

Semealabak

GETXOKO GURASOEN ESKOLAREN ALDIZKARIA

EGUNEROKOA



Duela astebete, Arkaitz hil zen. Bat-batean. Saskibaloian ari ginen eskola ostean eta ziplo erori zen lurrera, konorterik gabe. Ane Miren eta Itxaso suspertzen saiatu ziren, Gurutze Gorrian ikastaro bat egina baitzuten. Handik ordu-laurden batera anbulantzia iritsi zen, baina esan ziguten ezin zela ezer egin, hilda zegoela.

Bi urte genituenetik ibiliak ginen elkarrekin ikastolan. Nire laguna zen. Hain hurbileko norbait hiltzen zitzaidan lehen aldian zen.

Oraindik gogoan dut, haurrak ginela, haren amak parkean zehar jarraitzen ziola, korrika egin ez zezan, esfortzurik egin ez zezan. Beti esaten zigun Arkaitzek gaizki zuela bihotza, korrika eginez gero gaixotuko zela. Noiz edo noiz

eraman zuten ospitalera, baina bizpahiru eguneko kontua izaten zen, eta normal-normal itzultzen zen, betiko moduan.

Bigarren Hezkuntzan hasi ginenean, behin, haren amak esan zigun kontua ez zela gaixotuko zela, hil zitekeela baizik. Zirrara ikaragarria egin zigun horrek. Nola hilko zen hamahiru urterekin?

Arkaitz, berriz, arazo hura izango ez balu bezala bizi zen egunero. Ez zuen izaten gogoan arazoa; guk ere ez, duela astebetere arte. Hamabost urte zituela hil da.

Sekulako zartakoa izan da. Jende asko zegoen patioan hura gertatu zenean; denok ezagutzen genuen. Aste osoa daramagu tutorearekin zein orientatzaile

learekin heriotzaz eta doluaz hizketan institutuan.

Azken hiru egunetan agur-festa bat prestatzen aritu gara. Institutu osoa ari da parte hartzen. Haren ama, aita eta arreba txikia gonbidatu ditugu. Alaia izatea nahi dugu, eta unerik onenak gogoratu.

Esan ziguten gutun bat idazteko berari. Izugarri ari zitzaidan kostatzen. Zer kontatu ez nekiez, Antonek, Olaiak, Leirek eta lauok erabaki genuen film labur bat grabatzea. Grabazioan eman ditugun orduak beste ezerk baino hobeto lagundu didate ulertzen gertatutakoa. Beraren amari bidali diot, eta izugarri gustatu zaio.

Agur, Arkaitz!

AITA, NOIZ ITZULIKO DA AMAMA?

NOLA AZALDU HERIOTZA ETA DOLUA GURE SEME-ALABEI

Ohikoa da gertuko norbait hil delako dolu-aldia pasatzen ari diren haurrak izatea. Beste batzuek, halako egoera gertutik bizi gabe ere, galdetzen dizute: Zer da hiltzea? Noiz hilko zara? Nora joango gara hiltzen garenean?

Halako uneetan, askok galdetzen diogu geure buruari: Nola esango diot? Zer esango diot? Komeni al da haurra tanatoriora edo hilerrira etortzea? Traumatizatu al da hil dela esaten badiot? Hori gutxi balitz bezala, litekeena da gu ere geure atsekabea pasatzen egotea; normala da, beraz, hainbeste emozioen artean ikuspegia apur batez galtzea.

Tristura hori sentitzea normala, naturala eta onuragarria da haurrentzat. Dena den, dolua modu egokian eramaten lagundu diezaiekegu.

Helduok badugu gure seme-alabak nola edo hala atsekabetik babesteko joera.

“Heriotzaz eta atsekabeaz hitz egiteak ez diela kalterik egiten, eta, aitzitik, modu positiboan laguntzen diela beren garapen emozionalean.”

Argi eta garbi, heriotza gure bizitzen parte da jaiotzen garenetik; argi eta garbi, halaber, erantzunen beharra dutelako galdetzen digute seme-alabek.



