

Dolu Prozesuetan Hezkuntza Jarduerak egiteko Orientabideak



Ikastetxeetarako gida praktikoa

Aitortu - Ez Komertziala - Lan Eratorririk Gabe

Lanaren distribuzioa onartzen da baina kredituak aitortzeaz gain ez da onartzen aldaketarik edo lan eratorririk jatorrizko lanaren gainean. Lan hau merkataritza xedeetarako ezin da erabili.



BIDEGIN, asociación apoyo al duelo y enfermedad grave avanzada de Gipuzkoa

Bartzelona hiribidea 2, Iesu aretoak. 20014 Donostia. Gipuzkoa

Tel: 664 125 293

www.bideginduelo.org

info@bideginduelo.org

EGILEAK

Andonegi, I.

Doluan espezializatutako erizaina, IPIR. BIDEGIN, Doluan laguntzeko elkarte, Gipuzkoa.

Ormazábal, T.

DBHko irakaslea. Peñaflorida institutua. Donostia. Gipuzkoa.

Pascual, A.M.

Doluan espezializatutako psikologoa, IPIR. ADES. ASBIDU-
Doluan laguntzeko elkarte, Bizkaia.

Rosas, R.

Psikopedagogo. BIDEGIN.

Ugalde, A.

Lehen Hezkuntzako irakaslea. Donostiako Unibertsitate
Ospitalea. Gipuzkoa.

GAINBEGIRAKETA

Van Herreweghe, E.:

DBHko irakaslea, doluan espezializatua, IPIR. XADOL, Doluan laguntzeko elkarte, Girona. DAULA taldea.

ITZULPENA

Sarasua, P.

Osa, J.

DISEINU eta MAKETAZIOA

Arzak, M. (www.newhouseweb.com)

LAGUNTZAILEAK

Donostiko Udala. Gipuzkoa.

BAKUN, itzulpen eta argitalpen zerbitzuak. Gipuzkoa.

*“Heriotzaren gaia Hezkuntzan sartzen ez bada,
ez da bizitzarako hezten”*

Mar Cortina



AURKIBIDEA

1. Zergatik vida hau?
2. Norentzat da?
3. Zer da dolua?
4. Orientable orokorrak
5. Nola erantzun doluari hezkuntza etapa bakoitzean?
6. Esku-hartzeak eta protokoloak
 - 6.1. Nola jokatu ikaslearen gertuko norbait hiltzen denean?
 - 6.2. Nola jokatu hildakoa hezkuntza elkarteko kide bat denean (ikaslea, irakaslea edo ikastetxeko bestelako langilea)?
7. Alerta seinaleak: noiz eskatu behar da laguntza espezializatua?
8. Ondorioak
9. Dolu prozesua ondo eramaten laguntzen duten jarduerak eta hezkuntza materialak
10. Bibliografia



1. ZERGATIK GIDA HAU ?

Gida hau egiteko arrazoia hutsune bat izan da: izan ere, gure jarduera profesionalean hutsune nabarmena ikusi dugu hezkuntza eremuan.

Behin baino gehiagotan jaso dugu ikastetxeetako arduradunen deia, kasu askotan larri, hezkuntza elkarteko irakasle, ikasle edo familiarteko baten heriotzaren aurrean izan beharreko jokabideaz laguntza eske.

Egoera horietan esku hartzeko garaian, galeraren minaz gain, maiz antsietatea ere agertzen da. Hezkuntza elkarteko kide baten heriotzak guztiak ikaratzen ditu.

Gure helburua mugatua da. Gida honekin ez dugu interbentzio programa bat garatu nahi, baizik eta jarraibide eta orientabide orokor batzuk eman, egoera hauetan erabakiak hartzeko prozesua erraztu eta kontrola eta segurtasun pertzepzioa handiagoak izan daitezen.



2. NORENTZAT DA ?

Hezkuntza elkarte osoarentzat: zuzendaritza taldea, irakasle eta bestelako langileak, ikasleak, orientazio departamendua, gurasoak eta ikastetxearekin harremana duten pertsona guztiei.



3. ZER DA DOLUA ?

Maite dugun norbaiten heriotzaren ondoren agertzen den prozesu biologiko, psikologiko eta soziala da dolua. Horrek mina eta oinazea eragiten badu ere, oso prozesu naturala da; izan ere, doluaren eginkizuna pixkanaka galera horretara egokitzen joatea da. Egokitze hori faktore askoren menpe dago: dolua egiten duenaren izaera, nola gertatu den heriotza, hildako pertsonarekin izandako harremana, dolua bizitzen ari den pertsonak jasotzen duen laguntza, eta abar.

Doluaren adierazleak mota askotakoak izan daitezke:

- Emozioen aldetik: tristura, haserrea, errua...
- Fisikoki: nekea, ahuldadea, tentsioak...
- Portaera aldetik: oroitzapenak sortzen dituen lekuetara joanda edo joateari uko eginda, negarrari emanda, isolamendua bilatuta...
- Kognitiboki: nahasmena, kezka, arreta falta...

Doluan dagoen pertsonak gorabeherak izaten ditu doluaren bizipena adierazteko orduan. Hau da, une batean oso konektatuta dago izan duen galeraren minarekin, eta hurrengoan min hori desbideratu eta beregandik urruntzeko premia du. Gorabehera horrek nahasmena sortzen badu ere, oso erantzun naturala da, eta bere funtzio psikologikoa du: batetik, galerak sortzen duen min bizi hori erregulatzeko saiakera da; bestetik, maite dugun pertsona hori gabe bizitzeko egin beharreko egokitze prozesua ere bada. Babes funtzioa duen erantzun hori osasungarria eta bizi beharrekoa da.

Dolu prozesuak pertsonaren osotasunari eta bere harremanei eragiten die. Alba Payas (2010). Alba psikoterapeutak dolu prozesuaren dimentsioaz hitz egiten digu. Bera erreferente garrantzitsua da galera larriak izan dituzten edo doluan dauden pertsonen prozesuen laguntzan. Doluan dagoen pertsonak, maite duen horren heriotzak sortutako inpaktuaren aurrean esperimentatuko duen lehenengo dimentsioaren ezaugarri nagusia txoke egoera da. Ondoren beste dimentsio batera pasako da, eta doluan dagoen pertsonak babes mekanismoak erabiliko ditu egoera berrira egokitze eta galerak sortu dion minari aurre egiteko. Aurrerago dimentsio integratuagoa eta eraldatzaileagoa biziko du, maila pertsonalean, harreman mailan eta bizi zentzuan aldaketa sakonak bizitzera iritsita.

Prozesu honen ezaugarri batzuk aipatuko ditugu, bertan sortzen diren ohiko galderei erantzuteko lagungarri izan daitezkeelakoan.

- **Gaixotasuna al da dolua?**

Ez. Maite dugun pertsonaren heriotzari aurre egitea oso esperientzia zaila eta estresagarria da. Horrek antsietatea eta tristura eragin ditzake. Baita ondoeza fisikoa ere. Baina horrek ez du esan nahi hori guztia gaixotasuna denik.

- **Zenbat irauten du doluak?**

Ez du iraupen jakinik. Esan bezala, faktore askoren menpe dago eta pertsona bakoitzak bere erritmo propioa du. Lehenengo urtea izaten da gogorrrena eta gero, pixkanaka egoera berrira egokitzen goaz. Iraganera begira jarri eta galdu dugun pertsona maitasunez eta larritasunik gabe gogoratzeko gai garenean, orduan esan daiteke dolu prozesua eginda dugula.

- **Berdin bizi al dugu guztiok? Gauza bera sentitzen al dugu?**

Ez, bakoitzak bere modura bizi du dolua. Bakoitzak bere erara sentitzen eta adierazten du mina. Bi pertsona berdin ez diren bezalaxe, ez daude bi dolu prozesu berdin ere. Pertsona bakoitzak bere estrategia du egoera zailei aurre egiteko.

- **Zer egin umeeekin?**

Heriotzaren kontzeptua abstraktua eta zaila da. Beraz, adina eta ulermen gaitasuna kontuan izan behar dira, baina ez dugu beldurrik izan behar beraiekin heriotzaz hitz egiteko, ezta agurreko zeremonia eta errituetara haiekin batera joateko ere, beraiek hala nahi izanez gero.

4. ORIENTABIDE OROKORRAK

Bi esku-hartze mota bereizi ditzakegu:

- a) **Hezitzailea:** heriotzaren pedagogia helburu izanik, doluaren bizipenaren ezagutzarako eta heziketarako programa bat txertatuz ikastetxeko curriculumean.
- b) **Aringarria:** Hezkuntza elkarteko edo ikaslearen inguruko norbaiten heriotzaren ondoren ematen den laguntzari esaten zaio.

Gida honek bigarrenari erantzuten dio batez ere, laguntza hori nola eman jasotzen baitu. **Ikastetxetik laguntzea** esaten dugunean zera esan nahi dugu: mina jasaten ari denaren ondoan presentzia osoz egotea, hurbiltasunez entzutea, bere beharrei adi egotea, zaren bezalaxe agertzea, behar denerako prest egotea, erraztasunak eta informazioa ematea, normalizatzea, ez epaitzea eta abar.

