

ORIENTACIONS PER A LA INTERVENCIÓ EN SITUACIONS DE DOL A L'INSTITUT

Grup de treball del Departament d'Educació
Serveis Territorials de Girona
Equips d'Assessorament Psicopedagògics
Maig, 2010

Membres del grup de treball:

Bravo Altieri, Alícia. EAP G-08 Pla de l'Estany. Banyoles (coordinadora)
Cabratosa Rispau, Helena . EAP G-05 La Selva (Sector A). Blanes
Casa Sitjas, Marta. EAP G-02 Baix Empordà. La Bisbal d'Empordà
Cullell Besora, Marta. EAP G-07 La Garrotxa. Olot
Fita Alegre, Albert . EAP G-01 Alt Empordà. Figueres
Gallego Pérez, Montserrat. EAP G-04 Ripollès. Ripoll
Gil Molina, Núria. EAP G-06 Gironès Oest. Girona
Guardia Vives, Pilar. EAP G-04 Ripollès. Ripoll
Mola Noguer, Montserrat. EAP G-10 La Selva (Sector B). Santa Coloma de Farners
Moreno Ortiz, Eva Maria. EAP G-02 Baix Empordà. La Bisbal d'Empordà
Oliveras Sala, Maria Carme. EAP G-07 La Garrotxa. Olot
Pérez Ariz, Sandra. EAP G-01 Alt Empordà. Figueres
Ristol Espadaler, Encarnación. EAP G-03 Gironès Est. Girona
Sampol Oliva, Montserrat. EAP G-06 Gironès Oest. Girona
Valentí Valls, Gemma. EAP G-10 La Selva (Sector B). Santa Coloma de Farners

Presentació

Aquest document pretén ser una petita guia en aquells moments en els quals la comunitat educativa se sent trasbalsada per la mort d'algun dels seus membres. Intervenir en aquests casos sempre ens commou i pot sorgir la incertesa de com abordar la situació. És per això que unes pautes bàsiques poden ajudar a actuar millor, més coordinats i amb més seguretat.

ÍNDEX

- 1.- Introducció
- 2.- Què és el dol?
- 3.- Recomanacions generals als centres educatius en cas de mort d'un/a professor/a o d'un/a alumne/a de l'institut:
 - Primeres intervencions: Creació d'un gabinet de crisi
 - Tot parlant de la mort amb els infants: "Decàleg de referència"
- 4.- Manifestacions del dol en les diferents etapes educatives:
 - El procés de dol en l'ESO - 12-16 anys:
 - Característiques generals d'aquestes etapes: conductes
 - Característiques dels alumnes de 12-14 anys.
 - Característiques dels alumnes de 14-16 anys.
 - Orientacions als docents
 - Intervenció a l'aula
- 5.- Propostes d'activitats per a l'ESO (12-16 anys)
 - Actes de comiat als instituts
 - Materials per treballar: llibres de lectura, pel·lícules...
- 6.- Quan cal ajuda d'un professional?
- 7.- Bibliografia recomanada: pares, docents i alumnes
- 8.- Pàgines web d'interès dels Serveis Educatius de Zona que tenen maletes de dol
- 9.- Bibliografia utilitzada
- 10.- Annexos: material de treball per a l'EAP

1.- Introducció

Parlar de la mort sempre “ens remou “, però la mort és una part de la vida. En el moment que naixem comencem a morir per això la mort no la podem entendre únicament com un fet és un procés.

A l'escola o als instituts tant plens de vida ens sembla que la mort no hagi de tenir un lloc, per això, generalment, parlem de la mort quan hi ha un esdeveniment que ens exigeix abordar el tema.

En aquests casos com a educadors hem d'acompanyar i donar consol als nostres alumnes, al seu entorn i al context familiar. Cal fer-ho de la forma més natural per ajudar-los a superar les situacions de dolor.

S'han fet alguns estudis que han demostrat que és més difícil superar una situació quan els adults, voluntàriament o involuntàriament, disfressen els fets. Els nens independentment de la seva edat poden captar el més essencial sobre la mort.

