

Το παιδί απέναντι στην απώλεια: Παιδαγωγική υποστήριξη και πνευματική διάσταση του πένθους

Χριστίνα Μπάρζα
Δρ. Φιλόλογος (Ε.Κ.Π.Α.),
Εκπαιδευτικός Δ.Δ.Ε. Α΄ Πειραιά
xristinabar@gmail.com

Κωνσταντίνος Μητρόπουλος
Θεολόγος,
Μ.Σc. στη Θεολογία και Κοινωνία-Ε.Κ.Π.Α.,
Μ.Σc. στη Βιοηθική-Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης
prot.k.m.3@gmail.com

Περίληψη

Το παρόν άρθρο διερευνά το πένθος ως μια πολυδιάστατη αντίδραση στην απώλεια, εστιάζοντας στις ψυχολογικές, πνευματικές και παιδαγωγικές του παραμέτρους. Μέσω βιβλιογραφικής ανασκόπησης, αναλύονται οι θεωρητικές προσεγγίσεις των Kübler-Ross (1969) και Bowlby (1995), ενώ εξετάζονται οι ιδιαιτερότητες του παιδικού πένθους και οι μέθοδοι υποστήριξης για τη συναισθηματική προσαρμογή των παιδιών. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στην Ορθόδοξη πίστη στην Ανάσταση ως πηγή ελπίδας, καθώς και στον ρόλο του σχολείου ως «κοινότητας που νοιάζεται». Η μελέτη αναδεικνύει τη σημασία της κοινωνικής και παιδαγωγικής υποστήριξης για την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας και τον επαναπροσδιορισμό της ζωής μετά την απώλεια.

Λέξεις-κλειδιά: Πένθος, Παιδική Ηλικία, Πνευματικότητα, Απώλεια και Ψυχοκοινωνική Υποστήριξη.

1. Εισαγωγή

Το πένθος αποτελεί μια φυσιολογική αντίδραση στην απώλεια, η οποία μπορεί να επηρεάζει βαθιά την ψυχική και σωματική υγεία του ατόμου. Ενώ η απώλεια είναι μια κοινή εμπειρία, η διαδικασία του πένθους διαφέρει σημαντικά ανάμεσα στους ενήλικες και τα παιδιά, καθώς τα τελευταία στερούνται συχνά ανεπτυγμένων μηχανισμών αντιμετώπισης. Το σχολείο, ως βασικός χώρος κοινωνικοποίησης και μάθησης, αποτελεί το πλαίσιο όπου η παιδική απώλεια εκδηλώνεται συχνά, επηρεάζοντας άμεσα τη συναισθηματική και γνωστική λειτουργία του/της μαθητή/τριας.

Η κατανόηση της φύσης του πένθους είναι ουσιώδης για την παροχή κατάλληλης υποστήριξης, με τον/την εκπαιδευτικό να αναδεικνύεται σε σημαντικό πρόσωπο αναφοράς για το παιδί που θρηνεί. Η παρούσα εργασία επιχειρεί να εξερευνήσει την έννοια του πένθους μέσω βιβλιογραφικής ανασκόπησης, εστιάζοντας στις ψυχολογικές, κοινωνικές και παιδαγωγικές διαστάσεις του. Συγκεκριμένα, αναλύονται οι διαφορές στη διεργασία του πένθους, οι μέθοδοι υποστήριξης εντός του σχολικού πλαισίου, καθώς και η σημασία της πνευματικής ενδυνάμωσης μέσω της πίστης στην Ανάσταση, με στόχο την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας του παιδιού.

2. Σκοπός

Ο σκοπός της παρούσας μελέτης είναι η διεξοδική διερεύνηση του πένθους ως μιας αντίδρασης που επηρεάζει βαθιά την ψυχική και σωματική υγεία. Το άρθρο στοχεύει στην



ανάλυση των θεωριών των Kübler-Ross (1969) και Bowlby (1995), εστιάζοντας στη συγκριτική προσέγγιση της απώλειας μεταξύ ενηλίκων και παιδιών. Κεντρικός στόχος είναι η ανάδειξη της πνευματικής διάστασης μέσω της πίστης στην Ανάσταση, καθώς και η χαρτογράφηση παιδαγωγικών μεθόδων υποστήριξης. Επιπλέον, επιδιώκεται η ανάδειξη του ρόλου του/της εκπαιδευτικού και του σχολείου στη διαχείριση της θλίψης, η οποία επηρεάζει άμεσα τη μαθησιακή διαδικασία και τη γνωστική λειτουργία του παιδιού.

3. Μεθοδολογία

Η μελέτη βασίστηκε στη μέθοδο της συστηματικής βιβλιογραφικής ανασκόπησης. Ως κριτήρια επιλογής των πηγών τέθηκαν η επιστημονική εγκυρότητα και η συνάφεια με τη διαχείριση της απώλειας. Δόθηκε ιδιαίτερη έμφαση στην πολυδιάστατη προσέγγιση, ενσωματώνοντας ψυχολογικές, θεολογικές και παιδαγωγικές παραμέτρους. Εξετάστηκαν διεξοδικά οι θεωρίες για τα στάδια του πένθους και οι ιδιαιτερότητες του παιδικού θρήνου. Συμπεριλήφθηκαν πηγές που αναλύουν την Ορθόδοξη πίστη στην Ανάσταση ως άξονα πνευματικής ενδυνάμωσης, καθώς και σύγχρονα δεδομένα για τη διαχείριση της απώλειας μέσα στην τάξη. Η επεξεργασία των δεδομένων πραγματοποιήθηκε μέσω της σύγκρισης και σύνθεσης των αποτελεσμάτων από τις διάφορες μελέτες.

