

**PARLAR DE LA MORT A L'AULA.
UNA EXPERIÈNCIA DES DE FILOSOFIA
3/18**

MANUAL PER ACOMPANYAR EL CONTE:

**"LA SEVA OLOR..." de CONXITA LARRULL I
BERTRÀN**

Índex

Introducció.....	2
Les sessions de Filosofia 3/18.....	3
Manual.....	4
Primera sessió:	6
<i>Tema 1: La portada: Títol, il·lustració i exercicis.....</i>	6
Segona sessió: La mort i els rituals.....	7
<i>Tema 1: La mort.....</i>	7
Pla de diàleg i exercicis.....	8
<i>Tema 2: Enterrament i incineració.....</i>	8
Pla de diàleg i exercicis.....	9
Tercera sessió: Els sentiments davant la mort de l'altre.....	11
<i>Tema 1: Les emocions.....</i>	12
Pla de diàleg i exercicis.....	13
<i>Tema 2: El dol i el consol.....</i>	13
Pla de diàleg i exercicis.....	14
Quarta sessió: L'afecte i la manca d'afecte.....	15
<i>Tema 1: L'abraçada.....</i>	15
Pla de diàleg i exercicis.....	16
<i>Tema 2: El procés de dol.....</i>	16
Pla de diàleg i exercicis.....	17
<i>Tema 3: Comunicació i suport.....</i>	17
Pla de diàleg i exercicis.....	18
Cinquena sessió: La vida continua.....	20
<i>Tema 1: Reorganització personal i familiar.....</i>	19
Pla de diàleg i exercicis.....	19

<i>Tema 2: Els records ens connecten</i>	20
Pla de diàleg, exercicis i activitats.....	21
Poema.....	22
Índex d'activitats.....	23
Altres recursos per aprofundir en aquest tema.....	25

Introducció

L'objectiu primer d'aquest programa és el mateix que el de tot el currículum del projecte Filosofia 3/18, que es sintetitza en donar eines als estudiants per fer-los capaços de pensar millor per ells mateixos. Es tracta d'ajudar a que siguin més raonables, més reflexius i que mitjançant la pràctica, millorin la seva capacitat de judici.

En aquest cas ho farem treballant el tema de la vida, la mort i les emocions i rituals que l'envolten.

Aquest programa pretén donar als estudiants experiència i capacitat de reflexió sobre aquest tema, i consta de:

- El conte del que soc autora: "La seva olor..." amb il·lustracions de Paloma Marchesi. Tracta de tres germanes de diferents edats que viuen la mort sobtada de la mare en accident de cotxe. La que narra la història és la nena mitjana, i ens va explicant el procés que viu ella i la resta de la família.
- El manual del professor: Proposta de preguntes per un pla de diàleg i exercicis sobre el tema treballat.

Mitjançant el conte podrem ajudar a posar en marxa la curiositat natural dels infants per la mort, que podrà ser satisfeta utilitzant les habilitats proposades pel programa.

A cada pàgina del conte amb la il·lustració corresponent, l'anomenarem episodi. Hi ha cinc sessions amb els seus episodis. Cadascuna consta de pla de diàleg i exercicis. Per practicar les diferents habilitats proposades en el programa, s'utilitzarà el llenguatge oral i escrit, audicions, teatre, plàstica i llenguatge corporal.

Va dirigit als alumnes dels tres cicles d'Educació Primària i ESO, tot i que potser algun tema del pla de diàleg o dels exercicis és més adient en un cicle o altre. La mateixa professora o professor seran els que facin la selecció que creguin necessària en funció del grup.

El manual, elaborat sota els criteris del programa Filosofia 3/18, pretén ser una eina pel professorat que vulgui treballar aquests temes a l'escola.

Les sessions de filosofia

Per tal de treure el màxim profit d'aquestes sessions s'hauran de tenir en compte unes pautes que em penso que és important de comentar breument. Estan basades en les que ens recomanen a qualsevol dels manuals del projecte de Filosofia 3/18.

En les sessions de Filosofia s'ha de procurar donar un entorn diferent al que tenim normalment a la classe, perquè això els hi faci estar durant aquesta

estona d'una manera diferent a la de sempre, en un clima que els hi doni la calma per pensar amb tranquil·litat, i que els propiciï a obrir-se per expressar el que senten i pensen.

