



Calma't

ORIENTACIONS GENERALS per una situació nova i totalment diferent.

Estar a casa 'és una experiència nova': integrar les diferents àrees, accions i activitats; tot entre les mateixes persones i tota l'estona dia rere dia. Ara som pares, mares, tutors, persones que treballen, companys de lleure i de convivència, adults que necessiten moments d'individualitat/intimitat.

El moment és, per definició, força exigent.

Tot depèn de nosaltres?

La nostra quotidianitat ha sigut radicalment alterada. En un escenari sobtadament imposat i massiu com aquest, en el que no tenim referències, és normal que ens sentim abromats, desbordats, perduts, frustrats, enfadats, indefensos, sols. També farts i estressats. I és ben lògic i normal.

Nosaltres mateixos, com a pares/adults, hem d'anar canviant de rol dins d'un mateix escenari de convivència i en el mateix espai de casa, tota l'estona, cada dia, i durant un temps indefinit.



Ens cal ser pacients especialment per enfrontar-nos, primer de tot, amb les pròpies dificultats i limitacions. Serà de vital importància que ens **legitimem el sentiment d'esgotament** i de no poder ser les 24 hores del dia els **SÚPER-HEROIS** que sembla que haguem de ser aquests dies de confinament.

Sabem fer molt bé de pares. Sempre ho hem fet! I ho fem bé! Però ara sembla que també haguem de ser mestres i animadors dels nostres fills. I potser ens embarga un sentiment d'estar "atrapats" en la obligació de fer tasques a les que mai fins ara hem estat avesats. Necessitem airejar-nos i desconnectar, cosa perfectament compatible amb ser conscients que ara no ens queda més remei que buscar formes per adaptar-nos a la nova realitat.

Gran repte, conviure i acompanyar als nostres fills a entomar una situació imposada en la que podem entendre que, com a mínim, passen per les mateixes vivències que nosaltres però amb menys capacitat per comprendre-ho i sostenir-ho.

També per ells és un trencament radical de la seva quotidianitat, de les seves referències, és una situació nova. Sabem que **per als nens amb TEA la rutina i l'estructura són elements clau** que els ajuda a organitzar-se, a anticipar i pensar el que hauran de viure en el dia a dia. I el confinament els ha trencat aquesta necessitat tan vital per a ells.

S'ha d'estar a casa sigui o no cap de setmana. No són vacances, però no podem anar a l'escola. Per cuidar-nos no es pot sortir. Cal protegir-nos d'un **perill amenaçador i invisible**... I molt possiblement, aquests contrasentits i la incertesa que això implica, els faci estar més *demandants, insistents, impacients, irritables, potser espantats*...





Els nens tenen molt interioritzat allò que són els pares per ells, i els representa un desconcert molt gros el fet de veure els diferents rols que ara exerceixen. **No entenen perquè els pares adopten formes de relació diferents** que les que ells estan avesats, i molt possiblement, ens trobarem reticències i negatives rotundes a acceptar aquests nous papers que hem de fer.

Un altre aspecte a considerar: ara “estar a casa” agafa un caire nou. La casa és un únic escenari que ha de donar cabuda al que normalment es fa en diferents espais. **ELS CANVIS DESCONCERTEN A TOTHOM!** I ara és temps de canvis realment grossos, que afectaran als infants i també a nosaltres com a pares.

Treballem per fer més sostenible el malestar dels nostres fills. És la nostra responsabilitat. Però també legitimem la necessitat de buscar-nos espai propis per descansar, per desconnectar del que s'està vivint. Per treballar des de casa sense interferències. Això és igual de necessari i **NO ENS HA DE FER SENTIR MALAMENT!**

Cuidem-los i cuidem-nos. Juguem amb ells, generem-los una estructura, acompanyem-los en els neguits. Però també busquem espais per nosaltres encara que vulgui dir no mirar-los durant una estona. Ells necessiten desconnectar, i serà igual d'important proporcionar-los aquests espais.

Es important que tolerem que no sembla massa possible arribar a tot.

Caldrà tenir molt present que l'èxit no es basarà en ser capaços de tot, sinó en tenir un objectiu al qual dirigir-nos i simplement intentar remar el millor possible cap allà!

I com sempre, com a família, ens en sortirem!

Des de sempre hem sabut lluitar contra totes les adversitats.

Aquesta, no serà diferent.

ÀNIMS A TOTES LES FAMÍLIES!

