HERIOTZA HEZKUNTZA-KOMUNITATEAN

DOLUAN ELKARRI LAGUN EGITEN

Gobierno de Navarra
Departamento de Educación
Nafarroako Gobernua
Hezkuntza Departamentua

HERIOTZA HEZKUNTZA-KOMUNITATEAN

DOLUAN ELKARRI LAGUN EGITEN

Argitaratzailea
Hezkuntza Departamentua. Nafarroako Gobernua

Diseinua eta maketazioa
Liébana Goñi Yárnoz

Inprimatzea
Gráficas Alzate

Lege-Gordailua
LG NA2311-2025

Sustapena eta banaketa

Hezkuntza Departamentua. Nafarroako Gobernua
Santo Domingo kalea, 8. Iruña

Erakunde laguntzaileak:

AURKIBIDEA

1. Gida hau: zergatik? zertarako? norentzat? 11

2. Dolua eta heriotza

- Dolua eta etapak 15
- Bilakaeraren ezaugarriak 22
- Doluaren adierazpena: alderdi orokorrak, alarma-seinaleak 24

3. Ikastetxean lagun egitea

- Alderdi orokorrak. Dolua eta lagun egitea 29
- Irakasleen eginkizuna. Orientabide orokorrak 31
- Helburuak eta esku-hartze motak: prebentziozkoa eta aringarria 32
- Heriotzaren inguruabarrak: ikastetxetik kanpo/ikastetxean bertan 35
  - Protokolo aringarria – heriotza ikastetxetik kanpo (ikasle baten familia-sistemako pertsona esanguratsu bat hiltzen bada) 35
  - Protokolo aringarria – heriotza barrenean (ikastetxeko norbait hiltzen bada) 36
  - Ikasle bat hiltzen bada 38
  - Irakasle bat, edo irakasle ez den langile bat (AZL) hiltzen bada 39
- Jarduteko proposamenak, esku hartzeko mailen eta etapen arabera 41
- Zereginen eta esku-hartze mailen araberako jarraibide zehatzak hezkuntza-premia bereziak dituzten ikasleentzat, bereziki AGD dutenentzat 43

Eranskinak

- Eranskina 1: Glosario kognitiboki eskuragarria 49
- Eranskina 2: Gelan ikasleekin lantzeko mezuak (bereziki AGD dutenekin) 50

Bibliografia eta webgrafia

- Orokorra 53
- Interneteko bideoetarako estekak 54
- Adinaren arabera 55

Irakasleendako gutuna

Kaixo:

Segur aski, gida-dokumentu hau irakurtzen ari zara heriotza bat izan duzuelako ikastetxean. Agian, ikasleren bat hil da, edo haien oso hurbileko senideren bat, edo irakasleren bat...

Mina sentitzeaz gain, baliteke bertigoa eta segurtasun eza ere sentitzea, ez dakizulako zer esan, zer egin... Hartu arnasa. Hori sentitzea osasuntsua da. Ez ezkutatu gertatzen zaizuna.

Baduzu gaitasuna, une eta testuinguru honetan, ikastetxeari laguntzeko eta erantzuteko. Zuen eskola, institutua, lanbide-heziketako ikastetxea, bizitzan gertatzen denaren isla da, eta bizitzan heriotza ere gertatzen denez, zuen ikastetxean ere gertatu da heriotza.

Horrek, ezinbestean, eramaten gaitu heriotzarekin dugun harremanaz gogoeta egitera; eta, hala, zerikusia du bizi izandako galeren aurrean ditugun pentsamendu, emozio eta jokabideekin. Azken batean, berriz ere jartzen gaitu harremanetan zeharkatu ditugun eta gaituzten doluekin. Eta, horrek, tresnak eman dizkizu une honi aurre egin eta ikastetxean erantzuteko eta laguntzeko. Behar bada ez dakizu oraindik...

Heriotza "ikaskuntza-egoera" bat izaten ahal da, bai gure doluak lantzen jarraitzeko, bai gure hezkuntza-komunitateko beste pertsona batzuei laguntzeko.

Dokumentu honetan jasotako ikuspegi eta esku-hartzeez gain, oroitu zure doluetan zerk lagundu zizun, nola eman zizuten adorea lagun egin zizutenek, zer isiltasun, presentzia eta hitzek eman zizuten babesa, zerk sostengatu zintuen, zerk indartu... Eta, segur aski, gauza txikiak izan ziren, batzuetan gauza ustez txikiak handiak direlako.

Esperientzia hori lagungarria izan dakizuke orain beste batzuei laguntzeko. Heriotza ikastetxean edo zure gelan agertzen bada, onar ezazu, ez izan beldurrik... Gonbidatzen zaitugu irekitasunetik, laguntasunetik eta hurbiltasunetik sentitu, pentsatu eta jokatzera. Eta gutun hau olerki baten zati honekin amaitu nahi dugu:

UTZI DENA GERTA DADIN: EDERTASUNA ETA IZUA.
JARRAITU AURRERA.
EZ DA BEHIN BETIKO SENTIMENDURIK.

· Rainer María Rilke, *Geh bis an Deiner Sehnsucht Rand* "Zoaz zure irrikaren mugaraino"

Hartu arnasa berriz. Dolu ona, osasuntsua eta sendagarria opa dizugu, eta, batez ere, bizitza ona izan dezazula.

GIDA HAU:
ZERGATIK? ZERTARAKO? NORENTZAT?

«HEZKUNTZAN EZ BADUGU HERIOTZA SARTZEN, ORDUAN EZ GARA BIZITZARAKO HEZTEN ARI».

· MAR CORTINA ·

Heriotza bizitzako prozesu bat da, tristea eta mingarria. Oro har, helduok ikara eta beldurra erakusten ditugu, eta horrek asko baldintzatzen du gure adingabeei heriotza nola erakusten diegun. Gure sinesmen eta beldur batzuek mugatu egiten dute haiei nola hitz egiten diegun. Bereziki zaila egiten da gai horiek jorratzea sentitzen dugunean ikasleek ez dutela tresna nahikorik horri aurre egiteko.

Badakigunez, heriotza bizitzaren parte da, bizitzan gertatzen da. Helduoi, bizi garen bitartean, jendea hiltzen zaigu, eta haur eta nerabeei ere bai. Aitona-amonak, gurasoak, anai-arrebak eta eguneroko bizitzan garrantzitsuak diren pertsonak hiltzen zaizkie. Behar bada, ongi etorriko litzaiguke geure buruari hau galdetzea: zer egiten dugu hori gertatzen denean? Nola laguntzen diegu adingabeei eta haien familiei heriotza agertzen denean? Gure kulturan eta gizartean heriotza ez da onartzen, eta zenbaitetan begiratu ere ez zaio egin nahi. Horregatik, denoi dagokigu horrelako egoera bati erantzutea, eta hainbatetan nahasmena eta ziurtasunik eza sortzen ditu irakasleengan eta familietan, askotan ez baitakite zein diren urrats egokienak heriotza eta dolu horri aurre egiteko.

Hori are nabarmenagoa izan daiteke ikasleek egoera desberdinak badituzte: desgaitasunagatik, jatorri kulturalagatik, sinesmenengatik, eta abar. Beti kontuan izan behar dugu heriotza bakoitza desberdina dela eta pertsona bakoitzari modu desberdinean eragiten diola. Adierazpen emozionalaren intentsitatea, prozesuaren erritmoa, ezarritako loturan dauden desberdintasunak, eta ikasle bakoitzaren nortasuna eta maila kognitiboa hartu beharko dira kontuan.

Eskola eragile sozializatzailea da berez; adingabeek beren denboraren zati handi bat igarotzen dute han, eta bertan ikasten dute harremanak izaten, partekatzen eta sentitzen. Horregatik, gai horiek modu natural, sendagarri eta zintzoan jorratu ahal izateko tokia izan beharko luke. Gertatzen den heriotza bakoitzaren aurrean, ikastetxeak, tutoretza-planaren testuinguruan, ezar dezake zer ekintza eginen diren, betiere familiekin harreman estua izanik.

Egoera horietan, irakasle gisa, bilatzen dituzu laguntza, sostengua, aholkularitza eta erantzunak, ikasleei agertzen zaizkien premia horiei behar bezala erantzuten laguntzeko.

Doluak min ematen du, eta entzun egin behar da, begiratu, eta artatu. Irakasleok profesionalak gara, baina, horren aurretik, pertsonak gara eta ezin dugu ahaztu zer sentitzen dugun. Sentipen hori adieraztea, testuinguru eta modu egoki batean, ez da inola ere negatiboa izanen prozesuan lagun egiterakoan. Profesionalak garen aldetik, geure buruari begiratu eta entzun behar diogu, gure ikasleei begiratu eta entzun ahal izateko.

Egia esan, ez daude heriotzaren pedagogia garatzera bideratutako ekimen asko, eta ez dugu baliabiderik heriotza gertatzean zer egin dezakegun errazago jakiteko. Irakasle askok sentitzen dute prestakuntza pedagogikoa eta tresnak falta zaizkiela (Cortina eta de la Herrán, 2011). Egile batzuek diotenez, heriotzan eta heriotzarako hezteak garapen soziala erraztu dezake, eta etorkizuneko traumak eta zenbait arazo psikologiko prebenitu (Deaton eta Berkan, 1995).

Horrekin guztiarekin, esku artean duzun gidak laguntza bat izan nahi du, baliabide bat, gure adingabeei modu osasuntsuagoan laguntzen hasteko. Beraz, ez du zer egin behar den agintzeko helbururik; aitzitik, asmoa da dolu-prozesua erraztu dezaketen jarraibide eta orientabide orokor batzuk iradokitzea. Izan ere, doluak hezkuntza-komunitateko kide guztioi eragiten digu, bai eta ikasleen familiei ere.

Prozesu hori erraztearen aldera, gidaren helburua mugatua da; ez dugu egia absolutuei buruz hitz egin nahi. Ez du jarduteko protokolo bat izan nahi, ez eta esku hartzeko programa itxi bat ere, nahiz eta gisa horretako terminologia erabili. Horrek, pertsona eta prozesu bakoitza desberdinak direnez, ez luke zentzurik izanen.

Hortaz, gida honen helburua da zure gogoetarako baliagarria izatea, zuri laguntzea pentsatzen eta erabakitzen zer egin, noiz eta nola, heriotzarekin lotutako emozioek ez digutenean uzten argi ikusten edo jokatzen. Gida hau prestatzen elkarlanean aritu gara Hezkuntza Departamentuko Bizikidetza Aholkularitza eta erakunde laguntzaileak, Goizargi Elkartea, Incluye Sozietate Kooperatiboa eta Asociación SEI Elkartea.

DOLUA ETA HERIOTZA

«GAINERAKOENTZAT DEUS ERE EZ DA ALDATU, HAIENTZAT DEUS EZ DA MUGITU. BAINA NIRETZAT BADA BEHAR BEZALA GERTATZEN ARI EZ DEN ZERBAIT. BAZEN NORBAIT, BAT-BATEAN JOAN EGIN ZEN, ETA ORAIN EZ DAGO, BEHIN ETA BERRIZ EZ DAGO».

· RAKEL MATEO ·

Dolua eta etapak

Badira doluaren hainbat definizio, era askotakoak. Egile frankok hitz egin dute gaiaz eta kontzeptua definitu dute, bizitzako etapa askotan. Dokumentu honetan definizio hau hartu dugu: **gizakion erantzuna, normala eta naturala, galera baten ondoren gertatzen dena.**

Dolua da heriotzaren aurrean denok sentitzen dugun egokitzapen-prozesua, eta aukera ematen digu norbait hiltzen zaigunean berez hausten den oreka hori berrezartzeko.

Prozesu hori beharrezkoa da, osasuntsua, egokitzapenekoa eta funtzionala. Azken batez, gizatiarra, normala eta naturala. Errepikatu beharrekoa da naturala eta beharrezkoa dela, gure gizartean egiazki joera baitugu heriotzarekin lotutako mina saihesten eta ezkutatzen saiatzeko.

Doluak mina dakar berekin, bai eta oinazea ere, eta hori naturala eta normala da, laguntzen baitigu maite dugun norbaiten heriotzaren ondoren izanen dugun bizimodu berrirako prestatzen eta egokitzen.

Beraz, doluaz ari garenean, ideia garrantzitsu batzuez ari gara.

Dolua da:

- Prozesu bat (egokitzapenekoa eta beharrezkoa).
- Gizatiarra (denok bizitzen ditugu doluak modu batean edo bestean).
- Norberarena eta bakarra, errepikaezina.
- Osorik eragiten die norbanakoari eta dituen harremanei.