Per aconseguir aquesta fita podem fer:

- Si és possible estaria bé canviar de lloc, anar a una altre aula. Si això no pot ser, hauríem de baixar persianes, córrer cortines o deixar menys llum que la que utilitzem habitualment per treballar. També hi podem posar llum d'espelmes per acompanyar o encendre una barreta d'olor.
- La duració de la sessió hauria de ser al voltant d'una hora. Ni gaire menys, ni més d'una hora i mitja.
- Estarà bé posar una música per començar la sessió. Pot ser un fragment d'uns cinc minuts en els que s'aniran situant en el lloc i centrant l'atenció en el que faran. Aquesta música durarà un parell o tres minuts quan ja estiguin asseguts i en silenci. També es pot tornar a utilitzar en acabar la sessió, o mantenir-la mentre dura però amb el volum baix.
- És important seure en rotllana, perquè les nenes i els nens es puguin veure les cares.
- Haurien d'estar asseguts de manera còmoda, tant si és a les cadires com al terra, per ex. en el gimnàs en coixins o matalassos de gimnàstica. Les taules no fan falta quan es treballa el "pla de diàleg", però si en alguns dels "exercicis".
- Entre tots es faran unes petites normes que facilitin el diàleg com: aixecar la ma per demanar paraula, respectar el torn, escoltar en silenci, participar, no enfadar-se ni faltar al respecte...etc
- El paper del/a, mestre/a serà de moderador/a i engrescador/a de la sessió, ha de plantejar les preguntes correctes i ajudar a explorar els diferent conceptes. Ha de ser flexible i no imposar-se.

Manual del professor

El treball sobre el conte està distribuït en cinc sessions, que completen el programa proposat per tractar entre totes elles els temes que els alumnes vulguin conèixer sobre la mort. Podrem tractar la definició, la descripció, les reaccions, els comportaments, les actituds, etc. de les situacions i dels sentiments pels que passem quan afrontem la mort d'algú que estimem. Serà bo que els nostres alumnes n'hagin parlat i reflexionat previament, que hagin estat educats en aquest tema, ja que disposaran d'unes eines per quan s'hi trobin.

Hem de tenir cura si hi ha un infant a l'aula que hagi passat per aquesta situació de no personalitzar ni forçar la seva participació.

No és possible ni necessari treballar totes les propostes que es donen per a cada sessió, haurem de fer un tria de les que trobem més adients pel grup amb que treballarem i també haurem d'estar oberts a les intervencions dels alumnes ja que de vegades el que proposem en el manual pot no coincidir amb els interessos del grup classe i haurem de tenir els recursos adients i estar disposats a satisfer les seves expectatives.

La lectura dels episodis haurà de ser feta pels alumnes, procurant que hi participin tots, llegint-ne un tros, per exemple fins el punt, o un nombre determinat de línies, etc. cada nena i nen del grup.

La primera sessió és el treball amb la portada, en la que es parla del dibuix i el títol. Observarem i comentarem. Aquesta sessió servirà per crear expectatives sobre què ens explicarà el conte, qui són els personatges...etc. També podrem aprofitar per crear entre tots les normes que necessàries per treballar millor durant aquestes sessions.

A la segona sessió es llegiran els episodis 1, 2, 3 i 4 del conte. Observarem les il·lustracions i en aquesta parlarem sobre la mort, el cementiri i la incineració. És important saber que diferents cultures utilitzen diferents rituals amb el mateix propòsit de facilitar el pas a una altre dimensió desconeguda i acomiadar-se de qui s'ha mort. Veurem que és important que les nenes i els nens en siguin protagonistes.

La tercera sessió estarà basada en els episodis 5, 6, 7, i 8. Observarem les il·lustracions, llegirem el text i parlarem dels sentiments i les emocions que es senten davant la mort. De com ens ajuda sentir-nos part d'un grup que ens pot donar suport i consol en els moments en que ho necessitem.

A la quarta sessió llegirem els episodis 9, 10, 11, 12, observarem les il·lustracions i parlarem de l'afecte i la manca d'afecte. De com aquest ens ajuda a normalitzar el procés de dol. Dels sentiments i les reaccions que podem tenir quan es pateix una pèrdua significativa. La negació, la ràbia, la culpabilitat...etc. són part del procés de dol i normals en aquesta situació.

La cinquena sessió, amb la lectura dels episodis 13, 14, 15 i 16 (la última només text), i la observació de les corresponents il·lustracions, ens pot portar a parlar de que la vida continua tot i que d'una manera diferent. Això comportarà adaptar-se als canvis. Poc a poc podrem connectar amb els records d'una manera menys dolorosa per tornar a sentir a prop a qui estímem i ha mort.

PRIMERA SESSIÓ:

La portada

Començarem per observar només la portada. La portada d'un llibre i el seu títol ens suggereixen de què anirà la història que explica el conte, ens dona pistes per endevinar el que encara no sabem.

Pla de diàleg: La portada

El títol

- Quin creus que és el tema principal d'aquest conte.
- El títol, de quina olor et sembla que està parlant?
- Imagina una olor i explica-la.
- Quin altre títol podríem posar a aquest dibuix.

