

Acollir i acompanyar el dol en l'etapa d'educació infantil

El dol és un procés natural i necessari que, com a mestres i educadors, s'ha de poder mirar, respectar, acompanyar i on hem de donar permís perquè l'infant s'expressi

Neus Ballesteros i Silvia Blanch

26.04.2017 - 06:00



Espai Familiar El Torrent / ©SANDRA LÁZARO

Durant l'etapa 0-6, els infants viuran múltiples situacions on caldrà adaptar-se a canvis, separacions o pèrdues. Aquestes poden ser més o menys evidents per nosaltres com a adults, però convé prendre consciència de la rellevància d'acompanyar i acollir les emocions i les expressions de les emocions que aquestes pèrdues i canvis generaran a les criatures.

A què ens referim per dol?

Una pèrdua o un canvi significatiu desencadena un procés adaptatiu que ens ajuda a elaborar el què ha passat. A aquest procés l'anomenem dol. Quan parlem de dol de seguida ens ve al cap la mort d'un ésser estimat, però cal tenir en compte que des de petits vivim processos adaptatius amb emocions intenses arran de fets com són: la separació dels pares, anar a viure en un altre entorn, la pèrdua d'una joguina molt estimada, deixar el pit, acomiadar-se del xumet o el bolquer, la mort d'una mascota, canvi del bressol al llit, la marxa d'amics...

Què passa durant el dol? Podem identificar expressions emocionals d'allò que està sentint l'infant o les seves famílies en relació a una pèrdua important perquè sovint van

associades a unes etapes o fases que ens ajuden a comprendre què està passant. Existeixen diversos plantejaments teòrics al voltant de les reaccions davant del dol, també hi ha autors que parlen més aviat de tasques actives que hem d'emprendre per anar elaborant la pèrdua. A continuació destaquem 4 moments que poden facilitar una major comprensió de les diferents maneres de viure el dol (basat en Paniagua, G, 2009):

1. El xoc. És una sensació de bloqueig i desorientació que sovint afecta la comprensió dels missatges que un està rebent. Aquest pot durar uns instants o un temps indefinit. Es caracteritza per la dificultat de creure que la pèrdua s'ha produït i per tant, aparentment, no mostrar cap reacció emocional davant de la notícia.
2. La negació. Aquesta reacció pot durar poc temps o molts mesos. En aquest cas, la persona procura viure el seu dia a dia com si res hagués passat. Es procuren evadir les emocions que li generen i negar la realitat que ha canviat. És una manera de poder gestionar el dolor que genera la pèrdua. Sovint, la persona no vol parlar del tema i evita mostrar el malestar.
3. La reacció emocional. És el moment en què un s'adona de la pèrdua, pren consciència i reacciona amb un reguitzell d'emocions a vegades descontrolades. Sovint apareixen emocions com l'enuig o la tristesa. També sentiments de culpa barrejats amb la sensació d'abandó.
4. Fase d'adaptació i orientació. Després de viure molt intensament algunes reaccions emocionals, la persona va adquirint la suficient calma emocional per poder afrontar la situació i avançar cap a una visió més realista i pràctica.

Cal visibilitzar la pèrdua i no amagar-la? El dol és un procés natural i necessari que, com a mestres i educadors, s'ha de poder mirar, respectar, acompanyar i on hem de donar permís perquè l'infant s'expressi. La vivència que el fet dolorós provoca, s'experimenta independentment de l'edat, amb més o menys intensitat. El procés és dinàmic, ja que cada infant el viurà en un temps propi per elaborar-lo, però destaquen els canvis freqüents dels estats d'ànim, a diferència dels adults que podem estar un període més llarg de temps en un estat emocional de tristesa, o de ràbia, per exemple. També es diferencia la manera de viure'l dels infants, ja que els adults poden verbalitzar i expressar conscientment els sentiments que genera la separació del que estima.

Parlar de què està passant amb els més petits, quan és dolorós, es fa difícil per això és important mostrar-nos disponibles i estar al seu costat. Hem de tenir present que fer-lo participi i incloure'l en allò que estem vivint el fa sentir-se'n part. Mostrar-li que comptem amb ell i li tenim confiança, afavorirà en reforçar la seva autoestima i l'ajudarà a adquirir recursos per la vida. Pot ser seient a prop seu, amb una mirada de complicitat, un gest, una carícia, posant paraules en sentir de l'adult...

Sovint hem sentit frases com: "no cal que li expliquem, perquè si no ho sap, així no patirà" o "ja tindrà temps quan sigui més gran de saber..." o "parlar-li ara de mort l'angoixarà més que no pas si fem veure que tot està bé...". Hem de ser conscients que els infants confien en nosaltres i quan els amaguem situacions doloroses, se senten traïts, els desconcerta que aquells amb qui més confien, qui els dona més seguretat, menteixin o no en parlin.