“Hauríem de preparar als nens per a la mort molt abans d'experimentar-la, tant si es tracta de la pròpia, com la d'altres persones”.

*ELISABET KÜBLER-ROSS.
Los niños y la muerte.*

2.- Què és el dol?

El dol forma part d'un procés natural que experimentem per la mort d'una persona estimada, és una resposta emotiva a la pèrdua i l'hem d'entendre **com un procés**, no és un estat.

El dol és un **procés dinàmic**, això vol dir que la persona experimentarà diferents canvis al llarg del temps.

És també un procés íntim, **cada persona reacciona a la pèrdua d'una manera diferent.**

El dol forma part també d'un **procés social** atès que generalment elaborem el dol envoltats d'altres persones que en mesura diferent també senten la pèrdua.

Davant el dol no hi ha una fórmula concreta ni receptes màgiques, per afavorir la seva resolució es requereix una gran dosi **d'empatia** amb la dolorosa situació, una gran **sinceritat al parlar, escoltar i molta paciència.**

Quan impedim o no afavorim que els nens i nenes facin el seu dol dificultem la seva recuperació. La creixent tendència a apartar els nens de tot el que envolta la mort no ajuda a què captin els models adults d'afrontament del dolor. El procés de dol reestructura la vida emocional dels afectats per la mort d'algú estimat.

*“Un nen pot viure qualsevol cosa,
Sempre que se li digui la veritat
i se li permeti compartir amb les persones estimades
els sentiments naturals que la gent té quan pateix”*

Le Shan

Cal respectar els moments evolutius dels infants. Un alumne a l'edat preescolar és massa petit per entendre el concepte de la mort. Els nens petits atribueixen vida a tot el que existeix, un ós de peluix, un cotxe... una joguina es pot morir. Però no ho viuen com un esdeveniment irreparable i definitiu. Associen la mort a la vellesa i a la malaltia i la contemplem com una circumstància passatgera.

La por a veure's separat definitivament d'una persona estimada emocionalment no entra en la seva fantasia, és una noció massa abstracta per a ells.

Més endavant els nens identifiquen la mort amb una llarga però provisional absència i en una tercera etapa la mort queda integrada a través dels elements socials (veuen enterraments). Estem parlant de la mort dels altres, la pròpia mort la descobreixen en edats preadolescents o adolescents .

3.- Recomanacions generals als centres educatius en cas de mort d'un/a professor/a o d'un/a alumne/a de l'institut

Primeres intervencions en situacions de pèrdua: *Creació d'un gabinet de crisi*

Quan en un centre es produeixi una situació de crisi a causa d'una pèrdua caldria constituir un **gabinet de crisi**. Aquest gabinet prendria les decisions del que s'hauria de fer i estaria format per:

- El/la director/a del centre
- El/la cap d'estudis
- L'EAP

El/la director/a seria el portaveu de les relacions externes del centre amb periodistes, pares... Caldria també avisar als professors, administratius, conserges ...

El primer pas seria fer un claustre extraordinari o bé una reunió informativa amb el professorat tan aviat com fos possible. Per fer-la caldria tenir una informació clara i contrastada.

En aquesta reunió els missatges haurien de ser:

- Informacions clares i concretes. Explicar els fets de forma objectiva sense entrar en valoracions.
- Màxima normalitat a les classes i al centre.
- Permetre l'expressió de sentiments, tant dels professors com dels nens.
- Cada professor/a explicaria els fets al seu grup classe, dedicaria una estona a parlar-ne. Si algun docent no es veiés en cor de fer-ho es podria demanar ajuda a l'equip directiu i a l'EAP.
- Caldria fer una intervenció especial al grup de nens més directament afectat per la pèrdua.
- En funció de l'edat dels nens de cada grup el tema s'enfocaria d'una manera o d'una altra.

