Acompanyament als nens, nenes i adolescents en el dol

Elisabet Camacho Vicente -treballadora social EAP Alt Maresme-
Montserrat Martí Vives - psicopedagoga EAP Alt Maresme-
Montse Pasqual Vilalta - psicòloga municipal Ajuntament de Tordera-

Si en la vostra infància va morir algú a qui estimàveu, us convidem a mirar enrere i a recordar:

"com ho vau viure?, per descobrir el que més us va ajudar"
"i el que us hauria facilitat, encara més,
la comprensió de la mort i del dol".

*Escriure en una cara del paper el que més us va ajudar
escriure en l'altra cara del paper el que us hauria facilitat més la comprensió del fet

GUIÓ

1. Concepte de mort i dol , mites
2. la mort i el dol en els nens i nenes
3. com parlar de la mort als nens i nenes
4. preguntes freqüents dels nens i nenes
5. característiques de les diferents etapes evolutives:
    - 5.1. Abans dels 2 anys,
    - 5.2. dels 2 als 5 anys,
    - 5.3. dels 6 als 9 anys,
    - 5.4. dels 9 als 12 anys,
    - 5.5. adolescència,
6. reaccions naturals
7. signes d'alerta
8. idees útils

LA MORT I EL DOL

La mort d'un ésser estimat COLPEIX, ESPANTA, ANGOIXA... És un fet estressant que causa un gran dolor i emocions molt intenses i difícils de controlar.

Els pensaments, emocions i comportaments que ens apareixen a causa de la mort de la persona estimada s'anomena DOL.

No parlem d'una malaltia. El DOL és un PROCÉS NATURAL I NORMAL. Ens ajuda a adaptar-nos a la pèrdua de la persona, a viure sense la presència física d'ella i a mantenir el vincle afectiu des del record.

La durada del procés de dol és molt variable; generalment, els dos primers anys són molt durs i progressivament va disminuint el malestar emocional. Els nens va fent el procés a mesura que es desenvolupen les seves capacitats cognitives i afectives.

MITES SOBRE LA MORT I EL DOL EN NENS, NENES I ADOLESCENTS

- SÓN MASSA PETITS PER ENTENDRE-HO...
- NO ELS INTERESSA AQUEST TEMA...
- JA HO APRENDRAN MÉS ENDAVANT...
- NO ELABOREN EL DOL PER LES PÈRDUES.
- ELS HEM DE MANTENIR ALLUNYATS DEL QUE HA PASSAT I AIXÍ ELS PROTEGIM DEL DOLOR.
- NO HAN DE PARTICIPAR EN L'ENTERRAMENT O ACTES DE COMIAT PERQUÈ NO TENEN EDAT.

REALITAT SOBRE LA MORT I EL DOL EN NENS, NENES I ADOLESCENTS

- ELS NENS S'INTERESSEN PER LA MORT, A LA SEVA MANERA, DES DE MOLT PETITS (HO VEUEN ALS DIBUIXOS, EN SENTEN PARLAR..).
- PER ELLS ÉS DESCONEGUDA I ELS PROVOCA CURIOSITAT I DESIG D'APRENDRE. ES POT PARLAR DE LA MORT SENSE QUE S'HAGI DONAT EL CAS (PREVENTIVAMENT) EN AQUEST CAS NO HI SON PRESENTS LES EMOCIONS PERÒ ES TREBALLA EL CONCEPTE.
- ES FAN PREGUNTES I INVESTIGUEN SOBRE LA MORT: SINÓ S'EXPLICA LA VERITAT, APLIQUEN LA SEVA IMAGINACIÓ.
- EL DOL ÉS UN PROCÉS INDIVIDUAL, FAMILIAR I SOCIAL I ELS NENS EN FORMEN PART: ELS NENS TAMBÉ FAN EL SEU DOL I VEUEN I PERCEBEN COM FAN EL DOL, ELS ALTRES.
- PERCEBEN COM SE SENTEN I ACTUEN ELS ADULTS DEL SEU VOLTANT PER LA PÈRDUA D'UN FAMILIAR; SI PERCEBEN MENTIDES O VERITATS "DISFRESSADES", PATEIXEN I SE SENTEN INSEGURS.
- NECESSITEN QUE ES PARLI DE LA MORT I QUE ES COMPARTEIXIN LES EMOCIONS AMB ELLS, PER PODER FER EL SEU PROCÉS DE DOL.

