

## Προσέγγιση του θανάτου μέσα από την τέχνη και το παιχνίδι στην εκπαίδευση

**Δρ Μαρία Αθανασέκου**

*Ιστορικός Τέχνης, ΣΕΠ Φιλοσοφική Σχολή, τμήμα Ιστορίας Αρχαιολογίας, ΕΚΠΑ, Frederick University*

*m\_k\_athanasekou@yahoo.com*

**Ευμορφία Λεβέντη**

*Ειδική Παιδαγωγός, Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας*

*evi.leventi@yahoo.gr*

### Περίληψη

Από μικρή ηλικία, τα παιδιά πρόκειται να αντιμετωπίσουν διαφορετικά είδη απωλειών, συμπεριλαμβανομένου του θανάτου ενός αγαπημένου προσώπου. Περίπου το 4–7% των παιδιών θα βιώσουν τον θάνατο ενός συγγενή μέχρι την ηλικία των 16 ετών (Talwar, Harris, & Schleifer, 2011). Η παρούσα ανακοίνωση εξετάζει την προσέγγιση του θανάτου μέσα από την τέχνη και το παιδαγωγικό παιχνίδι στην εκπαίδευση, παρουσιάζοντας πιθανές προσεγγίσεις στο σχολικό πλαίσιο, που αφορούν στη λειτουργία και τα οφέλη τους. Ο θάνατος αποτελεί μια από τις τελευταίες αρχετυπικές εκφάνσεις ταμπού. Η ιατροκοποίηση<sup>8</sup>, η απογύμνωσή του από τελετουργικά στη σύγχρονη κοινωνία, η οποία δεν επιτρέπει πια την εξοικείωση μας μαζί του, καθώς, επίσης, η δυσανεξία στο πένθος, κοινωνικά, δυσχεραίνουν την έκφραση και αποσαφήνιση, τη διαχείριση και τελικά την αποδοχή της απώλειας, ειδικά στα παιδιά. Το σχολείο καλείται να διαδραματίσει ένα πολύ σημαντικό έργο, προετοιμάζοντας τα παιδιά για 'να βγουν στον κόσμο', στερώντας τους, όμως, τη βασικότερη γνώση και προετοιμασία – την εκπαίδευσή τους στην προσέγγιση και διαχείριση της απώλειας. Ο θάνατος είναι ένα αναπόφευκτο γεγονός και δεν μπορεί να αγνοηθεί από την εκπαιδευτική διαδικασία, κάτι, ωστόσο, που συμβαίνει, ενώ απουσιάζει πλήρως από το αναλυτικό πρόγραμμα σπουδών σχετικό μάθημα. Ο θάνατος είναι ένα κοινωνικό γεγονός με ποικίλες πολιτισμικές εκφάνσεις. Το τέλος της ζωής ενός ατόμου είναι μια ανατρεπτική «κοινωνική απώλεια» που γίνεται αισθητή από το σύνολο του κοινωνικού δικτύου του ατόμου. Η θλίψη αποκαλύπτεται σωματικά, συμπεριφορικά, ψυχολογικά, κοινωνικά και πνευματικά, επηρεάζοντας το σύνολο της ευημερίας του ατόμου. Το σύγχρονο σχολείο είναι απαραίτητο να εντάξει και αυτή την πτυχή της ζωής στη μέριμνά του, αξιοποιώντας την τέχνη και το παιχνίδι ως μέσα διαχείρισης της απώλειας και εκπαίδευσης στην ψυχική ανθεκτικότητα.

**Λέξεις-κλειδιά:** απώλεια, πένθος, παιδί, σχολείο, τέχνη, παιχνίδι.

### 1. Εισαγωγή

Πώς να μιλήσεις στα παιδιά για το θάνατο; Υπάρχει η μάλλον έμφυτη τάση του ανθρώπου να αποκλείει τα δυσάρεστα θέματα από τη συζήτηση, να εφαρμόζει μια «πολιτική εμπάργκο» στα συναισθήματα και τις πληροφορίες που δύσκολα μπορεί να διαχειριστεί, ειδικά όταν ο αποδέκτης τους είναι ένα παιδί (Αθανασέκου, 2017).

Υπερπροστατεύοντας, ωστόσο, τα παιδιά από τις γκρίζες περιοχές της ζωής, κρατώντας τα σε έναν ψηλό και φιλντισένιο πύργο, δεν είναι απαραίτητα ωφέλιμο για την ανάπτυξη της συναισθηματικής τους νοημοσύνης, της ενσυναίσθησης ή της επαφής τους με την πραγματικότητα, καθώς διαιωνίζεται η διαλεκτική του αυτονόητου το οποίο, τελικά, δεν υφίσταται. Αυτονόητα στο μυαλό των παιδιών, όπως η ασφάλεια, η οικογένεια, τα ρούχα, το

<sup>8</sup> Ενδεικτικά, ας αναφερθεί ότι το τελευταίο DSM-5-TR (American Psychiatric Association, 2022) χαρακτηρίζει ως διαταραχή το πένθος για ενήλικα πάνω από ένα χρόνο, ενώ το πένθος για παιδί πάνω από έξι μήνες.