Dolua ez da:

- Eritasun bat.
- Iraunaldi jakin bat duen zerbait.
- Denok modu berean egiteko prozesu bat.

Doluan zehar baliteke ditugun pentsamendu, sentimendu eta jokabide batzuek pentsaraztea zerbait ez garela modu “egokian” egiten ari. Adimen- eta/edo garapen-desgaitasuna dutenen kasuan (aurrerantzean, AGD), litekeena da adierazpen horiek ez etortzea bat ohiko kultura-eredu edo hitzezko patroiekin, baina baliozko barne-prozesu bat islatzen dute.

AGD dutenen kasuan, emozioak askotan ez dituzte hitzez edo esplizituki adierazten, eta, beraz, funtsezkoa da beste bide batzuei erreparatzea, hala nola ea aldaketak dituzten jokabidean, apetituan, loan edo elkarrekintza sozialetan. Jokabide desafiatzaileak, erregresiboak edo errepikakorrak heriotza prozesatzeko ahalegin zilegiak izan daitezke. Baliozkotze emozionala, laguntza bisualak edo sentsorialak eta haien ulermen-mailara egokitutako hizkuntza argia funtsezkoak dira laguntza egokia emateko (González et al., 2022).

Dolua modu desberdin askotan agertzen da, eta gure osotasunari eragiten dio. Adierazpenak izan ditzake emozioetan, gorputzean, jokabidean eta pentsamenduetan. Gure nia osorik dago doluan eta modu batean edo bestean bizi eta sentitzen du prozesu hori. Denbora-tarte horretan, gorabeherak izan ditzakegu gure dolu-bizipenaren adierazpenean, eta tarteka min handia sentitu, eta beste une batzuetan aldiz “entretenitzeko” beharra edo gogoa izan. Horrek badu bere zentzua erregulazio emozionalaren aldetik, bai psikologikoa, bai organikoa. Gainera, babesten gaituen erantzun osasuntsua da.

Emozioak eta sentimenduak

- Tristura
- Haserrea
- Errua eta autogaitzespena
- Blokeo emozionala
- Antsietatea
- Bakardadea
- Ezintasuna eta amorrua
- Irrika
- Arindua hartzea
- Sentiberatasunik eza

Seinale fisikoak eta kognitiboak

- Nekea. Indarrik ez. Giharretako ahuldadea. Akidura
- Gorputza tenkatua
- Nor bere baitara bildua egotea
- Urritasun kognitiboa
- Bularrean eta zintzurrean halako estuasun bat. Ahoa idorra. Arnasestua
- Zaratarekiko hipersentikortasuna
- Itsukeria. Ezinegona. Oldarkortasuna
- Nor bere burutik eta errealitatetik at sentitzea aldi batzuetan

Jokabideak

- Hildakoarekin amets egitea
- Hildakoa oroitarazten diona saihestea
- Hasperen egitea
- Negar egitea
- Hildakoaren gauzak metatzea
- Hari ozen deitzea eta bilatzea

Pentsamenduak

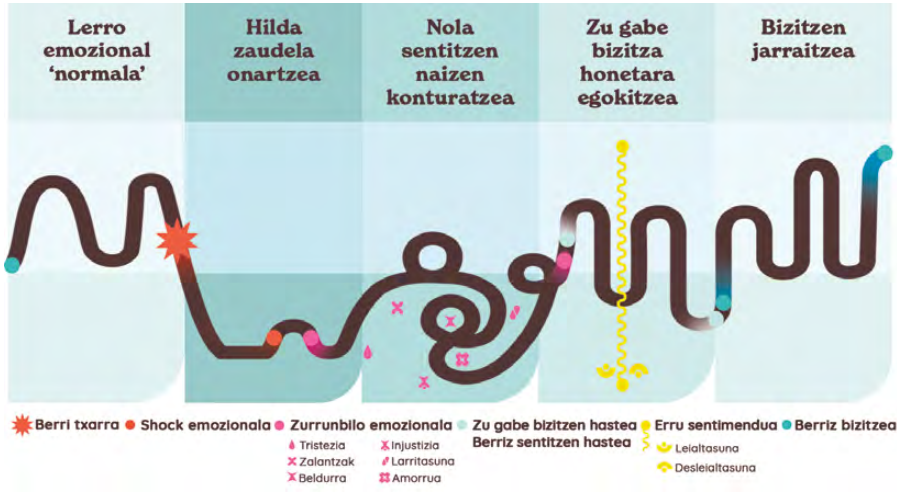
- Ezin sinetsia
- Nahasmendua
- Kezka
- Presentzia sentitzea

Tristura, beldurra edo amorrua ez ezik, denborarekin poza ere ager daiteke partekatutako uneak gogoratzen direnean, eta horrek doluaren integrazioa adierazten du (Mompeán Franco & Muñoz Ros, 2017). AGD eta laguntza-premia handia dutenen kasuan, ez dugu pentsatu behar: “Irribarre eginez gero, ongi dagoen seinale”. Baliteke emozioak ezohiko bideen edo jokabidearen bitartez adieraztea, eta, beraz, keinuak eta jokabideak testuinguruan interpretatu behar ditugu, ikaslearen ohiko portaerarekin alderatuta. Hala, lehentasuna eman behar diogu haren sentipenak baliozkotzeari eta laguntza erregulatzailea emateari, zuzenean zigortzera jo beharrean.

Doluaren inguruko ibilbide teoriko eta didaktiko bat dugu eskura, oso praktikoa eta baliagarria gerta daitekeena bai prozesua bera ulertzeko, bai geure burua hor non kokatzen den ikusteko. AGD dutenentzat ere baliagarria izan daiteke, modu errazean aurkezten bazaie; adibidez, piktogramen, ikusizko euskarrien edo metafora ulergarrien bidez (Dodd et al., 2005). Hizkuntza egokitzea eta etengabeko laguntza emozionala ematea funtsezkoa da doluaren zeregin horiek egin ditzaten.

Doluaren lau zeregin nagusiez ari gara, zeinak ez diren berdin landu behar, ezta modu berean ere:

- Hil egin zarela onartzea.
- Zure heriotzak eragiten dizkidan emozioak lantzea.
- Dagoeneko ez zauden bizitza batera egokitzea.
- Berriro kokatu, lotura eraldatu eta bizitzen jarraitzea.



Ibilbide hori da pertsona bakoitzaren, harreman bakoitzaren eta une bakoitzaren araberakoa. Dolu-prozesuei eragiten dieten faktore desberdin asko daude. Horregatik, ulertu behar dugu dolua kontzeptu teoriko bat dela, errealitate bakoitzera egokitu beharko duguna, eta guk ere horretara egokitu beharko dugu. Horren barrenean sartzen da AGD dutenen berezitasunak kontuan hartzea, haiek mundua ulertzeko eta loturak egiteko duten modu berezi hori integratuz. Doluan lagun egiten diegunean, laguntza ulergarriak eta erritmo pertsonalizatuak eskaini behar dizkiegu, gehiegizko babesa saihestuz eta erituetan edo agurretan aktiboki parte har dezaten ahalbidetuz, hala nahi badute.

1.

HILDA ZAUDELA ONARTZEA

EZ ZAUDELA JABETU BEHAR DUT.
BIZITZAK JARRI NAUEN HODEITIK JEITSI.
HIL ZARELA JAKIN ETA HIL ZARELA SENTITU.

Zein zaila den burua eta bihotza bereiztea!

2.

HERIOTZAK SORTZEN DIZKIDAN EMOZIOAK LANTZEA

HAINBESTE GAUZA SENTITZEN DITUT ALDI BEREAN,
NON ZAILA EGITEN ZAIDAN IZENA JARTZEA:
TRISTURA, AMORRUA, PENA, MINA...

¿Nola antolatu eta jakin
une bakoitzean zer sentitzen dudan?

3.

ZU EZ ZAUDELA JAKINDA, BIZITZARA EGOKITZEA

HAIN ESPAZIO HANDIA HARTZEN ZENUEN NIRE BIZITZAN
ETA BESTEETAN.ORAIN, NORK EGITEN DU ZUK EGITEN ZENUENA
ETA EMATEN ZENIDAN GUZTIA?

Zein gogorra egiten zaidan
'BETIRAKO' edo 'INOIZ GEHIAGO EZ' entzutea.

4.

EMOZIONALKI BIRKOKATZEA ETA NIRE BIZITZAREKIN JARRAITZEA

Bizirautetik bizitzera igarotzea.

NIRE BIZITZA ZU GABE BEGIRATZEA ETA NIRE BARRUAN SENTITZEA. BIZITZAREKIN ILUSIONATZEKO GAI IZATEA, ETA, MAITASUNEZ GOGOAN IZATEA NIRETZAT ETA BESTEENTZAT IZAN ZINENA ETA ORAIN ZARENA.

Nire bizitzako erreferente objektiboa
eta subjektiboa izatea.

Aipatu bezala, dolu-prozesuak norberaren araberakoak eta errepikaezinak dira. Denok pertsona desberdinak garen hein berean, gure dolu-prozesuak ere desberdinak dira. Gutako bakoitzak aurre egiteko geure estrategiak bilatzen ditugu, geure erara erreakzionatzen dugu, eta erreakzio horietako bakoitzak bere espazioa eta denbora behar ditu sendatzeko. Gure gizarteak ez du joera handirik prozesu horiei toki bat emateko, ez eta beharrezkoak eta osasuntsuak direla onartzeko ere, eta horrek eragina du prozesu horietan.

AGD dutenei lagun egitean, funtsezkoa da heriotzari buruz modu argi, zuzen eta ulergarrian hitz egitea, eufemismoak saihestuta. Haien ulermenera egokitutako hizkuntza erraza erabiltzeak dolua errazten die. Denbora eta laguntzarekin, heriotza uler dezakete, emozioak adierazi eta erritu esanguratsuetan parte hartu (Todd et al., 2013). Emozioak baliozkotzeak, izendatzeak eta laguntzeak, saihestu beharrean, dolu osasungarriagoa sustatzen du (Dowling et al., 2006).

Baditugu halako mito eta sinesmen batzuk, ez digutenak batere laguntzen dolua egiten. Hori are nabarmenagoa da haurrei buruz ari garenean. Oraindik ere joera dugu begirada babesleegia izatekoa, eta horrek eramaten gaitu haurrak doluarekin, minarekin eta heriotzarekin zerikusia duten gauza guztietatik bazter uztera. Pochek eta Herrerok (2003) haur eta nerabeen doluari buruzko mito hauek aipatu dituzte:

Mitoak	Egiak
Haurrak ez dira konturatzen zer gertatzen den heriotza baten ondoren.	Konturatzen dira zerbait desberdina gertatu dela, eta haiekin hitz egiten ez badugu, beharbada ulertu ere egiten ez duten zerbaiten "espioi" bihurtzen ditugu.
Haurrek eta nerabeek ez dute dolua egiten.	Bai, dolua egiten dute.
Haurrek eta nerabeek ez diete esanahirik ematen gertaerei.	Gertaerei esanahia emateaz gain, beharrezkoa dute hori egitea.
Helduok, ahal den neurrian, haurrak eta nerabeak minetik eta oinazetik babestu behar ditugu; horregatik, hobe da erituetara ez eramatea.	Hobeki babesten ditugu familia-prozesuetan sartzen baditugu eta parte hartzeko bidea ematen badiegu, erituak haien adinera egokitzen diren heinean.
Haurra babesteko "baztertu" egin behar dugula uste izatea; haurraren bizipena da "abandonua" eta "bakardadea".	Haurra babesteko "barnean sartu/gehitu" egin behar dugula ulertzea; haurraren bizipena da "kide dela" eta "konpainian dagoela".
Ez dituzte erritualak ulertzen; beraz, hobe da horietara ez eramatea.	Erritualak ulertzen lagun diezaiekegu (hein batean behintzat), eta, ahal den neurrian, haietan parte hartzen utzi.

Oro har, badugu joera pentsatzekoa haurrak eta nerabeak ahulak direla eta ez dutela dolurik egiten, eta oker gaude horretan. Uste dugu kalte eginen diegula haiekin heriotzaz mintzatzen bagara, eta batzuetan uste izaten dugu hobe dela entretenituak edukitzea edo erituetara ez eramatea heriotza gertatzen denean. AGD duten ikasleen kasuan, komeni da mitoak desaktibatzea, hala nola ez dutela heriotza ulertzen, ez dutela lotura emozionalik ezartzen edo hildakoa "ahaztu" eginen dutela (Dodd et al., 2005; Warren et al., 1992). Nahiz eta kontzeptu abstraktuak ulertzeko gaitasuna lotua dagoen maila kognitiboarekin, ez da beharrezkoa dolua bizitzeko: maite dugun pertsona falta izatea aski da heriotza sentitzeko eta dolua egiteko. Haiek "babesteko" asmoz erritualetatik kanpo uztea kaltegarria izan ohi da; egokiena da parte har dezaten laguntzea eta azalpen argiak ematea, haien mailara egokituak (Ruiz Simón & Sainz, s.f.).