Alhora, prenent aquesta opció d'emascarar i ignorar fets dolorosos, com poden ser la malaltia o la mort d'un ésser estimat, estem menyspreant la capacitat dels petits de fer-se'n càrrec, de poder aprendre des d'allò que poden comprendre i d'anar exercitant els recursos enfront de situacions adverses o frustrants. Si confiem i generem un espai per compartir i parlar amb ells, els estem possibilitant comprendre i donar força per afrontar, per fer d'experiències punyents oportunitats d'aprenentatge i de mobilització dels propis recursos. Els donem permís per preguntar i per parlar-ne.

Però per parlar-ne obertament, acollir i acompanyar situacions de dol a l'aula, els mestres hem de ser els primers a prendre consciència de com vivim i expressem les nostres pròpies emocions, quines idees tinc respecte a la vida, la mort, les pèrdues... com les he pogut anar vivint. Aprendre i formar-se en aquest sentit, poder acompanyar des de la serenor, des de l'acolliment a l'emoció de l'altre sense jutjar-la i poder distingir quines són les emocions que a mi se'm mobilitzen, és també un aspecte clau.

Està a les nostres mans fer-nos càrrec i generar espais a l'escola per compartir, parlar i acompanyar al dol, per permetre les preguntes i qüestions, o si no, estarem negant aquesta part de la vida i farem veure que els infants no tenen inquietuds respecte a la vida i a la mort. El missatge que li estarem donant serà que hi ha temes i emocions que no es poden compartir i que és millor no parlar-ne sinó amagar-les.

Què podem fer a infantil?

Autores més avall referenciades ens apunten recursos diversos. Diferenciem al voltant de recursos que Anna Nolla i Concepció Poch defineixen dins d'una pedagogia de la vida i de la mort; i dins d'una pedagogia del dol.

Parlem de Pedagogia de la vida i de la mort quan proposem activitats o aprofitem situacions quotidianes per treballar aspectes al voltant del cicle de la vida o de la natura, per exemple, el naixement d'una germana, la mort d'una planta, la mort d'un avi...

En aquest sentit, ens referim a la Pedagogia del dol quan activem propostes planificades per acollir i acompanyar el dol que vivim a la comunitat educativa (per mort d'alumnat, professorat del centre, familiars d'alumnes, personal no docent...) Per planificar el període de dol amb la comunitat educativa és important poder consensuar i coordinar les accions amb tot el professorat, famílies i agents educatius implicats: comiat col·lectiu, racó en memòria de la persona que ha mort... Facilitant així l'expressió de les emocions, reconèixer-les i anomenar-les per compartir i naturalitzar des del centre i des de l'aula, a infantil també. Què podem fer a infantil? Autores més avall referenciades ens apunten recursos diversos.

Diferenciem al voltant de recursos que Anna Nolla i Concepció Poch defineixen dins d'una pedagogia de la vida i de la mort; i dins d'una pedagogia del dol. Parlem de Pedagogia de la vida i de la mort quan proposem activitats o aprofitem situacions quotidianes per treballar aspectes al voltant del cicle de la vida o de la natura, per exemple, el naixement d'una germana, la mort d'una planta, la mort d'un avi...

En aquest sentit, ens referim a la Pedagogia del dol quan activem propostes planificades per acollir i acompanyar el dol que vivim a la comunitat educativa (per mort d'alumnat, professorat del centre, familiars d'alumnes, personal no docent...).

Per planificar el període de dol amb la comunitat educativa és important poder consensuar i coordinar les accions amb tot el professorat, famílies i agents educatius implicats: comiat col·lectiu, racó en memòria de la persona que ha mort... Facilitant així l'expressió de les emocions, reconèixer-les i anomenar-les per compartir i naturalitzar des del centre i des de l'aula, a infantil també. Per exemple, tenir espais d'escolta que permetin moments d'intimitat, o d'expressar de maneres diferents el que un sent a través de la música, l'art, etc.

Altres maneres de poder acompanyar les pèrdues és a través de propostes que facin explícit el propòsit d'acollir el dol, per exemple: Rituals simbòlics a través de dibuixos en

record de la persona que ha mort, treballs amb fang, taller de flors, murals amb fotografies, espai per poder expressar-se amb el cos o escenaris amb contes.

Els contes són un gran recurs per poder dialogar i formular preguntes al grup. El dol genera emocions complexes, per això és necessari donar-li cabuda, reconèixer les emocions, posar-hi nom, acollir-les tal com són, acompanyar-les i facilitar una via d'expressió, ja sigui a través de la mateixa presència la paraula, l'afecte, el joc, el moviment... Així, hem d'acollir i acompanyar el dol per créixer i viure'l de forma saludable.