“Bila dezagun geure barnean erantzunik onena, zintzotasun, xalotasun eta maitasunean oinarrituta, ”

“Hiltzea betiko lo egitea da” esateak, edo galderei “zelako galderak egiten dituzun!” bezalako esaldiekin erantzuteak, ez dizkie zalantzak argituko, ezta

beren jakinmina asetuko ere. Baliteke guk horri buruzko iritzi argirik ez edukitzea, edo, agian, oso bortitza egitea haiei heriotzaz hitz egitea. Horrek ziurtasun-gabezia eta beldur asko eragin liezaguke, eta guk horiek haurrei transmititu. Horregatik, ezinbestekoa da argi jakitea non gauden eta zer emozio pizten dizkigun heriotzaz pentsatzeak edo hitz egiteak.

“ Haurak kontziente dira heriotzaz ”

Guk uste baino gehiago, eta nolabait beren egunerokotasunean dago: egunero ikusten dituzte bizirik gabeko intsektuak eta landareak, beharbada noizbait hil zaie maskotaren bat, eta albisteetan, komunikabideetan eta inguruko helduen zenbait solasetan antzematen dute. Hala eta guztiz ere, zer gertatzen da beren bizitzaren partetzat daukaten norbait hiltzen denean eta hura agurtzeko aukera izan ez dutenean haren heriotza aurreikusten ez zelako?

Horretan eragina du guk haien ahalmenaz dugun usteak, haurrek heriotzari aurre egiteko baliabide kognitibo eta emozionalik ez daukaten usteak hain zuzen.



ZER DA DOLUA?

“ *Dolua egokitze-prozesu bat da, senitartekoren bat edo gertuko norbait galdu ondoren gertatzen dena.* ”

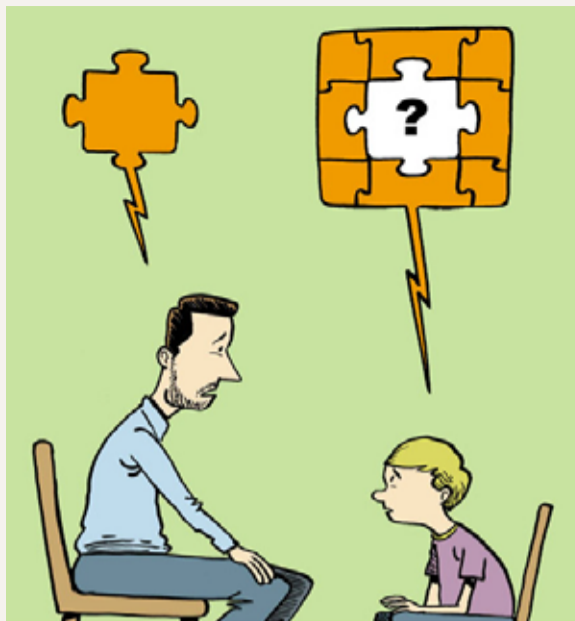
Dolu esaten diegu beste zenbait egoerari jarraitzen dieten egokitze-prozesuei ere: dibortzioak, eskola-aldaketak, maskota bat hiltzea... Prozesu hori haurrek zein helduok bizi izaten dugu, nahiz eta ulertze-mailan aldea dagoen, logikoa den bezala.

Ohikoa eta naturala da tristura, pena eta atsekabea sentitzea, maite dugun norbait hil ostean. Osasungarria da hala sentitzea, eta emozio horiek partekatu eta adierazteak lagundu egiten digu.

“ *Ez da osasungarria, ordea, ezer gertatu ez balitz bezala jokatzeta.* ”

HITZ EGINGO DUT SEMEAREKIN/ALABAREKIN? BAI ALA EZ?

Ezbairik gabe, erantzuna BAIETZ da. Pertsona maitatuaren heriotzaren berri eman behar diegu eta garrantzitsua da al bait lasterren egitea harengan konfiantza duen norbaitek, eta saihestea gainezka eginaraziko dieten emozioen aurrean jartzea.



Heriotzari buruz hitz egiteko zenbait aholku:
- Heriotzari buruzko komunikazioa errazagoa izaten da, sentitzen dutenean gaiaz hitz egiteko eta galdetzeko libre direla eta beren zalantza eta iritziak adierazteko gure baimena eta errespetua dituztela.

- Hainbatetan, haien galderak ez dira errazak ulertzen; horregatik komenigarria da sakontzea jakin nahi duten horretan, hala benetan zer galdetu nahi duten ulertzeko. “Ama, nora joan da amama?” umearen galderari, zenbaitetan, beste galdera baten bidez erantzuteak, esate baterako “Zure ustez nora joan da?”, ikuspegi zabalagoaz erakusten digu haiek zer jakin nahi duten.

