



Ajuntament de Sentmenat

QUÈ PODEM FER, A CASA, PER AJUDAR ALS NENS I NENES A SUPORTAR MILLOR EL CONFINAMENT

Guia de pautes per ajudar a les famílies

Sílvia Ciprés i Conesa - Psicòloga Municipal



Benvolgudes famílies

Primer de tot, desitjo que tots estigueu tots bé.

Aquesta situació és nova per a tothom i està carregada d'incertesa i, en molts casos, de patiment per a la salut dels nostres éssers estimats o la nostra pròpia.

Cap de nosaltres s'havia hagut d'enfrontar abans a una situació de confinament i no hi ha fórmules, ni maneres correctes de fer...

A mesura que passen els dies, el confinament es va allargant i la convivència a la llar es pot fer més complicada. Per tant, és important que procurem simplificar, reduir l'autoexigència i evitar, tant com puguem, les discussions que no porten enlloc, més que a afegir patiment al patiment.

És per això que des de l'**Ajuntament us volem fer arribar algunes eines que ens poden servir a fer més suportable la situació** i patir menys les conseqüències psicològiques que aquesta ens pot ocasionar.

Estan pensades sobretot per ajudar als més petits de la casa i **facilitar-nos la convivència familiar.**

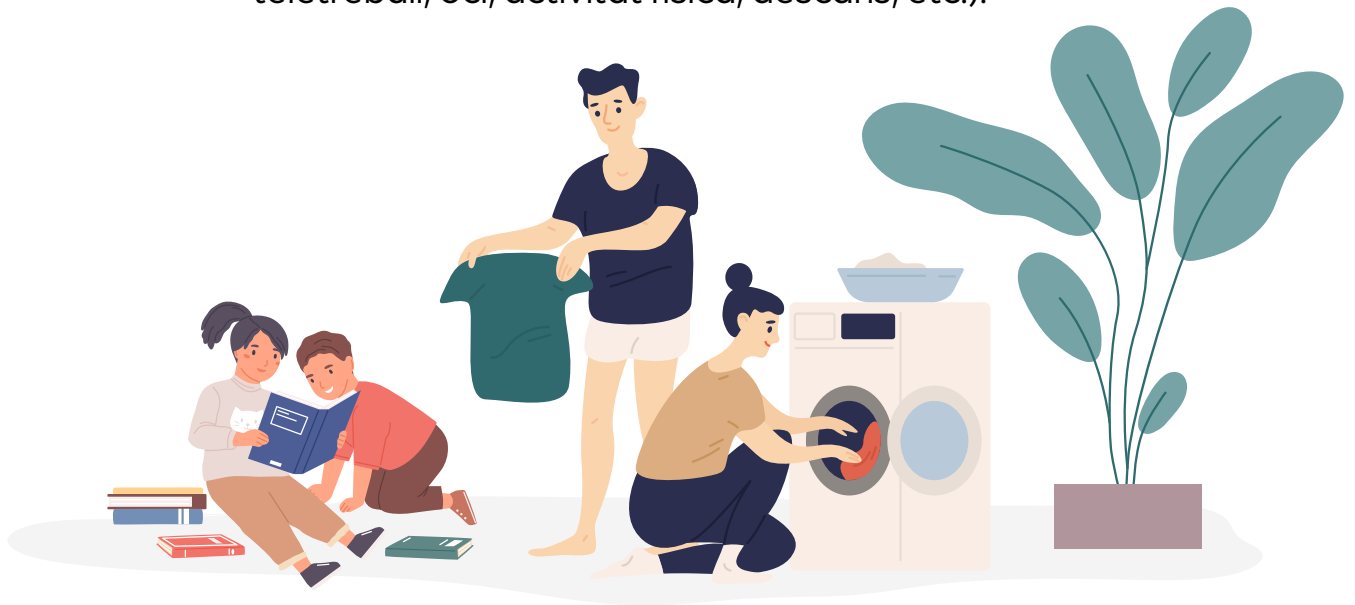




ESTABLIR HORARIS

HEM D'INTENTAR MARCAR I MANTENIR LES RUTINES DIÀRIES DE FORMA ESTABLE

Els pares som els encarregats d'establir uns horaris equilibrats, que incloguin totes les rutines bàsiques (higiene, àpats, treball escolar, teletreball, oci, activitat física, descans, etc.).