4. Απώλεια και πένθος

Η ζωή μας διέπεται από μικρές ή μεγάλες, σημαντικές ή ασήμαντες απώλειες, τις οποίες καλούμαστε να διαχειριστούμε, έτσι ώστε να ξαναβρούμε την πνευματική, την ψυχολογική, αλλά και την σωματική ισορροπία για να συνεχίσουμε τη ζωή μας, όπως πριν ή περίπου όπως πριν την απώλεια. Σύμφωνα με τον Harvey (2004: 26) η απώλεια είναι η μείωση αποθεμάτων του ατόμου σε οποιαδήποτε μορφή. Η απώλεια μπορεί να είναι φυσική (π.χ. θάνατος ενός αγαπημένου μας προσώπου) ή συμβολική (π.χ. απώλεια εργασίας). Το βέβαιο είναι το γεγονός το οποίο μας προκαλεί συναισθηματική αντίδραση

Από την άλλη πλευρά, το πένθος είναι η συναισθηματική και ψυχολογική αντίδραση στην απώλεια. Σύμφωνα με τον Μπαμπινιώτη (2002) το πένθος είναι η βαθιά θλίψη, η μεγάλη ψυχική οδύνη λόγω κυρίως θανάτου αγαπημένου μας προσώπου. Περιλαμβάνει τα συναισθήματα, τη θλίψη, τις σκέψεις και τις συμπεριφορές που εκδηλώνονται ως απάντηση στην απώλεια. Το πένθος είναι η διαδικασία με την οποία το άτομο προσπαθεί να αποδεχθεί και να επεξεργαστεί την απώλεια, και μπορεί να εκτείνεται σε διαφορετικές φάσεις και χρονικά διαστήματα. Με λίγα λόγια, η απώλεια είναι το γεγονός, ενώ το πένθος είναι η αντίδραση του ατόμου σε αυτό το γεγονός. Στην επόμενη ενότητα αναλύονται τα στάδια του πένθους, τόσο των ενηλίκων όσο και των ανηλίκων σύμφωνα με την μελέτη ειδικών.

5. Πένθος και στάδια αποδοχής

Η Elisabeth Kübler-Ross (Ελβετή ψυχίατρος και συγγραφέας, 1926–2004) είναι γνωστή για το πρωτοποριακό της έργο στη μελέτη του θανάτου και της διαδικασίας του πένθους. Έγινε διάσημη για τη θεωρία της σχετικά με τις πέντε φάσεις του πένθους, που περιλαμβάνουν την άρνηση, τον θυμό, τη διαπραγμάτευση, την κατάθλιψη και την αποδοχή. Αυτή η θεωρία παρουσιάστηκε στο βιβλίο της *On Death and Dying* το 1969, το οποίο θεωρείται θεμελιώδες έργο στον τομέα της ψυχολογίας και της φροντίδας των ασθενών στο τελικό στάδιο. Η Kübler-Ross συνέβαλε σημαντικά στην αλλαγή της στάσης απέναντι στον θάνατο και την παρηγορητική φροντίδα, ενώ υποστήριξε την ανθρώπινη και ψυχολογική υποστήριξη των ασθενών που βρίσκονται στο τέλος της ζωής τους (Lim, 2013).

Αναλυτικότερα τα στάδια περιγράφονται ως εξής:



- Άρνηση (Denial): Η άρνηση είναι μια συνειδητή ή ασυνείδητη άρνηση να αποδεχθεί κανείς γεγονότα, πληροφορίες, την πραγματικότητα κ.ά., που σχετίζονται με μια συγκεκριμένη κατάσταση. Αποτελεί έναν μηχανισμό άμυνας του ατόμου και είναι απολύτως φυσική. Κάποιοι άνθρωποι μπορεί να «παγιδευτούν» σε αυτό το στάδιο, ιδιαίτερα όταν αντιμετωπίζουν μια τραυματική αλλαγή. Ωστόσο, ο θάνατος, φυσικά, δεν είναι κάτι που μπορεί εύκολα να αποφευχθεί ή να παρακαμφθεί επ' αόριστον.
- Θυμός (Anger): Ο θυμός μπορεί να εκδηλωθεί με διάφορους τρόπους. Οι άνθρωποι που αντιμετωπίζουν μια συναισθηματική αναστάτωση μπορεί να θυμώνουν με τον εαυτό τους και/ή με άλλους, και ιδιαίτερα με εκείνους που είναι πιο κοντά τους. Η κατανόηση αυτής της διαδικασίας βοηθά στο να παραμείνουμε αποστασιοποιημένοι και χωρίς επικρίσεις όταν βιώνουμε τον θυμό κάποιου που είναι πολύ θλιμμένος ή συντετριμμένος.
- Διαπραγμάτευση (Bargaining): Παραδοσιακά, το στάδιο της διαπραγμάτευσης για ανθρώπους που αντιμετωπίζουν τον θάνατο μπορεί να περιλαμβάνει την προσπάθεια διαπραγμάτευσης με τον Θεό στον οποίο πιστεύουν. Άτομα που βιώνουν λιγότερο σοβαρά τραύματα μπορεί να προσπαθήσουν να διαπραγματευτούν ή να βρουν έναν συμβιβασμό. Για παράδειγμα, η φράση «Μπορούμε να παραμείνουμε φίλοι;» κατά τη διάρκεια ενός χωρισμού είναι ένας τύπος διαπραγμάτευσης. Επίσης, συχνά μπορεί να συνοδεύεται από σκέψεις όπως «αν είχα κάνει κάτι διαφορετικά, ίσως να μην είχε συμβεί». Ωστόσο, η διαπραγμάτευση σπάνια προσφέρει μια βιώσιμη λύση, ειδικά όταν πρόκειται για ζητήματα θανάτου.
- Κατάθλιψη (Depression): Αυτό το στάδιο είναι επίσης γνωστό ως «προπαρασκευαστικό πένθος», και αποτελεί, με έναν τρόπο, μια πρόβα ή μια προετοιμασία για τις συνέπειες που θα ακολουθήσουν. Ωστόσο, το νόημα αυτού του σταδίου διαφέρει ανάλογα με το άτομο που αφορά. Είναι μια μορφή αποδοχής που συνοδεύεται από συναισθηματική σύνδεση. Είναι φυσιολογικό να αισθάνεται κανείς θλίψη, λύπη, φόβο, αβεβαιότητα κ.λπ. Το γεγονός αυτό δείχνει ότι το άτομο έχει τουλάχιστον αρχίσει να αποδέχεται την πραγματικότητα.
- Αποδοχή (Acceptance): Αυτό το στάδιο, και πάλι, σίγουρα ποικίλει ανάλογα με την κατάσταση του ατόμου. Ωστόσο, γενικά, αποτελεί ένδειξη κάποιου συναισθηματικού αποχωρισμού και αντικειμενικότητας. Οι άνθρωποι που βρίσκονται κοντά στον θάνατο μπορεί να εισέλθουν σε αυτό το στάδιο πολύ πριν από εκείνους που αφήνουν πίσω τους, οι οποίοι αναγκαστικά πρέπει να περάσουν μέσα από τα δικά τους, ξεχωριστά στάδια διαχείρισης του πένθους (Lim, 2013).

Πέρα από το πρωτοποριακό έργο της Elisabeth Kübler-Ross, υπάρχουν κι άλλες θεωρητικές προσεγγίσεις επί του θέματος, όπως αυτή του Bowlby. Παρά την ατομικότητα του πένθους που προκύπτει από την προοπτική των επιγενετικών συστημάτων, μπορούν να διακριθούν ορισμένες γενικές συνεχείς τάσεις σε ενήλικους πενθούντες που αντιμετωπίζουν διάφορες αναπτυξιακές προκλήσεις κατά τη διάρκεια του πένθους τους, ιδίως όταν η απώλεια αφορά μια στενή μορφή προσκόλλησης (όπως ένα παιδί, σύντροφο, γονέα ή άλλο αγαπημένο πρόσωπο, όπως ένας πολύ καλός φίλος ή «κοντινός» αδελφός).

Σύμφωνα με τον Bowlby (1995) υπάρχουν τέσσερις φάσεις του πένθους:

- Φάση του μουδιάσματος από τον πόνο: Η διάρκεια αυτής της φάσης είναι ως και μια βδομάδα. Κατά τη διάρκεια αυτής της φάσης ο πενθών δεν αισθάνεται τίποτα και υπάρχει η περίπτωση να εμφανίσει φόβο τρέλας ή κατάρρευσης.
- Φάση έντονης λαχτάρας και επιθυμίας ανεύρεσης του χαμένου προσώπου: Η φάση της λαχτάρας ξεκινά όταν οι άνθρωποι αρχίζουν να κατανοούν τη σκληρή πραγματικότητα



της απώλειας. Κατά τη διάρκεια αυτής της διαδικασίας, βιώνουν μια σειρά συναισθηματικών αντιδράσεων, όπως ανήσυχη αναζήτηση, στιγμές ελπίδας που εμφανίζονται κατά διαστήματα, επαναλαμβανόμενα συναισθήματα απογοήτευσης, επεισόδια κλάματος, εκφράσεις θυμού, κατηγορίες και ακόμη και αγνωμοσύνη. Αυτές οι συναισθηματικές αντιδράσεις συχνά ερμηνεύονται ως εκδηλώσεις έντονης επιθυμίας να βρουν το χαμένο πρόσωπο (Bowlby, 1995).