“ *Erantzunen bat ez badakizu, esan iezaiozu “ez dakit”:* ”

Ez da ezer gertatzen aitortzeagatik badirela ez dakizkigun gauzak.

- Maite duten norbait galtzen dutenean, beldurra eta ziurtasun-gabezia sentitu dezakete beraiek zaintzeko geratzen direnengatik; horregatik, geratzen garenek ziurtatu behar diegu badituztela eta izango dituztela maitasuna eta zaintza etengabe, nahiz eta joan zaiguna ez dagoen.

- Heriotzarekiko gure joerak eta hitzak gogora ditzakete beste ezer baino areago;

“ *Ahalegindu behar dugu geure beldurrak ez transmititzen.* ”

- Senideekin eta gainerako zaintzaileekin (maisuan-anderenak, aitona-amonak, lagunak...) hitz egiteak eta gaia nola azaldu diegun kontatzeak laguntzen du, denon artean haurrentzako babes emozionalerako sare bat eratzen eta inkoherentziarik gabeko mezuak transmititzen.

- Amaiera-erritu bat emateak lagundu diezaieke: marrazkiak edo gutunak zerura bidaltzea globoetan; pertsona maitatua irudikatzen duen landare bat landatzea, harekin hitz egin ahal izateko eta hura zaintzeko; egunerokotasunean trabarik ez

jartzea hitz egiteko eta zendutako pertsona aipatzeko eta gogoratzeko; argazkiak eta bideoak ikustea maite zuten pertsona harekin bizi izandako une onak gogoratzeko...

ZER EGIN DEZAKET DOLUA GAINDITZEN LAGUNTZEKO?

Heriotza galera da, azken agur batekin alderatu daitekeen galera, eta horrela antzematen dute haur eta nerabeek ere. Eta horrek maneiatzen ikasi behar ditugun sentimendu mingarriak eragiten ditu.

“ *Sentimendu mingarriak kontrolatzen ikasi behar dugu.* ”

Maiz, maskotaren bat hiltzea izaten da heriotzarekiko lehen kontaktua. Helduok gutxietsi ohi dugu seme-alaben maskota bat hiltzeak berengan duen eragina. Maite dugun norbait hiltzen denean, dolu-prozesua osatzen duten faseak gainditzen goaz. Faseak ezberdinak dira helduontzat eta haurrentzat; eta zer adin eta nolako garapen emozional eta soziala duten, halako intentsitatez biziko dituzte.

ZERGATIK DA HAIN GARRANTZITSUA ADINA?

“ *Heriotzaren nozioa kontzeptu konplexua da eta zaila da ulertzea* ”

Izan ere, esan liteke nerabearora arte ez direla finkatzen kontzeptuaren ezaugarri nagusiak:

- Izaki bizidun guztiak hiltzen al dira? (Unibertsalitatea)
- Bizitzara itzul al zaitezke hil ondoren? (Itzulezintasuna)
- Gorputzak funtzionatzeari uzten al dio hiltzen garenean? (Funtzionaltasun-eza)
- Zergatik hiltzen gara? (Kausalitatea)
- Amaiera bat al da heriotza? (Gorputz gabeko iraupena)



Hona hemen euren dolua al bait ondoen eramaten laguntzeko tresnarik egokienak, adinaren arabera sailkatuta:

0 ETA 2 URTE BITARTEAN:

2 urtetik beherako haurrek ere nabaritu dezakete hurbileko pertsona baten falta. Galera-sentimendua izanez gero, honela erantzun dezakete: suminkortasunez, negarraren aldaketez, janaldien erritmoen aldaketez...

ZER EGIN:

Garrantzitsuena da beraien errutina, ordutegi eta erritmoak mantentzea, eta babes eta egonkortasun-ingurunea eskaintzea, altzoan hartuz eta babestuta sentiaraziz.

3 ETA 6 URTE BITARTEAN:

Prozesu trukagarriak balira bezala hautematen dituzte bizia eta heriotza. Horregatik, honelako galderak egin ditzakete: "noiz bueltatuko da aita?", "entzuten gaitu amamak?", "hitz egin dezaket osabarekin?"...

FASE HONEN EZAUGARRIAK:

- Galera- eta aldente-sentimenduak.
- Pena eta tristura.
- Dagoeneko gaindituta zituzten jokaeretara itzultzea (gau erdian esnatzea, hatza zupatzea, kasketa gehiago hartzea...).

