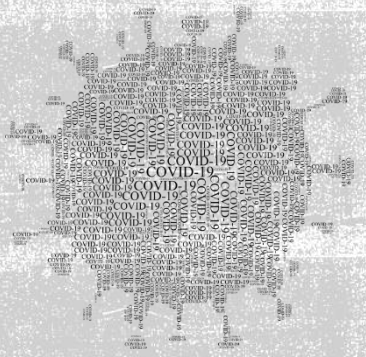
Generalitat de Catalunya
Departament d'Ensenyament
Escola Sant Julià
Av. Priorat, s/n
43720 L'Arboç
Tel.: 977 67 13 53
Fax: 977 16 72 20
e3000378@xtec.cat

PROPOSTES PER AJUDAR-VOS A AFRONTAR LA SITUACIÓ ACTUAL

Servei de psicologia de l'Escola Sant Julià

Joana Plana Rius

SITUACIÓ ACTUAL



- Incertesa.
- Confinament prolongat.
- Patiment pel benestar i la salut de tots.
- Preocupació econòmica i laboral.

És una **situació nova** i davant la qual no tenim eines o mecanismes per afrontar.

Són circumstàncies que **condicionen** el nostre estat d'ànim i afecten l'actitud i les interaccions amb les persones amb qui convivim.

És normal que aquests dies tinguem **reaccions emocionals intenses**, com...

- Angoixa/ansietat
- Ràbia/ irritabilitat
- Frustració
- Tristesa /desesperança
- Dol per la pèrdua d'un familiar o amic
- Alts i baixos emocionals

ORGANITZACIÓ

- Fins ara el nostre dia a dia, estava estructurat. Teníem rutines i uns horaris establerts.
- La situació actual ens pot haver portat al **caos**.
  - Llevar-nos a qualsevol hora
  - Anar a dormir tard
  - Menjar entre hores
  - Passar llargues jornades al sofà sense saber que fer…

- Durant un temps pot semblar agradable, però a llarg termini pot produir algunes de les **emocions negatives** mencionades abans (irritabilitat, desesperança, tristesa, ansietat…).
- També pot generar molts **problemes de convivència**.
- Per això serà molt important crear un horari el més semblant possible al que teníem abans. Ens ajudarà a mantenir una **sensació de normalitat** i a no perdre els hàbits.

ORGANITZACIÓ

- El primer pas per organitzar-nos serà **establir uns horaris o rutines**.
- És recomanable **fer-lo conjuntament** amb els fills, i que puguin triar i participar en la seva creació. Ajudarà a fer que després el compleixin.
- En l'**horari** ha de constar:
  - Hora de llevar-nos i d'anar a dormir.
  - Les hores dels àpats (esmorzar, dinar, berenar i sopar).
  - Estudi i deures de l'escola.
  - Tasques/ responsabilitats domèstiques.
  - Estones creatives (manualitats, jocs de taula…).
  - Practica d'esport o exercici físic.
  - Descansos i estones lliures.
- El cap de setmana pot ser més lliure o menys estructurat.

  - Evitar l'avorriment.
  - Evitar passar massa hores veient contingut de la televisió o videojocs.
    El màxim recomanat en nens i adolescents és de dues hores al dia.

ORGANITZACIÓ

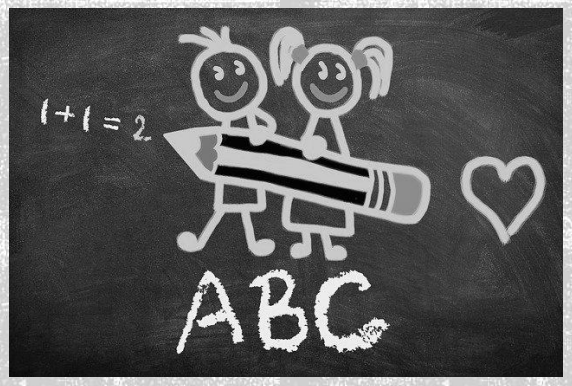
Aquests dies també caldrà mantenir la **ment activa** i estimulada.

- Podem fer moltes activitats creatives, cuina en família, jocs de taula... podeu trobar molts jocs a les xarxes socials o reptes.
- Us aniran molt bé els **jocs d'estimulació cognitiva**:
  - Jocs de memòria i atenció (buscar parelles, jocs de mímica, el penjat, pictionary...).
  - Quaderns de passa temps (sopa de lletres, laberints, pintar mandales, mots encreuats...).
  - En el següent enllaç trobareu una bona mostra de jocs educatius.

  http://www.xtec.cat/centres/c5003822/sisena_hora/sio.htm
- **Escoltar música** o tocar un instrument té molts avantatges.
  - Millora el rendiment en memòria i aprenentatge.
  - Estimula la capacitat de concentració.
  - Millora l'estat d'ànim i ajuda a canalitzar les emocions.

