



General | Alba Carreres/Roger Aranda | Actualitzat el 10/03/2022 a les 09:12

El meu fill no es vol treure la mascareta per por que li vegin els grans: què fer a casa i a l'aula?

El psicòleg Roger Aranda, de La Fita Psico, ens explica què podem fer

[inicicentrareport]"Amb la mascareta no em veuen la cara i no em sento tan insegura", "Em fa vergonya treure-me-la i que se'm vegi tota la cara", **"No vull que eliminin les mascaretes perquè la meva autoestima encara caurà més avall"**, "Que no la treguin!, se'm veuran més els granets".

En una enquesta a joves i adolescents, el portal Adolescents.cat ha recollit aquests testimonis a través del seu Instagram. Els pares, mares i familiars d'aquests joves i adolescents també estan preocupats, per això hem volgut fer aquest article recollint els principals punts clau explicats pel psicòleg de La Fita Psico, Roger Aranda.

[GotaVerdaPle]Treure's la mascareta pot generar un cert **sentiment de desprotecció anomenat "la síndrome de la cara buida"**. Aquesta síndrome pot generar por i malestar i provocar símptomes com nerviosisme, mals de cap o sudoració.

[GotaVerdaPle]**Estem davant d'una por i davant de la por al rebuig per part dels altres.** L'etapa de l'adolescència és una etapa de canvis. Si aquests canvis s'han donat en els darrers anys de pandèmia amb el rostre cobert, i aquests canvis no t'agraden, mostrar-ho a tothom és el que se'ls fa complicat.

[GotaVerdaPle] **Zero pressió** per part de pares/mares/familiars: comprensió sense judici. "Entenc aquesta realitat, entenc que ara et pugui provocar això tot i que jo en la meua adolescència no ho hagi viscut, joestic aquí amb tu, és un procés, de la mateixa manera que ens la vam posar ens l'acabarem traient", aquest seria un missatge que poden transmetre per acompanyar aquesta por.

[GotaVerdaPle] **Progressió:** potser primer el/la jove/adolescent necessita treure-se-la davant només d'un parell o tres de persones que encara no l'han vist mai sense mascareta. Aquestes petites passes graduals, respectar els espais on no se sentin segurs però que amb el temps puguin anar deixant-se anar. Finalment, segurament l'últim lloc seran els espais més desestructurats, per aquesta creença adolescent de l'audiència imaginària que tothom m'observa, queestic sent vist, que es parla de mi...

[GotaVerdaPle]**Treballar el reconeixement dels canvis corporals** també a l'aula per poder-ho legitimar també davant del grup, per fer un diàleg a la classe, sobre les pors i fer una feina d'acceptació. [ficentrareport]