- Φάση αποδιοργάνωσης και απόγνωσης: Ο Bowlby αναφέρει ότι κατά τη φάση της αποδιοργάνωσης καθίσταται απαραίτητο να εγκαταλειφθούν τα παλιά πρότυπα σκέψης, συναισθημάτων και συμπεριφοράς. Είναι φυσικό για ένα άτομο που πενθεί να αισθάνεται περιστασιακά απόγνωση και να αναρωτιέται εάν θα μπορέσει να ανταπεξέλθει, κάτι που μπορεί να οδηγήσει σε περιόδους κατάθλιψης και απάθειας. Ωστόσο, εάν η διαδικασία εξελιχθεί θετικά, το άτομο αρχίζει να εξετάσει τις νέες συνθήκες και να διερευνήσει τρόπους προσαρμογής σε αυτές και να ξεκινήσει τη φάση της αναδιοργάνωσης. Αυτή η διαδικασία περιλαμβάνει την αναδιαμόρφωση του εαυτού του και του περιβάλλοντος του. Σε αυτή τη φάση, για παράδειγμα, τα πενθούντα άτομα συνειδητοποιούν ότι δεν είναι πλέον σύζυγος, αλλά χήρος ή χήρα (Bowlby, 1995).

Φάση μεγαλύτερου ή μικρότερου βαθμού αναδιοργάνωσης: Ο Bowlby σημειώνει ότι τα πενθούντα άτομα σταδιακά ανακτούν την αίσθηση της πρωτοβουλίας και της ανεξαρτησίας τους. Ωστόσο, όσο καλά και αν προσαρμοστούν στους νέους τους ρόλους, οι αλλαγμένες συνθήκες συχνά επιφέρουν άγχος και ένα αίσθημα μοναξιάς, οδηγώντας έτσι σε εναλλαγές μεταξύ αποδιοργάνωσης (π.χ., απόγνωσης και απάθειας) και αναδιοργάνωσης (π.χ. νέων προτύπων). Ο Bowlby αναφέρει ότι αυτή η εναλλαγή γίνεται ιδιαίτερα έντονη κατά τις νυχτερινές ώρες. Κατά την αναδιοργάνωση, τα πενθούντα άτομα προσαρμόζουν τον εσωτερικό και εξωτερικό τους κόσμο, με επιτυχία ή όχι (Bowlby, 1995).

Στην επόμενη ενότητα, εξετάζεται το πένθος στα παιδιά και πώς αντιμετωπίζεται σε αυτές τις ηλικίες.

6. Παιδιά και πένθος

Είναι σημαντικό να εξετάσει κανείς την διεργασία του θρήνου όταν πρόκειται για παιδιά, διότι δεν έχουν ακόμη πλήρως ανεπτυγμένους μηχανισμούς αντιμετώπισης όπως οι ενήλικες και γι' αυτό είναι ουσιαστικό να τους δοθεί η σωστή υποστήριξη. Τα μικρά παιδιά, ακόμη και όταν παραμένουν στα δικά τους σπίτια και έχουν άμεσα διαθέσιμους «οικείους αντικαταστάτες», εξακολουθούν να αντιδρούν στην απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου με απόγνωση και πένθος. Αυτό το εύρημα, καθώς και το γεγονός ότι αν παραμείνουν σε μια νοσοκομειακή πτέρυγα ή σε ένα ξένο μέρος, η σταθερή και επίμονη αντίδρασή τους είναι να ουρλιάζουν και να κλαίνε για τη μητέρα τους και αυτό υποδηλώνει ότι η απώλεια της μητέρας ή/και του πατέρα είναι πράγματι η κύρια μεταβλητή στην κατάσταση (Bowlby, 1960). Παρ' όλα αυτά, είναι σαφές ότι ο φόβος που προκαλείται από την ξενότητα του νέου περιβάλλοντος εντείνει σημαντικά τις αντιδράσεις τους στην απώλειά της. Τυπικά, παρουσιάζουν ένα σύνολο και μια ακολουθία αντιδράσεων σχεδόν πανομοιότυπη με εκείνες των ενηλίκων. Μετά την αρχική διαμαρτυρία και την απαίτηση για επιστροφή, για παράδειγμα, της μητέρας τους, που συχνά διαρκεί πολλές ημέρες, το παιδί γίνεται πιο ήσυχο. Θα ήταν, ωστόσο, λάθος να υποθέσουμε ότι αυτό σημαίνει πως το παιδί έχει «ξεχάσει» τους γονείς του. Αντίθετα, όλα τα στοιχεία δείχνουν ότι, όπως και στην περίπτωση των ενηλίκων, παραμένει εξαιρετικά προσανατολισμένο προς το χαμένο αντικείμενο αγάπης. Ο Robertson έχει καταγράψει πολλές περιπτώσεις μικρών παιδιών των οποίων η λαχτάρα για την απύουσα



μητέρα ήταν σαφώς εμφανής, αν και κάποιες φορές τόσο υποτονική που τείνει να παραβλέπεται (Bowlby, 1960).

Ο Freud, ένας από τους πιο σημαντικούς και επιδραστικούς επιστήμονες του 20ού αιώνα, μόνο προς το τέλος της ζωής του έφτασε στην κατανόηση της πραγματικότητας και της σημασίας του πένθους και της θλίψης που συμβαίνουν στη βρεφική και πρώιμη παιδική ηλικία. Στις τελευταίες σελίδες του έργου του «Αναστολές, Συμπτώματα και Άγχος», έχοντας πλέον μια πιο ξεκάθαρη αντίληψη της σχέσης του παιδιού με τη μητέρα του και του άγχους αποχωρισμού, εξετάζει εκ νέου το πρόβλημα του πένθους. Πριν από αυτήν την επανεξέταση, μας λέει ότι ήταν ξεκάθαρος ότι «οι συναισθηματικές αντιδράσεις στον αποχωρισμό είναι πόνος και πένθος, όχι άγχος». Εν συνεχεία, ωστόσο, ανακαλύπτει ότι τελικά το άγχος είναι τέτοια αντίδραση και ομολογεί ότι είναι μπερδεμένος. Σε μια τελική μελέτη, λοιπόν, ασχολήθηκε με το ερώτημα «Πότε οδηγεί η απώλεια αντικειμένου σε άγχος και πότε σε πένθος;» Η απάντησή του είναι, ότι το άγχος είναι η αντίδραση στον κίνδυνο απώλειας αντικειμένου, ενώ ο πόνος είναι αντίδραση στην πραγματική απώλεια αντικειμένου. Το πένθος, επομένως, έχει «το καθήκον να υλοποιεί (μια) απόσυρση από το αντικείμενο» (Bowlby, 1960).

