5 consells útils per separar-vos quan van de colònies

Passar una o més nits fora de casa pot provocar-los angoixa. Com ho podem acompanyar?

[inicicentrareport]Època de **colònies**. Hi ha criatures que viuen a molta il·lusió i curiositat l'aventura que suposa passar una o més nits fora de casa amb els seus companys/es de classe. Però també n'hi ha d'altres que senten **angoixa** o **por** pel fet de **separar-se** de la família.
[nointext]
I és que pot arribar a ser tot un repte per a una criatura adaptar-se a un nou espai i a unes rutines diferents a les de casa. Sobretot si implica la nit, un dels moments més sensibles per als infants. Com podem acompanyar-los des de casa?
[intext1]

[GotaVerdaPle] **Parla de les seves pors i preocupacions.** És important que les criatures expressin què els angoixa d'aquesta experiència. És el fet de marxar lluny? De no tenir a prop el pare o la mare? De no estar acostumats a dormir en un llit que no sigui el seu?

El primer pas per poder transitar una emoció és poder-hi posar paraules. Si fem veure que aquesta angoixa o por no existeix, ben al contrari de fer-la desaparèixer, el que estem fent és que la visqui de forma silenciosa i sense acompanyament.

[GotaVerdaPle] **Comparteix amb el/la mestre/a el malestar del teu fill/a.** En aquestes situacions és molt important la comunicació amb l'escola, i sobretot amb la persona que els acompanyarà. Fer-la partícip de les emocions del nostre fill/a és fonamental perquè pugui empatitzar amb ell/a durant la sortida i acompanyar-lo.

A més, es poden buscar fórmules conjuntes perquè en cas que la criatura ho passi malament perquè trobi molt a faltar la família pugui tenir-hi un **breu contacte telefònic**. O, per exemple, pactar amb el/la mestre/a que pugui dur un **objecte de casa** que el doni seguretat a l'hora d'anar a dormir, per exemple.

[GotaVerdaPle] **Transmet-los seguretat i apodera'ls.** Els adults també podem sentir angoixa per separar-nos dels nostres fills, sobretot si no estem acostumats/des a passar nits sense ells. O, fins i tot, si tenim mal record d'aquestes experiències quan érem petits. És important identificar-ho i ser conscients que aquesta és una emoció nostra i que, en cap cas, hem d'abocar-los-hi a ells perquè els condicionarem el seu benestar.

Ben al contrari, hem de transmetre'l seguretat i confiança en l'experiència que viurà i en les persones que l'acompanyaran. Explica-li quan us retrobareu i el que fareu quan torneu a estar junts perquè pugui visualitzar no només la separació, sinó també el retrobament.

Apodera'ls també perquè quan sentin malestar o no estiguin a gust puguin comunicar-ho a les persones adultes que els acompanyin. És important que prenguin consciència que poden compartir els seus sentiments amb el/la mestre/a.
[intext2]
[GotaVerdaPle] **Feu els preparatius junts.** Una bona manera de relativitzar la desconnexió que poden sentir pel fet de marxar de casa és iniciar el procés en família. Dedicar una estona a fer els preparatius de forma conjunta. Anar a comprar junts allò ens falti, triar la roba i els objectes que durà, i fer la motxilla.

[GotaVerdaPle] **I... molta imaginació!** Si el teu fill/a segueix vivint amb angoixa la separació, empesca't recursos que puguin ajudar-lo/a. Pot endur-se un objecte (pot ser una polsera, una manualitat que hàgiu fet junts, un dibuix,...) que el/la faci sentir connectat/da amb tu encara que estigueu lluny.

[ficentrareport]