



«Οικογένεια σε Κρίση – Διαχείριση της Απώλειας».

Δρ. Μάγια Αλιβιζάτου

Ψυχολόγος / Διασχολική Συντονίστρια

Ψυχοπαιδαγωγικών Τμημάτων Κολλεγίου Αθηνών



Απώλεια ονομάζουμε κάθε στέρξη, κάθε αποχωρισμό από μια σχέση, από έναν άνθρωπο, από ένα αντικείμενο που είναι σημαντικό για τον άνθρωπο.

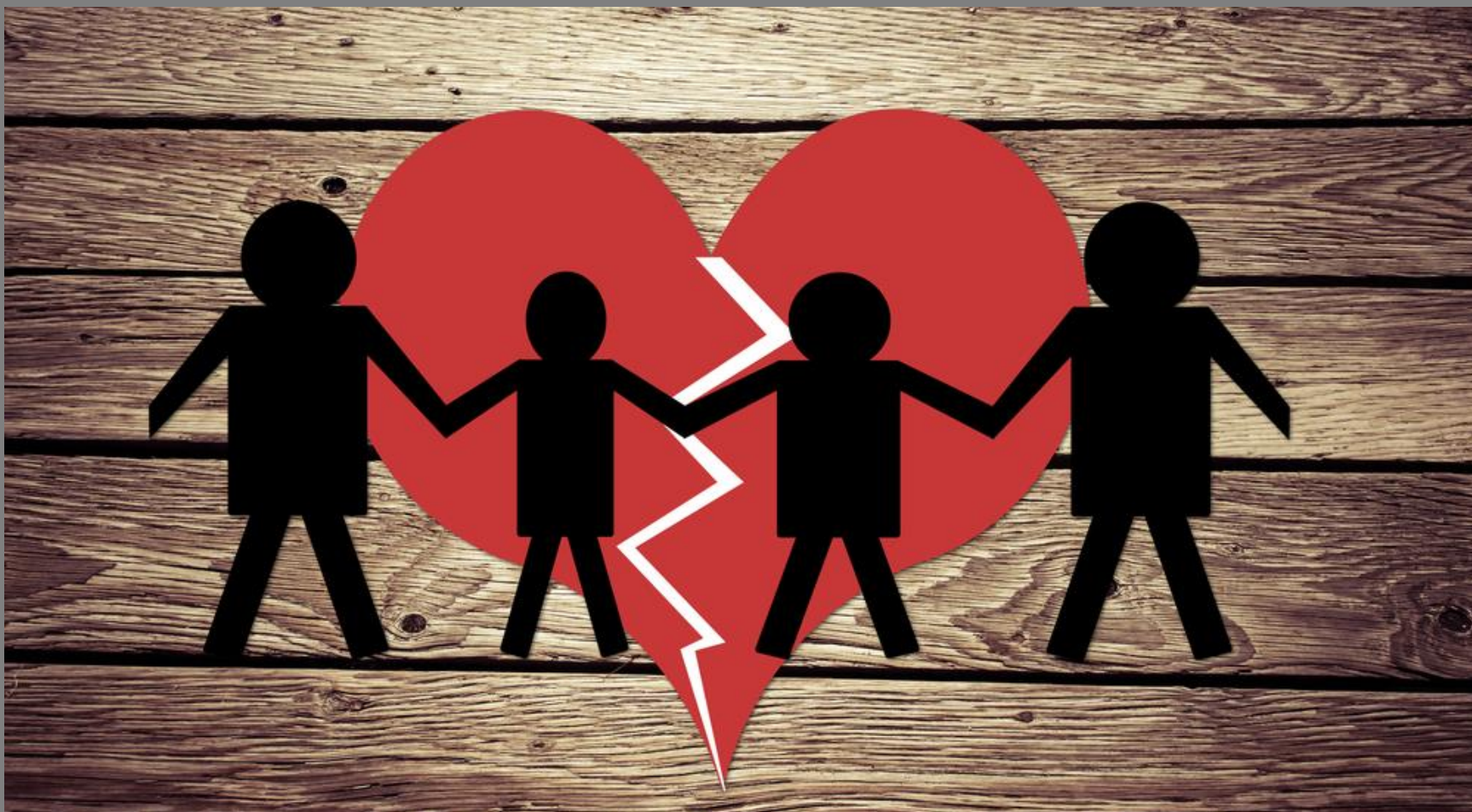


+ Ο τρόπος που τα παιδιά θα βοηθηθούν έτσι ώστε να προσαρμοστούν στην απώλεια, θα έχει βαθύτατη επίδραση στην συναισθηματική τους ανάπτυξη.