ZER EGIN:

- Modu argi eta errazean erantzun haren galderari. Ez eman azalpen luzerik; hobe da mezu laburrak erabiltzea.
- Zintzotasunez hitz egin eta ez erabili metaforarik. Adin horietan zuzeneko azalpenak ulertzen dituzte; metaforak erabiliz gero, zalantza gehiago sor lezizkieke.
- Ipuinak edo pelikulak baliabide lagungarriak dira, erabil itzazu. Errazagoa izango da, eta pertsonaiekin identifikatuko da.

6 ETA 10 URTE BITARTEAN:

Urte horietan zehar, ezaguera handiagoa hartzen doaz heriotzaren kontzeptuaz. Ulertzen dute arrazoi bat dagoela eta normalean kanpoko faktore bat izaten dela. 9-10 urte aldera, konturatzen dira beraiek zein gertuko senideak ere hil daitezkeela, eta horrek larritasuna eragiten die.

FASE HONEN EZAUGARRIAK:

- Galdera asko egiten dituzte heriotzaz beraz eta hileta-errituez (ehorzketa, tanatorioa, errausketa...).
- Azken agurreko errituetara joatea eskatu ohi dute, eta joan daitezke baldin eta alde zuzenetik azaltzen bazaie zertan diren erritu horiek.
- Kontzentrazio-arazoak izan ditzakete eskolan.
- Galerak eragindako haserrea eta amorrua.
- Tristura.

ZER EGIN:

- Azaldu iezaiozu egoera eta zintzotasunez erantzun beraren galderari.
- Ez ezkutatu informazioa; hala eginez gero, engainatzen ari zataizkiola pentsatuko du eta ez du konfiantzarik izango zuregan.
- Sar ezazu hileta-errituetan. Ez da beharrezkoa hildakoaren gorpua ikustea, baina parte har dezake beste une batzuetan.
- Erraztu iezaiozu atsekabe-emozioak adieraztea.
- Utz iezaiozu pertsona maitatua gogoratzen: elkarrekin egiten zituzten jarduerak, elkarrekin bizi izan zituzten istorioak, elkarrekin daudeneko argazkiak...
- Izan zaituzte eredu berarentzat: zure atsekabea partekatuz, berea ere partekatzen irakasten diozu.

10 ETA 12 URTE BITARTEAN:

Nerabezaroaurrean, bete-betean, heriotzaren kontzeptua guztiz ulertzen da, eta horrenbestez, ez da azalpenik egokitu beharrik izango.

EZAUGARRI BATZUK:

- Beren heriotzaren ideien inguruko kezka ager ditzakete.
- Pertsona maitatuaren heriotzak ekarriko dituen aldaketak aurreikus ditzakete.
- Interesa agertzen dute azken agurreko errituetan modu aktiboan parte hartzeko.
- Adiskideen laguntza bilatu ohi dute, aldi berean etxean isilkor jokatuz.
- Zailtasunak izan ditzakete beren emozioak adierazteko.

ZER EGIN:

- Erraztu iezaiozu bere emozioak adieraztea: eman denbora eta lekua, eta utzi adierazten.
- Eman iezaiozu aukera bere egoeran dauden beste pertsona batzuk ezagutzeko.
- Ez ezazu jarri helduen papera jokatu beharko duen edo erantzukizun handiegiak hartu beharko dituen egoeretan.
- Hel iezaiezu eguneroko ohiturei berriro.

ZER EGIN DOLUA ZAILA DENEAN?

- Psikologoekin kontsulta bat izan haurren zailtasunak aztertzeko, lanerako plan bat egiteko eta kontsultara joan behar duen aztertzeko.
- Irakatsi iezaiozu bere emozioak adierazten eta modu egokian kudeatzen. Errespeta ezazu

eta balioetsi, eta eskaini iezaiozu aintzatespena eta konfiantza.

- Irakatsi iezaiozu bere galerarekin bizitzen; eskaini iezaiozu beharko dituen baliabideak bere kabuz garatu ahal izateko.



