

El dol a l' escola.



El dol en els nens/es.

“Un nen pot viure qualsevol cosa,
sempre i quan 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.

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.
 - És un **procés**, no un estat.
-

Què és el dol?

Un procés:

- **Dinàmic.**

(La persona experimentarà diferents canvis al llarg del temps.)

- **Íntim.**

(Cada persona reacciona a la pèrdua d' una manera diferent.)

També és un procés social.

Procés de dol.

- Tot dol va acompanyat d' un tancament en un mateix, es fa silenci interior i extern.
- És la ruptura d' un estil de vida, quelcom canvia, a vegades definitivament, en la vida de la persona.



Procés de dol.

Distingim:

- La situació de pèrdua com a tal. (vivència).
 - La separació provocada per la pèrdua. (trencament).
 - L' acomodació a la “novetat” que comporta la separació. (adaptació).
 - L' apropiació de la nova situació que pot perfilar un nou estil de vida. (reconstrucció).
-

Fases del procés de dol:

E. Kubler Ross sintetitza en 5 fases el procés de dol:

- PRIMERA FASE: **Negació i aïllament.**
- SEGONA FASE: **Agressivitat, confusió, ira.**
- TERCERA FASE: **Pacte, negociació.**
- QUARTA FASE: **Apatia, depressió, desesperança.**
- CINQUENA FASE: **Acceptació.**

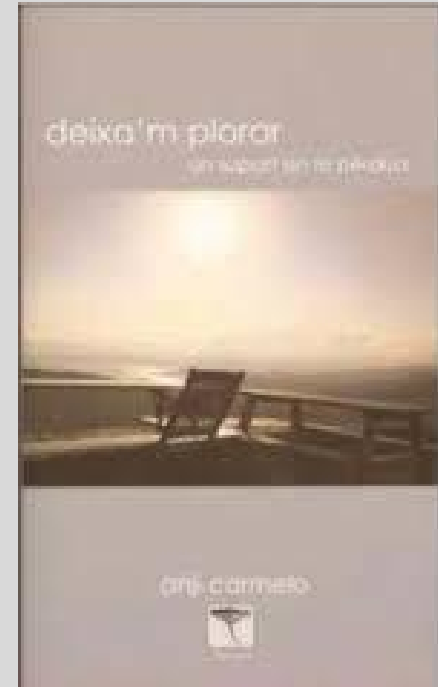
PRIMERA FASE: Negació i Aïllament.

- Incredulitat.
- No pot ser.
-

La **característica** d'aquesta etapa és:
aïllament, solitud,...

Les **manifestacions**:

Plor, palpitations, trastorns del son,...



SEGONA FASE: Agressivitat, confusió, ira

- Es busquen culpables, en un mateix, en l'entorn,...
- Es sol fer la pregunta per què?
- Es una etapa de desordre personal.
- En aquesta etapa hi ha consciència de la pèrdua i poden donar-se manifestacions com a l'etapa anterior (plor,...)

TERCERA FASE: Pacte, Negociació,

És un intent de sobreposar-se a la situació.
Ajuden les creences, religió,...



QUARTA FASE: Apatia, depressió, desesperança.

- Es dona generalment un agreujament de la situació.
- Tristesa intensa.
- Nostalgia.
- No tornarà a ser res igual.
- Sensació de buit.



CINQUENA FASE: Acceptació.

- Ara sí, es reorganitza la vida.
- Es recorda, reviu la pèrdua amb tristesa, però amb serenitat.
- No es la fi del dol, és acomodar-se a una nova manera de viure.
- Es una etapa de lucidesa.
- ...



Procés de dol.

- Hi ha tantes menes i intensitats de dol com situacions es donen i persones les viuen.





Pautes actuació en nens/es.

Pautes actuació en nens/es.

- Donar la notícia el més aviat possible. Passades les primeres hores de confusió buscar lloc i moment i explicar el què ha passat amb paraules senzilles i sinceres.

(Si la mort és per suïcidi també explicar què és i respondre a les preguntes que puguin fer).

