

# ANNEX 4

## Targetes de fases del dol per alumnat

### Etapa de negació

"Aquí no ha passat res", "Això no és real".  
Actuo com si no hagués passat res. Faig coses per no pensar-hi.

### Etapa d'ira

Estic molesta, enrabiada, enfadada i no sé perquè. A vegades tinc una sensació d'injustícia i busco culpables.

### Etapa de negociació

Intento explicar-me el que ha passat, buscant possibles solucions, analitzo molt escenes del passat.

### Etapa de dolor

Estic trista, ploro o tinc ganes de plorar, sento un buit per dins i estic sense ganes de res i poc positiva.

### Etapa d'acceptació

Puc parlar de la meva pèrdua perquè les meves emocions ja no són tan intenses. Connecto amb els bons records i estic agraïda per haver compartit.