Μεταξύ των αναλυτών, ο Bernfeld ήταν από τους πρώτους που αναγνώρισαν την πραγματικότητα της θλίψης και του πένθους στη βρεφική ηλικία και κυρίως του πένθους για την μητέρα. Βασίζοντας τις απόψεις του κυρίως στις άμεσες παρατηρήσεις βρεφών που καταγράφονται στη βιβλιογραφία, περιγράφει αυτά τα συναισθήματα ως κοινά μετά την «απώλεια του μαστού» κατά τον απογαλακτισμό. Ωστόσο, η αξιολόγησή του για τον απογαλακτισμό ως εμπειρία φαίνεται αντιφατική, καθώς, ενώ αφενός αποδίδει μεγάλη σημασία σε αυτόν για τη μελλοντική ανάπτυξη της προσωπικότητας, αφετέρου περιγράφει την αντίδραση σε αυτόν ως «μία σύντομη και ήπια μορφή θλίψης». Παρόλα αυτά, υποστηρίζει ότι μετά την «απώλεια του μαστού» πρέπει να ολοκληρωθεί η ίδια διαδικασία πένθους όπως και σε όλα τα μεταγενέστερα πένθη (Bowlby, 1960).

Αν και ο Bernfeld αναγνωρίζει ξεκάθαρα την πραγματικότητα του πένθους και της θλίψης στην πρώιμη παιδική ηλικία, θα πρέπει να σημειωθεί ότι περιορίζει τις εξετάσεις του στην «απώλεια του μαστού». Αν και αυτό μπορεί εν μέρει να οφείλεται στο γεγονός ότι η μονογραφία του περιορίζεται στην ανάπτυξη που συμβαίνει κατά τους πρώτους δώδεκα μήνες της ζωής του παιδιού, υπάρχουν εσωτερικά στοιχεία που υποδηλώνουν ότι δεν είχε αντιληφθεί την μακρά περίοδο κατά την οποία το παιδί είναι προσκολλημένο στη μητέρα του και ότι δεν είχε σκεφτεί σοβαρά τη δυνατότητα ότι ορισμένες από τις διαταραχές προσωπικότητας που αποδίδει στην «απώλεια του μαστού» κατά τον απογαλακτισμό μπορεί πράγματι να εξηγούνται από την εμπειρία της απώλειας της μητέρας ή της αγάπης της (Bowlby, 1960).

Σύμφωνα με την Μεταλληνού et al. (2004), η στήριξη του παιδιού σε μια τέτοια δυσάρεστη κατάσταση, περιλαμβάνει τέσσερις σημαντικές διεργασίες:

- α. Κατανόηση και συνειδητοποίηση της απώλειας του αγαπημένου προσώπου: Σε αυτή τη φάση το παιδί κατανοεί και συνειδητοποιεί τις επιπτώσεις που έχει η απώλεια του γονιού στην καθημερινότητά του. Επιπλέον, το παιδί ζητά να μάθει τι συνέβη και γιατί.
- β. Έκφραση έντονων και ανάμικτων συναισθημάτων/σκέψεων: Σε αυτό το στάδιο πολλές φορές τα συναισθήματα είναι είτε διαφορετικά είτε αντιφατικά.
- γ. Προσαρμογή στη νέα πραγματικότητα: Σε αυτή τη φάση, βοηθά το παιδί η συμμετοχή του σε κάποια τελετή, έτσι ώστε να γίνει με φυσιολογικό τρόπο η διεργασία του θρήνου.
- δ. Αναδόμηση σχέσης με το πρόσωπο που πέθανε: Το παιδί είναι φυσιολογικό να μην μπορεί να διαχειριστεί την απώλεια. Εάν επιθυμεί το ίδιο να συμμετέχει σε θρησκευτικές



τελετουργίες, ή παρόμοιες εκδηλώσεις που σχετίζονται με τον θάνατο, το παιδί μπορεί να το κάνει για όσο χρόνο το επιθυμεί (Μεταλληνού et al 2004).

