



Νοιάζομαι για το παιδί μου

Πρόγραμμα για την ψυχική υγεία
του παιδιού και της οικογένειας



Διαχείριση της Απώλειας Πώς μπορούμε να διαχειριστούμε τον θάνατο στην οικογένεια;

Η απώλεια αποτελεί αναπόφευκτο κομμάτι της ζωής μας, στην πορεία της οποίας, αντιμετωπίζουμε διάφορες μορφές της. Ίσως, όμως, η πιο απόλυτη, συγκλονιστική και συναισθηματικά φορτισμένη είναι η απτή απώλεια που βιώνουμε όταν χάνουμε ένα δικό μας άτομο. Είναι ουσιώδες όταν συμβαίνει κάτι τέτοιο να επιτρέπουμε στον εαυτό μας να αναγνωρίζει και να βιώνει τα συναισθήματα που προκαλούνται από αυτή την απώλεια και να δίνει τον απαιτούμενο χρόνο στη διαδικασία του πένθους που μπορεί να διαφέρει για τον καθένα. Η υποστήριξη από αγαπημένα πρόσωπα και επαγγελματίες ψυχικής υγείας, όταν νιώθουμε ότι είναι αναγκαία, έχει μείζονα σημασία για να ανακάμψουμε ψυχικά, σωματικά και κοινωνικά. Η υποστήριξη των παιδιών σε μια τέτοια περίπτωση, απαιτεί, επίσης, ιδιαίτερη ευαισθησία, κατανόηση και προσαρμογή στις ανάγκες του κάθε παιδιού ξεχωριστά αλλά και ολόκληρης της οικογένειας.

Ποιοι είναι οι παράγοντες που επηρεάζουν το πώς βιώνουμε το πένθος;

- **Η φύση της απώλειας:** Ο θάνατος ενός αγαπημένου προσώπου θεωρείται συχνά η πιο έντονη μορφή θλίψης, καθώς περιλαμβάνει εκτός από το χαμό του ατόμου και την απώλεια της σχέσης που μπορεί είναι κεντρική στη ζωή αυτού που θρηνεί.
- **Η ποιότητα της σχέσης με το άτομο** που έχει χαθεί μπορεί επίσης να επηρεάσει τη διαδικασία του πένθους.
- **Το προσωπικό ιστορικό** και οι **προηγούμενες εμπειρίες** απώλειας.
- **Οι πολιτισμικοί παράγοντες:** Διαφορετικοί πολιτισμοί έχουν διαφορετικές παραδόσεις και πεποιθήσεις σχετικά με το θάνατο, οι οποίες μπορούν να επηρεάσουν τον τρόπο με τον οποίο τα άτομα βιώνουν και εκφράζουν τη θλίψη τους π.χ., σε ορισμένους πολιτισμούς, το

Υλοποίηση:



Με την υποστήριξη:



πένθος εκφράζεται πιο ανοιχτά και δημόσια, ενώ σε άλλους, θεωρείται ιδιωτική και προσωπική εμπειρία.

- **Η κοινωνική υποστήριξη:** Η ύπαρξη ενός ισχυρού συστήματος υποστήριξης μπορεί να προσφέρει ανακούφιση, επικύρωση και πρακτική βοήθεια κατά τη διαδικασία του πένθους.

Ποιες είναι οι φυσιολογικές αντιδράσεις των παιδιών στο θάνατο;

Τα παιδιά κατά τη διαδικασία του πένθους μπορεί να βιώσουν πολλά διαφορετικά συναισθήματα και να επιδείξουν συμπεριφορές, όπως:

- Θλίψη
- Σύγχυση
- Θυμό και ενοχές
- Άγχος
- Επίμονη αναζήτηση του ατόμου που πέθανε και σκέψεις γύρω από το θάνατό του
- Αλλαγές στις συνήθειες του ύπνου και του φαγητού
- Αλλαγές στη συμπεριφορά (απομόνωση, επιθετικότητα, μείωση σχολικής απόδοσης)
- Εκδήλωση συμπεριφορών προηγούμενων αναπτυξιακών σταδίων (π.χ., ενούρηση)
- Σωματικά συμπτώματα όπως πονοκέφαλο ή στομαχόπονο