Edozein esku-hartze izan aurretik, argi izan behar da nor izango den ikastetxeak emango dituen erantzunak planifikatu eta koordinatuko dituen. Kaltetutako familiaren eta ikastetxearen arteko lotura egingo duen arduradun bat izendatu behar da. Normalean, zuzendaritza taldeko norbaitek, tutoreak, aholkulariak edo orientatzaileak hartzen du ardura hori bere gain, ingurua hobeto ezagutzen dutenak beraiek direlako.

Egingo ditugun esku-hartze guztietan badira kontuan hartu beharreko **jarraibide** batzuk:

- **Doluaren bizipena errespetatu, bakoitzak bere erara bizi baitu.**

Kontuan izan behar da haurrek eta nerabeek ez dutela dolua helduek bezala bizi, adierazitako emozioak oso desberdinak eta ezustekoak izan daitezke: tristura, amorrua, ezintasuna, etab.

- **Emozioak adierazteko baimena eman eta giro segurua sortu.**

Segurtasun fisikoa eta emozionala eman behar zaio, sentimenduen agerpen normalizatua baimenduta, adierazteko erak epaitu gabe. Gogoratu sana dela sentitzen ditugun emozioak adieraztea.

- **Behar denean hor egon**

Garrantzitsua da doluaren bizipena partekatzeko aukera izatea. Besteekin partekatzeak ez du mina ezabatzen, baina eramangarriagoa egiten du. Adierazitako eta partekatutako minak zentzua ematen dio egoerari, eta doluaren bizipen horretan diren pertsonei hazten laguntzen die. Partekatze horretan, gertatutakoari buruz hausnartzeko eta hitz egiteko gune seguruak bilatzea komeni da.

- **Garen bezalaxe azaldu**

Gogoan izan pertsona heldua erreferentea dela adingabearentzat. Beraz, helduak bere tristura edo beste edozein sentimendu ezkututzen badu, ikasleak ere ez dira aske sentituko bere sentimenduak adierazteko. Hiru hitzetan laburbildu genezake helburu hori: naturaltasuna, egiazaletasuna eta zintzotasuna.

- **Enpatia eta sintonia sendotu**

Adingabeari segurtasuna emateko eta gertutasuna erakusteko modurik onena harekin sintonian egotea da, hau da, bere beharrekin, emozioekin, gorputz keinuekin eta hitzekin sintonian egotea. Batzuetan, inpaktua jasan duen une horretan, isiltasun enpatikoa eta gorputz keinu egokiak erabiltzea da umearen beharrei erantzuteko modurik egokiena.

- **Ez erabili ohiko esaera hutsalak**

Batzuetan, bestea kontsolatu nahian, doluan dagoenari egin behar lukeena esaten diogu edo laguntzen ez duten honelako esaera topikoak erabiltzen ditugu: ìez kezkatuî, ìez egin negarrikî, ìdenborak dena sendatzen duî... Edo azalpen luzeak erabiltzen ditugu ìondo egon behar delaî ìulertuî dezan. Horrek guztiak minari aurre egiteko dugun ezintasuna adierazten du, baina ez du laguntzen.

- **Geure buruari baimena eman**

Gure ikasle edo lankideei beren dolu prozesuan laguntzeko asmoz hurbiltzen garenean naturala da larritzea eta beldurra edo segurtasun falta sentitzea. Arduradun zaren neurrian, ingurukoak zuri begira egongo dira, segurtasuna eske. Batzuetan ez da erraza izaten zutik irautea. Beraz, hezitzaileek ere behar dituzte momentu eta leku egokiak beren emozioak partekatzeko eta egoeraren eragina behar bezala bizitzeko.

- **Irakasleei eta ikasleei aholkuak eman, komunikabideekin nola jokatu jakiteko.**

Gizartean eragin handia duten hainbat heriotzaren aurrean, komunikabideek irakasleengana eta ikasleengana jotzen dute, dolua bizitzen ari direla kontuan izan gabe. Garrantzitsua da hezkuntza elkarteari informazio argia ematea eta zurrumurruak saihestea, batez ere heriotzaren arrazoia suizidioa edo erailketa izan denean.

5. NOLA ERANTZUN DOLUARI HEZKUNTZA ETAPA BAKOITZEAN

Heriotzaren bizipena desberdina da bizitzaren etapa bakoitzean, garapen kognitiboaren eta emozionalaren arabera.

Heriotzaren kontzeptuak hainbat parametro hartzen ditu bere baitan (itzulezintasuna, amaikortasuna, unibertsaltasuna eta kausalitatea). Haurrak pixkanaka bereganatzen ditu parametro horiek, bere garapen ebolutiboan zehar (*Shoenfeld 1989*).

Adibidez, 2-5 urte bitartean uste dute heriotza ez dela betirako (hau da, itzulgarria eta aldi baterakoa dela). 5-6 urte dituztenean hasten dira itzulezintasunaren kontzientzia hartzen. Hortik aurrera eta 11-12 urte izan arte hasten dira heriotzaren unibertsaltasunaz eta kausalitateaz jabetzen. Azkenik, 12 urtetik aurrera gai dira heriotza bere osotasunean ulertzeko.

Orokorrean, haurrek dolu egoeran dituzten erantzunen ezaugarri nagusiak bi dira: erreakzio somatikoak (buruko eta tripako minak) eta jokabide aldaketak (kasketak, taldearekiko interesik eza, ikasketa zailtasunak, etab).

Nerabeen eta helduen erantzunak antzekoak dira, baina osagai somatikoa nagusitzen da nerabeen kasuan, eta psikologikoa helduen artean.

Doluaren ondorioak garrantzitsuak dira nerabetasunean eta konpontzen ez badira arazo larri eta iraunkorrak sortu ditzake (*Barreto*).

HAUR HEZKUNTZA

0-3 URTE

- **Nola bizi dute heriotza adin honetan?**

Adin honetan, oraindik ez dute heriotza kontzeptua ulertzeko gaitasuna eta ezin dituzte ahoz adierazi beraien beharrak. Aitaren, amaren edo zaintzaile duen erreferentziazko pertsonaren falta nabaritzen dute, ordea, eta banaketa horregatik sufritu egiten dute, eta beraien segurtasuna mehatxatzen duen abandonu gisa bizi. Bere inguruko pertsonen emozioen antsietateaz ere jabetzen dira.

- **Ohiko erreakzioak eta orientabide orokorrak**

Ohiko erreakzioak hauek dira: erraz haserretu, lo gutxi egin, negarrerako joera, eta oro har, protesta egitea. Horrek guztiak erakusten du beraiek bizi duten deserosotasuna eta etsipena.

Adin honetan eguneko erritmoari eustea komeni da (elikadura, atsedena eta erreferentziazko helduen atentzioa). Horrela, normaltasun pertzepzioa izango du haurrak, eta horrek lagunduko dio seguru sentitzen eta antsietatea murrizten.



3-6 URTE

- **Nola bizi dute heriotza adin honetan?**

Adin honetan, Haur Hezkuntzako bigarren zikloan, oraindik ez dute barneratu heriotzaren itzulezintasun kontzeptua. Aldi baterako kontua dela uste dute. Pentsamendu egozentrikoa eta magikoa dutenez, pentsa dezakete gertatzen ari diren gauzak beraiekin zerikusia dutela. Baita gertatutakoa beraien desioen ondorio izan dela ere, zerbait gaizki egin dutela, eta ondorioz, "abandonuaren" errua beren gain hartu.

- **Ohiko erreakzioak eta orientabide orokorrak**

Ohiko erreakzioek alde somatikoan dute eragin handiagoa eta jokabideetan ere islatzen dira. Horrela, ohikoak izan daitezke erreakzio hauek: kasketak, erraz haserretzea, anibalentzia, jokabide erregresiboak, ondoeza fisikoa, arazoak lo egiteko eta jateko orduan, ondo zehaztu gabeko beldurrak, eta behin eta berriro erreferentziazko helduen gertutasuna bilatzea.

Aurreko etapen esandakoaz gain, adin honetan hasten dira hitz egiten eta badute ulertzeko eta adierazteko nolabaiteko gaitasuna. Beraiei hitz egiten uztea komeni da eta gure arreta haiei entzutean jarri. Heriotzak larritasuna sortzen ez badiete ere, jakin-min handia sentitzen dute eta beren galderei eufemismorik gabe erantzutea komeni da, gauzak diren bezala esanda, baina lasaitasuna, segurtasuna eta koherentzia eskainiz. "Joan egin da", "Bidaian da" eta antzeko erantzunek nahasmena eta beldurra sortu ditzakete.

Erantzunek galdetutakoari erantzun behar diote, nahasmen handiagoa sortu dezaketen hitzaldi luzeak alboratuz. Litekeena da behin eta berriro galdera berberak egitea. Kontuan izan behar da oraindik mugatua dela heriotza ulertzeko gaitasuna.

Adin honetan, dolua lantzen lagunduko dieten ariketaren bat egin dezakegu: galdutakoari buruz hitz egiten duten ipuinak irakurri, abestiren baten musika eta letra erabili agur modura, filmaren bat ikusi, gaiarekin lotura duten laburmetraia edo argazkiak erabili, taldekako bilerak egin norberak nahi duena adierazi dezan edo sinbologiazko erritual xumeak egin galdutakoaren oroimena guztion artean gauzatuz (puxikak aireratu, zuhaitzak aldatu).