La il·lustració

- Quina relació poden tenir aquests dos personatges?
- Quina cara fa la nena? Com pots pensar que es sent?
- Quina edat poden tenir aquests personatges?
- Qui deuen ser?
- On són?
- Què pot haver passat?

Exercicis

- Una vegada treballats el títol i la il·lustració donarem una fotocòpia del dibuix de la portada sense color i cada nena i nen ho pintarà amb els colors que més li agradin. Ho podem fer amb aquarel·les.

SEGONA SESSIÓ

La mort i els rituals

La mort ha estat i és un enigma. Els nens i nenes han de saber que la mort és un fet natural, que forma part del nostre cicle i que tant les persones que estimen com ells mateixos poden morir. Si hem parlat previamente de la mort,

disposaran de més recursos per assumir i superar la pèrdua d'un ésser estimat. La vida té dues cares: vida i mort, i l'una no pot ser sense l'altra. Les diferents civilitzacions a través del temps han envoltat la mort de rituals, ja a la prehistòria amb els dòlmens, i a les antigues civilitzacions, amb les piràmides d'Egipte com a mostra més espectacular. Així mateix cada religió vigent en aquest moment, té els seus propis rituals.

1. La mort

La mort passa sovint al nostre voltant, a la família, amb els veïns i coneguts, a les pel·lícules, a les notícies, a la natura...però als nens i nenes no els hi expliquem què és la mort ni que en el nostre cicle natural hi ha vida i mort, ni que la mort forma part de la vida. Els nens bàsicament han de saber que tot el que és viu, mor; que això no ho podem canviar i que no podem saber quan passa.

La mort pot ser sobtada, per accident, o anunciada, quan hi ha alguna malaltia incurable o quan per edat s'arriba al final d'aquest cicle. Comporta un seguit d'emocions molt intenses que ens desborden i ens desorienten.

No és fins a partir dels set anys que les nenes i els nens es poden fer una idea de la realitat de la mort i a partir dels dotze poden començar a prendre consciència de la pròpia finitud i la dels altres.

En cas d'una mort significativa és important fer-ho saber als nens el més aviat possible, abans que ho hagin de saber per altres que no sabem com els hi comunicaran.

És important parlar de la mort amb els infants de manera tranquil·la i clara, estar obert i receptiu a les seves preguntes, acceptant que no sabem la resposta de totes i assegurant si ha entès el que hem explicat i demanant-li si té dubtes.

Pla de diàleg: la mort

Comprensió lectora

- Qui ens està explicant la història? Què t'ho fa pensar?
- Qui t'imagines que s'ha mort? Què t'ho fa pensar?

Reflexió

- Quina edat pot tenir la nena que ens explica la història?
- S'ha mort algú a qui estimaves? Com et vas sentir?
- Per quines causes ens podem morir?
- Has pensat mai què passa després de morir-se?
- Et sembla que tots ens podem morir? O uns més que d'altres?
- Que passaria si no ens moríssim mai? *Podem fer referència al conte "El cavaller de mil anys"*
- Si vols saber alguna cosa sobre la mort, a qui li preguntes?

- Quin color relaciones amb la mort? Per què?
- Què en penses tu de la mort?
- Hi ha alguna cosa que vulguis preguntar sobre aquest tema? (Podem recollir a la pissarra les preguntes o suggeriments)

Exercicis: la mort

- "Que hi ha després?" Cada nena i nen explicarà per escrit o en activitat plàstica el que s'imagina que passa després de la mort.
- "Titelles" Les nenes i nens representaran amb titelles una història inventada. La consigna és que un dels personatges mor d'una manera o d'altre.
- Escollir les tres coses que més t'agraden de la vida. Explicar-les al grup donant-ne les raons.

2. L'enterrament i la incineració

El cementiri o el crematori són els llocs on es fan els rituals de comiat. Cada cultura té uns rituals per aquest moment. A Catalunya, quan algú es mor primer està a casa o a la sala de vetlles, després si és catòlic el porten a l'església on es fa una missa, si és laic es fa una cerimònia laica, i si és d'una altre religió es fan els rituals pertinents i finalment es fa o bé l'enterrament en un cementiri o bé la incineració. Les cendres es poden portar també al cementiri o a qualsevol lloc on vulgui la família o hagi triat previament el mateix difunt.

Aquests rituals ens permeten acceptar la realitat de la pèrdua i percebre que el nostre entorn social ens acompanya i ens ajuda. En ells es parla de la persona que ha mort i es recorda lo especial que era. Les nenes i els nens haurien de participar en aquests rituals sempre que ells ho vulguin i havent explicat i comentat previament el que hi anem a fer, ja que participar-hi l'ajudarà a expressar els seus sentiments, a tenir la oportunitat de despedir-se i a entendre que forma part d'un grup que li pot donar suport.