παιχνίδι, η ξεγνοιασιά, το φαγητό, το σπίτι, η συνεχής και παντοτινή παρουσία των αγαπημένων ανθρώπων και όλων όσων σχετίζονται, αποκαθλώνονται καθημερινά και επαναπροσδιορίζονται μέσα από τη ροή της ζωής.

Ο θάνατος είναι αναπόφευκτος και μαζί του έρχεται το πένθος. Ο θάνατος είναι ένα κοινωνικό γεγονός με ποικίλες πολιτισμικές εκφάνσεις. Πέρα από τις βιολογικές επιπτώσεις του, το τέλος της ζωής ενός ατόμου είναι μια ανατρεπτική «κοινωνική απώλεια» που γίνεται αισθητή από το σύνολο του κοινωνικού δικτύου του ατόμου (Hertz, 2005: 323; Kaufman & Morgan, 2005). «Μετά τον θάνατο μόνο ένα μέρος της θλίψης μας είναι για το άτομο που πέθανε. Ίσως, ως επί το πλείστον, στεναχωριόμαστε γιατί μείναμε μόνοι. Γι' αυτό θρηνούμε ακόμα και μετά από έναν αργό, παρατεταμένο ή επώδυνο θάνατο, αν και πιστεύουμε ότι ο νεκρός έχει απελευθερωθεί από τον πόνο και είναι επιτέλους σε γαλήνη» (Corr, 1994). Η θλίψη αποκαλύπτεται σωματικά, συμπεριφορικά, ψυχολογικά, κοινωνικά και πνευματικά, επηρεάζοντας το σύνολο της ευημερίας του ατόμου. Οι Neimeyer, Klass και Denis υποστηρίζουν ότι ενώ το πένθος βιώνεται εσωτερικά, η διαδικασία έκφρασης του είναι κοινωνική καθώς «οι πενθούντες αναζητούν συνήθως νόημα γι' αυτή τη μετάβαση όχι μόνο σε προσωπικές και οικογενειακές σχέσεις, αλλά και στην ευρύτερη κοινότητα» (2014: 485).

Ο θάνατος αποτελεί μια από τις τελευταίες αρχετυπικές εκφάνσεις ταμπού και, ενδεχομένως, είναι ακόμη μεγαλύτερο στις μέρες μας. Η ιατρικοποίηση, η απογύμνωση του από τελετουργικά (μοιρολόι, αγρυπνία στο σπίτι του νεκρού, ετοιμασία του σώματός του με πλύσιμο και ένδυση, τα οποία περνούν από την ευθύνη και το καθήκον των συγγενών στους επαγγελματίες των γραφείων τελετών κ.ά.) στον φυσικό κόσμο που δεν το επιτρέπει πια, καθώς, επίσης, η δυσανεξία στο πένθος -το τελευταίο DSM-5-TR (American Psychiatric Association, 2022) χαρακτηρίζει ως διαταραχή το πένθος για ενήλικα πάνω από έναν χρόνο, ενώ για πένθος παιδιού πάνω από έξι μήνες) ανάμεσα σε άλλους λόγους σχετίζεται με την άνθιση και διάδοση διαδικτυακών/ψηφιακών πρακτικών.

Η ανάγκη να κρατήσει κανείς κάτι απτό, ένα κομμάτι από το νεκρό αγαπημένο του πρόσωπο οδήγησε τους ανθρώπους σε αναμνηστικά, όπως καρφίτσες ή κοσμήματα από τα μαλλιά του νεκρού, τα οποία ήταν ιδιαίτερα δημοφιλή κατά τη βικτοριανή εποχή, με την «άδεια φωλιά» να είναι ένα πολύ διαδεδομένο μοτίβο. Οι μεταθανάτιες φωτογραφίες είχαν, επίσης, μεγάλη ζήτηση καθώς το ποσοστό θνησιμότητας ήταν ιδιαίτερα υψηλό. Όσο μακάβριο κι αν ακούγεται, έδινε ανακούφιση στα εναπομείναντα ζωντανά μέλη της οικογένειας και τη διαβεβαίωση ότι δεν θα ξεχάσουν ποτέ τη μορφή του εκλιπόντα, παρέχοντάς τους, επίσης, παρηγοριά και γαλήνη.

Είναι απαραίτητη η ανάπτυξη μιας γλώσσας που να δίνει στα παιδιά τα εργαλεία για να μιλήσουν περί θανάτου και της βιωμένης θλίψης, του φόβου και της ψυχοσυναισθηματικής ανισορροπίας που αυτός επιφέρει. Με την επέκταση του πεδίου εφαρμογής μεγάλου μέρους της τυπικής εκπαίδευσης και ενσωματώνοντας τη συζήτηση για τον θάνατο σε θέματα που διδάσκονται στο σχολείο, ίσως καταστεί εφικτό να εξοικειωθούν τα παιδιά με τις έννοιες του θανάτου ως φυσιολογικές και μη τρομακτικές. Αυτό θα έχει ως συνέπεια να προσφέρεται στα παιδιά και τους ενήλικες μια κοινή γλώσσα εντός της οποίας θα μπορούν να αντιμετωπίζονται τα πιο προβληματικά ζητήματα που προκαλούνται από το πένθος και την απώλεια. Καθώς ο θάνατος είναι, αναπόφευκτα, μια πτυχή της ζωής, η εισαγωγή της συζήτησης για τον θάνατο στο πρόγραμμα σπουδών ως συνηθισμένο μέρος της καθημερινής ζωής μπορεί, επίσης, να είναι ένας τρόπος βοήθειας με την πιο οδυνηρή κατάσταση, όπου ένα παιδί βρίσκεται σε πένθος. Η ίδια η έκφραση «βρίσκομαι/είμαι σε πένθος» δηλώνει ότι ο πενθών κατοικεί, παράλληλα με τον φυσικό χώρο, σε ένα locus πνευματικό, ψυχικό, μια «χώρα» αόρατη για τους άλλους και, όμως, τόσο απτή για τον ίδιο.