Τα μεγαλύτερα παιδιά και οι έφηβοι μπορεί να έχουν καλύτερη κατανόηση του θανάτου, αλλά μπορεί να παλεύουν ακόμα με συναισθήματα σοκ, δυσπιστίας ή θυμού. Μπορεί επίσης να δυσκολεύονται να εκφράσουν τα συναισθήματά τους ή να αισθάνονται πίεση να φαίνονται «δυνατοί» για τους άλλους. Σε ορισμένες περιπτώσεις, οι έφηβοι μπορεί, επίσης, να εμπλέκονται σε ριψοκίνδυνες συμπεριφορές, όπως χρήση αλκοόλ ή ουσιών, ως τρόπο αντιμετώπισης των συναισθημάτων τους ή ως μορφή αυτοκαταστροφικής συμπεριφοράς.

Πότε να ανησυχήσω για το παιδί μου;

Το πένθος αποτελεί μια δύσκολη διαδικασία στην οποία τόσο τα παιδιά όσο και οι ενήλικες είναι λογικό να αντιδρούν με τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές που αναφέρθηκαν παραπάνω. Ωστόσο, η αντιμετώπιση και η επεξεργασία του θανάτου μπορεί να θεωρηθεί προβληματική όταν παρατηρηθούν τα παρακάτω συμπτώματα:

- Παρατεταμένη χαμηλή σχολική επίδοση ή προβλήματα επικοινωνίας ή συμπεριφοράς στο σχολείο
- Δυσκολίες στο φαγητό και στον ύπνο που έχουν μεγάλη διάρκεια χρόνου
- Παρατεταμένες σωματικές ενοχλήσεις (πόννοι στο στομάχι, πονοκέφαλοι κλπ.)
- Αυτοκαταστροφική συμπεριφορά (ριψοκίνδυνες συμπεριφορές, ναρκωτικά, ουσίες)
- Αυτοκτονικός ιδεασμός
- Διαρκείς αυτοκατηγορίες για τον θάνατο του αγαπημένου προσώπου
- Αποχή από το παιχνίδι και τις δραστηριότητες για μεγάλο χρονικό διάστημα

Πώς ενημερώνουμε το παιδί για τον θάνατο ενός αγαπημένου προσώπου;

- ♥ Ενημερώνουμε για το **τι θα συμβεί από εδώ και στο εξής**, όπως συμβαίνει και με το διαζύγιο, δηλαδή λέμε τι θα αλλάξει και τι όχι.
- ♥ Ενημερώνουμε όσο το δυνατόν πιο **άμεσα** μετά το γεγονός.
- ♥ **Είμαστε ειλικρινείς** και δεν αποκρύπτουμε το γεγονός. Η απόκρυψη μπορεί να οδηγήσει τα παιδιά να δώσουν τις δικές τους ερμηνείες, που μπορεί να είναι πιο τρομακτικές από την πραγματικότητα.
- ♥ **Αποφεύγουμε** τη χρήση φράσεων όπως «έφυγε» ή «κοιμήθηκε» που μπορεί να προκαλούν σύγχυση.
- ♥ Χρησιμοποιούμε **απλές και συγκεκριμένες λέξεις** τις οποίες να μπορεί να κατανοήσει το παιδί, π.χ., για τα **μικρότερα παιδιά** μπορούμε να εξηγήσουμε ότι όπως ένα λουλούδι μαραίνεται και πεθαίνει έτσι συμβαίνει και σε αυτή την περίπτωση. Για τα **μεγαλύτερα παιδιά**, ενημερώνουμε άμεσα για τις πραγματικές συνθήκες θανάτου χωρίς πολλές λεπτομέρειες.
- ♥ Ακούμε τις **ερωτήσεις** και τις **ανησυχίες** των παιδιών
- ♥ Παρέχουμε **συναισθηματική υποστήριξη και επιβεβαίωση** π.χ., αναγνώριση και αποδοχή των συναισθημάτων τους, εύρεση δημιουργικών τρόπων έκφρασης, όπως μέσω τέχνης ή γραφής.
- ♥ Υπογραμμίζουμε ότι **το παιδί δεν έχει ευθύνη γι' αυτό που συνέβη**. Τίποτα από όσα έκανε δεν προκάλεσαν τον θάνατο του αγαπημένου προσώπου.
- ♥ **Απαντάμε όσες φορές και αν ρωτάνε** τα παιδιά σχετικά με τον θάνατο και δίνουμε σταθερά τις ίδιες απαντήσεις για να καλλιεργηθεί η εμπιστοσύνη.
- ♥ Ενημερώνουμε το παιδί ότι **δεν υπήρχε κάτι που θα μπορούσε να κάνει** για να αποτρέψει τον θάνατο.
- ♥ Επιτρέπουμε στο παιδί να θρηνεί **με τον δικό του τρόπο** και με τον δικό του **ρυθμό** και αποφεύγουμε την απόρριψη των συναισθημάτων του.