7. Υποστήριξη και αναζήτηση βοήθειας

7.1. Πένθος και θρησκεία

Η θρησκεία ανέκαθεν θεωρείται ως μια σημαντική μεταβλητή για μελέτη, στην προσπάθεια κατανόησης της ανθρώπινης αντίδρασης στο πένθος. Αναπόφευκτα, όταν ένα παιδί πεθαίνει, ανεξαρτήτως ηλικίας, οι γονείς προσπαθούν να βρουν κάποιο νόημα στον θάνατο. Στην φυσική πορεία των πραγμάτων, οι γονείς πεθαίνουν πριν τα παιδιά. Όταν όμως συμβεί το αντίθετο, τότε οι γονείς προσπαθούν να βρουν, να εξηγήσουν γιατί συνέβη αυτό το θλιβερό γεγονός. Έτσι, το άτομο που πενθεί τείνει να «στρέφει το βλέμμα του» στον παντοδύναμο, στον παντογνώστη, στον πανταχού παρών Θεό για να βρει μια απάντηση. Για κάποιους γονείς που πενθούν, η πίστη τους δοκιμάζεται, ενώ για άλλους μπορεί να γίνει πιο δυνατή. Ποια κατεύθυνση θα πάρουν οι πενθούντες, ίσως σχετίζεται με το επίπεδο ικανοποίησης που επιτυγχάνεται στην αναζήτηση νοηματοδότησης της απώλειας (Sprang & McNeil, 1995). Σύμφωνα με τους Cook & Wimberley (1983), υπάρχουν τρεις τύποι θρησκευτικής αφοσίωσης, οι οποίοι επηρεάζουν την μορφή πένθους των επιζώντων γονέων: η επανένωση με το παιδί στον Παράδεισο, η πίστη του ίδιου του παιδιού ως επιρροή σε πολλές ζωές και ο θάνατος του παιδιού ως τιμωρία για μια κακή πράξη.

Πάρα ταύτα, η θρησκεία υποστηρίζεται ότι αποτελεί έναν βοηθητικό μηχανισμό για τους γονείς που θρηνούν την απώλεια, ώστε να κατανοήσουν τις απώλειές τους με θετικό τρόπο. Παρόλο που η ζωή για όσους πενθούν δεν θα είναι ποτέ η ίδια και υπάρχει μια αίσθηση θλίψης και νοσταλγίας για το χαμένο παιδί, η θρησκευτική πίστη δίνει δύναμη στον πενθούντα και την ελπίδα της «αντάμωσης» (Hussin, 2018).

Η θρησκεία βοηθάει τους πιστούς να βρουν πηγή σταθερότητας και νόημα σε έναν αβέβαιο κόσμο. Η συμμετοχή σε θρησκευτικές τελετές και η πίστη στη μετά θάνατον ζωή έχουν σημαντικά θετικά αποτελέσματα όσον αφορά τη μείωση των επιπέδων κατάθλιψης μετά από απώλεια. Έχει παρατηρηθεί ότι η θρησκευτικότητα βοηθά επίσης στη μείωση της διάρκειας της περιόδου ανάρρωσης μετά από μια απώλεια. Η βιβλιογραφία υποστηρίζει ότι η θρησκευτικότητα βοηθά τους πενθούντες να βρουν παρηγοριά και, με την πάροδο του χρόνου, τους επιτρέπει να νιώσουν άνεση, γαλήνη και αποδοχή, κάτι που τελικά τους βοηθά να προχωρήσουν στη ζωή τους.

Παρά τη συζήτηση για τον θετικό ρόλο της θρησκευτικής πίστης κατά τη διάρκεια του πένθους, υπάρχουν επίσης απόψεις που υποστηρίζουν ότι η θρησκευτική πίστη μπορεί να έχει αρνητικές επιπτώσεις στους γονείς που θρηνούν. Έχει βρεθεί ότι η θρησκευτική πίστη μπορεί να δημιουργήσει την αντίληψη ότι η απώλεια αποτελεί τιμωρία για τους γονείς που πενθούν, και αυτό το συναίσθημα μπορεί να προκαλέσει αρνητικές αντιδράσεις κατά τη διάρκεια του πένθους. Η θρησκευτική πίστη συνδέεται επίσης με το άγχος, την κατάθλιψη, την εχθρότητα και διάφορες εκδηλώσεις θλίψης κατά τη διάρκεια του πένθους. Οι επιχειρηματολογίες αυτές έχουν δείξει ότι, παρόλο που η θρησκεία έχει αναγνωριστεί ότι δημιουργεί θετικά συναισθήματα στη γονική θλίψη, σε διαφορετικά πλαίσια ή καταστάσεις, η θρησκεία μπορεί επίσης να οδηγήσει σε αρνητικότητα. Για τους θρησκευόμενους ανθρώπους, ο Θεός πιστεύεται ότι είναι η πιο ισχυρή οντότητα που ελέγχει τη μοίρα των ανθρώπων, με αποτέλεσμα τα αρνητικά γεγονότα στη ζωή των ανθρώπων να ερμηνεύονται ως πράξεις σκληρότητας από τον Θεό (Hussin, 2018).



7.2. Διαχείριση της απώλειας μέσα στην τάξη

Η απώλεια λόγω θανάτου αποτελεί μια βαθιά τραυματική εμπειρία για το παιδί και συχνά επηρεάζει τη συναισθηματική, γνωστική και κοινωνική του λειτουργία μέσα στο σχολικό περιβάλλον. Η τάξη, ως βασικός χώρος κοινωνικοποίησης και μάθησης, μπορεί να αποτελέσει ένα σταθερό και υποστηρικτικό πλαίσιο, εφόσον ο/η εκπαιδευτικός διαθέτει την κατάλληλη ευαισθησία και γνώση. Σύμφωνα με πρόσφατα δεδομένα, μέχρι την ηλικία των 18 ετών περίπου ένα στα δώδεκα παιδιά έχει βιώσει τον θάνατο γονέα ή αδελφού, γεγονός που καθιστά την παιδική απώλεια συχνότερη από όσο συχνά αντιλαμβανόμαστε (Chen & Panebianco, 2018).