Στο πρώτο μέρος του εικοστού αιώνα είχε ήδη πραγματοποιηθεί ένας σημαντικός αριθμός ερευνών για τη στάση των παιδιών απέναντι στο θάνατο (Anthony, 1940). Μόνο μετά τον πόλεμο του 1914-1918 και, στη συνέχεια πιο πρόσφατα μετά το 1939-45, το να μιλάμε για θάνατο στα παιδιά φαινόταν να έχει γίνει ταμπού. Το 1937 η αναθεωρημένη μορφή του τεστ νοημοσύνης Stanford-Binet εξακολουθούσε να περιέχει ερωτήσεις για την κατανόηση του θανάτου από το παιδί. Τα παιδιά είναι περίεργα για τον θάνατο. Ο Piaget (1954) και ο Nagy (1948) προτείνουν ότι η ηλικία των οκτώ ετών φαίνεται να είναι κατάλληλη για την έναρξη της επίσημης διδακτικής διαδικασίας για τον θάνατο. Είναι, γενικά, αποδεκτό ότι σε αυτήν την ηλικία τα περισσότερα παιδιά θα έχουν κατανοήσει ότι ο θάνατος θα συμβεί σε όλους και ότι είναι μη αναστρέψιμος. Η διδασκαλία για τον θάνατο δεν πρέπει να γίνεται ως ξεχωριστό μάθημα αλλά ως φυσική επέκταση αυτού που ήδη διδάσκεται. Θα πρέπει να γίνει ένα συνηθισμένο και καθημερινό μέρος της μάθησης, ειδικά όταν τα παιδιά εκφράσουν απορίες σχετικές. Όταν τα παιδιά ρωτούν ερωτήσεις στο σχολείο ή στο σπίτι σχετικά με το θάνατο, οι συζητήσεις δεν πρέπει να αποφεύγονται ή να αναβάλλονται. Η αποφυγή της συζήτησης για δύσκολα θέματα, ιδιαίτερα για τον θάνατο, μεταδίδει το μήνυμα ότι ένα θέμα είναι ταμπού. Η σιωπή ή η αποφυγή μπορεί, τελικά, να δημιουργούν περισσότερο άγχος και σύγχυση. Οι θανατολόγοι συμφωνούν γενικά ότι η εκπαίδευση γύρω από τον θάνατο για τα παιδιά, όταν είναι αναπτυξιακά κατάλληλη η προσέγγιση, βοηθά στη μείωση των φόβων και των ανησυχιών για τον θάνατο (Herbert, 2004). Οι δάσκαλοι και οι γονείς/φροντιστές μπορεί να πιστεύουν ότι τα παιδιά πρέπει να προστατεύονται από τα γεγονότα του θανάτου, αλλά μια επισκόπηση της ανάπτυξης του παιδιού υποδηλώνει ότι η ανακάλυψη της απώλειας αρχίζει κατά τη βρεφική ηλικία.

## 2. Τι μπορεί να κάνει το σχολείο μέσω του διδασκόμενου προγράμματος σπουδών

Το σχολείο μπορεί να βοηθήσει:

- αναγνωρίζοντας και θρηνώντας τις μικρές απώλειες
- μέσα από τη λογοτεχνία, τα θεατρικά έργα, τα ποιήματα, τη μυθοπλασία,
- μέσα από το παιχνίδι ρόλων και το δράμα
- μέσα από ποικίλα θέματα, θέματα, δραστηριότητες, τρόπους αντιμετώπισης του θανάτου, πεποιθήσεις, έθιμα, τελετουργίες
- Επιστήμες - κύκλος ζωής φυτών και ζώων
- επαφές με ηλικιωμένους
- συνδέσεις με γηροκομεία, νοσοκομεία, ξενώνες
- επισκέψεις σε ηλικιωμένους, κοινωφελής εργασία

Εξαιρετικά σημαντικός είναι ο ρόλος της τέχνης στην εκπαίδευση γύρω από τον θάνατο. Η Νευροαισθητική παρέχει επιστημονικά στοιχεία μέσω της απεικόνισης του εγκεφάλου και της βιοανάδρασης ότι οι τέχνες εμπλέκουν το μυαλό με νέους τρόπους και μας βοηθούν να αξιοποιήσουμε τα συναισθήματά μας με υγιείς τρόπους. Όταν δημιουργούμε, μπορούμε να εκφραστούμε με τρόπους που οι λέξεις δεν μπορούν. Μπορούμε να προσπαθήσουμε να δώσουμε νόημα ενώ ζωγραφίζουμε, τραγουδάμε, χορεύουμε τα δάκρυά μας, το γέλιο μας, τις ελπίδες μας και τον πόνο μας. Ενώ η αφήγηση της ιστορίας μας ενεργοποιεί το γλωσσικό τμήμα του αριστερού εγκεφάλου, η τέχνη ενεργοποιεί τα δημιουργικά κέντρα του δεξιού μας εγκεφάλου, επιτρέποντας την επεξεργασία και την απελευθέρωση των συναισθημάτων που συχνά δεν μπορούν να συμβούν, μιλώντας μόνοι μας.