Què podem respondre si pregunten per què?

- Son preguntes difícils de respondre i també els podem dir que nosaltres ens fem les mateixes preguntes o senzillament que no en sabem la resposta.



Què s' ha de fer?

- Mantenir-se física i emocionalment aprop del nen/a.
- Deixar moments també en que pugui estar sol.
- El nen/a pot intuir canvis en la família. És bo dir-li que encara que estem tristos seguirem ocupant-nos d'ell/a.

(El que més ajuda sovint es tornar a les pautes quotidianes, escola, jocs, amics,... No es bon moment per fer canvis).

Què s' ha de fer?

- Permetre que participi en els rituals funeraris.

(Prendre part en aquest actes pot ajudar-lo a comprendre millor què és la mort i també iniciar millor el procés de dol).

- Molts nens/es tenen idees falses sobre el cos.També cal explicar bé què passa i contestar qualsevol dubte.
-

Manifestacions del dol.

Cada persona és única i realitza el seu propi procés de dol.

Sentiments: tristesa
enuig
bloqueig
confusió
fatiga
...



Manifestacions del dol.

Conductes: plorar

sospirar

somnis

guardar coses

conductes regressives en nens/es.

...

Manifestacions del dol.

Sensacions físiques: opressió al pit
opressió a la gola
falta d' aire
debilitat muscular
...

Pensaments: confusió
preocupació
...



Manifestacions del dol.

- Els nens moltes vegades expressen el dol a través del joc.
 - A vegades comprenen el que ha passat, però no ho accepten.
 - Estableixen nuclis afectius amb els adults (p.e. mestres)
 - Pot baixar la concentració.
 - Es poden aïllar.
-

Etapa 3-5 anys.

Característiques:

- La pèrdua pot ser viscuda com un fet reversible, temporal i no definitiu.
 - Sentiment màgic que fa creure que les coses són producte del seu desig. Sentiments de por, inseguretat, ràbia, d' enuig al familiar més proper.
 - Presenten confusió i elaboren preguntes reiteratives sobre on és la persona morta.
 - No acceptació de la realitat.
 - Tenen interès per la mort.
-

Etapla 3-5 anys.

Conductes:

- Conductes regressives.
- Malestar físic.
- Pors inespecífiques.
- Por a l' abandonament.
- Por a morir ells o les persones properes.
- Irritabilitat.
- Cerca continuada de la proximitat amb la persona adulta.
- Canvis en la conducta alimentaria.
- Alteracions en el dormir.
- Iniciació de jocs on hi ha present la mort.

Etapa 3-5 anys.

Activitats a treballar:

- Llibre amb paraules/dibuixos de comiat (fotos).
 - Aprofitar i explicar un conte que tracti de la pèrdua.
 - Utilitzar la música i la lletra d' alguna cançó.
 - Posar alguna pel.lícula.
 - Fer un mural amb fotos i dibuixos.
 - Organitzar un acte de comiat col.lectiu a l' escola.
 - Simbolitzar a través d' algun element material (mural, arbre, flor,...)
 - Enlairar globus amb o sense missatges.
-

Eta 3-5 anys.

Orientacions als mestres:

- S'ha d' escoltar al nen i respondre les preguntes.
 - Llenguatge senzill, sincer, entenedor.
 - S'ha d' emprar la paraula mort.
 - Cal escoltar les explicacions.
 - Cal ser clar.
 - Convé fer saber al nen/a que els adults hi ha coses que tampoc entenem, ni tenim resposta.
-

Etapa 6-8 anys.

Característiques:

- Curiositat pel tema de la mort.
- Concepte de la mort encara molt lligada a la gent de més edat.
- La mort no és universal. “Li succeeix als altres, no a mi”.
- La mort és personificada com un esperit (esquelet, fantasma,...)
- Consciència de la irreversibilitat de la mort.

Etapla 6-8 anys.

Respostes habituals:

- Conductes regressives.
- Conductes de negació (negar la mort de l' ésser estimat).
- Culpabilitat (pot creure que la seva mala conducta ha contribuït e la mort de l' ésser estimat).
- Sentiments d' abandonament.
- Comportaments agressius.
- Malestar físic. Queixes somàtiques.