7.3. Ο ρόλος του/της εκπαιδευτικού

Οι εκπαιδευτικοί αποτελούν σημαντικά πρόσωπα αναφοράς για τα παιδιά που θρηνούν. Η ενσυναίσθηση, η ενεργητική ακρόαση και η αποφυγή στερεοτυπικών φράσεων («Ξέρω πώς νιώθεις») συμβάλλουν στη δημιουργία ενός ασφαλούς κλίματος (National Grief Center for Children & Families, 2023). Η χρήση ανοιχτών ερωτήσεων, όπως «Θα ήθελες να μου πεις πώς νιώθεις σήμερα;», επιτρέπει στο παιδί να εκφράσει τα συναισθήματά του χωρίς πίεση.

7.4. Επίδραση της θλίψης στη μαθησιακή διαδικασία

Η θλίψη επηρεάζει τη συγκέντρωση, τη μνήμη και την ικανότητα επεξεργασίας νέων πληροφοριών. Πολλά παιδιά εμφανίζουν δυσκολία στην προσοχή, «απουσία» από το μάθημα ή μειωμένη συμμετοχή, κάτι που αποτελεί φυσιολογική αντίδραση στο πένθος (Leigh, 2023). Η κατανόηση αυτών των επιπτώσεων βοηθά τον/την εκπαιδευτικό να προσαρμόσει τις απαιτήσεις και να δείξει ευελιξία.

7.5. Δημιουργία υποστηρικτικού κλίματος στην τάξη

Η τάξη μπορεί να λειτουργήσει ως χώρος σταθερότητας και ασφάλειας. Βασικές πρακτικές περιλαμβάνουν:

- Ενθάρρυνση της έκφρασης συναισθημάτων μέσω συζητήσεων, ζωγραφικής ή γραφής.
- Διατήρηση ρουτίνας, η οποία προσφέρει αίσθηση προβλεψιμότητας.
- Ευαισθητοποίηση των συμμαθητών/τριών, ώστε να αποφεύγονται σχόλια που μπορεί να πληγώσουν το παιδί.
- Συνεργασία με γονείς και ειδικούς ψυχικής υγείας, όταν χρειάζεται, για μια ολιστική προσέγγιση υποστήριξης (National Grief Care Network, 2023).

7.6. Υποστήριξη από ειδικούς

Οι Pitman et al. εντόπισαν τη ματαιωμένη αίσθηση του ανήκειν, την απομόνωση από άλλους, την έλλειψη σύνδεσης και τη μοναξιά ως σημαντικούς παράγοντες κινδύνου για αυτοκτονικότητα στους πενθούντες. Ο αυξημένος κίνδυνος απόπειρας αυτοκτονίας για όσους βιώνουν πένθος παρέμεινε, ακόμη και όταν λήφθηκαν υπόψη η αιτία θανάτου. Η ισχυρή κοινωνική υποστήριξη για εκείνους που αντιμετωπίζουν έντονο πένθος μπορεί να μην επιταχύνει την ανάρρωση, αλλά ενδέχεται να βελτιώσει την ικανότητα αντιμετώπισης. Συνήθως, το μεγαλύτερο μέρος της ευθύνης για την υποστήριξη στους πενθούντες πέφτει στην οικογένεια και στους φίλους. Παρόλα αυτά, οι πενθούντες συχνά αναφέρουν ανεπαρκή υποστήριξη από αυτές τις πηγές (Pitman et al., 2020).

Ενώ οι ανάγκες κάθε ατόμου είναι μοναδικές, εκείνοι που έχουν χάσει σύζυγο σε νεαρή ηλικία ή ένα παιδί συχνά χρειάζονται περισσότερη υποστήριξη από αυτήν που μπορεί να προσφέρει η οικογένεια ή οι φίλοι και μπορεί να ωφεληθούν περισσότερο από



συμβουλευτική για πένθος ή ομάδες υποστήριξης. Επιπλέον, ενώ ο θάνατος ενός αγαπημένου προσώπου μερικές φορές ενισχύει τις οικογενειακές σχέσεις, συχνά αυτές οι σχέσεις δοκιμάζονται, καθώς τα μέλη της οικογένειας μπορεί επίσης να πενθούν, αυξάνοντας την ψυχολογική πίεση στους πενθούντες. Εξίσου σημαντικό είναι ότι η υποστήριξη που προσφέρεται στα αρχικά στάδια του πένθους μειώνεται γρήγορα, παρά το γεγονός ότι η ανάγκη για υποστήριξη συνεχίζεται (Αουν, 2015).

8. Συμπεράσματα

Η μελέτη ανέδειξε ότι το πένθος αποτελεί μια φυσική αλλά σύνθετη διεργασία, η οποία επηρεάζει βαθιά την ψυχική, σωματική και πνευματική ισορροπία του ατόμου. Οι θεωρίες των Kübler-Ross και Bowlby επιβεβαιώνουν ότι, παρά τις ατομικές διαφοροποιήσεις, η πορεία του πένθους ακολουθεί αναγνωρίσιμες φάσεις που βοηθούν το άτομο να επεξεργαστεί την απώλεια και να προσαρμοστεί στη νέα πραγματικότητα.

