

Fotograma de la campanya "Tot pot canviar de cop".



Infants i notícies que alarmen

CRISTINA GUTIÉRREZ LESTÓN

Educadora emocional



Que un infant se senti segur és imprescindible per al seu desenvolupament, un deure per a la societat del benestar i un anhel de les famílies. Però quan vivim en un món on les males notícies arriben per tot arreu, és més difícil mantenir la sensació de seguretat.

Guerres, amenaça de la IA, emergència climàtica, inundacions, alertes meteorològiques, kits d'emergència... Els volem protegir i evitar-los qualsevol patiment, però, alhora, no és una solució enganyar-los dient que tot és mentida.

COM HO FEM? DUES IDEES:

La primera seria abaixar el soroll de l'alarma: un detector de fum ens avisa quan hi ha foc. Imaginem-nos que aquesta alarma sonés cada dia: acabariem vivint estressats, espantats i en estat d'alerta. És el que passa amb els in-

fants si deixem que els arribin totes les males notícies, especialment si no els hem preparat ni a ells ni al seu cervell per entendre quan el perill és real, exagerat o una *fake news*.

Per això és important reduir el consum de pantalles i, sobretot, intentar controlar què els arriba. Si sabem què han vist o escoltem les notícies amb ells, podem posar-hi context, aportar pensament crític i evitar que acabin espantats pel catastrofisme o l'exageració que sovint utilitzen alguns mitjans.

I la segona seria enfortir-los per dins: evitar-los totes les preocupacions és sobreprotegir-los, cosa que acaba desprotegent-los perquè desaprofitem oportunitats per entrenar la seva resiliència, adaptabilitat i fortalesa interior. Seria com ficar-los en una bombolla perquè no tinguin mai por i quan algun dia aquesta por arribés, no

sabrien com gestionar-la perquè no haurien estat entrenats.

INFORMACIÓ, CONTEXT I RECURSOS

Els infants són molt més forts del que acostumem a pensar. Confiem en ells, perquè l'adaptabilitat és una capacitat innata de la naturalesa humana. Només hem d'intentar no anul·lar-la mentre eduquem. Els pares i mares hauríem,

primer, d'aturar-nos, mirar-los i preguntar-los: "Què has entès del que acabes de sentir? Què és el que et preocupa d'aquesta notícia?"

La por creix quan hi ha incertesa, és a dir, quan falta informació, o quan tenim només una part de la informació, la dolenta. Completar-la, contextualitzar-la i ajudar-los a pensar és educar-los en la fortalesa interior.

Recordo que fa un parell d'anys, durant la forta sequera de la primavera,

em va arribar a colònies un grup de 5è molt angixat. Em deien que no valia la pena esforçar-se ni pensar en el futur perquè el món s'acabaria abans que ells fessin trenta anys. Estaven convençuts que, pel canvi climàtic, ens moriríem tots de set. Els vaig preguntar: "I als països on hi ha desert, com s'ho fan? Es moren tots de set?" Es van mirar entre ells amb sorpresa i van contestar que no. Recordo com els va canviar la mirada i alguns van somriure. Els vaig explicar que els humans som éssers extraordinaris, capaçs també de fer coses boniques, d'adaptar-nos a les circumstàncies, d'inventar solucions i de superar reptes enormes.

Crec que aquí està la nostra responsabilitat com a adults: no podem prometre a les nostres criatures que no passarà mai res de dolent, però sí entrenar-les perquè sàpiguin que tindran recursos per afrontar aquestes situacions, com aturar-se davant d'una notícia, pensar amb criteri i preguntar els dubtes per calmar-se, i sentir que el món és un lloc segur per créixer i per viure.