Haurrek eta nerabeek dolua beren modura egiten dute, eta behar dute helduok eman diezaiegun espazio hurbil eta zintzo bat, beren ulermen-gaitasunera egokitua. Horretarako, oso garrantzitsua da aintzat hartzea zein diren haurren eta nerabeen **bilakaeraren ezaugarriak** eta zer **premia espezifiko** dituzten.

Egia da heriotzaren kontzeptua, berez, abstraktua eta konplexua dela, eta pixkanaka eskuratzen den ulermen-gaitasuna eskatzen duela. Garrantzitsua da kontuan hartzea kontzeptu bat ez ulertzeak ez dakarrela, inola ere, absentzia ez sentitzea. Haur eta nerabe guztiek, edozein dela ere haien bilakaeraren unea eta ulertzeko gaitasuna, sentitzen dute modu batean edo bestean hildakoaren hutsa, eta denek dute dolua egiteko beharra, beren modura.

Heriotza modu desberdinean bizi eta sentitzen da bizitzako etaparen arabera. Heriotza ulertzeak berekin dakar azpikontzeptu batzuk gureganatzea, eta horiek hazi ahala eskuratzen ditugu:

1. **Unibertsaltasuna.** Izaki bizidun guztiak hiltzen dira.
2. **Atzeraezintasuna.** Norbait hiltzen denean, ezin da bizirik egotera itzuli.
3. **Ez funtzionatzea.** Norbait hiltzen denean, gorputzak jada ez du funtzionatzen.
4. **Kausalitatea.** Hiltzen gara zerbaitek eragin duelako heriotza.

Bilakaeraren etapa bakoitzak kontuan hartu beharreko ezaugarri espezifikoak ditu. Oro har, esan dezakegu 2 urtetik 5 urtera bitartean heriotza itzulgarritzat jotzen dela, aldi baterako kontua dela uste izaten dela. Bospasei urte ditugunean, orduan jabetzen gara atzeraezintasunaz, eta, ordutik aurrera, 10 edo 11 urte bete arte, pixkanaka eskuratzen ditugu unibertsaltasunaren eta kausalitatearen kontzeptuak, heriotzaren kontzeptua erabat geureganatu arte.

Bilakaeraren ezaugarriak

2 URTE ARTE:

- Ez du ulertzen heriotzaren kontzeptua.
- Ez du behar bezalako hiztegirik bere sentimenduak adierazteko.

3 URTETIK 5era BITARTE:

- Heriotza itzulgarritzat jotzen du, aldi baterako kontua dela uste du. Honelako galderak egiten ahal ditu: “Nola jaten dute?”, “Nola egiten dute txiza?”
- Uste du zerbait irrikatzen badu, gertatu eginen dela; adibidez, norbait berpiztu eginen dela, indarrez desio badu.
- Fantasia eta errealitatea nahasten ditu.
- Familiaren erreakzioek eragin handia dute haurrarengan, batez ere triste badaude edo haurra saihesten ari badira.

6 URTETIK 8ra BITARTE:

- Heriotza behin betikotzat jotzen du, eta horrek beldurra ematen dio. Normala da haurrak beldurtuak egotea adin horietan, baina, aldi berean, jakin-mina izaten dute eta galdera oso zehatzak egiten dituzte.
- Baliteke uste izatea heriotza gertatu dela haurrak egin zuen zerbaiten zigor gisa. Horregatik, komeni da galderak egitea jakiteko ea haurrak horrela pentsatzen duen, eta, hala bada, errua kentzea.
- Gerta liteke adierazten dituen emozioak muturrekoak eta elkarren aurkakoak izatea, minutu batzuetan pozetik tristurara igaroz, eta alderantziz.

9 URTETIK 12ra BITARTE:

- Heriotzaren atzeraezintasunaren ideia bereganatzen du; hau da, badaki hiltzen dena ez dela bizitzara itzultzen.
- Badaki denei gertatzen zaiela hori, eta antsietatea, errua, beldurra eta lotsa eragiten dizkio.
- Batzuetan ez ditu onartzen helduek gertatutakoari buruz ematen dizkioten azalpenak, eta bere kabuz egiaztatu behar izaten du, eta galderak egin.
- Bere heriotza ere posible dela konturatzen hasten da.

13 URTETIK 16ra BITARTE:

- Zailtasunak ditu bere emozioak kontrolatzeko; oso emozio biziak izaten ditu.
- Kosta egiten zaio heriotzaren aurrean dituen beldurrak adieraztea, emanen bailuke ez dela hain indartsua gertatutakoari aurre egiteko.
- Baliteke helduekin ez hitz egin nahi izatea hildako pertsonari buruz.

Galdera batzuk pizten zaizkie, eta garrantzitsua da erantzutea:

— NI IZAN AL NAIZ HERIOTZAREN ERANTZULE?
* Errua; saiatu behar dugu haiei ulertarazten erantzulerik ez dagoela.

- NI HILKO NAIZ? BESTE INOR HILKO DA?
* Beldurra heriotzari; garrantzitsua da lasaitasunez azaltzea guztiok hilko garela.

- NOR ARDURATUKO DA NITAZ?
* Beldurra bere premiak artatu gabe gelditukо direla, zaintzen duten pertsonak galduko dituela. Garrantzitsua da segurtasuna ematea eta bere premien ardura nork hartuko duen azaltzea.

Adierazteko edo erakusteko moduari dagokionez, haurrek helduek baino adierazkortasun handiagoa dute, modu deigarriagoan adierazten dute, eta batzuetan kontrolik gabe. Haien emozioen mundua askoz ere dinamikoagoa eta aldakorragoa da, eta, batzuetan, erregistro desberdinak erabiltzen dituzte emozioak adierazteko (gorputzaren eta portaeraren bidez adierazten dituzte).

Nerabeei dagokienez, oro har, areagotu egiten da emozioak kontrolatzeko eta kudeatzeko izan ohi duten zailtasuna. Gorabeheran ibiltzen dira berdinen arteko konpainia bilatzearen eta bakartzearen artean. Arrazionalizatzeko joera askoz handiagoa dute, eta horrek arriskua ekar dezake: mina adierazteko eta onartzeko zailtasuna, alegia.

Doluaren adierazpenak: alderdi orokorrak, alarma-seinaleak

Doluaren adierazpenak haurrengan

Ezinegona, suminkortasuna, portaera oldarkorrak.

Ekimena murriztea edo kontrakoa, hiperaktibitatea.

Negarrak, kasketak, umore-aldaketak.

Beldurra abandonatua izateari edo abandonu-sentsazioa.

Errua, amorrua eta lotsa sentitzea. Zaurgarri sentitzea.

Antsietatea norberaren heriotzari buruz pentsatzean.

Hildakoei buruz eta egiten dutenari buruzko galderak egitea.

Lo egiteko, elikatzeko eta esfinterrak kontrolatzeko zailtasunak.

Haur txikiagoen jokabideak, adinarekin bat ez datozenak: haur txikiek bezala hitz egitea, erpurua xurgatzea.

Eskola-fobiak.

Doluaren adierazpenak nerabeengan

Bakartzea, apatia, interesik eza.

Jokabide inpultsiboak.

Beharrezkoak ez diren arriskuak hartzea.

Ulertuak ez izatearen sentsazioa.

Errua, bizirik irauteagatik.

Urduritasuna, antsietatea.

Etsipena. Ezintasuna.

Ezdeusa sentitzea.

Aldaketak apetituan eta loan.

Beren burua zauritzea edo kaltetzea.

Ulertuak ez izateko beldurra.

Beren buruaz beste egiteko ideiak (errudun sentitzen direnean).

Alkoholaren eta beste substantzia batzuen gehiegizko kontsumoa.

Horrekin guztiarekin garrantzitsua da, helduak garen aldetik, adi egotea arrisku-faktorerik ba ote dagoen, gure adingabeei laguntza egokia eman ahal izateko. Ez dugu ahaztu behar garrantzitsuena dela adingabe horrekin dugun lotura, eta gu izanen gaituela babes-faktorerik handiena. Segun eta nola ematen diogun arreta, eta nola ulertzen eta laguntzen dugun haren prozesua, modu bateko edo besteko eragina izanen dugu harengan.

Arrisku-faktoreak

Haurraren beraren ezaugarriak.

Hildakoarekin zer harreman zuen.

Heriotza mota eta arrazoia: naturala, istripua, suizidioa, giza hilketa.

Aurretik zailtasun psikologikoak izatea.

Familiaren, gizartearen eta komunitatearen babesik ez izatea.

Denboran luzatu eta intentsitate handikoak diren erreakzioak.

Babes-faktoreak

Erreferentzia-figurak eskura izatea.

Haren beharrak asetzea.

Zalantzak zintzotasunez eta maitasunez argitzea.

Errutinak.

Lehenbailehen ematea informazioa.

Alarma-seinale posibleei dagokienez, honako hauek izan daitezke:

- **Doluan dauden haurren insomnioa:** lo hartzeko zailtasuna edo ezintasuna badu, gero gauean zehar frankotan esnatzen bada edo goizago jaiki, horrek arazo bat adierazten du.
- **Abandonatua izateko gehiegizko beldurra:** haurrak ezin du fisikoki banandu maite dituenengandik, zerbait gertatuko zaien beldur. Horrek eguneroko jarduerak egitea eragotz dezake, edo izugarri zaildu.
- **Maite den pertsona hil ondoren, jarduerak murriztea eta/edo errutinak berreskuratzeko ezintasuna:** lehen egiten eta gozatzen zituen jarduerekiko interesa galtzea luzaroan. Adibidez: futbol-talde batean jokatzen bazuen, entrenamenduetara eta partidetara joateari uztea.
- **Eskola-errendimendu txarra:** duela gutxi norbait hil zaien haurren errendimendu akademikoaren jatsiera eta eskola-porrota kontuan hartu beharreko zeinua dira.
- **Nahasmendu fisikoak:** min errepikakorrak edo somatizazioak haurraren ezongi emozionalaren adierazpen bat dira. Doluaren sintoma fisiko horiek beren jarduerak normaltasunez egitea eragozten diete.
- **Nerabeen gehiegizko babes-jarrerak:** doluan dauden nerabeek bizirik dauden inguruko pertsonak eta senideak babesteko eta haietaz kezkatzeko jarrerak dira. Batzuetan gehiegi arduratzen dira haiek zaintzeaz, ongi egon daitezen, bakarrik geldi ez daitezen, eta, horretarako, beren plan eta jarduera sozialei uko egiten diete.

AGD dutenen kasuan, doluaren erantzuna luzatu egin daiteke, eta nagusiki jokabide-edo emozio-sintomen bidez ager daiteke; sarritan, sintoma horiek oker egotzi ohi zaizkie nahasmendu psikiatrikoei edo desgaitasunari berari. Horrek azpimarratzen du ezinbestekoa dela pertsona horien ezaugarri kognitiboetara egokitutako esku-hartzeak egitea.

Testuinguru horretan, baliteke zaila izatea esperotako doluaren eta konplikatutako doluaren artean bereiztea, ebaluazioa jokabide-aldaketetan oinarritzen baita gehienetan. Litekeena da AGD dutenek osasun mentaleko arazoak izatea maite duten norbait hil ondoren. Horregatik, gomendatzen da deribazio-atalase baxua eta jarraipen koordinatua ezartzea (Dodd et al., 2005; Ruiz Simón & Sainz, z.d.), batez ere honako hauek hautematen direnean:

- Erregresioak edo jokabide desafiatzaileak areagotzea heriotzaren ondoren.
- Loaren edo elikaduraren alterazioak, edo erretiratze soziala, baina heriotza gertatu eta denbora batera hastea jokabide hori.
- "Leherrarazte-efektua": beste heriotza bat gertatzean ezongia areagotzea.
- Bat-bateko aldaketak izanez gero, galdetu behar da berriki norbait hil zaion eta laguntzak planifikatu.
- Autolesio-arriskua: autolesioak, heriotza-mehatxu edo -ideiak nahiz jokabide arriskutsuak ikusiz gero, premiazko deribazioa aktibatu behar da, familiari edo tutoreei abisatu eta zaintza segurua mantendu errelebo profesionala egin arte (Hernández et al., 2014).

