

## 10 σωστά και 10 λάθος πράγματα που μπορούμε να πούμε σε κάποιον με θρήνο.

Να θυμόμαστε πόσο «λεπτή» είναι η συγκυρία για τον θρηγούντα!

### Τα λάθος :

1. Τουλάχιστον είχε μια μακριά ζωή, πολλοί άνθρωποι πεθαίνουν νέοι.
2. Πήγε σ' ένα καλύτερο μέρος.
3. Τάθελε και τάπαθε.
4. Υπάρχει μια αιτία για όλα.
5. Οι ζωντανοί με τους ζωντανούς και οι πεθαμένοι με τους πεθαμένους.
6. Έχετε κι άλλα παιδιά.
7. Ήταν τόσο καλό άτομο που ο Θεός το ήθελε κοντά του.
8. Καταλαβαίνω πως νιώθεις.
9. Έκανε το κύκλο του/της στη ζωή και ήταν ώρα να φύγει.
10. Με τον καιρό θα συνέρθεις ή πέρασε τόσος καιρός ακόμα να συνέλθεις?

### Τα σωστά:

1. Λυπάμαι πολύ για την απώλειά σου.
2. Μακάρι να έβρισκα τα κατάλληλα λόγια, να ξέρεις πως νοιάζομαι.
3. Δεν ξέρω πως νιώθεις, αλλά είναι εδώ να φανώ χρήσιμος/η αν γίνεται.
4. Είστε συνέχεια στο μυαλό και τις προσευχές μου.
5. Η αγαπημένη μου ανάμνηση (από το άτομο που έφυγε) είναι... (κάτι καλό!)
6. Είμαι μόνο ένα τηλεφώνημα μακριά, θα περνάω να σε βλέπω, ναι?
7. – δεν λέμε τίποτα, σεβόμαστε τη σιωπή του θρηγούντα, προσφέρουμε μια αγκαλιά, έναν ώμο...
8. Όλοι έχουμε ανάγκη από στήριξη τέτοιες στιγμές. Είμαι εδώ, να ξέρεις.
9. Είμαι συνήθως ξυπνητός/η νωρίς/αργά, αν κάτι θελήσεις.
10. Αναφερόμαστε στο πρόσωπο που πέθανε με το όνομα του, αποφεύγουμε τους ευφημισμούς.

Πολλοί από μας λέμε και τα καλά και τα στραβά. Δεν το κάνουμε με κακό σκοπό, τουναντίον, θέλουμε να βοηθήσουμε, απλά η απώλεια και ακόμα περισσότερο ο θάνατος, μας «παγώνει». Να είμαστε ο εαυτός μας. Ο θάνατος είναι συνακόλουθο της ζωής. «Κοινή γάρ η τύχη και το μέλλον αόρατο.» Το ίδιο το άτομο που θρηγεί μπορεί να πει ότι θέλει, στο θρήνο όλα είναι αποδεκτά! Δεν υπάρχουν όρια, χρονικά ή άλλα! Παρεμβαίνουμε μόνο αν/όταν κινδυνεύουν ζωές. Ακόμα συχνά σημασία έχει ποιος λέει τι και σε ποιο πλαίσιο. Έτσι αν π.χ. κάποιος απευθυνθεί για στήριξη σε κληρικό κι εκείνος πει «είναι σε καλύτερο μέρος», δεν είναι το ίδιο σαν να το λέμε εμείς αυτόβουλα στον θρηγούντα.

Ας δούμε κάποια χαρακτηριστικά των «σωστών» και των «λάθος» πραγμάτων.

### Χαρακτηριστικά των «λάθος»

- Θέλουν να «διορθώσουν» την απώλεια
- Δείχνουν την δική μας δυσανεξία
- Προσπαθούν να «κατευθύνουν»
- Προσπαθούν να εκλογικεύσουν την απώλεια
- Μπορεί να εμπεριέχουν κρίση
- Δεν σχετίζονται άμεσα με τον πενθούντα και

### Χαρακτηριστικά των «σωστών»

- Υποστηρίζουν αλλά δεν προσπαθούν να «διορθώσουν»
- Έχουν σχέση με συναισθήματα
- Δεν προσπαθούν να δώσουν κατεύθυνση ενεργειών
- Παραδέχονται πως τα η κατάσταση είναι

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• τον θρήνο του</li> <li>• Προσπαθούν να «μειώσουν» την απώλεια</li> <li>• Θέτουν χρονικά όρια στην απώλεια</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• δύσκολη</li> <li>• Δεν ζητούν να γίνει αλλαγή συναισθημάτων.</li> <li>• Αναγνωρίζουν την απώλεια</li> <li>• Δεν θέτουν χρονικά όρια</li> </ul> |
|---|---|

.....