Etapa 6-8 anys.

- Curiositat excessiva per conèixer tots els detalls del fet.
- Por vers l'escenari del fets o llocs nous.
- Disminució de la concentració i rendiment escolar.
- Irritabilitat.



Etapla 6-8 anys.

Activitats a treballar:

- Treballar les emocions i el dolor de la pèrdua.
- Primerament caldrà que els infants sàpiguen posar nom a les seves emocions.
- Tècniques d' art: dibuixos, mandales,...
- Lectura de llibres, poemes, frases,... pel·lícules.
- Assemblees: on es pot preguntar lliurement sobre el tema de la mort. Explicar coses divertides, situacions agradables viscudes amb la persona morta.

Etapa 9-12 anys.

Manifestacions més freqüents:

Físiques: dolor al pit
dificultats per respirar.
cansament.
nàusees, vòmits
mareig
suors
augment de ritme cardíac.
set
mal de cap



Etapa 9-12 anys.

Manifestacions més freqüents:

Cognitives: confusió general
fabulació
negació
malsons
desorientació
baixa concentració
disminució memòria
bloqueig

Etapa 9-12 anys.

Manifestacions més freqüents:

Emocionals: ansietat

canvis d' humor

culpa

pena

tristessa

pànic

pors

irritabilitat

depressió

Etapa 9-12 anys.

Manifestacions més freqüents:

Conductuals: ira

ràbia

aïllament

pèrdua/augment de la gana

trastorns del son

fòbia escolar

vergonya

regressions

El procés de dol a l' ESO (12-16 anys)

Característiques generals:

- La vulnerabilitat davant la pèrdua d' una persona estimada.
 - Poder 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.
-

El procés de dol a l'ESO (12-16 anys)

Conductes:

- Retraïment i aïllament social.
 - Pèrdua d'interès per les activitats.
 - Malestar físic.
 - Conductes disruptives o agressives.
 - Pensaments suïcides.
-

Orientacions als docents.

- No tingueu por, el seny i l' experiència personal ajuden.
- 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.
- No us encalleu en la situació de crisi; torneu a activitats quotidianes i animeu als altres a què ho facin.

Orientacions als docents.

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



Pautes generals de suport al dol a l' aula.

- Oferir la informació correcta, simple i clara en un espai de seguretat.
 - Respondre les seves preguntes, només el que es preguntin i prou sense molts detalls.
 - Mostrar interès pels sentiments dels alumnes. Acompanyar i saber escoltar.
 - Parlar al nivell de comprensió de l' alumne.
 - Fomentar el diàleg entre tot el grup i ajudar a respectar les opinions i emocions.
 - Implicar els alumnes en el suport als més afectats per la pèrdua.
 - Hem d' emprar la paraula mort.
 - Si són petits assegurar-nos que han entès..
-

Pautes generals de suport al dol a l' aula.

- Emprar un to de veu càlid, tenir contacte físic,...
- Podem fer alguna activitat, full en blanc per escriure, dibuixos,...
-



Decàleg de referència en situacions de dol.

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 del nen/a.
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 on hi ha un cementiri, una flor que és merceix, un animal que s' ha mort recentment,...
4. No hem de vincular la mort a una contrarietat o dificultat, ni a una malaltia lleu o passatgera. Hem d' explicar a l' infant què provoca la mort.
5. Hem d' emprar la paraula mort i eliminar eufemismes (ja descansa, està dormint, anar de viatge,...)

Decàleg de referència en situacions de dol.

6.- Hem de donar l'oportunitat a l' infant de parlar de la persona i respectar el seu dol emocional.

7.- S'ha de reforçar la irreversabilitat de la mort i no donar falses expectatives de retorn.

8.- Hem d' avisar a la tutora, mestra, psicòloga de l' escola en cas que li haguem de comunicar la mort d' algú que ell/a estima.

