

Παιδιά και θλίψη



Η αλλαγή και η απώλεια είναι ένα αναπόφευκτο μέρος της ζωής, αλλά ορισμένες αλλαγές μπορεί να είναι πολύ δύσκολες (η απώλεια ενός κατοικίδιου ζώου, ο θάνατος κάποιου που αγαπούν, ο χωρισμός των γονέων, η μετακόμιση σε άλλο σπίτι και σχολείο, μια ασθένεια στην οικογένεια, είναι μόνο μερικές). Τα παιδιά μπορεί να αντιδράσουν με διαφορετικούς τρόπους και συχνά δεν είμαστε σίγουροι για το πώς να ανταποκριθούμε καλύτερα. Αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο παρέχει κάποιες οδηγίες για ενήλικες (γονείς, φροντιστές, συγγενείς, δάσκαλους και άλλους) που επιδιώκουν να υποστηρίξουν ένα παιδί που νιώθει θλίψη.

Τι είναι η θλίψη;

Η θλίψη είναι μια φυσιολογική και φυσική ανταπόκριση στον πόνο που βιώνουμε μετά από κάποια σημαντική αλλαγή ή απώλεια στη ζωή μας. Επηρεάζει τα συναισθήματά μας και έχει φυσικό αντίκτυπο σε ολόκληρο το σώμα μας. Επηρεάζει το πώς αισθανόμαστε, σκεφτόμαστε και συμπεριφερόμαστε καθώς και το πώς βλέπουμε τον εαυτό μας, τους άλλους και τον κόσμο γύρω μας.

Πώς εκφράζουν θλίψη τα παιδιά;

Όπως οι ενήλικες, έτσι και τα παιδιά βιώνουν και εκφράζουν τη θλίψη με μοναδικούς και προσωπικούς τρόπους. Αυτό μπορεί να επηρεαστεί από την ηλικία του παιδιού, τις εμπειρίες που έχει βιώσει στη ζωή του, την προσωπικότητα, το περιβάλλον και τη διαθέσιμη υποστήριξη, καθώς και από το δέσιμο που είχε με το άτομο ή το πράγμα που έχει χάσει και λησμονεί. Μερικά παιδιά μπορεί να εκφράσουν ανοιχτά τον πόνο τους, ενώ άλλα μπορεί να κλειστούν στον εαυτό τους.

Πολλά παιδιά επίσης τη μια καταβάλλονται από θλίψη και τη μια όχι, παρουσιάζοντας εναλλαγή μεταξύ της συναισθηματικής αναταραχής και της ασφάλειας και διαβεβαίωσης που τους προσφέρουν οι συνήθειες δραστηριότητες που απολαμβάνουν. Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι η θλίψη είναι φυσιολογική και δεν υπάρχει σωστός ή λάθος τρόπος για να νιώσετε θλίψη.



Ακολουθούν μερικές από τις αντιδράσεις που μπορεί να έχουν τα παιδιά:

Συναισθήματα

- ανησυχίας, φόβου, άγχωσας και λύπης
- θυμού, αναστάτωσης ή απογοήτευσης
- κάλυψης των συναισθημάτων τους για να «σώσουν» ή «βοηθήσουν» τους ενήλικες γύρω τους.

Σκέψεις

- έχουν μη ρεαλιστικές σκέψεις για την απώλειά τους
- προσπαθούν να αναδημιουργήσουν «αυτό που ίσχυε» πριν την απώλειά τους.
- κατηγορούν τον εαυτό τους
- έχουν τρομακτικές σκέψεις ή να ανησυχούν για το μέλλον.

Συμπεριφορές

- επιστροφή σε νεότερες συμπεριφορές
- «ξέσπασμα» στην οικογένεια, στους φίλους ή στους δασκάλους ή «αντίδραση» με θυμό
- υπερβολικά προσκολλημένα ή μη συνεργάσιμα
- προσπαθούν να είναι υπερβολικά εξυπηρετικά και χαρούμενα.

Σωματικές αντιδράσεις

- Μπορεί να είναι κουρασμένα, αφηρημένα και ανίκανα να συγκεντρωθούν
- Μπορεί να έχουν στομαχόπονους και πονοκεφάλους.

Πώς να υποστηρίξετε ένα παιδί που νιώθει θλίψη

Αν σκεφτούμε τη θλίψη ως ένα ταξίδι, ο ρόλος μας ως ενήλικες είναι να περπατήσουμε δίπλα στα παιδιά. Δεν μπορούμε να διώξουμε την απώλεια που έχει βιώσει ένα παιδί ούτε να βιώσουμε εμείς τη θλίψη για αυτό. Ωστόσο, μπορούμε να τα βοηθήσουμε να κατανοήσουν και να περιηγηθούν στη διαδικασία της θλίψης, και μπορούμε να κρατήσουμε το χέρι τους, να τα ενθαρρύνουμε και να τα υποστηρίξουμε όταν τα πράγματα γίνονται δύσκολα.

