

## Nola aurre egin senide baten heriotzari

Seme-alaba bati senide baten heriotzaren berri ematea izan ohi da, familiek aurre egin behar izaten dioten egoerarik zailenetako bat. Arau orokor bezala, ez da saihestu behar seme-alabek egoera tristeei aurre egitea. Izan ere, jakin beharko dute, bizitzan zorigaitza ere badela eta momentu triste horiek maite ditugun pertsonekin konpartitu behar ditugula. Egoera horiek beraien ikaskuntzarako oso garrantzitsuak izango dira.

Haurrei, sentitzen duten mina, negarraren bidez edota beste adierazpide baten bidez azalerazten utzi behar zaie, barrena lasaitzeko asmoz. Esan behar zaie horrelako gertaera baten aurrean negar egitea eta triste egotea normala dela. Ziurrenik, haurrek sentitzen duten min hori arinago gaindituko dute nagusiek beraien sentimenduak modu irekian adierazten laguntzen badiete. Horrela egiten ez bada, haurrek beraien mina mota honetako sintomen bidez adieraziko dute: Tick desberdinak agertuz, lo egiteko zailtasunak izanik, jarrera erasokorragoak azalduz, aldaketa nabariak eskola-errendimenduan, etab.

Hona hemen seme-alabekin heriotzaz hitz egiteko zenbait aholku praktiko:

- Lehenbailehen adierazi. Ez erabili mota honetako eufemismorik ezta aitzakiarik “bidai bat egitera joan da”, “ospitalera eraman dute”, etab. Izan ere, mota horretako adierazpenek aditzera ematen dute leku horietatik beti itzultzeko aukera dagoela eta jakin badakigu beti ez dela horrela izaten.

- Emaiozu informazio argia, sinplea eta bere adinari egokituia.

- Haurrak bizi duen doluaren berezko faseetatik igarotzen utzi: txokea, ukazioa, amorrua, erruduntasuna, jeloskortasuna, antsietatea, beldurra, tristura eta bakartasuna.

- Bere sentimenduak adierazten lagundu, jokoan bitartez, marrazkien bidez, etab.: kontziente izan, sentitzen duten hori, ez dutela pertsona nagusiek bezala adieraziko.

- Negarra eta haserrea onartu. Ez dugu gure mina ezkutatu.

- Ahal den neurrian eguneroko ohiturekin jarraitu behar dugu, honek segurtasuna ematen dielako.

- Ikastetxeari egoeraren berri eman.

- Hildako pertsona horren oroitzapen bat izaten utzi (adibidez: argazki bat). Haur txikiaren kasuan, ez da gomendagarria haurtxoari erakustea, hil den pertsona hori agertzen den bideorik, nagusiagoak direnerako utzi, nahasmena sortu diezaielako (entzuten dio, mugimenduan ikusten du eta bueltatuko denaren ideia sor dezake).

Profesional batengana jo daiteke, lau hilabete eta gero, jarraian agertzen diren jarreraren bat azaltzekotan:

- Tristura iraunkorra eta luzarokoa.
- Ohiz kanpoko urduritasuna.
- Bere itxurarenganako axolagabetasuna.
- Nekea edota lo egiteko gogo falta.
- Bakarrik egoteko gero eta gogo gehiago izatea.
- Eskolarekiko eta kanpoko zaletasunekiko axolagabetasuna.

### **Laburpena**

Tristuraren sentimendua onartzea zaila da, baina gure bizitzaren parte da eta kontzienteki bizitzea komeni da. Pertsona nagusiek eta haurrek ez diogu agurrari modu berean aurre egiten, haurrek emozio gogorrak beste modu baten prozesatzen dituztelako. Baina bada zerbaitetan haurrekin bat egiten duguna: sentimendu mingarriak zenbat eta lehenago maneiatzen ikasiz gero, aukera handiagoa izango dugu bizitzan ezegonkorrak diren agur horiek (txikiak nahiz handiak izan) prestatzerako orduan erritualak garatzeko .

Ainhoa Manzano Fernández doktorea

Juan Luís Martín Ayala doktorea

ETXADI

Familia-psikologia Unibertsitate-zentroa

Centro Universitario de Psicología de la Familia