

dolua haurrengan



Nafarroako
Gobernua

“Egian bizi den haurrak
aurrera eginen du bizitzan”

Arnaldo Pangrazzi

Eskuetan duzun foileto honen bidez umeen doluari erreparatzea nahi dugu, zu prestatzea haien galera-bizipenean laguntzeko, baita etor daitezkeen ondorio txarrei aurre hartzeko ere.

Helduek pentsatu ohi dugu, oker pentsatu ere, haurrak ahulak direla emozioetan. Denok babestu nahi ditugu seme-alabak esperientzia garrantzetatik.

Gure beldurrek sinestarazten digute haiekin heriotzaz mintzatzeak kalte egin behar diela. Baina, gaur edo bihar, umeak heriotzarekin topatuko dira. Heriotzaz eta horrek dakarren oinazeaz hitz egitea oinarrizkoa da heldutasuna lortzeko.

Horregatik, maite duten norbaiten heriotzak eragiten dien samina aztertzen laguntzen diegunean, tresna

baliagarriak ematen dizkiegu, bizi guztian erabiliko dituzten tresnak.

Haur gehienek gorabehera handirik gabe lantzen dute dolua; galera ongi bideratzen dute.

Umeen doluan badira zenbait xehetasun garrantzizko: adina, bizipenak, familiaren jarrera eta balioak, sinesmen erlijiosoak, ezaugarri sozio-kulturalak.

Heriotza unibertsala (guztiei gertatzen zaie), atzeraezina (aldaeina) eta iraunkorra (betiko) dela ulertzeko, umeek kontzeptu batzuk bereganatu behar dituzte, hala nola denbora (iragana-oraina-etorkizuna) eta organismo biziaren bilakaera. Horregatik kontuan izan behar dira neskato-mutikoen adina, heldutasun maila eta gauzak ulertzeko duten gaitasuna.

Arau orokor gisa, gogoan hartu...

- **Haurari lagundu baino lehen, lagundu zeure buruari.** Dolua zuk ere bizi duzu. Galerei aurre egiteko moduaz gogoetarik egin ez baduzu, ezin diezu seme-alabei lagundu.
- **Ez esan:** “ez kezkatu, luze bizi izan da”, “ez kezkatu, orain ez du sufritzen” edo “ez kezkatu, leku hobean dago”, sentitzen dugunaren **guztiz aurkakoak** direlako. Gertaera triste, mingarri edo negatiboen aurrean tristura, samina, sentipen negatiboak izatea bidezkoa da eta osasungarria.
- **Ez saiatu galdutakoa ordezkatzan.** Galeraren min saihestezina arintzeko beste norbait erabiltzeak

estutasunera eramaten gaitu eta maite ditugunekiko harremanak erabili eta botatzeko direla ematen du. Harremanak bakarrak dira eta ordezkaezinak.

- **Saminean, ez bakartu.** Bakarrik egoten gara sentipen triste, mingarri edo negatiboak jendaurrean ezin direla adierazi errepikatu digutelako, txikitatik. Ez gara bakarrean gelditzen berez, barrea lagunartean baina negarra bakarrik egin behar dela esan zaigulako baizik.
- **Zaren bezalakoa aurkeztu besteen aurrean.** Gure mina erakutsi ez eta jendaurrean ahalguztidun izan behar dugula erakutsi digute. Indarra, ordea, emozioak modu naturalean erakustean datza eta laguntza eskatzean, beharrezkoa denean.
- **Zama handiegirik ez hartu.** Oso lanpetuak egotean

leher egin dezakegu eta gezurrezko iduripen bat sor daiteke guregan: samina ezkututzen dugu eta emozioak lurperatzen, urruntzen; alabaina, gisa horretan ez dugu dolurik gainditzen.

- Azkenik, ez uste **denborak deus sendatzen duenik**. Bi gauza diferente dira denborak dena sendatzea eta penak denbora behar izatea sendatzeko.

HAURREN ADINA ETA DOLUA



0-10 hilabete

Ez dira ohartzen heriotza zer den, bereizketa gisa bizi dute. Galerak, amarenak, batez ere, berehalako aldaketa dakar. Ama falta dutela eta aurpegi eta ahots berriez ohartzean umeak urduritu daitezke. Pertsona garrantzitsuenaren falta larritasunez hartzen dute eta ingurukoen minaz (jokorik ez, irribarrerik ez...) konturatzen. Horrek ondorioak sor dakizkieke: elikadura ohituretan, loan, etengabeko negarra arrazoi garbirik gabe, umore txarra...