Πολλοί ενήλικες και παιδιά στρέφονται στη θεραπεία τέχνης ως τρόπο να εκφράσουν τη θλίψη τους και να αποφύγουν να καταπιέσουν τα συναισθήματά τους. Η θεραπεία τέχνης είναι, επίσης, μια δραστηριότητα που μπορεί να απομακρύνει εντελώς από τη θλίψη.



Ασχολούμενο το παιδί με τη ζωγραφική, το σχέδιο ή τη γλυπτική, μπορεί να απολαύσει μια χαλαρωτική δραστηριότητα που του επιτρέπει να μη σκέφτεται συνεχώς την απώλειά του. Για πολλούς ανθρώπους, η τέχνη γίνεται μια μορφή διαλογισμού, που βοηθά να βρεθεί η εσωτερική γαλήνη. Οι περισσότερες καλλιτεχνικές δραστηριότητες είναι επαναλαμβανόμενες και καταπραϋντικές, επομένως λειτουργούν εξαιρετικά όταν πρόκειται να δημιουργήσουν μια αίσθηση ηρεμίας. Μελέτες έχουν δείξει ότι η δημιουργία τέχνης αυξάνει τα επίπεδα σεροτονίνης στον εγκέφαλο, η οποία βοηθά στην καταπολέμηση της κατάθλιψης. Τα όμορφα αισθήματα ξεκινούν από τέσσερις νευροδιαβιβαστές: ντοπαμίνη, ωκυτοκίνη, σεροτονίνη και ενδορφίνες. Η τέχνη, η αισθητική απόλαυση πυροδοτεί αισθήματα και αισθήσεις. Είναι επιστημονικά τεκμηριωμένη η θετική επίδραση της τέχνης στον άνθρωπο. Πληθώρα ερευνών το καταδεικνύουν. Η τέχνη μας επιστρέφει σε εμάς, ενώ μας ωφελεί σε φυσικό/φυσιολογικό επίπεδο.

Μελέτες δείχνουν ότι το να αφιερώνονται μόλις 45 λεπτά στη δημιουργία τέχνης/κάνοντας καλλιτεχνικές δραστηριότητες, μπορεί να ανακουφίσει το άγχος, να ενισχύσει τις δεξιότητες κριτικής σκέψης και να βελτιώσει, αλλά και να διατηρήσει τη μνήμη<sup>9</sup>. Μια νέα μελέτη του Πανεπιστημίου Drexel κατέδειξε ότι η δημιουργία τέχνης μπορεί να μειώσει σημαντικά τις ορμόνες που σχετίζονται με το στρες στο σώμα μας. Τα αποτελέσματα της μελέτης δημοσιεύθηκαν στο επιστημονικό περιοδικό *Art Therapy με τον τίτλο Μείωση των επιπέδων κορτιζόλης και αντιδράσεις των συμμετεχόντων μετά την παραγωγή τέχνης*. Οι «βιοδείκτες» είναι βιολογικοί δείκτες (όπως οι ορμόνες) που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη μέτρηση καταστάσεων στο σώμα, όπως το άγχος. Τα οφέλη της έκθεσης στην τέχνη είναι αμέτρητα. Σύμφωνα με μια μελέτη που διεξήχθη από το Πανεπιστήμιο του Γουέστμινστερ, οι συμμετέχοντες, που επισκέφτηκαν μια γκαλερί τέχνης κατά τη διάρκεια του μεσημεριανού διαλείμματος, ανέφεραν ότι αισθάνονται λιγότερο αγχωμένοι μετά. Είχαν χαμηλότερες συγκεντρώσεις κορτιζόλης, την ορμόνη του στρες, μόλις 35 λεπτά μετά την περιπλάνηση στην γκαλερί.

Το να βλέπουν τέχνη κάνει, επίσης, τους ανθρώπους να βιώνουν χαρά και συναισθήματα παρόμοια με την αίσθηση του ερωτευμένου. Ο νευροβιολόγος, Semir Zeki, σάρωσε 28 εγκεφάλους εθελοντών, καθώς κοίταζαν έργα τέχνης και παρατήρησε μια άμεση απελευθέρωση ντοπαμίνης, της χημικής ουσίας που σχετίζεται με την αγάπη και την ευχαρίστηση. Δεν είναι απαραίτητο να έχει κανείς καλλιτεχνικές ικανότητες για να αποκομίσει τα οφέλη της θεραπείας τέχνης. Υπάρχουν έρευνες που δείχνουν ότι η απλή παρουσία της τέχνης μπορεί να βοηθήσει στην ενίσχυση της ψυχικής υγείας, κάτι που είναι ιδιαίτερα σημαντικό όταν θρηνείς. Η ίδια η δημιουργία παρέχει στους ανθρώπους την ευκαιρία να συνδεθούν με τα συναισθήματά τους και να κατανοήσουν καλύτερα τι αισθάνονται και γιατί (Αθανασέκου et al., 2022).