LEHEN HEZKUNTZA

6-9 URTE

- **Nola bizi dute heriotza adin honetan?**

Adin honetan ñLehen Hezkuntzako lehen zikloanñ, pixkanaka barneratzen dute itzulezintasunaren kontzeptua, eta gai dira bizidunen bizitza zikloa ulertzeko; hau da, heriotzarekin amaitzen dela bizitza, eta heriotza betirako dela. Hala ere, kausalitatearen kontzeptua oraindik ez dute erabat barneratua eta heriotza, beraiekin zerikusi duen zerbaitek sortu izan duela pentsa dezakete eta erru sentimenduren bat elikatu. Errituetan eta sinesmen erlijiosoetan interesa agertzen dute eta berauetan parte hartzeko gogoia adieraz dezakete.

- **Reacciones habituales y orientaciones generales**

Etaparen honetako erreakzio nagusiak hauek dira: heriotzak eragiten dien beldurra, eta zaurgarritasun pertzepzioa. Batzuetan sentimenduak ukatzen dituzte eta axolagabekeria itxura ematen saiatzen dira, beren burua babestu nahian. Errudun senti daitezke, beren jokabide okerrak maite zuten pertsonaren heriotzarekin zerikusia izan duelakoan. Ezinegon fisikoa, kontzentrazio galera, eskolako errendimendu txarra, saminkortasuna eta jokamolde erregresiboak ere ager daitezke. Batzuetan, hildako helduaren rola har dezakete, hark familian zituen ardurak hartuz, esate baterako anaiei edo etxearen zaintza.

Galdutakoaren onarpena errazteko emozioak normalizatzea eta horiek adierazteko baimena ematea komeni da. Argi utzi behar diegu beraiek ez dutela heriotzaren ardurarik. Bestetik, ziurtatu behar dugu ez dituztela beren adinari ez dagozkien rola hartzen. Hildako pertsona ez dagoenez gure artean, egoera berri horretara birmoldatzen lagunduko diegu. Espazituki agertuko diegu gure prestutasuna, eta beraiei artean emozioak eta esperientziak partekatzea errespetatuko dugu. Horretarako, tailerrak, marrazkiak, olerkiak eta horma-irudiak erabili daitezke. Azkenik, nahastuta eta noraezean sentitzen direnean laguntza eskatzea aholkatuko diegu.

Hiletak eta bestelako erritual kolektiboak lagungarriak izaten dira helburu horiek lortzeko orduan.

9-12 URTE

- **Nola bizi dute heriotza adin honetan?**

Adin honetan hasten dira kausalitate eta unibertsaltasun kontzeptuak bereganatzen. Haur eta nerabeak beren heriotzan pentsatzen hasten dira eta egunen batean hilko direla onartzen dute; erritualen esanahiaz jabetzen dira; maite zuten pertsona nola hil zen eta heriotzak familian eta beraiengan sortzen duen inpaktua ulertzen dute; eta zalantza espiritual eta erlijiosoak izan ditzakete.

- **Ohiko erreakzioak eta orientabide orokorrak**

Erantzun somatikoak eta jarrerazkoak nagusi diren arren, gero eta hurbilago daude helduen erreakzioetatik.

Antsietatea, nahaste orokorra, amorrua, haserrea eta porrot sentimendua ohiko erantzunak dira.

Heriotzak beraien bizitza aldatu egin duela uka dezakete eta ezer ez zaiela gertatzen errepikatu. Ukazio horrek, aurrerago jarrera oldarkorra edo bortitza azaleratzea ekar dezake.

Kosta egiten zaie sentitzen dutena hitzez azaltzea; hori dela eta, garrantzitsua da behar duten denbora tarte ematea, gertutasuna agertzea eta behar dutenean prest egotea. Lagun taldetik gertu egoteko beharra dute.

Helduek prest egon behar dute behar dituztenerako, sentimenduak azaleratzeko eta haietaz mintzatzeko aukera eman behar zaie eta, aldi berean, bakarrik egon nahi izatea ere errespetatu behar dute.



BIGARREN HEZKUNTZA

12-16 URTE

- **Nola ulertzen dute heriotza adin honetan?**

Adin honetan heriotza kontzeptua barneratuta dute bere osotasunean. Haien bizitzan garrantzitsuak diren gertaera edo arlo guztietatik urrunen dagoena da heriotza; badakite itzulezina dela eta egunen batean hil beharko dutela, baina urrun ikusten dute eta ez ditu kezkatzen.

Nerabezaroa emozionalki oso aldakorra den bizitzako unea da, eta gehienetan nahiago izaten dute emozioei ihes egitea horrela sufrituko ez dutelakoan. Besteen aurrean ez dute negarrik egiten, ahultzat hartu ez ditzaten.

Zenbaitetan, haien artean hitz egiten dute heriotzaz, hiltzeko uneaz edo hiltzoriaz. Horrek, anibalentzia sortu dezake gazteen emozioetan eta jarrera idealistak susta ditzake, gizadiaren idealen edo kausa handien alde beren burua eskaini dezaketela pentsaraztera iristeraino.

Heriotzaz hitz egiteak, hiltzea haiek erabaki dezaketela pentsatzeak, bizirik daudela ziurtatzeko balio die, eta beren heriotza-instintuen kontrolera eta askatasunaren haztatzeraz eramatzen ditu.

- **Ohiko erreakzioak eta orientabide orokorrak**

Adin honetan ohikoak dira jarrera aldaketak, batzuetan isolamendu eta interes galerarekin batera. Ondorioz, errendimendua jaits daiteke eskolan edo joateri ere utz diezaioke eta, ondorioz, egoera gatazkatsuak areagotu egiten dira.

Errudun sentimenduak, batez ere harremana lehendik ere tentsio-egoeran bazegoen. Horrelakoetan jarduera arriskutsuetara hurbildu daiteke, alkohola eta drogetara besteak beste.

Batzuetan guztiak bost axola diela adierazten dute eta bere buruaz beste egiteko zantzu edo seinaleak erakusten dituzte.



Bestetik, normaltasun itxura ere azaldu dezakete euren burua eta besteak nahigabe eta minetik babesteko; horretarako, hildako helduaren rola har dezakete ardura handiagoak berenganatu eta egoerari aurre eginda.

Kontuan izan behar da adin horretan adin taldekoak oso garrantzitsuak direla eta talde jarduerak babesa eman diezaieketela. Gaiarekin lotura duten eta sentimenduez hitz egiteko aukera emango dieten jarduerak bideratzea komeni da; esaterako, gaia jorratzen duten filmak ikus daitezke, edo solasaldiak bideratu, gaiarekiko duten ikuspegia ematen laguntzeko.

Hildako pertsonarekin partekatu dutena adierazteko estrategiak prestatu; adibidez, argazkien bilduma egin edo zerbait idatzi. Horrela, konpondu gabe geratutako gaiak bidera ditzakete, ezagutu izanagatik eskerrak eman, ondo jokatu ez izatearen ustea badute, barkamena eskatu edo noizbait min egin ziela sentitzen badute, hura barkatu eta bakean agurtzeko aukera izan.

6. ESKU-HARTZEA ETA PROTOKOLOAK

6.1 Nola jokatu ikaslearen gertuko norbaiten heriotzaren aurrean

Ikaslearen gurasoetako bat hiltzen denean, edo familiakoren bat edo gertuko lagunaren bat, ikaslea egoeraz gaindituta senti daiteke eta ikastetxeak haren beharrei erantzuteko prest egon behar da.

- **Nola jokatu ikasleekin?**

Heriotzaren berria telefonoz iritsi bazaigu eta ikaslea ikastetxean badago, ardura duen pertsona óohikoena tutorea izatea daó, haren bila joango da gelara eta bulegora edo harrera gelaren batera lagunduko dio eta bertan esango dio familian larrialdi bat izan dela eta norbait etorriko zaiola bila. Informazioa ez da inoiz pasilloan emango eta ez da inolaz ere ikaslea bakarrik utziko, beti egongo da erreferentziazko pertsonaren batek lagunduta.

Berria ematera familiako norbait etortzen bada, harrera gelan itxaron beharko du eta ardura duen pertsona joango da ikaslearen bila. Behin guztiak elkartuta, ikastetxeko arduraduna haiekin geratuko da hala nahiko balute, edo behar dutenerako hor egongo dela adierazi eta bakarrik utziko ditu.

Ikaslea ikastetxera bueltatzen denean, tutoreak ikaslearen lehentasunak edo beharrak zeintzuk diren aztertuko ditu, egin diren jardueren berri emango dio eta eginbeharrekin malgutasuna izango du gehiegizko babesean erori gabe.



- **Nola jokatu familiarekin?**

Ardura duen pertsona familiarekin harremanetan jarriko da telefonoz edo gutun bidez ikastetxearen izenean doluminak emateko. Mina partekatzea eta hezkuntza elkartearen izenean adieraztea beti da lasaigarria.

Komeni da Ikastetxeko ordezkaritza familiak antolatutako hileta errituetera joatea eta saminean laguntzea.

Ikaslea ikastetxera bueltatzen denean, komenigarria da familiarekin koordinatzea ikaslearen jarraipen egokia egin ahal izateko. Ondo legoke, baita, tutoretza bileretan eta familiarekin egindako bakarkako elkarrizketetan, dolua nola bizitzen ari den eta laguntza berezirik behar duen aztertzea.

- **Nola jokatu klaustroarekin?**

Lehendabizi, berria egia dela baieztatu eta dugun informazioa benetakoa dela ziurtatu errore-marjinarik utzi gabe. Ziur gaudenean, irakasleei esango zaie, klaustro osoari, ohiko tokian jarritako eskela edo ohar idatzi baten bidez. Zurrumurruak ekiditeko, gertatukoa izan den bezala azalduko da, giroa desitxuratu edo okertu dezaketen zalantzei edo espekulazioei tarterik utzi gabe. Suizidioa edo hilketa izan denean, informazioa egokitu edo mugatu egingo da.

