



Què podem fer per ajudar els més petits?



Ens trobem en una situació excepcional que ens ha sorprès tant a petits com a grans.

En aquesta situació, en la que ja portem unes setmanes, **cal que tinguem en compte com està afectant als nostres infants**. Posem-nos una mica en la seva pell: han tancat les seves escoles, i s'han cancel·lat les activitats extraescolars, han deixat de veure els seus companys, amigues, mestres i a la major part de família; i no poden gaudir dels parcs i racons de les seves ciutats.

En aquest moment, en que als grans ens preocupen tantes coses (la feina, l'economia, el futur, com sortirem, què i a qui hem perdut i perdrem amb aquest virus), **cal que no oblidem les necessitats de les més petites de la casa**.

En aquestes setmanes les nostres petites ens han donat exemple d'una gran fortalesa, capacitat d'adaptació, paciència i perquè no dir-ho creativitat. **S'estan adaptant a la realitat del confinament i estan posant en marxa i aprenent tot una sèrie de recursos que els hi seran molt útils en el futur**.

Ara que el confinament no deixa d'allargar-se, s'hi suma un **nou repte: iniciar el curs escolar online**. Aquest fet per a moltes famílies suposarà un estrès i una pressió afegida a la que ja teníem. Un aspecte fonamental que cal tenir en compte és que **som els seus MODELS**. Això no vol dir que els pares i les mares ho saben tot, però si que **la nostra forma d'afrontar la situació i d'acompanyar-los tindrà un efecte important en les seves emocions, pensaments i comportaments**. Per això cal que siguem conscients i ens donem un espai per plantejar com volem gestionar aquesta situació de crisi, quins recursos tenim i de quins podem disposar per ajudar-nos i ajudar-los de la millor forma possible.

1 Informar

És important tenir en compte que **no podem mantenir els infants aïllats del que està passant**. Cal ajustar les nostres explicacions a la seva edat i característiques, però hem de donar una **informació clara, senzilla i objectiva**:



- >> Podem començar **esbrinant com se senten i què saben** per mirar d'aclarir i ajustar les nostres explicacions. Hem de donar cabuda a totes les seves preguntes i dubtes mirant de donar resposta de forma tranquil·la i el més ajustada a la realitat possible.
- >> Per això, és importat que, com adults, **ens informem de fonts fiables** i no ens deixem portar per rumors i notícies sensacionalistes.
- >> No oblidem que hi són presents quan parlem amb altres adults de casa o via telefònica perquè **captaran els nostres missatges i les nostres inquietuds**. La comunicació no verbal (expressió facial, corporal, to de veu, mirades, etc.) els hi dona molta més informació que les paraules. Tinguem-ho en compte.

2 Cercar recursos i demanar ajuda

Per a moltes famílies serà **difícil ajudar els infants en les tasques escolars**. N'hi haurà de més autònoms i d'altres que requeriran més del nostre acompanyament:



- >> Podem revisar de **quins recursos disposem**, on i a qui podem demanar ajuda per acompanyar-los.
- >> Reconèixer les nostres limitacions, buscar recursos i saber demanar ajuda, són algunes de les **habilitats importants que podem ensenyar** als nostres infants aquests dies.
- >> Aquests dies de confinament **les escoles i el professorat continuen disponibles** per ajudar-nos i acompanyar els infants.

3

Identificar i validar les emocions



Aquesta situació d'alerta sanitària i de confinament massiu ens està provocant, a infants i adults, una **sèrie d'emocions que són totalment normals i adaptatives**: la por, la tristesa, la frustració, fins i tot la ràbia poden aparèixer al llarg del nostre dia a dia. **És bo que en parlem i les validem totes.**

Totes estem fent el millor que podem i sabem. **Reconèixer les nostres dificultats i errors** també els ajudarà a ser més crítiques. Una eina que ens pot ajudar es l'empatia cap als nostres infants. Ens pot permetre rebaixar la tensió, ajustar les nostres expectatives i mirar de ser més pacients. **Cada infant té el seu ritme i les seves necessitats.**

Cal **potenciar aquelles altres que són més agradables i positives** com la solidaritat, la compassió, l'alegria que aquests dies pot sorgir generant activitats lúdiques a casa (compartint amb els veïns el moment dels aplaudiments a les 20 h i les diferents experiències que s'hi generen, per exemple).