Pla de diàleg: l'enterrament i la incineració

Comprensió lectora

- Per què no volia el pare que les nenes hi anessin?
- Per què penses que no han entrat a l'església la tieta i el cosí?
- Per què la nena ha sortit a fora de l'església?

Reflexió

- Què és un cementiri? Hi has estat mai?
- Com et sembla que s'hi ha d'estar en una església?
- Saps què es fa en un enterrament? Qui hi va?
- Tu hi has anat? Hi voldries anar? Per què?
- Saps que és un crematori? Què s'hi fa?

- Hi has estat mai? Hi voldries anar? Per què?
- Per què et sembla que es posen flors en els enterraments i cementiris?
- Ha quedat alguna cosa que vulguis preguntar?

Exercicis: L'enterrament i la incineració

- Imagina quines coses li diuen al pare la gent que l'envolta i explica-ho als altres.
- "Escoltem el silenci": Estirats al terra o amb el cap sobre la taula, ens quedarem amb els ulls tancats i fent silenci durant uns minuts. Mantenint el silenci i la postura fem una audició de "La mañana" de Grieg. Es pretén experimentar el pas de la quietud del silenci al despertar de la vida. Després comentem com ens hem sentit durant l'audició i si hem visualitzat alguna cosa.
- Fer un mapa o xarxa de paraules relacionades amb la mort. Pensar personatges i crear una història col·lectivament.

TERCERA SESSIÓ

Els sentiments davant la mort de l'altre

La mort d'algú proper ens porta a sentiments confosos, a remoure les tristors més profundes, la sensació de sentir-nos abandonats. A voler que tot torni a ser com abans i saber que és impossible. És en aquests moments quan necessitem trobar l'estimació, l'ajuda i el consol de la família i dels que tenim a prop. Morir no depèn només de l'edat, també hi ha accidents i malalties. Hem d'aprofitar bé la vida i expressar la nostre estimació als que tenim a prop, conscients de la seva i de la nostre pròpia finitud. Moltes nenes i nens que han patit una pèrdua significativa poden arrossegat tota la vida seqüeles psicològiques. Hauríem d'intentar parlar-ne a l'escola també. Hauríem de parlar de la mort amb naturalitat i serenitat, amb acceptació. Parlar-ne ajuda a viure-la sense por i prepara per a futures situacions de pèrdua.

1 . Les emocions

La mort comporta un seguit d'emocions molt intenses que ens desborden i ens desorienten. Molts nens poden experimentar el sentiment de gran soledat davant la mort d'un ésser estimat.

La importància d'un bon coneixement d'un mateix i del ventall d'emocions que ens fan viure les diverses situacions que ens anem trobant, les estratègies pel seu control, en definitiva l'educació emocional, ens donarà unes eines necessàries per fer de manera més profitosa per nosaltres i els que ens envolten, el camí de la vida.

Els adults també hauran de mostrar com es senten davant de les nenes i els nens. No s'hi val fer-se el fort davant d'ells i amagar-se per plorar. És positiu que ens vegin tristos o plorar, mostrar els nostres sentiments normalitza els seus i els apropa. Per més que ho intentem amagar seguirà sent real, només serveix per allunyar i fer sentir sol a la nena o el nen.

Pla de diàleg: les emocions

Reflexió

- Imagina quina edat pot tenir la nena que ens explica la història.
- La nena està trista? Quines altres emocions coneixes?
- Per què a la nena gran l'anomenen tata?

- T'han passat coses molt tristes? O una mica tristes? Què fas quan et sents així?
- Quines coses et fan plorar?
- Com et sents quan plores?
- Es plora més quan ets petit que quan ets gran?
- Com et sentiries si no poguessis veure més al pare o a la mare?
- Pots estar trist i content alhora?
- Quines coses et poden fer sentir millor quan no estàs bé.
- Hi ha alguna pregunta que vulguis fer?

Exercicis: les emocions

- Practicar amb els alumnes una sèrie de set respiracions profundes, pujant els braços al inspirar i baixant-los quan expirem. Observar com ens sentim abans i després.
- Preparar quatre audicions curtes i relacionar cada una amb una de les quatre emocions o sentiments d'alegria, tristesa, malenconia i por. (Ex: "Consolación nº 3" de Listz, "Simfonia nº 39 en mi bemol mayor K543" de Mozart, "El viaje de las hadas" de Mendelssohn, "El mercadillo" de Mussorgski.
- Escriure en diferents papers el nom de les emocions bàsiques: tristesa, alegria, por, sorpresa i enfado. Fer grups i triar-ne una per grup que representaran mímicament fins que la resta del grup l'endevina.
- Observar en diaris o revistes fotos que mostrin diverses emocions i imitar-les
- "Com vulguis" Asseguts en rotllana. Un nen o nena comença una història inventada en la que els protagonistes són els que participen. N'explica un tros i li passa al company que l'haurà de continuar com vulgui. Cada un anomenarà una emoció. Previament podem donar o fer entre tots un llistat de emocions: tristesa, alegria, por, enuig, estimació, ira, malenconia...etc

- Cada nena i nen escriurà a la pissarra una cosa que podem fer per ajudar davant d'un succés traumàtic. Podem fer un llistat a la pissarra i ells escriure una proposta al costat: Un accident de cotxe, s'ha calat foc, s'està ofegant algú a la platja, jugant amb amics ens hem perdut al bosc, veiem una baralla i a un li surt molta sang....

