

ORIENTACIONS CONFINAMENT- 4

Benvolgudes famílies!

Desitjo que us trobeu tots bé! Vull que sapigueu que valoro molt l'esforç que esteu realitzant els pares i les mares durant aquestes llargues setmanes amb els vostres fills. Soc conscient que no està sent una tasca fàcil i, a mesura que passen els dies, les situacions es van complicant una mica més i de vegades costa gestionar-les.

A partir d'aquest diumenge 26 d'abril, aniran canviant algunes mesures del confinament actual, on està previst que els nens puguin sortir al carrer respectant una sèrie de normes. Aquestes *sortides controlades* ens ajudaran a gestionar millor el confinament dels nostres fills.

El moviment és bàsic en tots els nens i nenes, i encara més en els menors de 6 anys, ja que els aporta un benefici emocional molt important en aquest moments.

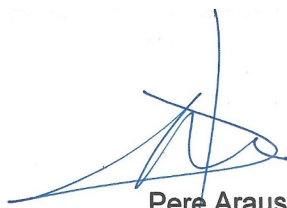
Abans de sortir amb ells al carrer, és necessari informar-los que aquestes sortides formen part de les noves mesures que s'han establert i que no hi ha perill, del temps que estarem al carrer, per on anirem, si volen anar per un lloc concret, que poden agafar una joguina i, sobretot, explicar amb molta claredat quines coses podrem fer i quines no. *Els ha de quedar molt clar que no sortim a jugar amb altres nens.* Al donar aquestes pautes, hem de proporcionar-los un espai en el que puguin preguntar qualsevol dubte i facilitar que expressin les seves emocions. Tota aquesta informació prèvia ens ajudarà a reduir les possibles frustracions que puguin aparèixer al carrer. És important que en aquestes sortides ens mostrem segurs, relaxats i amb una actitud positiva.

Ens podem trobar amb algun nen que tingui por de sortir de casa, perquè *el monstre del coronavirus* està fora. És totalment normal. En aquests casos és recomanable *no forçar el nen*.

La millor manera en aquestes situacions és realitzar aquestes sortides de manera progressiva. Així, reduiríem les seves pors poc a poc. Podríem sortir en distàncies molt curtes amb ell, com per exemple recollir les cartes de la bústia, baixar fins a la porta del carrer, llençar les escombraries, sortir fins a la cantonada... La dinàmica seria fer *exposicions progressives*, fins que perdi la por.

Una forta abraçada per tots.

Barcelona, 23 d'Abril de 2020



Pere Araus

Departament d'orientació