

Όταν ένα αγαπημένο ζώο πεθαίνει:

Πώς περπατάμε δίπλα στα παιδιά μας στη διαδρομή της απώλειας

Ο θάνατος και η απώλεια είναι φυσικό και αναπόφευκτο μέρος της ζωής. Η απώλεια ενός αγαπημένου ζώου είναι συχνά μια επώδυνη εμπειρία.

Γράφει η Ζιζέλ Ζαμπάν, Ψυχολόγος, Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας, Σύμβουλος Πένθους για Κατοικίδια

Όταν ένα αγαπημένο ζώο πεθαίνει

Ο θάνατος και η απώλεια είναι φυσικό και αναπόφευκτο μέρος της ζωής. Η απώλεια ενός αγαπημένου ζώου είναι συχνά μια επώδυνη εμπειρία. Είναι φυσικό ως γονείς/κηδεμόνες να ανησυχούμε για το πώς θα επηρεαστούν τα παιδιά μας από αυτό το βίωμα και πώς θα τα στηρίξουμε. Ο θάνατος μας φοβίζει, γι' αυτό πολλές φορές κρύβουμε ή προσπαθούμε να ωραιοποιήσουμε την αλήθεια αντί να εξηγήσουμε τι πραγματικά συμβαίνει.

Τα παιδιά έχουν δικαίωμα να ενημερώνονται

Τα παιδιά είναι απαραίτητο να μαθαίνουν, με τρόπο κατάλληλο για την ηλικία και το αναπτυξιακό τους στάδιο, ότι η ασθένεια, ο τραυματισμός

και ο θάνατος ανήκουν στον κύκλο της ζωής.

Όταν ένα ζώο αρρωσταίνει, τραυματίζεται ή πεθαίνει, τα παιδιά καταλαβαίνουν ότι κάτι συμβαίνει. Αν δεν τα ενημερώσουμε, μπορεί να αναζητήσουν απαντήσεις αλλού ή να χρησιμοποιήσουν τη φαντασία τους, δημιουργώντας τρομακτικές ερμηνείες και έντονο άγχος, φόβο ή ενοχές, επηρεάζοντας την καθημερινότητα όλης της οικογένειας. Ακόμη και με καλή πρόθεση, το ψέμα ή η παραπλάνηση δεν βοηθούν και μπορούν να κλονίσουν την εμπιστοσύνη των παιδιών σε εμάς. Η ειλικρινής, απλή και ηλικιακά κατάλληλη ενημέρωση, με φροντίδα και ενσυναίσθηση, αποτελεί τον πιο ασφαλή τρόπο να στηρίξουμε τα παιδιά μας στην εμπειρία της απώλειας ώστε να την επεξεργαστούν με κατανόηση, αποδοχή και αγάπη.



Πώς να μιλήσουμε στο παιδί μας

Κάθε παιδί είναι μοναδικό, γι' αυτό οι συζητήσεις πρέπει να προσαρμόζονται στην ηλικία, το αναπτυξιακό του στάδιο, τον χαρακτήρα του και τις αξίες της οικογένειας.

- Χρησιμοποιούμε απλά και κατανοητά λόγια.
- Αφήνουμε το παιδί να καθοδηγήσει τη συζήτηση με τις ερωτήσεις του. Μικρά παιδιά μπορεί να επαναλάβουν τις ίδιες ερωτήσεις, με αυτό τον τρόπο επεξεργάζονται τις πληροφορίες. Αν δεν γνωρίζουμε άμεσα πως να απαντήσουμε αναφέρουμε στο παιδί ότι είναι σημαντική η ερώτηση του και θα του απαντήσουμε μόλις σκεφτούμε τη σωστή απάντηση.
- Ακούμε με προσοχή και αποδοχή, με σεβασμό στον ρυθμό του, χωρίς πίεση.
- Δείχνουμε ότι είμαστε διαθέσιμοι όποτε θελήσει να μιλήσει.
- Το παιδί μπορεί να συμμετέχει σε αποφάσεις που το αφορούν όσο εμείς παραμένουμε υπεύθυνοι, συνεπείς και στοργικοί. Τα παιδιά έχει ανάγκη να καταλάβει γιατί η ευθανασία είναι απαραίτητη επιλογή και να αισθανθεί ότι η γνώμη και τα συναισθηματά του έχουν αξία.

