

Θρήνος & απώλεια

Το να μεγαλώνει κανείς συνιστά μία διαρκή διεργασία αλλαγής που περιλαμβάνει απώλειες αλλά και οφέλη. Για τα παιδιά μικρές αλλαγές κι εμπειρίες όπως η έναρξη του παιδικού σταθμού ή του σχολείου, η αλλαγή τάξης ή δασκάλου, η διανυκτέρευση στο σπίτι ενός φίλου, η απώλεια ενός κατοικίδιου ζώου, φίλου ή συγγενή επιφέρουν νέες προκλήσεις και νέα ερεθίσματα για μάθηση. Ανάλογα με την υποστήριξη που λαμβάνουν για τη διαχείριση των πρώιμων αυτών απωλειών, τα παιδιά μπορούν να μάθουν να αντεπεξέρχονται και να διαχειρίζονται τις απώλειες που θα συμβούν στη διάρκεια της ζωής τους.

Τα παιδιά θρηνούν, ακόμη και σε πρώιμη ηλικία, όχι, όμως, με τον ίδιο τρόπο που θρηνούν οι ενήλικες. Συνηθίζουν να εκφράζουν τον θρήνο τους με λιγότερο άμεσους τρόπους από τους ενήλικες. Τα παιδιά «μπαινοβγαίνουν» στη διεργασία του θρήνου, καθώς μία ημέρα μπορεί να φαίνονται ότι είναι καλά και διαχειρίζονται ικανοποιητικά την απώλεια και την επόμενη να δείχνουν το αντίθετο.

Είναι σύνηθες τα παιδιά να έχουν περισσότερες ανάγκες κατά την περίοδο της απώλειας που συχνά εκφράζονται με τη μορφή επίμονων απαιτήσεων, στην προσπάθειά τους να εκμαιεύσουν πληροφορίες, επιβεβαίωση, φροντίδα, εγγύτητα και υποστήριξη από τους ενήλικες. Η απώλεια ως εμπειρία ζωής επηρεάζει διαφορετικά κάθε παιδί ανάλογα με την ηλικία του, την συναισθηματική του ωριμότητα, τις συνθήκες της απώλειας και την σχέση του με το αντικείμενο της απώλειας. Είναι σημαντικό να αναγνωρίζουμε ότι κάθε παιδί θρηνεί με τον δικό του τρόπο και να του προσφέρουμε τη βοήθεια που του ταιριάζει.

Πότε θρηνούν τα παιδιά

Πολλές από τις περιστάσεις απώλειας είναι κοινές για παιδιά κι ενήλικες, όπως:

- Ο θάνατος ή η φυγή του ενός γονέα
- Το διαζύγιο ή η διάλυση της οικογένειας
- Η απώλεια ενός φίλου
- Η απώλεια ενός κατοικίδιου ζώου
- Η απόκτηση μίας αναπηρίας
- Η απώλεια λόγω φυσικών καταστροφών, πχ φωτιά, πλημμύρα, σεισμοί
- Η μετανάστευση
- Ο θάνατος του παππού/ της γιαγιάς
- Η μετακόμιση σε άλλη γειτονιά ή σπίτι και η αλλαγή του σχολείου
- Μεγάλοι περίοδοι αποχωρισμού του ενός γονέα
- Η παραμονή στο νοσοκομείο

Επιπλέον, πολλές φορές τα παιδιά θρηνούν για λόγους που φαίνονται ασήμαντοι για τους ενήλικες, πχ η απώλεια του ανθρώπου που τα φροντίζει στο σπίτι.

Κατανοώντας την απώλεια

Παιδιά προσχολικής ηλικίας

Τα παιδιά προσχολικής ηλικίας αντιλαμβάνονται μεν την απουσία ενός σημαντικού προσώπου από το περιβάλλον τους αλλά δεν κατανοούν την οριστικότητα του θανάτου. Η επίδραση της απώλειας ενδέχεται να είναι εντονότερη σε αυτήν την ηλικία καθώς βρίσκονται σε μία σύγχυση για το τί ακριβώς συμβαίνει. Δεν διαχωρίζουν ακόμη πλήρως τί είναι αληθινό και τί όχι και μπορεί να πιστεύουν ότι οι δικές τους σκέψεις ή ευχές επέφεραν την απουσία του συγκεκριμένου ανθρώπου. Η απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου συνιστά μία οδυνηρή εμπειρία που απαιτεί χρόνο και φροντίδα για να ξεπεραστεί. Κατά κάποιο τρόπο, είναι σα να χάνουν ένα κομμάτι του εαυτού τους.