9.- Mai hem d' amagar el nostre propi dolor, ni tancar-nos per plorar d' amagat. Es bo mostrar que els adults també som vulnerables i que volem compartir la seva tristesa.

10.- Hem de considerar la possibilitat de participar en grups de suport per a infants.

Hem d' evitar frases com:

- No ploris.
- No estiguis trist.
- Tens que ser valent.
- No t'has d' enfadar.
- T'has de portar com un nen/a gran.
- ...

Poden tallar la lliure expressió de les emocions.

Signes d' alerta:

- Plorar excessivament durant llargs períodes de temps.
- Rabiets freqüents i perllongades.
- Apatia/insensibilitat.
- Pèrdua d' interès perllongat per activitats que li agradaven.
- Malson.
- Por a quedar-se sol.
- Comportament infantil.
- Malts de cap, malts de panxa.
- Canvis importants en el rendiment escolar.
-

Bibliografia.

- Maleta pedagògica “Tractament del dol” - CRP Alt Empordà

.....

- “*Orientacions per a la intervenció en situacions de dol a l’ escola*” -
Primària

Grup de Treball del Dep. d’ Educació- Serveis Territorials de Girona - EAP - Maig 2010

- Id. Secundària.

Bibliografia.

- Alsina, G i Padilla, G. *“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 Oxígen Viena Edicions, 2003
- Jhonson, J., *“Guia para padres: claves para ayudar a sus hijos ante el duelo y la pena”*. Buenos Aires, Editorial Longseller,S.A. 2001.
- Kubler-Ross, Elisabeth. *“Los niños y la muerte”*. Editorial Luciérnaga, 1992
- Larrull, C. *“Del viure i del morir. Propostes per acostar-nos a l’experiència de la finitut”*. Casals. Dossiers 68. Rosa Sensat.
- *Guia per a familiars i adolescents en dol*. Alfinlibros. com

Bibliografia.

- 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 conocen 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

.....

Bibliografia.

Pàgines web d'interès dels Serveis Educatius:

- Maleta didàctica: la mort i el dol
[CRP Sant Cugat](#)
- El dol i la Mort
[CRP Badalona](#)
- La mort. El final de la història.
[CRP Terrassa](#)
- Maleta de tractament de la pèrdua i el dol
[CRP Sarrià- Sant Gervasi](#)

Bibliografia.

- [Servei Educatiu del Vallés Oriental](#)
- [Blog Fer de mestres/ Educar per la mort](#)
- [Educat. Revista psicologia. \(Cóm ajudar els nens a entendre la mort\)](#)

Bibliografia.

Pel·lícules	E. Infantil	E. Primàri	ESO
Bambi (1942) Mort d' animals, emocions i sentiments davant la mort	X	X	
El Rey León (1994) Recepció de notícies de la mort d' algú estimat, adquisició d' estratègies d' actuació i lluita davant dificultats).	X	X	
Ponette (1996) Mort per accident de trànsit, dol en nens petits per la mort d' un familiar proper)	X	X	
Mi chica (2002) Superació del dol en els nens i transició a l' adolescència.			
La vida continua (Moonlight Mile) (2002) Mort d' adolescents, vivències dels funerals idealització de les persones estimades		X	X

Bibliografia.

Mi vida sin mi (2003) Càncer el plaer de viure davant la proximitat de la mort,... Canvis de prioritats		X	X
Planta cuarta (2002) Diagnòstic de càncer, converses sobre la mort en els adolescents,...			X
Million Dollar Baby (2004) Els accients poden causar la mort, intents de suïcidi per evitar el patiment,...			X
Mas allá de los sueños (1998) La mort els adolescents per accident, dificultats per elaborar el dol,...			X
Despedidas Es un drana de segones oportunitats, uina carta a la vida, un film tradicional i emotiu, amb un toc d' humor que fa la pel.lículaentretenguda,...			X
Para siempre (1989) Un pilot que lluita amb els incendis mort intentant salvar la vida del seu millor amic. Ha de tornar a la terra per transmetre els seus coneixements a un altre pilot.			X

Gràcies.