Η εικαστική θεραπεία, αντί να εστιάζει στο τελικό προϊόν ή να διδάσκει διάφορες τεχνικές, επιτρέπει στα άτομα να επικεντρωθούν στα συναισθήματα και την εσωτερική τους εμπειρία. Ο σκοπός αυτής της θεραπείας είναι να προσφέρει ένα μέσο, όπου κανείς μπορεί να εκφραστεί με τρόπο που δεν είναι εφικτός με λόγια και το τελικό προϊόν δεν είναι ποτέ το επίκεντρό της. Η θλίψη είναι μοναδική για κάθε άτομο, πράγμα που σημαίνει ότι δεν υπάρχει ένας τρόπος να το ξεπεράσει κάποιος. Για τους περισσότερους ανθρώπους, η αντιμετώπιση του πένθους δεν είναι μια γραμμική διαδικασία, καθώς προσαρμόζεται στα συναισθήματα της απώλειας με την πάροδο του χρόνου. Η ενασχόληση με δημιουργικές δραστηριότητες μπορεί να βελτιώσει την προσοχή και τη διαχείριση του πένθους.



### 3. Πένθος στο σχολείο

Ο ψυχισμός του ανθρώπου περικλείει και κρατά μυστικά που συχνά ντύνονται με ένα πέπλο χαράς. Με αυτόν τον τρόπο, αντέχει, προχωρά. Μοιάζει σαν θάνατος και ζωή, να είναι δύο μονοπάτια παράλληλα. Ο θάνατος το υπέρτατο μυστήριο ορίζεται ως το τέλος της φυσικής λειτουργίας των αισθήσεων. Η ανάσα εγκαταλείπει το σώμα και το αφήνει νεκρό, χωρίς παρουσία και κίνηση (Γιαννακοπούλου & Παπατριανταφύλλου, 2010). Η παιδικότητα και η ανεμελιά συχνά βάλλεται από τα τραυματικά γεγονότα της ζωής. Η απώλεια στο παιδί βιώνεται με διαφορετικό τρόπο σε σχέση με τον ενήλικα ανάλογα με το εξελικτικό τους στάδιο. Τα παιδιά θάβουν τον θρήνο τους σε αμήχανα λόγια, νευρικά γέλια και ξεσπάσματα. Συχνά, οι ενήλικες στην προσπάθεια να προστατεύσουν τα παιδιά από το βίωμα του πόνου, παραποιούν ή αποκρύπτουν την αλήθεια, ενισχύοντας με αυτό τον τρόπο την αγωνία.

Έρευνα που πραγματοποιήθηκε το 1997, από τους Worden και συνεργάτες σε σχέση με το βίωμα του θρήνου ανάλογα με την ηλικία, ανέδειξε πως καταγράφεται στην προσωπική ιστορία του παιδιού μαζί με μια σειρά γεγονότων που πραγματοποιήθηκαν πριν και μετά τον θάνατο του αγαπημένου προσώπου. Με αυτόν τον τρόπο, δημιουργείται μια νέα συνθήκη, ένα μονοπάτι που χρειάζεται να διαβεί για να επανατοποθετήσει το πρόσωπο, συναισθηματικά μέσα του (Αντωνάτου, 2016). Το σχολείο και η εκπαιδευτική διαδικασία αποτελούν την καθημερινότητα των παιδιών. Επομένως, ως σύστημα μπορεί να αγκαλιάσει και να στηρίξει κατάλληλα το παιδί που βιώνει οδύνη, ανημποριά, τα δυνατά συναισθήματα που συνοδεύουν την απώλεια. Το σταθερό πλαίσιο αποδοχής, εμπιστοσύνης καθώς και η στάση του δασκάλου δρουν ανακουφιστικά στο βίωμα του παιδιού. Το παιδί, επί της ουσίας, καλείται να διαχειριστεί την νέα πραγματικότητα, την ύπαρξη του στη νέα ζωή, όπου το γνώριμο πεθαίνει (Κουρκούτας & Μήτσιου, 2008).

### 4. Ρόλος του σχολείου στην υποστήριξη παιδιών

Το τραύμα δημιουργείται όταν μια ψυχολογική κατάσταση βιώνεται με τρόπο που οι δεδομένες συνθήκες την εν λόγω στιγμή δεν επιτρέπουν την εκτόνωση, έκφραση της εμπειρίας. Αυτή η εμπειρία, όταν δεν αποφορτίζεται, παραμένει στο σώμα, κατοικεί στον ψυχισμό ως ξένο σώμα που δεν ενσωματώνεται στην εκάστοτε πραγματικότητα και προσωπικότητα του ατόμου. Με αυτό τον τρόπο εμποδίζεται η μάθηση και το άτομο εγκλωβίζεται σε έναν αέναο κύκλο επαναληψιμότητας, με στόχο την ανάγκη ελέγχου του βιώματος (Ματσάγγας, 2021). Οι ενήλικες συχνά, δρώντας προστατευτικά, προσπαθούν να δημιουργήσουν συνθήκες, ώστε τα παιδιά να μην έρθουν σε επαφή με τον πόνο της απώλειας. Έτσι, περιορίζουν την έκφραση, τις συζητήσεις γύρω από τον θάνατο, με αποτέλεσμα τα παιδιά να αφήνονται μόνα τους στη διαχείριση πρωτόγνωρων συναισθημάτων, χωρίς να διαθέτουν τις απαραίτητες δεξιότητες (Schonfeld, 1993).

