

Πώς να μιλήσετε στο παιδί σας για τον θάνατο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

[n-CHILD-GRIEF-large570](#)

Μεγαλώνοντας είναι όλο και πιο πιθανό να έρθουμε αντιμέτωποι με την απώλεια και τα συναισθήματα που τη συνοδεύουν. Η διαχείριση μίας τέτοιας κατάστασης δεν είναι κάτι εύκολο, ειδικά όταν καλούμαστε να διαχειριστούμε καταστάσεις απώλειας και πένθους και στο περιβάλλον μας υπάρχουν παιδιά. Η **Αμάντα Μπικάκη, Παιδοψυχολόγος**, εξηγεί τον τρόπο που μπορείτε να διαχειριστείτε μία απώλεια, αλλά και πως μπορείτε να βοηθήσετε το παιδί σας να βιώσει μία τέτοια κατάσταση ομαλά.

Πώς να του μιλήσετε για τον θάνατο

Αρχικά, καλό είναι να γνωρίζουμε ότι η ηλικία του παιδιού και, κατά συνέπεια, το αναπτυξιακό στάδιο που βρίσκεται μπορεί να επηρεάσει την εικόνα που θα σχηματίσει το παιδί όσον αφορά τέτοιες καταστάσεις. Έτσι, για παράδειγμα, **παιδιά ηλικίας έως 4 ετών**, δεν έχουν σχηματίσει ακόμη πλήρως διάφορες έννοιες και χαρακτηρίζονται από τρόπο σκέψης που θέτει τον εαυτό τους στο επίκεντρο. Παιδιά αυτής της ηλικίας ίσως δυσκολευτούν να κατανοήσουν την μονιμότητα της απώλειας, ενώ πιθανόν να θεωρήσουν ότι ευθύνονται αυτά για την συγκεκριμένη απώλεια.

Για παράδειγμα «η γιαγιά μπήκε στο νοσοκομείο γιατί θύμωσε που δεν πήγα να τη δω την Κυριακή, όχι γιατί ήταν άρρωστη». Λόγω αυτών των ιδιοτήτων στο τρόπο σκέψης, είναι πιο πιθανό παιδιά αυτής της ηλικίας να επαναλαμβάνουν ερωτήσεις, όπως «δηλαδή, η γιαγιά δεν θα ξανάρθει;» ή να αποζητούν λεπτομερείς πληροφορίες. Προσπαθούν να κάνουν το αφηρημένο συγκεκριμένο, οπότε αντιμετωπίστε τα με υπομονή και στοργή.

Από την ηλικία των 7 ετών και μετά, το παιδί αρχίζει να διαμορφώνει πιο σαφή άποψη για τις έννοιες της ζωής και του θανάτου, αντιλαμβάνεται την μη αναστρεψιμότητα και την αιτιότητα αυτής της κατάστασης, ότι χαρακτηρίζεται από απουσία αισθήσεων, αλλά και την καθολικότητα του θανάτου, ότι δηλαδή κάθε ζωντανός οργανισμός κάποια στιγμή πεθαίνει.

Μπαίνοντας στην εφηβεία, το παιδί μπορεί πλέον να αντιληφθεί πλήρως την εικόνα ενός νεκρού οργανισμού καθώς και τις αφηρημένες έννοιες που συνδέονται με την απώλεια. Σε αυτή την ηλικία είναι πολύ πιθανόν να προκύψουν τα μεγάλα «γιατί» της εφηβείας. Συνειδητοποιούν την μονιμότητα του θανάτου και γι' αυτό έχουν την τάση να αναζητούν το νόημα πίσω από αυτόν.

[C41KBB Father putting shoes on young son](#)

Image not found or type unknown

C41KBB Father putting shoes on young son

Βοηθήστε το παιδί σας να διαχειριστεί την απώλεια

Βασικό κομμάτι για να μπορέσει ένα παιδί να διαχειριστεί όσο το δυνατόν ομαλά την απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου, είναι να το αντιμετωπίσετε με ειλικρίνεια. Έτσι, αποφύγετε να πείτε στα παιδιά φράσεις που ίσως χρειαστεί αργότερα να αναιρέσετε, όπως π.χ. ο παππούς κοιμάται, ενώ καλό είναι να αποφεύγετε εκφράσεις που το παιδί δυσκολεύεται να κατανοήσει. Μη φοβηθείτε να χρησιμοποιήσετε λέξεις και εκφράσεις όπως, «θάνατος» και «πέθανε». Βοηθήστε ωστόσο το παιδί να κατανοήσει τη σημαίνει θάνατος, ιδίως τα μικρότερα σε

ηλικία. Για παράδειγμα μπορείτε να πείτε ότι όταν πεθαίνουμε είμαστε σαν ένα κομμάτι ύφασμα, που μπορούμε να το ακουμπήσουμε κάπου αλλά αυτό ούτε ακούει, ούτε μιλάει, ούτε μπορεί να κουνηθεί.

Επιπλέον, μην αποφεύγετε την αναφορά στο συγκεκριμένο θέμα όταν προκύπτει, ιδίως δε όταν προκύπτει από το παιδί. Απαντήστε στις ερωτήσεις του, και εάν δεν είστε σίγουροι για κάτι είναι προτιμότερο να ανταποκριθείτε με το ειλικρινές «δεν ξέρω», από το να πλάσετε μία φανταστική ιστορία. Είναι επίσης σημαντικό να επιτρέψτε το στο παιδί να εκφράσει το θρήνο του, με το δικό του ρυθμό, αλλά και να συμμετέχει στη θλίψη της οικογένειας. Μην το αποκόψετε από το δυστυχές γεγονός, διότι η δική σας θλίψη θα το προβληματίσει και δεν θα μπορεί να την ερμηνεύσει. Από την ηλικία των περίπου 7-8 ετών, δε θεωρείται απαγορευτικό το παιδί να παρακολουθήσει από κοντά την νεκρώσιμο ακολουθία, σε περίπτωση που η απώλεια αφορά στενά συγγενικό πρόσωπο και φυσικά μόνο αν το επιθυμεί. Αν το παιδί είναι μικρότερο ή εσείς δεν επιθυμείτε να συμμετέχει, όταν περάσουν οι μέρες και οι ίδιοι νοιώσετε έτοιμοι, επισκεφθείτε το μέρος που έχει ταφεί το αγαπημένο πρόσωπο. Δώστε την ευκαιρία και στο παιδί να το αποχαιρετήσει και να εκφράσει τις απορίες του γι' αυτό το πιθανόν πρωτόγνωρο συμβάν.

Τέλος, αποτελέστε οι ίδιοι πρότυπο για το παιδί σας. Επιτρέψτε στον εαυτό σας να βιώσει τη θλίψη χωρίς προσωπεία για το «καλό του παιδιού», αλλά ταυτόχρονα εγκαταλείψτε αισθήματα ενοχής αν δείτε ότι υπάρχουν στιγμές που περνάτε καλά, παρά τη θλίψη σας. Και μην ξεχνάτε, πράξεις επιβεβαίωσης της αγάπης και της υποστήριξης σας προς το παιδί, είναι ιδιαίτερα αγχολυτικές. Μην μένετε μόνο στα λόγια. Αγκαλιάστε τα, αγγίξτε τα και δώστε τους ένα γλυκό φιλή!

Πηγή: [HuffPost Greece](#) – Κατερίνα Νανοπούλου