Quan sortir al carrer no és el que pensàvem

Tornem a tenir un volum de demandes important que plantegen que els més petits ja no es porten a casa com els primers dies. No volen fer deures, els avorreix llegir, s'incrementen les baralles entre germans, qualsevol cosa provoca un conflicte o les manualitats o el gimnàs en família de la tarda ja no els motiva. I a tot això sembla que la tant esperada sortida al carrer no ha complert les expectatives dels petits de la casa i no ha pal·liat el neguit dels nens i nenes.

La primera aproximació a la normalitat ha vingut acompanyada d'un cúmul de regles i limitacions a satisfer que han convertit l'experiència en quelcom que ha trencat la màgia del moment i ha generat més frustració que altre cosa. Amb el greuge de que després tornem a casa a seguir amb la rutina del confinament. S'ha plantejat l'escapada com un passeig, anar a donar un tomb, acompanyats del patinet o bicicleta, ben equipats amb mascareta i guants, i amb les instruccions de no allunyar-se dels pares, no tocar res, mantenir les distàncies amb la resta de persones, no córrer, passejar per passejar i prendre contacte amb l'exterior.

A tot això s'ha d'afegir la impossibilitat d'abraçar a amics, coneguts i sobretot als avis, reprimint qualsevol expressió emotiva, espontània i natural d'estima.

I en el fons estem parlant d'emocions i sentiments que tots plegats ens veiem obligats a contenir i controlar perquè no sabem fins quan s'allargarà aquest internament. Els nens necessiten i els agrada anar a l'escola, un entorn expansiu, obert, de relació i interacció, creixement i aprenentatge on cada dia hi passen infinitat de coses. I ara n'estan privats i no poden canalitzar moltes de les emocions que en condicions de normalitat alliberen moltíssimes vegades cada dia. L'escola no es sintetitza en l'estona d'aprenentatge d'habilitats i coneixements substituïbles on-line, sinó que és un món de construcció personal amb moltes cares que gràcies a la tasca dels mestres es van polint poc a poc. I l'inconscient dels petits enyora tot aquest món.

Amb tot això el que vinc a dir és que és totalment natural i esperable aquesta reacció de les nenes i nens davant d'un tancament continuat i indefinit que poden acceptar però no comprendre. És doncs, un bon moment per treballar les seves emocions, deixant-los expressar-les, posant-hi nom, identificant-les i donant-los eines per a gestionar-les positivament i al seu favor. Un llibre que ens pot ajudar a endinsar-nos en el món de les emocions dels petits és 'Els sentiments d'en Fèlix', que d'una manera molt amena i entenedora provoca que el lector reconegui cada un dels sentiments que té, augmenti el registre d'emocions que pot identificar i a partir d'aquí puguem construir la millor reacció davant de cada situació.

Un altre recurs divertit que també ens permet parlar d'emocions al nivell dels nens/es és la pel·lícula 'In side out' (Del revés), que podem mirar junts i després comentar i desgranar com son els sentiments que projecta cada personatge, intentant reconèixer-los en cada fill per treballar les respostes més adequades. Podem preguntar 'com es sent aquest personatge? Com ho manifesta? Què fa quan es sent així?

En quant a les sortides, hem de tenir en compte que les normes son les que són i no les podem canviar, i el règim i condicions de sortides ens ve imposat. Per tant hem

de trobar mecanismes per aprofitar aquests moments i convertir-los en una experiència amb sentit. En primer lloc és recomanable controlar i gestionar les expectatives. Deixar clar el pla de passeig i pactar-lo amb els fills evitarà que aquests vulguin anar més enllà del permès. També es poden fixar objectius a l'escapada, marcar una ruta amb caminades (portar menjar als avis, passar per davant d'un establiment per veure si està obert, passar per davant la casa d'un amic per si el podem saludar des del carrer) i parades pre-establertes (estona de joc a la plaça).

Finalment, no oblidem mantenir o recuperar les rutines, aquest fantàstic instrument que crea un marc de referència que els nostres fills agraeixen i els dona l'estabilitat emocional tant necessària en aquests moments.

Cristina Regué
Psicopedagoga i Terapeuta Familiar