TOT PARLANT DE LA MORT AMB ELS INFANTS “DECÀLEG” DE REFERÈNCIA (Concepció Poch)

1. No mentir és essencial; si no tenim una resposta concreta no hem de tenir por de reconèixer-ho.
2. No hem de parlar més enllà del nivell de comprensió de l'infant.
3. Hem de parlar de la mort abans que l'infant es vegi emocionalment vinculat a una situació de dol. Hi ha moltes situacions que ho permeten: la visita a una església de poble on hi ha un cementiri, una flor que es marceix, el canari que va morir fa dies...
4. No hem de vincular la mort a una contrarietat o dificultat, ni a una malaltia lleu i passatgera. Hem d'explicar als infants què produeix la mort.
5. Hem d'emprar la paraula *mort* i eliminar eufemismes (*ja descansa, se n'ha anat de viatge, està dormint...*).
6. Hem de donar l'oportunitat a l'infant de parlar de la persona morta i respectar el seu dolor emocional.
7. S'ha de reforçar la irreversibilitat de la mort i no donar peu a falses expectatives de retorn.
8. Hem d'avisar la tutora, psicòloga o professora, si l'infant és a l'escola, en cas que li haguem de comunicar la mort d'algú que ell estima. Això afavorirà que els seus companys li puguin oferir consol en lloc “d'intentar distreure'l”.
9. Mai no hem d'amagar el nostre propi dolor, ni tancar-nos per plorar d'amagat. És bo mostrar que els adults també som vulnerables i que volem compartir la seva tristesa.
10. Hem de considerar la possibilitat de crear grups de suport per a infants: com els adults i els joves, els infants també necessiten encoratjament i amistat.

4.- Manifestacions del dol en les diferents etapes educatives

No hi ha temps establert per al dol. Cada persona és única i realitza el seu propi procés. Hi ha molts comportaments o sentiments que no són inapropiats, sinó que són un ventall de reaccions davant el dol.

- A nivell de **sentiments**: es pot donar tristesa, enuig, ràbia, bloqueig, fatiga, confusió, impotència...
- A nivell de **conductes**: plorar, sospirar, guardar coses que eren de la persona estimada, somnis amb la persona o bé evitar recordatoris de la persona... Els/les nois/es poden tenir conductes regressives.
- Poden tenir **sensacions físiques**: opressió al pit i a la gola, falta d'aire, debilitat muscular, falta d'energia, buit a l'estómac, sequedat a la boca...
- **Pensaments**: confusió, preocupació, sentit de presència...
- La **inquietud** per una altra possible pèrdua.
- Poden expressar **el dolor a través dels jocs**.
- Comprenen el que ha passat però **no ho accepten**.
- Estableixen **vincles afectius** amb altres adults (professors per exemple).
- Pot baixar la concentració, estan més distrets.
- Es poden aïllar o bé intensificar la relació amb els amics.

EL PROCÉS DE DOL A L' ESO 12-16 anys

Característiques generals d'aquestes etapes:

- La vulnerabilitat davant la pèrdua d'una persona estimada.
- Poden assumir el rol d'adults i això els porta a no canalitzar de forma fàcil el dol.
- El recolzament de les persones estimades, companys i centres educatius són molt favorables per canalitzar el dol.

Conductes

- Retraïment i aïllament social
- Pèrdua d'interès per les activitats

- Malestar físic
- Conductes disruptives o agressives
- Pensaments suïcides

Característiques dels alumnes de 12-14 anys

- Pubertat, període entre la infància i l'adolescència, per tant, els canvis psíquics es donen abans que els físics.
- Els preadolescents tenen poc control de les seves emocions. Tot i que moltes vegades les controlen decideixen no exterioritzar-les.
- Pot raonar les seves hipòtesis i elaborar les seves teories.
- S'oposa als adults per reafirmar-se.

Característiques dels alumnes de 14-16 anys

- Etapa d'adolescència pròpiament.
- Els adolescents disposen d'àmplies fonts de coneixement sobre el tema de la mort: internet, experiències vicàries, mitjans de comunicació, experiències personals...
- Les seves reaccions afectives són molt intenses i a vegades ambivalents i contradictòries.
- Poden tenir una gran dificultat per expressar por i ansietats.