HORES DE DEURES I TASQUES ESCOLARS....

- És tot un repte... Ser pares i ara professors a la vegada.
- Caldrà promoure el **treball autònom**.
- Tenir molta **paciència** i empatitzar amb ells.
- És recomanable seguir utilitzant l'**agenda escolar**.
  - Que anotin les diferents tasques que tenen i quan les han d'entregar.
  - Propicia que planifiquin el temps per realitzar-les.



Per millorar la dinàmica...

- Fes valoracions positives de la seva feina.
- Reforça'l i anima'l a fer la feina de forma autònoma.
- Evita les valoracions negatives.
- Ajuda a calmar-lo quan es posi nerviós quan la tasca sigui complexa.

HORES DE DEURES I TASQUES ESCOLARS....

Per treballar caldrà…

- Establir un temps determinat per realitzar les activitats.
- Programar descansos.
- Assegureu-vos que ha entès l'activitat.
- Donar estratègies o instruccions per realitzar l'activitat.
- Procurar que intenti realitzar sol la tasca.
- Un cop finalitzada, supervisa amb ell que tot estigui correcte.

Millora la concentració…

- L'espai d'estudi ha de ser tranquil i sense distraccions.
- És recomanable tenir tot el material necessari a l'abast.
- Si estem cansats no rendirem bé.
- Si en algun moment es bloquegen, deixar-los fer un descans.
- Descansar la vista i la postura corporal.

LA CONVIVÈNCIA

- La situació de confinament ens fa estar en **contacte constant** amb els nostres familiars.
- Afegint les **emocions negatives** de malestar i preocupació...
- No és inusual que sorgeixin **problemes de convivència** o conflictes.
- Per això ús oferim algunes **recomanacions per millorar la convivència**.

LA CONVIVÈNCIA

Consells per millorar la convivència

- Dedicar **temps per gaudir** en família, amb jocs, practicant esport o altres activitats lúdiques.
- Procura que tots tingueu el vostre **espai personal**, la vostra estona per vosaltres i desconnectar de la resta.
- Transmetre l'**agraïment** per la col·laboració de tots.
- Gestionar bé els conflictes.
- Ser **flexible** i comprensiu.
- Aprofita la situació per millorar la comunicació.

- **Millorar la comunicació:**
  - Intentar comunicar-se sovint amb els fills.
  - Preguntar per les coses que li agraden (pel·lícules, videojocs, aficions...) i mostrar interès.
  - Evitar crítiques, judicis o comparacions.
  - Propiciar parlar de diferents temes d'opinió.
  - Que sentin que els compreneu i enteneu.

LA CONVIVÈNCIA

Què fer davant els conflictes?

- El **diàleg** és l'eina més important i la més efectiva per resoldre conflictes.
- **Evitar confrontacions**, discussions, retrets, comentaris negatius.... només perjudicaran la relació de convivència.
- Quan la situació és molt tensa, serà important deixar-nos **temps per calmar-nos** i reflexionar. En el moment de la discussió no aconseguirem res.
- Quan els més petits tenen **enrabiades**, cal acompanyar aquest malestar de forma empàtica i sense contagiar-se del mal humor.
- En les **discussions entre germans**, no es recomana fer de jutge sobre qui té la culpa, sinó fer de mediador. Ajudar a buscar solucions al conflicte.
- Tolerar el malestar i **acompanyar-los** a un estat de calma.

LA CONVIVÈNCIA

Resolució de conflictes

1. Triar el millor moment per debatre ------ Hem d'estar **receptius**.
2. Expressa el teu malestar o desacord de forma assertiva i permet que els altres també ho puguin fer ------ **Escoltar** i **sentir-se escoltat**.
3. Proposeu **punts a favor** i **en contra**.
4. Trobeu conjuntament un **consens** entre tots.

Probablement les parts hauran de cedir o acceptar una **solució flexible**.

- Recorda que tots esteu passant per la mateixa situació, i que cada membre de la família pot tenir la seva pròpia manera de reaccionar.
- Centra't en el problema, no en la persona (no es tracta de desacreditar a l'altre).
- Fixa't en el que dius, però també en com ho dius (gestos, expressió facial…).

QUÈ ENTENEM PER SALUT?