Τα μικρά παιδιά δεν διαθέτουν το κατάλληλο λεξιλόγιο για να εκφράσουν τα συναισθήματά τους κι έτσι συχνά εκφράζονται μέσα από την συμπεριφορά τους. Ενδέχεται η συμπεριφορά τους να γίνει πιο εξαρτητική και απαιτητική και να έχουν πρόβλημα στον αποχωρισμό από άλλα αγαπημένα πρόσωπα. Επιπλέον, η συμπεριφορά τους μπορεί να ποικίλλει: τη μια στιγμή μπορεί να είναι θλιμμένα ή να εκδηλώνουν ιδιαίτερη τρυφερότητα και να φροντίζουν άλλα στεναχωρημένα άτομα και την αμέσως επόμενη να θέλουν να επιστρέψουν στο παιχνίδι τους, το οποίο δείχνουν να χαίρονται και να απολαμβάνουν, όπως και πριν την απώλεια.

Παιδιά πρώιμης σχολικής ηλικίας

Τα παιδιά αυτής της ηλικίας αρχίζουν να αντιλαμβάνονται την οριστικότητα του θανάτου. Μπορεί να εκφράζουν επανειλημμένα απορίες –ακόμη και τις ίδιες- ή την ανάγκη να ακούν συχνά την περιγραφή του τί συνέβη στην προσπάθειά τους να αφομοιώσουν το γεγονός. Κάποια παιδιά αισθάνονται υπεύθυνα για τον θάνατο ή τον αποχωρισμό καθώς το αποδίδουν σε κάτι που έκαναν ή σκέφτηκαν, πχ αταξίες, απαγορευμένες πράξεις ή σκέψεις. Ενδέχεται, επίσης, να εκφράσουν ανησυχίες για το μέλλον τους, για παράδειγμα να ανησυχήσουν για το ποιος θα τα φροντίζει ή θα τα βοηθάει στο διάβασμα ή ακόμη να αγωνιούν μήπως χάσουν και τον άλλον γονέα. Έχουν την τάση να μιλούν για τον θάνατο και την απώλεια με κυριολεκτικό τρόπο και συχνά ζητούν να ενημερωθούν για τα «πρακτικά» ζητήματα του γεγονότος, πχ. τί συμβαίνει στο σώμα μετά τον θάνατο. Καθώς στην ηλικία αυτή δεν διαθέτουν ακόμη επαρκές λεξιλόγιο για να περιγράψουν τί σκέφτονται και νιώθουν, εκφράζουν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους μέσα από το παιχνίδι και την συμπεριφορά τους.

Παιδιά σχολικής ηλικίας

Ήδη από αυτήν την ηλικία, τα παιδιά κατανοούν όχι μόνο την οριστικότητα αλλά και το αναπόφευκτο του θανάτου για όλα τα ζωντανά πλάσματα, καθώς και τις επιμέρους αιτίες θανάτου, πχ. ατύχημα, σοβαρή αρρώστια, γηρατειά. Αν και διαθέτουν την λεκτική ευχέρεια να εκφράσουν τα συναισθήματά τους, δεν είναι πάντα διαθέσιμα να το κάνουν. Στην ηλικία αυτή γίνεται ολοένα και λιγότερο πιθανό να ενοχοποιήσουν τον εαυτό τους για την απώλεια, ωστόσο αυξάνονται οι πιθανότητες να θεωρήσουν υπεύθυνο κάποιον άλλον άνθρωπο ή γεγονός, για παράδειγμα τον άλλον γονέα, έναν καβγά, το διαζύγιο, κ.ά.

Ίδιως στις τελευταίες τάξεις του δημοτικού σχολείου τα παιδιά έχουν ξεκάθαρες απόψεις για το σωστό και το λάθος και συχνά σχηματίζουν ισχυρές απόψεις σχετικά με το τί ακριβώς συνέβη και γιατί. Πιθανόν να εκφράσουν απορίες για τη ζωή μετά τον θάνατο και να αναπτύξουν πνευματικές ανησυχίες, παράλληλα με το ενδιαφέρον τους για τις πρακτικές και ρεαλιστικές λεπτομέρειες του συμβάντος.