Orientacions als docents

Com a professionals:

- No tingueu por, el seny i l'experiència personal ajuda.
- Prepareu-vos, la preparació personal davant la mort és necessària, tant en la vida com en la feina.
- Tingueu molta cura de vosaltres mateixos, la intervenció en aquestes situacions té efectes sobre tothom.
- En situacions com aquestes tots necessitem suport emocional i més si nosaltres hem de donar aquest suport. Des de l'EAP intentarem ajudar-vos.
- No us encalleu en la situació de crisi: torneu a les activitats quotidianes i animeu als altres a què ho facin.

La millor manera d'encarar la mort amb els nens és parlar **amb naturalitat i acceptació, deixar sortir el plor i la pena.**

Parlar del professor o alumne que ha mort amb els alumnes o amb els companys, reconèixer les seves qualitats professionals i humanes, explicar anècdotes viscudes, descobrir què hem après d'ell o ella. Saber que a partir d'ara no hi serà físicament, però que viurà per sempre a dins nostre, en els records i en la nostra manera de ser i viure la vida.

Intervenció a l'aula

Com a professors, pares, educadors i monitors acostumem a quedar-nos un xic perplexos davant les qüestions per les quals no tenim respostes científiques. No passa res si li hem de dir que alguna cosa no la sabem, perquè ningú ho sap tot sobre la mort.

S'han fet alguns estudis que han demostrat que és més difícil superar un situació quan els adults, voluntàriament o involuntàriament, disfressen els fets.

Els professors heu d'estar receptius i disposar de recursos i eines per mostrar-vos acollidors. A mesura que els nens vagin madurant la pèrdua aniran situant la relació que tenien amb la persona. Algunes pautes generals de suport al dol a l'aula :

- Oferir la **informació correcta, simple i clara** en un espai de seguretat. A l'aula mantenir la calma, parlar en un to de veu pausat i reconfortar-los.
- Hem de **respondre** les seves preguntes però no hem d'intentar explicar massa coses, ni coses molt abstractes, només el que ens preguntin i prou, **sense molts detalls**. Evitar un llenguatge metafòric com "se'n va anar..." parlar del cel si són petits explicant que és una manera de dir que no se sap què passa.
- Després de comunicar la notícia s'haurà de mostrar interès pels sentiments dels alumnes com a resposta a la notícia i s'ha de fomentar un clima on poder expressar els sentiments sense ser jutjats.
- **Acompanyar i saber escoltar**, podem fer preguntes obertes i callar esperant una resposta.
- Hem de parlar al **nivell de comprensió** de l'alumne.
- **Fomentar el diàleg** entre tot el grup i ajudar a respectar les opinions i les emocions.
- Afavorir el dol a la classe, implicar als alumnes en el suport als més afectats per la pèrdua. Donar peu a treure els seus sentiments i a canalitzar l'angoixa a través de diferents formes de comunicació, es poden llegir contes on es mostri el procés de dol, dibuixos, jocs o redactar cartes de condol o dibuixos d'altres activitats
- Hem d'emprar **la paraula mort** i eliminar eufemismes com descansa. Tenir especial cura amb les paraules que s'utilitzen, per exemple "està dormint " els alumnes poden associar anar a dormir amb la mort.

- Si són petits per entendre-ho **assegurar-nos que han entès** les paraules noves o el sentit del que expliquem.
- Donar **més atenció** als que estan més retrets, hostils, tristos o ansiosos.
- Podem fer alguna activitat, donar un full en blanc perquè escriguin o dibuixin el que tinguin ganes i fer una invitació a compartir-ho o bé que ho deixin en un racó.
- Cal emprar un **to de veu càlida, tenir contacte físic**, fer-ho en el moment i lloc oportú.
- Els adults també som vulnerables i volem compartir la tristesa. No hem d'amargar el nostre propi dolor, hem de compartir amb ells les nostres emocions d'adults, parlar de sentiments i recordar junts. **El record és sempre una bona eina terapèutica.**
- Han d'intentar continuar amb les seves activitats i rutines, no hi ha d'haver grans canvis. Hem de ser **flexibles** en relació als estudis, obligacions.
- Podem deixar-los tenir **coses de record** de la persona que ha mort.
- Calmar a les famílies en la seva preocupació pels canvis d'actitud dels seus fills o per les preguntes que els fan al voltant de la mort.
- Convé parlar amb els pares des de l'institut fent-los participar del que s'està fent a les aules i, així, poder educar de forma conjunta aquest tema.
- Heu de tenir en compte la vostra **pròpia fragilitat**, convé buscar recursos per canalitzar les emocions.

