

*SUPORT EMOCIONAL I EINES
PSICOPEDAGÒGIQUES
PER ACOMPANYAR EL DOL DELS
NENS, NENES I ADOLESCENTS
EN SITUACIÓ DE CONFINAMENT*

Alba Closa i Pérez

Pedagoga terapeuta

Núm. Col. 1357

Institut Narcís Oller. VALLS

Abril, 2020

PRESENTACIÓ

Amb l'aparició de l'epidèmia COVID-19 a principis de gener d'aquest any a Wuhan, epicentre de la malaltia a Xina, el planeta s'ha vist immers en una Pandèmia global. Una situació que a hores d'ara, encara està vivint bona part dels països del món i que n'estem patint les conseqüències. La mort, inexorable, de milers de persones (la majoria d'ells d'avançada edat; avis i àvies que deixen els seus fills i néts d'un dia per l'altre..)

Vivim en una societat que mira el futur des de la bellesa i la joventut i des d'on la mort, part i moment essencial de la nostra vida.., encara continua sent tabú. Si en un procés normal per la pèrdua d'un ésser estimat ja és prou feixuc per alguns.. com no ho ha de ser en la situació que estem vivint?

Com els adults i també els nostres infants i joves adolescents podem afrontar aquest moment?

De quina manera podrem elaborar un bon dol si no hem pogut acompanyar al nostre familiar ni tampoc ens hi hem pogut acomiadar..? Com afrontar el dol si no podem fer un ritual de comiat..?

Com explicarem als nostres fills i filles que l'avi, l'àvia o inclús el pare o la mare s'ha mort o bé estan ingressats a l'hospital en les condicions actuals? ***Com viuen i què senten els més petits de la casa? I els adolescents?***

Tractaré de donar resposta a aquestes inquietuds des de la vessant psicopedagògica, amb l'objectiu de facilitar eines que ens ajudin millor a empatitzar i acompanyar als nostres alumnes i amb la tranquil·litat de proporcionar-los-hi un espai de seguretat i de comunicació confidencial, propera i afectuosa.

Les següents recomanacions van dirigides a com podem oferir aquest suport emocional tan en el període de Confinament com en el moment d'acompanyar-los quan arribi el dia de la incorporació al nostre centre.

Reus, a 3 d'abril de 2020

PRESÈNCIA I ESCOLTA ACTIVA, EINES CLAU

De ben segur que us preguntareu quina mena de presència física podem mantenir des de la distància en una situació com aquesta?

Les noves tecnologies ens estan apropant les persones a través del contacte visual i auditiu, o per escrit, amb la finalitat únicament i exclusivament de comunicar-nos, més enllà de trobar-nos físicament. Però certament, mai, ni de cap manera possible, la pantalla de l'ordinador, ni la de la tauleta, ni la minúscula del nostre mòbil ens donaran aquella abraçada tan càlida i necessària que molts desitjaríem en determinats moments de la nostra vida i menys encara, si es tracta d'una situació de pèrdua i ens trobem molt lluny dels qui estimem.

Si un dels nostres avis o pares ha ingressat a l'hospital i no el podem anar a veure durant uns quants dies, la nostra presència virtual serà una molt bona eina per acostar-nos físicament, malgrat la distància.

Per tant, en la mesura que sigui possible, serà molt important connectar-nos telemàticament i poder-nos escoltar. Mantenir una conversa directa, amable, acollidora i amb paraules sinceres. Mirar-nos, escoltant l'altre, el seu estat d'ànim, les seves inquietuds, les seves pors.. tot proporcionant-li el nostre escalf humà encara que sigui a l'altra banda de la pantalla. I no tenir recança de romandre en silenci si no se sap què dir. Sovint, el seu silenci serà tan o més respectuós que les seves paraules.

