

DRETS DEL MENOR EN PROCÉS DE DOL

(Document elaborat a partir del llibre *Healing your Grieving Heart for Kids*, del Doctor Alan D. Wolfelt, 2001).

1. TINC DRET A TENIR ELS MEUS PROPIS SENTIMENTS PER LA MORT D'UN SER ESTIMAT

Puc enfadar-me o sentir-me trist o trista. Puc tenir por o sentir alleujament. Puc sentir-me insensible al que m'envolta o, de vegades, puc no sentir res en absolut. Ningú sentirà exactament el mateix que jo.

2. TINC DRET A PARLAR DEL MEU DOLOR SEMPRE QUE EN TINGUI GANES

Quan necessiti parlar, trobaré a algú que m'escolte i m'estime. Quan no vulga parlar, no passarà res; també estarà bé.

3. TINC DRET A EXPRESSAR ELS MEUS SENTIMENTS A LA MEVA MANERA

Quan els nens i nenes pateixen, els agrada jugar per sentir-se millor durant una estona. Puc jugar i riure. També puc enfadar-me i portar-me malament. Això no vol dir que sigui dolent o dolenta, sinó que tinc sentiments que em fan por i que necessito que m'ajudin.

4. TINC DRET A QUE ELS ALTRES M'AJUDIN A SUPORTAR EL DOLOR

Especialment les persones adultes que m'estimen. Bàsicament necessito que posin atenció al que sento i al que dic, i necessito que m'estimin passi el que passi.

5. TINC DRET A DISGUSTAR-ME AMB ELS PROBLEMES NORMALS I QUOTIDIANES

De vegades puc estar de mal humor i puc tenir problemes en les relacions amb els altres.

6. TINC DRET A PATIR "ONADES DE DOLOR"

Les onades de dolor són sentiments de tristesa sobtats i inesperats que, de vegades, m'envaeixen, fins i tot molt temps després de la mort d'una persona. Aquests sentiments poden ser molt forts i, fins i tot, poden fer por. Quan em senti així, segurament tindrè por d'estar sol o sola. No necessito solucions, només companyia.

7. TINC DRET A AFERRAR-ME A LES MEVES CREENCES ESPIRITUALS PER ESTAR MILLOR

Siguin quines siguin les meves creences, potser m'ajuden d'alguna manera a estar més prop de la persona que ha mort.

8. TINC DRET A PREGUNTAR-ME PER QUÈ HA MORT LA PERSONA A QUI ESTIMAVA

No obstant això, si no trobo resposta, no passa res. Les preguntes sobre la vida i la mort són les més difícils de contestar i van evolucionant i canviant amb la meva evolució i maduresa.

9. TINC DRET A RECORDAR LA PERSONA QUE HA MORT I A PARLAR SOBRE ELLA

En unes ocasions els records seran alegres, i en altres, tristos. Sigui com sigui, els records m'ajuden a mantenir viu el meu amor per la persona que ha mort.

10. TINC DRET A SEGUIR ENDAVANT I, AMB EL TEMPS, RECUPERAR-ME

Viuré una vida feliç, però la vida i la mort de la persona que ha mort sempre formaran part de mi. Sempre la trobaré a faltar.