

Sóc mestra d'educació infantil i m'he trobat en moments en què als meus alumnes, tot i ser petits, els ha tocat viure alguna situació relacionada amb la mort: un avi, àvia, mare, pare o ésser estimat. Els pares han vingut buscant ajuda perquè no saben com explicar als seus fills que un ésser estimat ja no hi és i tenen moltes preguntes al cap, com ara: "s'ha mort l'avi i el nen estava molt lligat emocionalment a ell; com li explico que ja no hi és? Es traumatitzarà per sempre? L'haig de portar a l'enterrament? Què faig si em fa preguntes que no sé contestar?" Totes aquestes preguntes necessiten resposta.

És bo parlar de la mort als nens perquè és un fet que haurem de viure tots al llarg de les nostres vides. Ells han de fer el seu dol, i per fer-lo necessiten entendre què ha passat a la família i dins seu també.

Des de ben petits els nens es fan preguntes sobre la mort i la tenen present en les seves vides: en les pel·lícules, els dibuixos animats, les notícies, les converses dels adults...

Hem de tenir present que els nens fan preguntes sobre la mort d'una manera peculiar: quan menys t'ho esperes. Al nen li interessa la teva resposta i la teva actitud quan el contestes, perquè d'aquesta manera intuirà si es pot parlar amb tu d'aquest tema o no. Si l'escoltes et farà preguntes i ell mateix regularà tot allò que pugui assimilar en aquell moment; després se n'anirà a jugar o seguirà amb el que estava fent..., i més endavant et tornarà a fer més preguntes.

Si hi ha hagut una mort en la família, el nen intuirà que ha passat una cosa greu perquè veurà que la nostra actitud no és la de costum (estem tensos i tristos, la gent plora...). És important per ell que li puguis donar eines per entendre què ha passat, perquè sinó emplenarà els buits d'informació amb la seva imaginació, i això pot ser pitjor.

Els nens entenen la mort d'una manera molt diferent que els adults; fins que no arriben a

l'adolescència, l'entenen com un lloc o personatge. Per nosaltres és un tema angoixant, dolorós..., però ells ho viuen amb curiositat i desig d'aprendre què és.

Si algú que el nen estima està molt malalt, és molt important que comencis a explicar-li què li passa al familiar, que no es curarà, que té una malaltia. És important que contestis a les seves preguntes, perquè d'aquesta manera li donaràs l'oportunitat i les eines per poder-se anar preparant per a la mort d'aquest familiar. Si plores mentre li ho expliques, no pateixis, perquè li estaràs ensenyant que no és dolent expressar els sentiments i que és normal estar trist. Això us ajudarà a tots dos.

La mort és un cop molt dur per a tots, és una situació dolorosa i difícil. Però el que fa que sigui traumàtica o no per al nen són les reaccions dels adults que tingui al voltant, sobretot de les figures de referència: la família.

Si estàs convençut que es traumatitzarà, ell ho captarà i, en conseqüència, el més segur és que es traumatitzi. Però si per contra l'ajudes a anar endavant i a entendre què ha passat, el dol serà dolorós però no traumàtic. Els nens no es traumatitzen perquè parlem amb ells sobre la mort; al contrari: parlar els ajuda a entendre-ho tot i a aprendre a créixer.

Per això, després de passar per aquests moments, a molts pares els vénen al cap preguntes com ara:

–Com podem ajudar el nostre fill a fer el dol? Què podem fer?

Per poder ajudar el vostre fill a fer el dol, cal que li doneu la informació que necessita, al seu ritme, en un ambient segur on pugui expressar tots els seus dubtes, pors i emocions. Necessita saber, però sobretot necessita sentir, que és important per la família i que aquesta se l'estima.

Els adults fem el dol parlant del que ha passat, exterioritzant els sentiments i emocions, però a vegades els nens no poden verbalitzar tot el que senten perquè no saben què els està passant. Ells ho exterioritzen jugant. A través del joc podem saber com està el nen i ajudar-lo. Pels nens jugar és com respirar! Per això quan juguen s'ho passen molt bé, però si veuen que els adults estan tristos mentre ells riuen, se senten culpables.

Així doncs, hem de fomentar que els nens es diverteixin, perquè d'aquesta manera no se sentiran culpables i podrem ajudar-los a fer el dol, ja que mentre juguen exterioritzen tot allò que no poden expressar amb paraules.

També s'ha de tenir present que les emocions dels nens es poden expressar físicament: el seu cos parla. El teu fill pot queixar-se de mal de panxa o de cap quan està preocupat, o li pot fer mal l'esquena o el braç quan està nerviós. Evidentment, no pots descartar algun problema físic, però pensa que, a vegades, tots aquests símptomes es poden guarir amb la teva atenció o ajudant-lo a posar paraules al que sent per dins. Recorda que a través del joc els nens descarreguen tensions i solucionen problemes.

–El meu fill no plora. Per què? Què li passa?

El plor és només una de les reaccions normals possibles, i no tots els nens exterioritzen la seva pena, la seva tristor, d'aquesta manera. Hi ha nens que no són gens plorans, així que no ens hem d'estranyar de res si el nen no plora.

No ens oblidem que els models de referència dels nens són els pares, és a dir, que si tu t'amagues per plorar o contens el teu plor, segurament ell també s'amagarà o es contindrà. No has de tenir por d'exterioritzar les emocions davant d'ell, perquè si ho fas l'ajudaràs a expressar els seus sentiments i a no sentir-se malament per això.

–Ha d'anar al funeral?