Recolzar-nos amb les paraules i amb les mirades d'afecte, respectar-se si no es vol parlar o si desvia la mirada. Empatitzar i entendre la vivència personal de la persona a qui no podem abraçar. Calmar i donar permís per SENTIR. Sentir la ràbia o la impotència, la inseguretat o l'angoixa, la frustració o la tristesa.. de trobar-se aïllat per un motiu de salut tan sobtat i en ocasions, tan devastador.

- Preguntar-nos i preguntar a l'altre què necessita, què l'amoïna, com se sent..
- Facilitar que exterioritzi les seves emocions i que aflorin lliurement.
- No pretendre donar consells i menys a la distància. Cal confiar amb els recursos que cada u té.
- No jutjar les diferents maneres de sentir i expressar dels altres.
- Permetre estones per a riure o bé per a plorar i fer-ho junts! Ser seriós i alegre quan toqui.

Si som capaços d'aproximar-nos a l'ésser estimat d'aquesta manera i des d'aquesta dimensió, ens proporcionarem, mútuament, un moment reconfortant ple de respecte, de confiança i de valor.

Així, l'acte d'estar present amb l'altre pren tot el protagonisme i dóna sentit a la proximitat i la comunicació tan verbal com la no verbal.

COMUNICAR PER APROPAR

Els nens i les nenes necessiten que responguem les seves preguntes. Tots necessiten una resposta a les seves inquietuds. Uns amb més curiositat, d'altres amb menys; però tots ells amb la capacitat suficient per captar què està passant aquests dies d'incertesa, de desconcert i quin pols pren la seva família.

Si algun d'aquests és l'avi o l'àvia amb un fort vincle amb els néts (recordem que a casa nostra, culturalment o per necessitat, ells són una font d'ajuda i suport familiar incondicional..!) aleshores és probable que aflorin tota una sèrie d'emocions (com la tristesa, la ràbia, la por, l'angoixa...) que caldrà canalitzar fent-los costat amb paraules sinceres, permetent-los expressar les seves emocions i sentiments a flor de pell, amb confiança, amb estima i amb una actitud serena i respectuosa.

I cal, també, tenir present els nostres adolescents. Pel període vital en el que estan transitant, molt sovint són els eterns oblidats en matèria emocional; pensem que ja són grans o, millor dit, ells es pensen que ja són grans!! Que se'n sortiran prou bé tots sols i no necessiten o no volen pas sentir-se ajudats. I és en aquest context i també en molts d'altres quan més necessiten el suport i la companyia de l'adult.

Cal tenir en compte què senten, com ho viuen, com gestionen les seves emocions davant d'una situació on també s'ha vist esmicolat el seu dia a dia, les seves rutines, el seu ordre intern, la seva llibertat, les seves relacions..., tot i valorar que estan junts i units al grup telemàticament (apareixen les xarxes socials!). Però que, circumstancialment també s'han vist aïllats dels qui els han fet créixer, riure, jugar, conversar, estimar...

De quina manera ens hi podem acostar millor? Com acompanyar als nostres infants i joves a gestionar les seves emocions en un moment d'incertesa..? Com ajudar-los en aquest procés?

És important tenir molt clar les seqüents premisses:

QUI

Caldrà que sigui el pare o la mare o bé un dels **familiars més propers**, amb un vincle afectiu fort amb l'infant o l'adolescent qui informi de la situació en la que es troba un dels seus familiars. Tan si està ingressat a l'hospital com si s'ha produït el desenllaç.

Quan el noi, noia torni al centre, el seu **tutor/a** establirà la primera relació d'acompanyament, seguida de la **psicopedagoga** del centre que li pot donar aquest recolzament. Molt sovint, els joves agafen confiança amb algun altre professor/a. Si s'està preparat i disponible, es facilitaran els recursos per a fer-ho possible.