- **Nola jokatu erreferentzia-taldearekin?**

Taldera naturaltasunez gerturatuko gara, BENEKOTASUN, ERRESPETU ETA ENPATIA irizpideak kontuan izanik, eta lehenbailehen emango diegu gertatutakoaren berri.

Informazioa adinari egokitua izan beharko da, haien erritmoa errespetatuz eta beti egia esanez. Sentimenduak azaleratzeko aukera emango duen konfiantzazko eta segurtasun giro irekia sortu beharko da.

Naturalak diren emozio-adierazpenak baimendu (negarra, harridura, haserrea, beldurraÖ) sentitzen dutena normala, onuragarria eta naturala dela azpimarratuz.

Gure jarrera irekia, benetakoa eta elkarrenganakoa izango da, gertatutakoarekin hunkituak agertzeko askatasunarekin, une horretan bakoitzak sentitzen duenetik edo bizi

duenetik gertu. Eta egoerak hala eskatzen badu, jasaten ari diren mina edo atsekabearen ezagutza dudala adierazi ahalko diet bizi izandako esperientziaren batean oinarrituta.

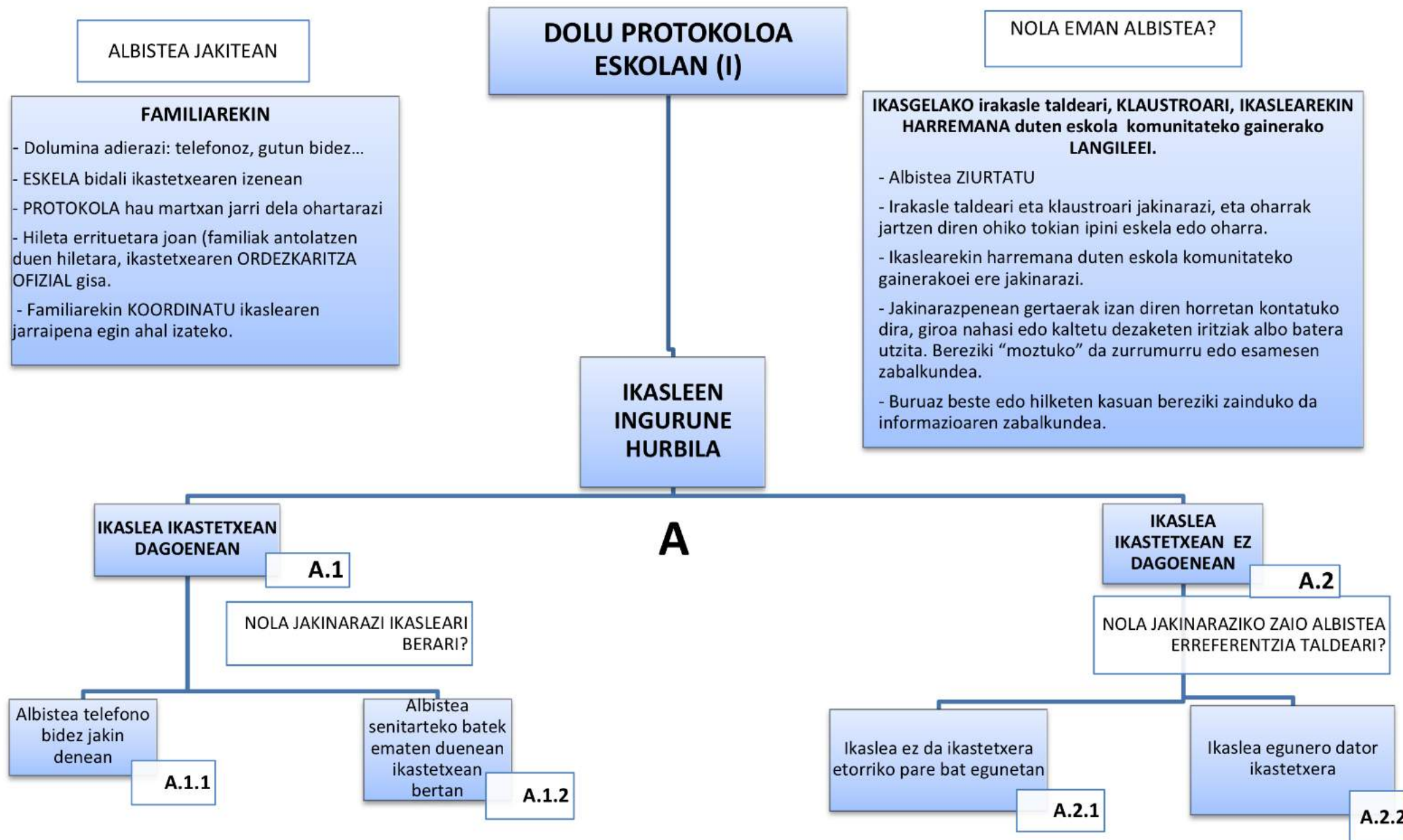
Partekatzeko espazioa sortu, berria ematen ari garenean haiengan ikusten eta hautematen dugun horretan arreta jarri, hitzezkoak ez diren erreakzioei erreparatu (gorputz adierazpenak, keinuak, esku eta oinen mugimenduaÖ) ziur asko haiek gertutik bizitako beste heriotzaren bat edo antzeko esperientziaren bat azaleratuko baita.

Emozioen adierazpena suspertu, holakoei harrera egin eta ulertuta eta beti ere adierazitakoa epaitu eta baloratu gabe, alderantziz, adierazitako emozio horiei balioa emanez. Batzuetan, hurrek elkar epaitzeko joera izaten dute norbait negarrez ikusten dutenean. Ez dugu balio kentze horretan lagunduko, ez diegu haien arteko emozioen juzku horiei mugarik jarriko, aitzitik, adierazte horiek baloratu egingo ditugu.

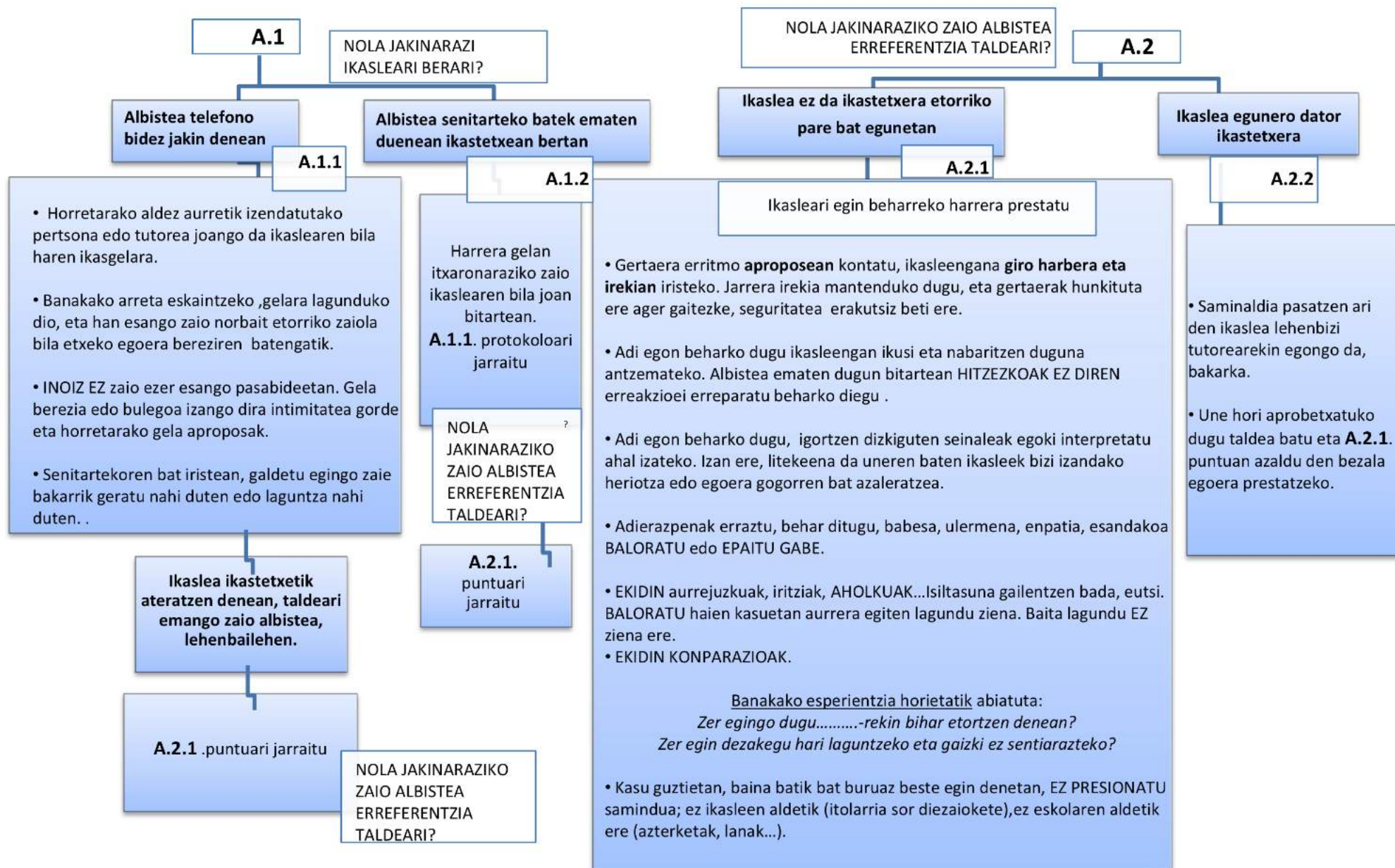
Arakatu haien esperientzietan beste antzeko kasu batzuetan zer izan den egoera bideratzen lagundu diena eta zerk ez dien lagundu. Ikasleek inoiz adierazi gabeko iraganeko doluak arintzeko aukera izan daiteke, baina kontu handia izan behar da konparazioetan ez erortzeko.

