

Πανελλήνιο Συνέδριο Επιστημών Εκπαίδευσης

Τόμ. 8 (2018)

8ο ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΑΘΗΝΩΝ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΙΔΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ



Υπό την αιγίδα του Υπουργείου Παιδείας, Έρευνας και
Θρησκευμάτων

8^ο ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΧΑΡΙΣΜΑΤΙΚΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΣΤΗΝ
ΕΛΛΑΔΑ

Ιδεολογικές - Πολιτικές - Ψυχολογικές - Παιδαγωγικές
Προϋποθέσεις Εκπαίδευσης Χαρισματικών Ατόμων

ΤΟΜΟΣ ΠΡΑΚΤΙΚΩΝ
ISSN: 2529-1157

Σε Συνεργασία με την Ένωση Ελλήνων Φυσικών και την
Ελληνική Μαθηματική Εταιρεία
ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΟ DIVANICARAVEL
14-17 Ιουνίου 2018

**«Η αντιμετώπιση της απώλειας και του πένθους
στη σχολική πραγματικότητα»**

Μαρία Γαϊτάνη

doi: [10.12681/edusc.2660](https://doi.org/10.12681/edusc.2660)

Βιβλιογραφική αναφορά:

Γαϊτάνη Μ. (2020). «Η αντιμετώπιση της απώλειας και του πένθους στη σχολική πραγματικότητα». *Πανελλήνιο Συνέδριο Επιστημών Εκπαίδευσης*, 8, 122-132. <https://doi.org/10.12681/edusc.2660>

«Η αντιμετώπιση της απώλειας και του πένθους στη σχολική πραγματικότητα»

Γαϊτάνη Μαρία, Φιλολόγος, Msc Εκπαιδευτική Ψυχολογία,

maraki0511@hotmail.com

Περίληψη

Για το παιδί, η αρρώστια και ο θάνατος βιώνονται τις περισσότερες φορές ,όχι όμως πάντα, ως τραυματικά γεγονότα. Ειδικά στην πρώιμη ηλικία ένα παιδί είναι εξαιρετικά ευάλωτο, καθώς παραμένει ανίκανο να αντιμετωπίσει από μόνο του τις ανατροπές που συμβαίνουν στη ζωή του. Η εξωτερική πραγματικότητα εισβάλλει βίαια στον ψυχισμό του και τον κατακλύζει. Έτσι, ο κόσμος του δεν είναι πλέον ανασφαλής και προβλέψιμος ,παύει να έχει μία τάξη, μια συνέχεια και μοιάζει ιδιαίτερα απειλητικός και τρομακτικός.

Ο χώρος του σχολείου είναι εκ των πραγμάτων χώρος που οι μαθητές περνούν ένα μεγάλο μέρος της καθημερινότητάς τους και μέσα σε αυτόν εκδηλώνουν συναισθήματα, στάσεις ,σκέψεις και αντιλήψεις επομένως και όλες τις αντιδράσεις και τους προβληματισμούς τους σε βαθύτερα υπαρξιακά θέματα αλλά και αναπότρεπτα γεγονότα , όπως είναι ο θάνατος. Μετά από μία απώλεια και ένα θάνατο στο φιλικό και οικογενειακό περιβάλλον των μαθητών, η ευαισθητοποίηση της οικογένειας και του σχολείου μπορεί να συμβάλει ουσιαστικά στην πρόληψη μετέπειτα δυσκολιών ,στην ομαλή ψυχοκοινωνική τους εξέλιξη αλλά και στην αποτελεσματική αντιμετώπιση της διαδικασίας του πένθους. Επομένως, κρίνεται σοβαρό και θεμελιώδες το ζήτημα με ποιους τρόπους ,μέσα από ποιες τεχνικές το σύγχρονο σχολείο θα συμβάλει καθοριστικά στην τροποποίηση των αντιλήψεων των μαθητών για τον θάνατο ,την αρρώστια και το διαζύγιο στο οικογενειακό περιβάλλον και πως θα χειριστεί μαθητές του που βιώνουν τις συγκεκριμένες καταστάσεις, λαμβάνοντας υπόψη ότι υπάρχει έλλειμμα στην ελληνική εκπαιδευτική πραγματικότητα και δεν έχει δοθεί η απαιτούμενη προσοχή στο συγκεκριμένο θέμα-ταμπού, που οι εκπαιδευτικοί δυσκολεύονται να χειριστούν και να διαπραγματευτούν με επιτυχία, θεωρώντας ότι δεν έχουν την κατάρτιση και την επιστημονική γνώση.

Ως εκπαιδευτικοί, οφείλουμε πρώτα να παρέχουμε στα παιδιά ένα περιβάλλον που αναγνωρίζει ότι θρηνούν πολλαπλές απώλειες που προκαλούνται από τη σοβαρή αρρώστια και τον θάνατο. Οι απώλειες που συνεπάγεται καθένα από αυτά τα γεγονότα είναι διαφορετικές , γι'αυτό και δε θρηνούν απαραίτητα για το ίδιο πράγμα. Ο θρήνος δεν είναι ούτε αρρώστια ούτε ένα πρόβλημα που απαιτεί επίλυση. Δεν είναι μια ψυχολογική κατάσταση που περιλαμβάνει συγκεκριμένα προκαθορισμένα στάδια ή φάσεις αλλά αφορά μια δυναμική διεργασία που μεταλλάσσεται μέσα στο χρόνο και επιβάλλεται η στήριξη όλων για τη διαμόρφωση του σε ένα ψυχικά υγιές ενήλικο άτομο.

Λέξεις-Κλειδιά: παιδί; πένθος; απώλεια; στήριξη; εκπαιδευτικοί

Abstract

In precocious age a child is extremely vulnerable, remains unable to face alone the twists that occur in his life. The external reality invades violently in his psyche and the

floods. So, the world is no longer insecure and predictable, ceases to have one class, a sequel and looks especially sinister and scary.

