωπίνη απροσεξία, εμπρησμός). Αν αναφερθείτε στην πιθανότητα εμπρησμού, επισημάνετε ότι λαμβάνονται μέτρα ώστε να συλληφθούν οι ένοχοι και να τιμωρηθούν.

3. Ενθαρρύνετε το παιδί να εκφράσει τα συναισθήματά του

- Όταν το παιδί νιώθει ενοχές που δεν συνέβαλε να σωθεί το σπίτι του ή κάποιος δικός του ή επειδή επιβίωσε ενώ κάποιος άλλος πέθανε, διαβεβαιώστε το ότι δεν φταίει εκείνο για ό, τι συνέβη και ότι όλοι στην οικογένεια έκαναν αυτό που μπορούσαν στις συγκεκριμένες συνθήκες.

- Όταν το παιδί φοβάται μήπως επαναληφθεί το καταστροφικό γεγονός και κινδυνέψει τόσο το ίδιο, όσο και οι δικοί του, διαβεβαιώστε το ότι είναι πλέον ασφαλές. Βοηθήστε το να διαφοροποιήσει τις αναμνήσεις από τα ερεθίσματα που το αναστατώνουν στο παρόν (π.χ. «η μυρωδιά καμμένου δεν ισοδυναμεί με πυρκαγιά, αλλά πρόκειται για ένα κομμάτι εφημερίδας στο τζάκι»).
- Μην επιτρέπετε την εκτόνωση του θυμού μέσω της βίας.
- Ακούστε τις ανησυχίες του, μην το πιέζετε να «ξεπεράσει» τα συναισθήματά του και αποφύγετε φράσεις όπως: «Μη στεναχωριέσαι τα πράγματα θα μπορούσαν να είναι χειρότερα», «Μη γίνεσαι υπερβολικός», «Μη κλαις, εσύ είσαι δυνατός».
- Δώστε διεξόδους σωματικής εκτόνωσης (π.χ. ποδόσφαιρο, τρέξιμο, αθλητικές δραστηριότητες), καθώς η σωματική άσκηση βοηθάει στη συναισθηματική αποφόρτιση.
- Μοιραστείτε με το παιδί σας και τα δικά σας συναισθήματα, χωρίς όμως να το κατακλύζετε με τις προσωπικές σας ανησυχίες. Αποφύγετε φράσεις όπως: «Δεν ξέρω αν θα αντέξει η καρδιά μου» που μπορεί να ενισχύσουν το αίσθημα ανασφάλειας.

4. Διευκολύνετε το θρήνο του παιδιού

- Μην υποτιμάτε οποιαδήποτε απώλεια σας αναφέρει ότι το στενοχωρεί (π.χ. ένα παιχνίδι, ένα ζωάκι, ένα δέντρο στην αυλή) ακόμα και αν αυτή μοιάζει ασήμαντη μπροστά στο μέγεθος της καταστροφής.
- Όταν υπάρχει απώλεια στην οικογένεια, μιλήστε με ειλικρίνεια για το γεγονός. Επιτρέψτε στο παιδί να παραβρεθεί σε εκδηλώσεις μνήμης, εφόσον το επιθυμεί και αφού το έχετε προετοιμάσει κατάλληλα. Ενθαρρύνετε τη συμμετοχή του σε οικογενειακές αποφάσεις, και ενημερώστε το τόσο για όσα πρόκειται να αλλάξουν στη ζωή σας, όσο και για όσα θα παραμένουν τα ίδια. Για περισσότερες πληροφορίες αναζητήστε το έντυπο της Μέριμνας «*Στηρίζοντας το παιδί που θρηνεί το θάνατο του αγαπημένου προσώπου*» (www.merimna.org.gr).
- Επιτρέψτε στο παιδί να αναφέρεται στο πρόσωπο που πέθανε και στο γεγονός του θανάτου, καθώς είναι ένας τρόπος να διατηρεί ζωντανή την ανάμνηση του αγαπημένου του.
- Τονίστε ότι ο θρήνος είναι αναμενόμενος και φυσιολογικός όταν χάνουμε ένα αγαπημένο μας πρόσωπο και ότι δεν υπάρχει «σωστός» και «λάθος» τρόπος να θρηνούμε. Γι' αυτό και καθένas στην οικογένεια έχει το δικό του τρόπο και ρυθμό να βιώνει το θρήνο του.