Οι πληροφορίες που δίνονται στα παιδιά είναι σημαντικό να συμβαδίζουν με το ηλικιακό τους στάδιο και να προσαρμόζονται ανάλογα με τα ερωτήματα, τις απορίες και τις ανάγκες του παιδιού. Ο διάλογος, η συζήτηση βοηθούν στη διεργασία του πένθους και το παιδί δημιουργεί σύνδεση με κάποιο άλλο άτομο, χωρίς να βιώνει ότι, μέσω αυτής, προδίδει τον γονέα, για παράδειγμα, που πέθανε (Νίλσεν & Παπαδάτου, 1998)

Οι διεργασίες πένθους, σύμφωνα με τον Bowlby, ενεργοποιούνται όταν το άτομο προσκόλλησης δεν είναι διαθέσιμο (Bretherton, 1997). Η ενσυναισθητική στάση είναι απαραίτητη για να κατανοηθούν, η προσωπική εμπειρία του θρήνου καθώς και οι πτυχές και τα αποθέματα που φέρει το άτομο (Neimeyer, 2006). Στη διάρκεια της καριέρας του ένας δάσκαλος μπορεί να χρειαστεί να αντιμετωπίσει τη συνθήκη γονικού πένθους ενός παιδιού. Η κατάλληλη εκπαίδευση του προσωπικού, η διεπιστημονική ομάδα και η επικοινωνία σε μια



σχολική μονάδα μπορεί να βοηθήσει στη διαδικασία επούλωσης και να διασφαλίσει την ψυχολογική ισορροπία του μαθητικού πληθυσμού. Μια ενεργοποιημένη σχολική κοινότητα, μπορεί με τις κατάλληλες παρεμβάσεις να αντιμετωπίσει αποτελεσματικά πιθανούς κινδύνους (Jimerson, Brock, & Pletcher, 2005).

Η αλληλεπίδραση και το σχετίζεσθαι με τους άλλους καθορίζεται από την επεξεργασία που υπόκειται μέσα μας και το πώς γίνεται αντιληπτή από το άτομο. Συχνά, οι ενήλικες εστιάζουν πολύ στην εξωτερικευμένη συμπεριφορά ενός παιδιού, χωρίς να βλέπουν τι πραγματοποιείται μέσα τους. Όταν εντοπιστεί η κατάλληλη έκφραση (ζωγραφιά, πηλός, κίνηση) συντελείται η συνειδητοποίηση της εσωτερικής αίσθησης, κάτι που βιώνεται εντός αλλά δεν εκφράζεται λεκτικά (Stapert & Verliefdde, 2017)

### 5. Στηρίζοντας παιδιά που θρηνούν

Μέσω των συμβόλων επιτυγχάνεται μια καταγραφή που εξυπηρετεί στο να μένει ζωντανή η βιωμένη αίσθηση. Η εύρεση συμβόλου και η τροποποίηση του μέχρι να ταιριάζει στην εκάστοτε εμπειρία που πραγματοποιείται εντός του ψυχισμού βοηθά στην έκφραση και αποφόρτιση. Ο πηλός, η κίνηση και η ζωγραφική είναι εργαλεία με την πιο απλή μορφή συμβολοποίησης. Παρόλη την έλλειψη λέξεων πραγματοποιείται αλλαγή. Δεν χρειάζεται να μοιραστούν λεκτικά για το πότε έγινε τι. Με αυτόν τον τρόπο, τραυματικά βιώματα εκφράζονται, προστατεύοντας μακροπρόθεσμα το παιδί από το να το κατακλύσουν και να πάρουν τον έλεγχο της ζωής του (Stapert & Verliefdde, 2017). Έρευνες που έχουν διεξαχθεί σχετικά με τις πεποιθήσεις των παιδιών σε σχέση με τον θάνατο, σύμφωνα με την βιβλιογραφία, ενσωματώνουν τη χρήση παιχνιδιών (κούκλες) και συνδυασμό αφήγησης-ζωγραφικής –έκθεσης (Nagy, 1948). Το σχέδιο δρα ως ένας τόπος ανακούφισης, όπου ο φόβος, η ανησυχία εξωτερικεύεται σε ένα χαρτί.

Η προσαρμογή στην απώλεια είναι μια διαδρομή χρονοβόρα. Η εκδήλωση του θρήνου παρουσιάζεται διαφορετικά, σε σχέση με τους ενήλικες. Το ίδιο συνονθύλευμα συναισθημάτων κατακλύζει το παιδικό κόσμο, ωστόσο διαφοροποίηση υπάρχει στην έκφραση του πένθους, καθώς δεν επιλέγουν την λεκτική οδό και η έκφραση αποτυπώνεται στη συμπεριφορά, στο παιχνίδι, στη διάθεση (Rainbault, 1996). Στην ουσία, τα παιδιά δεν αναρρώνουν από το βίωμα του θανάτου απλά μαθαίνουν να ζουν με αυτό και προσαρμόζονται. Μπορεί εξωτερικά να φαίνονται ικανοποιημένα, ωστόσο, να κυριεύονται από συναισθήματα τα οποία δυσκολεύονται να αναγνωρίσουν.