The school, is the place that students spend a large part of their daily lives, in this manifest feelings, attitudes, thoughts and perceptions and therefore all reactions and their concerns in deeper existential issues and certain events, such as death. After one loss and a death in a friendly and family environment of students, the awareness of the family and the school can be instrumental in preventing subsequent difficulties, to smooth their progress but also psychological and social in effectively addressing the process of mourning. Therefore, it is a serious and fundamental issue with how, through what techniques the modern school will contribute to changing perceptions of pupils for the death, illness and divorce in the family environment and that will handle students who experience specific situations, whereas there is a shortage of Greek educational reality and has not been given the required attention to this topic-taboo, that teachers find it difficult to handle and negotiate with success, considering that they don't have the training and scientific knowledge.

As teachers, we must first provide children an environment that recognizes that grieving multiple losses caused by severe illness and death. The losses incurred in each of these events are different, and that is why we mourn necessary for the same thing. The lament is neither a disease nor a problem requiring resolution. It is not a psychological condition that includes specific predefined stages or phases but a dynamic process than changes over time and it is necessary to support all for framing in a mentally healthy adult person.

Keywords: child; Grief; Loss; Support; teachers

A.Θεωρητικό μέρος.

Θάνατος-Πένθος-Θρήνος

Ο όρος πένθος (bereavement) περιγράφει την κατάσταση στην οποία βρίσκεται ένα άτομο που έχει υποστεί την απώλεια ενός σημαντικού γι αυτό πρόσωπου, ενώ ο όρος θρήνος (grief) εκφράζει με μία λέξη την πρωταρχική συγκινησιακή αντίδραση στην απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου, που εκδηλώνεται με διάφορα ψυχολογικά και συμπτώματα. (Stroebe et al,1998)

Το πένθος έχει περιγραφεί ως « ψυχική πληγή» που επουλώνεται αργά και αφήνει σημάδια που αν δεν επουλωθούν είναι δυνατόν να προκαλέσουν μεγάλες συναισθηματικές διαταραχές τόσο σε ενήλικες όσο και στα παιδιά. Ο αποχωρισμός ενός προσφιλούς προσώπου κατά την παιδική ζωή μπορεί να προκαλέσει μακροπρόθεσμα προβλήματα στη σωματική και ψυχική υγεία του ατόμου, όπως ψυχοσωματικά προβλήματα, κατάθλιψη ή χαμηλή αυτοεκτίμηση ,αλλαγές στη συμπεριφορά ,θυμό απώθηση ,φοβίες κλείσιμο στον εαυτό τους (Παπαδάτου,1999-Μεταλληγού και συν,2004)

Τι είναι όμως ο «φυσιολογικός θρήνος»; Όσοι ασχολούνται με την ψυχική επεξεργασία του ανθρώπινου πόνου ,γνωρίζουν ότι αυτό που χρειάζεται ο άνθρωπος δεν είναι να κλειδώνει τα συναισθήματά του σ' ένα «συρτάρι της ψυχής» , αλλά να βρει τη δύναμη να σταθεί μπροστά τους, να μιλήσει γι 'αυτά , να θρηνησει του χρειάζεται εως ότου

καταφέρει στο τέλος να συνάγει από την απώλεια ένα καινούργιο νόημα για να ζήσει. Για τους επαγγελματίες της ψυχικής υγείας που εργάζονται με ανθρώπους που αντιμετωπίζουν την οδύνη και το θάνατο «...το πένθος δεν πρόκειται καθόλου για παθολογική αντίδραση, αλλά για μια αναμενόμενη φυσιολογική αντίδραση, που αποτελεί ένα τμήμα για όποιον έχει αγαπήσει.»(Fleming,S,1998)

Κατά τον Bowlby , η ψυχολογική διεργασία του φυσιολογικού θρήνου βασίζεται σε μια διαδοχή φάσεων που ξεκινούν με μια περίοδο μερικών εβδομάδων κατά τη διάρκεια των οποίων το άτομο βρίσκεται σε σοκ και αρνείται ψυχολογικά το συμβάν , την οποία διαδέχεται μια περίοδος διαμαρτυρίας και λαχτάρας για επανασύνδεση με το άτομο που έχει χαθεί . Μπροστά στην πραγματικότητα του οριστικού αποχωρισμού , τα συναισθήματα αυτά μετατρέπονται σε απελπισία η οποία εκδηλώνεται συνήθως με σωματική και συναισθηματική αναστάτωση και με κοινωνική απομόνωση που διαρκούν από μήνες έως χρόνια , ανάλογα με το άτομο και τη στήριξη που λαμβάνει από άλλους δικούς του ανθρώπους . Την τελευταία φάση του θρήνου αποτελεί μια περίοδος βαθμιαίας ανάρρωσης , η οποία χαρακτηρίζεται από αυξανόμενη ευεξία και αποδοχή της απώλειας. Δεν περνούν όλοι οι άνθρωποι όλες τις φάσεις , ούτε πάντοτε οι φάσεις αυτές έχουν την ίδια διαδοχή και διάρκεια , αλλά σε γενικές γραμμές οι διεργασίες αυτές είναι εγγενείς στο θρήνο των ανθρώπων.(Bowlby,1985).

Κύριο μέλημα για όσους προσπαθήσουν να στηρίξουν άτομα που βρίσκονται μέσα στο πένθος και ιδιαίτερα τα παιδιά να αντιμετωπίσουν μια απώλεια ,είναι η κατανόηση ότι οι αντιδράσεις πένθους τους είναι επιθυμητές ,φυσιολογικές και απαραίτητες. Κάτω από το πρίσμα αυτό, το πένθος δεν είναι μόνο μια ψυχική πληγή αλλά και μια διεργασία ,ένας θεραπευτικός πόνος και ταυτόχρονα μια δεξιότητα ζωής που δίνει τη δυνατότητα στο άτομο να βιώσει ένα πλήθος συναισθημάτων τα οποία θα το βοηθήσουν στην προσαρμογή στη ζωή μετά την απουσία του αγαπημένου του προσώπου και στην αποδοχή της κατάστασης ως απόλυτα φυσιολογικής αντίδρασης που ακολουθεί μια οποιαδήποτε απώλεια.(Hatzinikolaou,2009).