Ιδιαίτερη βαρύτητα έχει το παιδικό πένθος, καθώς τα παιδιά στερούνται ώριμων μηχανισμών αντιμετώπισης και χρειάζονται σταθερή, ευαίσθητη και συνεπή υποστήριξη. Όπως αναφέρεται στο άρθρο, ακόμη και τα πολύ μικρά παιδιά «αντιδρούν με απόγνωση και πένθος», γεγονός που καθιστά τον ρόλο του σχολείου και του/της εκπαιδευτικού καθοριστικό. Το σχολείο μπορεί να λειτουργήσει ως προστατευτικό πλαίσιο, προσφέροντας ασφάλεια, κατανόηση και χώρο για έκφραση συναισθημάτων.

Η πνευματική διάσταση, και ειδικότερα η Ορθόδοξη πίστη στην Ανάσταση, αναδεικνύεται ως σημαντική πηγή νοηματοδότησης και ελπίδας. Η πνευματικότητα δεν αντικαθιστά την ψυχολογική υποστήριξη, αλλά τη συμπληρώνει, ενισχύοντας την ανθεκτικότητα και την εσωτερική συνοχή του παιδιού και της οικογένειας.

Συνολικά, η αποτελεσματική διαχείριση της απώλειας απαιτεί μια ολιστική προσέγγιση που συνδυάζει ψυχολογική, παιδαγωγική και πνευματική στήριξη. Η κοινωνική συνοχή, η παρουσία φροντιστικών ενηλίκων και η συνεργασία σχολείου-οικογένειας αποτελούν κρίσιμους παράγοντες για την ομαλή προσαρμογή και την αναδόμηση της ζωής μετά την απώλεια.

Βιβλιογραφικές αναφορές

- Aoun, S., Breen, L. J., Howting, D., Rumbold, B., McNamara, B., & Hegney, D. (2015). Who needs bereavement support? A population-based survey of bereavement risk and support need. *PLoS ONE*, 10(3), e0121101. Retrieved from <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0121101>
- Bowlby, J. (1960). Grief and mourning in infancy and early childhood. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 15, 9–52.
- Chen, C. Y., & Panebianco, A. (2018). Interventions for young bereaved children: A systematic review and implications for school mental health providers. *Child & Youth Care Forum*, 47(2), 151–171. Retrieved from <https://doi.org/10.1007/s10566-017-9426-x>
- Cook, J. A., & Wimberley, D. W. (1983). If I should die before I wake: Religious commitment and adjustment to the death of a child. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 22(3), 222–238. Retrieved from <https://doi.org/10.2307/1385967>
- Harvey, J. H., Barnett, K., & Overstreet, A. (2004). Trauma growth and other outcomes attendant to loss. *Psychological Inquiry*, 15(4), 302–303.
- Hussin Nur Atikah Mohamed, Guàrdia-Olmos, J., & Aho, A. L. (2018). The use of religion in coping with grief among bereaved Malay Muslim parents. *Mental Health, Religion &*



- Culture*, 21(4), 395–407. Retrieved from <https://doi.org/10.1080/13674676.2018.1500531>
- Kübler-Ross, E. (1969). *On death and dying*. New York, NY: Macmillan.
- Leigh, K. (2023). *10 ways to support grieving children at school*. Teacher Created Materials.
- Lim, W. M. (2013). Revisiting Kübler-Ross's five stages of grief: Some comments on the iPhone 5. *Journal of Social Sciences*, 9(1), 11–13. Retrieved from <https://doi.org/10.3844/jssp.2013.11.13>
- National Grief Center for Children & Families. (2023). *Supporting grieving students*. Retrieved from <https://childrengrieve.org>
- National Grief Center for Children & Families. (2023). *Supporting grieving children and families: Best practices and guidelines*. Portland, OR: The Dougy Center.
- Pitman, A. L., King, M. B., Marston, L., & Osborn, D. P. J. (2020). The association of loneliness after sudden bereavement with risk of suicide attempt: A nationwide survey of bereaved adults. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 55(8), 1081–1092.
- Sprang, G., & McNeil, J. (1995). *The many faces of bereavement: The nature and treatment of natural, traumatic, and stigmatized grief*. New York, NY: Routledge.
- Bowlby, J. (1995). *Δημιουργία και διακοπή των συναισθηματικών δεσμών*. Αθήνα: Καστανιώτης.
- Μεταλληνού, Ο., Παπάζογλου, Ε., Πάλλη, Ε., Νίλσεν, Μ., & Παπαδάτου, Δ. (2004). Στήριξη του παιδιού μετά το θάνατο αγαπημένου του προσώπου. Στο Μ. Ζαφειροπούλου & Γ. Κλεφτάρας (Επιμ.), *Εφαρμοσμένη κλινική ψυχολογία του παιδιού*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα, 553–570.
- Μπαμπινιώτης, Γ. (2002). *Λεξικό της Νέας Ελληνικής Γλώσσας*. Αθήνα: Κέντρο Λεξικολογίας.