Πώς υποστηρίζουμε το παιδί στην διαχείριση της απώλειας;

- ♥ **Είμαστε παρόντες**: Είμαστε δίπλα στο παιδί και το καθησυχάζουμε. Αυτό μπορεί να γίνει μέσω αγκαλιών, τρυφερών λέξεων, ή απλώς με την παρουσία μας.
- ♥ **Δίνουμε χώρο να εκφράσει τα συναισθήματά του**: Αφήνουμε το παιδί να μιλήσει για τα συναισθήματά του και ακούμε με προσοχή ό,τι έχει να πει. Δείχνουμε σεβασμό και συμπόνια για τον πόνο του.

- ♥ **Διατηρούμε την ρουτίνα:** Συνεχίζουμε τις καθημερινές δραστηριότητες, όπως το σχολείο και τις συνήθειες του. Αυτό του δείχνει ότι η ζωή συνεχίζεται.
- ♥ **Παρέχουμε στο παιδί ευκαιρίες να θυμηθεί και να τιμήσει το άτομο που πέθανε,** όπως με τη δημιουργία ενός κουτιού μνήμης και μέσω συζητήσεων για τις αναμνήσεις. Σε αυτό βοηθάει και η εμπλοκή του παιδιού σε τελετές θρήνου (αν το επιθυμεί) π.χ. κηδεία, μνημόσυνο ή σε αναφορά στο πρόσωπο που πέθανε σε επετείους και σε γιορτές.
- ♥ Σε περίπτωση **παρατεταμένου θρήνου**, ή εάν το παιδί εμφανίζει συμπτώματα κατάθλιψης ή άγχους, μπορεί να είναι απαραίτητη η **υποστήριξη από επαγγελματία ψυχικής υγείας.**

Πώς ενημερώνουμε το παιδί για την διαδικασία της κηδείας;

Η παρουσία του παιδιού στην τελετή της κηδείας εξαρτάται από διάφορους παράγοντες, όπως:

- το **αναπτυξιακό του στάδιο** - υπάρχει διαφορετική κατανόηση της έννοιας του θανάτου σε κάθε στάδιο, που ποικίλλει από την μαγική αντίληψη και την αδυναμία κατανόησης της οριστικότητας και μονιμότητας του γεγονότος, στην εν μέρει κατανόηση του και την παρομοίωση του σαν αποχωρισμό (όπου όμως το άτομο ίσως και να επιστρέψει) έως και την τελική αντίληψη του θανάτου ως καθολικό και μη αναστρέψιμο γεγονός.
- τη **σχέση με το πρόσωπο που πέθανε** (αν πρόκειται για πολύ κοντινό πρόσωπο, π.χ. γονέας, παππούς/γιαγιά), η παρουσία στην κηδεία μπορεί να βοηθήσει το παιδί στην συνειδητοποίηση και τη διαδικασία πένθους.
- η **προετοιμασία** που έχει προηγηθεί. Η συμμετοχή των παιδιών στην κηδεία (αλλά και σε μνημόσυνο ή ακόμη και η απλή επίσκεψη στον τάφο) χρειάζεται καλή προετοιμασία.
 - ✓ Εξηγούμε στα παιδιά τι είναι η κηδεία ή το μνημόσυνο και τι θα συμβεί στη διάρκεια της τελετής: π.χ., «Θα δεις πολύ κόσμο λυπημένο και ίσως ντυμένο στα μαύρα, θα υπάρχει ένα μεγάλο ξύλινο κουτί που μοιάζει με κρεβάτι και λέγεται φέρετρο. Μέσα σε αυτό θα είναι ξαπλωμένος ο παππούς».
 - ✓ Τα ρωτάμε αν θέλουν να παρευρεθούν στην τελετή.
 - ✓ Επιτρέπουμε στα παιδιά να εκφράσουν τις απορίες τους για τις τελετές.
 - ✓ Ενημερώνουμε τα παιδιά για το ποιόν θα έχουν δίπλα τους και τους λέμε ότι οποιαδήποτε στιγμή δεν αισθανθούν καλά μπορούν να ζητήσουν να φύγουν.