## 10 πράγματα για να βοηθήσουμε παιδιά σε δύσκολες στιγμές

Τα παιδιά «διαβάζουν» τα συναισθήματά μας και τα «αντικατοπτρίζουν». Αντιλαμβάνονται και αντιδρούν στην ηρεμία ή τον φόβο, την αγάπη ή το μίσος, τον κίνδυνο ή την ασφάλεια.

1. Μη προσπαθείτε να κρυφτείτε από τα παιδιά. Τα παιδιά συζητούν μεταξύ τους για όλα και στην αυλή του σχολείου δεν υπάρχουν μυστικά!
2. Συχνά το ραδιόφωνο είναι καλύτερη πηγή ενημέρωσης σε τραγικές στιγμές, καθώς υπάρχει η στοιχειώδης προστασία από την «εικόνα».
3. Μιλήστε με τα παιδιά σε απλή γλώσσα και με εκφράσεις κατάλληλες για την ηλικία τους. Δείξτε τους εμπιστοσύνη. Δώστε πληροφορίες, αλλά όχι προγνώσεις.
4. Επικοινωνήστε στα παιδιά την πίστη σας πως – άσχετα με το παρόν- ο κόσμος είναι ένα σχετικά ασφαλές μέρος και η ζωή όμορφη. Εξηγήστε τους πως πολλοί ενήλικες προσπαθούν για την δική τους ασφάλεια (γονείς, δάσκαλοι, κρατικές υπηρεσίες).
5. Στα παιδιά αρέσει η επικοινωνία. Πείτε τι νιώθετε, τι σκέφτεστε, ενθαρρύνετε τα να μιλήσουν και τα ίδια. Είναι σημαντικό να δώσετε αξία στα συναισθήματά τους και να προλάβετε παραπληροφόρηση και παρερμηνείες.
6. Ενεργοποιηθείτε και βρείτε τρόπους να βοηθήσετε. Πείτε ένα τραγούδι, μια προσευχή, προσφέρεται αίμα ή εθελοντική εργασία κτλ. ανάλογα με την κατάσταση. Εμπλέξτε τα παιδιά σ' αυτή τη διαδικασία στο βαθμό που αυτό είναι εφικτό. Δεν μετράει το μέγεθος της εμπλοκής αλλά η ίδια η εμπλοκή.
7. Μιλήστε με τα παιδιά λίγο παραπάνω, δώστε τα σημασία λίγο παραπάνω, δείξτε πως είστε στο πλευρό τους, λίγο παραπάνω. Θυμηθείτε: συχνά τα παιδιά έχουν παράλογους φόβους
8. Τα παιδιά θρηνούν, το ίδιο έντονα, το ίδιο βαθιά αλλά ταυτόχρονα και διαφορετικά από τους ενήλικες. Μπορεί να μην μιλήσουν γι' αυτό για πολύ καιρό. Να είστε διαθέσιμοι όποτε προκύψει!
9. Όσο το δυνατόν κρατήστε τις καθημερινές ρουτίνες σταθερές. Επιτρέψτε όμως λίγο χρόνο παραπάνω καθώς ο θρήνος εξαντλεί ανήλικες και παιδιά. Το να κάνουμε κανονικά πράγματα σε μη κανονικές στιγμές μας βοηθά να ισορροπήσουμε και πάλι.
10. Θυμηθείτε τη διαφορά ανάμεσα στο δυνατό και στο πιθανό. Π.χ. οι επιθέσεις τρομοκρατών είναι δυνατές σχεδόν παντού και σχεδόν πάντα αλλά δεν είναι πολύ πιθανές. Όμοια τα θανατηφόρα ατυχήματα κτλ. Συζητήστε το με τα παιδιά, δώστε έμφαση στις όμορφες στιγμές. Αφήστε τον φόβο, ασχοληθείτε με την αγάπη.

Επιμέλεια:  
Α.Α.Βλαχόπουλος/Ψ.