Egoera horietan, funtsezkoa da, ikastetxeak egin dezakeen laguntza- eta akonpainamendu-lanaz gain, ikastetxea kanpoko profesionalekin harremanetan jartzea eta koordinatzea: osasun-arlokoak (pediatra, psikologoa...), hezkuntza-arlokoak (AGD dutenentzako zentroak, etorkinak...), eta beste arlo batzuetakoak (gizarte-zerbitzuak, kirola, etab.). Horrela, esku-hartze bateratu bat antolatzen ahal da, alarma-egoera hori doluaren bizipen osasungarri batera bideratu ahal izateko.

Azkenik, ikasle batzuk migrazioaren ondoriozko dolua bizitzen ari badira, litekeena da dolu hori areagotzea; izan ere, horri heriotzaren dolua gehitzen bazaio, handitu egin daiteke zaurgarritasuna.

Garrantzitsua da kontuan izatea migrazio-dolua dela migratzen dutenek bizi dituzten galera ugarien lantze-prozesua; bakoitzak bere modura egiten du, adinaren, jatorriaren eta prozesuaren arabera. Migrazio-doluak baditu zenbait ezaugarri, eta horien artean nabarmendu genezake gaizki egindako heriotza-doluek zaildu egin dezaketela migrazio-doluaren prozesua egitea. Heriotza bidaiaren aurretik gertatutakoa izan daiteke, edo, pertsona hemen migrazio-doluaren prozesua egiten ari den bitartean, jatorrizko lekuan gertatutakoa. Kasu horietan, gerta liteke bi dolu horiek elkarri lotu eta prozesua zailtzea.

IKASTETXEAN LAGUN EGITEA

«EGIAREKIN BIZI DEN HAURRA GAI DA BIZITZARI AURRE EGITEKO»

· ARNALDO PANGRAZZI ·

Alderdi orokorrak. Dolua eta lagun egitea

Gure gaur egungo gizartean, doluari lotutako sentimendu emozionala ukatu eta horri tokirik ez emateko joera dugu. Mina isilik bizitzen ikasi dugu, eta gure oinazea asko ez erakusten. Horren ondorioz, mina ukatzen duen gizarte bat eraiki dugu denon artean, eta horrek, lehen aipatu dugun bezala, ez du laguntzen sortzen diren doluak espazio naturaletan kudeatu eta landu daitezen, adibidez, ikastetxe batean.

Heriotzaz hitz egitea bizitzaz hitz egitea da. Naturala izan beharko litzateke sortzen diren doluak lantzea, izan hezkuntza-sistemen barrenean zein kanpoan.

Lagun egitearen definizioaz ari bagara, presentziaz ari gara, gertatu den horrekin egoteaz, gertatzen ari denarekin, eta heriotza eta galerak gertatzen dira, existitzen dira eta gure egunerokoan daude.

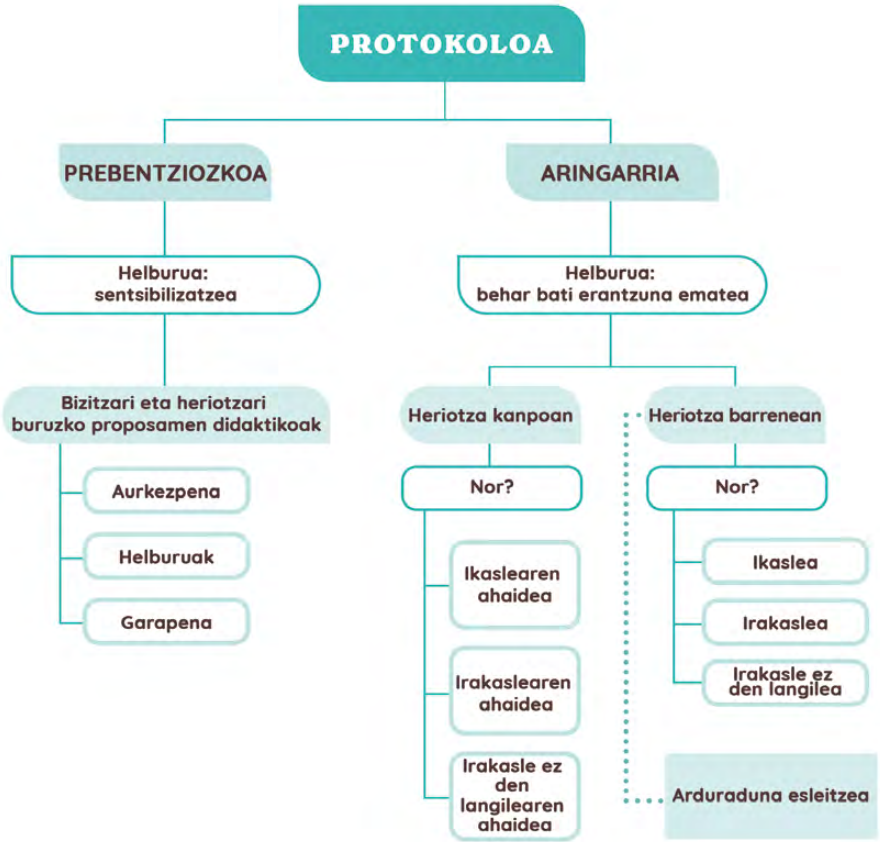
Oro har, presentziaren bidez **lagun egitea** zera da: errespetatzea, sortzen dena epaitu gabe artatzea, hori adierazi ahal izateko tokia eta segurtasuna emanez. Lagun egitea da eskuragarri eta beste pertsonaren eskura egotea, haren denborak eta beharrak errespetatuz.

Heriotzaren pedagogiaz ari gara, eta horrek bi motatako jarduketak eskatzen ditu:

1. **Heriotzarako heztea. Prebentziozkoa.** Heriotzarik gertatu ez denean. Egunerokotasunean integratzea, heriotzaren pedagogiaren bidez. Galerarekin eta heriotzarekin lotutako hezkuntza emozionala dakarten jarduera didaktikoak sortzea, adingabeen ezagutza, beldurrak eta zalantzak aztertu ahal izateko.

2. **Heriotzan heztea. Aringarria.** Ikastetxean heriotza gertatzen denean, dela hezkuntza-komunitateko norbait, dela hurbileko familia-inguruneko norbait. Nola egin dezakegun lagun bi kasuetan.

Eskema honetan laburbiltzen dira jarduketa bakoitzean lagun egitean kontuan hartu beharreko alderdiak:



Eskema hau irakurtzean, garrantzitsua da argi izatea zein den gure egitekoaren helburua, noiz eta nola egin, eta norentzat egiten dugun, bai prebentzioari dagokionez, bai alderdi aringarriari dagokionez. Era berean, garrantzitsua da ohar gaitezen nor den/diren doluan daudenak. Ikasle bat, ahaide bat hil zaiolako? Ikastetxea, bertako kide bat hil delako? Tarte bat hartzen badugu geure buruari galdera horiek egiteko, errazagoa izanen da eskema eta ordena bat izatea.

Irakasleen eginkizuna. Orientabide orokorrak

Beti ziurtatu eta sustatu behar dugu ikaslearentzat erreferentea den figurak lagun egiteko jarrera duela, segurtasun emozionala ematen duela eta figura enpatiko eta seguru gisa jokatzen duela. Heriotza gertatzeak, izan hezkuntza-sistemaren barrenean nahiz kanpoan, beldurrak, zalantzak eta ziurgabetasuna sortuko ditu ikaslearengan. Guk sostengua eta laguntza ematen badiogu, mina era osasuntsuan kudea dezan sustatuko dugu. Hori lortzeko, badira **kontu handiz zaindu behar ditugun alderdi batzuk:**

- **Eman zeure buruari izateko eta sentitzeko baimena.** Jorratzen ari garen gai honek, modu batera edo bestera, zeu ere inplikatzen zaitu; beraz, osasungarria, egokitzapenekoa eta naturala da, batetik, espazio bat edukitzea non zeure buruari baimena ematen diozun gainezka egiten dizun emozio oro adierazteko, eta, bestetik, beldurra eta segurtasunik eza sentitzea heriotzaren eta doluaren esperientziara hurbiltzean.
- **Saiatu ikasleari segurtasuna eta baimena ematen** emozioak adierazi eta erakutsi ditzan. Irakasle zaren aldetik, laguntza eta sostengua ematen dituen presentzia zara.
- **Zaude eskuragarri** bere mundu emozionala adierazteko beharra duenarentzat, eta sustatu elkarrizketa sortzeko aukera ematen duten guneak.
- **Eman zeure buruari *heriotza* hitza aipatzeko baimena, eta saihestu eufemismoak eta esaldi topikoak**; ia inoiz ez dute laguntzen, eta ia beti erantzuten diote errealitatea den bezala ikusteko dugun ezintasunari.
- **Arretaz, goxotasunez eta maitasunez hitz egin.** Azaldu iezaiozu behar duen guztia, hitzak haren ulermenera egokituz. Haurrek eta nerabeek bizitzen ari direna ulertu behar dute.
- **Erantzun** galdera guztiei argi, zintzo eta haurraren ulermenera egokituz. Onar ezazu ez ditugula erantzun guztiak.
- **Galdetu** ikasleari ea eritasunaren eta/edo heriotzaren prozesuan parte hartu nahi duen. Era berean, galdetu ea prozesu horretan zuk lagun egin diezaiozun nahi duen, betiere haren mugak eta erritmoak errespetatuz. Garrantzitsua da ez estutzea.
- **Errespeta ezazu dolua bizitzeko bakoitzak duen modua**, bakarra eta pertsonala baita. Norberarena eta sakratua.
- **Zu zeu Izan.** Ager zaitez benetako eta zintzo. Ahalegindu naturaltasunez, zintzotasunez eta zuzentasunez jokatzen.
- Azpimarratu **inork ez duela** gertatu denaren **errurik**.
- Oroitu haurrak eta nerabeak **gauza direla aurre egiteko**, gai direla.

AGD duten ikasleen kasuan, baliteke dolua ezaugarri kognitiboek, komunikatiboek eta emozionalek baldintzatzea; horrek ez du haien bizipena baliogabetzen, baina eskatzen du heriotza ulertzea, adieraztea eta lantzea erraztuko dien akonpainamendua egitea, jarrera paternalistak edo erritualetatik baztertzea saihestuz (Dodd et al., 2005).

Horregatik guztiagatik, garrantzitsua da:

- Heriotza ikusezin ez bihurtzea: ahal bada, laguntzarekin.
- Emozioak adierazteko ingurune seguru eta erosoak aukeratzea.
- Atzerapenik gabe eta hizkuntza erraz eta zuzena erabiliz komunikatzea.
- Galderak, isiluneak eta minaren adierazpenak baliozkotzea.
- Egia ez ezkutatzea eta informazio okerrik ez ematea, prozesua desitxuratzen baitu (Hernández et al., 2014; Ruiz Simón & Sainz, datarik gabe).
- Emozio guztiak aitortzea eta infantilizazioa eta gehiegizko babesa saihestea, dolua zaildu edo patologiza dezaketen errepresioei aurrea hartzeko.

Helburuak eta esku-hartze motak: prebentziozkoa eta aringarria

Doluan esku hartzea honi deitzen diogu: lagun egiteko prozesu bat da, non uztartu egiten baikara heriotzagatiko dolua bizitzen ari diren adingabeekin, eta haiek prozesuan gidatzen saiatu. Haien aldamenean gaude, eutsi egiten diegu, emozioak adieraztea errazten dugu eta lotura sendatu.

Esku-hartze honek **helburu orokor** batzuk ditu, eta, ikastetxe gisa, kontuan hartu behar ditugu:

1. Dolua egiten ari den adingabearen premiei erantzutea, dolua normalizatzeko asmoz, lagun eginez eta lotura konpon dezan gidatuz.

2. Doluaren lau zereginak erraztea:

   a) Heriotzaren errealitatea onartzen laguntzea (ulertzea eta integratzea).
   b) Horri loturiko sentimenduak adierazten eta kudeatzen laguntzea (entzutea eta adieraztea).
   c) Hildakoaren hutsaren ondorioz ager litezkeen zailtasunak konpontzen laguntzea.
   d) Agurra erraztea eta lotura sendatzea.

Aurreko eskeman oinarrituta, helburu zehatzagoak aipa ditzakegu:

Prebentzio-maila:

- Hezkuntza-komunitatea sentsibilizatzea.
- Ikasleekin heriotza eta mina lantzea, heziketa emozionalaren bidez.

