

## **DOLUA NIRE IKASGELAN**

### **1.- Ohar orokor batzuk.**

Urtero gertatzen da heriotzaren bat gure ikastetxeetan. Inoiz, aparteko gertakizunak izaten dira, indarkeria egoerak izan direlako tarteko edo istripuen ondorioz. Biktimak hezkuntza erkidegoko kideak edo hurbileko ahaideak izan dira.

Ikasle baten, irakasle baten edo ahaide zuzen baten heriotzak hezkuntza erkidegoari eragiten dio, hunkipen handia sortzen du eta zuzenean eta indarrez oztopatzen du ikastetxeko bizitza.

Gure testuinguru kulturean eta sozialean heriotza ez da onartzen. Hala, horrelako gertakari lazgarri batek denoi eragiten dizkigu geure kautarako galderak, irakasleengan eta familiengan nahasmendua eta segurtasun eza sortzen ditu, eta hauek, askotan ez dakite zein urrats diren egokienak maite dugun lagun baten heriotzak eragindako errealitate tristeari ikasgelan aurre egiteko.

Kasu hauetan, irakasleek laguntza eta aholkua eskatu ohi dute, erantzunak bilatzen dituzte egokitasunez erantzun ahal izateko ikasleen beharrazanei.

Gida xume honen helburua da irakasleei laguntza ematea, maite ditugun lagunengaleraren aurrean erantzun egoki bat eman ahal izateko. Heriotza guztiak ez dira berdinak, eta garrantzitsua da, oinarrizko jarraibideak kontuan hartuz, ikastetxeak planifikatzea galera jakin baten aurrean zein ekintza multzo egin behar diren, familiekin lankidetzan.

Nahiz eta lagun guztiei erasaten dien hurbileko baten heriotzak, erasate horren intentsitatea eta agerpena ez da bera jende guztiarendako.

Hasieratik, familiekin, lagunekin eta heldutasun maila bat duten ikasleekin elkarri laguntzeko joera dute, batzen dituzten lokarriak indartuz.

Batzuek ez dituzte haurrak jarri nahi negatibotzat jotzen duten esperientzia baten eraginpean, eta printzipio horrekin bat, minaren gunetik alboratzen dituzte, beraien inguruan babes giro faltsu bat sortuz.

Hurbileko heriotza bat gertatzen denean, nahiz eta saiatu haurrak sufrimendutik babesten, dena aztoratzen da beraien inguruan: etxeko eta ikastetxeko erritmoa aldatzen da, pertsona berriak azaltzen dira, ezinegon berriak... haurraren inguruan zerbait hautsi balitz bezala. Litekeena da gauzei ez deitze bere izenarekin, baita informazio distortsionatua ematea ere. Funtsezkoa da kontuan hartzea, batzuetan, haurren fantasiak errealitatean dena baino okerrago bihur dezakeela gertakari bat.

Ikasle batek, edo taldeak, dolu prozesua bizi duenean, betiere laguntza beharko du: familiarena, maite dituenena, irakasleena eta ikaskideena.

Irakasleak, profesionalak baino harago, pertsonak gara. Gertatuak min egiten badigu, ez da txarra min hori ikasleekin konpartitzea, eta zer esanik ez, lankideen kasuan. Gure sentimenduak eta emozioak ezagutzeak eta onartzeak on egiten digu eta gure ikasleei ere lagundu egiten die beraien sentimendu eta emozioak ezagutzen. Garrantzitsua da kontuan izatea hezitzaileek lehenbizi gure buruari lagundu behar diogula, ondoren gure ikasleei lagundu ahal izateko.

Erraztu eta irekiak izan emozioen agerpenaren aurrean. Entzun eta lagundu neska-mutikoak. Sustatu beraien artean elkar lagun dezaten. Utz diezaiegun negar egiten. Nerabeen kasuan, eginahalak egin behar ditugu beraien buruari min egin ez diezaioten, batez ere mina hira gisa agertzen denean. Garrantzitsua da heldu bat hurbil izatea, baina nerabeen kasuan, bakarrik egoteko nahia ere izan dezakete. Irekiak eta eraman handikoak beharko dugu izan emozioen agerpenarekin.

Behin hasierako uneak pasatu direla, nahitaezkoa da ikasleei jarraipena egitea luzaz, tutoretza planean ezarritako elkarrizketa sisteman gaia ateratzea eta neska-mutikoen bilakaera ikustea.