Cal que educadors i pares fem un acompanyament adequat, intentar reconduir i transformar aquests sentiments en valors: com la serenitat, la comprensió, l'amistat, la solidaritat, la compassió, el respecte, la tendresa... les situacions límits són esdeveniments molt durs que ens ajuden a configurar la formació dels valors.

5.- Propostes d'activitats per a l'educació secundària obligatòria (12-16 anys)

Actes de comiat als centres

Es poden fer diferents activitats, és molt important que tothom senti que ha pogut participar, que tots puguin parlar i expressar-se i que l'acte estigui organitzat i acotat per evitar situacions disperses.

❖ *En un primer moment:*

Entorn familiar: Tenir en compte les creences religioses o opcions de la família per respectar-les.

- **Preparació de la visita al tanatori** (si s'escau)
- **Assistència a l'enterrament o funeral** (si s'escau)
- **Enviament de flors**

Centre Educatiu: Cal fer algunes activitats però en un temps acotat, no allargar molt els actes.¹

- **Inflar globus:** Inflar globus amb aire comprimit i escriure una lletra del nom del company o professor, amb una paraula de comiat o d'afecte. També escriure petites notes o dibuixos i lligar-les amb una corda a la cua del globus.
- **Power Point:** Escanejar fotos i posar una frase sobre el que més ens agrada d'ell o d'ella.
- **Anècdotes:** Escriure una anècdota o aventura, o alguna cosa que haguessin passat junts.
- **Espelmes:** Portar o encendre una espelma té un simbolisme en el sentit que tot té un temps i que després s'acaba.
- **Flors:** poden fer-les els alumnes de diferents formes i colors
- **Música:** preparar alguna cançó i cantar una cançó
- **Esquela:** Fer una esquela, triant un dibuix i un text fet pels alumnes, però donant la mateixa informació que hi ha a les esqueles.
- **Visualitzar i comentar pel·lícules:** Veure alguna pel·lícula sobre la mort i comentar-la
- **Elaborar pòsters de fotografies, dibuixos, imatges, frases, poemes o missatges de comiat:** En una part de l'aula es poden col·locar fotografies, dibuixos, imatges. La duració del panell serà consensuada però no ha de ser excessivament prolongada. (una vegada passat el temps prudencial es pot cremar, fer un llibre per la família...)

¹ Extret parcialment del manual de TEA "Las estrellas fugaces no conceden deseos"

- **Racó de la persona morta.** Per torns, en el moment de l'entrada, uns quants alumnes de l'aula encendran una espelma. Quan tots el alumnes ho hagin fet es fa un comiat i s'apaguen les espelmes.
- **Sortida a la natura per fer el comiat:** cantar, llegir poemes, escoltar música

❖ *I després què?*

Facilitar que se'n pugui parlar. Es poden fer algunes de les activitats esmentades anteriorment.

Materials específics

Llibres de lectura per als alumnes:

- Albom, M. *Els dimarts amb Morrie. Un vell, un jove i la gran lliçó de la vida.* Barcelona, Empúries 1999
- Breen, E. *També et pots morir a la primavera.* Barcelona, Editorial La Galera, SA, 2003
- Garrido, C. *Te lo contaré en un viaje.* Barcelona, Ares y Mares 2002
- Pradas i Andreu. *Un estiu amb l'Anna.* Barcelona, Editorial Cruïlla
- Wolfelt, A. *Consejos para jóvenes ante el significado de la muerte.* Barcelona. Editorial del Grup 62, SA, 2003.