Διαζύγιο





ΤΟ ΔΙΑΖΥΓΙΟ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΝΗΛΙΚΕΣ



- Δεν είναι ένα μεμονωμένο γεγονός αλλά μια μακροχρόνια διαδικασία.
- Είναι μια διαδικασία με σκαμπανεβάσματα και ανάμεικτα συναισθήματα.
- Προκαλεί στρες.
- Είναι ένα τέλος και μια καινούργια αρχή.
- Μπορεί να αντιπροσωπεύει την απόδραση από μια δυσάρεστη κατάσταση.
- Μπορεί να είναι μια καινούργια πραγματικότητα γεμάτη προκλήσεις.
- Μπορεί να είναι μια τραγική εμπειρία με πολύ απογοήτευση και στεναχώρια.



ΕΝΗΛΙΚΕΣ vs ΠΑΙΔΙΑ



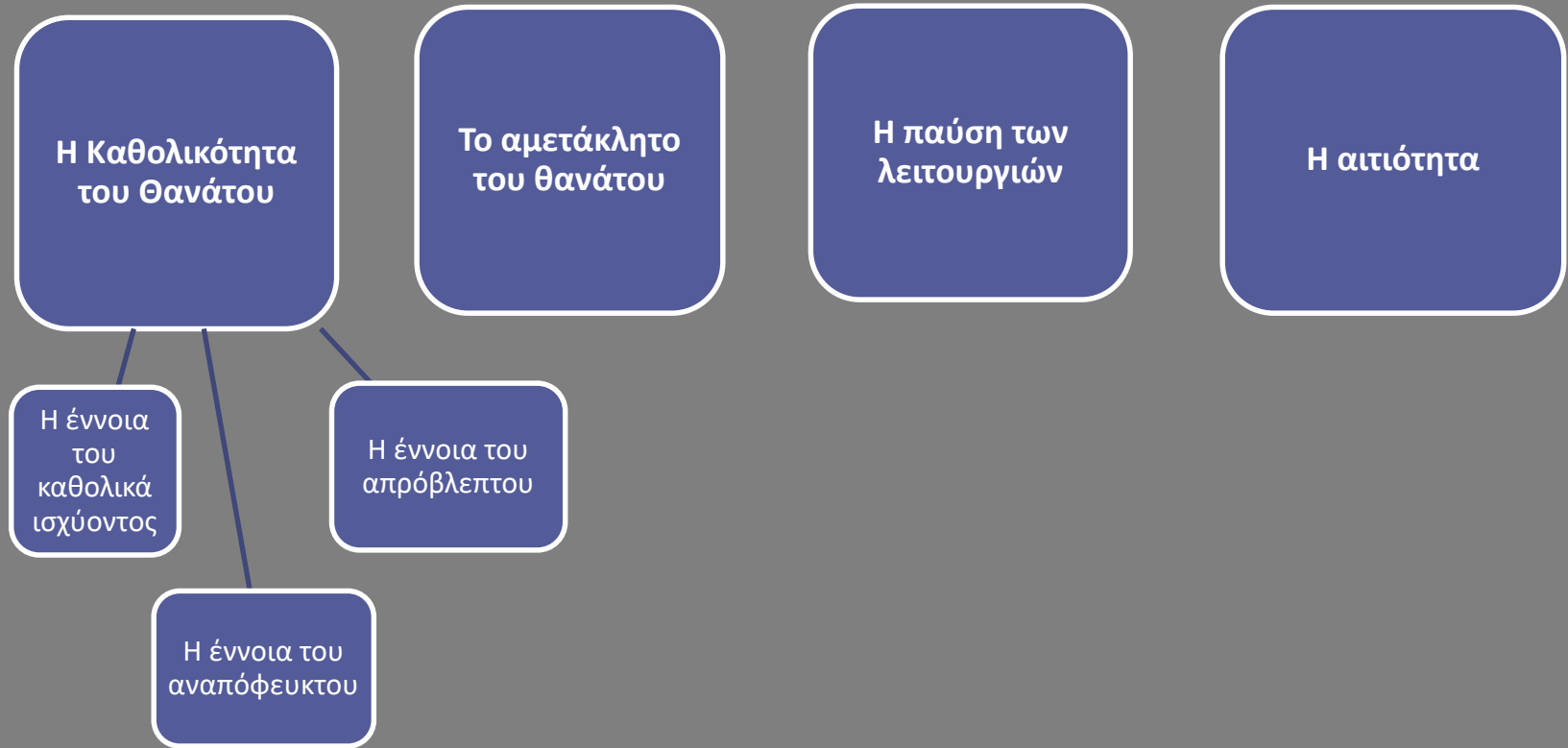
Τα παιδιά βιώνουν διαφορετικά το διαζύγιο

