

Millorem la comunicació amb els nostres fills i filles amb el pretext del COVID-19 i de l'allargament de l'estat d'alarma

Sovint, tenim la tendència a voler protegir els nostres infants i adolescents i tendim a ocultar-los informació.

Si bé aquesta no acostuma a ser una bona estratègia en situacions de dol, divorcis, malalties de familiars, ara és del tot impossible. La seva vida ha canviat, temporalment, i els cal entendre per què.

La manera que tinguin d'afrontar-ho estarà en gran mesura condicionada per com ho afrontem els adults de referència i per la informació que els transmetem.

Cal aprofitar aquesta situació per potenciar una bona comunicació. Podem aconseguir fer del nostre entorn familiar i educatiu un entorn de comunicació saludable.

A continuació us llistem un seguit de recomanacions que us poden ser d'utilitat per explicar la situació actual, l'allargament del període de confinament a casa, per comunicar com ens sentim, com podem gestionar les emocions i què podem fer per viure-la adequadament.

Consideracions generals per informar a infants i adolescents i establir una bona comunicació entre els diferents membres de la família:

- Trieu un moment de calma i creeu un clima càlid de confiança.
- Abordeu-ho de manera natural.
- Transmeteu seguretat reforçant que esteu fent tot el que cal i sabeu què cal fer, seguint les indicacions dels especialistes.
- Utilitzeu un llenguatge simple, clar i adaptat a l'edat del nen o la nena i al seu nivell de desenvolupament cognitiu.
- Demaneu-los què saben i què creuen que està passant.
- Pregunteu-los quins dubtes i inquietuds tenen.
- Transmeteu informació ajustada a la realitat i fonamentada en fonts d'informació fiables.
- Corregiu informació errònia o mal interpretada.
- Recolzeu-vos en material visual per als més petits, contes, petits vídeos, programes televisius de qualitat adreçats a nens (InfoK de tv3) i joves (documentals per a més grans).
- Feu una explicació breu i concisa.
- Estigueu oberts a contestar qualsevol pregunta que facin i a dir que no sabeu el que desconexeu.
- Si cal, busqueu informació conjuntament.
- Eviteu caure en cercles viciosos que ja no aporten informació i que poden incrementar el malestar. Si això passa, és el moment de canviar d'activitat.
- No doneu informació alarmant innecessària com el nombre de defuncions o la manca de serveis.
- Etiqueteu les emocions pròpies associades a aquesta situació (por davant la malaltia, ràbia davant el confinament, tristesa per no poder veure amics i familiars).

- Compartiu les vostres emocions amb serenor.
- Faciliteu estratègies d'autoregulació emocional i sigueu un exemple.
- Transmeteu confiança en els científics i en les autoritats sanitàries.
- Sigueu respectuosos amb els comentaris de tots els membres de la família.
- Accepteu els seus punts de vista i emocions per reconduir-los assertivament i amb criteri educatiu.
- Utilitzeu expressions assertives com:

"entenc que tens molta por pel virus, és normal. Pensa que ens estem protegint quedant-nos a casa. Metges i científics estan treballant molt per solucionar aquesta situació. Quan ho aconseguixin, tornarem a la normalitat"

"entenc que et sentis trist perquè no pots veure els amics, què et sembla si els truquem?"

"comprenc que estiguis enfadat perquè t'agrada sortir al carrer, fer excursions, anar en bicicleta, però ara no ho podem fer. Pensem junts altres activitats que sí que podem fer"

- Un cop ho heu explicat, eviteu centrar totes les converses en el mateix tema.
- Parleu amb espontaneïtat quan calgui i procureu que la comunicació sigui rica i diversa amb altres temes de conversa.
- No els exposeu ni us exposeu vosaltres a una sobreinformació permanent.

Exemple d'explicacions per als més petits i petites:

"Com ja et vam explicar, aquest dies hem d'estar a casa. Segur que has sentit parlar d'un virus que té un nom molt estrany: COVID-19. És un virus que està viatjant arreu del món i fa que les persones es posin malaltes: tos, febre i falta d'aire per respirar. S'assembla molt a quan tenim la grip. La majoria de persones es curen a casa, però n'hi ha algunes que han d'anar a l'hospital, perquè les curin. Nosaltres hem d'ajudar perquè els metges no tinguin tanta feina que no la puguin fer. Mentre els científics estan treballant molt per trobar medicaments que curin aquest virus, ens hem de cuidar molt perquè no ens vingui a visitar: per això ens hem de rentar molt les mans i hem de seguir a casa sense anar a l'escola. Quan als hospitals ja no hi hagi tanta gent i ja no ens puguem contagiar, podrem tornar a sortir de casa i anar a l'escola."

Al web de la Fundació Institut de Psicologia, us hem posat diferents contes que us poden ajudar i altres recursos que us poden ser d'utilitat.

FUNDACIÓ INSTITUT DE PSICOLOGIA
Barcelona, 26 de març de 2020