Maila aringarria:

- Heriotza gertatzean, erantzun koordinatua eta egokia ematea.
- Familiei eta irakasleei orientazioa eta laguntza ematea.
- Haurrei emozioak adierazten eta erregulatzen laguntzea.
- Curriculumean egokitzapenak egitea, behar izanez gero.

Hainbat esku-hartze maila daude, segun eta ikasgelan zer-nolako dolua dugun:

- **Lagun egitea:** maite zuen pertsona baten heriotza bizitzen ari den ikaslearen aldamenean egotea, eta guneak sortzea haren mina eta emozioak entzun eta adierazteko. Haren erritmoak eta denborak baliozkotzea eta errespetatzea.
- **Orientatzailea:** dolua egiten ari den ikasleari tresnak eskaintzea, aurrera egin dezan doluaren lanak ebazten. Lagun egiten ari diren irakasleak eta tutoreak orientatzea, gidatzea eta zaintzea. Ikaslea behatzea, baloratzea eta, beharrezkoa bada, behar den tokira bideratzea.
- **Terapia:** doluaren lanak modu funtzional eta osasuntsuan egitea eragozten duten egoeretan, gomendagarria izan daiteke hezkuntza-sistematik kanpo bideratzeko proposamena egitea, gatazkak identifikatzen eta konpontzen lagunduko duen lan terapeutiko bat egiteko.

AGD duten ikasleei dagokienez, laguntza-plan bat prestatzea gomendatzen da, Adimen eta Garapen Desgaitasunen Amerikako Elkartearen (AAIDD) bost dimentsioetan oinarrituta, heriotza baten ondoren eskola-laguntza antolatzeko (Ruiz Simón & Sainz, datarik gabe):

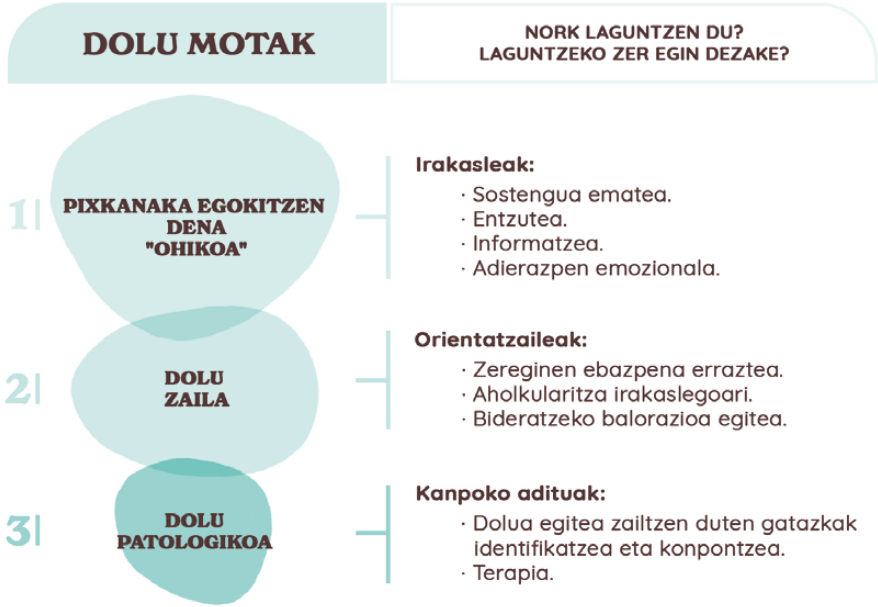
- **Norbanakoaren gaitasunak:** ikaslearen neurrira doitu behar dira hizkuntza, prozesatze-denborak eta komunikazio-euskarriak (komunikatzeko sistema handigarriak eta ordezkoak, piktogramak), heriotza ulertzeko eta horren ondoren ikaslearen bizitzara etor litezkeen aldaketei aurrea hartzeko.
- **Egokitze-jokabidea:** dolurako trebetasunak entrenatzea komeni da (emozioak izendatzea, laguntza eskatzea, erituetan parte hartzea, errutinak mantentzea eta nork bere burua zaintzea).
- **Parte-hartzea, interakzioak eta rol sozialak:** garrantzitsutzat jotzen diren jarduera eta rol sozialetan aktiboki parte har dezan sustatu behar dugu; erritualetan, ikasleari emanen zaion laguntza eta izanen duen parte-hartzea doitu behar dira hildakoarekin zuen loturaren kalitatearen arabera.
- **Osasun fisikoa eta mentala:** ikasleak somatizaziorik duen eta nolako gogo-aldartea duen monitorizatu behar da; aldaketa handiak edo iraunkorrak ikusiz gero, osasun mentalera bideratu eta harekin koordinatu behar da.
- **Testuingurua:** laguntzak bateratu eta koordinatu egin behar dira, kontuan hartuta mikrosistema (familia), mesosistema (ikastetxea, komunitatea) eta makrosistema (kultura, sinesmenak); zaintzaile nagusien heriotzaren ondoren gerta litezkeen bigarren mailako galerak aurreikusi behar dira (ikaslearen bizimodua aldatzea, etab.).

IKUS 2. ERANSKINA: Ikasleekin lantzeko mezuak (AGD dutenekin bereziki).

Bestelako jatorri, kultura eta sinesmenak dituzten ikasleei dagokienez, garrantzitsua da aztertzea heriotza ulertzeko dituzten era desberdinek nola eragiten dioten dolua bizitzeko moduari. Falicovek (2011) deskribatu duenez, migratzen dutenak kontzeptuen esanahietatik ere deserrotzen dira. Kontuan izan behar da pertsona baten historia, errealitatearen ikuspegia eta egokitze-jokabideak errotuta daudela bere testuinguru nazionalean arraza, etnia edo gizarte-klase jakin bateko kide gisa bizi izandako esperientzietan.

Beharbada, migratzearen alderdirik zailena da egitura kultural ezagun horietatik deserrotzea, jatorrizko testuinguruei lotuta baitzeuden. Zer ulertzen dugu heriotzari buruz hitz egiten dugunean? Eta galeraz ari garenean? Segun eta nola egituratzen garen hitzen esanahi desberdinetatik abiatuta, horrek lotura berriak sortzea erraztu edo zaildu egin dezake (adib., heriotza kontzeptua modu desberdinetan ulertzen ari bagara). Horregatik, garrantzitsua da ezer jakintzat ez ematea; pertsona hori ezagutu nahi izateko jakin-minetik abiatuta jokatzea lagungarri gertatuko zaigu berarekin lotura sortzeko eta lagun egiteko.

Jarraian, eskema honetan ikus dezakegu dolu motaren arabera zer mailatako esku-hartzeak egin ditzakeen ikastetxeak.



Heriotza gertatzen denean, gainezka egiteko eta zalantzak izateko joera izaten dugu; horregatik, garrantzitsua da ikastetxe gisa zenbait erabaki orokor hartzea. Erabaki horiek beti berdin mantenduko dira ikasle, irakasle, familia, AZL (administrazioko eta zerbitzuetako langileak), eta ikastetxeari lotutako gainerako profesional guztiekin:

- Ikastetxeak berdin tratatu **behar** ditu ikasle guztiak dolu-egoeretan.
- Ikastetxe mailako erabaki orokorrak hartu behar dira: errituaretan lagun egitea...

Heriotzaren inguruabarrak: ikastetxetik kanpo/ikastetxean bertan

Hezkuntza-komunitatean gertatutako heriotzaren aurrean zer esku-hartze egin zehazterakoan, bereizi behar dugu heriotza ikaslearen familia-sisteman gertatu den (ikastetxetik kanpo) edo zendutakoa ikaslea, irakaslea, AZLa edo ikastetxearen egunerokotasunarekin lotutako norbait den.

Protokolo aringarria – heriotza ikastetxetik kanpo (ikasle baten familia-sistemako pertsona esanguratsu bat hiltzen bada)

Ikasle baten ahaideren bat hiltzen denean (ama, aita, ahizpa, anaia edo arreba...), egoera horrek gainditua sentiarazten du ikaslea, eta, ikastetxe gisa, horrelako egoerei erantzuteko prest egon behar dugu. Arreta hori prozedura eta prozesu batean kokatu behar da, lehen adierazi den bezala, eta ikasle guztiekin ohikoa eta komuna izanen da.

Heriotzaren berri modu hauetakoren batean izan dezakegu (heriotza ikastetxetik kanpo edo ikastetxe barrenean), eta, horren arabera, era batera edo bestera jokatuko dugu:

1. Ikaslea ez badago ikastetxean, lehenbizi albistea egiaztatu egin behar dugu, jarduketetan hasi aurretik. Kasu horretan, ikaslearen **harrera** prestatu behar dugu, itzultzen denerako. .
2. Ikaslea ikastetxean badago, erreferentziazko norbaitek adingabea jasoko du, eta toki intimo batera eraman, erreferentziazko senide bat iristen den bitartean harekin egoteko. Beti prest egonen gara bai haur edo nerabeari, bai familiari lagun egiteko.

3. Albistearen berri eman behar diogu ikasle horren erreferentziazko taldeari, ikastetxera itzultzen denerako harrera-gune bat prest izateko. Gune ireki eta gogoetatsu horren bidez, gertaturikoaz mintzatzeko aukera izanen dugu, eta beldurrak, zalantzak, galderak eta abar sortzeko tokia emanen dugu. Norbait ez badago ikastetxean egun horretan, itzultzean jakinaraziko diogu.
4. Taldearekin landuko dugu nola erakusten ahal dioten afektua eta laguntza bere inguruan heriotza bizi izan duen ikasle horri. Era berean, adierazi behar da ikaslea errespetatu eginen dugula bere doluaren bizipenean, eta, horrekin batera, berak erabakiko duela noiz eta nola jasoko dituen taldeak landu eta eskaintzen dituen laguntza eta afektu-adierazpen horiek.
5. Ikaslea ikastetxera itzultzen denean, banakako harrera eginen diogu, nola dagoen eta zer behar duen jakiteko, eta ikastetxeko erritmoak eta eskakizunak bere une emozionalera egokitzeko.

Heriotzaren berri dugunean:

- **Beti** hartu behar dugu aintzat familia eta **errespetatu**.
- Ikaslea ikastetxean badago, hura jasotzeko eta informatzeko modu bat bilatu behar dugu.
- Klaustroa jakinaren gainean jarriko dugu, ikasleari laguntzeko eta haren egoera pertsonalari adi egoteko.
- Ikaslea ez badago ikastetxean, bere **harrera** prestatu behar dugu, bai banakakoa, bai bere erreferentziazko taldeak emanen diona.
- Jarraibide orokorrak gogoratuko ditugu: entzute aktiboa epaiketarik gabe, ez konparatzea, sentimenduak baliozkotzea eta baimen emozionala ematea...

Gehiengoarenaz bestelako jatorri eta testuinguru kultural eta erlijiosoak dituzten familien kasuan, garrantzitsua da gomendio hauek kontuan hartzea:

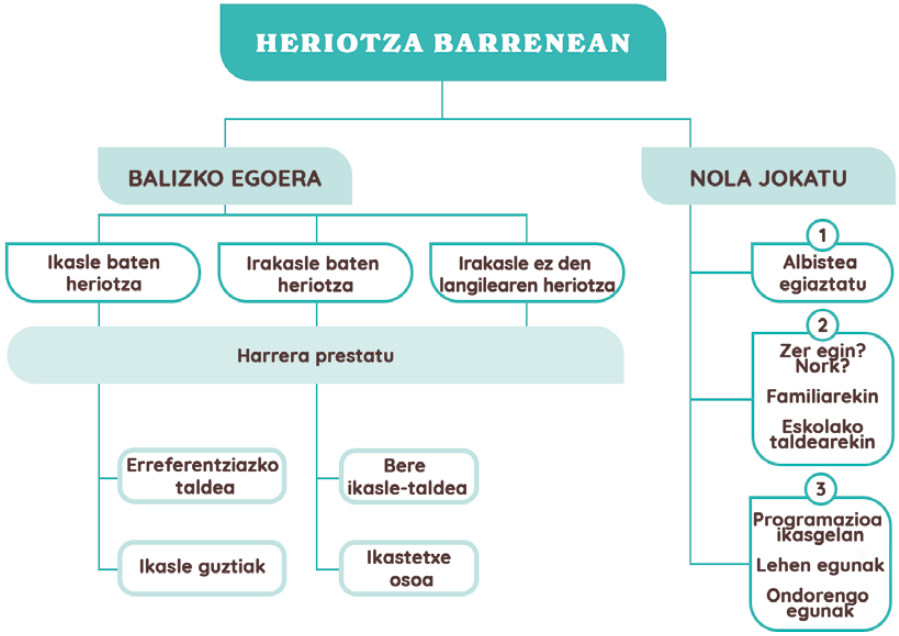
- Baliteke familia horiek izatea gehiengoarenak ez bezalako doluaren adierazpenak, erituak, zeremoniak, familia-rolak eta rol sozialak. Garrantzitsua da horiekiko errespetua adieraztea.
- Ikastetxetik familiarekin harremanetan jartzen garenean, doluminak emateaz gain, adierazi behar diegu ikastetxeak ikasleari lagun egiteko eta babesa emateko duen prestutasuna eta garrantzitsua dela familiak lagun egite hori baliozkotzea.
- Familiari galdetu behar zaio ea egokia den beila-lekuetan, erituetan edo egin daitezkeen ospakizunetan parte hartzea. Halaber, galdetu behar zaie beren testuinguruetan zer jokabide eta ohitura diren ohikoak ondorengo dolu garaian.