Η συναισθηματική ευημερία του παιδιού μας, μέσα στη δυσκολία που βιώνει, στηρίζεται στην παρουσία, την ειλικρίνεια, την ηρεμία και την αγάπη μας.

Πώς αντιλαμβάνονται τον θάνατο Τα παιδιά ανά ηλικία

Βρέφη και νήπια: Αν και δεν κατανοούν τον θάνατο, βιώνουν έντονα την απουσία και τον αποχωρισμό. Μπορεί να εμφανίσουν αλλαγές στον ύπνο, προσκόλληση ή έντονα ξεσπάσματα. Χρειάζονται σταθερή φροντίδα, ηρεμία και τρυφερή παρουσία.

3-5 ετών: Δεν κατανοούν ότι ο θάνατος είναι οριστικός και συχνά πιστεύουν ότι το κατοικίδιο θα επιστρέψει. Χρειάζονται ασφάλεια και απλές, ξεκάθαρες εξηγήσεις. Η έκφραση συναισθημάτων μέσω παιχνιδιού, ζωγραφικής ή βιβλίων βοηθά στην επεξεργασία της απώλειας.

6-8 ετών: Αντιλαμβάνονται ότι ο θάνατος είναι οριστικός αλλά δυσκολεύονται να τον συνδέσουν με τον εαυτό τους. Μπορεί να φαντάζονται τρομακτικές εικόνες ή να εκφράσουν θυμό και ενόχες. Νιώθουν πιο ασφαλή όταν τους παρέχονται ειλικρινείς απαντήσεις και διαβεβαιώσεις ότι όλα τα συναισθηματά τους είναι έγκυρα και φυσιολογικά.

9-12 ετών: Καταλαβαίνουν την οριστικότητα του θανάτου και κάνουν πολλές ερωτήσεις. Συχνά κρατούν τα συναισθηματά τους μέσα τους και



έχουν ανάγκη από χρόνο, χώρο και ευκαιρίες για συζήτηση ή δημιουργική έκφραση χωρίς πίεση και βιασύνη.

13-17 ετών: Οι έφηβοι μπορεί να μην εκφράζουν ανοικτά τη θλίψη τους και να φαίνονται αποστασιοποιημένοι, αλλά βιώνουν έντονο πένθος. Χρειάζονται σεβασμό, ειλικρίνεια, κατανόηση και ουσιαστική συναισθηματική στήριξη.

Πώς να βοηθήσουμε τα μικρά παιδιά να διαχειριστούν τον θάνατο αγαπημένων κατοικίδιων

Ειλικρίνεια και απλές εξηγήσεις:

Να λέμε την αλήθεια με ηρεμία, χρησιμοποιώντας απλά, συγκεκριμένα και πραγματολογικά λόγια για την κατάσταση, την πρόγνωση, τη θεραπεία ή την ευθανασία του κατοικίδιου. Αυτό δίνει στα παιδιά αίσθημα ασφάλειας, εμπιστοσύνης και ισοτιμίας μέσα στην οικογένεια.

Τι ΔΕΝ βοηθά:

Φράσεις όπως «Η Κούκυ κοιμήθηκε», «Ο Κανέλλος έφυγε» ή «Κοιμήσαμε τη Μελένια» πολύ πιθανό να μπερδέψουν τα παιδιά. Μπορεί να αναπτύξουν άγχος για τον ύπνο, φοβία αποχωρισμού, ή αίσθημα εγκατάλειψης. Επίσης, ενδέχεται να πιστέψουν ότι το κατοικίδιο θα επιστρέψει ή να προσπαθήσουν να το βρουν. »

Τι βοηθά:

Πραγματολογικές εξηγήσεις για το τι συνέβη:

«Ο Ρεξ πέθανε. Το σώμα του δεν δουλεύει πια», «Η καρδιά του δεν χτυπά, δεν αναπνέει, δεν κουνιέται, δεν πεινάει, δεν διψάει και δεν πονάει», «Η Άντη αρρώστησε και δεν μπορεί να γίνει καλά», «Ο Σπάρκι έχει γεράσει πολύ και το σώμα του δε λειτουργεί όπως χρειάζεται», «Η Ζάχαρη χτυπήθηκε από αυτοκίνητο. Το σώμα της δεν δουλεύει πια».