Col·lecció alfinlibros : www.alfinlibros.com

Títol	Proposta didàctica	Observacions
Abans de néixer després de morir	Pèrdua de la mare	
Adéu Cecília	Pèrdua d'una amiga/suïcidi/SIDA	
Així es la vida, Carlota	Divorci /separació	
Coï de Quico	Pèrdua de l'avi	
L'oscar i la Peggy Blue	Càncer infantil	Oscar i Mamie Rose (cast)
Cómo vencer la leucemia	Càncer Infantil	Testimonial
Mamá se ha marchado	Pèrdua de la mare	
Maneres de viure per sempre	Càncer infantil	
També es pot morir en primavera	Mare amb una malaltia incurable	
Una mano tendida	Pèrdua de la gent gran	Idea: la mort forma part indissoluble de la vida

Pel·lícules	Ed. Primària	ESO
Mi chica (2002) <i>Superació del dol en els nens i transició a l'adolescència.</i>	X	X
La vida continúa (Moonlight Mile)(2002) <i>Mort d'adolescents, vivències dels funerals, idealització de les persones estimades ...</i>	X	X
Mi vida sin mi (2003) <i>Càncer el plaer de viure davant la proximitat de la mort. Canvi de prioritats, intentant aprofitar el seus últims mesos la protagonista es dedica a preparar com serà la vida dels que l'envolten però sense ella.</i>	X	X
Planta cuarta (2002) <i>Diagnòstic del càncer, converses sobre la mort en els adolescents...</i>		X
Million Dollar Baby (2004) <i>Els accidents poden causar la mort, intents de suïcidi per evitar el patiment...</i>	X	X
Más allá de los sueños (1998) <i>La mort dels adolescents per accident, dificultats per elaborar el dol,..</i>	X	X
Despedidas <i>És un drama de segones oportunitats, un cant a la vida, un film tradicional i emotiu, amb un toc d'humor que fa la pel·lícula entretinguda</i>		X
Para siempre (1989) <i>Un pilot que lluita amb els incendis mort intentant salvar la vida al seu millor amic. Ha de tornar a la terra per transmetre els seus coneixements a un altre pilot</i>		X

6.- Quan cal ajuda d'un professional?

Es adequat consultar a un especialista per facilitar el procés de dol quan la simptomatologia es presenta de manera més intensa i/o perllongada per tal d'atendre les seves complicacions i/o prevenir problemes futurs.

Es parla d'un dol de risc quan es manifesten els següents símptomes o la majoria d'ells:

- Incapacitat d'establir noves relacions.
- Desinterès global per les activitats quotidianes.
- Sentiments de: tristesa, depressió, nerviosisme, ansietat, irritabilitat.
- Sentiments de culpa.
- Alteracions de la son, la gana.
- Conductes mimètiques en relació al difunt.

7.- Bibliografia específica per a pares i docents per ajudar a explicar la mort i el dol a nens i adolescents

- Pàgina web: <http://www.cruzrojaamericana.org/pdf/A4499%20s.pdf>
Cómo ayudar a los niños a confrontar una catástrofe.
- Alsina, G., i G. Padilla. “Els centres docents davant d’un succés traumàtic. Eines per a equips directius i professorat” *Revista Guix*, núm. 341.
- Esquerda, M. i A.M. Agustí. *El nen i la mort*. Pagès editors
- Diaz Teba, I. *I ara on és? Com ajudar als nens i als adolescents a entendre la mort*. Barcelona Oxigen Viena Edicions, 2003
- Johnson, J. *Guía para padres: claves para ayudar a sus hijos ante el duelo y la pena*. Buenos Aires, Editorial Longseller, SA, 2001.
- Larrull, C. “Antropologia de la mort i el dol” Llicència modalitat B.
- Nolla, A. “Del viure i del morir. Propostes per acostar-nos a l’ experiència de la finitud” Casals. Dossiers 68. *Rosa Sensat*.
- *Guia per a familiars i adolescents en dol*. Alfinlibros.com
- Poch, C., i O. Herrero. *La muerte y el duelo en el contexto educativo. Reflexiones, testimonios y actividades*. Barcelona, Paidós 2003
- Poch, C. *De la vida i de la mort*. Alfinlibros (recursos per a l’escola i la família)
- Ramos, R. (Coordinador) *Las Estrellas fugaces no conceden deseos*. Programa de prevención, evaluación e intervención por duelo en el contexto escolar. TEA Ediciones. Madrid 2009
- Wolfelt, A. *Consejos para jóvenes ante el significado de la muerte*. Diagonal 2003

