

PREGUNTES I RESPOSTES

A mesura que avancen els dies de confinament a casa i tenim més dades de l'evolució de la pandèmia, és inevitable que ens fem preguntes. Els nostres infants i joves també. Sabem que l'ésser humà busca certeses i ara tenim la percepció que ens trobem en un moment en què s'han reduït. Hi ha preguntes que poden tenir respostes. Altres ens situen en un futur proper que no sabem exactament com serà. Són moments complexos on els adults tenim les nostres pors i, alhora, hem de transmetre la màxima seguretat i serenor possible als nostres fills i filles.

Per això, us facilitem algunes pautes que poden ser útils per contestar les seves preguntes:

1. Tenir una **actitud d'escolta activa**: això vol dir demostrar que ens interessem pels seus dubtes i comentaris.
2. Transmetre una **actitud oberta** perquè tots els membres de la família puguin manifestar les seves emocions i dubtes sense sentir-se jutjats.
3. Mostrar-nos **respectuosos** davant de qualsevol manifestació que facin els diferents membres de la família. Per exemple, no deixem que cap germà ridiculitzi l'altre o se'n rigui, evitem expressions de judicis de valors com "això és una ximpleria", "no és important", "no interessa a ningú, el que dius", etc.
4. **Abans de començar a parlar** nosaltres ens hem d'assegurar **què vol saber realment, conèixer quina informació prèvia té i què és el que el preocupa de debò**. Per això, cal fer preguntes com: "I tu què en penses?", "d'això que em preguntes què és el que realment et preocupa?"
5. Fer de **models de raonament**: identifiquem les emocions i utilitzem la raó per centrar les pors o altres emocions desproporcionades que puguin sentir. Exemple: "És normal que tinguis por. Aquest dies tots en tenim en algun moment. Jo quan tinc por penso en la gran quantitat de metges que estan treballant o els científics que han trobat molts medicaments al llarg de la història que han ajudat a combatre malalties" o "És normal tenir por, però, si deixem que la por ens guanyi, ho passarem malament i a vegades la por és molt mentidera. Ens fa patir per coses que després no acaben passant, així que què et sembla si ara anem a jugar una mica al parxís?" o "Tenir por en aquests moments és normal perquè el que està passant al nostre voltant és nou, però les persones que tracten aquests temes ens diuen que el millor que podem fer per ajudar perquè passi el més aviat possible és quedar-nos a casa i intentar fer activitats que ens agradin i ens distreguin".
6. **Mesurar les respostes**. Cal que donem la informació suficient. Alhora, hem d'anar amb cura de no donar més informació del compte, que pugui generar noves inquietuds. Per això, és important utilitzar un vocabulari i uns termes que siguin propers i entenedors, ajustant-nos al seu nivell d'enteniment i coneixement.
7. Respondre i **dedicar-hi el temps que calgui, no més**: hem d'evitar donar massa voltes a incerteses que no ens ajudaran a sentir-nos millor. Quan haguem abordat la conversa i haguem parlat suficientment, és el moment de passar a fer alguna activitat agradable i divertida que ens distregui.

8. **Explicar allò que sabem i acceptar amb naturalitat les coses que encara no coneixem.**
Recordem que els científics d'arreu del món estan investigant per anar trobant les respostes. Per exemple: "m'agradaria poder tenir respostes per tot el que em preguntes però ara hi ha coses que encara no sabem, per això aquests dies som a casa, per donar temps perquè tots els metges i científics trobin respostes" o "entenc que et preocupis pels avis i per nosaltres i em preguntis si nosaltres també ens posarem malats. Tota la família estem fent tot el possible per evitar-ho i, si seguim fent-ho, no hi ha cap motiu perquè ens passi res" o "és normal que tinguis por però hem de recordar que la major part de persones que passen aquesta malaltia es curen i, fins i tot, algunes persones no noten cap símptoma i no tenen ni febre".
9. Transmetre **les certeses que tenim i no dir coses que no són reals per evitar-los el malestar.**
Per exemple, davant de: "no vull estar més a casa, vull anar a l'escola", podem dir "entenc que et sentis trist/ta de no poder veure els amics i que estiguis enfadat/da. Podem pensar en algun joc perquè juguis amb els teus amics per videoconferència com per exemple al "pedra, paper i tisores, a les endevinalles"... També podem aprofitar aquesta oportunitat per estar junts nosaltres", en lloc de dir: "segur que això passarà ràpid i aviat tornarem a l'escola".
10. Si ens sorprenen amb preguntes que no sabem com abordar, **ajornar** el moment de parlar-ne però **assegurar-nos que després el reprenem.** Per exemple: "m'agrada molt que em facis totes les preguntes que tens. Ara la mare/el pare han d'anar un moment a la cuina per preparar el dinar i de seguida en parlem" o directament "M'encanta que em facis aquestes preguntes. És una pregunta molt interessant i una mica difícil, per això me la vull pensar bé abans de contestar-te. Vaig a pensar i després en parlem". Aprofitem aquesta estona per ordenar les idees i pensar com li podem explicar. També podem aprofitar aquesta pausa per consultar quines fonts d'informació podem buscar amb ells que siguin adequades davant la qüestió que ens plantegen.

