

Com abordar la por a sortir al carrer?

Reaccionar amb por a l'hora de tornar a sortir al carrer és adaptatiu i plenament normal. Però, com podem ajudar els nens i nenes a que integrin la nova situació?



Respectem els seus temps i el seu processament emocional. Forçar no és la sol.lució i pot ser contraproduent.



Animar a observar per la finestra/balcó o mirar vídeos de noticiaris de com altres nens i nenes han sortit al carrer, ajudarà a que ho normalitzin. Això sí, sempre sense comparar.





Explicar la nova situació: "Ara és més segur sortir, hi ha menys gent amb el virus perquè hem estat molt responsables!". Podem aprofitar l'oportunitat perquè entenguin el significat de la responsabilitat.



Adaptar-nos sempre a la seva edat i maduració mental: És millor atendre els dubtes i preguntes que tinguin que sobreexposar-los a informació i notícies que els hi confondran.



Revisem com ho estem vivint nosaltres: Els nostres petits i petites aprendran a enfrontar les crisis segons com reaccionem i les integrem