COM PARLAR DE LA MORT ALS NENS, NENES I ADOLESCENTS

- **QUI?**: Els pares o els familiars més propers, emocionalment, al nen/a.
- **QUAN?**: Immediatament quan ha passat o el més aviat possible.
- **ON?**: En un lloc segur, tranquil i conegut pel nen/a.

COM PARLAR DE LA MORT ALS NENS, NENES I ADOLESCENTS

- **DIENT LA VERITAT SENSE MOLTS DETALLS :** HAGI SIGUT COM HAGI SIGUT LA MORT, CAL DIR LA VERITAT I UTILITZAR LA PARAULA "MORT". EVITAR LES PARAULES "VIATGE" I "DORMIR". PODRIEN ASSABENTAR-SE PER ALGUNA PERSONA ALIENA I IMAGINAR-SE ELLS EL MOTIU PEL QUAL NO VEU UNA PERSONA. POT SER MOLT PITJOR AIXÒ QUE SABER LA REALITAT.
- **AMB PARAULES CLARES I TO DE VEU TRANQUIL I EXPLICANT EL QUÈ HA PASSAT AMB MOLTS "MOLTS":** "HA PASSAT UNA COSA MOLT I MOLT TRISTA. TAL PERSONA, HA MORT. JA NO ESTARÀ MÉS AMB NOSALTRES PERQUÈ HA DEIXAT DE VIURE" "JA SAPS QUE ESTAVA MOLT I MOLT MALALTA..." O "HI HAGUT UN ACCIDENT.... MOLT I MOLT GREU I HA QUEDAT MOLT I MOLT MALFERIT". "LES PERSONES MOREN QUAN ESTANT MOLT I MOLT MALALTES O QUEDEN MOLT MOLT MALFERIDES".
- **POSANT EXEMPLES:** A PARTIR DE VIVÈNCIES PERSONALS, ANIMALS DE COMPANYIA QUE HAN MORT, PLANTES,...

COM PARLAR DE LA MORT ALS NENS, NENES I ADOLESCENTS

- **UTILITZANT CONTACTE FÍSIC:** A LA FALDA, A COLL, ACARONANT O ABRAÇANT AL NEN, ...
- **EXPRESSANT LES EMOCIONS I ANIMAR QUE EXPRESSI LLIURAMENT:** PLORAR DAVANT DEL NEN,... ÉS MÉS SA COMPARTIR LES EMOCIONS QUE OCULTAR-LES. DIR.LI: "POTS PLORAR TOT EL QUE NECESSITIS", "POTS ESTAR TRIST", "POTS ESTAR ENRABIAT",..
- **FENT PREGUNTES:** AIXÍ ELL VERBALITZA I EXPRESSA AMB LES SEVES PARAULES I ENS ASSEGUREM QUE HO HA ENTÈS.
- **RESPONDRE LES SEVES PREGUNTES:** PODEM DIR "NO HO SÉ" SINÓ TENIM RESPOSTA A ALGUNA PREGUNTA .
- **RECORDAR LA PERSONA MORTA:** LES COSES QUE HAVIEN FET JUNTS. PARLAR DE LES COSES BONES I POSITIVES .
- **PARTICIPAR EN EL COMIAT:** O A UNA PART DEL COMIAT: PER CONSTATAR LA MORT. SINÓ HO VISC NO M'HO CREC. I SINÓ M'HO CREC NO EL·LABORO EL DOL. ES POT EXPLICAR ABANS . RESPECTAR LA DECISIÓ DE NO VOLER ASSISTIR.

PREGUNTES FREQÜENTS DELS NENS, NENES I ADOLESCENTS

- **QUÈ ÉS LA MORT?** DEPÈN DEL PUNT DE VISTA DE CADA FAMÍLIA I DEL CONCEPTE QUE CADASCÚ HA ELABORAT. EXEMPLES "FINAL DE LA VIDA"; "ÉS UN CANVI"; "NO HO SÉ" LI PODEM PREGUNTAR: - TU QUÈ EN PENSES?
- **ON ÉS LA PERSONA?** DEPÈN DEL PUNT DE VISTA DE LA FAMÍLIA EXEMPLES "ÉS AL CEL" (A PROP DE DÉU), AL CEMENTIRI (NÍNXOL, TAÜT), SI S'HA INCINERAT (DIR EL LLOC ON SÓN LES CENDRES); ESTÀ A LA VIDA (DINS DE TOTS NOSALTRES, EN EL RECORD)
- **QUAN TORNARÀ?** MAI
- **PER QUÈ NO TORNA?** PERQUÈ NO POT
- **PER QUÈ S'HA MORT?** DIR EL MOTIU REAL + "GREU" (ACCIDENT GREU; MALALTIA GREU; MOLT VELL)