Όσον αφορά στην ηλικία, παρότι δεν είναι ηλικιακό το θέμα αλλά εξαρτάται από όλους τους παράγοντες που προαναφέρθηκαν, μια γενική οδηγία θα ήταν ότι **από 4-5 ετών** και πάνω, τα περισσότερα παιδιά μπορούν να παρευρεθούν σε μια κηδεία, εφόσον έχουν προετοιμαστεί καταλλήλως και νιώθουν ασφαλή.

Τι είναι το συλλογικό πένθος και πώς υποστηρίζουμε τον εαυτό μας και το παιδί;

Το **συλλογικό πένθος** είναι η αντίδραση και ο κοινός πόνος που βιώνει μια ομάδα ή μια κοινότητα λόγω μιας απώλειας, τραγωδίας ή καταστροφής. Συνδέεται συχνά με εκτεταμένες απώλειες, όπως φυσικές καταστροφές, μαζικές τραγωδίες ή κοινωνικές απώλειες.

Πώς αντιμετωπίζουμε το συλλογικό πένθος;

- Επικοινωνούμε και **συζητάμε ανοιχτά** για αυτό που συνέβη.
- **Φροντίζουμε τον εαυτό μας**: Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει την τήρηση ενός υγιεινού προγράμματος διατροφής, την άσκηση, την επαρκή ξεκούραση, δραστηριότητες που αγαπάμε κλπ.
- Αποδεχόμαστε τις **διαφορετικές μορφές έκφρασης θρήνου**: Δεν επικρίνουμε τους άλλους για τον τρόπο που έχουν βρει για να διαχειρίζονται το πένθος π.χ., συνέχεια εργασίας, έξοδοι και δραστηριότητες
- Συμμετέχουμε σε δράσεις στην **κοινότητα**
- Αναζητάμε **επαγγελματική υποστήριξη** αν το θεωρούμε απαραίτητο
- Αποφεύγουμε την **συνεχή έκθεση και ενασχόληση με το θέμα**, αν δεν αισθανόμαστε καλά

Για να **υποστηρίξουμε τα παιδιά** κατά τη διάρκεια ενός συλλογικού πένθους μπορούμε να κάνουμε τα εξής:

- ✓ Είμαστε **ειλικρινείς και ανοιχτοί** π.χ., «Ξέρεις ότι πρόσφατα συνέβη μια μεγάλη τραγωδία στην πόλη μας. Αυτό προκάλεσε πολλές αλλαγές και συναισθήματα σε πολλούς ανθρώπους, όπως και σε εμάς. Θα ήθελα να μιλήσουμε γι' αυτό και να μάθω πώς αισθάνεσαι».
- ✓ **Ακούμε τα συναισθήματά τους** π.χ., «Μου λες ότι νιώθεις λυπημένος γιατί βλέπεις συνεχώς τραγικές εικόνες στα μέσα ενημέρωσης. Είναι φυσιολογικό να νιώθεις έτσι. Καλό θα ήταν να κλείσουμε το κινητό και την τηλεόραση και να μιλήσουμε. Θα ήθελες να μοιραστείς περισσότερα σχετικά με τα συναισθήματά σου;».
- ✓ Διατηρούμε μια **σταθερή ρουτίνα**.
- ✓ Προσφέρουμε **παρηγοριά και ασφάλεια**.