COM

La **informació** ha de ser **clara, concisa i directa**. Explicant la situació amb paraules entenedores a cada edat. No és el mateix el grau de comprensió d'un nen de 12 anys que la d'un adolescent de 16. Caldrà parlar-los-hi a mesura de què preguntin, de com ho preguntin i de què vulguin saber. En aquests casos mai forçarem a cap infant i jove a expressar verbalment allò que no està preparat per a fer-ho.

Hi ha eines i recursos pedagògics específics per a treballar-ho en funció de cada edat.

(En presento alguns al final d'aquest apartat)

QUAN

Es pot avançar la informació en funció de l'evolució clínica que viu la persona que pateix la malaltia. Si se sap el diagnòstic és important explicar a casa la situació **el més aviat possible** per tal de facilitar el moment de parlar-ne amb tranquil·litat. Si se sap el pronòstic i els metges han informat a la família, aquesta pot preparar els seus fills explicant-los què passarà. Així, facilitarem, amb un cert marge de temps, la presa de consciència del què pot succeir.

Quan l'alumne torni a l'institut, l'acompanyarem buscant una estona per a escoltar-lo i oferint-li la màxima confiança per a expressar-se lliurement, com ell/a se senti.

ON

Buscarem un **espai** de la llar on sigui **tranquil** per a parlar. On ens sentim còmodes ambdues parts.

En aquest cas, a l'institut, buscarem un espai que sigui **tranquil i segur**. On l'alumne pugui exterioritzar-nos els seus sentiments de manera confidencial, íntima i propera.

Cal tenir molt present **la força de les AMISTATS**, de les relacions que s'estableixen entre ells, dels vincles que es generen, de la proxèmia entre uns i altres. Tot això és una font indiscutible de suport emocional que s'estableix entre els joves amb un valor considerable per a ells. I des d'on se solen manifestar i expressar lliurement, sense sentir-se ni jutjats ni coaccionats.

Caldrà respectar el seu ritme, els seu temps, el seu moment, les seves demandes i també els seus silencis.

Tot això sense oblidar d'oferir-los la nostra disponibilitat, que notin que estem a la seva vora, sempre que ho necessitin!

EINES I RECURSOS PEDAGÒGICS

Per als adolescents més jovenets. **Alumnes de 1r i 2n d'ESO**

- Els pot ajudar a exterioritzar els seus sentiments a través de:
 - La pintura, el dibuix, la música, la dansa, l'escriptura, el joc, l'esport
 - La lectura de contes i històries juvenils que els acostin a la seva realitat
 - La creativitat amb materials com el fang, el paper i altres textures moldejables
 - El contacte amb la natura
 - La utilització de jocs a de les xarxes socials

Pels adolescents. **Alumnes de 3r i 4t d'ESO i Batxillerat**

La proposta pot ser similar a l'etapa anterior amb modificacions adaptades als recursos personals de cada alumne.

- Treballar i desenvolupar la creativitat a través de les noves tecnologies pot representar ser una eina útil i més assequible a la nova realitat. A través de:
 - Recopilar imatges i fotografies del i amb el familiar
 - Recuperar vídeos de moments familiars
 - Elaborar d'àlbum familiar
 - Crear material de suport audiovisual
 - Escriure un diari personal
 - Conversar (mantenir el contacte amb els seus iguals i amb els adults)

PAUTES DE SUPORT EMOCIONAL DELS DOCENTS ALS ALUMNES

- A) Interessar-nos amb el què ha passat
- B) Mostrar una actitud de predisposició a ser atès
- C) Facilitar el contacte físic
- D) Escoltar amb atenció (Assertivitat)
- E) Ser empàtic
- F) Escoltar molt més que no pas parlar
- G) Donar permís per a parlar, per plorar, enfadar-se, cridar..
- H) Deixar expressar-se sense interrupcions
- I) Rebutjar els judicis de valor
- J) Mostrar vulnerabilitat per part de l'adult pot ajudar a compartir la tristesa
- K) Formular alguna pregunta oberta i breu
- L) Proposar que faci un dibuix o escriure un petit text per expressar què sent
- M) Dialogar utilitzant la paraula Mort (evitar eufemismes)
- N) Utilitzar un llenguatge senzill, planer i entenedor
- O) Respectar el seu silenci
- P) Potenciar la confiança amb la mirada
- Q) Intentar connectar amb la seva sensibilitat
- R) Fer entendre que "no ha estat culpa seva..."
- S) Ajudar a aturar els pensaments negatius
- T) Connectar amb imatges i moments agradables
- U) Valorar la seva fortalesa interior
- V) Saber que no està sol/a