Protokolo aringarria – heriotza barrenean (ikastetxeko norbait hiltzen bada)

Egoera horren aurrean, gogoratu behar dugu ikastetxea bera dolu-prozesu bat bizitzen ari dela, eta, beraz, arestian deskribatutako zeregin emozionalak zeharkatuko dituela. Lehen kolpean, inpaktu- eta shock-une bat egonen da, eta, hor, sortzen dena jaso eta sostengatu beharko dugu, eta erantzuna eman. Ondoren, gune bat eskainiko da, emozioak adierazteko eta hildakoarekiko lotura berreraikitzeko.

Lotura ez da berbera izanen denentzat, eta hori kontuan hartzea funtsezkoa izanen da ikasleen, irakasleen eta AZLen dolu-adierazpen desberdinak ulertzeko eta horiek sostengatzeko. Hala, kasu bakoitzean eginen dugun esku-hartzea prestatzerakoan, garrantzitsua da kontuan izatea dolua nork bere modura bizitzen duela. Testuinguru honen arabera ariko gara:

1. ZEREGINA	2. ZEREGINA	3. ZEREGINA	4. ZEREGINA
Lehen kolpea	**Dolua**		
· Informazio argia eman · Beharrak jaso · Familiak artatu	· Adierazteko guneak eskaini · Urratsak adostu · Erituala planifikatu	· Erituala · Hauen garrantzia: zer, nola, nork, noiz, noiz arte	· Oroitzapena · Tokia eman · Naturalizatu · Errutina



Ikastetxeko kide bat hiltzen denean, horri aurre egin behar diogu; izan ere, ikasle, irakasle edo AZL ororentzat, gertakari hori eguneroko bizikidetza-testuinguru batean gertatu da, eta bizikidetza horrek lotura esanguratsuak sortzen ditu. Lehen esan dugun bezala, lehen kolpean geldialdi bat egitea eta egokitzapen denbora bat eskatuko ditu. Garrantzitsua da hori errespetatzea, toki emozionala eman eta sendatu ahal izateko.

Alderdi orokor garrantzitsu batzuk azpimarra ditzakegu:

1. Beti egiaztatuko dugu albistea ikastetxeko zuzendaritzaren bidez, eta premiazko bilera bat prestatuko dugu, eginen diren jarduketak planifikatzeko (zuzendaritza, orientatzailea, erreferentziazko tutorea, egon nahi duen oro).
2. Eguneroko martxa gelditu eginen dugu. Espazioa emanen dugu beharrizanen eta lotura-motaren arabera.
3. Garatuko ditugun prozesuen arduradun eta erreferente izanen den norbait izendatuko dugu (ikasgelan egin beharreko aldaketak, hildakoaren familiarekin harremanetan jarri, erritu edo erritualak, kanpoko langileekin harremana...).
4. Hildakoaren familiako norbaitekin egonen gara, harekin komunikatzeko eta solaskide izan dadin.

Ikasle bat hiltzen bada

Premiazko bilera bat deituko da, garatu beharreko jarduketak planteatzeko. Hildakoaren familia kontuan hartu behar dugu, haiengana jotzeko modua bereziki zainduta. Garrantzitsua da honako hauek kontuan izatea:

- Zer partekatuko dugu ikasleekin, eta nork? (Etapen arabera egokitu).
- Ekintzak desberdinak izanen dira, batetik, ikaslearen erreferentziazko taldearentzat eta, bestetik, ikastetxeko gainerakoentzat (ikus "Etapen araberako jarduketak" eranskina).
- Ikasleei harrera eginen zaie, gertatutakoaren berri emateko eta ikastetxe gisa eginen ditugun ekintzak azaltzeko.
- Zendutako pertsonaren ikasgelak bestelako erritmoa eta ekintzak beharko ditu.
- Egokia bada, beilatokira joanen gara. Bertaratzea borondatezkoa izanen da, eta ikasleei aldez aurretik azaldu behar zaie zein den testuingurua eta zer egoera fisiko eta emozional aurkituko duten.
- AGD duten ikasleei dagokienez, aldez aurretik kontzeptuak hizkuntza erraz eta egokituan azalduko dizkiegu, prozesatze-denborak errespetatu, galderak egiteko aukera eman, eta parte hartuko duten erabakitzen lagundu. IKUS 1. ERANSKINA.
- Era berean, kultura eta sinesmen desberdinetako ikasleak ditugunean, garrantzitsua da horri buruz aurretik aipatutakoa kontuan hartzea. Hildako ikaslearen ikaskideak beila-lekura eta agur-erritualetara joateko egin daitekeen prestaketan, komeni da heriotza-erritualen alderdi desberdin horien berri ematea, bai eta horiekiko errespetua adierazi behar dela azpimarratzea ere.

- Haiek entzun eginen ditugu eta beren sormenari baimena eman. Batez ere, agurtzeko eta gogoratzeko ekitaldiei eta erritualei buruzko erabakietan.
- Adierazpen emozionalari tokia eta denbora emanen dizkiogu, aintzat hartuta askotarikoa izaten dela.
- Erabaki garrantzitsuak elkarrekin hartuko ditugu (zer eginen dugu haren gauzekin?, haren tokiarekin?).
- Ohiko errutinetara pixkanaka, modu osasuntsuan, itzultzeko beharra planteatuko dugu.

Zenbait gogoeta ikasle baten heriotzaren berri izaten dugun unerako:

- Oroitu **ikastetxea doluan** dagoela. Prozesua onartu eta aitortu.
- Klaustroaren bilera berezi bat egin behar da gertaeraren berri emateko.
- Ikastetxearen ohiko erritmoa **gelditu** egiten da. Ikasle eta irakasleengan izanen duen **inpaktua** jaso eta hartu. Bere denbora eta tokia behar ditu.
- Erreferentziazko taldeari arreta berezia eskaini behar zaio. Ikasgelan **harrera** egin.
- Ikastetxeko harrera.
- Familiei ere gertaeraren berri eman behar zaie, eta jakinarazi ikastetxean zer esku-hartze eginen den, eta beharrezkoa dela egoera horretan beren seme-alabei laguntza haiek ere ematea.

Irakasle bat, edo irakasle ez den langile bat (AZL) hiltzen bada

Prozesua aurretik deskribatu dugun bera izanen da, betiere kontuan hartuta balitekeela irakasle horrek ez izatea lotura bera erreferente zen ikastalde guztiekin:

- Ikastetxearen eta gelaren harrera.
- Erritualei buruzko erabakiak.
- Ikasgelen harrera prestatzea.

AZLari dagokionez, informazioa partekatzeko eta esku-hartzea gauzatzeko orduan, kontuan hartu behar da hildako pertsonak norekin zuen harremana (zer irakasle eta ikaslerekin).

Adierazitako egoeretako edozeinetan, AGD dutenei modu pertsonalizatuan egin behar zaie lagun; alegia, beren berezitasun kognitiboak, komunikatiboak eta emozionalak kontuan hartu behar dira, eta dolua modu osasuntsu batean egiteko estrategia eta laguntza egokituak eskaini:

- **Komunikazioa erraztu:** informatu hizkuntza argi eta zuzenarekin, berretsi ulertu duela, aukera eman galderak egiteko, errespetatu denborak, erabili laguntza bisualak edo komunikatzeko sistema handigarriak eta ordezkoak eta, behar izanez gero, errepikatu.
- **Behaketa eta deribazio goiztiarra:** litekeena da erreakzio batzuk hitzez ez esatea edo geroago agertzea; aldaketa emozional edo jokabide-aldaketa biziak edo iraunkorrak ikusiz gero, koordinatu haur eta gazteen osasun mentalarekin edo baliabide espezializatuekin.

- **Familiarekin koordinatu:** informazioa bateratu, kontraesanak saihesteko eta sostengu emozionala errazteko.
- **Laguntzailea:** ikastetxean norbait ikasle horren erreferente bat izendatu, emozionalki lagun egin diezaion, familiarekin koordinatu dadin eta emozioak adierazteko eta zalantzak argitzeko gune lasaiak eskain ditzan.
- **Zaintzaile nagusia hiltzen bada:** laguntza intentsiboak aurreikusi behar dira, hala nola harrera indartua, jarraipen luzea, ikasteko erritmoak eta zereginak aldi baterako egokitzea, erregulazio-guneak, kideen arteko sare soziala aktibatzea eta familiarekin zein kanpoko baliabideekin koordinatzea. Hori bereziki garrantzitsua da, mendekotasun handia eta sare mugatuak izaten baitituzte (Ruiz Simón & Sainz, datarik gabe).
- **Egonkortasuna lehenetsi:** mantendu errutinak eta ordutegiak, atzeratu aldaketa esanguratsuak eta eskaini jarduera eta atsedena uztartzen dituen egutegi erraz bat (Hernández et al., 2014).
- **Laguntza AGD duten ikasleak dituen taldeari:** ikasgelako aldaketak aurreratu eta azaldu, horretarako laguntza bisualak eta parte hartzeko aukera seguruak erabiliz (adibidez, oroigarriak, muralak), rola adinera eta lotura-mailara egokituta (Ruiz Simón & Sainz, datarik gabe).
- **Epe ertaineko jarraipena:** tutorearekin eta familiarekin berrikusi behar da ea ikasleak erreakzio geroratuak dituen edo ezongia, batez ere gerta litezkeen galera berrien edo oroigarri garrantzitsuen ondoren (Dodd et al., 2005; Ruiz Simón & Sainz, datarik gabe).
- **Errutinetara pixkanaka itzuli:** normaltasunera pixkanaka eta modu osasungarrian itzultzeko plangintza egin.

«BOTA OINAZEZKO HITZAK; MINTZO EZ DEN MINAK BIHOTZEAN MARMAR DAGI HURA HAUTSI ARTE»

· MACBETH. WILLIAM SHAKESPEARE ·

Jarduteko proposamenak, esku hartzeko mailen eta etapen arabera

Haur Hezkuntza

	Hilda zaudela onartu behar dut	Zure heriotzak ekarritako emozioak eta mina landu	Bizitzara egokitu behar dut zu ez zaudela jakinik	Emozionalki neure burua birkokatu,zu birkokatu, eta bizi
Irakasleak	Erreferentziazko norbait esleitu. Galderak azaldu eta erantzun.	Emozionalki eutsi (lasaitu). Maitasuna. Lasaitasuna eskaini. Emozioen ezagutza landu.	Errutinak. Beharrak asetu.	Errutinei eutsi. Oroitzapenak lantzen lagundu.
Orientatzailea	Irakasleak gidatu.	Emozioetan dauden zailtasunak hauteman eta tresnak eman.	Egokitzeko zailtasunak hauteman eta haietan lagundu.	Epe luzera begiratu (jarraipena).

Lehen Hezkuntza

	Hilda zaudela onartu behar dut	Zure heriotzak ekarritako emozioak eta mina landu	Bizitzara egokitu behar dut zu ez zaudela jakinik	Emozionalki neure burua birkokatu,zu birkokatu, eta bizi
Irakasleak	Informazioa eta azalpenak argi eman. Kolpe emozionalari eutsi (normaldu eta naturalizatu).	Adierazteko espazio seguru bat sortu. Baimena.	Oroitzeko espazio bat sortu.	Oroitzapena bizirik mantendu.
Orientatzailea	Irakasleak gidatu.	Emozioetan dauden zailtasunak hauteman eta tresnak eman.	Egokitzeko zailtasunak hauteman eta haietan lagundu.	Epe luzera begiratu (jarraipena).

