

LA NOVA QUOTIDIANITAT

L'equip directiu i de coordinació de l'escola CEE Els àngels de Palamós hem elaborat un document per totes les famílies i alumnat del nostre centre.

Estimades famílies, ens dirigim a vosaltres amb la intenció de poder seguir acompanyant-vos i seguir compartint tot allò que necessitem en relació al benestar psicològic dels vostres infants, adolescents i de tot el vostre sistema familiar.

Tot i la situació d'excepcionalitat que estem vivint, volem seguir realitzant la nostra tasca al vostre costat.

És una situació molt difícil d'explicar al nostre alumnat, segurament i en moments concrets també és difícil d'entendre per nosaltres. Per això, hem pensat un seguit d'idees i propostes que us poden inspirar i ajudar. La nostra intenció és regalar-vos aquestes línies perquè cada família pugui agafar el que més sentit tingui per ella.

ESTRUCTURA I ORGANITZACIÓ A LA LLAR

- o **Escolteu les necessitats dels vostres fills i filles però també les vostres.** Necessiteu sentir-vos bé per a poder sostenir aquesta situació tants dies. Busqueu dins les vostres possibilitats espais de descans, de carregar piles i renovar energia.
- o **Crear i tornar a donar estructura als nostres dies** i seguir un horari semblant al de la seva quotidianitat d'abans: rituals de bon dia i bona nit, tenir hàbits que ajudin a diferenciar un dia de l'altre, seguir un horari estable (que ens faci tenir un bon ritme) però sense ser massa flexibles ni massa restrictius. Poder seguir un calendari setmanal o un horari del que fareu cada dia per ajudar a comprendre el pas del temps. Així, podran sentir més control i seguretat i podran anticipar què va passant dins la seva quotidianitat.

Per ex: llevar-se + vestir-se amb roba nova (important per diferenciar els dies)+

esmorzar + activitat del matí + dinar + descans i relax + activitat de tarda i berenar + hàbits i bany + sopar + conte o activitat relaxada abans d'anar a dormir i anar dormir.

Podeu fer servir el que us sigui més funcional: horari amb pictogrames, horari escrit, agenda amb imatges reals, símbols...

L'anticipació és un gran factor a tenir en compte per donar seguretat i la confiança. Qualsevol canvi dins d'aquesta estructura necessita que pugui ser avisat i visualitzat amb prou temps perquè no resulti un trasbals.

- o **Dosificar la informació** que els arriba, només mantenir la informació que doni benestar psicològic i explicar allò que poden donar sentit i significat. Intercalar explicacions senzilles amb coses que li agradin i distreguin de les informacions intenses que van arribant.
- o Aprofitar per **enfortir el vincle**, la cura de l'altre de les coses més senzilles i quotidianes.
- o **Acompanyament en les tasques de vida pràctica** (parar taula, posar la rentadora, recollir la roba bruta, recollir les pròpies coses....)i allò que per a la família sigui pràctic i assumible. Ja sabem que per internet arriben moltes propostes de manualitats i activitats. No les sentiu com a obligació sinó com a activitats que puguin donar plaer a la dinàmica familiar.
- o **Permetre accés i temps per a conductes de regulació emocional.** Generalment aquestes conductes estan lligades a la sensorialitat i les ajuda a estar més tranquil·les, per exemple: saltar, estereotípies de mans (moviments repetitius i periòdics), moviments amb objectes o amb el cos, etc.
- o Buscar activitats que es puguin **intercalar amb els hàbits i rutines.** Que puguin desenvolupar de forma autònoma i on

només calgui supervisió, per també permetre el descans de les persones adultes que acompanyen.

- o **Connexió amb l'altra quotidianitat**, la que tenien abans del confinament. Visualització de fotografies de l'escola, vídeos de les festes de l'escola, visita les xarxes socials del centre, tasques escolars...
- o Establir algun sistema de comunicació de demandes perquè us puguin expressar què volen i necessiten, quina emoció senten, etc.
- o Comprovar la **seguretat** dins de casa per a reduir la supervisió constant i la sensació de perill. **Reservar espais per les persones adultes per a poder descansar. Habilitar algun espai per moviment** si no es pot disposar d'una sortida exterior.

CAMINEM PLEGADES

Actualment estem treballant per a millorar la comunicació amb vosaltres. Compteu amb l'acompanyament de les vostres tutores i tutors i amb el recolzament de tot l'equip.

Estem mirant com fer-ho per tal que puguem seguir al vostre costat en aquests moments.

Molta força, salut i seguim en contacte.