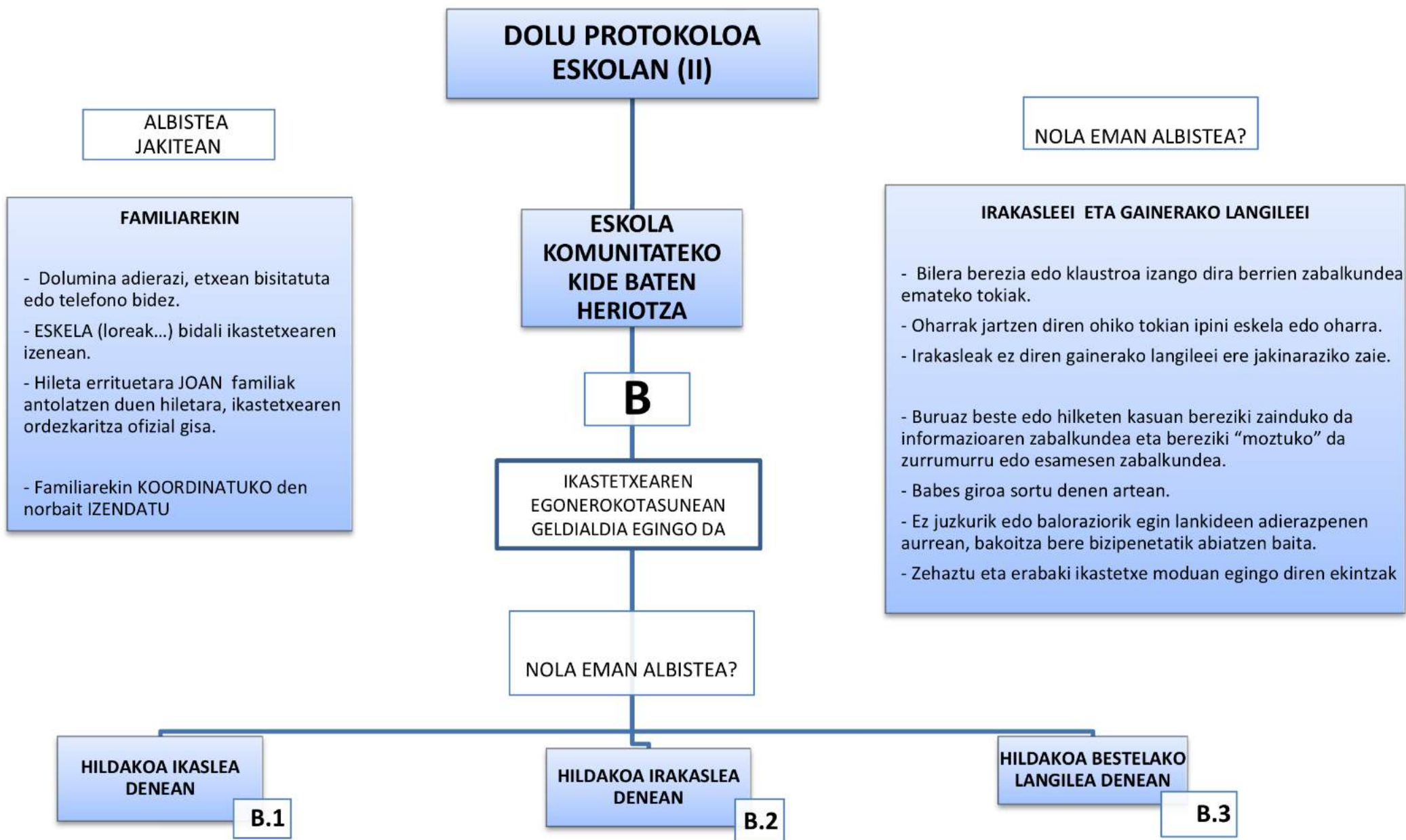
Ez da mina gehitu behar, batez ere suizidio kasuetan. Atsekabetuari presioa arindu behar zaio, bai nekea sor dezaketen ikasleen eragina saihestuta eta baita eskolako gaiek sortutakoa erraztuta (ikasgaiak, azterketak etab).



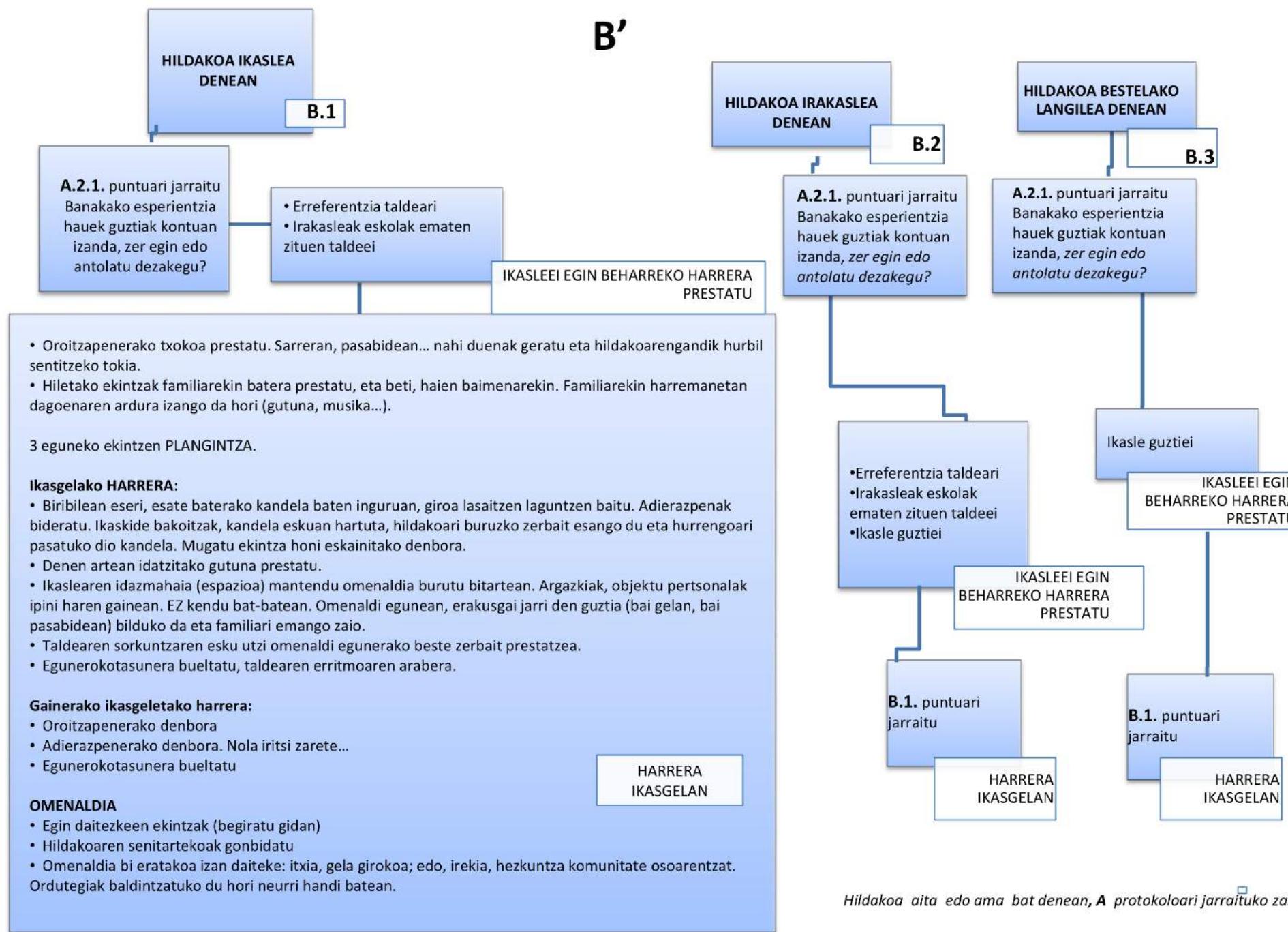


A'





B'



Hildakoa aita edo ama bat denean, **A** protokoloari jarraituko zaio.

