

EL DOL

DOL significa la resposta emotiva que tenim davant la pèrdua d'algú. Es un ventall extens de diferents processos psicològics que es posen en marxa a causa de la pèrdua d'un ésser estimat.

Una condició indispensable per a créixer, com a persona, és el canvi, i aquest no es pot dur a terme sense separacions (tota separació produeix reaccions més o menys atenuades de dol).

Del dol només podrem sortir si fem el procés. Si no defugim, si ens enfrontem al patiment.

El pas més difícil i prioritari, del procés de dol, és ser capaç de veure la pèrdua com a irreversible i acceptar aquesta realitat. A més, cal, també, poder i saber expressar el propi dol, la pròpia pena..

Moltes vegades es pensa que els nens no pateixen la pèrdua, la mort d'un ésser estimat. Pensem que la millor manera, per no trastornar-los, és evitar-los el coneixement de la mort. La veritat és que els nens es preocupen per aquest tema i de fet forma part dels seus jocs. Des de la família **se'ls ha de donar opció a expressar els seus sentiments**, d'aquesta manera el dol serà més fàcil i menys traumàtic.

Els adults hem de donar oportunitat als infants per a que expressin la seva pena, per a que parlin d'allò que ha passat. Els nens són capaços d'acceptar una pèrdua si existeix algú que els estimi molt al seu costat.

Les modalitats de comunicar al nen la realitat de la mort poden ser:

-La fàbula. Introduint poc a poc, amb un conte, el que ha succeït.

-L'ús d'imatges de la pròpia natura. Una flor seca, un ocell trobat al camí,...Poden ajudar a l'infant a entendre el fet de la mort.

Hem de fer que **el nen s'expressi** no només **verbalment**, que pot costar-li més, sinó **també dibuixant**. Aquesta és una manera molt vàlida d'expressió per a nens petits, que encara no tenen un domini del llenguatge prou acurat per usar-lo en moments emocionals forts.



Generalitat de Catalunya
Departament d'Educació
Equip d'Assessorament i Orientació
Psicopedagògica de Terrassa

En conclusió hem de tenir molt clar que el nen ha d'assabentar-se de les pèrdues importants del seu voltant i ajudar-lo a entendre-les, ja sigui mitjançant converses, contes, dibuixos i molta companyia i estimació.