Η εμπειρία από οργανωμένα μαθήματα γύρω από την απώλεια και το θάνατο έχει δείξει ότι πράγματι ωφελούν σημαντικά και με ποικίλους τρόπους τα παιδιά και τους εφήβους. Η πρώτη φορά που πραγματοποιήθηκαν ήταν τη δεκαετία του '70 από τον Robert Stevenson στο πλαίσιο της αμερικανικής δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Με την πάροδο του χρόνου τα μαθήματα αυτά απέκτησαν όλο και μεγαλύτερη απήχηση και οργανώθηκαν σε πολλά σχολεία ,ενώ η θεματολογία τους διευρύνθηκε. Ανάμεσα στις θετικές επιπτώσεις που είχαν τα μαθήματα αυτά απέκτησαν όλο και μεγαλύτερη απήχηση και οργανώθηκαν σε πολλά σχολεία ,ενώ η θεματολογία τους διευρύνθηκε. Ανάμεσα στις θετικές επιπτώσεις που είχαν τα μαθήματα αυτά ήταν η μείωση των συναισθημάτων φόβου και άγχους γύρω από το θάνατο τόσο σε εκείνους που είχαν βιώσει εμπειρίες απώλειας όσο και σε εκείνους που δεν είχαν παρόμοιες εμπειρίες. Επίσης, μειώθηκαν οι εκδηλώσεις αυτοκαταστροφικής συμπεριφοράς εκ μέρους των μαθητών, ενώ τα θετικά αποτελέσματα επεκτείνονταν και σε άλλες σημαντικές πτυχές της ζωής τους, συμβάλλοντας , για παράδειγμα , στη βελτίωση της επικοινωνίας με τους γονείς τους. Όπως αναφέρει ένας έφηβος ,σε αποσπάσματα που παραθέτει ο Stevenson (1995) «πριν παρακολουθήσω το μάθημα αγωγής γύρω από θάνατο, σκεφτόμουν το θάνατο συνεχώς, αλλά δεν μπορούσα να μιλήσω γι' αυτόν, από τότε που έκανα εκείνο το μάθημα μιλάω για το θάνατο με πολλούς ανθρώπους, έτσι δεν χρειάζεται πια να τον σκέφτομαι».

Είναι πραγματικά πολλά αυτά που μπορεί κανείς να διδάξει στα παιδιά μέσα από την αγωγή γύρω από την απώλεια . Αυτή η διαπίστωση υπογραμμίζεται ακόμη

περισσότερο στις μέρες μας , όταν τόσα πολλά τραυματικά γεγονότα έρχονται να κλονίσουν το αίσθημα της ασφάλειας και του νοήματος στη ζωή. Όταν οι ενήλικες ,γονείς και εκπαιδευτικοί ,τολμούν να μιλήσουν γύρω από τις δύσκολες πτυχές της ζωής με τα παιδιά, τότε τους δίνουν την ευκαιρία να τολμήσουν και εκείνα με τη σειρά τους να τις εξερευνήσουν και να τις επεξεργαστούν. Έτσι ,διαλύεται το πέπλο της φοβίας, της ντροπής και της προκατάληψης και καθώς το παιδί με την κατάλληλη καθοδήγηση προσεγγίζει αυτές τις ευαίσθητες πτυχές ,ανακαλύπτει δυνάμεις και διεργασίες που θα το βοηθήσουν να αντιμετωπίσει τη ζωή και ό,τι αυτή εμπεριέχει.(Μερμινέα,2005).

B. Κατανόηση της έννοιας του θανάτου από τα παιδιά.

Η κατανόηση της έννοιας του θανάτου επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι διαχειρίζονται μια απώλεια. Τόσο η κατανόηση της έννοιας του θανάτου όσο και ο τρόπος προσαρμογής σε αυτήν διαφοροποιούνται με την ηλικία. Η συστηματική μελέτη της κατανόησης της έννοιας του θανάτου από τα παιδιά άρχισε τη δεκαετία του 1930 ωστόσο, η έρευνα άνθισε στη δεκαετία του 1970. Σήμερα αναγνωρίζεται ότι η έννοια του θανάτου δεν είναι μονοδιάστατη αλλά αποτελείται από κάποιες σχετικά διαχωρισμένες υπό έννοιες. Οι έννοιες αυτές αφορούν την οικουμενικότητα, τη μη αναστρεψιμότητα, το αναπόφευκτο και το απρόβλεπτο. Τα μικρότερα παιδιά δεν αντιλαμβάνονται την καθολικότητα του θανάτου και θεωρούν ότι μπορούν να υπάρξουν εξαιρέσεις. Επίσης, δεν κατανοούν ότι ο θάνατος δεν είναι αναστρέψιμος και αποδίδουν ζωή στους νεκρούς. Ωστόσο, η μη ενήλικη κατανόηση της έννοιας του θανάτου δεν σημαίνει ότι τα μικρά παιδιά δεν υποφέρουν όταν έρχονται αντιμέτωπα με μια απώλεια ενός σημαντικού για εκείνους ανθρώπου.

Για τον Warden που μελέτησε το θρήνο των παιδιών που έχασαν έναν από τους δύο γονείς τους, κάθε φάση για να ξεπεραστεί , απαιτεί την εκπλήρωση ορισμένων ψυχολογικών «στόχων» . Η πρώτη ,είναι η αποδοχή της πραγματικότητας , που συχνά συναντά την άρνηση ή την εμμονή (αλλά ατελέσφορη) αναζήτηση του χαμένου αντικειμένου . Όταν αυτό ξεπεραστεί , το παιδί χρειάζεται να διαχειριστεί την οδύνη της ανεπανόρθωτης απώλειας , ώστε να μπορέσει έπειτα να επαναπροσδιορίσει τον εαυτό του και τη θέση του μέσα στον κόσμο χωρίς την παρουσία του αγαπημένου του προσώπου, για να καταφέρει τελικά να επανατοποθετήσει συναισθηματικά μέσα του το χαμένο πρόσωπο , να κρατήσει, δηλαδή ζωντανή τη συναισθηματική κληρονομιά που του προσφέρθηκε και να προχωρήσει με τη ζωή (B.Davou&M.A.Widdershoven-Zervakis,2004) .

