

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.