Hildakoa etxeko beste bat bada, amak sentitzen duenaren bidez jabetuko dira minaz.

Iradokizunak:

- Haurren ohiturei eusten saiatu.
- Ohiz kanpoko soinu eta gertakariak ahal diren gutxienak izan daitezela.
- Ahalbait lasterren umeaz arduratuko den pertsona bat hartu.

10 hilabete-2 urte

Ez dute heriotzarik ulertzen. Emozio batzuk adierazten dituzte, helduei eta haien aldarteei igartzen. Ahots ezagunak entzuteak lasaitzen ditu. Aurreko jokabideetara itzul daitezke, hatza ahoan sartzera, adibidez. Garrantzizko zerbait gertatu dela ohartzen dira

eta aldaketa fisikoak izan ditzakete (pisua eta loa galdu, ibiltzeko gogorik ez...).

Iradokizunak:

- Ohiturei eutsi.
- Erabateko maitasuna eta laguntza eman.
- Egon berarekin ahal duzun guztietan.
- Baliteke behin eta berriz gauza bera galdetzea: hizkuntz ariketak egiten ari da.
- Antzemandako tristuraren zergatiak eta arrazoiak adierazi.
- Gauza xumeak errepikatu, konparazio batera “aita hil da”. Ulertuko du zerbait garrantzizkoa, heriotza bat, adibidez, gertatu dela eta horregatik direla etxeko aldaketak.



2-5 urte

24 hilabetetik aurrera eta bost urte arte, eguna eta gaua bereizten ikasten dute, baita atzo, gaur eta bihar, baina ez dute ulertzen heriotza atzeraezina, iraunkorra eta betiko dela. Aldi baterako zerbait bezala ikusten dute, lo egitea edo joatea bezalaxe.

Adin horretan gauza guztiak bizi direla uste dute: hodeiak, kotxeak, panpinak... Pertsona edo gauza batzuek beste batzuen gainean boterea dutela sinesten dute. Horregatik pentsamendu edo jokabide txarren zigor gisa bizi dezakete heriotza. Haurrak norbaiten hil delako errudun senti daitezke.

Ez da egia adin horretan ezin dituztela gauzak ulertu.

Iradokizunak:

- Heriotza argi eta garbi adierazi; hitzak kontuz erabili: hitzez-hitz har ditzakete.
- Mintzatzen ari zarela, laztandu; horrela konfiantza emanen diozu. Hiltzea dena gelditzea dela esan (ezin da jan, arnasik hartu, ibili...).
- Elkarrizketa edo bisitaldietatik ez kanporatu.
- Lasai jokatu, haserretu edo errudun sentiarazi gabe.
- Ez urrunduzugandik, ez bidali beste toki batera.
- Bere sentipenak kanporatzeko aukera eman.
- Trankildu, abandonatua izateko beldurrik izan ez dezan.
- Ez esan gisa honetako esaldirik: “aita lo dago eta ez da esnatuko”, “Jainkoak amatxo maite zuen eta zerura eraman du”...
- Adierazi zure emozioak. Dena errazago bihurtuko da.



5-9 urte

Adin horretan ezberdintasun asko izan daitezke heriotzari buruzko kontzeptu helduaren garapenean.

Adin zaila da. Heriotza hobeki ulertzen dute, baina hari aurre egiteko baliabide pertsonalak eta sozialak falta zaizkie. Gisa honetako galdera ugari egiten dituzte: “Nor bait hiltzen denean zer gertatzen zaio?”. Deus gertatu ez balitz bezala gelditu ohi dira, batzuetan. Errudun senti daitezke, heriotzaren eragile bailiran, jokabide edo pentsamendu gaizto baten ondorioz...

Iradokizunak:

- Heriotza lehenbailehen adierazi.
- Mintzatu zure sentimenduez. Bultzatu berak ere kanpora ditzan.
- Kontuan izan kontsolamendua behar duela.
- Hildakoa ez idealizatu.
- Okerreko jokabideak zuzendu, baina ohi baino maitasun eta kontu handiagoz.
- Hiltzearen arrazoia adierazi, ulertzeko moduan eta soseguz.
- Ez esan gisa honetako esaldirik: “ez egin negarrik, kozkortu zara”, “Indartsu izan behar duzu”...