Χρήσιμο Υλικό

- ✓ Μπορείτε να ακολουθήσετε αυτό το [link](#) ώστε να οδηγηθείτε στην ηλεκτρονική πλατφόρμα του προγράμματος και να βρείτε προτεινόμενες ταινίες και βιβλία που θα σας βοηθήσουν να μιλήσετε στα παιδιά για τη διαχείριση της απώλειας.

Υλοποίηση:

Με την υποστήριξη:

Βιβλιογραφία

- American Academy of Pediatrics. (2021). Talking to children about tragedies and other news events. <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/emotional-wellness/Building-Resilience/Pages/Talking-to-Children-About-Tragedies-and-Other-News-Events.aspx>
- American Psychological Association. (n.d.). Helping children deal with grief. <https://www.apa.org/helpcenter/grief>
- American Hospice Foundation. (n.d.). Helping teens cope with grief. <https://americanhospice.org/helping-teens-cope-with-grief/>
- American Psychological Association. (n.d.). Helping children deal with grief. <https://www.apa.org/helpcenter/grief>
- Bonanno, G. A., & Kaltman, S. (2001). The varieties of grief experience. *Clinical Psychology Review*, 21(5), 705-734.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. New York: Basic Books.
- Kalkan, M. (2015). Adolescents' perception of death and coping with grief. *Anadolu Klinigi Tip Bilimleri Dergisi*, 20(3), 180-186.
- Klass, D., Silverman, P. R., & Nickman, S. L. (Eds.). (1996). *Continuing bonds: New understandings of grief*. Taylor & Francis.
- Μέρμυρα (2008). *Στηρίζοντας το παιδί που θρηνεί το θάνατο του αγαπημένου του προσώπου*.
- National Institute of Mental Health. (2022). Coping with grief after community violence. <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/coping-with-grief-after-community-violence/index.shtml>
- Neimeyer, R.A. (2006). *Ν' αγαπάς και να χάνεις*, (επιμ. Δ. Παπαδάτου). Αθήνα: Κριτική, σελ. 15.
- Neimeyer, R. A., Harris, D. L., Winokuer, H. R., & Thornton, G. F. (2011). *Grief and bereavement in contemporary society: Bridging research and practice*. Routledge.
- Stroebe, M., Schut, H., & Stroebe, W. (2007). Health outcomes of bereavement. *The Lancet*, 370(9603), 1960-1973.
- Lundorff, M., Holmgren, H., Zachariae, R., Farver-Vestergaard, I., & O'Connor, M. (2017). Prevalence of prolonged grief disorder in adult bereavement: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 212, 138-149.
- Shear, M. K., Simon, N., Wall, M., Zisook, S., Neimeyer, R., Duan, N., ... & Keshaviah, A. (2011). Complicated grief and related bereavement issues for DSM-5. *Depression and Anxiety*, 28(2), 103-117.

Η πνευματική ιδιοκτησία επί του υλικού ανήκει στο Ινστιτούτο Prolepsis. Επιτρέπεται η αντιγραφή ή αναδημοσίευσή του σε οποιοδήποτε μέσο ή μορφή, χωρίς τροποποιήσεις, για μη εμπορικούς σκοπούς, εφόσον γίνεται αναφορά στο όνομα του δημιουργού «© 2025 Ινστιτούτο Prolepsis» και διαμοιράζεται στη συνέχεια με παρόμοια άδεια. Δεν επιτρέπεται η δημιουργία παραγώγων έργων από το υλικό, δηλαδή η αναδημοσίευσή του με αλλαγές, τροποποιήσεις, προσθήκες κ.ά. Δείτε περισσότερα στους [Όρους Χρήσης](#).

* Προτεινόμενη παραπομπή (Suggested citation):

Ινστιτούτο Prolepsis. (2025). *Ηλεκτρονική πλατφόρμα “Νοιάζομαι για το παιδί μου”* [Ψηφιακό εκπαιδευτικό υλικό]. <https://noiazomai.prolepsis.gr/>