PREGUNTES FREQÜENTS DELS NENS, NENES I ADOLESCENTS

- **COM POT RESPIRAR? I SI TE GANA?** JA NO HO NECESSITA, NO TÉ GANA, NI FRED, NI SON ..
- **FA MAL?** NO HO SAP NINGÚ DEL TOT PERÒ JO CREC QUE "NO"
- **COM SE SAP QUE NO DORM?** NO RESPIRA, NO SENT, NO CONTESTA, ELS METGES TENEN MÀQUINES PER SABER SI EL CERVELL I EL COR NO FUNCIONEN
- **M'OBLIDARÉ D'ELL?** NO, EL RECORDAREM PARLANT D'ELL, MIRANT FOTOGRAFIES, PARLANT DEL QUÈ FÈIEM JUNTS
- **TU ET MORIRÀS?** SÍ, TOTHOM ES MOR PERÒ NO TINC INTENCIÓ QUE SIGUI ARA.. SEGURAMENT SERÉ VELLET/A I TU JA SERÀS GRAN. SI INSISTEIX PODEM DIR-LI QUE SI PASSÉS NO ES QUEDARIA SOL I QUI SE'N PODRIA OCUPAR

ELS NENS I NENES DE MENYS DE 2 ANYS "L'EDAT DE LES SENSACIONS"

CARACTERÍSTIQUES DE L'INFANT:

- ESTADI DE LES SENSACIONS I EL MOVIMENT.
- NO EXISTEIX EL LLENGUATGE.
- NO CONEIXEN EL CONCEPTE DE VIDA NI DE MORT.

QUÈ PODEM FER?:

- DONAR-LI JOGUINES PREFERIDES O ROBA QUE DONI SEGURETAT.
- OEFRIR-LI UNA FIGURA COHERENT QUE COBREIXI LES SEVES NECESSITATS AFECTIVES I NORMATIVES.

ELS NENS I NENES DE 2 A 5 ANYS
"EL NEN I EL SEU MÓN MÀGIC"

CARACTERÍSTIQUES DE L'INFANT:

- EXISTEIX EL LLENGUATGE.
- SÓN **EGOCÈNTRICS** (TOT GIRA AL SEU VOLTANT, TOT TÉ A VEURE AMB ELLS).
- MOLT CURIOSOS, TENEN UN **PENSAMENT MÀGIC**. NO HI HA CONSCIÈNCIA RACIONAL.
- JA TENEN UNA PRIMERA IDEA DE LA MORT. LA RELACIONEN AMB EL **MOVIMENT** I LA PERCEBEN COM UN ESTAT **TEMPORAL I REVERSIBLE** (TOT ALLÒ QUE NO ES MOU ESTÀ MORT I QUI MOR POT TORNAR A VIURE). A PARTIR DELS 5 ANYS RELACIONEN EL CONCEPTE DE VELL I ESTAR MALALT AMB MORIR.

QUÈ PODEM FER?

- JA PODEM PARLAR DEL CONCEPTE DE "MORT" PERÒ HO PODEN ENTENDRE COM "UN VIATGE". I VIURE LA CULPA I L'ABANDÓ. S'HA D'ANAR REPETINT I EXPLICANT EL QUE HA PASSAT I CLARIFICANT PERÒ AL RITME QUE ELLS PREGUNTEN O VAN ENTENENT I MADURANT EL CONCEPTE.
- DIBUIXAR, LLEGIR, JUGAR AMB ELLS, INCLOURE'LS ALS RITUALS/CERIMÒNIES, MANTENIR ELS HÀBITS (ESCOLA, AMICS..).

ELS NENS I NENES DE 6 A 9
"ELS PETITS CIENTÍFICS"

CARACTERÍSTIQUES DE L'INFANT:

- DIFERENCIEN LA FANTASIA DE LA REALITAT.
- EVOLUCIONA MOLT EL CONCEPTE DE MORT, AL PRINCIPI DE L'ETAPA PENSEN QUE " A MI NO EM POT PASSAR, PERÒ SÍ ALS ALTRES" I VAN EVOLUCIONANT FINS QUE ARRIBEN A PENSAR QUE ÉS **UNIVERSAL** (TOTHOM HA DE MORIR), QUE ÉS **IRREVERSIBLE** (NO ES POT TORNAR) I QUE TÉ UNA **CAUSA** (HI HA UN MOTIU REAL QUE HO EXPLICA).