Οι παιδιά χρειάζονται:

- μια δυνατή σχέση αγάπης με έναν γονέα ή έναν κύριο φροντιστή στον οποίο μπορούν να βασίζονται και τον οποίο εμπιστεύονται
- σαφείς, πραγματικές πληροφορίες κατάλληλες για την ηλικία τους σχετικά με την απώλεια που έχουν βιώσει
- ζεστή και ανοιχτή επικοινωνία για να μπορούν να μιλήσουν και να κατανοήσουν τι συνέβη, επανειλημμένα και χωρίς να τα κρίνουμε
- χώρο για να εκφράσουν ένα ευρύ φάσμα συναισθημάτων (όπως θλίψη, θυμό, φόβο, ενοχή και χιούμορ) χωρίς να πληγώσουν τον εαυτό τους ή άλλους
- βοήθεια για να κατανοήσουν τα συναισθήματα και τις αντιδράσεις τους
- την ασφάλεια των συνηθισμένων ορίων και ρουτίνων
- διάλειμμα από την θλίψη τους για να μπορούν να γελάσουν και να παίξουν
- ευκαιρίες να συμμετέχουν σε αποφάσεις που συνδέονται με την απώλεια τους ή τυχόν περαιτέρω αλλαγές.

Πώς να βοηθήσετε ως συγγενής, οικογενειακός φίλος, δάσκαλος ή άλλος επαγγελματίας

- Δώστε στα παιδιά να καταλάβουν ότι αναγνωρίζετε την απώλειά τους
- Αναγνωρίστε τον εαυτό σας ως ένα ασφαλές άτομο που είναι ανοιχτό και πρόθυμο να τους ακούσει (αλλά μην αναγκάσετε τα παιδιά να μιλήσουν)
- Βοηθήστε τα παιδιά να ξεχωρίζουν τα συναισθήματα που τα καταβάλλουν και πείτε τους ότι δεν πειράζει να νιώθουν λύπη, θυμό κ.λπ.
- Βοηθήστε τα παιδιά να διαχειριστούν τα συναισθήματά τους σε διαφορετικά περιβάλλοντα (όπως το σχολείο)
- Διατηρείτε τακτική επαφή με τα παιδιά για να μείνει ανοικτός ο διάυλος επικοινωνίας με την πάροδο του χρόνου.

Συμμετοχή των παιδιών στη λήψη αποφάσεων στο σχολείο

Η συζήτηση με τα παιδιά σχετικά με νέες διευθετήσεις μπορεί να αποτελεί εάν τρόπο για να δείξετε ότι αναγνωρίζετε την απώλειά τους χωρίς να εστιάζετε άμεσα σε αυτήν. Για παράδειγμα, ένας δάσκαλος μπορεί να ρωτήσει πώς θα ήθελαν να ανταποκριθούν σε ερωτήσεις από άλλους μαθητές ή να συζητήσουν πιθανές ιδέες ή ειδικές διευθετήσεις που θα μπορούσαν να τους βοηθήσουν να ανταπεξέλθουν στην τάξη.



Περαιτέρω υποστήριξη - Seasons for Growth (Εποχές για Ανάπτυξη)

Το Seasons for Growth είναι ένα τεκμηριωμένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα που βοηθά με ευαισθησία τα παιδιά και τους νέους να μάθουν για τη διαδικασία της θλίψης. Τα παιδιά και οι νέοι επωφελούνται από την ευκαιρία που έχουν να μάθουν με ποιον τρόπο ο θάνατος, ο χωρισμός της οικογένειας, οι φυσικές καταστροφές ή άλλα συμβάντα σημαντικής αλλαγής ή απώλειας μπορεί να επηρεάσουν τη ζωή τους. Το πρόγραμμα Seasons for Growth παρέχει στους συμμετέχοντες μια ευκαιρία να αποκτήσουν τις γνώσεις, τις δεξιότητες και τις στάσεις που απαιτούνται για να κατανοήσουν και να ανταποκριθούν καλά σε τέτοιες εμπειρίες.

Το πρόγραμμα Seasons for Growth έχει τέσσερα επίπεδα για να υποστηρίξουν τα παιδιά και τους νέους ηλικίας 6-18 ετών.

Όλα τα προγράμματα προσφέρουν έναν ασφαλή χώρο όπου οι συμμετέχοντες, ανεξαρτήτως των ποικίλων αναγκών, ταυτοτήτων και πολιτισμικών υποβαθμίσεων τους, μπορούν να βρουν τη φωνή τους, να προβούν σε επιλογές, να ασκήσουν επιρροή και να εργαστούν από κοινού. Οι συμμετέχοντες συνδέονται με άλλους που αντιμετωπίζουν παρόμοιες καταστάσεις και δημιουργούν ένα αίσθημα σύνδεσης και ότι ανήκουν κάπου.

Οι συνεδρίες ενσωματώνουν μια σειρά δραστηριοτήτων βάσει ηλικίας που περιλαμβάνουν ζωγραφική, ιστορίες, συζήτηση, μουσική και δραστηριότητες με ημερολόγια.

Το πρόγραμμα Mackillop Seasons (Εποχές Μακίλλοπ) εκπαιδεύει και υποστηρίζει επαγγελματίες για να μπορούν να προσφέρουν τα προγράμματα μας για μικρές ομάδες σε σχολεία και κοινοτικές οργανώσεις.

«Το μόνο πράγμα στη ζωή που είναι μόνιμο είναι η αλλαγή. Η αλλαγή είναι η μόνη σταθερά στη ζωή.»

- Fallin, 2013