Είναι χρήσιμο να εξηγήσουμε ότι όλα τα ζωντανά πλάσματα μπορούν να αρρωστήσουν ή να τραυματιστούν και ότι κανένα δεν ζει για πάντα, ενώ τα ζώα ζουν συνήθως πολύ λιγότερο από τους ανθρώπους.

Ανακούφιση ενοχών:

Τα παιδιά συχνά αναρωτιούνται αν φταίνε ή θεωρούν ότι είναι υπαίτια για την απώλεια του κατοικίδιού τους. Είναι απαραίτητο να τα διαβεβαιώσουμε ότι οι πράξεις τους ή ακόμα και οι σκέψεις τους δεν προκάλεσαν τον θάνατο του αγαπημένου τους ζώου.

«Δεν φταις εσύ που πέθανε ο Ρόκι. Οι σκέψεις ή τα λόγια σου δεν του έκαναν κακό», «Δεν μπορούσες να αλλάξεις αυτό που συνέβη. Το σώμα του Μπλάκι ήταν πολύ άρρωστο».

Συμμετοχή και συναισθηματική ασφάλεια:

Όταν τα παιδιά ενημερώνονται με ήρεμο, απλό και αντικειμενικό τρόπο, μπορούν να κάνουν ερωτήσεις, να εκφράσουν συναισθήματα και να συμμετέχουν στις οικογενειακές αποφάσεις με τον δικό τους τρόπο. Σε ένα τέτοιο πλαίσιο, νιώθουν ότι η γνώμη και τα συναισθήματά τους

έχουν αξία, είναι σημαντικά μέλη της οικογένειας και διατηρούν την αγάπη και τη σύνδεση με το αγαπημένο τους κατοικίδιο. Παράλληλα, καλλιεργείται στο παιδί το αίσθημα εμπιστοσύνης, ασφαλείας, υπευθυνότητας, συμπόνιας και ενισχύονται δεξιώτητες διαχείρισης δύσκολων καταστάσεων.

Χώρος & χρόνος για αποχαιρετισμό.

Όταν γνωρίζουμε ότι η υγεία του κατοικίδιού μας επιδεινώνεται λόγω γηρατειών, ασθένειας ή τραυματισμού και ότι δεν πρόκειται να επιβιώσει, είναι σημαντικό να δοθεί στο παιδί η δυνατότητα να το αποχαιρετήσει. Εφόσον το επιθυμεί και εμείς αισθανόμαστε ότι μπορούμε να το στηρίξουμε, μπορεί επίσης να συμμετάσχει στην ευθανασία και στην ταφή ή αποτέφρωση.

Πώς να εξηγήσουμε Την Ευθανασία στα παιδιά

«Το σώμα του Τάφου δεν δουλεύει πια και δεν μπορεί να γίνει καλά. Ο κτηνίατρος θα τον βοηθήσει να μην πονάει και να πεθάνει ήρεμα», «Η Φίφι δεν μπορεί να γίνει καλά. Ο κτηνίατρος θα τη βοηθήσει να πεθάνει ήσυχα και χωρίς πόνο, δίνοντάς της πρώτα ένα φάρμακο για να χαλαρώσει και μετά ένα άλλο φάρμακο που θα σταματήσει την καρδιά της», «Ο Μπόμπι υποφέρει πολύ και δεν μπορεί να γίνει καλά. Τον αγαπάμε και θέλουμε να μην πονάει άλλο. Ο κτηνίατρος θα τον βοηθήσει να έχει έναν ήρεμο θάνατο». Βοηθάει να τονίσουμε ότι η ευθανασία συμβαίνει όταν η διαδικασία του θανάτου έχει ήδη ξεκινήσει λόγω γηρατειών, ανίατης ασθένειας ή σοβαρού τραυματισμού. »





Πως να εξηγήσουμε τι θα γίνει με Το σώμα Του κατοικίδιου μετά Τον θάνατό Του

Αν επιλέξουμε την αποτέφρωση, να πούμε στο παιδί ότι το σώμα του κατοικίδιού του θα πάει σε ένα κρεματόριο για ζώα και ότι εκεί θα γίνει στάχτη, σαν πολύ λεπτή άμμος. Είναι σημαντικό να **επισημάνουμε ότι το ζώο δεν θα νιώθει πόνο**. Ως οικογένεια μπορούμε να αποφασίσουμε τι θα κάνουμε με τη στάχτη (να τη σκορπίσουμε, να τη θάψουμε ή να τη φυλάξουμε).