Bigarren hezkuntza

	Hilda zaudela onartu behar dut	Zure heriotzak ekarritako emozioak eta mina landu	Bizitzara egokitu behar dut zu ez zaudela jakinik	Emozionalki neure burua birkokatu,zu birkokatu, eta bizi
Irakasleak	Informatu. Shockari eutsi. Agertzen diren alderdiak azaldu. Komunikaziorako ateak ireki.	Adierazteko espazio seguru bat sortu (anonimoa).	Oroitzapenari bide eman. Egokitzeko tresnak eman.	Oroitzapena. Tokia eman. Naturalizatu.
Orientatzailea	Irakasleak gidatu.	Emozioetan dauden zailtasunak hauteman eta tresnak eman.	Egokitzeko zailtasunak hauteman eta haietan lagundu.	Epe luzera begiratu (jarraipena).

Badira hainbat dinamika (irudika ditzakegun adina) une horietan lagun egiteko, betiere kontuan hartuta zein den ikaslearen bilakaeraren unea eta zer premia dituen:

Hilda zaudela onartu behar dut	Zure heriotzak ekarritako emozioak eta mina landu	Bizitzara egokitu behar dut zu ez zaudela jakinik	Emozionalki neure burua birkokatu,zu birkokatu, eta bizi
Ikus-entzunezko edukiak proiektatzea. Heriotzarekin zerikusia duten ipuinak edo liburuak.	Emozioekin zerikusia duten ipuinak edo liburuak. Emozioak adieraztea marrazki/plastilina etab. bidez. Idazketaren bidez adieraztea.	Oroitzeko guneak edo objektuak egitea (liburuak, argazki-albumak, horma-irudiak).	

Zereginen eta esku-hartze mailen araberako jarraibide zehatzak hezkuntza-premia bereziak dituzten ikasleentzat, bereziki AGD dutenentzat

Haur Hezkuntza

	Hilda zaudela onartu behar dut	Zure heriotzak ekarritako emozioak eta mina landu	Bizitzara egokitu behar dut zu ez zaudela jakinik	Emozionalki neure burua birkokatu,zu birkokatu, eta bizi
Irakasleak	Harekin lotura afektiboa duen norbait erreferente izendatu. Ikusizko materiala erabili (piktogramak, argazkiak, ipuin egokituak, panpinak) komunikazioa sustatzeko. Esaldi laburrak eta argiak: "Hil egin da, jada ez dago".	Etengabeko lagun egite emozionala. Jarduera sentsorialak lasaitzeko. Oinarrizko emozioak ikusizko baliabideekin landu. Hitzik gabeko emozioak baliozkotu.	Errutina egituratuak eta aurreikusteko modukoak mantendu. Ikusizko agendetan oinarritu. Aldaketak aldez aurretik azaldu.	Emozioak adieraztea sustatu jokoen, marrazkien edo musikaren bidez. Hildakoaren memoria positiboa indartu, laguntza zehatzekin. Oroitzapenak sustatu marrazkien eta abestien bidez. Pertsonari buruz modu positiboan mintzatu.
Orientatzailea	Irakasleei baliabideak egokitzen lagundu. Heriotzaren kontzeptua benetan ulertu den ebaluatu. Historia sozial bisualak eman.	Behatu erantzun emozional atipikorik baden. Lan emozionalerako tresnak eskaini, maila kognitibora egokituta. Emozioak erregulatzeko estrategiak proposatu.	Ingurunea berrantolatzen eta aurreikusten lagundu. Deserregulaziorik egonez gero, jokabide-laguntzei buruzko aholkuak eman.	Banakako jarraipena egin. Integrazio emozionalerako jarduerak proposatu, laguntza bisual eta sentsorialarekin.

Lehen Hezkuntza

	Hilda zaudela onartu behar dut	Zure heriotzak ekarritako emozioak eta mina landu	Bizitzara egokitu behar dut zu ez zaudela jakinik	Emozionalki neure burua birkokatu,zu birkokatu, eta bizi
Irakasleak	Azaldu zehatz eta argi, eta behin eta berriz. Laguntza bisual eta narratibo sinpleak erabili. Eufemismoak saihestu. Albistea prozesatzeko denbora gehiago eman. Segurtasuna transmititzen duten errutina argiekin egin lagun.	Oinarrizko emozioak izendatu eta baliozkotu. Ipuinak, piktogramak eta dramatizazioak erabili. Errepikatu ongi dagoela tristura, haserrea edo beldurra sentitzea. Erlaxazio-errutina errazak sartu (arnasketa gidatua, musika leuna).	Errutinak mantendu, baina malgutasunez. Segurtasun afektiboa eman. Egon adi erregresiorik edo jokabide-aldaketarik baden.	Errituál egokituak sortu (marrazkiak, oroitzapen-kutxak). Hildakoari buruz hitz egiteko baimena eman. Lotura emozionala zaindu, hizkera erraza erabilita. Oroitzapen positiboa dakarten jarduerak sustatu (horma-irudiak, gutunak, marrazkiak).
Orientatzailea	Irakasleak prestatu nola komunikatu heriotza modu ulergarrian. Azalpenak maila kognitiboaren arabera egokitu. Baliabide egokituak iradokia (gidoi bisualak, material multisentsorialak).	Irakasleak orientatu, nola egin lagun egokitzapenean, gehiegizko eskakizunik gabe. Behatu dolua luzatzen den edo ikaskuntzan eragin nabarmena duen. Egokitutako baliabideak eman. Familiei tresnak eman etxetik lagun egiteko.	Ebaluatu zenbateraino ulertzen den pertsonaren heriotza. Ikasle bakoitzari egokitutako laguntza-estrategiak eman.	Behatu epe ertain eta luzera: luzaroan dirauen dolua edo sintomak. Familiei eta irakasleei orientabidea eman laguntza emozionalaren jarraitutasunean.

Bigarren Hezkuntza

	Hilda zaudela onartu behar dut	Zure heriotzak ekarritako emozioak eta mina landu	Bizitzara egokitu behar dut zu ez zaudela jakinik	Emozionalki neure burua birkokatu,zu birkokatu, eta bizi
Irakasleak	Modu argi eta errazean informatu, hizkuntza heldutasun kognitibo eta emozionalaren arabera egokituz. Hasierako inpaktuari eutsi, emozioak baliozkotuz, erantzunak behartu gabe. Sortzen diren alderdiak azaldu (errituálak, agurrak, heriotzari buruzko zalantzak) sentikortasunez. Komunikazio-kanalak ireki (anonimoak, idatzizkoak edo taldekoak izan daitezke). Ikusizko laguntzak erabili (piktogramak, eskemak, irudiak dituzten gidak). Informazioa pixkanaka eta zehazki errepikatu.	Emozioak adierazteko gune seguruak sortu (talde-dinamikak, postontzi anonimoa, sormen-jarduerak). Emozio guztiak baliozkotu (tristura, haserrea, beldurra, axolagabetasuna). Ikasgelan enpatia eta entzute aktiboa sustatu. Doitu parte hartzeko denborak eta ez behartu hitz egitera. Material multisentsorialak erabili emozioak bideratzeko.	Egokitzeko eta erresilientziarako tresnak eman (bizitzak jarraitzen duela erakusten duten jarduerak, nahiz eta aldaketak izan). Taldearen kohesioa eta berdinen arteko laguntza-sareak sustatu. Egokitzapen-erritmoak desberdinak direla normaldu. Ordutegi eta errutina argiak ezarri, balizko aldaketak aurreikusiz. Laguntza bisualak erabili zereginak eta espektatibak antolatzeko. Banakako tutoretzak eman, segurtasuna indartzeko. "Lasaitasun-espazioak" baimendu, gainkargatuak sentitzen badira.	Oroitzapen positiboa dakarten jarduerak sustatu (horma-irudiak, idazkiak, agur-sinboloak). Hildakoaz mintzatzeko tokia eman, gaia saihestu gabe, ezta behartu ere. Oroitzapena eguneroko bizitzarekin bätera bizi daitekeela naturalizatu. Oroitzapenaren iraupenari buruzko narratiba argiak eman (albuma, memoria-koadernoa). Lotura emozionalaren jarraitutasuna indartzen duten material bisualak edo sinbolikoak erabili. Autoestimua eta taldeko kide izatearen sentsazioa indartzen duten jarduerak bultzatu. Jarraipen-plan indibidualizatua izan, orientatzailearekin eta familiarekin lankidetzan.
Orientatzailea	Irakasleak gidatu, jakin dezaten albistea nola eman eta lehen erreakzioetan nola egin lagun. Blokeo-, ukapen- edo uzkurdura-seinaleak identifikatu. Komunikazio inklusiborako tresnak eskaini.	Zailtasun emozional iraunkorrak identifikatu (antsietatea, agresibitatea, uzkurtasuna). Autoerregulazio-estrategiak eman (arnasketa, erlaxazio-teknikak, idazketa terapeutikoa). Kanpoko baliabideetara bideratu, beharrezkoa bada.	Eskola-errutinari berriro heltzeko zailtasun handiena duten ikasleei lagun egin. Irakasleei banakako jarraibideak eman. Familiarekiko komunikazioa bultzatu, laguntzak koordinatzeko.	Epe luzeko jarraipena egin konplikaturiko doluaren seinaleak identifikatzeko. Irakasle-taldearekin eta familiarekin koordinatu. Erresilientzia, autoestimua eta bizi-proiektuak sustatzeko baliabideak eman.

Azken taula honekin, amaitutzat joko dugu dokumentu hau. Gehitu nahi dugu Hezkuntza Departamentuko Bizikidetza Aholkularitzako kideon asmoa dela gida hau zuen orientaziorako izatea; ez da derrigorrezkoa. Gure nahia da zuei baliabideak eta tresnak ematea heriotza gertatzean komunitatean lagun egiteko. Aholkularitza edo baliabideak behar izanez gero, Aholkularitzarekin harremanetan jar zaitezke haren web-orriaren bidez: **https://convivencia.educacion.navarra.es**

Era berean, eta agur gisa, dokumentu honetan parte hartu duten erakundeen ekarpena eskertu nahi dugu: Goizargi Elkartea eta SEI Elkartea.

Besarkada bat.

ERANSKINAK

ERANSKINA 1

Glosario kognitiboki eskuragarria

- **Agurra:** agur esatea hitzekin, marrazki batekin edo eskutitz batekin.
- **Amorrua:** haserre egotea gertatu zen horregatik.
- **Beldurra:** ikara edo kezka. Kontatzeak lagundu egiten du.
- **Beilatokia:** ehorzketa edo errausketa baino lehen familiak eta lagunek agur esateko tokia.
- **Dolua:** goibel egoteko denbora-tarte bat, eta pertsona hori jada ez egotera ohitzeko.
- **Errausketa:** gorputza erre egiten da. Errautsak urna deituriko ontzi batean gordetzen dira.
- **Errautsak:** gorputza erre ondoren gelditzen den hautsa.
- **Errutina:** eguneroko gauzak egitea. Seguruago sentitzen laguntzen du.
- **Eskela:** norbait hil dela jakinarazteko ohar laburra; egunkarian edo toki publiko batzuetan jartzen da.
- **Heriotza/hiltzea:** gorputzak betiko uzten dio funtzionatzeari. Ez da berriz bizitzen.
- **Hil den pertsona:** jada ez du arnasik hartzen. Ez du minik sentitzen.
- **Hilarria:** hilobian edo horma-hilobian jartzen den plaka edo harria, pertsonaren izena eta datekin.
- **Hilerria:** hildako pertsonek atseden hartzen duten tokia.
- **Hileta/Ehorzketa:** hildakoa agurtzeko elkarretaratzea. Gorputza lurperatu egiten da, edo toki berezi batean jarri.
- **Horma-hilobia:** hilerriko horma batean hilkutxa edo urna jartzeko hutsunea.
- **Lagun egitea:** norbaiten ondoan egotea, bakarrik egon ez dadin.
- **Laguntza:** konfiantzazko heldu batekin hitz egitea, hala nola familiako norbait, irakasle bat, orientatzailea edo psikologoa.
- **Nahasmendua:** ez ulertzea ongi zer gertatu den. Galderak egiten ahal dituzu.
- **Oroitzapena:** pertsonarengan eta une politetan pentsatzea.
- **Tristura:** negar egiteko gogoa. Negar egiteak lagundu egiten digu.
- **Urna:** errautsak gordetzeko tokia.