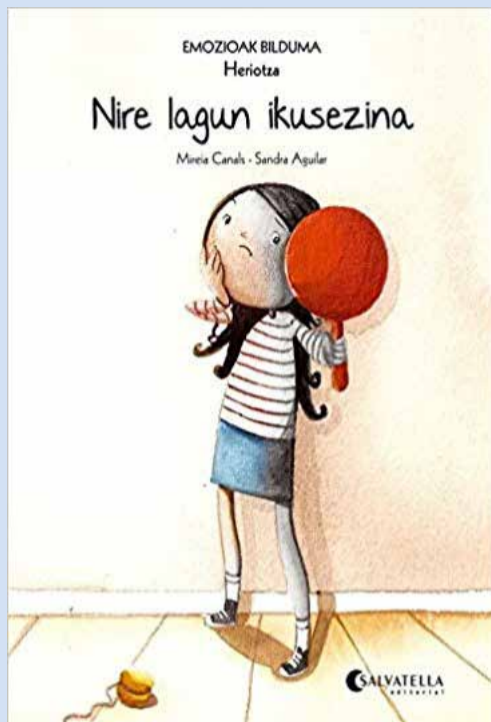
Laburbilduz

HEMEN GOGORARAZIKO DIZKIZUGU IDEIA GARRANTZITSU BATZUK, ETXEAN DOLU-EGOERA BAT DAGOENEAN KONTUAN HARTU BEHARREKOAK:

- Hitz egin zure alabarekin/semerekin. Azal iezaiozu lasaitasunez eta zintzotasunez zer gertatu den eta zer gertatuko den.
- Utz iezaiozu galderak egiten eta bere emozioak adierazten. Eman iezaiozu denbora eta lekua horretarako.
- Utz iezaiozu laguntzen eta hileta-errituetan parte hartzen; berak ere eskubidea du pertsona maitatua agurtzeko.
- Lagundu iezaiozu beste istorio batzuekin identifikatzen: beste pertsona batzuenak, ipuinetakoak edo filmetakoak. Bere atsekabeari aurre egiteko estrategia baliagarriak eskainiko dizkiote.
- Izan zaituzte beraren eredu, hain une zail eta mingarrietan ere.
- Ez utzi hildako pertsona maitatua gogoratzeari.

Gomendioak

“Nire lagun ikusezina”



Mireia Canals Botines.
Salvatella. 2016

“Nire lagun ikusezina”k Anaren istorioa kontatzen digu: egun batean, eskolatik itzultzean, amak kontatu dio oso triste dagoela amama hil delako.

Tristurak bere barnea hartu ahala, Ana koloregabetzen doa, grisa bilakatzen; eta orduan, bere lagun ikusezina agertzen zaio ondoan: Koloretako Ana, kolorea berreskuratzen irakatsiko diona.

Emozioen Bilduma, 2 eta 8 urte bitarteko umei zuzenduta dauden bederatzi liburuk osatzen dute, eta horietan hainbat emozio eta sentimenduri heltzen zaie: Amorrua, Beldurra, Dolua, Tristura, Poza, Asertibitatea, Ausardia, Kezka eta Lasaitasuna.

“Para siempre”

Camino Garcia.

Heriotza gertaera naturala da; bizitzaren bere-berekoa, hurrekin naturaltasunez hitz egiten diren beste gertaera asko bezala. Hala ere, joera izaten dugu hurrei heriotza ezkutatzeko edo heriotza mozarrotzeko; seguruenik, gertaera okerratik babestu behar ditugulako ustearen ondorioz. Baina gero eta jende gehiagok kritikatzeko du jokabide hori.

Heriotzaz hitz egin behar da umeekin; izan ere, beren bizitzaren unerik batean edo bestean, aurre egin beharko diote galera bati, gutxi-asko garrantzitsua, eta hori edozein adinetan gerta dakieke. Gainera, egia kontatu behar zaie; hori bai, haiek ulertzeko moduko egia.

Liburu honek aukera ematen du hurrekin heriotzaz hitz egiteko, eta azaltzeko, alaitz modurik naturalenaz, badagoela ziklo bat, izaki bizidun guzti-guztiek jarraitzen dutena.



GETXOKO GURASOEN ESKOLA

Gurasoen Eskolaren ikastaroak urtarrilean abian izango dira berriro, hilabete hauetan berrantolatzekeo prozesuan murgilduta egongo baita Eskola. Gogoratu saioak udalerriko ikastetxetako gurasoei zuzenduta daudela, beraien osasunari lotutako balore positiboak eta ahalmenak sustatzeko, ondoren beren seme-alaben heziketa errazteko, bizimodu osasuntsuetan.



Norbaitek gairen bat proposatu nahi izatekoetan,

gizartez@getxo.eus

helbide elektronikora bidal dezake.

