

ACOMPANYAR ALS ADOLESCENTS EN EL PROCÉS DE DOL

ESO I BATXILLERAT

Davant la situació que estem vivint, algunes famílies s'estan enfrontant a la pèrdua d'algun familiar o amic, del qual no es poden acomiadar.

El dol, una reacció natural per la pèrdua d'un ésser estimat, aquest procés és diferent per cada un de nosaltres. La manera d'encarar el dol i d'expressar-lo depèn de molts factors, els sentiments més freqüents són: l'enyorança, la tristesa, la ràbia, la por, el dolor profund, aquests es van alternant i canviant d'intensitat.

El procés de dol és lent i molt dur, cal acceptar-lo, comprendre-ho i continuar vivint, no significa oblidar a la persona que ha mort, sinó gaudir de les vivències i els records que s'han compartit amb la persona estimada.

En aquests moments, els adults que acompanyeu als adolescents en el dol, també esteu patint aquest dol. En altres moments, és important deixar-se ajudar per les persones més properes, ara també ho podem fer, però tot és més complicat.

Igual que els adults, els nens també els hi afecta, i cada adolescent ho viurà a la seva manera. És important poder-ne parlar, explicar de manera senzilla, càlida i real, per poder donar un espai per parlar de tema, contestar a les seves preguntes, i expressar sentiment. També portar a terme petites accions que ens ajudin a acomiadar-se.

Els adolescents entenen perfectament que vol dir la mort, saben que és definitiva, són conscients dels canvis que comportaran, però els hi pot costar verbalitzar i expressar el que senten, de vegades són reticents a parlar-ne. Poden reaccionar de manera molt diferent, poden assumir més responsabilitats, ajudant a l'entorn per sentir-se necessaris per la família, sentir-se útils, o poden mostrar-se rebels, inconformistes, pessimistes... per això, també és necessari que tinguin el seu espai, per poder parlar, però respectant el seu temps.

Per poder ajudar en aquest procés de dol us facilito unes guies editades per especialistes del procés de dol.

- ACOMPANYAMENT DEL DOL EN L'ADOLESCÈNCIA EN LA PANDEMIA ACTUAL PEL COVID-19.

Document realitzat amb el recull de documents elaborats per especialistes per la pandèmia actual del Covid-19, al final de document, podreu trobar la Guia completa i l'enllaç Faros fundació (Hospital Sant Joan de Déu).

-Guia del duelo COVID-19. Guia para adultos y niños. Realitzada per Dra Celia Agüera, especialista en el dol de joves i nens

<https://drive.google.com/file/d/1y41Ur6nngiDeZuISCS-2CpDZuE1b8Tpv/view>

- Afrontament del dol en la infància i l'adolescència en el context de la pandèmia de la COVID-19. Generalitat de Catalunya. Salut

També us facilito recursos per ajudar a explicar, parlar, afavorir un espai per elaborar el procés de dol.

Contes i llibres

Us fem uns contes per ajudar a parlar i explicar la mort.

- EL BUIT d' Anna Llenas
<https://www.youtube.com/watch?v=spAyDU5suAE>
- S'ha mort l'avi" de Dominique de Saints Mars
- "El árbol rojo" de Shaan Tan (no és del dol però pot ajudar)
<https://www.youtube.com/watch?v=Ziie78a8qxo>
- "El Joan ha mort" Itziar Fernández
<https://www.pageseditors.cat/ca/el-joan-ha-mort.html>
- Afronta el miedo a la muerte, Jorge Bucay
<https://www.youtube.com/watch?v=N-igM57uBzo>
- "Un monstruo viene a verme" Ness, P.
- Mejillas rojas. Janisch, H.

Música

La música també ens pot ajudar i acompanyar en el procés de dol, però això us proposem cançons que parlen de la mort o que ens poden ajudar a connectar amb els sentiments.

- Pulseres vermelles
- Estoy contigo de La oreja de Van Gogh
- "La historia de un sueño" de La oreja de Van Gogh
- Vuela libre paloma de Manà
- "Tears in heaven", de Eric Clapton
- "Candle in the wind", de Elton John
- "Funeral for a friend" de Elton John
- "How am I supposed to live without you" de Michael Bolton
- "The end" de The doors
- "Dance with my father", de Celine Dion
- "Stairway to heaven", de Led Zeppelin
- "Terry's song", de Bruce Springsteen
- "Wish you were here" de Pink Floyd
- "Knockin on heaven's door" de Bob Dylan
- "How I am supposed to live without you", de Michael Bolton
- "Lonely sky", de Chris de Burgh
- "The show must go on", de Queen
- "Hallelujah", de Leonard Cohen
- "Missing you", de 1st Lady
- "Hurt", de Christina Aguilera
- "Knocking on heaven's door", de Bob Dylan

- “Se le apagó la luz”, de Alejandro Sanz
- “Tú no tienes alma”, de Alejandro Sanz
- “Mi lamento”, de Dani Martín
- “El cielo de los perros”, de Dani Martín
- “Profundo valor”, de Marta Sánchez
- “Eras tú”, de Merche
- “Sus ojos se cerraron”, de Andrés Calamaro
- “Morir Todavía” de Heroes del Silencio
- “Al final del arcoíris”, de Ricardo Montaner
- “Mi unicornio azul”, de Silvio Rodríguez

Cinema

El cinema també ens pot ajudar en el procés de dol, ens pot ajudar a establir converses amb els nostres fills, els pot ajudar a fer-nos preguntes, expressar les seves preocupacions...

- Coco
- El libro de la vida
- Del revés
- Un monstruo viene a verme de Juan Antonio Bayona
- Mi chica
- Up
- Los descendientes
- Yo mato gigantes

Recordar-vos que estic a la vostra disposició i podeu comptar amb mi a través del correu gemmaamador@cerveto.com, en cas necessari fer una trobada mitjançant una videoconferència.

Gemma Amador

Departament de Psicopedagogia