Gelan ikasleekin lantzeko mezuak (bereziki AGD dutenekin)

- Zer gertatzen den jakin. Galdetu egiten ahal dut, eta eskubidea dut egia esan diezadaten.
- Agurtzeko elkarretaratzeetan parte hartu. Hiletara eta ehorzketara joateko eskubidea dut, hala nahi badut.
- Zer gertatu den ulertu. Ulertzen ez badut, "ez dut ulertzen" esan dezaket, eta beste modu batera azal diezadatela eska dezaket, ulertu arte.
- Nik ez dut errurik. Heriotza gauza naturala eta normala da, eta pertsonei gertatzen zaie oso zaharrak direnean edo oso gaixorik daudenean. Ez da nire errua.
- Zer sentitzen dudan jakin. Triste, haserre edo beldurtua nagoen esaten ahal dut.
- Laguntza eskatu. Norbaitekin hitz egiteko beharra badut gaizki nagoelako, irakasleei eta gurasoei esaten ahal diet eta lagunduko didate.
- Hitzik gabe mintzatu. Hitz egitea kostatzen bazait, idatzi egin dezaket, edo marrazkiak seinalatu, edo piktogramak erabili.
- "Orain ez" esan. Une horretan ez badut hitz egin nahi, "orain ez, gero bai" esaten ahal dut.
- Gelditu eta arnasa hartu. Urduri jartzen banaiz, gelditu egin naiteke, arnasa poliki hartu eta atseden hartu.
- Toki lasai bat. Ikastetxeko toki lasai batera joateko eska dezaket, lasaitzeko.
- Atsekabea arintzen didan objektua. Gauza berezi bat eramaten ahal dut (argazkia, eskumuturrekoa, pelutxe txikia), niri laguntzeko.
- Nire errutinei eutsi. Betiko jarduerak egiteak (klasea, jolastokia, kirola) lagundu egiten dit.
- Zer gertatuko den jakin. Eskatzen ahal dut azal diezadatela zein den eguneko plana, lasaiago egoteko.
- Nire modura agurtu. Marrazki bat egiten ahal dut, edo gutun bat idatzi, edo abesti bat jarri, agur esateko.
- Pertsona hori gabe bizitzera ohitu. Horretarako denbora behar izaten da eta normala da.
- Maite ditudan pertsonekin egon. Familiaren eta lagunen babesak lagundu egiten dit, eta oso ona da haiekin gauzak egitea, distraitzeko.

BIBLIOGRAFIA ETA WEBGRAFIA

Orokorra

Achotegui Loizate, J. (2002). *La depresión en los inmigrantes: una perspectiva transcultural.* Bartzelonako Medikuen Elkargo Ofiziala.

Deaton, B. & Berkan, W.A. (1995). *Planning and managing death issues in the schools.* Greenwood.

Dodd, P., Dowling, S. & Hollins, S. (2005). A review of the emotional, psychiatric and behavioural responses to bereavement in people with intellectual disabilities. *Journal of Intellectual Disability Research,* 49(7), 537–543.
https://doi.org/10.1111/j.1365-2788.2005.00702.x

Dowling, S., Hubert, J., White, S., & Hollins, S. (2006). Bereaved adults with intellectual disabilities: A combined randomized controlled trial and qualitative study of two community-based interventions. *Journal of Intellectual Disability Research*, 50(4), 277–287.
https://doi.org/10.1111/j.1365-2788.2005.00759.x

Falicov, C. (2011). La cultura en la Terapia Familiar. Nuevas variantes de un tema fundamental. *Redes: revista de psicoterapia relacional e intervenciones sociales, Nº 25.*
https://www.ilef.com.mx/wp-content/uploads/2019/07/celia-falicov-la-cultura-en-la-terapia-familiar.pdf

Cid Egea, L. (2011). *Explícame qué ha pasado. Guía para ayudar a los adultos a hablar de la muerte y el duelo con los niños.* Fundación Mario Losantos del Campo.
https://www.psicok.es/guias/explicame-que-ha-pasado

Díaz Seoane, P. (2016). *Hablemos de duelo. Manual práctico para abordar la muerte con niños y adolescentes.* Fundación Mario Losantos del Campo.
https://fundacionmlc.org/descarga-aqui-guia-duelo/

González Alonso, M. Y., Ortega Alonso, E., & Fraj Herranz, E. (2022). *Cómo afrontar el duelo en las personas con discapacidad: Una aproximación al problema.* Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad (CERMI); Ediciones Cinca.

Hernández, A., Panzano, A., Romeo, J., & Ledesma, V. (2014). *Guía práctica de duelo para personas con discapacidad intelectual.* Fundación Aragonesa Tutelar (FUNDAT).

De la Herrán Gascón, A. (2000). *¿Todos los caracoles mueren siempre? Cómo tratar la muerte en educación infantil.* Ediciones de la Torre.

De la Herrán Gascón, A. & Cortina Selva, M. (2006). *La muerte y su didáctica. Manual para Educación Infantil, Primaria y Secundaria.* Universitas.

Herrán, A. de la & Cortina, M. (2009). La muerte y su enseñanza. Diálogo Filosófico (75), 499-516

Mompeán Franco, P., & Muñoz Ros, J. (2017). *¿Qué pasa cuando se muere alguien a quien quiero? Guía sobre el duelo por un ser querido para adultos con discapacidad intelectual y del desarrollo.* Plena inclusión Región de Murcia.

Payás Puigarnau, A. (2010). *Las tareas del duelo. Psicoterapia de duelo desde un modelo integrativo relacional.* Paidós.

Poch, C. & Herrero, O. (2003). *La muerte y el duelo en el contexto educativo. Reflexión, testimonios y actividades.* Paidós.

Ramos Álvarez, R. (2010). *Las estrellas fugaces no conceden deseos. Programa de prevención, evaluación e intervención por duelo en el contexto escolar.* REA Ediciones.

Rodríguez Herrero, P. Herran Gaston, A. & Cortina, M. (2015). *Educar y vivir teniendo en cuenta la muerte. Reflexiones y propuestas.* Pirámide.

Ruiz Simón, M. N., & Sainz, F. (s. f.). *Apoyo en el proceso de duelo de personas con discapacidad intelectual* [argitaratu gabeko eskuizkribua]. Instituto Universitario de Integración en la Comunidad (INICO), Universidad de Salamanca.

Todd, S., Bernal, J., & Forrester-Jones, R. (2013). Death, dying and intellectual disability research. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 26(3), 183–185. **https://doi.org/10.1111/jar.12027**

Warren, S., Bradbury, S., & Bruno, P. (1992). *Envejecimiento y muerte. Siglo Cero*, (140), 44–50.

Wonder Ponder, (2021). *¡Mortal! Propuestas vitales para pensar sobre asuntos mortales.* **https://static1.squarespace.com/static/540c0c93e4b068678cd28998/t/6172c9238d057808447cb635/1634912556329/Cuaderno+mortal_castellano.pdf** 2025/09/12 berreskuratua.

Worden, J. W. (1997). *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia.* Paidós.

Interneteko bideoetarako estekak

Asociación GOIZARGI. (2025eko irailaren 23a). *Lectura del cuento: un día todo cambió.* YouTube.
https://www.youtube.com/watch?v=a1tybN_WPgs

SAPIENCIA PRÁCTICA. (2025eko irailaren 23a). *Cómo superar la pérdida de un ser querido.* YouTube.
https://www.youtube.com/watch?v=5UJJA79vauo

LUABOOKS SAS. (2025eko irailaren 23a). *Malaika la princesa.* YouTube.
https://www.youtube.com/watch?v=T0uJrBGUKbU

REVISTA EDUCACIÓN. (2025eko irailaren 23a). *La dama y la muerte.* YouTube.
https://www.youtube.com/watch?v=Uc6HsX58t3U

UNICEF REPÚBLICA DOMINICANA. (2025eko irailaren 23a). *Video Cuento "Duele".* YouTube.
https://www.youtube.com/watch?v=Ivz--8567jo.

MANGO CHI. (2025eko irailaren 23a). *The lighthouse.* YouTube.
https://www.youtube.com/watch?v=MQzldrC870s

Adinaren arabera

Haur Hezkuntza

IDATZIZKO MATERIALA

- Durant, A. & Gliori, D. (2005). *Betiko.* Ttarttalo argitaletxea.
- Wilhelm, H. (1992). *Yo siempre te querré.* Juventud argitaletxea.
- Galán, A. & Sedano, M. (2017). *Siempre.* Bruño argitaletxea.
- Cortina, M & Peguero, A (2005). *¿Dónde está el abuelo?* Escola de vida argitaletxea.
- Teckentrup, B. (2013). *Oroitzapenen zuhaitza.* NubeOcho argitaletxea.
- Pirritx, Porrotx eta Marimotots. (2020). *Amaren intxaurrak.* Katxiporreta Kooperatiba Elkartea.

FILMAK

- Hand. D. (Zuzendaria). (1942). *Bambi.* Walt Disney Productions.
- Minkoff, R. & Allers, R. (Zuzendariak). (1994). *El rey león.* Walt Disney Productions.
- Stanton, A & Unkrich, L. (Zuzendariak). (2003). *Buscando a Nemo.* Pixar Animation Studios.
- Docter. P. (Zuzendaria). (2009). *Up.* Walt Disney Productions eta Pixar Animation Studios.
- Hall, D & Williams, C. (Zuzendariak). (2018). *Big Hero 6.* Walt Disney Productions.
- Sohn, P. (Zuzendaria). (2015). *El viaje de Arlo.* Walt Disney Productions eta Pixar Animation Studios.

Lehen Hezkuntza

IDATZIZKO MATERIALA

- Ramon, E. & Osuna, R. (2003) *Ez da erraza, katagorri!* Kalandraka.
- Mateo, R. (2008). *Egun batean dena aldatu zen.* Goizargi elkartea.

- Erlbruch, W. (2010). *El pato y la muerte*. Barbara Fiore Argitaratzailea.
- Llenas, A. (2015). *Vacío*. Barbara Fiore Argitaratzailea.

FILMAK

- Burton, T. & Johnson, M. (Zuzendariak). (2005). *Andregai hilotza*. Laika eta Tim Burton Productions.
- Unkricht, L. & Molina, A. (Zuzendariak). (2017). *Coco*. Walt Disney Productions.
- Sanders, C. & DeBlois D. (Zuzendariak). (2010-gaur egun arte). *Dragoiaren gidaria*. DreamWorks Animation
- D´Alò, E. (Zuzendaria). (1998). *Historia de una gaviota (y del gato que le enseñó a volar)*. Lanterna Magica eta Columbia Pictures.
- Zieff, H. (Zuzendaria). (2018). *Mi chica*. Imagine Entertainment.

Derrigorrezko Bigarren Hezkuntza

IDATZIZKO MATERIALA

- Bunnag, T. (2008). *El arco iris de la abuela*. La Liebre de Marzo, S.L.
- Helland, E. (2017). *Soy la muerte*. Barbara Fiore Argitaratzailea.
- Montero, R. (2013). *La ridícula idea de no volver a verte*. Seix Barral argitaletxea.
- Sebold, A. (2006). *Desde mi cielo*. Random House argitaletxea.
- Wolfelt, A. (2001). *Consejos para jóvenes ante el significado de la muerte*. Diagonal argitaletxea.

FILMAK

- Weir, P. (Zuzendaria). (2005). *El club de los poetas muertos*. Touchstone Pictures.
- Ward, V. (Zuzendaria). (1998). *Más allá de los sueños*. Interscope Communications.
- Burton, T. (Zuzendaria). (2010-actualidad). *Big Fish*. Jinks/Cohen Company, The Zanuck Company eta Tim Burton Productions
- Mercero, A. (Zuzendaria). (2003). *Planta 4ª*. Buena Vista International (original) y Tripictures (actual)
- Boone, J. (Zuzendaria). (2014). *Bajo la misma estrella*. Temple Hill Entertainment eta TSG Entertainment.

Helduentzat

IDATZIZKO MATERIALA

- Frankl, V. (2017). *Gizakia zentzu bila*. Erein argitaletxea.
- Cabodevilla, I. (1999). *Vivir y morir conscientemente*. Desclée de Brouwer.
- Carmelo, A. (2011). *El buen duelo. Amor y resiliencia*. Plataforma Actual.
- Payas, A. (2014). *El mensaje de las lágrimas*. Paidós.

FILMAK

- Muccino, G. (Zuzendaria). (2008). *Siete almas*. Relativity Media, Overbrook Entertainment eta Escape Artists.
- Moretti, N. (Zuzendaria). (2001). *La habitación del hijo*. Sacher Film.
- Ross, M. (Zuzendaria). (20216). *Captain Fantastic*. Electric City Entertainment eta ShivHans Pictures.
- Bayona, J.A. (Zuzendaria. (2016). *Un monstruo viene a verme*. Apaches Entertainment, Telecinco Cinema, Participant Media, River Road Entertainment eta Películas La Trini.
- Ortega, K. (Zuzendaria). (2015). *Big Fish* . Bad Angels Productions, 5678 Productions eta Disney Channel Original Productions.