Si consideres que el teu fill no ha d'anar al funeral perquè no podràs estar per ell, explica-li en què consisteix tot aquest ritual, qui hi anirà, què s'hi farà i, sobretot, explica-li per quin motiu no hi assistirà. Si no hi va, intenta buscar un moment en què ell pugui fer un petit ritual privat o anar a un lloc especial que li pugui servir per acomiadar-se de l'ésser estimat.



-Ho hem de dir a l'escola?

Crec que, durant aquests moments durs i emotius tant per la família com pel nen, és important fer saber a l'escola el que passa, ja que moltes de les reaccions i actituds del nen seran diferents. Els mestres que estan en contacte amb el teu fill han de saber què ha passat per poder ajudar-lo i entendre el seu comportament correctament.

Parla amb el tutor del teu fill per arribar a un punt comú sobre com cal que sigui l'actitud a prendre davant aquesta situació, com ara parlar amb els seus companys de classe, decidir què cal fer si està inquiet o mogut, etc.

Pot ser que el nen no vulgui que ho comentis a l'escola, però has de parlar amb ell i explicar-li que s'ha de fer perquè les coses en la família han canviat i d'aquesta manera, si a l'escola ho saben, podran ajudar-lo.

-Què passa si no sé la resposta d'alguna de les seves preguntes?

No passa res si dius "no ho sé". És molt probable que el teu fill et faci una pregunta de la qual no sàpigues la resposta. Digues-li la veritat:

Els mestres que estan en contacte amb el teu fill han de saber què ha passat per poder ajudar-lo i entendre el seu comportament correctament

tat: "no ho sé". D'aquesta manera li demostraràs que la vostra comunicació realment és honesta i sincera, que hi ha confiança entre vosaltres, i així el farà sentir segur. Si vas amb la veritat per davant l'ajudaràs i consolaràs més que no pas si li dius una mentida o una resposta que no tens gaire clara ni tu mateix. Els nens s'adonen molt fàcilment de les mentides i dels nostres dubtes. Evidentment, no ho sabem tot sobre la mort!

El teu fill també et preguntarà molts cops quan tornarà l'ésser estimat, i t'ho preguntarà de moltes formes diferents, però la resposta sempre ha de ser la mateixa: "mai". És la veritat, és dura i molt dolorosa de contestar, perquè et sents estrany, com si tinguessis un nus a la gola, però no es pot tornar de la mort, i el nen necessita saber-ho. No li diguis una mentida.



Els adults volem protegir tant els petits que no ens adonem que, en lloc d'ajudar-los, a vegades els perjudiquem. Protegir-los és donar-los eines perquè es puguin enfrontar als problemes i al patiment, que tinguin els seus recursos per superar adversitats. Això els farà créixer sans emocionalment.

Immaculada Díaz Teba dona una sèrie de pautes que has de tenir en compte a l'hora de parlar amb el teu fill sobre la mort d'algú proper:

- Utilitza paraules que ell pugui entendre. Utilitza frases clares i senzilles.
- Posa exemples que vinguin de la seva experiència quotidiana.
- Evita dir coses abstractes, perquè els nens no ho entenen. Si li dius que la mort és com estar adormit, tindrà por d'adormir-se. Si li dius que la mare ha marxat per sempre, no ho entendre i pensarà que ell ha fet alguna cosa malament, que no l'estima... No tinguis por d'utilitzar la paraula "mort". Per ell no significa el mateix, està aprenent, i si li ho expliques ja l'estaràs protegint.
- Explica-li què és la mort tan aviat com puguis. Ell també s'ha de fer a la idea.
- Respecta la seva manera de reaccionar: els nens moguts reaccionen amb inquietud i els nens sensibles amb molts plors. Un nen que no sol plorar segurament tampoc ho farà ara.
- La millor manera de parlar amb el teu fill és escoltant-lo.
- La millor manera d'escoltar el teu fill és fent-ho amb les orelles, els ulls, la pell... Li farà mal la panxa, o plorarà sense saber per què, o no jugarà amb el seu ninot preferit...
- No facis una conversa molt llarga. La millor manera de parlar amb els nens és amb petites converses (que sovint comencen ells mateixos en els moments més inesperats).

- El teu fill necessita dues coses per fer-te preguntes: la primera és sentir que es pot parlar de la mort amb la família i que no passarà res, que pot expressar els seus sentiments; la segona és saber que si et parla de la seva pena no augmentarà la teva.
- Facilita l'expressió dels seus sentiments. Ajuda'l a posar nom a les seves emocions.
- No li diguis mentides. Digues-li la veritat; d'aquesta manera li donaràs seguretat i confiança.
- Utilitza el joc per poder-lo ajudar a exterioritzar el que porta dins.
- Si el familiar ha mort d'una malaltia, digues-li quina és en concret, que els metges han lluitat molt per curar-lo però que no ha pogut ser perquè, a vegades, algunes malalties molt greus no es poden guarir. Si només li dius que "ha mort perquè estava molt malalt", cada cop que algú agafi un refredat s'angoixarà molt.
- Ajuda'l a pensar i a preparar-se davant les possibles preguntes dels seus amics.
- No oblidis que saber què dir és menys important que ser capaç d'estar amb ell.

Els nens només necessiten que creguem en ells i que els ajudem, que els donem els recursos i eines per tal que puguin lluitar, tirar endavant i superar les adversitats que es trobaran al llarg de la vida.

Bibliografia

- DÍAZ, I. **I ara, on és? Com ajudar els nens i els adolescents a entendre la mort.** Barcelona: Viena (2003).

Miriam Suero Jiménez
Mestra d'Educació Infantil
Escola Sant Joan Bosco d'Horta
miriam.suero@salesians.cat