Όταν ένα παιδί έχει έλθει αντιμέτωπο με το θάνατο του παππού ή της γιαγιάς του, οι γονείς συνήθως θεωρούν ότι ξεχνάει γρήγορα. Όταν όμως βρεθεί κάποιος που να αντέχει να ακούσει, τα παιδιά αδράχνουν την ευκαιρία για να εκφράσουν συναισθήματα και φόβους που δεν τολμούν να εκφράσουν στους γονείς τους, όχι μόνο επειδή οι γονείς συνήθως καταφεύγουν στο μύθο στην αποσιώπηση ,αλλά και για να σεβαστούν τη σιωπηρή παράκληση των γονιών τους να μην τίθενται τέτοια δυσάρεστα ζητήματα προς συζήτηση).Τα παιδιά , ωστόσο , ανησυχούν κι από πολύ νωρίς αναζητούν να μάθουν για τα κρίσιμα συμβάντα της ζωής, για τη γέννηση , την αρρώστια και το θάνατο.Κάποιες φορές ,οι απαντήσεις σε αυτά τα δύσκολα ερωτήματα προέρχονται από τους γονείς και σπανιότερα από εκπαιδευτικούς. Ό,τι μένει ελλιπές ή αναπάντητο , τα παιδιά το αναζητούν αλλού και το βρίσκουν συνήθως στην πιο πρόσφορη πηγή πληροφοριών ,στα μαζικά μέσα ενημέρωσης.

Στα μαζικά μέσα ενημέρωσης, ο θάνατος είναι παρών , αλλά με τα εξής χαρακτηριστικά που τον διαφοροποιούν από τον πραγματικό θάνατο: Είναι απογυμνωμένος από τα συναισθήματα του οριστικού αποχωρισμού που τον συνοδεύουν, αφού για παράδειγμα στα κινούμενα σχέδια συνήθως μόνον ο θάνατος του κακού είναι ανεπανόρθωτος. Στους καλούς χαρακτήρες, ο θάνατος είναι αντικείμενο επανόρθωσης και συνεπώς δεν υπάρχει καμία νύξη περί των διεργασιών του θρήνου ή περί της δυνατότητας να καταφέρει κάποια στιγμή να διεργαστεί κανείς την απώλεια διατηρώντας , μέσα του ό,τι κληρονόμησε από το αγαπημένο χαμένο αντικείμενο.. Η αρρώστια και ο θάνατος παρουσιάζονται ,επίσης ως «ιδιαίτερα» συμβάντα που αφορούν «ιδιαίτερου» ανθρώπους, αυτούς που δεν έχουν τους πόρους να γιατρευτούν και αναζητούν τη φιλανθρωπία ή εκείνους που αντιδρούν «παθολογικά» και ζητούν δημόσια την ψυχολογική υποστήριξη των «ειδικών» . Επιπλέον , τα ατυχήματα , οι μολυσματικές ασθένειες που εξαπλώνονται παγκοσμίως , οι πόλεμοι και οι τρομοκρατικές ενέργειες που παρουσιάζονται καθημερινά , διατηρούν το θάνατο παρόντα , με μια ασάφεια που ενώ δεν μας αφορά στο «εδώ και τώρα» , αποτελεί μια συγκλονιστικά άμεση και πιθανή απειλή. (Νταβού Μπ& Χρηστάκης Ν,1994)

Γ. Πώς όμως αναπτύσσεται η έννοια του θανάτου στο φυσιολογικό παιδί;

Σύμφωνα με το ψυχαναλυτικό θεωρητικό μοντέλο το άγχος του αποχωρισμού που βιώνει ένα παιδί των 6 μηνών από τη στιγμή που διαφοροποιείται από τη μητέρα του αποτελεί και την αρχή του «άγχος θανάτου» στη ζωή του ατόμου. Ισχυρίζεται ότι σε ένα πρώτο στάδιο το παιδί της ηλικίας 3-5 χρονών αντιλαμβάνεται το θάνατο σαν ένα γεγονός όπως ο ύπνος ή κάποιος προσωρινός αποχωρισμός.Απο μια άλλη πλευρά σύμφωνα με τη θεωρία της Γενετικής Ψυχολογίας και το γνωστό μοντέλο του Piaget , πιστεύεται ότι οι βάσεις για την κατανόηση της έννοιας του θανάτου βρίσκονται στις γνωστικές ικανότητες που αναπτύσσει το παιδί μεταξύ 6 και 18 μηνών,περίοδο κατά την οποία αποκτά την αντίληψη της «μονιμότητας του αντικειμένου». Πρέπει δηλαδή το παιδί πρώτα να κατανοήσει τη μονιμότητα τη μονιμότητα των αντικειμένων (δηλαδή την ύπαρξή τους έστω και αν δεν βρίσκονται στο άμεσο περιβάλλον του,άρα να προσδοκά και την επιστροφή του) , ώστε στη συνέχεια να μπορεί να συνειδητοποιήσει τη μη επιστροφή ,δηλαδή την έννοια του θανάτου ,αφού θάνατος σημαίνει «μη επιστροφή»

Γενικά θα μπορούσε να πει κανείς ότι ενώ οι περισσότεροι συγγραφείς βασίζονται σε ένα εξελικτικό μοντέλο για να περιγράψουν την ανάπτυξη της έννοιας του θανάτου ,σημαντικές διαφωνίες επικρατούν ως προς το «πότε» φθάνει ένα παιδί σε μια ολοκληρωμένη συνειδητοποίηση της έννοιας του θανάτου. Άλλοι λοιπόν, τοποθετούν αυτή τη γνώση σε μια ηλικία μεταξύ 9-12 ετών,ενώ άλλοι την τοποθετούν στην ηλικία μόλις των 3 και 4 ετών. Από τις έρευνες που στηρίζονται στην πεποίθηση ότι η έννοια του θανάτου σε ένα παιδί αναπτύσσεται μέσα από στάδια κατανόησης που αντιστοιχούν σε συγκεκριμένες ηλικίες, γνωστότερη είναι η μελέτη της Maria Nagy.

