

Είναι πολύ σημαντικό να:

- προσπαθήσετε να κατανοήσετε πρώτα εσείς την απώλεια.
- αναγνωρίσετε τα δικά σας συναισθήματα.
- δώσετε λίγο χρόνο στον εαυτό σας.
- μιλήσετε με άτομα που εμπιστεύεστε.



Εάν ανησυχείτε για τη συμπεριφορά του παιδιού σας ή εάν επηρεάζεται:

- η συμπεριφορά του στο σχολείο
- η σχέση του με τους φίλους του
- η λειτουργικότητά του στην καθημερινότητα

Θα βοηθούσε να επικοινωνήσετε με άτομα που εμπιστεύεστε.



Για περισσότερες πληροφορίες απευθυνθείτε στο
Γραφείο Ψυχολόγων του ΓΝΑ ΚΑΤ.

Τηλ: 213 2086687

213 2086744

213 2086290



Στοιχεία Επικοινωνίας

Διεύθυνση: Νίκης 2, Τ.Κ. 145 61, Κηφισιά

Τηλ: 213 2086000

*Επιστημονική επιμέλεια: Βαγενά Κυριακή, Κασιόλα Αναστασία, Πάνου Βασιλική, Ψυχολόγοι ΓΝΑ ΚΑΤ,
Επιστημονικά υπεύθυνη: Καλογριδάκη Μαρίνα, Αναισθησιολόγος,
Διευθύντρια ΤΕΠ, ΓΝΑ ΚΑΤ.*

Όταν κάποιος πεθαίνει
αιφνίδια.

Μιλώντας με το παιδί.



Υποστήριξη Οικογένειας

www.kat-hosp.gr

Copyright ©

Κηφισιά 2020



Το κάθε παιδί θρηνεί με το δικό του μοναδικό τρόπο.

Μετά από ένα θάνατο που προκύπτει κάτω από αιφνίδιες ή τραυματικές συνθήκες, μερικά παιδιά αναπτύσσουν κάποιες αντιδράσεις που τα εμποδίζουν να αντιμετωπίσουν την απώλειά τους. Σε αυτό το φυλλάδιο θα βρείτε τρόπους με τους οποίους μπορείτε να αναγνωρίσετε και να βοηθήσετε τα μικρά παιδιά να διαχειριστούν τις τραυματικές τους αντιδράσεις.

Τι θα ήθελε το παιδί να γνωρίζει:

1. Παρόλο που είμαι ακόμη μικρό παιδί, μου λείπει ο άνθρωπος που πέθανε και νιώθω λύπη.
2. Τα συναισθήματά μου αλλάζουν. Κάποιες φορές νιώθω λυπημένος/η και κάποιες άλλες χαρούμενος/η.
3. Δεν μπορώ να καταλάβω ότι όταν κάποιος πεθαίνει χάνεται για πάντα και δεν θα επιστρέψει ξανά.
4. Μερικές φορές ανησυχώ ότι θα πεθάνω ή ότι δεν θα επιστρέψεις όταν φεύγεις. Μπορεί να κλαίω και να σε ζητάω την ώρα του ύπνου ή όταν πηγαίνω στο σχολείο.
5. Η αναστάτωση που νιώθω μπορεί να εμφανίζεται στο σώμα μου ως πονοκέφαλος, πόνος στην κοιλιά ή με προβλήματα στην συμπεριφορά μου όπως να μην σε ακούω ή να είμαι επιθετικός/η.
6. Κάποιες φορές μπορεί να αντιδρώ σαν μικρό παιδί, μπορεί να βρέχω το κρεβάτι ή τα ρούχα μου. Μερικές φορές μπορεί να παίζω ξανά και ξανά την σκηνή του θανάτου σε μια προσπάθεια μου να την καταλάβω (όπως με το να μιμούμαι με τα αυτοκινητάκια μου ένα τροχαίο ατύχημα).
7. Μπορεί να μη θέλω να μιλήσω για το θάνατο του αγαπημένου μου προσώπου επειδή είναι πολύ δύσκολο ή επειδή δε θέλω να σε κάνω να κλαίς.
8. Μπορεί να μη θέλω να πηγαίνω σε μέρη ή να κάνω πράγματα που μου θυμίζουν τον άνθρωπο που πέθανε.
9. Μπορεί να νομίζω ότι το άτομο που πέθανε δεν θα επιστρέψει επειδή είναι θυμωμένος/η μαζί μου ή ότι για όλα έφταιγα εγώ. Μπορεί να πιστεύω ότι αν ξανακάνω λάθος κάποιος άλλος θα πεθάνει.
10. Μπορεί να ανησυχώ επειδή δε θυμάμαι πράγματα που αφορούν στο άτομο που πέθανε καθώς και όλα αυτά που κάναμε μαζί.