QUÈ PODEM FER?:

- DIALOGAR MOLT AMB ELLS EN UN LLOC SEGUR.
- EXPLICAR LES CAUSES DE LA MORT, DEIXAR-LO PARLAR I ESCOLTAR-LO, DONAR-LI TEMPS.
- FER ACTIVITATS FÍSIQUES, JUGAR, FER DIBUIXOS.
- SI L'ADULT REP AJUDA O SUPORT , QUE ELL HO SÀPIGA EL POT AJUDAR I TRANQUILITZAR-LO.

ELS NENS DE 8/9 A 12 ANYS
"EL NOI QUE PENSA I DIALOGA"

CARACTERÍSTIQUES DE L'INFANT:

- EL PENSAMENT ES CONTINUA FORMANT I EL SEU RAONAMENT JA ÉS MOLT MADUR.
- COMPRENEN CONCEPTES ABSTRACTES I PODEN RAONAR AMB LÒGICA. EL CONCEPTE DE MORT HA EVOLUCIONAT MÉS ENCARA; ÉS INEVITABLE.

QUÈ PODEM FER?:

- PROXIMITAT DELS PARES.
- LA COMPRENSIÓ A LES REACCIONS.
- PARLAR AMB ELLS DELS SENTIMENTS.
- ANAR ALS RITUALS.
- CONVIDAR A QUE ESCRIGUIN CARTES, POEMES, DIBUIXOS... DE COMIAT, LLEGIR I ESCRIURE UN DIARI , FER ESPORT O ACTIVITAT DE LLEURE,..

"QUI SÓC JO? " PRE ADOLESCÈNCIA
"GRANS PER A UNES COSES I PETITS PER A D'ALTRES " ADOLESCÈNCIA

CARACTERÍSTIQUES DEL NOI/A:

- APAREIXEN EMOCIONS CONTRADICTÒRIES, SENTIMETNS DE VERGONYA, INSEGURETATS, COMPLEXES.
- EL PENSAMENT EN RELACIÓ A LA MORT ÉS COM LA D'UN ADULT I EL SEU CONCEPTE DE MORT ÉS ABSTRACTE (IMAGINA I PENSA SOBRE COSES QUE SON POSSIBLES QUE PASSIN) I CONTÉ TOTS ELS COMPONENTS PER ENTENDRE-LA (IRREVERSIBLE, UNIVERSAL, PERSONAL, INEVITABLE I ATZAROSA).
- CREUEN PERÒ QUE FALTA MOLT TEMPS PERQUÈ ELS PASSI A ELLS (NEGACIÓ DE LA PRÒPIA MORT).
- ALLUNYAMENT EMOCIONAL DELS PARES, CONFRONTACIÓ AMB ELS PARES, VULNERABILITAT EMOCIONAL.

"QUI SÓC JO? " PRE ADOLESCÈNCIA
"GRANS PER A UNES COSES I PETITS PER A D'ALTRES " ADOLESCÈNCIA

QUÈ PODEM FER?:

- QUE FORMI PART DE LA CURA I DEL COMIAT DE LA PERSONA (DEIXAR-LO ESCOLLIR), TROBAR L'EQUILIBRI ENTRE LA PROXIMITAT I LA INDEPENDÈNCIA.
- OFERIR I COMPLIR AMB LA CONFIDENCIALITAT SI HO DEMANA.
- DIALOGAR SOBRE EL DOL, ELS SENTIMENTS, DONAR DIRECTRIUS I CONSENSUAR LÍMITS.
- DEIXAR OBERT EL MOMENT DE LA CONVERSA PER QUAN ELL VULGUI I AMB QUI ELL VULGUI.
- AJUDAR-LO A PENSAR RESPOSTES QUE LI PODEN FER ELS AMICS ABANS QUE S'HI TROBI.
- DEIXAR CLAR QUE ELL CONTINUARÀ SENT ADOLESCENT I NO HA DE FER D'ADULT.