8.- Pàgines web d’interès dels Serveis Educatius de Zona que tenen material de dol

Maleta didàctica: La mort i el dol

CRP Sant Cugat : <http://www.xtec.cat/crp-santcugat>

EI DOL I LA MORT

CRP Badalona: <http://www.xtec.cat/crp-badalona>

La mort. El final de la història

CRP Terrassa: <http://www.xtec.cat/crp-terrassa>

El dol i la mort

CRP Sabadell: <http://www.xtec.cat/crp-sabadell>

Maleta de tractament de la pèrdua i el dol

CRP Sarrià - Sant Gervasi: <http://xtec.cat/crp-sarria-santgervasi>

I ara, on és? Recursos per treballar la pèrdua d'un ésser proper

CRP de l'Anoia: <http://xtec.cat/crp-anoia>

Recursos per a la pedagogia de la vida i la mort. Materials, orientacions i enllaços

CRP Pineda: <http://phobos.xtec.cat/se-altmaresme>

Bloc sobre el dol i la mort

CRP Granollers: <http://xtec.cat/crp-granollers>

9.- Bibliografia:

Alsina, G., i G.Padilla. "Els centres docents davant d'un succés traumàtic: eines per a equips directius i professorat" *Revista Guix*, núm. 341.

Johnson, J. *Guía para padres: claves para ayudar a sus hijos ante el duelo y la pena*. Buenos Aires, Editorial Longseller, SA, 2001.

Diaz Teba, I. *I ara on és? Com ajudar als nens i als adolescents a entendre la mort*. Barcelona Oxigen Viena Edicions, 2003

Kübler-Ross, Elisabeth. *Los niños y la muerte*. Editorial Luciérnaga. 1992

Poch, C., i O. Herrero. *La muerte y el duelo en el contexto educativo. Reflexiones, testimonios y actividades*. Barcelona, Paidós 2003

Poch, C. *De la vida i de la mort. Reflexions i propostes per educadors i pares.* Barcelona. Claret 1996

Ramos, R. (Coordinador) *Las Estrellas fugaces no conceden deseos.* Programa de prevención, evaluación e intervención por duelo en el contexto escolar. TEA Ediciones. Madrid 2009

10. ANNEXOS: material de treball per a l'EAP

GUIA PER FER UNA ENTREVISTA A PARES O FAMILIARS

Buscar un lloc tranquil i disposar de temps per fer l'entrevista. En primer lloc pensar en mostrar les nostres condolències i estar a la seva disposició.

Cal tenir present que no és una entrevista de la que se'n derivarà un treball terapèutic, el context és una demanda d'ajuda en uns moments difícils i confosos per aquestes persones.

Es pot començar intentant situar la seva demanda que sol estar relacionada en les reaccions i tractaments dels fills. Si la pèrdua és recent sol sorgir la necessitat de parlar del fet ocorregut, de la persona morta, de les reaccions personals i dels fills... és convenient deixar parlar i expressar sentiments. La nostra actitud serà **d'acompanyament, d'escolta, intervenint donant suport i confiança.**

Preguntes introductòries

Per situar la demanda en relació als fills va bé llegir, explicar les manifestacions del dol segons l'edat dels nens. Es poden fer les següents preguntes:

- El nen presenta crides d'atenció? Què fa? Presenta conductes de nen més petit?
- Els adults com reaccionen davant aquestes conductes?
- Té pors o malsons? Plora sovint? Ho fa d'amagat ?
- Juga? Fa servir el joc o els dibuixos per representar què sent o allò que ha passat?
- Fa preguntes sobre el que ha passat? Què se li respon?

Nucli de l'entrevista

Quan la persona està més tranquil·la i receptiva cal introduir missatges importants :

- Totes les reaccions són vàlides i "normals " en el dol recent.
- El dol és un procés que pot ser més o menys llarg, les persones s'han d'adaptar a la nova situació.