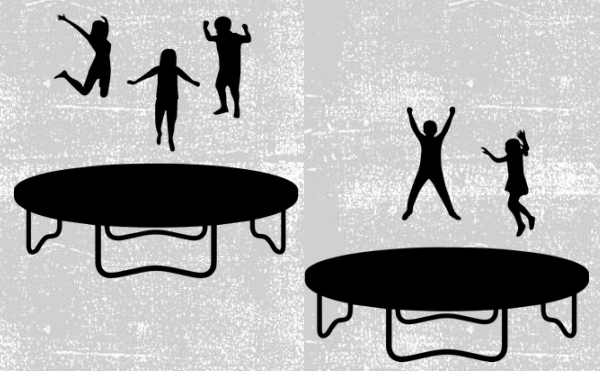
- **L'Organització Mundial de la Salut (OMS)** la defineix com:
  - "La salut és un estat de complet benestar físic, mental i social, i no solament l'absència d'afeccions o malalties".
- Per això serà important que cuidem la nostra salut física, psicològica i social.
- Les tres són importants i estan més relacionades del que ens pensem.
- La situació actual i els canvis en la nostra vida han fet que aquests tres pilars es vegin afectats. Per això us suggerim les següents propostes.

SALUT FÍSICA

- Quan fem exercici físic, el nostre cervell allibera una substància anomenada **endorfina**, aquesta ens produeix una sensació de plaer i benestar.

- Estudis recents indiquen que la pràctica regular d'activitat física **millora la memòria** i la capacitat d'**aprenentatge**.

  Els infants que fan activitat física tenen un millor rendiment escolar.



Avantatges de la pràctica esportiva

- Reducció de l'estrès,
- Millora de l'estat d'ànim,
- Millora de l'autoestima,
- Ajuda a combatre l'ansietat i la depressió
- Permet descarregar d'energia,
- Millora de la qualitat del son,
- Mantenir i no guanyar el pes,
- Millora de la qualitat física i funcionament de l'organisme.
- Reduir el risc de malalties…

SALUT FÍSICA

- Penseu que els vostres fills de forma **directa** o **indirecta** feien molta activitat física al llarg de la seva jornada i ara no ho estan fent.
- Actualment, hi ha moltes propostes a les xarxes socials d'activitats esportives que es poden realitzar a casa. També pots aprofitar les estones que es permet sortir al carrer per practicar un esport.
  - **Activitats confinats**: ioga, gimnàstica, Zumba i altres balls…
  - **Activitats a l'aire lliure**: corre, jugar a pilota, passejar…

- Ús deixem l'enllaç de la **Unió de Federacions Esportives de Catalunya** que ofereix una web amb propostes per fer a casa durant el confinament.
  - https://uesports.cat/acasa/#rutines

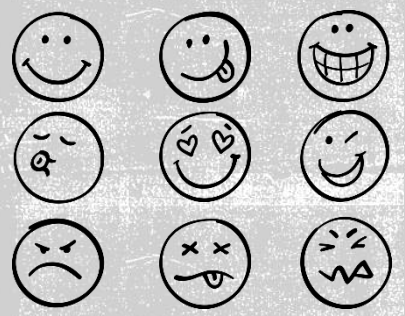
SALUT SOCIAL

- Les persones som **éssers socials**, i com a tal, mantenir el vincle amb les nostres amistats o companys serà important.
- Intenteu fomentar que vosaltres i els vostres fills mantingueu el **contacte social** amb amistats o familiars.
- És possible que **els més petits** els desagradi la idea de parlar a través de les pantalles. Podeu buscar opcions alternatives. Com escriure una carta o fer un dibuix i portar-li a la bústia de l'amic o familiar.

✓ **Avantatges del contacte social:**

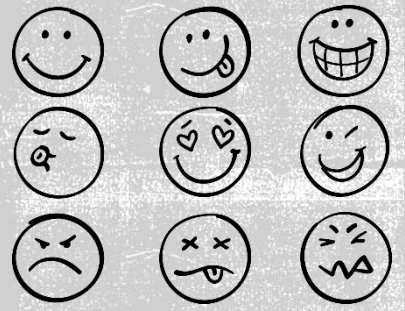
- Ens ajuda a veure que no som els únics que estem en aquesta situació.
- Ens poden donar idees per fer aquests dies.
- Ens sentirem més feliços i ens animaran.
- Ens permet mantenir els vincles per quan tot acabi.

SALUT PSICOLÒGICA



- La situació actual pot fer sorgir **emocions** i **sentiments negatius** com:
  - Tristesa
  - Angoixa
  - Por
  - Ràbia
  - Irritabilitat
  - Com també canvis d'humor.
- Cada membre de la família expressarà aquestes emocions de forma diferent.
- A cada edat les habilitats i recursos propis per fer front al malestar també seran diferents.
- Per això, caldrà donar un cop de mà als fills i **ensenyar-los eines** fer gestionar aquestes emocions.