Όσο μεγαλώνουν, αυξάνεται και η δυνατότητα των παιδιών να μπαίνουν στη θέση του άλλου και να κατανοούν τα συναισθήματά του.

Έφηβοι

Αν και οι έφηβοι θρηνούν με παρόμοιο τρόπο με τους ενήλικες, συχνά διέπονται από εντονότερη δυσφορία λόγω των διακυμάνσεων στη διάθεσή τους που αποτελούν χαρακτηριστικό γνώρισμα της συγκεκριμένης ηλικιακής περιόδου. Μπορεί να επηρεαστούν βαθιά από την απώλεια μίας σημαντικής σχέσης, το διαζύγιο των γονιών τους ή τον θάνατο ενός αγαπημένου προσώπου. Συνήθως κλείνονται στον εαυτό τους και γίνονται σκυθρωποί και κυκλοθυμικοί. Πιθανόν να αναζητήσουν στήριξη από τους φίλους τους, με τους οποίους θα θέλουν να περνούν περισσότερο χρόνο. Ωστόσο, χρειάζεται να ξέρουν ότι σε περίπτωση που το θελήσουν, κάποιος/-α από την οικογένειά τους είναι διαθέσιμος/-η για αυτούς.

Συχνά «μεταμφιέζουν» την θλίψη τους σε θυμό ή αναίτια ξεσπάσματα οργής. Κάποιοι έφηβοι μπορεί να καταφύγουν σε επικίνδυνες ή ακόμη και ακραίες συμπεριφορές -όπως πχ. χρήση ουσιών, παραβατική συμπεριφορά, κ.ά.- και χρήζουν άμεσης υποστήριξης. Άλλοι έφηβοι έχουν την



ανάγκη να εκτονώσουν την ενέργειά τους σε έντονες και θορυβώδεις δραστηριότητες, πχ. να χορέψουν με πολύ δυνατή μουσική ή να εμπλακούν σε έντονη φυσική άσκηση, ενώ άλλοι έχουν την τάση να αποσύρονται στην ησυχία τους, αναζητώντας ψυχική ανακούφιση μέσα από την ποίηση, τη λογοτεχνία ή μοναχικούς περιπάτους.

Σε περίπτωση που η απώλεια αφορούσε ένα πρόσωπο αγαπητό για τον/την έφηβο, ρωτήστε τον έφηβο αν θα ήθελε να κάνει κάτι ιδιαίτερο στη μνήμη του, είτε στο πλαίσιο της τελετής είτε εκτός.

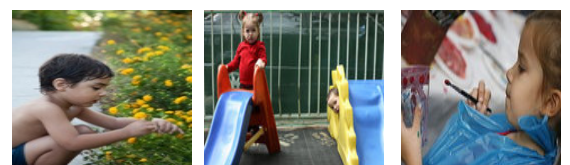
Εκφράζοντας τα συναισθήματα που συνδέονται με την απώλεια

Τα μικρά παιδιά δεν μπορούν να διακρίνουν τί ακριβώς νιώθουν και, συχνά, δεν μπορούν να το εκφράσουν. Μερικοί από τους τρόπους που εκδηλώνουν τον θρήνο τους είναι:

- Σωματικές ενοχλήσεις, πχ. στομαχόπονοι ή πονοκέφαλοι
- Προβλήματα στον ύπνο, εφιάλτες
- Προβλήματα στις διατροφικές τους συνήθειες, πχ. τρωνε υπερβολικά πολύ ή υπερβολικά λίγο
- Καταστροφικότητα
- Παλινδρόμηση σε συμπεριφορές και συνήθειες προηγούμενων ηλικιών κι εξελικτικών σταδίων
- Επίμονο, επαναλαμβανόμενο παιχνίδι
- Επιθετικό παιχνίδι
- Αδυναμία συγκέντρωσης
- Προβλήματα με τα σχολικά καθήκοντα
- Εκνευρισμός χωρίς σοβαρό ή προφανή λόγο
- Κακή συμπεριφορά προς τους άλλους
- «Κλείνουν τον διακόπτη», κάνουν σα να μην έχουν αφομοιώσει τί έχει συμβεί
- Εκδήλωση συμπεριφορών που ταιριάζουν σε ενήλικους
- Εκδήλωση φοβιών
- Θυμός ή επιθετική συμπεριφορά σε φίλους, γονείς και παιχνίδια
- Εκρήξεις οργής
- Τάση αυτο-ενοχοποίησης και αυτο-υποτίμησης
- Εξιδανίκευση του προσώπου που πέθανε
- Κλάμα, συχνά χωρίς αιτία
- Φόβος αποχωρισμού και ενδείξεις εξάρτησης από ενήλικες
- Σχολική άρνηση, τάσεις φυγής, παραβατικές συμπεριφορές, πχ κλέψιμο

Οι απώλειες αποτελούν ιδιαίτερα στρεσογόνα γεγονότα για τα παιδιά γιατί....