Σ'ένα δεύτερο στάδιο ,στη σχολική ηλικία τα παιδιά αντιλαμβάνονται το θάνατο με διαφορετικό τρόπο σε σχέση με την προηγούμενη φάση της ανάπτυξής τους. Έχουν ήδη τη δυνατότητα να αντιληφθούν τη θνητότητα μέσα από παρατηρήσεις στον κόσμο που τα περιβάλλει – ο κύκλος της ζωής στη φύση , στα ζώα, άνθρωποι που χάνονται ,συγγενείς που πενθούν , τα κοιμητήρια- γεγονός που δημιουργεί μέσα τους φόβο και άγχος για το δικό τους θάνατο και το θάνατο των κοντινών τους προσώπων.(Yalom,2008) .Σε ένα τρίτο στάδιο το παιδί το μεγαλύτερο των 9 ή 10 ετών αντιλαμβάνεται το θάνατο όπως και ο ενήλικας ως ένα γεγονός αναπόφευκτο ,οριστικό

που συμβαίνει σε όλους και αποτελεί μέρος του κύκλου κάθε ζωντανού οργανισμού, παρουσιάζουν συχνά συμπτώματα φόβου κατάθλιψης και ενοχής, ενώ υπάρχει το ενδεχόμενο να θελήσουν να καλύψουν τα αληθινά τους συναισθήματα υιοθετώντας προκλητική συμπεριφορά. Τα παιδιά ηλικίας 9-12 ετών έχουν την τάση να εκλογικεύουν τις αντιλήψεις τους σχετικά με το θάνατο και να αναπτύσσουν μηχανισμούς άμυνας. Μπορεί στο σχολείο να επιδιώκουν να παρουσιάζονται δυνατά και να δίνουν την εντύπωση ότι είναι αδιάφορα ή αναισθητα μπροστά στο θάνατο ενός προσφιούς συγγενή τους, προσπαθώντας έτσι να κρύψουν τα αληθινά τους συναισθήματα από τους συνομηλίκους τους. Και αυτό γιατί δεν θέλουν να είναι «διαφορετικά» από τα άλλα παιδιά. Άλλοτε παιδιά που έχουν χάσει τον έναν από τους δύο γονείς, κατά το στάδιο της προεφηβείας μπορεί να εκδηλώσουν συναισθήματα προσκόλλησης στον άλλο γονέα ή άρνηση να πηγαίνουν στο σχολείο εξαιτίας του φόβου μήπως τον χάσουν και αυτόν.

Στην εφηβική ηλικία, η απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου προκαλεί μια μεγάλη εσωτερική επανάσταση που εκδηλώνεται έντονα με οργή, επιθετικότητα, εκνευρισμό και συνοδεύεται με το ερώτημα «γιατί». Ορισμένοι έφηβοι, εκφράζουν τα θετικά ή αρνητικά τους συναισθήματα, κάποιιοι άλλοι τα κρατούν βαθιά κρυμμένα μέσα τους σε κάθε περίπτωση όμως δεν είναι εύκολη περίοδος για τη ζωή τους. Το εφηβικό πένθος είναι ιδιαίτερο, όπως ιδιαίτερη είναι και η φύση του εφήβου, που μπορεί να μπλοκάρει τις διεργασίες του πένθους. (Fitzgerald, 2000) Ο έφηβος, στην προσπάθεια του να διαχειριστεί το πένθος του, επικεντρώνεται στα προβλήματα, στις ανάγκες της εφηβείας, δηλαδή την εσωτερική αναστάτωση, τον κοινωνικό προβληματισμό, το θέμα της επαγγελματικής αποκατάστασης, την αναζήτηση ατομικής και σεξουαλικής ταυτότητας που τον αναγκάζουν να μεταθέσει τις διεργασίες του πένθους για αργότερα (Bacque, 2007).

Συχνά εμφανίζονται και άλλοι μηχανισμοί άμυνας που αναπτύσσονται όταν ο έφηβος βρίσκεται στη διαδικασία του πένθους. Μπορεί επομένως να παρατηρήσουμε άρνηση από τους εφήβους να αποδεχθούν ένα θάνατο ή εκλογίκευση του που τους ωθεί σε κυνική συμπεριφορά. Επιπλέον σε αυτή την ηλικία και κάτω από συνθήκες πένθους τουλάχιστον τα δύο πρώτα χρόνια μετά το θάνατο (ιδιαίτερα των γονέων) παρατηρούνται στους εφήβους έντονος θυμός, άγχος, απελπισία για το μέλλον, σχολική αποτυχία, προσκόλληση σε ένα γονέα (τον εναπομείναντα), μεγάλη λύπη σε επετείους και γιορτές, παραβατική συμπεριφορά, μη αίσθηση του κινδύνου και εμπλοκή σε ατυχήματα, διατροφικές διαταραχές (ανορεξία, βουλιμία), απομόνωση και κατάθλιψη. Ένας από τους σοβαρούς κινδύνους για τη ζωή ενός εφήβου, σε μία τέτοια περίοδο και λόγω του ευάλωτου συναισθηματικού τους κόσμου είναι η εξάρτηση από ναρκωτικά. Μεγάλη προσοχή και στήριξη χρειάζονται και οι νέοι που σε αυτό το στάδιο της ζωής τους εκδηλώνουν τάσεις αυτοκτονίας και ιδιαίτερα τα αγόρια που κάτω από αυτές τις συνθήκες παρουσιάζουν αρνητική, αντικοινωνική συμπεριφορά, επιθετικότητα προς τον ίδιο τους τον εαυτό και προς τους άλλους. (Ε.Ι.Θ.Ε, 2008-Τσίκουλας & Παύλου, 2003)

Δ. Σχολική κοινότητα-Αγκαλιάζοντας το παιδί που πενθεί

Το σχολικό περιβάλλον είναι αυτό στο οποίο θα επιστρέψουν οι μαθητές μετά από μια απώλεια και θα αναζητήσουν την ασφάλεια και τη σταθερότητα που θα τους βοηθήσουν να συνεχίσουν τη ζωή τους. Στο χώρο του σχολείου οι μαθητές θα εκφράσουν τις σκέψεις, τους φόβους και τους προβληματισμούς τους και θα αναζητήσουν λύσεις και απαντήσεις σε θέματα υπαρξιακά και ηθικά. Ένας θάνατος στα παιδιά προκαλεί δυνατά συναισθήματα (ενοχές, θυμό) αόριστη οδύνη, ανικανότητα

για συγκέντρωση και σχολική εργασία , φόβο για το μέλλον. Είναι επόμενο λοιπόν οι μαθητές να χρειάζονται την προσοχή, το ενδιαφέρον και τη στήριξη που μπορεί να τους προσφέρουν το σχολείο ως σύστημα και οι εκπαιδευτικοί σε αυτή τη δύσκολη περίοδο της ζωής τους.