Η προσαρμογή στην απώλεια δυσχεραίνεται από το γνωστικό έλλειμμα που παρουσιάζεται στα παιδιά σε σχέση με υποέννοιες του θανάτου. Το να κατανοηθεί η έννοια της μη αναστρεψιμότητας είναι βαρύνουσας σημασίας, καθώς, έτσι, το παιδί θα αντιληφθεί την αποσύνδεση με τον θανόντα και δεν θα περιμένει την επιστροφή του. Στην πραγματικότητα, τα παιδιά θέλουν να διατηρούν την επαφή, ένα σύνδεσμο νοερό που κουβαλούν σε όλη τους την ζωή (Νίλσεν & Παπαδάτου, 1998).

### 6. Συμπεράσματα

Όταν το ψυχικό όργανο κυριεύεται από θλίψη, θυμό, άγχος η συναισθηματική ανταπόκριση του ατόμου χάνεται προσωρινά. Με μια διαστρεβλωμένη πραγματικότητα μπορεί να οδηγηθεί σε *πολλαπλά σημαίνοντα*, έχοντας υπερβολικές αντιδράσεις. Συχνά, το άτομο μπορεί να επιστρέψει στον εαυτό του όλη την επιθετικότητα, δημιουργώντας σενάρια και δυσοίωνες εξελίξεις για το μέλλον (Beck, 1988). Ο δεσμός είναι αυτός που θα επουλώσει το τραύμα. Στην ουσία, η επίπτωση του γεγονότος κρίνεται περισσότερο από το κατά πόσο το άτομο θα βρει τον χώρο να υπάρξει όπως νιώθει, να εκφραστεί και να του δοθεί παρηγοριά.



Αν δεν υπάρξει αυτή η συναισθηματική θαλπωρή, το άτομο αφήνεται μόνο του στην απελπισία του, συντετριμμένο, νιώθοντας πως πρέπει να τα βγάλει πέρα μόνο του. Η ζωή και όλες οι πτυχές της, όλες οι λειτουργίες, όπως ο ύπνος διαταράσσονται, φανερώνεται υπερευαίσθησία και άγχος (Johnson, 2014).

Η τέχνη με όλο το εύρος της προσφέρει μια συναισθηματική διέξοδο. Οι δημιουργικές τέχνες δρουν θεραπευτικά, καθώς η έκφραση απαλλαγμένη από τα λόγια, πηγάζει αβίαστα ελεύθερη από την καρδιά του παιδιού που θρηνεί (Stronach - Bushel, 1990). Σύμφωνα με την βιβλιογραφία, η θεραπεία μέσω τέχνης όταν υπάρξει μέσα στη εκπαιδευτική διαδικασία τα οφέλη που παρέχει είναι αναρίθμητα. Οι υποκειμενικές εμπειρίες στις δραματικές τέχνες με την κατάλληλη ενθάρρυνση βρίσκουν τον απαραίτητο χώρο για να υπάρξουν και να εκφραστούν. Προσεγγίζουν τον πόνο ιδωμένο από διαφορετικό μονοπάτι (Glassman & Prasad, 2013).

«...Τις μακριές περιόδους αδράνειας, τότε που κατέφευγα σε ένα ύπνο που εξαφάνιζε τα όνειρα...» (Ποταμιανού, 2007). Η τέχνη και η δημιουργικότητα, η εικαστική θεραπεία, καθώς και οι υπόλοιπες μορφές θεραπείας μέσω της τέχνης, αποδεδειγμένα μπορούν να δημιουργήσουν στον εγκέφαλο του πενθούντα, είτε είναι ενήλικας ή παιδί, τις συνθήκες εκείνες που επιφέρουν την ευλογημένη αδράνεια της θλίψης, μια κατάσταση ήρεμου ύπνου, ένα διάλειμμα από το πένθος, ενώ παράλληλα αυτό εκφράζεται (Holland, 2008).