Μπορείς να με βοηθήσεις όταν:

1. Μου μάθεις πώς να μιλάω για όλα αυτά που νιώθω. Πες μου ότι είναι φυσιολογικό που είμαι λυπημένος/η και ότι έτσι νιώθεις και εσύ. Φρόντισε να μην υπάρχει μεγάλη αναστάτωση γύρω μου γιατί αυτό μπορεί να με κάνει ανήσυχο/η.
2. Προσπαθήσεις να με καταλάβεις. Κάνε το με έναν τρόπο που θα με κάνει να νιώθω ασφάλεια, όταν μου λες ότι καταλαβαίνεις πως νιώθω και ότι όλο αυτό είναι φυσιολογικό.
3. Μου υπενθυμίζεις ήρεμα, ότι αυτός/η που πέθανε δεν πρόκειται να επιστρέψει, ακόμα και αν το ζητάω ξανά και ξανά. Μην λες πράγματα στους άλλους ενήλικες που μπορεί να με τρομάζουν ή να με μπερδέψουν επειδή σε ακούω ακόμα και αν πιστεύετε το αντίθετο.
4. Μου λες ότι θα είμαι ασφαλής. Πες μου πότε θα φεύγεις, και πότε θα επιστρέψεις και άφησε μου ένα σημείωμα που θα μου θυμίζει την επιστροφή σου. Θύμισέ μου ότι μπορεί να νιώσω καλύτερα αγκαλιάζοντας το αγαπημένο μου αρκουδάκι ή την κουβέρτα μου και βοήθησέ με να χαλαρώσω την ώρα του ύπνου διαβάζοντάς μου ιστορίες ή βάζοντας μου μουσική.
5. Βοήθησέ με να κάνω πράγματα που με κάνουν να νιώθω ήρεμος/η, να επιστρέψω στις καθημερινές μου συνήθειες σύντομα και να αισθανθώ ξανά χαρά.
6. Βοήθησε με να κατανοήσω το θάνατο με λέξεις που μπορώ να καταλάβω. Πες μου την αλήθεια απλά, χωρίς τρομακτικές λεπτομέρειες. Μην με αφήνεις να δω εικόνες του γεγονότος αν αυτές είναι στα ΜΜΕ ή αλλού.
7. Δε θυμώνεις εάν δε θέλω ακόμη να μιλήσω για τον άνθρωπο που έχει πεθάνει.
8. Μου λες ότι καταλαβαίνεις πως είναι δύσκολο για εμένα να κάνω πράγματα ή να πάω σε μέρη που μου θυμίζουν το γεγονός. Πες μου ότι δεν θα είναι πάντα τόσο δύσκολο.
9. Με καθησυχάζεις, λέγοντάς μου ότι δεν έκανα κάτι λάθος και ότι δεν προκάλεσα εγώ αυτό που έχει συμβεί. Εξήγησέ μου ότι το άτομο που πέθανε με αγαπούσε και θα επέστρεφε εάν μπορούσε αλλά όταν οι άνθρωποι πεθαίνουν δεν μπορούν να επιστρέψουν.
10. Φύλαξε φωτογραφίες του ανθρώπου που πέθανε γύρω μου ώστε να μπορώ να τις βλέπω. Πες μου ιστορίες για αυτόν/ή και φτιάξε μου ένα ημερολόγιο ώστε να μπορώ να κρατήσω τον άνθρωπο που πέθανε στο μυαλό και στην καρδιά μου.