Azkenik, uste dugu heriotza bat gertatzen denean hezkuntza erkidegoan, irakasleak, jarduera profesional zuzen bat erantzule izateaz gain, doluan partaide ere bagarela. Aurkezten diren jarraibide hauek lagun diezagukete, baina ikasgela bakoitzean gu geu gara errealitatea ezagutzen dugunak eta errealitate horrek finkatuko du prozesuaren garapena, ikasgelan, egunez egun, bizitzaren bestelako alderdiak lantzen ditugunean bezala. Honetan ere gure gaitasun pertsonalean eta hezitzailean sinetsi behar dugu.

## **2.- Jarraibide orokorrak**

1.- Ikastetxeak berehalakotasunez erantzun behar die ikasleen beharizanei. Irakasleon lana da:

- Gure sentimenduak jaso eta gure sentimenduei entzun, gure lankideei horien berri eman.
- Emozioak eta emozioen adierazpenak jaso.
- Familiekin koordinatu. Entzun, azaldu eta haiekin lan planean batera aritu. Saiatu behar dugu ikasleek gertaturikoen gainean jasotzen dituzten bertsio guztiak koherenteak izan daitezen.
- Adituei laguntza eska diezaiekegu, baina beraiek emandako laguntzak zeharkakoa izan beharko du. Hobe da ikastetxeko baliabide arruntak erabiltzea, horien artean ikasleendako hurbilenak diren irakasleak.
- Komunikazio guneak sustatzea. Tokiak eta uneak erraztea, isiltasun uneak uztea, hala nahi badute ikasleek. Batzuetan ikasgelatik ateratzeak lagun dezake: belarretan, jolastokian, basoan, toki irekietan esertzea. Beste kasu batzuetan ikasgela izanen da tokirik egokiena.
- Ikasgelako taldearen barruan agurra emateko moduak pentsatu: iradokitzea, neska-mutikoak nagusiak direnean, beraiek egin ditzatela proposamenak (gutun bat idatzi, loreak erosi eta hilerrira eraman, hiletan..., oroimenezko zuhaitz bat landatzea iradokitzailea izan daitekeen toki batean, bakoitzak dituen sentimenduak idaztea). Errituak adinaren arabekoak izanen dira. Balioetsi beharko da hiletetara edo agurra emateko ekitaldietara joatea komeni den eta

hiletetan parte hartu behar duten (aurrekua, poesia, gutun kolektiboa, loreak). Nerabeen ikasgela batean bagaude, beraiek emanen dituzte ideiak. Kasu honetan, ideia horiek jaso eta zehazten lagundu. Ikastetxeak parte hartuko duen beste edozein ekintza bateratu ere balioetsi, kasu, isiltasun minutu bat ikastetxera sartzean, jolastokian...

- Garrantzitsua da minaren uneetan irakasleak bertan izatea: ehorzketara, errausketa-labera edo tanatoriora bertaratzea. Funtsezkoa da familiei eta gure ikasleei laguntzea zendua beraien arteko bat edo hurbileko bat denean. Funtsezkoa da, halaber, ikasgelan bertan izatea eta ikasleei laguntzea hausnarketan ari direnean edo galeraren ondorioz erasanda daudenean; egoera horietan, beharrezkoa bada, profesional bat baino gehiago beharko da. Laguntasuna sentitu behar dute
- Dolua erakutsiz, ikastetxean programaturik dagoen zeinahi ekitaldi berezi bertan behera uztea, data beretan hil bada ikasleren bat edo irakasleren bat.

## 2.- Egiten ditugun ekintzak ahalik eta normaltasunik handienarekin egin daitezen saiatu.

Ikastetxetik kanpoko jendea ekartzeak arazoa areagotu dezake, konpondu beharrean. Komeni da ahal bezain laster itzultzea eguneroko erritmora. Horrek ez du esan nahi, ordea, arinkeriaz edo hostasunez jokatu behar dugunik. Litekeena da normaltasunak, oraingoz, iristeko eperik ez izatea.

## 3.- Haurrek eta nerabeek gaitasuna dute dolu prozesua egiteko eta gainditzeko.

Kontuan izan behar da pertsonen gaitasun emozionalak ez daudela beti intelektuaren garapen maila berean, eta, gainontzeko gaitasunak bezala, modu desberdinean zehazten direla subjektu bakoitzarengan.

## 4.- Komunikazioaren ateak ireki.

Komunikazio irekia eta malgua, emozioak eta sentimenduak adierazten lagunduko duena (baita gure emozio eta sentimenduak ere). Sentimenduen gainean hitz egiteak prozesuan aurrera egiten laguntzen du. Horretarako, onena normaltasun giroa sortzea da, buelta gehiegi eman gabe heriotzaren irudiei eta xehetasunei. Elkarrizketarako ohitura handia duten ikastetxeetan aiseago egingen da hau.