Podem donar algunes orientacions segons els aspectes que hagin sortit a l'entrevista Si al final de l'entrevista pensem que a la persona li cal ajuda especialitzada podem derivar-la a un Centre de Salut mental o a un altre servei especialitzat.

Orientacions generals que podem donar :

- **És aconsellable permetre's estar en dol.** Però, a la vegada, és positiu marcar-se petites obligacions (en la mida de les pròpies possibilitats), amb la finalitat de no aïllar-se i poder reiniciar poc a poc la vida social. Cal permetre que els records sorgeixin i compartir els moments bons i dolents. **No hi ha raó per ocultar el dolor o l'alegria.**
- **Buscar el recolzament de familiars i amics.** La persona en dol en ocasions necessita sentir-se acompanyada i en altres busca estar sola. Això pot succeir indistintament segons el moment, el tipus de companyia que se li ofereixi... Es poden sentir confusos i no saber què és el que desitgen.
- **Compartir els mals moments amb persones diferents,** sempre que sigui possible, per tal que cap d'elles es pugui sentir desbordada.
- És molt important **tenir cura de si mateix** a través de l'alimentació, la pràctica d'exercici moderat, el descans adient i la reducció d'hàbits tòxics.
- És necessari **donar-se permís per viure i gaudir.** És recomanable recuperar progressivament el ritme de vida anterior a la mort de la persona, portant a terme les activitats que resultaven agradables (tant d'oci com relacions familiars i laborals). No privar-se de trobar petits espais de benestar. Així mateix, la persona en dol pot realitzar altres activitats que en el seu dia no va poder desenvolupar.
- Passejar sol o acompanyat a l'aire lliure permet millorar la situació emocional. Interessar-se per les ofertes i espais d'oci de què disposa la ciutat on es viu i les que podrien ser d'interès.
- Evitar prendre decisions importants **de forma precipitada.** En situacions de patiment intens, i amb la intenció de minvar-lo, les persones en dol poden decidir coses que més tard considerin que no varen ser encertades. En cas d'haver de prendre decisions millor consultar amb persones que puguin ajudar i, una vegada preses, no donar una importància excessiva a les seves conseqüències.
- No és convenient **desfer-se precipitadament d'objectes o records.** S'han de guardar coses com fotografies, cartes, i tot allò de tipus personal que, encara que sembli insignificant conservar-lo, pot ser posteriorment d'ajuda.
- És aconsellable **mirar de manera gradual els records** (fotos, objectes, regals...) que resultin extremadament dolorosos. A mesura que es vagi aconseguint, el patiment anirà minvant i ens podrem quedar amb el record. Cal fer el mateix amb els llocs o situacions que s'hagin deixat de visitar per por al dolor que se sent. Pot ser enriquidor fer-ho acompanyat dels éssers més estimats.

- **Llegir** llibres, poemes o frases relacionades amb el dol pot ser una manera de reconèixer els propis sentiments o de reflexionar sobre el significat del que ha succeït.
- A vegades ajuda expressar pensaments i emocions a través d'un **diari i/o cartes** dirigides a la persona que ha mort (coses que no es van dir, reconciliacions...)
- Pot ser útil crear un "**espai de records**" (àlbum, capsa...) que permeti reviure determinats moments o situacions quan es consideri oportú.
- Pot ser d'utilitat **pensar anticipadament** com es volen afrontar les dates assenyalades (Nadal, aniversaris...) i amb qui es volen compartir.
- És necessari recordar que si algun familiar està en **tractament farmacològic** és important vigilar que no el deixi en els dies posteriors a la mort del seu ésser estimat.

Es aconsellable no donar moltes recomanacions atès que a les persones en aquest procés els és difícil retenir la informació.

Bibliografia:

RAMOS, R. (Coordinador) Las Estrellas fugaces no conceden deseos. Programa de prevención, evaluación e intervención por duelo en el contexto escolar. TEA Ediciones. Madrid 2009

POCH, C. i HERRERO, O. : "La muerte y el duelo en el contexto educativo". Reflexiones, testimonios y actividades. Editorial Paidós ,SA. Barcelona 2003