



A les famílies de l'INS Torre Roja

Quines són les claus per a mantenir unes bones relacions familiars quan es passen tantes hores a casa?

Cal marcar rutines estrictes als fills ara que no han d'anar a l'escola?

Com s'ha d'explicar aquesta situació excepcional als més menuts?

Aquestes i d'altres preguntes se les plantegen en **Jaume Funes** i **Jordi Puig** i donen alguns consells, encara que remarquen que no hi ha cap manual que es pugui seguir fil per randa, sinó que cada família ha de posar les seves normes i explorar quines són les seves millors estratègies de convivència.

Set consells per a passar el confinament amb els fills/es

1. No desconnectar-los de la realitat

La sobreinformació no és positiva a escala psicològica, tampoc **no és recomanable de no parlar als infants sobre el coronavirus** ni edulcorar-los la realitat. 'Allò que no podem fer és no donar-los explicacions o inventar-nos fantasies'.

'No s'han de quedar amb l'angoixa de no tenir respostes i també és important de no donar-los la informació que no volen tenir. Hem de respondre a les seves preocupacions, no a les nostres.'

'No cal dir concretament que s'han mort més de mil persones, però sí explicar-los que hi ha preocupació perquè s'ha mort gent, que hi ha uns metges investigant una vacuna, que als hospitals hi ha problemes, que la gent gran ho passa malament... Fins i tot es pot treballar el fet que això els afectarà en el futur perquè potser aquest estiu la gent no se'n pot anar de vacances.'

El temps lliure i la situació per la qual passa el món també poden servir-los per a treballar valors positius com ara l'empatia, la solidaritat, la generositat o la importància del treball en equip i de la col·lectivitat.

2. No canviar les rutines

Malgrat que no cal ser més estrictes que no és normal amb els horaris i les rutines diàries, tots dos pedagogs coincideixen que cal posar pautes d'organització i evitar de viure en la improvisació. No van a escola, però ni infants ni adolescents poden tenir la sensació que fan vacances, i per això és



important d'insistir en la necessitat de no alterar-los els horaris habituals ni canviar-los les rutines. Que facin els horaris habituals i que es dutxin i vesteixin com si haguessin de sortir de casa, per tenir una actitud adequada. 'L'estona que dedicaven a fer esport a l'aire lliure la poden dedicar a fer activitat física dins de casa.

També convé de reduir l'activitat educativa a la tarda, intentant adaptar-se al ritme de l'adolescent. Quant als caps de setmana, convé de mantenir una rutina més o menys similar, però integrar-hi més activitats d'oci.

També és important que tinguin clar quines feines faran en les hores d'aprenentatge, encara que la idea de 'deures', 'classes' o 'lliçons' no sigui tan rígida com en una situació normal. Ho explica Funes: 'Cal que es preguntin què aprendran o descobriran cada dia.

3. Fer-los participants de les tasques de la llar

Aquests dies de confinament també poden ser un bon moment perquè els fills col·laborin en les tasques de la llar més que no és habitual, intentant que això els motivi d'alguna manera. 'Cal donar reconeixement a aquestes activitats, cosa que a vegades no fem. En compte de dir-los: "M'has d'ajudar a parar taula perquè ho necessito i perquè s'ha de fer", és millor transmetre el missatge que, si ajuden, tot funcionarà millor. Dir-los "La teva ajuda és necessària i l'agraeixo", destaca Puig.

El pedagog considera que és bona idea d'organitzar un pla familiar perquè tothom participi i compleixi un seguit de normes relatives a tasques com ara endreçar, netejar, treure la brossa, passejar el gos, cuinar... Necessitem que se sentin útils.'

