

EL DOL I LA PÈRDUA



EL TALLER

Aquest taller té com a objectiu ajudar els infants i joves a comprendre la mort i el dol, abordant les seves pors i inquietuds. Es treballarà per veure la mort com una part natural de la vida, promovent la identificació i gestió de les emocions relacionades amb la pèrdua.

El dol és una experiència universal que afecta a tots els éssers humans, incloent infants i adolescents. La idea de la mort és un idea que es va construint a mesura que les persones van creixent. Tot i que els infants i els adolescents poden no comprendre completament què implica el dol, és essencial oferir-los eines per poder expressar les seves emocions. Aquest taller els permetrà reconèixer els seus sentiments davant d'una pèrdua —ja sigui la mort d'una persona estimada, la separació d'un amic o la pèrdua d'una mascota— i oferirà estratègies per gestionar-los.

Mitjançant dinàmiques de grup, activitats creatives i dramatitzacions, els participants tindran l'oportunitat de reflexionar i analitzar les seves emocions, compartir les seves vivències i entendre que el dol és una experiència normal i saludable. L'objectiu és que aprenguin a veure'l com un procés natural i necessari.

S' oferirà un espai segur per expressar els seus sentiments, reflexionar sobre les experiències de pèrdua i aprendre estratègies per afrontar-les de manera positiva. L'objectiu és proporcionar eines per gestionar les emocions associades al dol i ajudar els participants a fer front a aquestes experiències de forma saludable.

OBJECTIUS

- 1. Compartir el significat de la vida com una experiència personal i única.**
- 2. Comprendre la mort des d'una perspectiva objectiva i natural.**
- 3. Fomentar l'expressió emocional:**
 - Ajudar els infants i joves a identificar i expressar els seus sentiments davant d'una pèrdua (tristesa, ràbia, por, etc.).
 - Crear un entorn on els nens es sentin còmodes parlant de les seves pèrdues i compartint les seves experiències, afavorint un sentiment de comunitat.
- 4. Entendre el dol com un procés natural:**
 - Compartir amb els infants i joves que el dol és part del procés vital i que no hi ha una manera "correcta" de sentir-se després d'una pèrdua.
 - Reforçar la idea que el dol és un procés comú i necessari per a tothom, i que cadascú el viu de manera única.
- 5. Facilitar eines per gestionar les emocions:**
 - Ajudar els participants a reconèixer i entendre les seves emocions.
 - Oferir eines creatives i senzilles per afrontar els sentiments que poden sorgir després d'una pèrdua.
- 6. Oferir estratègies d'afrontament:**
 - Reflexionar sobre els diferents tipus de dol.
 - Reconèixer estratègies de connexió/aproximació i desconexió/evitació davant d'una situació de pèrdua.
 - Reforçar la importància de demanar ajuda i compartir les emocions amb altres persones (família, amics, mestres) quan es passa pel dol.
- 7. Incentivar la transformació dels records en coses positives:**
 - Oferir als participants la possibilitat de convertir els records dolorosos en testimonis positius que els ajudin a mantenir l'herència de la persona o situació que han perdut.

DETALLS

Sessions d'una hora i mitja.

Es poden fer d'1 a 4 sessions segons el grau de profunditat en el què es vulgui treballar.

Enfocat a alumnes de PRIMÀRIA , ESO i BATXILLERAT.

Es necessita un espai diàfan, silenciós i tranquil.



METODOLOGIA

El taller està estructurat en diferents propostes actives que acompanyen l'alumnat a una reflexió a partir de la vivència i el compartir amb la resta del grup les experiències pròpies.

1a SESSIÓ:

- **Pedagogia de la vida:** Reflexió sobre el recorregut personal fins al moment present.
- **Pedagogia de la mort:** Què és la mort? Quins tipus de pèrdues hem viscut o podríem viure?
- **Les emocions:** Quines emocions bàsiques coneixem i per què són importants?

2a SESSIÓ:

- **Les emocions vinculades al dol:** Identificar i comprendre les emocions específiques associades al procés de dol.
- **Afrontament del dol i la pèrdua:** Eines i estratègies d'adaptació davant del dol.
- **Necessitats per afrontar el dol de manera saludable:** Reflexió sobre com cada participant pot fer front a la pèrdua de manera sana.

SISME

El nostre treball s'enfoca en l'acompanyament d'infants, joves educadores i comunitats en la gestió de les individualitats.

Som un equip de professionals que venim de l'àmbit de l'educació, la psicologia i les arts escèniques.