- Πιθανόν οι ενήλικοι της οικογένειας να μην είναι σε θέση να στηρίξουν τα παιδιά, καθώς και οι ίδιοι πλήττονται βαθιά από την απώλεια
- Προκύπτουν νέες, δύσκολες καταστάσεις στις οποίες καλούνται να ανταποκριθούν, πχ. νεκρώσιμες τελετές και λειτουργίες, μετακόμιση σπιτιού, κά.
- Η καθημερινότητά τους διακόπτεται ξαφνικά κι αλλάζει, συχνά, ολοσχερώς
- Αλλάζει η συμπεριφορά και η λειτουργικότητα των οικείων προσώπων, πχ. δείχνουν θλιμμένοι ή κλαινε, μπορεί να μην πάνε στη δουλειά, κά.
- Ενδέχεται να αλλάξουν οι απαιτήσεις προς τα παιδιά, πχ. τους ζητείται να είναι ήσυχα, να μη δημιουργούν προβλήματα και να μην απασχολούν τους ενήλικες που θρηνούν
- Νιώθουν αβεβαιότητα για το πώς πρέπει να λειτουργήσουν εφεξής
- Όταν πεθαίνει ο ένας γονιός, το παιδί χρειάζεται επιβεβαίωση ότι δεν θα το εγκαταλείψουν



Σημείωση: Το παιδί μπορεί να επωφεληθεί από εξειδικευμένες υπηρεσίες όταν...

- Κάνει λόγο ότι θα ήταν προτιμότερο να είχε πεθάνει ή ότι δεν θέλει να ζει
- Έχει επίμονες σκέψεις για τον θάνατο
- Παρουσιάζει παρατεταμένες δυσκολίες συγκέντρωσης και προβλήματα τόσο στην σχολική του επίδοση όσο και στην συμμετοχή του στη σχολική ζωή
- Το μεγαλύτερο διάστημα είναι θλιμμένο κι αποσύρεται στον εαυτό του
- Απέχει από το παιχνίδι και τις σχέσεις με τους φίλους του για μεγάλο διάστημα

Τί μπορεί να κάνει ο γονιός:

Συναισθήματα

- Διασφαλίστε τις κατάλληλες συνθήκες ώστε το παιδί σας να νιώσει ελεύθερο να εκφράσει τα συναισθήματά του με όποιον τρόπο μπορεί. Βοηθήστε το να βρει τρόπους να εκφράσει τα συναισθήματά του μέσα από το παιχνίδι, την ζωγραφική, τις κατασκευές, ή ακόμη γράφοντας ένα ποίημα ή γράμμα.
- Μοιραστείτε με το παιδί σας και τα δικά σας συναισθήματα και σκέψεις, χωρίς να αποκρύπτετε την θλίψη σας. Η ανταλλαγή αυτή βοηθάει το παιδί αφενός να αποδεχθεί τα συναισθήματά του ως φυσιολογικά κι αφετέρου να αισθανθεί ότι δεν είναι μόνο του σε αυτό που νιώθει. Ωστόσο, είναι σημαντικό να διατηρείτε μία ισορροπία σε όσα επιλέγετε να μοιραστείτε με το παιδί. Εάν βρίσκεστε σε έντονη δυσφορία, ίσως θα ήταν πιο συνετό να κρατήσετε τα συναισθήματα για τον εαυτό σας καθώς είναι σημαντικό για τα παιδιά να ξέρουν ότι έχετε τον έλεγχο και μπορείτε να τα κρατήσετε ασφαλή.
- Μη διστάσετε να ζητήσετε στήριξη για τον εαυτό σας από φίλους ή συγγενείς. Συγκεκριμένοι οργανισμοί διαθέτουν ειδικούς που μπορούν να ανταποκριθούν στις δικές σας ή/και στις ανάγκες του παιδιού σας.
- Δημιουργήστε ευκαιρίες για τρυφερές και ζεστές στιγμές ανάμεσα σε εσάς και το παιδί σας.
- Κατά την περίοδο της εφηβείας, εάν το παιδί σας συμπεριφέρεται επιθετικά ή αποσύρεται στον εαυτό του μετά την απώλεια, προσπαθήστε να δημιουργήσετε τις ευκαιρίες που να μπορεί να μιλήσει για την απώλεια, χωρίς πίεση. Σε περίπτωση που η επιθετική συμπεριφορά ή η συμπεριφορά απόσυρσης συνεχίζεται για μεγάλο διάστημα, συμβουλευθείτε έναν ειδικό ψυχικής υγείας.
- Προσπαθήστε να διευκολύνετε το παιδί να μιλήσει για τα συναισθήματά του λέγοντας κάτι του τύπου: «είναι δύσκολο να μιλάμε για πράγματα που μας πονάνε, αλλά καμιά φορά φαίνεται βοηθητικό να μιλάμε για αυτά. Αν κάποια στιγμή θελήσεις να μιλήσεις σε κάποιον γι αυτό, είμαι εδώ να σε ακούσω».
- Θυμηθείτε ότι τα παιδιά θρηνούν με «δόσεις». Έχουν τις δικές τους προσωπικές αντιδράσεις και νιώθουν την απώλεια όπως και οι ενήλικες, απλά την εκφράζουν διαφορετικά.