2. El dol i el consol

Quan ens sentim desconsolats per una situació que ens supera, necessitem el consol i el suport de les persones que ens envolten. És millor compartir el dolor que portar-lo en silenci, tot i que és bo estar sol alguns moments. Per un mateix és difícil de superar una situació que és fa més lleugera quan ens sentim estimats per l'altre. Ens poden ajudar quan accepten la nostra tristesa i entenent que plorem i la manifestem.

Pla de diàleg: el dol i el consol

Comprensió lectora

- Per què la nena diu que no vol plorar?
- Per què hi ha anat tanta gent a casa seva?

Reflexió

- Recordes quan vas observar aquest dibuix (la portada) sense conèixer el conte? Té res a veure amb el que hi veus ara?
- Per què et sembla que abracen al pare i li fan copets a l'esquena
- Com et consolen? Qui et pot consolar? Penses que el peluix consola a la nena petita?
- Què pots fer per consolar?
- Què és el consol?
- Qui et sembla que està ajudant a les nenes?
- Quines coses ajuden i quines no?
- Et sembla que has entès les coses de les que hem parlat?

Exercicis: el dol i el consol

- "A mi em consola..." Escriu a la llibreta la vegada que recordis que més vas plorar, qui et va consolar i com.
- Escriure a la pissarra una paraula, frase o gest que consoli.
- "Silenci" Farem cinc minuts de silenci total, respirant relaxadament i observarem i comentarem com ens hem sentit, si el temps s'ha fet llarg o curt...etc.

Activitat plàstica

- "Mandales" Pintar mandales és una activitat relaxant que es fa en silenci, pot ser amb una música suau de fons. Afavoreix la concentració i la tranquil·litat, i ens ajuda a sentir-nos a gust. Posarem sobre la taula diferents models de mandales perquè cadascú en triï un i el pinti amb retoladors o llapis de colors, ceres...etc. Els podem pintar amb oli, retallar i plastificar perquè quedin com vitralls. Els podem guardar i regalar a algun amic quan estigui trist.

Per trobar diferents models de mandales podeu anar a la pàgina: www.mariepre.net. O bé a www.mandalaclubarcelona.com

QUARTA SESSIÓ

L'afecte i la manca d'afecte

Si sempre és important sentir l'amor dels que ens envolten, més encara quan passem per un succés traumàtic. La manca d'afecte en aquesta situació ens porta a tancar-nos en nosaltres mateixos i quedar sense forces per tirar endavant. Les nenes i nens han d'aprendre a expressar les seves pors i acceptar el suport dels que els estimen. Una mostra d'afecte i confiança és explicar als nens i nenes el que està passant en comptes de fer veure que no passa res, intentant distreure'ls amb diverses activitats per tal que se'n oblidin del dolor. Els nens solen ser molt conscients de la mort i de les emocions que viuen els del seu voltant i tenen el dret a participar-ne plenament sense que els adults, amb la millor intenció de protegir-los, acabin fent que es sentin exclosos.

1. L'abraçada

Una abraçada és una manifestació física de l'afecte que sentim per una altra persona. Hi ha d'altres com una carícia, agafar la ma, etc. També es pot manifestar l'afecte sense la proximitat física, una trucada de telèfon, una carta...etc.

Pla de diàleg: l'abraçada

Reflexió

- Quina sensació et produeix l'abraçada que veus en el dibuix?
- Què et sembla que li vol dir la nena gran a la germana amb aquesta abraçada?
- T'agrada que t'abracin? Com et sents quan t'abracen?
- Quin sentiment et porta a fer una abraçada?
- De quina altra manera pots mostrar que estimes a algú?
- És com dir alguna cosa quan abrades? Quina?
- I quan et fan un petó?

- Hi ha gestos amb els que no cal dir paraules? Quins?
- Una trucada de telèfon d'un amic/ga et pot fer sentir estimat/da?
- Tens alguna pregunta a fer?

Exercicis: l'abraçada

- "Ens abracem" Cadascú tria una parella per fer-se una llarga abraçada. Comentar com ens sentim després.
- Amb els nens i nenes estirats al terra amb els ulls tancats farem una audició de violoncel de Yo-yoma (Yo-yoma sings Morricone). Mentre l'escolten passarem un moment per cada alumne per fer-li una petita carícia a la mà. Explicar com ens hem sentit.
- Tria un animal que tinguis o voldries tenir i escriu el que fas o faries perquè es senti estimat.
- "Abraçada en grup" Tots els alumnes s'uneixen fent una pinya i es fan una abraçada entre tots.