Τα παιδιά δεν διαθέτουν τους ίδιους μηχανισμούς χειρισμού.

Τα παιδιά δεν έχουν έλεγχο της ζωής τους.



Κατανόηση της έννοιας του θανάτου



Πένθος: «το συναίσθημα λύπης και θλίψης που νιώθει κάποιος όταν του συμβεί κάποια μεγάλη συμφορά, συνήθως όταν χάσει κάποιο αγαπημένο του πρόσωπο, αλλά και τα έθιμα που ακολουθούνται για χρονικό διάστημα μετά την απώλεια του προσώπου».





Τα στάδια του πένθους



- Άρνηση και απομόνωση
- Θυμός
- Διαπραγμάτευση
- Κατάθλιψη
- Αποδοχή

“Θρήνος είναι το σύνολο των αντιδράσεων που εκδηλώνουμε σε ένα γεγονός που αντιλαμβανόμαστε ως απώλεια, και η πορεία ή η διεργασία που κάνουμε όταν χάσουμε κάποιον ή κάτι που έχουμε επενδύσει με έντονα συναισθήματα. Οι αντιδράσεις αυτές μπορεί να είναι συναισθηματικές, γνωστικές (να αναζητούν το πρόσωπο, να αναζητούν νόημα), σωματικές καθώς και σε επίπεδο συμπεριφοράς”.



+ Πως θρηνούν τα παιδιά

Κάθε παιδί έχει το δικό του τρόπο να θρηνεί

Τα παιδιά θρηνούν κατά διαστήματα

Ο θρήνος είναι μια μακρόχρονη διεργασία

Τα παιδιά εκφράζουν το θρήνο τους με έργα και σπανιότερα με λόγια

Τα παιδιά δυσκολεύονται να ζητήσουν στήριξη

+ Εκδήλωση θρήνου

Ο θρήνος των παιδιών εκδηλώνεται με πολλούς και διαφορετικούς τρόπους όπως:

- Θλίψη
- Κλάμα
- Συναισθηματικό μούδιασμα
- Θυμός
- Ξεσπάσματα θυμού (ακόμα και για ασήμαντους λόγους)
- Φόβοι
- Αλλαγές στη συμπεριφορά (απομόνωση, εσωστρέφεια, μείωση της απόδοσης στο σχολείο, ριψοκίνδυνη συμπεριφορά κλπ)
- Σκέψεις γύρω από το θάνατο
- Ενοχές
- Σωματικά συμπτώματα (πονοκέφαλοι, στομαχικές διαταραχές κλπ)
- Δυσκολία στο να συγκεντρωθούν
- Ονειροπολούν και χαζεύουν την ώρα του μαθήματος
- Αίσθημα ανακούφισης όταν έχει προηγηθεί παρατεταμένη περίοδος άγχους εξαιτίας του επικείμενου θανάτου.
- Εκδήλωση συμπεριφορών προηγούμενων σταδίων ανάπτυξης.