Σύμφωνα με τον Robert Stevenson , εκπαιδευτικό και σύμβουλο για θέματα θανάτου (1999),ο οποίος δίνει συμβουλές που μπορούν να φανούν χρήσιμες και πρακτικές για εκπαιδευτικούς που θέλουν να συμπαρασταθούν στα παιδιά, είναι οι ακόλουθες :

- Αναζητήστε διαθέσιμη υποστήριξη στο περιβάλλον σας (στην Ελλάδα υπάρχει ο σύλλογος Μέριμνα)
- Να έχετε έτοιμη μια διαδικασία ενημέρωσης της τάξης για να χρησιμοποιήσετε μετά από ένα θάνατο ή μια απώλεια.
- Να εντάξετε στο πρόγραμμα των μαθημάτων θέματα που έχουν σχέση με την απώλεια, το θάνατο και το θρήνο, που θα στοχεύουν στην ενημέρωση , στον προβληματισμό , στην παροχή πληροφοριών , σύγχρονων ερευνών και στην ανάπτυξη στρατηγικών αντιμετώπισης του θανάτου ως μιας εμπειρίας κοινής για όλους τους ανθρώπους.
- Να ενθαρρύνετε τους γονείς να συζητούν για το θάνατο στο σπίτι με τα παιδιά τους.
- Να αποτελέσετε πρότυπα συμπεριφοράς για τους μαθητές σας και κατά τη διάρκεια του πένθους.
- Να αποφύγετε τη σιωπή σχετικά με το παιδί που πενθεί γιατί μπορεί να μεγαθύνει τα συναισθήματα αδυναμίας απελπισίας και μοναξιάς και να το προκαλέσει την αίσθηση ότι δεν είναι άξιο ενδιαφέροντος και συμπόνιας.
- Είναι πολύ σημαντική η μη λεκτική επικοινωνία.
- Πρέπει να οργανωθούν στο σχολείο τελετές που βοηθούν τα παιδιά να αναγνωρίσουν την πραγματικότητα της απώλειας και των αλλαγών που αυτή επιφέρει (ζωγραφική, ανταλλαγή αναμνήσεων , μια μουσική εκδήλωση, άναμμα κεριών)
- Να ενθαρρύνετε την παροχή βοήθειας προς άλλους ως τρόπο για να ξεπεράσουν τα παιδιά την αίσθηση αδυναμίας τους.
- Δημιουργήστε ένα ασφαλές και οριοθετημένο πλαίσιο.
- Να είστε προετοιμασμένοι να καλύψετε ένα μεγάλο φάσμα αντιδράσεων
- Βοηθήστε κάθε παιδί σύμφωνα με το δικό του επίπεδο ανάπτυξης
- Βοηθήστε τα παιδιά να εξωτερικεύσουν σκέψεις και συναισθήματα.
- Μην ξεχνάτε τις επιπτώσεις που μπορεί να έχει ο θάνατος ενός παιδιού πάνω στους εκπαιδευτικούς.
- Αναλάβετε ρόλο συμπαραστάτη.

Ο εκπαιδευτικό σε κάθε σχολική τάξη ανεξάρτητα από το γνωστικό του αντικείμενο, έχει πολύπλευρο και ουσιαστικό έργο, καλείται να προσεγγίσει συναισθηματικά τους μαθητές του να επικοινωνήσει και να τους μεταδώσει γνώσεις και αξίες που θα συντελέσουν στην ομαλή γνωστική , συναισθηματική και ψυχολογική τους ανάπτυξη, επομένως και στην προετοιμασία και στη στήριξη τους όταν αντιμετωπίζουν σοβαρές δοκιμασίες και απώλειες στη ζωή τους. Ο εκπαιδευτικός χρειάζεται να προσπαθήσει από την αρχή της παρουσίας του στην τάξη να καλλιεργήσει θετικά συναισθήματα και ουσιαστικές σχέσεις με τους μαθητές του. Σύμφωνα με τον Rogers (1961) «μάθηση

στην εκπαιδευτική διαδικασία μπορεί να επιτευχθεί, να έχει διάρκεια και να επεκταθεί σε όλους τους τομείς της ζωής, μόνο αν αποκτήσει προσωπικό νόημα για το μαθητή.

Κατά τη διάρκεια κρίσιμων περιστάσεων όπως είναι ο θάνατος ενός μέλους της εκπαιδευτικής κοινότητας (εκπαιδευτικός, μαθητής ή εργαζόμενος) ή και όταν οι μαθητές επιστρέφουν μετά από ένα θάνατο ή μετά από μεγάλες κρίσεις (σεισμοί, πυρκαγιές, φυσικές καταστροφές) ο σύλλογος των εκπαιδευτικών και όλο το προσωπικό του σχολείου καλούνται να στηρίξουν με κάθε τρόπο τους μαθητές τους. Χρήσιμες πρακτικές οδηγίες που μπορούν να βοηθήσουν είναι :

- Η εξοικείωση των εκπαιδευτικών με τεχνικές υποστήριξης μαθητών που είναι αναστατωμένοι,
- Το εκπαιδευτικό προσωπικό να γνωρίζει τους ρόλους που αναλαμβάνει δίνοντας ευκαιρίες διαχείρισης της απώλειας και του θρήνου με βάση κάποιο πρόγραμμα προαγωγής υγείας.
- Να έχει εγκατασταθεί στο σχολείο, σχέδιο διαχείρισης κρίσεων που θα καλύπτει τις ανάγκες μαθητών και όλης της σχολικής κοινότητας, θα προβλέπει συνεργασία με την οικογένεια και κρατικές υπηρεσίες.
- Με αφορμή ένα κρίσιμο γεγονός, ο εκπαιδευτικός μπορεί να διδάξει τους μαθητές του την απώλεια και το πένθος.
- Οι εκπαιδευτικοί είναι σημαντικό να διατηρούν την ψυχραιμία τους σε κρίσιμες καταστάσεις ώστε να μπορούν να στηρίξουν τους μαθητές τους, ενώ σε κάποιες περιπτώσεις χρειάζεται και οι ίδιοι να δεχθούν καθοδήγηση και υποστήριξη από επαγγελματίες υγείας.
- Είναι απαραίτητο οι εκπαιδευτικοί να έχουν λάβει επιμόρφωση και κατάρτιση ώστε να διαχειρίζονται καταστάσεις όπως ο θάνατος και το πένθος στη σχολική ζωή (Rowling, 2003)