MANIFESTACIONS/REACCIONS DE DOL NATURALS EN NENS, NENES I ADOLESCENTS

- **ANHEL**: EL NEN POT DIR QUE TÉ LA NECESSITAT DE TOCAR, ABRAÇAR, SENTIR LA PERSONA (ÉS MÉS FREQÜENT AL PRINCIPI DE LA PÈRDUA).
- **NEGACIÓ A LA PÈRDUA O CONFUSIONS EN RELACIÓ A LA PÈRDUA**: POT CREURE QUE L'HA VIST (TAMBÉ MÉS FREQÜENT AL PRINCIPI).
- **COMMOCIÓ PER LA PÈRDUA I TRISTESA**: INSOMNI,MALSONS, CRITS, DES ESPERANÇA.
- **RÀBIA /ENUIG /IRRITABILITAT**: (JOCS VIOLENTS O CONDUCTA VIOLENTA).
- **ENFADAR-SE SOVINT AMB LES PERSONES DE LA FAMÍLIA I REBEL·LIA (NO ACCEPTAR AJUDA, NI ESCOLTA,...)**.
- **PORS**: POR ALS ESTRANYS (ELS MÉS PETITS), POR A LA FOSCOR, A PERDRE ALTRES MEMBRES DE LA FAMÍLIA O AMICS QUE SÓN VIUS.
- **NECESSITAT ACTIVITAT FÍSICA**, HIPERACTIVITAT.
- **CANVIS HUMOR SOBTATS, CRIDES ATENCIÓ**.

Manifestacions/reaccions de dol naturals en nens, nenes i adolescents

- Problemes de concentració en tasques escolars: la cognició queda alterada.
- Somatitzacions (mals de cap, panxa, rebre petits cops...): alteracions físiques de l'organisme.
- Sentiments de culpa: per alguna cosa que havia dit o fer a la persona que falta.
- Sentiments d'abandonament: creure que la persona els ha deixat, els ha abandonat.
- Aïllar-se del altres.
- Apatia.
- Problemes d'alimentació: pèrdua de gana.
- Regressions a etapes anteriors del desenvolupament: conductes infantils.

Aquestes manifestacions són naturals durant, aproximadament, el primer any i depenent del vincle afectiu pot ser més lent.

SIGNES D'ALERTA

- MANIFESTAR QUE VOL REUNIR-SE AMB LA PERSONA MORTA DE FORMA EXCESSIVA.
- IMITAR LA PERSONA MORTA AMB GESTOS I ACTITUDS DE FORMA EXCESSIVA.
- NEGACIÓ DE LA PÈRDUA.
- PLORS EXCESSIUS DURANT LLARGS PERÍODES DE TEMPS.
- POR A QUEDAR-SE SOL, POR A PERDRE ALTRES PERSONES.
- CANVIS DE CARÀCTER; CRIDES D'ATENCIÓ FREQÜENTS I PROLONGADES, MANCA DE RELACIÓ AMB ELS ALTRES.
- CANVIS SOVINT DE L'ESTAT D'ÀNIM.
- FALTA DE GANES DE JUGAR O DE FER AQUELLA ACTIVITAT QUE LI AGRADA, PÈRDUA DE VITALITAT.

SIGNES D'ALERTA

- REGRESSIONS MOLT INTENSES COMPORTAMENT MOLT INFANTIL DURANT UN PERÍODE DE TEMPS LLARG (FER-SE PIPÍ, PARLAR COM UN NEN MÉS PETIT, DEMANAR MENJAR SOVINT).
- ALTERACIONS EN ALIMENTACIÓ I SON.
- CANVIS EN EL RENDIMENT ESCOLAR IMPORTANTS O NO VOLER ANAR A L'ESCOLA.
- MADURAR MASSA RÀPID .

QUAN LES REACCIONS ES MANIFESTEN DE FORMA PROLONGADA I INTENSA PODEN INDICAR MALESTAR EMOCIONAL, COM ARA DEPRESSIÓ, ANSIETATS, BLOQUEIG EMOCIONAL,...SENTIMENTS DE DOLOR SENSE RESOLDRE. ALESHORES CAL DEMANAR AJUDA A UN PROFESSIONAL.

IDEES ÚTILS

Els nens aprenen a través del JOC , amb ell podem comunicar les seves necessitats, emocions i conflictes, ens diu quins són els seus desitjos. Utilitzar el joc i/o contes els ajuda a exterioritzar i pensar el que porta dins.

Llibres i CONTES que et poden ser molt útils per parlar de la mort i el dol amb els infants.

- "NO ÉS FÀCIL, PETIT ESQUIROL! " D'ELISA RAMON I ROSA OSUNA. ED. KALANDRAKA.
- "LA JÚLIA TÉ UN ESTEL" D'EDUARDO JOSÉ. ED. LA GALERA.
- "MÉS ENLLÀ DEL GRAN RIU" D'ARMIN BEUSCHER. ED. JOVENTUT.
- "EL NEN DELS ESTELS" DE PATRIK SOMERS. ING EDICIONS.
- "L'HERÈNCIA" DE JAUME CELA. ED. EL VAIXELL DE VAPOR.

QUE TINGUEM SORT...

GRÀCIES!