2. El procés de dol

La primera reacció de la nena és no voler creure que la mort de la mare és veritat. Després comenta que està enfadada amb ella. També ens parla de la ràbia i de la por de que hagi passat per culpa seva. Tots aquests sentiments són normals quan passem per aquesta situació. Els nens i nenes viuen aquestes reaccions i la confusió que comporten. Les hauran d'integrar en la seva normalitat. El procés de dol és l'adaptació a la pèrdua. Es diu procés del dol a les reaccions psicològiques, socials i físiques que ens ajuden a elaborar la pèrdua. Si no passem per aquest procés, el dol es pot convertir en patològic o complicat.

Hauran de saber que hi haurà canvis d'humor i que un dia ens podem sentir millor i al següent tan malament com al principi del procés. Aquest no és lineal, va endavant i enrera, però bàsicament la primera fase és de confusió, la segona de negació, de desig de tornar a veure a qui s'ha mort, la tercera de desesperació i una última d'acceptació i reorganització.

Pla de diàleg: el procés de dol

Comprensió lectora

- Per què la nena no es vol creure que la mare s'ha mort?
- La nena comenta que està enfadada amb la mare. Per què?

Reflexió

- Et sembla que la mare es pot haver mort per culpa de la nena? Per què ho pensa ella?
- Imagina quina reacció tindries tu si es morís la teva mare.
- Tu què faries si fossis la nena? O la peque? O la tata?
- Hi ha alguna cosa que vulguis saber o et preocupi d'aquest tema?

Exercicis: el procés de dol

- "La meva mascota" Fer un guió d'un còmic de la relació entre una nena o nen i la seva mascota.
- "La carta" Escriu a la llibreta una carta a una amiga o amic imaginari que estigui passant un procés de dol. També pots escriure un e-mail en el ordinador.

3. Comunicació i suport

Aquesta situació pot provocar sentiments de soledat en la nena o el nen. Serà bo poder posar nom a aquests sentiments i poder-los expressar, tant a un mateix com als altres. Haurem de tenir present que la mort és un misteri i fer saber a les nenes i nens que els adults no tenim respostes per a tot.

Trobar la manera, el moment o la persona per poder comunicar com ens sentim és el primer pas per què l'estat en que ens trobem pugui canviar.

És important tenir algú amb qui comunicar i plorar per poder clarificar, acceptar i normalitzar els propis sentiments, per tenir-ne més control.

Estar fora de casa, amb la mestra, que és un referent per a la nena, l'ha ajudat a obrir-se, a expressar les seves pors i els seus dubtes i trobar una resposta serena per mitigar l'angoixa.

Pla de diàleg: la comunicació i el suport

Reflexió

- Has anat mai de colònies? T'agrada o t'agradaria d'anar-hi?
- Per què la mestra explica un conte que parla de la mort?
- Què vol dir aquest conte?
- Et sembla que de vegades un conte et pot ajudar?
- Penses que la mestra està ajudant a la nena? De quina manera?
- Estar amb els companys et pot fer sentir millor quan estàs trist?
- En el cas de la nena, preferiries anar-hi o no a les colònies. Dóna raons.
- Per què la nena es va posar a plorar quan estava al llit?
- Què és un diari? T'agrada o t'agradaria fer-ne?
- Et sembla que fer un diari et pot ajudar a estar millor? Dona raons.
- Quines altres coses ens poden ajudar a estar millor?
- Hi ha alguna pregunta a fer?

Exercicis: la comunicació i el suport

- Imagina que tens un diari. Escriu-ne una pàgina explicant el que vas fer ahir.

- Fer un poema que pogués ajudar a la nena o que expliqui com es sent. Ha de ser curt i donar consol o expressar emocions.
- "Teatre" Representem que estem a les colònies i la nena plora. Cada company ha d'anar amb ella i oferir-li una cosa imaginaria que li pugui anar bé en aquests moments o una paraula, frase o gest que la pugui fer sentir millor.
- Fer un acrostic amb la paraula MORTAL. Podem escriure la paraula a la pissarra i fer-lo entre totes les nenes i nens.

CINQUENA SESSIÓ

La vida continua

L'últim pas del procés de dol és l'acceptació del que ha passat i la reorganització de la vida. És important fer plans sobre la vida i el futur, això contribuirà a adaptar-se millor a la pèrdua. La família sencera està patint aquesta crisi i el sentiment d'unió davant el mateix dolor i la descoberta de la fragilitat humana poden portar a reforçar els llaços ja existents que ajudaran a trobar els nous llocs en les noves vides.