A continuació us facilitem un recull de preguntes i respostes que ens poden fer durant el confinament:

1. Què em passarà si tinc el coronavirus?

Saps que cada hivern ens visita la grip. A vegades l'has agafat tu, els pares o companys d'escola. Els símptomes són semblants. Pots tenir febre, estar molt cansat i tenir tos, potser et fa mal la gola o el cap. Igual que amb la grip, la major part de persones es curen estant uns dies al llit. Als adults ens passa el mateix. És important que si et trobes malament m'ho expliquis perquè puguem posar-hi remei.

2. És molt dolent el virus? És perillós el virus?

La majoria de vegades els símptomes són lleus, sobretot en nens i nenes com tu i en joves. Per a la major part de persones no és un virus massa perillós. Sí que ho és per a persones que abans ja patien altres malalties. Moltes persones grans prenen medecines o tenen malalties que fan que sigui més difícil curar-les, per això els hospitals aquests dies tenen molta feina. La resta, els que estem bé i no tenim malalties ens hem de cuidar molt i no sortir al carrer per deixar treballar els metges perquè puguin cuidar els que més ho necessiten.

És normal que et preguntis si és greu i estiguis espantat, però som els adults que hem de gestionar i millorar aquesta situació. Tu només t'has d'ocupar de cuidar-te per estar sa, i no

només ara, sempre. Has de rentar-te les mans amb aigua i sabó després d'anar al lavabo o després d'utilitzar el transport públic i sempre que arribes a casa i abans dels àpats.

3. Qui em cuidarà?

Doncs nosaltres, els pares, com sempre que estàs malalt. De fet, ara ho tenim més fàcil perquè som tots a casa. Els nens es curen més ràpid i molts ni s'assabenten que tenen aquest virus. A més, has de saber que hi ha molts metges i científics que també tenen cura de nosaltres buscant medicines i estudiant si pot ser possible una vacuna

4. És això un càstig? Qui en té la culpa?

No. Els virus sempre han estat a la natura i en formen part. No són un càstig ni culpa de ningú. Des que la medicina ha avançat cada vegada sabem més com combatre'ls i que no ens perjudiquin. Ara aquest coronavirus ens ha sorprès perquè no el coneixíem. Per això, ens hem de protegir fins que sapiguem com el podem guanyar.

5. Quants dies hauré d'estar a casa? Quan podré sortir a jugar?

No ho sabem. Ara hem de pensar que el més important no és saber quan podrem sortir sinó que quan sortim sigui segur. Creiem que abans de l'estiu segur que ja podrem sortir i ara ja som a la primavera! Així que ja queda menys. Mentrestant, podem anar fent un àlbum amb fotografies de les activitats que fem, un diari dels dies que som a casa explicant amb qui hem parlat, què hem fet, coses maques que avui ens han passat i també podem fer una llista de quines coses ens agradarà fer quan ja puguem sortir

6. Em dius que haig d'estar a casa però tu surts a comprar, i si et poses malalt perquè surts de casa?

Quan el pare o la mare sortim a comprar anem amb molt de compte. A les botigues ara no deixen que hi entrem gaires persones. Es fa cua al carrer i així, mai no hem d'estar a prop els uns dels altres, sempre estem a 1,5 metres de distància. A les botigues ens posem guants per agafar els productes. Quan arribem a casa no toquem res, deixem la compra a les bosses, deixem les claus i la cartera en una caixa per evitar tocar-les fins que tornem a sortir, ens descalcem i deixem les sabates a l'entrada, ens canviem de roba, la posem a rentar, ens dutxem i ens rentem les mans. Després netegem el mòbil i les ulleres amb alcohol o sabó i mirem d'obrir les finestres per ventilar. Aquestes mesures que prenem ens ajuden a tenir menys probabilitat d'estar malalts i de contagiar-vos.

7. Podem tenir les nostres mascotes a casa?

Sí, les podem tenir i no hi ha perill. Com sempre, el que hem de fer és rentar-nos bé les mans després de tocar-les.

8. Quan podré veure els meus amics i amigues?

En persona no podràs veure'ls fins que no sortim de casa, però podem seguir trucant-los per telèfon o fent una videotrucada. Hi ha diversos jocs i videojocs online que pots compartir amb ells per jugar-hi encara que no sigueu a la mateixa habitació.

Als més petits, els podem suggerir que s'expliquin contes entre ells o ensenyar les manualitats que hagin fet o trucs de màgia que hagin après, etc.

9. Què passarà amb els estudis?

No t'has de preocupar per això. Tots els estudiants del nostre país, i de molts altres, estan en la mateixa situació. Seran els governs, les escoles, les universitats que buscaran solucions a aquesta situació. Tu només t'has de preocupar cada dia d'estudiar una estona i fer els deures que et posin els professors. Per això, hem de fer un horari en què, cada dia, dediquem una estona a treballar. Ja has vist que els professors estan preparant material i continguts perquè continueu aprenent. Són conscients de la situació i, per tant, no us demanen coses que ara no pugueu fer des de casa. En cas que tinguis un dubte, ens podem contactar-hi i t'ajudaran en el que necessitis.

10. Et quedaràs sense feina després de tants dies a casa? Tindrem diners sense treballar?

És cert que la situació és difícil, per això s'estan proporcionant ajudes per poder pal·liar-la. Tu no t'has de preocupar que d'això ens n'ocupem els pares (concretar en funció de la situació de cada família donant exemples de solucions). En tot cas, el més important és que tots ens cuidem per tenir salut.

FUNDACIÓ INSTITUT DE PSICOLOGIA
Barcelona, 3 d'abril de 2020

