

# EL DOL, UN TEMA A TREBALLAR AMB LA COVID-19

Cata Nicolau Gayà

**Q**uan estàs molt trist són agradables les postes de sol. El Petit Príncep. Antoine de Saint-Exupéry

Si una paraula du implícit tot el tema del Covid-19 és la mort, aquesta gran temuda a les aules, a les converses familiars, als vídeos o a les apps infantils.

Aquesta paraula just pronunciar-la ens remou a tots per dins, però hem de tenir molt clar que és un fet natural. Per això, cal que la treballem a casa, a l'escola i sobretot a nivell social, com un fet més que ens passa en el transcurs del nostre caminar per la vida.

La mort d'un ésser estimat, genera dolor a qualsevol de les edats que se'n presenta, però no l'afrontam igual. Això és una situació que necessitam entendre, comprendre i acompanyar. Per aquest fet, avui vos vull fer arribar un parell d'estretègies per si un dia les necessitau, o per si voleu parlar del tema en família, o per si un dia el peixet de la peixera ens deixa i no és un familiar, però sí un ésser estimat.

**La capacitat d'entendre la mort varia segons l'edat que té l'infant i les seves experiències vitals**

Com he dit, la capacitat d'entendre la mort varia segons l'edat que té l'infant, però no només això, sinó també segons les seves experiències vitals, segons el que ha escoltat sobre aquest tema i sobretot segons les paraules que els adults els hem transmés.



**És important que els donem a entendre que amb la mort hi ha un procés de dol que tots hem de passar**

Si tenim en compte el desenvolupament de l'infant, podem dir que fins als 6 anys aquests són molt literals, per tant, és important fer-los entendre que quan un es mor el cos deixa de funcionar. Però aquesta explicació per integrar-la, la necessitaran escoltar una i una altra vegada.

A partir dels 7 anys fins als 10, els infants ja entenen que la mort és una cosa definitiva i que això va lligat a no tornar a veure l'ésser estimat i que és un fet que ens ocorrerà a tots els éssers vius.

I si parlem d'adolescents, aquests ja comencen a qüestionar-se i a relacionar la

mort amb la vulnerabilitat de les persones. També comencen a demanar-se, com a sentit de la vida, i no com a pregunta literal, per què algú ha de morir.

Havent fet un repàs a com enten la mort un infant segons l'edat, és important també que els donem a entendre que amb la mort hi ha un procés de dol, que tots hem de passar, que és natural, necessari i té una funció adaptativa a la nova situació, que no serà mai el que era, però nosaltres hem de seguir endavant.

**Què passa a dia d'avui?**

Idò que esteim confinats, que si tenim una mort aprop no podem vetllar-la, no podem fer-li funeral o acomiadament en societat, que haurem de passar el nostre dolor sols a casa i amb la calor de la nostra família, i el que ens pot fer més mal és que no haurem pogut estar al seu costat. Aquest darrer fet, ens pot crear un sentiment de culpa, ara bé s'ha de tenir clar que no teniu



cap tipus de responsabilitat i que heu fet fins allà on heu pogut perquè així vos han deixat.

### Per tant què podem fer?

Hi ha l'opció de voler protegir els nostres infants del dolor i aïllar-los de la gran oportunitat d'aprendre en una situació així, o d'acompanyar-los. En aquest cas, vos vull fer arribar una sèrie de propostes que des del confinament podeu dur a terme si vos vessiu necessitats per haver d'afrontar la mort d'un familiar.

Primer de tot comunicar-ho als infants, parlar-ne, aclarir qualsevol dubte i sobretot tenir ben clar quin ha de ser el llenguatge que s'ha d'emprar. I de seguida que ho faceu podeu plorar. Plorar i fer-ho en família ens enforteix el vincle. Plorar treu les nostres emocions de dolor, de tristesa, de nostàliga... i ens ajuda a entendre que plorar és una reacció natural, que pot ser molt sanadora.

Després fer un ritual d'acomiadament en família. Podeu encendre una espelma i enrevoltats tots a una taula fer uns minuts de silenci per la persona estimada.

Podeu fer un recull de bons moments que heu viscut amb aquesta persona, afegir què he après d'ella i com m'ha servit aquest aprenentatge.

Podeu recopilar les seves cançons preferides o les paraules que més deia.

Podeu fer un àlbum de fotos dels moments compartits.

Li podeu escriure una carta agraïnt-li el que ha fet per vosaltres i sobretot donant permís a la seva partida.

Si és un infant que no pot escriure podrà fer un dibuix. Però també és molt gratificant dibuixar en família. Així els infants poden veure que els adults també tenen aquesta estratègia per curar el mal que és té al coret en una situació així.

Es pot realitzar el seu riu de la vida: recordant la seva biografia, ordenant-la cronològicament, damunt un riu dibuixat a un paper.

La capsula dels records: que volem guardar d'aquesta persona.

Utilitzar metàfores sobre la transformació natural de diferents estats o cicles d'animals, per explicar el tema de la mort als més petits. Per exemple: la papallona, l'oruga i el cuc, o les estacions de l'any, com creix la natura i es transforma.

A part de tot això hi ha contes (El Buit, El Jardí del meu avi, La Júlia té un estel, T'estimaré sempre, petitó...) i pel·lícules

("Bambi", "Rei Lleó", "Buscando a Nemo", per més gran "El niño con el pijama de rayas", entre d'altres) que vos podem proporcionar si vos fecin falta.

Després d'aquest seguit de propostes m'agradaria recordar-vos que en processos així poden sorgir conductes infantils que ja estaven superades, o que no havien aparegut mai. També hi pot haver somatitzacions, o reaccions emocionals que tenen una manifestació al cos físic. Però també poden sorgir preguntes, pors, ansietat, crits, rabietes, baix rendiment, passivisme, ... i això el que ens vol donar a entendre és que necessiten un adult de seguretat i confiança al seu costat que els acompanyi en aquest riu d'emocions que estan vivint i que no saben com afrontar sense el nostre suport.

I que passa quan l'adult està tan afectat o més que l'infant i no el pot acompanyar? idè sigau valents i damanau ajuda, des de l'escola vos podem donar un cop de mà, entre tots trobarem el camí. Confiau amb els tutors, amb l'equip de suport o l'equip d'orientació del centre, ja que són ells que vos poden orientar i si aquests no es veuen competents en fer-ho vos podran derivar al servei que més oportú.

I si no teniu casos a casa, que així desitjam, però voleu treballar aquest tema, perquè ha sorgit en conversa, ho podeu fer a través de contes, d'imatges o de metàfores en relació a la naturalesa. Però si voleu, d'aquest tema en podem parlar a un altre article o en podeu cercar informació ja que hi ha bastantes coses editades sobre aquest tema.

## Afrontar processos dolorosos en aquests moments és molt difícil per a tots

Com a conclusió voldria fer-vos arribar que sabem tan bé com vosaltres que aquest estat no és natural, i afrontar processos dolorosos en aquests moments és molt difícil per a tots, i per tant per als infants de casa també, entre tots els ho podem fer passar menys intens. ■