Οι εκπαιδευτικοί που αναλαμβάνουν τη συμβουλευτική διαδικασία και τη στήριξη παιδιών που πενθούν γνωρίζουν ότι ανάλογα με το αναπτυξιακό τους στάδιο υπάρχουν διαφορετικές τεχνικές προσέγγισης και παροχής βοήθειας. Υπάρχουν όμως κάποιες γενικές βασικές αρχές που αφορούν όλα τα αναπτυξιακά στάδια στοχεύουν στη αποτελεσματική ψυχολογική στήριξη των παιδιών και εφήβων που περιλαμβάνουν :

- Βοήθεια στο παιδί να κατανοήσει το γεγονός της απώλειας και να αντιμετωπίσει την πραγματικότητα του θανάτου.
- Ενθάρρυνση ώστε το παιδί να μιλήσει για το θάνατο και να εκφράσει τον προβληματισμό του καθώς και για τον νεκρό και τις αναμνήσεις του
- Παροχή στήριξης ώστε το παιδί να εκφράσει, να αναγνωρίσει και να βιώσει τα συναισθήματα του πένθους και της απώλειας.
- Βοήθεια ώστε το παιδί που πενθεί να μάθει να ζει μετά από μία απώλεια αγαπημένου του θανόντα και να κατορθώσει να δώσει νόημα στην απώλεια.
- Δυνατότητα να κατανοήσει το παιδί ότι δεν είναι μόνο του στη δύσκολη φάση και να συνεχίσει τη ζωή του επενδύοντας σε καινούργιες σχέσεις (Machin, 2009)

Σε μικρά παιδιά, προ-σχολικής και σχολικής ηλικίας οι Butler & Green (1998) και Trunecskova (2006) η επιλογή τεχνικών με κέντρο το παιδί και τις ανάγκες του, από αυτές η σημαντικότερη είναι η θεραπευτική σχέση που εγκαθίσταται ανάμεσα στο σύμβουλο –εκπαιδευτικό και το παιδί, αλλά και το παιχνίδι, η χρήση μεταφορών, τα παραμύθια και η αφήγηση που μπορούν να συμβάλλουν στη διαδικασία της αποδοχής των συναισθημάτων μετά από μια απώλεια καθώς και του πένθους που ακολουθεί. Στην εφηβική ηλικία, το πένθος είναι ιδιαίτερο και περίπλοκο και πρέπει να

χρησιμοποιούνται διαφορετικές συμβουλευτικές προσεγγίσεις , που αφορούν όχι μόνο της απώλειες μετά από ένα θάνατο αλλά και οποιαδήποτε κρίση που βιώνεται ως δοκιμασία για τη ζωή του εφήβου. Οι τεχνικές αυτές σύμφωνα με τον Stevenson (1999) «μπορεί να εντάσσονται σε προγράμματα αγωγής υγείας ή σχέδια διαχείρισης κρίσεων που έχουν καταρτιστεί από ειδικούς επιστήμονες και αφορούν ιδιαίτερα τους εφήβους. Τα προγράμματα αυτά παρέχουν βοήθεια στους εφήβους να αυξήσουν τα συναισθήματα της αυτό-αξίας σε περιόδους κρίσης, τους υποδεικνύουν τρόπους να αντλήσουν στήριξη από την οικογένεια τους φίλους και τους εκπαιδευτικούς , βοηθούν στην ανάπτυξη ενός εσωτερικού κέντρου ελέγχου για τα σοβαρά γεγονότα της ζωής, επιτρέπουν στους εφήβους να αισθάνονται πιο ασφαλείς σε ένα εχθρικό κόσμο, συμβάλλουν στον εντοπισμό και παραδοχή του συναισθήματος ενοχής που μπορεί να αναδύεται μετά από μια απώλεια, εξηγούν πως η διαδικασία της θλίψης και του θρήνου βοηθούν τον άνθρωπο να βγει από το πένθος , εξηγούν πως η διαδικασία της θλίψης και του θρήνου βοηθούν τον άνθρωπο να βγει από το πένθος ,εξηγούν ότι ακόμα και αν όλα γίνονται με το σωστό τρόπο μπορεί να εμφανιστούν κρίσεις (θάνατος, αλλαγή στη δομή της οικογένειας ή ασθένεια) για τις οποίες δεν ευθύνεται αναγκαστικά κάποιος»

Επίλογος

Για να μπορέσουμε να στηρίξουμε υπεύθυνα και αποτελεσματικά τα παιδιά που θρηνούν μια σοβαρή απώλεια ,για να είμαστε δηλαδή ευάλωτοι , διαθέσιμοι και ανοιχτοί στις εμπειρίες τους, πρέπει ταυτόχρονα να παραμένουμε ανοιχτοί και προς τον ίδιο μας τον εαυτό .Είναι πολύ σημαντικό να αναγνωρίζουμε πως επηρεαζόμαστε από τις εμπειρίες τους , ποια αποθέματα διαθέτουμε , ποια είναι τα όριά μας και πως μπορούμε να συμφιλιοθούμε με τη διαπίστωση ότι δε θα είμαστε ποτέ τέλειοι ή παντοδύναμοι. Μακάρι να είμαστε «επαρκώς καλοί» , «good enough» όπως θα έλεγε ο Winnicott. Μακάρι να είμαστε Ανθρώπινοι μπροστά στο θάνατο, την αρρώστια και το χωρισμό, που αναπόφευκτα επηρεάζουν και τον δικό μας ψυχισμό και μας ωθούν να ανακαλύψουμε τις αξίες και το νόημα της ζωής.