Batzuetan lagungarri gerta daiteke elkarrizketa bideratzea zenduarekin izandako esperientzia positiboetara.

Lehenbiziko egunetan, ahal bezain beste hitz egin. Hitz egin heriotzaz goxotasunez eta argitasunez.

## 5.- Hezkuntza erantzunak, baita kasu honetan ere, ikasleen aniztasuna kontuan izan behar du.

Denek ez dute galera modu bertsuan biziko, eta denek ez dute beren onera etortzeko gaitasun bera izanen.

## 6.- Funtsezkoa da behaketa lan sistematikoa egitea neska-mutilekin.

Maiz erru sentimenduak sortzen dira, zenduarekin egindakoagatik edo egiteko utzitakoagatik; gerta daiteke, baita errealitatea bera ere ukatzea, blokeoa, etab. Laguntzek eta behar bezala entzuteak ekarriko dute sentsazio horiek bere tokian jartzea eta normaltasuna berreskuratzea.

Argiki ikusi behar dute beraien alde gaudela. Jakin dezatela eta senti dezatela beraien egoteko prest gaudela.

7.- Ikasleren baten bilakaera ez bada ona, familiarekin hitz egin beharko genuke, eta hala behar bada, iradoki beharko genieke kanpoko laguntza terapeutikoa (Osasun mentaleko zerbitzuak, Senda fundazioa...)

Haurra ikastetxez edo irakaslez aldatzen bada, beharrezkoa izanen da jarraipen luze bat egitea. Kasu hauetan, komeni da talde hartzaileari jarraipenean jasotako informazioa transmititzea.

8.- Ikastetxeak, ondoren, kasuan inplikaturiko hezkuntza edukiak lehenetsi ahal izanen ditu, eta inoiz baino areago sustatu ahal izanen ditu elkartasun balioak eta ikasleen arteko laguntza:

- Osasuna.
- Bide hezkuntza.
- Arrisku jokaeren prebentzioa.
- Gainontzekoei mugarik gabe laguntzea.
- ...

Ikasgela batean norbait galtzeak elkartasun sentimenduak eraikitzeke eta bizitzaren irakaspenak ikasteko giro egokia sor dezake.

### **3.- Jarraibideak, etapaka**

Haur Hezkuntza:

- Heriotza modu xume eta argi batez jakinaraztea. Erabiltzen diren hitzak zaindu behar dira, haurrek literalki uler baititzaizkete.
- Harreman fisikoa izatea haurrekin hitz egiten denean; horrek konfiantza emanen die.
- Heriotza definitzea gorputza erabat gelditzen den une gisa (ezin du ibili, jan...)
- Ez da egokia haurrak gaiaren gaineko elkarrizketetatik, hilerrira egindako bisitetatik edo bestelako dolu tokietatik baztertzea.
- Ikasgelan pazientziaz jardunen dugu, haurrei denbora emanez, eta betiere gure burua irekia izanik esan dezaketenen aurrean, prest izan ditzaketenen galdera guztiei erantzuteko.
- Hobe da errutinari eustea, eta familiei iradokitzea, ahal den heinean, haurrak egoeratik ez aldentzeko erabat.
- Ikasleei beraien sentimenduak kanporatzeko uneak eta egoerak eskaini. Pintura lagungarri izan daiteke.
- Lasaitasuna sortzea, jarrera barea mantenduz.
- Ikasleekin emozioak partekatzeak lagun dezake.

Lehen Hezkuntzako 1., 2. eta 3.

- Onena heriotzaren berri ahal bezain laster jakinaraztea da. Ikasgelan egin behar bada, komeni da entzuteko giro lasaia sortzea, berria eman baino lehen.

- On da maisu-maistrek beraien sentimenduak ikasleekin partekatzea. Horrek lagunduko du neska-mutilek beraienak ere adieraz ditzaten.
- Egokiagoa eta komenigarriagoa izan daiteke zenduarekin bizitako une onen gainean hitz egitea.
- Heriotzaren zergatia modu xume eta ulergarrian azaldu behar da.
- Trataerak arrunta izan behar du. Hala ere, gerta daiteke portaera disruptibo eta diziplinarik gabekoen kasuan, zuzenketek ohi dena baino denbora gehiago behar izatea.
- “Hurrek ez dute negarrik egiten”, “honez gero nagusia zara”, “ausarta izan behar duzu”, “ez zaitez horrela paratu”, “ orain zu zara etxeko gizona”... halako hitzak baztertu behar dira.
- Entzuteko jarrera hartu behar da.