+ Παράγοντες που επηρεάζουν την αντίδραση του παιδιού στον θρήνο:

- Ποιο ήταν το άτομο που πέθανε
- Πως ενημερώθηκε το παιδί
- Τις συνθήκες θανάτου
- Πως αντιμετώπισε το παιδί τις προηγούμενες απώλειες στη ζωή του
- Διαθεσιμότητα του υποστηρικτικού δικτύου προς το παιδί που πενθεί
- Χαρακτηριστικά της προσωπικότητας
- Παράλληλες δυσκολίες / κρίσεις



Πως μπορούμε να βοηθήσουμε και να στηρίξουμε το παιδί που θρηνεί

Ενημέρωση

Έκφραση συναισθημάτων

Συμμετοχή στο οικογενειακό πένθος

Διατήρηση της ανάμνησης

Σταθερότητα της οικογενειακής ζωής

Παρέχοντας υποστήριξη σε σταθερή βάση



Πως ενημερώνουμε το παιδί;



- Δεν κρύβετε το γεγονός
- Ενημερώστε αμέσως μετά το γεγονός
- Χρησιμοποιείτε τις σωστές λέξεις
- Μην ωραιοποιείτε την πραγματικότητα
- Τονίστε ότι δεν έχουν ευθύνη για αυτό που συνέβη
- Ακούστε προσεκτικά και δώστε απαντήσεις σε αυτό που σας ρωτούν.
- Πληροφορείστε τα παιδιά για το τι θα συμβεί από εδώ και πέρα
- Επαναλάβετε τις πληροφορίες και εξηγήστε ξανά και ξανά.

+ Έκφραση συναισθημάτων



Δώστε τα παιδιά τη δυνατότητα να εκφράσουν τα συναισθήματά τους, όποια και εάν είναι αυτά.

Δείξτε κατανόηση και αποδοχή.

Τονίστε ότι όσα αισθάνονται είναι φυσιολογικά.

Μοιραστείτε μαζί τους και τα δικά σας συναισθήματα και σκέψεις.

Επιβεβαιώστε στα παιδιά ότι τους αγαπάτε.



Σταθερότητα της οικογενειακής ζωής

Διατηρείστε τους κανόνες πειθαρχίας και συμπεριφοράς.

Διατηρείστε σταθερό το περιβάλλον και τις συνήθειες ζωής.

Υποστηρίξτε το παιδί σε συνεχή βάση.

Ενθαρρύνετε το παιδί να συνεχίσει τη ζωή του.

Να κατανοήσει ότι μετά τον χωρισμό η οικογένεια εξακολουθεί να υπάρχει, απλά αλλάζει μορφή.

Μην ζητάτε από τα παιδιά να αναλάβουν ρόλους ενηλίκων.

Μην εκθέτεται τα παιδιά σε ζητήματα ενηλίκων.

+ Ανησυχητικά σημάδια

- Παρατεταμένες περιόδους κλάματος.
- Παρατεταμένη απουσία οποιασδήποτε εκδήλωσης θρήνου.
- Συχνά και παρατεταμένα ξεσπάσματα θυμού.
- Υπερβολικές αλλαγές στην σχολική επίδοση.
- Απομόνωση για μεγάλα χρονικά διαστήματα.
- Απουσία ενδιαφέροντος για φίλους και δραστηριότητες.
- Συχνοί εφιάλτες και διαταραχές ύπνου.
- Συχνοί πονοκέφαλοι και σωματικά συμπτώματα.
- Μείωση βάρους.
- Απάθεια, αδράνεια, έλλειψη ενδιαφέροντος για την ζωή.
- Παρατεταμένες αρνητικές σκέψεις για το μέλλον ή έλλειψη ενδιαφέροντος για το μέλλον.

Ευχαριστώ πολύ για τη προσοχή σας!