- Αν επιλέξουμε την ταφή, να εξηγήσουμε ότι το κατοικίδιο θα τοποθετηθεί σε ένα κουτί ή φέρετρο και θα μπει στο χώμα, σε ήσυχο μέρος. Το σώμα του δεν θα πονάει και ότι μπορούμε επισκόμαστε τον τάφο του αν θέλουμε.

Με αυτό τον τρόπο **τα παιδιά καταλαβαίνουν τι συμβαίνει, νιώθουν ασφάλεια** και μπορούν να αποχαιρετήσουν το κατοικίδιο τους με σεβασμό και αγάπη.

Τρόποι να τιμήσουμε Τη μνήμη Του κατοικίδιού μας

- Ζωγραφική, χειροτεχνίες ή άλμπουμ αναμνήσεων.
- Ανταλλαγή/Γράψιμο ιστοριών ή γραμμάτων για το ζώο.
- Εκτύπωση/Προβολή φωτογραφιών ή προβολή βίντεο με αγαπημένες στιγμές.
- Φύτεμα δέντρου ή λουλουδιού στη μνήμη του.
- Δημιουργία μικρού αναμνηστικού αντικειμένου (κολιέ, πέτρα, στολίδι).
- Αγαπημένες ιστορίες και αναμνήσεις στην οικογένεια.

- Ημερολόγιο συναισθημάτων, ονειρών, ευχών.
- Δωρεά σε καταφύγιο ζώων στο όνομα του κατοικίδιού

Πως να στηρίξουμε Τα παιδιά Στην καθημερινότητά τους

Έκφραση συναισθημάτων:

Το παιδί εκφράζεται μέσα από λόγια, ζωγραφική, χειροτεχνίες, παιχνίδι ή μουσική. Το παιδί θα επεξεργαστεί τα συναισθήματά του όταν του προσφέρουμε χρόνο και χώρο κατανόησης και αποδοχής χωρίς πίεση, βιασύνη ή προσδοκία. Ως γονείς/κηδεμόνες να εκφράζουμε τα δικά μας συναισθήματα ώστε να γίνει σαφές ότι είναι φυσικά και αποδεκτά.

Επικύρωση συναισθημάτων:

Θλίψη, σόκ, μελαγχολία, μοναξιά, απελπισία, θυμός, φόβος, άγχος, πικρία, στεναχώρια, απογοήτευση, ανακούφιση, ενοχή, σύγχυση ή ακόμα **ανάμεικτα συναισθήματα είναι έγκυρα και φυσιολογικά**. Το παιδί χρειάζεται να νιώσει ότι του επιτρέπεται να εκφραστεί ελεύθερα.

Διατήρηση ρουτινών:

Σταθερότητα ως προς τα γεύματα, τον ύπνο, τις σχολικές και τις εξωσχολικές δραστηριότητες προσφέρουν ασφάλεια και αίσθημα συνέχειας.

Αγάπη και στοργή:

Αγκαλιές, ήρεμες κουβέντες και προσοχή δείχνουν ότι το παιδί δεν είναι μόνο του. Η υπομονή και η κατανόηση ενισχύουν την εμπιστοσύνη και την ασφάλεια.