Το μήνυμα προς όλους είναι : Ας μην περιμένουμε τον ειδικό για να πλησιάσουμε ένα παιδί ή μια οικογένεια που πενθεί. Δεν υπάρχουν αρκετοί ειδικοί ψυχικής υγείας. Λίγη στήριξη από τον καθένα μας μπορεί να είναι όση χρειάζεται ένας γονιός ή ένα παιδί που θρηνεί . Δεν έχει σημασία αν δεν γνωρίζουμε τις απαντήσεις στα ερωτήματά του παιδιού ή αν οι λέξεις που χρησιμοποιούμε δεν είναι απολύτως σωστές και ακούγονται κάπως μπερδεμένες. Τίποτε δεν είναι χειρότερο από το να αφήσουμε ένα παιδί μόνο του σε έναν κοσμο σιωπής και να παραγκωνίσουμε τον θρήνο του.

Τα παιδιά είναι το μέλλον μας, έχουν δικαίωμα στην ενημέρωση και στη στήριξη ώστε να βοηθηθούν να αντιμετωπίσουν τις επιπτώσεις που έχει ο θάνατος στη ζωή τους. Όταν τους προσφέρεται η αλήθεια με αγάπη έχουν μια εκπληκτική ικανότητα να ανταποκρίνονται στις προκλήσεις του πένθους και παράλληλα να αντλούν βαθιά μαθήματα ζωής.

Βιβλιογραφικές Παραπομπές

Ελληνόγλωσση Βιβλιογραφία

Μεταλληνού,Ο,Παπάζογλου ,Ε.,Ράλλη,Ε.,Νίλσεν ,Μ. & Παπαδάτου ,Δ.(2004).*Στήριξη του παιδιού μετά το θάνατο αγαπημένου προσώπου* .Στο Μ.Ζαφειροπούλου & Γ.Κλεφτάρα (Επιμ) . *Εφαρμοσμένη Κλινική Ψυχολογία του Παιδιού* Αθήνα. Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα(σ.435-444)

Νταβού Μπ. & Χρηστάκης Ν.,(1994). *Τα παιδιά μιλούν για την υγεία και την ασθένεια: κοινωνικές αναπαραστάσεις της υγείας και της ασθένειας σε παιδιά 10 ετών*. Αθήνα: Παπαζήσης.

Παπαδάτου,Δ.,(1999) «*Το παιδί Μπροστά στην Αρρώστια και το Θάνατο*»,στο Μ.Νίλσεν και Δ.Παπαδάτου , «*Όταν η Αρρώστια και Θάνατος Αγγίζουν τη Σχολική Ζωή*» ,Αθήνα, Έκδοση Υπουργείου Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων

Τσίκουλας, Ι., & Παύλου , Ε., (2003) . *Η προετοιμασία και η στήριξη του παιδιού στο θρήνο και στο πένθος*. Παιδιατρική Βορείου Ελλάδος, 15 : 256-261.

Ξενόγλωσση Βιβλιογραφία:

Bowlby,J.,*Attachment and Loss*,Vol.3, *Loss : Sadness and Depression* , London Penguin, (1985).

Stroebe, M. «*Πένθος και Πολιτισμός*», στο Μ.Νίλσεν & Δ.Παπαδάτου (Επιμ) «*Το Πένθος στη Ζωή μας*»,Αθήνα ,Εκδοσεις Μέρμηνα, 1998

Davou,B,. & Widdershoven-Zervakis, M. A. «*Effects of Mourning on Cognitive Processes*» *Educational and Child Psychology*, (2004),σελ. 61-76

Fleming,S., «*Ο Περιπλεγμένος Θρήνος*» στο Μ. Νίλσεν & Δ.Παπαδάτου (Επιμ) «*Το Πένθος στη Ζωή Μας*», Αθήνα, Εκδόσεις Μέρμηνα,(1998) σελ.24-29

Hatzinikolaou, K. (2009). *Child neglect: Characteristics, risk factors, and impact on child development*. In: G. Nikolaidis & M. Stavrianaki (Eds.) *Violence in the family. Evidence-based practice and practice-based evidence*. Athens, Greece ΚΨΜ Editions. (Greek)

Machin, L. (2009) «*Brief Counseling in Schools. Working with young people from 11 to 18*.» Second Edition.Sage Publications.

Rogers, Carl (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. London: Constable. ISBN 1-84529-057-7.

Rowling,L. (2003). «*Grief in School Communities. Effective Support Strategies*».Buckingham-Philadelphia.Open University Press. Σελ.50-72

Stevenson , R. (1999) «*Ο ρόλος του σχολείου στην υποστήριξη των παιδιών που έρχονται Αντιμέτωπα με το πένθος και το θρήνο*.» Πρακτικά Συμποσίου : Όταν η αρρώστια και ο Θάνατος αγγίζουν τη σχολική ζωή (επιμ) Μύρτω Νίλσεν – Δανάη Παπαδάτου, Αθήνα, Εκδόσεις : Μέρμηνα.

Machin, L. (2009) «*Brief Counseling in Schools. Working with young people from 11 to 18.*» Second Edition.Sage Publications.

Rogers, Carl (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy.* London: Constable. ISBN 1-84529-057-7.

Rowling,L. (2003). «*Grief in School Communities. Effective Support Strategies*».Buckingham-Philadelphia.Open University Press. Σελ.50-72

Stroebe,M. (1998) «*Πένθος και Πολιτισμός*», στο Μ.Νίλσεν & Δ.Παπαδάτου (Επιμ) «*Το Πένθος στη Ζωή μας*»,Αθήνα ,Εκδοσεις Μέρμηνα.

Yalom,I. (2008) *Στον κήπο του Επικούρου . Αφήνοντας πίσω τον τρόπο του θανάτου* (Μετ) Ε. Ανδριτσάνου-Γ. Ζέρβας. Αθήνα. Εκδόσεις : Άγρα

Διαδικτυακές Πηγές

Fitzgerald, H. (2000) . *The grieving teen* . American Hospice Foundation. Από το site www.americanhospice.org.

Παιδί και πένθος. www.ithe.gr ΕΙΘΕ Ερευνητικό Ινστιτούτο Θεραπείας Εκπαίδευσης

Έντυπες Πηγές

Περιοδικο Μερμινέα,τεύχος 4, Αθήνα,(2005)

Περιοδικό Μερμινέα, τευχος 2,Αθήνα (2003)

Στηρίζοντας το παιδί που θρηνεί τον θάνατο αγαπημένου προσώπου (2004), ενημερωτικό φυλλάδιο .Αθήνα : Εκδόσεις Μέρμηνα.