Πληροφόρηση

- Να είστε ειλικρινείς με το παιδί και μην αποκρύπτετε το γεγονός. Οι γονείς συχνά επιλέγουν να αποκρύψουν την πραγματικότητα ή να πουν ψέματα στο παιδί προκειμένου να το προστατέψουν. Αντιθέτως, η απόκρυψη του γεγονότος εμποδίζει τα παιδιά να αντεπεξέλθουν στην απώλεια και τον θρήνο. Η τακτική αυτή μπορεί να δημιουργήσει περισσότερα προβλήματα στη διαχείριση μελλοντικών απωλειών.
- Ενημερώστε το παιδί αμέσως μετά το γεγονός, προσφέροντάς του ξεκάθαρες πληροφορίες που ανταποκρίνονται στην πραγματικότητα. Εξηγήστε με ακρίβεια και ειλικρίνεια, τί συνέβη, πώς συνέβη και προσαρμόστε το λεξιλόγιό σας στο επίπεδο κατανόησης του



παιδιού. Μην ξεχνάτε ότι τα παιδιά έχουν ανάγκη να γνωρίζουν τί συμβαίνει, ακόμη κι αν δεν ρωτάνε ευθέως. Καμιά φορά οι γονείς είναι τόσο απασχολημένοι με τις δικές τους ανάγκες που παραμελούν τις ανάγκες των παιδιών. Τα παιδιά μπορεί να μην δείχνουν θλιμμένα όταν κρίνετε ότι θα έπρεπε να είναι, όχι από έλλειψη ευαισθησίας αλλά γιατί ακόμη στο στάδιο που βρίσκονται δεν έχουν αντιληφθεί τί ακριβώς σημαίνει αυτό που έχει συμβεί.

- Δώστε στο παιδί σας τη δυνατότητα να μιλήσει, να κάνει ερωτήσεις και να εκφράσει τις ανησυχίες του σε έναν ενήλικα εμπιστοσύνης. Ενδέχεται να είναι πολύ μπερδεμένα και να χρειάζονται να κάνουν πολλές ερωτήσεις. Αν νιώθετε ότι δεν είστε σε θέση να εμπλακείτε οι ίδιοι σε τέτοια συζήτηση, ζητήστε τη βοήθεια ενός ατόμου που το παιδί γνωρίζει κι εμπιστεύεται. Εάν τα παιδιά δεν μπορούν να μιλήσουν για το γεγονός θα συνεχίσουν να έχουν μπερδεμένα και τρομακτικά συναισθήματα. Πιθανόν να χρειαστεί να απαντήσετε την ίδια ερώτηση κατ' επανάληψη, καθώς το παιδί επεξεργάζεται τί έχει συμβεί.