1. Reorganització personal i familiar

Amb la manca d'un dels membres de la família, la resta del grup tindrà que substituir les funcions que feia el que no hi és i assumir nous rols i noves maneres de fer. Hi ha un abans i un després. A més del món exterior, hi ha alguna cosa que ha canviat en nosaltres mateixos, com si una part molt important s'hagués trencat, com si també hagués mort. És època de canvis importants, podem aprendre a valorar als que ens envolten, més conscients de la seva finitud i possiblement de la pròpia.

Al mateix temps haurem de procurar que la nena o el nen que passi un dol no tingui un canvi brusc d'horaris, hàbits i costums, es important continuar amb el mateix ritme d'activitats que ajudaran a mantenir una mica d'ordre dintre del desordre. Si és adolescent haurem de vigilar que no assumeixi més tasques de les que li corresponen, intentant suplir al qui s'ha mort per evitar el patiment dels altres membres.

Pla de diàleg: la reorganització personal i familiar

Reflexió

- Què és el que no serà igual si no hi és la mare?
- En què la troba a faltar la nena?
- Quina sensació et produeix el dibuix que acompanya el text? (*el que estan el pare i les nenes pintant*)
- Per què la tieta va al matí a casa de les nenes?

- Et sembla que és veritat que si podem jugar i riure tot anirà millor? Per què?
- Et sembla que s'ho estan passant bé pintant dibuixos tots junts? Per què t'ho sembla?
- Per què pinten papallones, estrelles, fades i angelets?
- Voldries saber alguna cosa més del tema que hem parlat?

Exercicis: la reorganització personal i familiar

- Escriure tantes targetes amb els noms dels components de la família, (amb la tieta, el cosí i el gat), com alumnes hi ha a la classe. Es posaran en grups de dos que no siguin el mateix i es farà un diàleg inventat o una escena entre els dos membres de la família.
- Buscar contes a la biblioteca que parlin de la mort. Mirar-los i comentar-los a la classe.
- Fer dibuixos amb els motius que han fet servir les nenes i exposar-los en un mural.

2. Els records ens connecten

Haurem d'adaptar i trobar l'espai i les maneres de sentir a prop a qui s'ha mort, de donar-li un nou lloc a la nostre vida al mateix temps que ens anem adaptant a la seva pèrdua. Hem de aprofitar tot el que ens ha deixat de positiu i anar transformant el dolor en un retrobament amb aquesta persona d'una manera diferent a l'anterior, acomodant-lo en una situació que ens ajudi a tirar endavant. És necessari, tot i que és difícil, parlar de la persona que ha mort, recordar-la i deixar que continui formant part de la nostre vida, ja que això ens ajudarà a sentir-nos millor.

Pla de diàleg: els records ens connecten

Comprensió lectora

- Recordes quines coses li havia dit la senyo a la nena?
- Quina de les maneres de sentir a prop a la mare que descriu la nena en el llistat del final del conte t'ha agradat més?

Reflexió

- Què penses que sent la nena quan mira la foto de la mare?
- Per què et sembla que una olor pot recordar a algú?
- Què et sembla que vol dir que algú estigui viu a dins teu?
- Què fa cadascú de la família per recordar a la mare?
- Tens records que siguin importants per a tu?
- Hi ha coses que no recordes i estan en una foto?
- Tu què faries per sentir a prop a qui estimes?
- Tens alguna cosa més a plantejar?

Exercicis: el records ens connecten

- Fer un dibuix lliure amb ceres del que hem sentit en llegir aquest conte, com un resum de l'emoció que t'ha causat el conte en un dibuix.
- A tu què et fa plorar? Has plorat molt? Com et senties?
- Explica per escrit un dia que recordis que vas plorar.
- "Visualització" Amb els ulls tancats i una música suau de fons intentarem visualitzar algú a qui estimem: com és, les coses que ens diu, la sensació de quan ens acaricia o ens fa un petó, com ens sentim quan estem amb aquesta persona, la seva olor, etc.

Activitats

Treball sobre el fragment del poema "Lletra a Dolors" de Miquel Martí i Pol.

- Podem afegir-li una estrofa més, al principi o al final i després llegir-la els uns als altres.
- Donar el fragment del poema en un foli, centrat, i decorar el text de la manera que es vulgui, amb sanefes, flors, colors...etc.
- Procuraran llegir poc a poc, amb entonació i fent pauses en les puntuacions.