5. Διαχειριστείτε τις αλλαγές στη συμπεριφορά του παιδιού

- Προσπαθήστε να είστε υπομονετικοί χωρίς να επικρίνετε τις όποιες αλλαγές στη συμπεριφορά του. Δείξτε κατανόηση όταν ξεσπάει με το παραμικρό σε κλάματα, όταν γίνεται επιθετικό και όταν παλινδρομεί σε προηγούμενα στάδια ανάπτυξης (π.χ. βρέχει το κρεβάτι, πιπιλάει τον αντίχειρα, προσκολλάται σε εσάς ή άλλον).
- Αναγνωρίστε τις τραυματικές αντιδράσεις ή/και το θρήνο του και καθησυχάστε το ότι δεν χρειάζεται να ντρέπεται για αυτές. Τονίστε ότι πρόκειται για φυσιολογικές αντιδράσεις και συναισθήματα απέναντι σε τρομακτικά, μη φυσιολογικά γεγονότα και απώλειες.

6. Ενισχύστε την ψυχική ανθεκτικότητα του παιδιού

- Ενθαρρύνετε τη συμμετοχή του σε δραστηριότητες και αποφάσεις που αφορούν στην ανασυγκρότηση της οικογενειακής ζωής.
- Δημιουργείστε ευκαιρίες ώστε να δραστηριοποιηθεί και να υλοποιήσει μικρούς και εφικτούς στόχους που του δίνουν την αίσθηση ότι εξακολουθεί να διατηρεί κάποιον έλεγχο στη ζωή του (π.χ. να βοηθήσει κάποιον συγγενή του, να συνδράμει στην κοινότητα).
- Επαινέστε το όταν σας βοηθάει και αναλαμβάνει ευθύνες, οι οποίες αρμόζουν στην ηλικία του.

7. Φροντίστε τον εαυτό σας

- Αναγνωρίστε τις απώλειες που έχετε βιώσει και δώστε χώρο στον εαυτό σας να θρηνήσει για αυτές.
- Αναγνωρίστε τις προσωπικές σας ανάγκες και βρείτε τρόπους για να τις ικανοποιήσετε.
- Επιτρέψτε στον εαυτό σας να λειτουργεί σε έναν πιο αργό ρυθμό.
- Αναγνωρίστε τα αποθέματα που διαθέτετε ή έχετε αναπτύξει στην παρούσα φάση και σας βοηθούν σε δύσκολες στιγμές.
- Αναζητείστε και δεχτείτε βοήθεια από φίλους, συγγενείς, μέλη της κοινότητας και ειδικούς ψυχικής υγείας αν το επιθυμείτε και το χρειάζεστε.

Πού μπορείτε να απευθυνθείτε για βοήθεια;

Απευθυνθείτε στους ψυχολόγους της «Μέριμνας» 210.64.63.622 για δυσκολίες που μπορεί να αντιμετωπίσετε με παιδιά που έχουν βιώσει απώλειες αγαπημένων προσώπων.

Απευθυνθείτε σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας παιδιών και εφήβων της περιοχής σας στην περίπτωση που το παιδί σας εμφανίζει γενικότερα προβλήματα συμπεριφοράς.

www.merimna.org.gr

Έδρα Μέριμνας:

Παπανικολή 2Α, Σίδερα Χαλανδρίου, 15232 Αθήνα.
210-6463367

Συμβουλευτικό Κέντρο Στήριξης στο Πένθος - Αθήνα:

210-6463622

Συμβουλευτικό Κέντρο Στήριξης στο Πένθος - Θεσσαλονίκη:

2310-510010



Με τη στήριξη της UNICEF