Προσαρμογή στη νέα πραγματικότητα

- Κατά το δυνατόν, διατηρείστε την οικογενειακή σας ρουτίνα αμετάβλητη και κρατήστε τις συνήθειες της οικογενειακής σας ζωής σταθερές. Περαιτέρω αλλαγές προκαλούν μεγαλύτερο στρες στο παιδί, ενώ η σταθερότητα προσφέρει την αίσθηση της ασφάλειας.
- Ενημερώστε τους δασκάλους ή/και τους φροντιστές του παιδιού για την απώλεια στη ζωή του παιδιού, προκειμένου να είναι έτοιμοι να ανταποκριθούν στις ανάγκες του και να στηρίξουν κατάλληλα το παιδί σας.
- Διατηρείστε τους κανόνες πειθαρχίας και συμπεριφοράς. Εάν αντιληφθείτε ότι το παιδί εκμεταλλεύεται την κατάσταση, θα αντιδράσετε με θυμό, χωρίς κανένα βοηθητικό αποτέλεσμα.
- Όταν θεωρήσετε ότι ο καιρός είναι κατάλληλος, ενθαρρύνετε το παιδί σας να συνεχίσει την ζωή του, δοκιμάζοντας καινούριες εμπειρίες.
- Σε περίπτωση που η οικογένειά σας έχει πνευματικές πεποιθήσεις, μπορεί να αποδειχθούν ιδιαίτερα βοηθητικές τόσο για τους ενήλικες όσο και για τα παιδιά.
- Οι οικογενειακές τελετές πένθους, όπως οι κηδείες, μπορεί να αποτελέσουν και για τα παιδιά –όπως ακριβώς και για τους ενήλικες– σημαντικούς τρόπους συνειδητοποίησης των μεγάλων αλλαγών στις ζωές τους. Η έκφραση των συναισθημάτων σε οικογενειακές εκδηλώσεις πένθους μπορεί να ενισχύσει την αίσθηση σύνδεσης και μοιράσματος των ατόμων που παρευρίσκονται.

Σημείωση: Ο θρήνος των παιδιών μπορεί να επηρεάσει βαθιά τους ενήλικες, ιδιαίτερα όταν θρηνούν και οι ίδιοι ή όταν αναβιώνουν μία παλαιότερη εμπειρία απώλειας. Εάν σας συμβαίνει κάτι αντίστοιχο, χρειάζεται να το διαχειριστείτε. Μιλώντας με έναν υποστηρικτικό φίλο ή επαγγελματία με κατανόηση της διεργασίας του θρήνου μπορεί να αποδειχθεί πραγματικά βοηθητικό.

Υπενθυμητές

- Θυμηθείτε ότι τα παιδιά θρηνούν με «δόσεις». Δεν εκφράζουν τον θρήνο τους όπως οι ενήλικες.
- Διατηρήστε κατά το δυνατόν την ρουτίνα της οικογενειακής ζωής προκειμένου να μεταδώσετε ασφάλεια στο παιδί.
- Ενημερώστε τον δάσκαλο ή φροντιστή του παιδιού για το τί έχει συμβεί.
- Μην βασιστείτε στο παιδί σας για ψυχική στήριξη. Θυμηθείτε ότι εσείς χρειάζεται να στηρίξετε το παιδί σας.
- Να είστε ειλικρινείς, έμπιστοι κι αξιόπιστοι.
- Προσφέρετε τη δυνατότητα στο παιδί σας να μιλήσει για τα συναισθήματά του μαζί σας.



- Η μεγαλύτερη ανάγκη των παιδιών κι εφήβων που αντιμετωπίζουν απώλεια είναι να νιώσουν ότι έχουν υποστήριξη και φροντίδα και ότι έχουν κάποιον να συζητήσουν μαζί του/της, όταν το επιθυμούν.
- Εάν το παιδί σας φαίνεται να δυσκολεύεται, αναζητήστε βοήθεια.

Πρωτότυπο άρθρο: **Grief and loss, Parent easy guide 6**, Copyright © Parenting SA. All Rights Reserved.

Το πρωτότυπο άρθρο βρίσκεται στον ιστότοπο *Parenting SA* (<http://www.parenting.sa.gov.au/>) και μπορείτε να το βρείτε στην ηλεκτρονική διεύθυνση <http://www.parenting.sa.gov.au/pegs/peg6.pdf> Αναδημοσίευση και προσαρμογή με άδεια. Η μετάφραση στα ελληνικά δεν πραγματοποιήθηκε από το *Parenting SA* και δεν πρέπει να θεωρείται επίσημη μετάφραση. Το *Parenting SA* δεν φέρει καμία ευθύνη για το περιεχόμενο ή τυχόν λάθη σε αυτό το έγγραφο

