**Χρήσιμες προτάσεις για την οικογένεια του παιδιού που πενθεί**

Σχολείο και οικογένεια, τις δύσκολες αυτές στιγμές, πρέπει να συνεργαστούν για να προσφέρουν στα παιδιά τις κατάλληλες συνθήκες ώστε να αντιμετωπίσουν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο την απώλεια.

Καλό θα ήταν λοιπόν να βοηθήσουμε την οικογένεια του παιδιού, προτείνοντας κάποιες πρακτικές συμβουλές.

**Πρακτικές προτάσεις/ συμβουλές για την οικογένεια:**

**Πώς πρέπει να ανακοινώσετε το θάνατο στα παιδιά;**

* **Μην αποκρύψετε το γεγονός** (η απόκρυψη και τα ψέματα δημιουργούν στα παιδιά πρόσθετα προβλήματα και κλείνονται στον εαυτό τους).
* **Ενημερώστε τα παιδιά αμέσως μετά το γεγονός** (η καθυστέρηση τα φοβίζει).
* **Χρησιμοποιείστε τις σωστές λέξεις** (πέθανε, θάνατος ΟΧΙ χάθηκε, έφυγε).
* **Μιλήστε πραγματικά για το θάνατο** («το σώμα σταματά να λειτουργεί», «η καρδιά δε χτυπά πια», «δεν αισθάνεται, δε σκέφτεται, δεν πονάει», «βάζουμε το σώμα στο φέρετρο και το θάβουμε» κ.λπ.).
* **Ακούστε προσεκτικά τα παιδιά και απαντήστε τους σε αυτά που σας ρωτούν** (αν δεν γνωρίζετε κάτι, πείτε απλά «δεν ξέρω»).
* **Τονίστε στο παιδί ότι δεν έχει ευθύνη για αυτό που έγινε**
* **Να έχετε υπομονή και κατανόηση γιατί τα παιδιά μπορεί να ρωτήσουν πολλές φορές και πολλά πράγματα.**
* **Πληροφορείστε το παιδί για τι πρόκειται να συμβεί από εδώ και πέρα** (αλλαγές στην καθημερινότητα κ.α.).

**Πώς θα σταθεροποιήσετε την οικογενειακή ζωή;**

* Διατηρείστε τους κανόνες συμπεριφοράς που ίσχυαν στην οικογένεια πριν το θάνατο.
* Αποφύγετε οποιαδήποτε άμεση αλλαγή σχολείου ή σπιτιού.
* Επιτρέψτε στο παιδί να παραμείνει παιδί (τα παιδιά έχουν την τάση να προσπαθούν να αναπληρώσουν τη θέση του εκλιπόντος, αποθαρρύνετέ το).
* Υποστηρίξτε το παιδί συνεχώς.
* Ενθαρρύνετε το παιδί να συνεχίσει τη ζωή του (εκδηλώσεις, εκδρομές, γιορτές).
* Αφήστε το παιδί να μιλά ελεύθερα για το θανόντα.
* Συζητήστε μαζί του αναμνήσεις που έχετε από το άτομο που πέθανε.
* Μην εξιδανικεύετε το νεκρό.
* Βοηθήστε το παιδί να κρατήσει ζωντανή την ανάμνηση του θανόντα μέσα από κάποια αντικείμενα (π.χ. φωτογραφίες).
* Θυμηθείτε τις επετείους και τις γιορτές και τιμήστε το νεκρό με όλη την οικογένεια.
* Επιτρέψτε στο παιδί να συμμετέχει στις οικογενειακές εκδηλώσεις πένθους αν το θέλει.