#### Lehen Hezkuntzako 4., 5. eta 6.:

- Ikasleekin pazientzia behar da, haserre baldin badaude. Batzuetan beharrezkoa izanen da ikasleak babestea eta jokaera indarkeriazkoak edo kontrolik gabekoak ez baimentzea.
- Beraien eskura izaten saiatu behar dugu, adierazi nahi dutena adieraz dezaten.
- Sentimenduak partekatu ikasleekin.
- Beldurrei aurre egin, agertzen badira.
- Isilpekotasuna bermatzea.
- Animatu behar ditugu normalean beraien adinkideekin egiten dituzten jarduerekin jarrai dezaten.
- Segurtatu behar diegu beraien ondoan egonen garela, hala behar dutenean
- Alde batera utzi behar ditugu presioa sortzen duten esaldiak, kasu: “zure aitari gustatuko litzaioke...”
- “Hurrek ez dute negarrik egiten”, “honez gero nagusia zara”, “ausarta izan behar duzu”, “ez zaitez horrela paratu”, “ orain zu zara etxeko gizona”... halako hitzak baztertu behar dira.
- Entzuteko jarrera hartu behar da.

#### Nerabeak

- Berria talde bati ematen zaionean, garrantzitsua da ikasgelan irakasle bat baino gehiago izatea, batez ere heriotza ustekabekoa, bat-batekoa edo indarkeriaren ondoriozkoa bada.
- Denbora ematea hitz egiteko eta nahi dituzten omenaldiak prestatzeko. Iradoki dakieke tarte bat balia dezaketela behar dutena antolatzen.
- Tanatoriora edo hilerrira joatea, ikasgelakoan agurra egitera.
- Ahal bada, berria aurreko eguneko arratsaldean eta banan-banan ematea. Telefonoz egiten bada, saia zaitezte etxean bakarrik ez daitezen egon.
- Iradoki dakieke une egokia dela lagunak elkar har dezagun.
- Irakasleak ere bere sentimenduak eta emozioak adierazi behar ditu. Esan behar zaie beraiekin gaudela eta gurekin konta dezaketela.
- Pazientzia adieraztea eta gai izatea naturaltasunez hartzeko nerabeen emozioak. Ez zentsuratu emozioen aldarrikapena, eta babestu ikasleak mina hira bihurtzen bada eta jokaera mingarriak adierazten badituzte.

- Ahal den neurrian, itzuli egunerokotasunera. Komeni da egunerokotasunaren barruan hartzea heriotzarekin loturiko errituak, edo hiletetan, errausketetan eta abarretan parte hartzea.
- Entzuteko eta laguntzeko jarrera hartzea.
- Egoera balioestea hitz egiteko bizitzaren zentzuaren gainean, heriotzaren gainean, bizitzan zer den garrantzitsua... hasiera batean, taldeak jarraitu beharreko bidea ezarri dezake; geroago, pisuzko gai horiei curriculum trataera eman dakieke.

#### **4.- Libururen bat**

Agustín de la Herrán Gascón eta beste: *La Muerte y su Didáctica, manual para la Educación Infantil, Primaria y Secundaria. Universitas, 2006* (ILZn dago)

[http://www.iih.com/Educacion/articulos\\_educacion08.php](http://www.iih.com/Educacion/articulos_educacion08.php)

#### **5.- Beste begirada batzuk**

[http://www.navarra.es/home\\_es/Gobierno+de+Navarra/Organigrama/Los+departamentos/Salud/Organigrama/Estructura+Organica/Instituto+Navarro+de+Salud+Publica/Publicaciones/Planes+estrategicos/Promocion+de+la+Salud/Promocion+SaludEtapasVidaDuelo.htm](http://www.navarra.es/home_es/Gobierno+de+Navarra/Organigrama/Los+departamentos/Salud/Organigrama/Estructura+Organica/Instituto+Navarro+de+Salud+Publica/Publicaciones/Planes+estrategicos/Promocion+de+la+Salud/Promocion+SaludEtapasVidaDuelo.htm)

[www.vivirlaperdida.com](http://www.vivirlaperdida.com) (Dolua eta haurrak)

<http://tanatologia.org/duelo.html> (Bibliografia iruzkindua)

<http://www.sendafun.org/presentacion.html>: Senda fundazioaren helburua doluan laguntzea da.

#### **6.- Bukatzeko.**

Heriotza bizitzaren parte da. Heriotzaz naturaltasunez ari garenean, neska-mutikoei bizitzen ere irakasten ari gara.

Testu hau ondokoen artean idatzi dugu:

Itziar Amonarriz, Mai Caballín, Josu Cabodevilla, Carlos Cristóbal, Irene Labarta, Koldo Martínez, Raquel Mateo, Pepe Ortega, Fely Paz, Leonor Pérez, Fina Ripoll, Patxi Sanjuán, Cristina Satrustegui,