

Com superar la pèrdua d'un ésser estimat



orienta
orienta't





Com podem ajudar als nostres fills davant la mort d'un ésser estimat

- El dol es un procés normal davant la mort.
- El dol normal és el procés d'adaptació que ens permetrà tornar a recuperar l'equilibri personal i familiar.
- En els nens el dol depèn del seu concepte de mort i de vida, el qual evoluciona segons l'edat i les vivències.
- L'entorn familiar pot ajudar molt en aquest procés.

Abans dels 4 anys

Durant la primera infància el nen no entén el concepte de mort. La falta de l'ésser estimat es pot viure com un abandonament.

Com es pot manifestar:

- amb un plor continuat
- amb trastorn en el son i/o l'alimentació
- fent conductes més infantils com tornar-se a xumar el dit
- fent un joc o un llenguatge repetitiu
- Es mostra inhibit, passiu, absent com si no hi fos.

Dels 4 als 6 anys

Durant aquesta edat els infants s'interessen per la mort, fan preguntes i volen respostes senzilles.

Pensen que la mort pot ser una cosa reversible, com el dormir, i que la mort és una cosa provisional, que no és per sempre.

Com es pot manifestar:

- amb por a separar-se dels seus pares
- amb rebequeries i explosions d'irritabilitat
- amb comportament de lluita, plor i/o aïllament

- amb repeticions de conductes de l'anterior etapa
- amb trastorns del son, increment dels temors usuals
- actuant i parlant com si la persona fos viva i pogués tornar
- pot passar del plor a la rialla amb certa rapidesa, la seva aflicció és breu i recurrent
- Dificultats de prestar atenció, es mostre absent no vol parlar del que ha passat.

Dels 6 als 11 anys

Durant aquesta etapa els infants ja tenen coneixement del cicle vital de l'ésser viu, saben que acaba amb la mort i que és per sempre.

Com es pot manifestar:

- amb incredulitat, commoció i/o confusió. Pot esclatar en còlera i sentir-se traït per la persona morta
- amb ràbia expressada a través de jocs violents, malsons, irritabilitat
- rebequeries
- amb por a perdre un altre ésser pròxim
- amb conductes més infantils de les que li són pròpies per edat...
- poden sentir-se culpables per coses que han dit o fet amb la persona que ha mort
- tristesa expressada en forma d'insomni, pèrdua de la gana, pors, falta d'interessos, enyorança per la persona perduda...
- incapacitat per concentrar-se en l'escola, baix rendiment escolar
- Conductes oposicionistes



Suggeriments per ajudar els infants

Acompanyar l'infant en el procés explicant-li la realitat de la mort fins on ell pugui entendre, amb paraules senzilles i trobant els moments adequats.

Per als infants més grans pot ser útil explicar els moments de la vida on la mort estigui present (exemples d'animals, plantes) per mostrar que la mort és un fet natural i que succeeix a tots els éssers vius.

És bo que se'ls doni la possibilitat d'escollir si volen o no volen assistir i participar en els actes funeraris, sempre acompanyats d'un adult i amb les explicacions suficients per poder estar preparats. Això els ajudarà a comprendre i elaborar millor el dol.

Si no desitgen participar-hi els podem oferir altres possibilitats com dibuixar, escriure una carta que els ajudi a acomiadar-se de la persona que ha mort.

La família ha d'acceptar l'expressió de sentiments de tristesa per poder viure de forma adequada el dol.

És important que la família pugui abraçar l'infant, escoltar-lo, plorar amb ell i explicar-li que encara que l'adult també estigui trist ens seguirem ocupant d'ell.

És bo que tan aviat com ens sigui possible puguem recuperar el ritme quotidià i garantir-li la màxima estabilitat amb els menys canvis possibles.

A partir dels 12 anys

La mort intensifica la pressió que com a adolescents senten per afrontar el futur i incrementa el seu estat emocional agitat. La mort els fa prendre consciència de la seva pròpia mortalitat.

Com es pot manifestar:

- amb un increment del seu malestar físic, com abdominàlgies, migranyes
- amb un augment del seu malestar psicològic



Suggeriments per ajudar els adolescents

- Donar-los una informació clara i adequada sobre la situació
- Permetre i respectar l'expressió o no de sentiments.
- Potenciar la seva participació en tots els actes.
- Mostrar-se propers i disponibles per a quan necessitin l'adult, garantir l'atenció i l'afecte.
- Mantenir les rutines i les normes per què no sentin que el seu món es desorganitza i contribuir a la seva estabilitat.
- No demanar-los responsabilitats que no els pertocuen per edat, ni responsabilitats que tenia la persona que ha mort.
- Per exemple fer de mare o pare de germans petits.
- És important reafirmar la personalitat de l'adolescent valorant els seus gustos, inquietuds i preferències i diferenciar-los de la persona que ha mort.
- En general es bo respectar el procés de dol del nen i autoritzar les seves expressions, manifestant que el què li passa és normal, i relacionant-li la manera amb que es manifesta amb la pèrdua de l'ésser estimat.



Infants amb dificultats greus

- Els infants amb disminució o trastorn mental greu encara que semblin absents o que no participin en excés, també pateixen i necessiten de la comprensió dels adults.
- S'ha de parlar amb ells de manera informal amb explicacions indirectes que siguin clarificadores amb un llenguatge que puguin entendre.
- Cal comunicar-los els propis sentiments, deixar-los que participin, si és possible, en els actes i recordar tots els moments bons viscuts amb la persona morta; això acostuma a ajudar-los a entendre millor la situació.



Com i quan demanar ajuda

Si diverses de les manifestacions normals per la pèrdua d'un ésser estimat s'allarguen molts mesos i li impedeixen fer una vida normal, s'haurà de demanar ajuda professional.



Contes que poden ajudar els nens

- Contes per treballar el dol amb els nens:
http://apliense.xtec.cat/prestatgeria/a8019241_614/lilibre/index.php?section=3&page=-1
- Caracoles, pendientes y mariposas - *Alvarez, A. Madrid. Ed. Edelvives, 2002*
- Te echo de menos - *Paul Verrept. Barcelona. Ed. Juventud, 2000*
- S'ha mort l'avi - *Diminique de Saint Mars. Bloch S. Barcelona. Ed. Galera, 1998*
- Així era l'avi - *Prats, Joan de Déu-Roldán, Gustavo. Parramón Ediciones, 2003*
- ¡Mama! - *Zubeldia, Iñaki. Edebé, 2006*
- L'estrella de la Laura - *Baumgart, Klaus. Ed. Beascoa, 2005*

*Elaborat per l'equip assistencial
del **CSMIJ Gavà***



Orienta't

C. Vidal i Barraquer, 28
08830 - Sant Boi de Llobregat
T. +34 936 358 810
orientat@orientat.org



un servei de la  **Fundació Orienta**

www.orientat.org