### Βιβλιογραφικές αναφορές

- Akerman, R., & Statham, J. (2014). Bereavement in childhood: the impact on psychological and educational outcomes and the effectiveness of support services. *Working paper* (No 25). London, UK: Child Wellbeing Research Centre.
- American Psychiatric Association. (2022). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition, Text Revision (DSM-5-TR). American Psychiatric Association Publishing. Retrieved from: <https://www.psychiatry.org/psychiatrists/practice/dsm>.
- Aries, P. (1974). "The Reversal of Death: Changes in Attitudes Toward Death in Western Societies." *American Quarterly*, 26(5), 536-560.
- Aries, P. (2006 & 2009). *Ο άνθρωπος ενώπιον του θανάτου* (2 τόμοι). Αθήνα: Εστία.
- Barque, M.F. (2001). *Πένθος και υγεία. Άλλοτε και σήμερα*. Αθήνα: Εκδόσεις Θυμάρι.
- Beck, A.T., Epstein, N., Brown, G., Steer, R.A. An inventory for measuring clinical anxiety: psychometric properties. *J Consult Clin Psychol*. 1988. Dec;56(6):893-7. Doi: 10.1037//0022-006x.56.6.893. PMID: 3204199.
- Bonanno, G. A., & Kaltman, S. (2001). The varieties of grief experience. *Clinical Psychology Review*.
- Corr, C. et al (1994). *Death and Dying, Life and Living*. Brooks – Cole publishing company. Pacific Grove California.
- Fleming, S. (1998). Ο περιπεπλεγμένος θρήνος. Στο Μ. Νίλσεν και Δ. Παπαδάτου (Επιμ.), *Το Πένθος στη Ζωή μας*. Αθήνα: Εκδόσεις Μέριμνα.
- Glassman, E.L., & Prasad, S. (2013). Art therapy in schools: Its variety and benefits. In P. Howie, S. Prasad & J. Kristel (Eds.), *Using art therapy with diverse populations: Crossing cultures and abilities* (pp. 126–133). London: Jessica Kingsley Publisher.
- Herbert, M. (2004). *Τα παιδιά μπροστά στο πένθος και την απώλεια* (Επιμ. Β. Αθανασίου-Παπαδιώτη). Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Holland, J. (2008). How schools can support children who experience loss and death. *British Journal of Guidance and Counseling*, 36(4), 411-424.



- Jimerson, S. R., Brock, S. E., & Pletcher, S. W. (2005). An integrated model of school crisis preparedness and intervention: A shared foundation to facilitate international crisis intervention. *School Psychology International*, 26(3), 275-296.
- Johnson, S. (2014). *Κράτα με σφιχτά. Επτά συνομιλίες για μια ζωή γεμάτη αγάπη*. Αθήνα: Gutenberg.
- Kubler-Ross, E. (1969, 1997). On death and dying. *Simon and Schuster* 1969, 1997.
- Nagy, M. H. (1959). The child's view of death. In H. Feifel (Ed.), *The meaning of death* (pp. 79-98). New York: MacGraw-Hill.
- Neimeyer, R. A. et al. (2001). *Meaning reconstruction and the experience of loss*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Neimeyer, R. A. et al. (2014). "A Social Constructionist Account of Grief: Loss and the Narration of Meaning." *Death Studies*, 38(8), 485-498.
- Neimeyer, R. A. (2006). *Ν' αγαπάς και να χάνεις. Αντιμετωπίζοντας την Απώλεια*. Αθήνα: Κριτική.
- Palgi, P., & Abramovitch, H. (1984). "Death: A Cross-Cultural Perspective." *Annual Review of Anthropology*, 13, 385- 417.
- Ratcliffe, S. (October 13, 2011). *Oxford Treasury of Sayings and Quotations*. Oxford: OUP.
- Rainbault, G. (1996). *Το παιδί και ο θάνατος*. Αθήνα: Εκδόσεις Κέδρος.
- Stronach - Bushel, B. (1990). Trauma, children and art. *American Journal of Art Therapy*, 29, 48-52.
- Schonfield, D. J. (1993). Talking with children about death. *Journal of pediatric health care: official publication of National Association of Pediatric Nurse Associates and Practitioners* (pp. 269-74).
- Stapert, M., & Verliefde, E. (2017). *Focusing με παιδιά*. Αθήνα: Κοντύλι.
- Αντωνάτου, Χ. (2015). Απώλειες και δυναμική διεργασία του πένθους στο σχολείο. *Πανελλήνιο Συνέδριο Επιστημών Εκπαίδευσης*, 2015, 178-185.
- Γιαννακοπούλου, Λ., & Παπαντριανταφύλλου, Σ. (2010). *Σχέσεις και Επικοινωνία στην οικογένεια. Συμβουλευτική Γονέων*. Αθήνα: Ασημάκης.
- Κουρκούτας, Η., & Μήτσιου, Γ. (2008). Ψυχοπαιδαγωγικές παρεμβάσεις στο πλαίσιο της τάξης και του σχολείου για την ένταξη παιδιών που βιώνουν προβληματικές καταστάσεις πένθους. Στο Η. Κουρκούτας & J.-P. Chartier (Επιμ.), *Παιδιά και έφηβοι με ψυχοκοινωνικές και μαθησιακές διαταραχές. Στρατηγικές παρέμβασης*. Αθήνα: Τόπος.
- Ματσάγγας, Α. Κ. (2021). Ψυχικό τραύμα και λειτουργία της μεταβίβασης στη θεραπεία ομάδας (Όψεις του ναρκισσιστικού και αντικειμενοτρόπου πεπρωμένου). *e-Journal of Science & Technology*, 16(1).
- Νίλσεν, Μ., & Παπαδάτου, Δ. (1998). *Το Πένθος στη Ζωή μας*. Αθήνα: Μέρμηνα.
- Ντολτό, Φ. (2000). *Μιλώντας για το θάνατο* (Μτφ. Ε. Κούκη). Αθήνα: Πατάκης.
- Ποταμιανού, Α. (2007). *Μονοπάτια θανάτου, στίξεις και αντιστίξεις*. Αθήνα: Ίκαρος.