Ενημέρωση του περιβάλλοντος του παιδιού:

Δάσκαλοι, συγγενείς, φίλοι, προπονητές και γενικά τα σημαντικά πρόσωπα στη ζωή του να γνωρίζουν τι βιώνει το παιδί, ώστε να το κατανοούν και να το στηρίζουν με διακριτικό τρόπο. »

Η φύση του πένθους

Το πένθος:

- Δεν είναι γραμμικό, δεν έχει αρχή, μέση, τέλος. Στην πραγματικότητα δεν σταματά. Είναι σαν μια μελωδία που δεν παύει ποτέ αλλά αλλάζει ρυθμό. Όταν επιτρέπουμε και αγκαλιάζουμε όλα τα συναισθήματα τότε το πένθος ρέει αβίαστα δίνοντας χώρο στην αγάπη και στην ευγνωμοσύνη.
- Δεν είναι ασθένεια που απαιτεί θεραπεία.
- Δεν είναι πρόβλημα που επιζητά λύση.
- Δεν είναι υπερβολή.
- Είναι το κληροδότημα της αγάπης μας. Δείχνει κάτι βαθιά ανθρώπινο: ότι μπορούμε να αγαπάμε και να αγαπηθούμε.
- Είναι ανθρώπινο, φυσιολογικό και έγκυρο.

Κάθε άνθρωπος πενθεί με τον δικό του τρόπο και ρυθμό. **Τα παιδιά μπορεί να εναλλάσσονται ανάμεσα στο κλάμα και στο παιχνίδι** καθώς το παιχνίδι τα βοηθά να προστατευτούν από την υπερφόρτωση των συναισθημάτων τους.

Μια σχέσης ζωής

Η απώλεια ενός κατοικίδιου μας είναι μια βαθιά συναισθηματική εμπειρία που αγγίζει όλη την οικογένεια μας. **Όταν το πένθος βιώνεται με ειλικρίνεια και τρυφερότητα**, χωρίς φόβο ή συγκαλύψεις, δίνεται ο χώρος και ο χρόνος σε κάθε μέλος της οικογένειας μας να νιώσει, να θυμηθεί και να κατανοήσει την απουσία με τον δικό του ρυθμό. Μέσα από αυτή τη διαδικασία, η σχέση με το κατοικίδιο μας παραμένει ζωντανή στη μνήμη και στην καρδιά μας. Παράλληλα, **τα παιδιά μαθαίνουν να αντιμετωπίζουν τις απώλειες** και να ζουν με ουσιαστικό νόημα. Η κοινή εμπειρία πένθους, γεμάτη αγάπη, αποδοχή και παρουσία, ενισχύει τους οικογενειακούς μας δεσμούς και αφήνει χώρο για μεγαλύτερη και βαθύτερη σύνδεση και κατανόηση της ζωής. ●



Η **Ζιζέλ Ζαμπάν** γεννήθηκε και μεγάλωσε στην Αθήνα. Σπούδασε Ψυχολογία στο University of Essex (UK), ολοκλήρωσε το μεταπτυχιακό της, MSc in Health Psychology στο University of Kent at Canterbury (UK). Συνέχισε τις σπουδές της στο University of East London (UK) και στο Canterbury Christ Church University αποκτώντας PgDip in Counselling and Psychotherapy και PgCert in Therapeutic Play Skills, αντιστοίχα. Διαθέτει Diploma in Pet Bereavement Counselling από το Centre of Excellence (UK). Έχει εργαστεί σε μη κερδοσκοπικές εταιρείες και ιδιωτικούς φορείς στην Αγγλία και στην Ελλάδα με ενήλικες και παιδιά. Διατηρεί το δικό της ιδιωτικό γραφείο στην Αττική. Είναι μέλος τους Συλλόγου Ελλήνων Ψυχολόγων (Σ.Ε.Ψ., αρ. μητρώου 1999), διαθέτει άδεια ασκήσεως επαγγέλματος ψυχολόγου (5367/10, Νομαρχιακή Αυτ. Ανατολικής Αθήνας) και είναι μέλος του Association of Pet Bereavement Counsellors (APBC, UK, αρ. μητρώου 2024024).
www.petalouda.org info@petalouda.org

Βιβλιογραφία

- Gardner, M (2022). It's Never Long Enough: A Practical Guide to Caring for Your Geriatric Dog. Rolled Toe Publishing.
- Gardner, M. (2022). Nine Lives Are Not Enough: A Practical Guide to Caring for Your Geriatric Cat. Rolled Toe Publishing.
- Murray, D. (2023). An Introduction to Pet Bereavement Counselling. Printed by Amazon.