**Tu ja no hi ets i floriran les roses,
maduraran els blats i el vent tal volta
desvetllarà secretes melodies;
tu ja no hi ets i el temps ara em transcorre**

**entre el record de tu, que m'acompanyes,
i aquell esforç, que prou que coneixies,
de persistir quan res no ens és propici.
Des d'aquests mots molt tendrament et penso
mentre la tarda suaument declina;
tots els colors proclamen vida nova
i jo la visc, i en tu se'm representa
sorprenentment vibrant i harmoniosa.
No tornaràs mai més, però perdures
en les coses i en mi de tal manera
que em costa imaginar-te absent per sempre.**

Índex d'activitats

Expressió plàstica

Pintar	la
portada.....	
.... 6	
Pintar	
mandales.....	
.....14	
Fer dibuixos amb els motius que han fet servir les nenes i fer-ne un mural entre	
tots.....	
.....20	
Dibuix lliure sobre el que has sentit amb el conte.....	21
Decorar amb sanefes o dibuixos el poema de Miquel Martí i Pol.....	21

Llenguatge escrit

Escriure que imagines que passa després de la mort. Què hi ha després?.....8	
A la llibreta, qui i com et van consolar quan vas plorar.....13	
Tria un animal i explica el que faries per què es senti estimat.....16	
Fer un guió d'un còmic de la relació d'un infant i la seva mascota.....17	
E-mail o carta a un amic que passi per un procés de dol.....17	
Explica el que vas fer ahir en un "diari".....18	
Què et fa plorar? Com et sents quan plores?.....21	
Poema que doni consol o expressi emocions.....18	
Afegir una estrofa al poema de Miquel Martí i Pol.....21	
Fer un acròstic amb la paraula: mortal.....18	

Llenguatge oral

Explicar les tres coses que t'agraden més de la vida.....8	
Crear una història col·lectivament amb paraules relacionades amb la mort...10	
Inventar una història col·lectivament, jugar al "Com vulguis".....11	
Explica un dia que vas plorar.....21	
Llegir el poema de Miquel Martí i Pol donant-li entonació.....21	
Imaginar el que es diu en una escena del conte i explicar-ho.....9	

Representació

Titelles: Una història amb diversos personatges dels qual un es mor.....8	
Estem a colònies i donem una paraula o gest de consol a una amiga o amic que plora.....18	
Diàleg inventat entre dos membres de la família.....20	

Música

Escoltem el silenci.....	9
Audicions i relació amb emocions.....	12
Audició: Estirats al terra escoltem la música.....	16
Fer cinc minuts de silenci total, observar i comentar com ens hem sentit.....	13

Expressió corporal

Practicar respiracions.....	12
Representar emocions i endevinar quina és.....	12
Observar en diaris o revistes diferents emocions i imitar- les.....	12
Ens abracem llargament i expliquem les sensacions.....	16
Abraçada en grup.....	16

Pissarra

Escriure-hi una manera d'ajudar davant d'un succés traumàtic.....	12
Fer-hi un llistat de paraules o frases o fer un gest de consol.....	13

Biblioteca

Buscar, observar i comentar contes que parlin de la mort.....	20
--	----

Visualització

Visualitzar algú a qui estimem.....	21
--	----

Altres recursos per aprofundir en aquest tema

- Visita a un cementiri que tinguem a prop. Observem tots els elements: tipus de tombes, inscripcions, estàtues, arbres, etc. Comentar-ho i comentar també les sensacions que ens ha produït el estar en aquest lloc.
- Veure pàgines web de cementiris, com: <http://highgate-cemetery.org/> o bé <http://www.kensalgreen.co.uk/>
- Visita al Museu Egipci de Barcelona. Per disposar d'informació actualitzada anar a www.fundclos.com
- Anar a veure un monument funerari megalític. Hi ha dòlmens a molts llocs de Catalunya. Concretament de l'Albera hi ha una pàgina amb un itinerari megalític i activitats per a fer a l'escola abans i després de la sortida:
<http://www.xtec.es/recursos/curricul/socials/megalits/credits.htm>.
- Podem veure fotografies molt interessants de monuments megalítics d'altres països a www.stonepages.com.
- Anar a algun dels Museus Arqueològics de Catalunya i observar les restes dels diferents aixovars funeraris i els diferents costums. Per disposar de la informació actualitzada anar a <http://www.mac.es>.
- Per trobar diferents models de mandales podeu anar a la pàgina: www.mariepre.net. O bé a www.mandalaclubarcelona.com
- Sobre la festivitats dels difunts podeu trobar informació molt detallada a: <http://www.diademuertor.com/>
- Dàmaris Gelabert, autora de la col·lecció de música "Tot sona" dintre de la que hi ha "Emocions i sentiments" que consta de sis contes que tracten emocions diferents: la ràbia, la gelosia, la frustració, la mort, etc. <http://www.wtsrecords.com>
- www.alfinlibros.com és una web que podem utilitzar per buscar informació sobre el procés de dol i llibres d'aquest tema per totes les edats.
- <http://www.intermonoxfam.org/page.asp?id=779> conte recomanat D de despedida.