Seguir aquestes rutines ens permet a tots situar-nos en el dia a dia (per als nens és encara més important perquè els permet saber quin dia de la setmana és, si és matí o tarda, diari o cap de setmana...) i ens ajuda a anticipar els esdeveniments més immediats.

A nivell de treball, aquestes rutines no podran ser les mateixes que tenim en situació normal i tots ens hem de mentalitzar per no causar-nos més estrès.

No és el mateix estudiar a classe, amb els professors, els materials, els companys... que fer-ho a casa. Ni és el mateix dedicar la jornada normal a la nostra feina, que teletreballar amb els nens voltant, les tasques de la llar per fer...

Els adults hem de saber, i fer-los saber, que no podrem treballar igual que ho fèiem abans, però, si més no, **hem d'intentar fixar-nos i complir uns objectius** ajustats a les circumstàncies actuals.

Rutines i flexibilitat han d'anar de la mà.



CONVIVÈNCIA

Intentem dedicar un temps diari a
MANTENIR CONVERSES, FER LA LLISTA DE LA COMPRA, DINAR JUNTS
(penseu més opcions, segur que en trobeu moltes) en família.

Aprofitar aquestes estones per explicar-nos com ens sentim, què necessitem dels altres membres de la família, què podem millorar cada un...

Aquesta situació té molts desavantatges, però també podem
trobar la part positiva i és que tenim temps per compartir amb la nostra família.

Aprofitem-lo per conèixer-nos millor, trobar noves aficions, crear nous vincles.



RECORDEU QUE ÉS IMPORTANT:

Oferir un **ambient de tranquil·litat i confiança** que ens permeti establir un bon diàleg.

Parar ATENCIÓ al que ens està explicant l'altre: intentem entendre què vol dir, i si hem de fer preguntes que siguin concretes (qui, quan, on?).

Respectar l'alternança comunicativa. No contestar abans que, qui parla, acabi; no anar pensant què li contestarem mentre parla, escoltar-lo de debò...

Tinguem paciència: en el cas dels més petits pot ser difícil d'expressar amb paraules. Recordem sempre que compta el què vol dir, no com ho diu.

Oferim-los un bon model, explicant-nos amb la major claredat possible, amb pauses i sense aixecar la veu.



JUGUEM JUNTS

Els jocs d'endevinar com el veo, els personatges, el dicciopinta, els jocs de pistes (buscar el tresor), les cartes (UNO), els escacs, el Rumicub...

Les cançons amb ritme i entonació són ideals per a **fomentar la comunicació, i a més són divertits.**



INTENTEM RELAXAR-NOS

Practicar **ESTONES DE RELAXACIÓ** conjunta:
atenció al propi cos, respiracions conscients...

Serveix per centrar l'atenció al que estem fent **ARA (PRESENT)**
i així evitar angoixar-nos pensant en el que pot passar.

També la música relaxant, els massatges, els treballs manuals,
ens **ajuden a aturar moments de nerviosisme, per reconduir-los**

COOPERACIÓ FAMILIAR

PER PETITS QUE SIGUIN ELS NENS, INTENTEM INCLOURE'LS EN LES TASQUES DE LA LLAR.

Sempre que tingueu ocasió encomaneu-los **PETITS ENCÀRRECS, amb ordres clares i senzilles** (parar i recollir la taula, fer-se el llit o ajudar a fer-lo, portar la roba al cubell de la roba bruta...) **els farem sentir útils, responsables,** i també els estarem donant eines per a créixer i saber ocupar-se, algun dia, de la seva pròpia llar.

Ajudar a la cuina



Tenir cura de les mascotes



Regar les plantes





LLEGIM CONTES JUNTS

**UNA ACTIVITAT BEN DIVERTIDA,
PENSADA PER A MOMENTS EN QUÈ NECESSITEM
ATURAR-NOS, DESCANSAR...**

Poden ser **contes en format llibre o en format imatges** (al youtube en trobareu molts). Mostreu els dibuixos i les seves característiques; expliqueu els personatges amb el màxim detall.

També podeu inventar-vos els vostres contes, i si són amb històries familiars, d'aquelles que els agrada tant escoltar (Com es van conèixer els pares? Què va passar el dia que va néixer? A quina escola anava la mare o el pare? Què li deien els professors quan era petit/a?) encara millor.