6.2 Nola jokatu hezkuntza elkarteko ikasle, irakasle edo beste langileren baten heriotzaren aurrean?

Adingabeko batentzat gertuko norbaiten heriotzaren esperientzia beti da danbatekoa. Hortaz, hezkuntza elkarteko norbaitena ere hala da, bere eguneroko elkarbizitzako kide delako. Emozio talka handia denez, denbora behar dugu berregokitzeko eta dolu esperientzia bizitzeko. Denbora horiek errespetatzea funtsezkoa da. Kasu horietan, aurreko jarraibideak kontuan izateaz gain, honako hauek ere kontuan izan beharko dira:

- *Gelditu denbora* batez ikastetxeko ohiko jarduera. Egun batzuetan erritmoa desberdina izango da, egoerak eskatzen dituen beharrei egokitutakoa.
- *Klaustroan edo bilera berezi batean emango zaie berria* irakasleei, egoerari dagozkion kontsignak eman zaizkie eta ikastetxeko beste langileei ere berria jakinaraziko zaie.
- *Irakasle bat izendatuko da* familiarekin harremanetan egoteko eta antolatuko diren erritoetan ikastetxearen presentzia koordinatu dezan. Aldi berean, garrantzitsua da familiako kide bat erreferente izatea informazioa egoki bideratzeko.
- Litekeena da holako kasuetan Emozioaren adierazpena biziagoa izatea. Berria barneratzeko eta minaren adierazpenarako denbora eta lekua eskainiko dira. Ez beldurtu neurritz gainekoak iruditzen zaizkigun adierazpenekin, guztia da normala eta naturala.
- Ez dramatizatu.
- Dolu kolektiboa egiten lagundu dezaketen errituak prestatu.

KANPOKO LAGUNTZA: Beharrezkoa den kasuetan, ikastetxeak doluan espezializatutako kanpoko laguntza profesionala eskatuko du irakasleen edo kaltetutako erreferentziazko gelako gurasoen beharrei erantzuteko.

Doluan den adingabekoak beti laguntza eta babesa beharko duela kontuan izan, bai irakaslearena, ikastetxeko erreferentziazko pertsonarena edo ikastetxetik kanpoko norbaitena. Gogora dezagun irakasleak lagundu egiten duela. Ez da psikoterapia egitea, baizik eta adingabeak laguntza eskatzen duenean gertu eta prest egotea.

7. ALERTA-ZEINUAK, NOIZ ESKATU LAGUNTZA ESPEZIALIZATUA

Aipatu dugu dolua prozesu normala dela eta ez patologikoa eta faktore askok eragiten dutela harengan: batzuk atsekabetuaren izaerarekin dute zerikusia, besteak heriotza gertatu den erarekin, eta beste batzuk hildako pertsonarekin zuen harremanarekin. Hainbatetan, faktore horien arteko interakzioak dolua lantzeko zailtasun handiagoa dakarte pertsona batzuentzat. Kasu horietan egokia izan daiteke espezializatutako profesionalengana jotzea.

Dolu normal eta zail baten arteko desberdintasuna ez dago soilik adierazpenen ezaugarrietan, baizik eta haien intentsitate eta iraupenean; hau da, dolu adierazpen fisikoak, emozionalak, kognitiboak edo jokabidezkoak denbora baten ondoren murrizten ez badoaz, agian, zerbait ez doala ondo pentsa dezakegu.

Sei hilabete edo urtebete pasa ondoren honako alerta zeinu hauek mantentzen edo agertzen badira, espezializatutako pertsonaren batekin hitz egitea edo esku-hartzea **bideratzea** aholkatzen dugu:

- *Denboraldi luze batez* haurrak lagunekiko interesa edo galera izan baino lehen gogoko zituen jarduerak egiteari uzten badio.
- *Apatia* eta sentikortasun eza, galerarekiko emozio adierazpen eza edo oso txikia.
- Denbora luzez irauten duten dolu, oldarkortasun edo erruduntasun *erreakzio oso biziak*.
- *Tristura sakon luzea*, tentsioarekin, urduritasunarekin eta loezinarekin.
- *Erregresioak*: Adinari ez dagozkion haurren portaera denbora luzez (pixa egitea, umetxoak bezala hitz egitea, janaria eskatu behin eta berrizÖ).
- Nerabeengan, *arrisku jarduerak* egitea (drogak hartzea, alkohola, abiadura handia ibiltzea, babesik gabeko sexua, etab).

- *Etsipena*, bizitzeko gogorik ez, bere burua zauritzeko ekintzak edo pentsamenduak azaltzen dituenen.
- Hildako pertsonaren *gehiegizko antzeratzea* edo harekin berriz elkartzeko gogoia sarritan adierazten duenean.
- *Eskolako errendimenduan aldaketa garrantzitsuak daudenean* edo eskolara joan nahi ez duenean. Egoera honetan, kontuan hartu behar da adingabearen errendimendua baxuagoa izan daitekeela hiruhileko edo ikasturte batzuetan. Ez diogu ezer eskatuko bere ahalbideen gainetik, baina gehiegizko babesaren errendimendua ez litzateke egokia. Horri dagokionez, heziketa eta pedagogia onak irakasleen aldetik, lehen aipatutakoak izango lirateke: errespetuzko jarrera, emozioak adierazteko baimena, une zehatz batean gelatik irten behar badu horretarako aukera izan dezan, ikaskide batekin egin dezake ñerabea baldin badañ eta hurrengo orduan itzul daiteke gelara, bizi duen unera egokitutako azterketak egiteko aukera (lanak, partekatutako aurkezpenaÖ).
- Negoziazioa eta presentzia funtsezkoak dira prozesuan. Adingabeak segurtasuna ematen dion norbaitekin dagoela sentitu behar du, eta horrek adingabeari gertatzen zaionak axola diola agertu beharko dio.
- *Dolua lantzen dagoen pertsonak eskatzen duen bakoitzean eta guztietan.*

Kasu batzuetan, haurrak bere dolua nabarmenago adierazten hasten dira erreferentziazko helduak hobeto sentitzen dituztenean eta seguruago sentitzen direnean. Beraz, denbora luzea pasa ondoren gertatzen da hori.

8. ONDORIOAK

Haurrekin heriotzaz hitz egiteak egonezin handiagoa sortzen du helduarengan haurrengan baino. Haurrek ez diote beldurrik heriotzaz hitz egiteari, helduaren segurtasun faltari diote beldur. Krisi egoera bati aurre egin behar diotenean egiten duten lehenengo gauza helduari begiratzea da, eta harrera eta babes jarrera aurkitzen badituzte errazago izango da haientzat emozioak lantzea.

Concepció Poch-ek (2003), haurrekin heriotzaz hitz egitean ondorio gisa erabilgarria den erreferentziazko **dekalogoa** aipatzen du:

- Funtsezkoa da gezurrik ez esatea. Erantzunik ez badugu ez dugu onartzeko beldurrik izan behar.
- Ez dugu azaldu behar haurrak ulertu dezakeena baino gehiago.
- Dolu egoera bati aurre egin behar izana baino lehenago hitz egin beharko genuke heriotzaz. Aukera asko ditugu horretarako: eliza batera sartzen garenean, hilerri batera, zimeltzen den lore bat, hiltzen den animalia bat etab.
- Ez dugu heriotza eragozpen edo zailtasun batekin lotu behar, ezta ere gaixotasun arin batekin, heriotza zerk sortzen duen azaldu behar dugu.
- Heriotza hitza erabili behar dugu eta atsedean hartu du, bidaia batean da lo dago etab bezalako leungarriak ezabatu behar ditugu.
- Hurrei hil den pertsonaz hitz egiteko aukera eman behar diegu eta haien min emozionala errespetatu.
- Heriotzaren itzulezintasuna sendotu behar da eta ez dira itzuleraren itxaropen faltsuak eman behar.
- Tutoreek, irakasleek edo orientatzaileek ikaslearen gertuko heriotzaren berri izan behar dute talde mailan kontsolamendua eman eta isolamendua ekidin ahal izateko.
- Gure mina ez gorde eta ezkutuan negar egitera ez erretiratu. Ona da helduak ere sentiberak garela eta haien tristura partekatu nahi dugula erakustea.

- Haurrentzako laguntza taldeak sortzea kontuan hartu behar genuke, helduek bezala, haurrek eta gazteek ere adorea eta adiskidetasuna behar dituzte.



9. DOLU PROZESUA ERRAZTEN DUTEN EKINTZA ETA BALIABIDE DIDAKTIKOAK

9.1 Sarrera

- Adin honetako haurrekin egingo ditugun jardueratan giro egokia sortuko da, lasaia eta aberatsa, eta taldekide bakoitzaren eta taldearen beraren berezitasunak errespetatuko ditugu. Norbera, garrantzitsua, entzuna, zaindua, ulertua sentitzeko egoera esanguratsuak sortuko dira eta horien bidez haurrak bilakaera izan dezan ahalbidetuko dugu, baita heriotzarekin, larritasunarekin eta beldurrarekin lotutako uneetan ere.
- Kontuan hartuko dira adin bakoitzaren gaitasuna ebolutiboak.
- Jarraian datozen jarduerak, heriotza eta galerak gelan lantzeko lagungarri izatea dute helburu. Taldean egingo dira eta ikasleek heriotzaz, beldurrez edo galeren inguruan beren sentimenduak eta pentsamenduak adierazi, margotu, idatzi edo haietaz hitz egiteko aukera eskainiko dute.
- Jarduera bakoitzaren amaieran onuragarria da tarte bat eskaintzea ikaskideekin partekatu nahi dutena partekatu ahal izateko.