SALUT PSICOLÒGICA



Quines eines tenim per ajudar als fills?

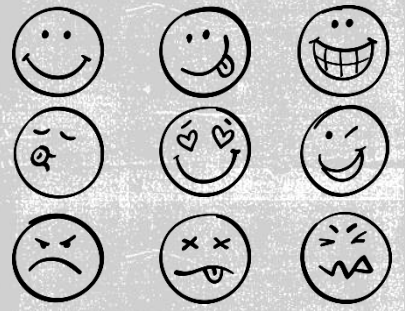
- Ofereix un espai perquè pugui **expressar** com se sent emocionalment.
- Ajuda a posar nom el que senten i **normalitza** la resposta emocional davant la situació.
- Transmet un **missatge positiu** i d'esperança.
- Utilitzeu la **música** per canalitzar les emocions.
- Si sent angoixa practiqueu **respiracions** junts.
  - Agafa aire pel nas, contant fins a 4, mantenim l'aire, deixem anar contant fins a 4 i tornem a començar.
  - El temps pot variar segons l'edat i la capacitat pulmonar. Més petits menys temps.

A continuació, trobareu un seguit de **dinàmiques** que poden ajudar a millorar l'estat emocional de tota la família.

A més a més, a l'aplicació del **Servei Català de la Salut** trobareu un seguit de recursos de suport emocional i psicològic.

https://gestioemocional.catsalut.cat/

DINÀMIQUES I ACTIVITATS



Dinàmica 1: El diari del confinament

- Fer un diari o dibuixos sobre el que estem vivint i com ens sentim aquests dies.
- Ajudarà a expressar les emocions i a canalitzar el malestar.

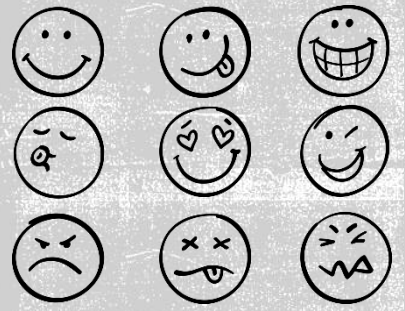
Dinàmica 2: Les tres coses bones

- Fer una llista de les coses bones que tenim i conservem.
- No es tracta de substituir els sentiments negatius, podem sentir les dues coses a la vegada, però pensar en les coses bones ens ajudarà a no sentir-nos tan malament.
- Ajudarà a afrontar la situació i valorar les coses bones que tenim.

Dinàmica 3: Llista d'emocions

- Fer una llista d'emocions positives i negatives. Triar-ne una i expressar-la en un dibuix, i que els altres hagin de descobrir quina és.
- Permetrà prendre consciència de les emocions que sentim, com les expressem i com les interpreten els altres.

DINÀMIQUES I ACTIVITATS



Dinàmica 4: Cadena d'agraïments

- Escriure notes d'agraïment als membres de la família i penja'ls per la casa.
- Ajudarà a millorar la convivència, aprendrem a agrari una cosa a una altra persona.
- Prendrem consciència de l'efecte positiu que produeix dir una cosa agradable a algú a qui estimem.
- Observeu com ús sentiu i com reaccionen els altres en rebre l'agraïment.

Dinàmica 5: Tres coses en comú

- Orientada per treballar els conflictes de relació i empatia entre germans.
- Escriure tres coses que tinguem en comú amb aquella persona, sigui al germà o als pares.
- Ens ajudarà a empatitzar amb l'altre.

Aquesta situació que ens ha tocat viure, no la podem controlar i no està en les nostres mans. El que sí que podem fer és cuidar tant la nostra salut física com psicològica.

No deixem de gaudir dels moments que tenim i aprofitem la part positiva del que ens ha tocat viure. Tot passarà...

Si tens més dubtes o vols fer una consulta, contacta a través del correu: psico6@ssaps.cat

ENLLAÇOS D'INTERÈS

- Enllaç amb jocs educatius per nens i nenes d'educació infantil, cicle inicial, mitja i superior:
  http://www.xtec.cat/centres/c5003822/sisena_hora/sio.htm
- Enllaç web de la Unió de Federacions Esportives de Catalunya:
  https://uesports.cat/acasa/#rutines
- Aplicació del Servei Català de la Salut per donar suport emocional i psicològic:
  https://gestioemocional.catsalut.cat/
- Enllaç web del Servei Català de la Salut amb consells per afrontar la situació actual:
  https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/coronavirus-2019-ncov/ciutadania/gestio-de-les-emocions/