- W) Resoldre dubtes o preocupacions a mesura que vagin sorgint
- X) Buscar el recolzament dels companys i dels professors
- Y) Fer-li saber que hi haurà amic/s que el voldrà/n ajudar
- Z) Deixar-se ajudar i demanar ajuda sempre que ho necessiti

ACOMPANYAR, ESTAR PRESENT, SER-HI !!

COM ENCAREM EL COMIAT?

Davant una situació tan excepcional, com la viscuda durant el període de confinament arran de l'emergència sanitària actual, ens preguntem com i de quina manera podem acomiadar l'ésser estimat. Quin ritual es pot preparar per a retre-li el darrer homenatge, quan els familiars o el seu cercle d'amistats no s'han pogut reunir.

Serà molt important parlar amb els més petits de la casa i els joves per dir-los que, aquesta vegada, no podrem acomiadar-lo tal i com se sol fer de manera habitual.

A partir d'aquest moment és ben necessari buscar entre tots la manera de fer-ho! Per ajudar-nos, junts, a elaborar l'inici del procés de dol.

- En la mesura que sigui possible, serà bo fer una reunió familiar a través de les connexions per xarxa (Skype, Hangout, Jitsi Meet, Zoom, vídeo trucada...) i parlar tranquil·lament de com volem fer el comiat.
- Cada un dels membres reunits, caldrà ser escoltat i aleshores decidir com tirar endavant la proposta consensuada entre tots o, si més no, la que més satisfaci al grup.
- Convocar a la família, els amics, companys de feina... a reservar-se una data per celebrar el comiat quan aquesta situació de confinament hagi passat.
- La cerimònia de comiat sol ser de dos tipus:
 - Si el difunt era creient i la família també, el més probable és que els familiars decideixin celebrar una cerimònia religiosa.

- Si la persona que ens ha deixat no era creient i la família tampoc, es pot cercar un espai (la casa d'algú, un terreny familiar, un jardí, un espai semi tancat o a l'aire lliure...) on es puguin acollir per acomiadar-lo.

En ambdós casos, els difunt podrà ser enterrat dies després o bé incinerat. En aquest darrer cas, la família pot guardar les cendres fins el dia de la cerimònia, fer-les presents aquell dia i decidir on descansaran o seran dipositades.

- El ritual de comiat pot esdevenir un conjunt d'idees sorgides de la voluntat dels assistents, siguin nens, adolescents o adults. I poden prendre diverses formes:
 - Lectura de poemes
 - Interpretar alguna peça musical
 - Fer un dibuix
 - Escriure i llegir unes paraules de record
 - Escoltar música que li agradava a la persona
 - Visualitzar algunes imatges en fotografia o amb vídeo
 - Facilitar l'espontaneïtat dels assistents a dedicar unes paraules
 - Encendre espelmes
 - Portar flors i repartir-les
- Bona part d'aquests recursos també poden ser molt útils si la família, els amics..., necessiten expressar les seves emocions i no volen esperar tan de temps. Aleshores, es pot comptar amb el suport de les iniciatives tecnològiques que avui en dia fan possible retrobar-se de manera virtual.

Sigui de la manera que sigui, des de casa o a través de les xarxes socials o quan ens retrobem a l'escola o a l'institut, el missatge esperançador per ells serà que malgrat l'absència, estarem junts i ens en sortirem!!