9.2 Idatzi eta mota desberdinekin (Ipuinak, Bertsoak, Olerkiak...) jarraitu beharreko jarraibideak

- Irakasleak Ipuinaren aurkezpena egingo du.
- Ipuina irakurri, marrazkiak ikusi.
- Ipuinean agertzen diren sentimenduak antzeman eta haietaz hitz egin.
- Maskoten, aiton-amonen, gurasoen, anai-arreben Ö heriotzaz hitz egin.
- Bizitzan ematen diren beste galerez hitz egin: hortzen erorketa, gurasoen banaketa, ikastetxe aldaketak, lagun taldeen aldaketa, herrialde aldaketa Ö
- Ipuineko pertsonaien tokian jartzen eta haien lekuan baleude zer egingo luketen adierazten lagundu.
- Maskotak, aiton-amonak, gurasoak Ö margotu.
- Ikusi zer egin dezakegun gertukoak norbait galdu dutelako triste daudenean.
- Deskribatu, modelatu, marraztu Ö bizitza eta heriotza.
- Inguruan den guztia eraldatu daitekeela hausnartu.
- Duguna baloratu eta eskertu.
- ...

9.3 Filmekin jarraitu beharreko prozedura

- Filma ikusi.
- Nork bere sentimenduak, desioak, beharrak identifikatu eta besteekin partekatu.
- Pertsonaia bakoitzak bizi duenaz hitz egin, eta ikusitako filmak igortzen dituen mezuak ulertu.
- Filmean ikusitako sentimenduak marraztera gonbidatu.
- Sentitzen dutena idatziz adieraz dezakete: ipuinak, olerkiak, bertsoak
- Bizitzaren zikloaren inguruan hausnartu.
- Galera sentimenduei buruz eta haren ondorioez hitz egin.
- Marrazkiak partekatu taldean.
- Bizitzaz eta heriotzaz idaztera, modelatzera, marraztera eta abarrera bultzatu, eta ondoren bakoitzak egindakoa besteekin partekatu.
- ...



9.4 Haur hezkuntzarako jarduera eta baliabide didaktikoak

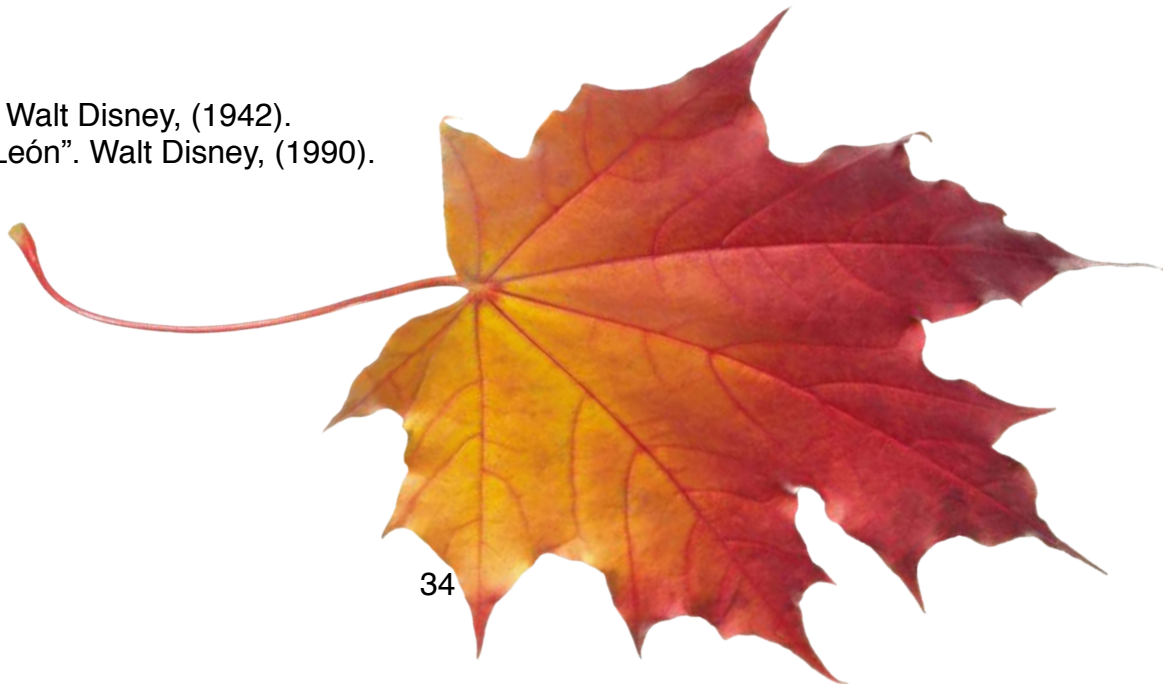
Haur Hezkuntzan batez ere jolasak erabiltzen direla espresio gisa eta ekintzen eta jarreraren bidez ematen dutela bere egoera emozionalaren berri kontuan izanik, adierazpen mota horiei zentzua ematea eta ulertzea garrantzitsua izango da, bizitzen eta pentsatzen ari direnaren gakoak emango baitizkigute. Epaitu gabe balioztatuko ditugu egiten dituen jardueratan ateratzen doazen adierazpen guztiak. Sarritan hobeto ulertzen dute dolua jolasaren bidez.

• Ipuinak

- Irri aldizkaria. 23. alea. 2013 ko martxoa. “Hil dira negarrak, jaio dira irriak”
- “Para siempre”. DURANT Alan/ Debi Gliori. Timun Mas, 2004. “Betiko”. Ttartalo, 2005. (Agotado pero posible reedición)
- ” ¿Dónde está güelita Queta? Nahir Gutiérrez / Alex Omist. Editorial Destino
- “Yo siempre te querré”. WILHELM, Hans. Juventud, 1992.
- “Pupu eta Lore triste”. Alberdi Estibaritz, Uxue. Ed. Elkar-Katxiporreta, 2014

• Filmak

- “Bambi”. Walt Disney, (1942).
- “El Rey León”. Walt Disney, (1990).



9.5 Lehen hezkuntzarako jarduera eta baliabide didaktikoak

Lehen Hezkuntzan, gertatutakoaren inguruan haurrek sentitzen dutena, pentsatzen dutena eta bizi dutena adieraztea eta horretaz hitz egitea ahalbidetuko dugu. Haurrengan isiltasuna nagusitu daiteke eta, horregatik, giro harbera eta irekia sustatzeak komunikazioa erraztu dezake.

• Ipuinak

- “Zaintxo”. Pello Añorga. Erein, 2009.
- “Aitatxo balkoian dago”. Calleja, S. Desclée de Brouwer, 1997.
- “Baltaxar inoizko astorik bakartiena”. Misschaert, I. (Tarttalo, 2010).
- “Abuelo”, ¿dónde estás?” Mantoni, E. (Everst, 2003).
- “Gajos de naranja”. Legendre, F. - Fortier, N. Tándem, 2008.
- “No es fácil pequeña ardilla”. Ramon, E. Osuna, R. Kalandraka, 2003. (“Ez da erraza, Katagorri”. Agortua/Agotado).
- “La barca de mi abuelo”. Landa, M. - Landa, E. Editorial: A Fortiori (2011).
- “Aitonaren txalupa”. Landa, M. - Landa, E. A Fortiori Argitaletxea (2011).
- “IRRIA Aldizkaria”. 23. zenbakia. “Bizitza eta Heriotza” olerkia. 28-29 orr.
- “Mila magnolia lore”. Meabe, Miren Agur. (Mensajero, 2010).
- “Ilargia esnatu da”. Ormazabal, J. - Okina, I. (Elkar 2012).
- “Ama!”. Zubeldia, Iñaki. (Giltza, 2006). “Mamá”. Zubeldia, Iñaki. (Edebé, 2006)
- “El pato y la muerte”. Erlbruch, W. (Barbara Fiore Editora, 2006).
- “El libro triste” Rosen, M. - Blake, M.Q. (Serres, 2004)
- “Max y su sombra”. Regojo, J.L. – Borrás, L. (Proteus Libros, 2012).
- “Ehun ipuin hitz gutxitan” Ormazabal, J. Elkar
- “Vacío”, Anna Llenas. Ed. Barbara Fiore, 2015

Gogoratu heriotzarekin lotutako edozein olerki, esaldi, abesti etab izan daitekeela egokia norbere sentimenduak antzemateko eta adierazteko.

- **Filmak**

- “Historia de una gaviota”. Paramount Films (2000).
- “Hercules”. Walt Disney (1998).
- “El rey León”. Walt Disney, (1990).
- “Hermano Oso ” Disney (2003).
- “Ponette”. Vértigo Films (1996).
- “Mi chica”. Columbia Pictures (1991).

9.6 Bigarren hezkuntzarako jarduera eta baliabide didaktikoak - DBH (12-16 urte)

Egingo ditugun jarduerak gure begirada haiengan jarria izan beharko dute. Elkarrekin hitz egiten eta iritzia libreki ematen lagunduko die, sortzen joango diren ideia eta emozio desberdinak errespetatuko dira. Nahiko egoera muturrekoak izaten dira, baina bakoitzaren indarguneak sendotzen lagunduko die.

Helduoi sentimendu horiek lasaitasunean, ulermenean, adiskidetasunean, elkartasunean, errukian, errespetuan berbideratzen eta eraldatzen saiatzea dagokigu.

Kontuan izan behar dugu adin horretan lagun taldea oso garrantzitsua dela eta elkarrekin egindako jarduerak babesleak izan daitezkeela. Sentimenduak adierazten lagundu dezaketen jarduerak bideratu beharko dira, filmak ikustea edo gaiarekin lotutako solasaldiak, horrela haien ikuspegia partekatzerantz animatuko baitira.