4. Crear una casa-institut mentre no van a classe

Molts nens reben material didàctic i seguiment per a continuar estudiant des de casa, però evidentment la seva situació acadèmica és molt diferent que si anessin a l'escola. Perquè aquest canvi no sigui tan brusc caldrà que els pares s'impliquin molt més que no és habitual en la seva formació i fer una mica de mestres, en la mesura que sigui possible. 'En aquesta situació els adults hem de



reinventar-nos com a persones que eduquen, car fins ara havíem delegat molt en els mestres i l'escola.

Hem d'intentar crear una casa-escola que sigui diferent. Però això no ha d'implicar que els pares hagin d'encarregar-se de tot el relacionat amb la vida acadèmica dels fills. Funes també remarca que és important de reclamar als tutors/es no solament que els enviïn tasques, sinó també que es connectin i es preocupin de manera individual de com evoluciona cada estudiant.

5. Aprofitar les plataformes digitals per a l'exercici físic i l'entreteniment

És evident que dins de casa tot allò que té a veure amb l'exercici físic o l'entreteniment és molt limitat, però això no vol dir que no hi hagi possibilitats de continuar fent coses en aquest sentit. Els videojocs o totes les possibilitats que ofereix internet, inclosos els nombrosos canals de YouTube amb activitats, poden ser un bon recurs per a continuar tenint moments d'esbarjo i fugir dels hàbits sedentaris. Tanmateix, és recomanable d'utilitzar tots aquests recursos amb moderació.

Funes considera que aquesta part d'entreteniment també és molt important, i que cal procurar de compensar el fet que ja no puguin fer segons quines activitats: 'Cada nen necessita una dosi de felicitat. Si la tenia anant al parc i ja no pot, hem de substituir-ho. Reinventar en quin moment s'ho passarà bé, no privar-lo de la felicitat que ara no té.'

6. Arribar a pactes i practicar l'empatia i la paciència

Els pedagogs consideren que l'ingredient més important per a passar aquests dies de confinament de manera equilibrada és que els pares es consciencin que algunes situacions seran difícils de gestionar i es carreguin de paciència. En general, cal evitar l'aparició de conflictes constants, però ara més que mai és important de treballar l'empatia, l'assertivitat i intentar arribar a pactes i establir normes entre tota la família. 'Cal dir als fills: "Estarem en un espai comprimit molts dies amb les mateixes persones i no volem baralles. Els germans us heu d'intentar relacionar bé, i posar-vos d'acord'.



De la mateixa manera que es poden establir normes i pactes entre els membres de la família sobre les tasques domèstiques i els horaris a seguir, també es pot arribar a pactes en coses més banals, fer petites concessions entre tots i gestionar les diferències.

També caldrà fer un esforç d'acceptació per part de tots en una situació en què serà difícil de mantenir la normalitat: 'Ens hauríem d'acostumar que la vida també pot ser caos, i no tot pot estar sempre organitzat i endreçat. Els pares que vulguin totes les joguines al seu lloc també han d'entendre que la vida té un punt de desordre', adverteix Funes.

7. Deixar espai als adolescents

Evitar les situacions de tensió i conflicte i provar d'arribar a pactes és especialment important en el cas dels adolescents, amb qui és molt possible que augmentin les discussions. 'Passar tantes hores amb un adolescent que no vol viure amb tu pot implicar un nivell de conflicte elevat. Si la casa ho permet, no passa res per acceptar que l'habitació és seva. No s'ha d'intentar estar tota l'estona en el seu espai', recomana Funes. Puig hi coincideix: 'Han de tenir el seu temps d'alliberament i a la seva habitació. No cal que passin tota l'estona amb pares i germans.'

Així ho explica Funes: 'Probablement alguns pares i mares descobriran aquests dies que tenen fills i que una immensa part del seu món els era desconeguda. Són dies per a escoltar-los, tafanejar una mica i fins i tot deixar-se donar lliçons sobre la manera de bellugar-se a internet.'

Viladecans, 6 d'abril de 2020

ⁱ Informació estreta de: <https://www.vilaweb.cat/noticies/confinament-fills-set-consells-infants-adolescents/>