 9-12 urte

Heriotza unibertsa, atzeraezina eta iraunkorra dela jabetzen dira, heldutasunez. Nola gertatu den uler dezakete, baita ondorioak ere, haientzat eta familiarentzat.

Heriotzak haien bizitzak aldatu dituela uka dezakete; ez dutela deus sentitzen edo ez zaiela batere inporta baieztatu eta gero haserre bizian jarri edo indarkeriaz jokatu. Galerarekin egon daitezke lotuak jokamolde horiek eta tristura sakonaren adierazgarria izan.

Iradokizunak:

- Haserre badago lasaitu, baina ez onartu indarkeriazko edo kontrolik gabeko jokabideak, ezta ezikusia egin ere haien aurrean.

- Denbora hartu sentimenduak adieraz ditzan.
- Zure sentimenduez mintzatu.
- Aurre egin beldurrei, agertzen badira.
- Ziurtatu hitz egindakoa zuen artean geldituko dela.
- Bere adinekoekin ateratzera bultzatu.
- Esan bere ondoan egonen zarela.
- Ez behartu gisa honetako esaldiekin: “Aitak hau eta beste nahiko zuen...” “Amari hau edo beste gustatuko zitzaiokeen...”.

 nerabeak

Une horietan beraien bizitzan garrantzia duen guztiaren aurkakoa da heriotza. Helduaren antzera ulertzen du, baina aldarte aldakorra dauka eta

nahasia. Nerabeak pentsa lezake bere emozioak saihestea dela egoera mingarri horri aurre egiteko modurik egokiena.

Errudun sentimendua beste neurri batekoa da, askatasunarekin, pribatutasunarekin, eskubideekin, eta abarrekin lotua baitago.

Iradokizunak:

- Heriotzak izan ditzakeen ondorioez hitz egin berarekin.
- Ateratzeko, lo egiteko, ikasteko... ordutegiari eustera bultzatu.
- Adiskideekin ateratzera bultzatu, lagungarri bikainak baititu adin horretan.
- Esan maite duzula eta segurtasuna eman.

... eta kontuan hartu:

- Haurrak dolua nola biziko duen jakiteko araurik ez dago, ezta zenbat denbora beharko duen ere normaltasunera itzultzeko.
- Lasai hartu bere emozioak: negarra, haserrea, galderak, segurtasunik eza, frustrazioa...
- Ez esan gisa honetako esaldirik: “indartsu izan behar da”, “orain etxeko gizona zara”... Egoera larritu besterik ez dute egiten. Ezin diogu haurtzaroa ohostu. Haurrak haur izan behar du.
- Bere autoestimua sendotu.
- Nahitaezko aldaketak soilik egin. Ez sartu behar ez duen aldaketarik bere bizimoduan.
- Ez erkatu galerak, ez eragiten dituzten emozioak.

- Maite duen pertsona hil dela esan umeari eta errituetan parte hartzeko aukera eman. Aldez aurretik adierazi zer diren, nolakoak, esanahia...
- Komunikazio irekia eta malgua izan haurrarekin, emozioak erakuts ditzan eta gaizki ulertuak eta fantasia ezkorrak baztertu.
- Haurrari maitasunez hitz egin heriotzari buruz, hitz hori edo "hil da" bezalakoak saihestu gabe, argi, garbi eta xalo.
- Segurtasuna eman ez duzula bakarrik utziko.

Nahigabe eta heriotzako egoera
hau baliatu umeak bizitzen
ikas dezan

Lagungarri izan ditzakezun liburu batzuk:

- James, J.W.; Friedman, R.; Matthews, L.L. *"Cuando los niños sufren"*. Los Libros del Comienzo argitaletxea. Madril 2002.
- Buscaglia, Leo F. *"El otoño de Freddy y la hoja"*. Urano argitaletxea. Bartzelona 1988.
- Kroen, W.C. *"Cómo ayudar a los niños a afrontar la pérdida de un ser querido"*. Oniro argitaletxea. Bartzelona 2002.

Testua

Iosu Cabodevilla Eraso
Koldo Martínez Urionabarrenetxea
Rakel Mateo Sebastián
Josefina Ripoll Espiau



Organo-emate eta Trasplanteetarako Programa