Antolatzen diren ekimen guztiek ondo mugatuta egon beharko dute, egoera sakabanatuak edo nahasiak ekiditeko.

- **Bibliografia**

- ***Un verano para morir***, Lowry, Lois, Ed. Everest
- ***El arco iris de la abuela***, Bunang, T. y Jaume E., la liebre de marzo SL
- ***El principito***, Saint Exupéry, A. , alianza editorial
- ***Consejo para jóvenes ante el significado de la muerte***, Wolfelt, A., ed. Diagonal grupo62
- ***Una medicina para no llorar*** – Paloma D. y Arango M. – ed. Edebé
- ***Espejo de la luna*** - Sato Norikiyo (Saigyo)- ed. Miraguano
- ***Te lo contaré en un viaje*** – Garrido, C. – Ares y Mares editorial

- **Filmak**

- ***La habitación del hijo***, Nanni Moretti, Italia 2011
- ***Los descendientes***, Alexander Payue, EE UU 2011
- ***El hombre bicentenario***, Chris Columbus, EE UU 1999
- ***Despedidas***, Yjiro Takita, Japón 2008
- ***Posdata: te quiero***, Richard LaGravenese, EE UU 2007
- ***La vida continúa***, Abbas Kiarostami, Irán 1991
- ***Más allá de los sueños***, Vincent Ward, EE UU 1998
- ***Mi chica***, Howard Zieff, EE UU 1991
- ***Gente corriente***, Robert Reford, EE UU 1980
- ***Mi querido Frankie***, Shona Anerbach, Reino Unido 2004

- **Bideoak**

- <https://www.youtube.com/watch?v=MQzldrC870s> - The lighthouse.
- <https://www.youtube.com/watch?v=T0uJrBGUKbU> - Malaika La princesa.
- <https://www.youtube.com/watch?v=ddJ3YT0-V70> - Semilla del recuerdo
- <https://www.youtube.com/watch?v=Uc6HsX58t3U> - La dama y la muerte
- <https://www.youtube.com/watch?v=dlkTeEjw0V8> - El último viaje (documental)
- <https://www.youtube.com/watch?v=Qx1oAlmbDnE> - Gesto de amor
- <https://www.youtube.com/watch?v=f9WzX5Svi3k> - Pensando en los demás (documental)
- <https://www.youtube.com/watch?v=fSHLAW9L50E> - Cambio de pilas
- <https://www.youtube.com/watch?v=MJgEsp7v2Rw> - Alma (documental)
- <https://www.youtube.com/watch?v=IXtK12q7qJw> - EMI



9.7 Ikastetxean doll kolektiboa errazten duten jarduerak

- Bakoitzak geldialdi bat egin eta sentitu dezakeen oroimenerako gune partekatua sortu.
- Erritualak aktiboki prestatu, familiarekin elkarlanean eta beti haien baimenarekin. Kontakturako pertsona arduratuko da horretaz (talde gutuna, musika...).
- Gelan bildu kandela baten inguruan edo biribil batean eskuak elkarri emanaz edo... bizipenak eta oroimenak adierazteko eta partekatzeko.
- Idatziz adierazi: Talde gutuna, norberaren gutuna. Agian zerbait geratu zaie hildakoari esateko eta orain egin dezakete. Beti positiboki eta pertsona horren oroimen maitakorretik.
 - Bertsoak olerkiak, abesti baten letra.
 - Hildako pertsonarekin bizi izandako gertaeraren bat kontatu.
- Adiierazpen artistikoa:
- Marrazkiak: norberak eginak, taldean egindako horma-irudiak, mandalak...
 - Izena eta kolorea jartzea sentimenduei. Formak...
 - Mugarik jarri gabe adierazi eta ondoren emaitza interpretatu.
- Musika: abesti bat prestatu, atsegin zuen musika bildu eta entzun.
 - Omenaldia girotzeko musika prestatu.
 - Jaialdia antolatu edo abesbatza eta ahal duten guztiek parte hartu dezatela.
- Antzerkia, mimika: hildakoarekin bizi izandako gertaeraren bat antzeztu edo egun horietan bizitzen ari diren sentimenduak.
- Ikus-entzunezkoa: Aurkezpen bat egin argazkiekin, bideoekin edo egun horietako prestakuntzetakoak, musika jarri eta amaieran familiari eman.
 - Film bat ikusi bizi izandakoaz hitz egiteko.
- Omenaldi ekitaldia prestatu: “..... (hildakoaren izena) **astea**”

Normalean hiru egun inguru iraun dezake. Ez da komeni gehiegi luzatzea, ezta presaka ixtea ere.

- Egun hauetan egingo diren ekimenak prestatu.
- Taldearen sormenari bidea ematea, ekimenerako ahalik eta ideia gehien sortu daitezen.
- Ekintza fisikoak prestatu, energia eta tentsio asko askatuko aproposak direlako, atletismoa, futbola, saskibaloia, bizikletarekin trebetasun probak, sokatira, dantza...
- Haren mahaiarekin eta gauzeekin zer egin pentsatu.
- Hark egindako marrazkiekin horma-irudi bat egin guztion artean.
- Familia omenaldira gonbidatu eta bertan emango zaizkie hildakoaren gauzak eta ikaskideek prestatutakoa.

9.8 Irakasleentzako material gomendagarriak

• Irakasleentzako Bibliografia

- AVAIM. Haurdanik. El duelo Infantil.
- CORTINA, M.; HERRAN DE LA, A.; RODRIGUEZ HERRERO, P.: Educar Y Vivir Teniendo En Cuenta La Muerte. Reflexiones Y Propuestas. Ed. Pirámide, 2015
- ESQUERRA, M. y AGUSTÍ, A.M. El niño ante la muerte. Cómo acompañar a chicos y adolescentes que han perdido a un ser querido. Editorial Milenio, 2012.
- FEIJOO, P Y PARDO, a. La escuela, una amiga en el duelo.
- FMLC. Explicame qué ha pasado. Guía para ayudar a los adultos a hablar de la muerte y el duelo con los niños.
- GANDARA, A.: Las puertas de la noche, Ed. Alfaguara
- HERRAN, A: ¿Todos los caracoles se mueren siempre? Cómo tratar la muerte en educación infantil.,. Ediciones de la Torre, 2000.
- HERRAN, A.; CORTINA,M: La muerte y su didáctica, manual para E.I., primaria y secundaria Universitas, 2006
- HIK HASI. 12. Monografikoa. Heriotza heziketan. 2003
- KÜBLER-ROSS, E., Los niños y la muerte. Barcelona, Luciérnaga, 1992
- KROEN, W.C.: ¿Cómo ayudar a los niños a afrontar la pérdida de un ser querido?”. Un manual para adultos., Ed. Oniro, 1996.
- MURCIANO, C.: El mar sigue esperando, Ed.- Noguer y Caralt, 2008
- Orientacions per a la intervenció en situacions de dol a l'escola. Grup de treball del Departament d'Educació Serveis Territorials de GIRONA. 2010
- POCH C, HERRERO, O.: La muerte y el duelo en el contexto educativo. Reflexión, testimonios y actividades. BCN, Paidós, 2003.
- R.RAMOS (cordinador). Las Estrellas fugaces no conceden deseos. Programa de prevención, evaluación e intervención por duelo en contexto escolar.
- TURNER, M., Cómo hablar con niños y jóvenes sobre la muerte y el duelo. Barcelona, Paidós, 2004.
- VASSART, M.-COMELLA, A. Llibre de la vida, Llibre de l'altra vida. Barcelona, Montena, 1996.
- WOLFELT, A., Consejos para niños ante el significado de la muerte. Barcelona, Diagonal, 2001.
- WOLFELT, A., Consejos para jóvenes ante el significado de la muerte.

10. BIBLIOGRAFIA

Lehen aipatutako iturriez gain.

- BARRETO, M.P. y SOLER M^a.C. (2007): Muerte y Duelo. Madrid. Ed. Síntesis.
- BAYES,R. Psicología del sufrimiento y de la muerte. 2001 Paidos, BCN
- BERMEJO, JC.: Duelo y espiritualidad,, ed Sal Terrae, 2012
- BOWLBY,J.; La pérdida afectiva. Ed Paidós. Barcelona, 1990
- CABODEVILLA, I: Vivir y morir conscientemente. Ed Desclee de Brouwer, 1999
- CARMELO, A.: El buen duelo. Amor y resiliencia, , ed Plataforma, 2011
- ERSKINE, R; MOURSUND, J.;TRAUTMANN, R.L.: “Más allá de la empatía”, Ed. Serendipity, 2012
- KÜBLER-ROSS, E: La muerte un amanecer. Ed Luciernaga, 1998
- KÜBLER-ROSS E.: Sobre el duelo y el dolor. Ed Luciernaga, 2006
- MIGDYRAI, M: Ganar perdiendo, ed Desclee de Brouwer, 2011
- NEIMEYER, R., Aprender de la pérdida. Una guía para afrontar el duelo.Barcelona, Paidós, 2001
- PAYAS, A. : “Las tareas del duelo”, Ed. Paidos, 2010.
- PAYAS, A.: “El mensaje de las lágrimas” Ed. Paidos, 2014
- POCH, C.: La muerte nunca falla. Un doloroso descubrimiento, ed UOC, SL, 2009
- RIMPOCHE, S: El libro tibetano de la vida y la muerte, ed Urano, 1994
- WORDEN, J.W. El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia. Barcelona. Paidos, 1997







www.bideginduelo.org