4

Normalitzar



Pels infants és important tenir unes **rutines i hàbits que els hi aportin seguretat**. La situació d'excepcionalitat en la que ens trobem ha trencat les que teníem fins ara i ens cal ressituar-nos i mirar d'establir-ne de noves fins que la situació de confinament acabi.

>> Cal **pensar quines són les coses importants**, prioritzar-les i marcar un nou calendari.

>> És important no descuidar les **pautes de son, alimentació i higiene** que són bàsiques per mantenir-nos forts i saludables.

>> Però a més, cal tenir en compte la seva **necessitat de jugar, moure's, aprendre i relacionar-se**.

En aquest sentit podem marcar **rutines diàries** que contemplin aquestes necessitats i aprofitar que ara estem tots junts a casa per fer-ho de **forma compartida**. Dediquem el temps que fins ara ens faltava per retrobar-nos amb els nostres petits i gaudir amb ells d'estones d'esbarjo i comunicació (ens ajudarà a nosaltres també a evadir-nos de l'excés d'informació i de la preocupació d'aquests dies).

>> Podem plantejar **rutines** de: tasques escolars, jocs educatius, jocs en família, joc lliure amb el que ells vulguin, rutines d'exercicis a casa (ball, estiraments, petites gimcanes), veure alguna *peti* junts, comunicació virtual amb amics, familiars i companys... Hi ha una gran oferta a internet d'obres de teatre, museus, i d'altres. **Feu la recerca plegats**.

>> Malgrat que pot ser difícil, **no hem de deixar-nos portar per la monotonia o recórrer a les pantalles en excés**. Aquests dies estan sorgint moltíssimes iniciatives *online* per ocupar el nostre temps. Aprofitem les més interessants tant culturals com educatives, però procurem que no siguin l'única font d'esbarjo i desconnexió (o connexió segons es miri). Es tracta d'una situació temporal i si ens descuidem en excés en aquest tema després ens suposarà un problema trencar alguns d'aquests hàbits. **Fem un ús responsable** i que no substitueixi els temps de joc i de família.

5 Connectar

Un dels aspectes que més trobem a faltar aquests dies de confinament és **poder compartir** amb els nostres familiars, companyes, amigues.

Aquesta connexió amb els altres és fonamental en el desenvolupament i el benestar dels més petits, i també pels grans. Aprofita les noves tecnologies per connectar amb la gent que t'importa. Facilita que els més petits puguin parlar amb els seus amics i companys. Poden ser de gran ajuda a l'hora de realitzar les tasques escolars també, **l'aprenentatge col·laboratiu afavoreix el seu creixement**.



6 Créixer

Aproveiteu aquesta oportunitat per **explorar i créixer amb noves activitats** tant en família com de forma individual:

>> Podeu posar en pràctica **aficions** oblidades o **inquietuds** que sempre hem tingut però per les que no trobàvem el moment. **Contagia aquesta creativitat als més petits.**

>> Podeu **començar un recull** d'anècdotes, de receptes del confinament, crear un conte o història, un àlbum familiar o de records, etc.

>> Feu **manualitats, dibuix, cuina** o qualsevol activitat que us agradi i us mantingui actius i creatius. Això us permetrà sortir d'aquesta situació de confinament amb nous recursos i aprenentatges.

>> Pot ser útil **tenir petits racons**, on cadascú de la família pugui tenir el seu espai per donar cabuda a la seva imaginació o simplement per gaudir de moments de soledat i privacitat. Això també ens permet créixer.