*Aprofitem les estones del vespre per passar
aquesta "Hora del conte" junts.*





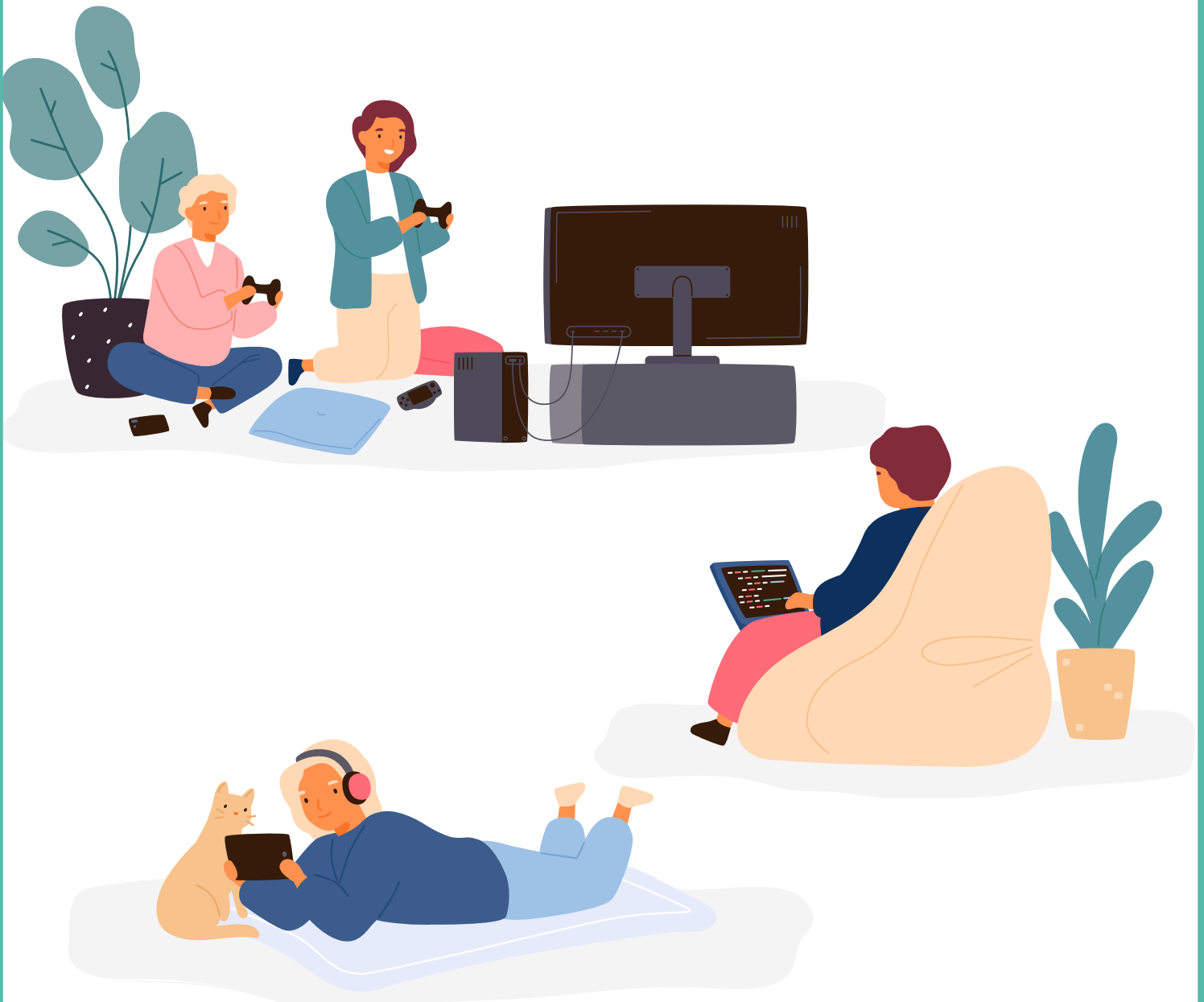
DISPOSITIUS MÒBIL

**REDUIR AL MÀXIM EL TEMPS QUE PASSEN
SOLS AMB DISPOSITIUS MÒBILS**

(Telèfon, Tablet, etc.).

Aquests tipus de jocs, tot i que tenen als nens molta estona pendents de la pantalla, en realitat no fomenten l'**ATENCIÓ**, sinó l'**EVASIÓ** de la realitat.

*Per estar connectat a la realitat és imprescindible
que hi hagi un altre amb qui comunicar-se.*





Ajuntament de Sentmenat