



Save the Children

AL TEU COSTAT

**COM AJUDAR ELS NOSTRES
FILLS I FILLES AMB LES SEVES
EMOCIONS?**

Guia per a mares i pares



savethechildren.es



COM AJUDAR ELS NOSTRES FILLS I FILLES AMB LES SEVES EMOCIONS?

Durant aquests dies que la nostra rutina s'ha vist alterada totalment pel coronavirus, els nostres fills i filles poden estar sentint moltes emocions que no sempre sabran tractar i per a les quals necessitaran la nostra ajuda.

El tancament d'escoles, parcs i el confinament a les llars alteren les seves rutines i hàbits normals i pot fer que estiguin més nerviosos que habitualment. La informació que els arriba a través dels mitjans de comunicació o altres fonts no sempre està adaptada a la seva edat, i podrien estar preocupats o desconcertats. A tot això se li suma que nosaltres com a pares, mares o tutors, també podem tenir més preocupacions o sentir-nos més inquiets i irritables del que és habitual a causa d'aquesta situació d'incertesa, fet que pot dificultar la nostra convivència familiar.

Per això, és molt important saber ajudar els nostres fills i filles a identificar les seves emocions i a reconèixer-les en altres persones. D'aquesta manera mantindrem un bon clima familiar. Per aconseguir-ho, us proposem aquestes 10 recomanacions.

1. Mantinguem les nostres rutines i hàbits

És important mantenir les rutines i els hàbits que normalment teníem en el nostre dia a dia. Això proporcionarà als nens i nenes serenitat i normalitat. Si al matí anaven a l'escola, destinem aquestes hores per als seus treballs escolars. De la mateixa manera, respectarem les hores de descans i que aquestes no canviïn gaire. És important també diferenciar els caps de setmana amb més temps d'oci o un altre tipus d'activitats. Cal intentar no frustrar-se si no es compleix al 100%. Aquesta adaptació pot ser difícil per a tots!

2. Evitem l'excés d'informació

Els nens i nenes també necessiten saber què està passant. Segons la seva edat, podem

donar-los informació, amb explicacions clares segons fonts oficials del Govern o altres organismes, però no més que les necessàries. Anem a transmetre calma, informant-los que seguint les recomanacions tot anirà bé i deixar que comparteixin com se senten.

Vigilem la informació que els pot arribar per altres fonts, principalment a través de les xarxes socials, perquè no sigui alarmista ni falsa. Proveu a parlar d'altres temes: Ocupeu-vos del que realment podem fer, no té sentit donar voltes a allò que no podem canviar.

3. Observem com juguen

Podem observar el seu joc lliure, en solitari, o jugar amb ells o elles deixant que el dirigeixin. Potser aquest tipus de joc ens donarà informació sobre com se senten. El dibuix també serveix per expressar com les seves emocions i quines coses els preocupen. Per a nens i nenes una mica més grans, escriure relats o cartes sobre la situació, per exemple un diari narrant el dia a dia o les novetats a casa, o fer una obra de teatre, els pot beneficiar. L'humor també és un bon antídot per l'estrès.

4. Creem espais on puguin expressar-se i participin de les decisions familiars

Compartir els sentiments és important perquè es puguin anar acomodant a la situació, superar les seves pors i eliminar idees equivocades. Els infants petits de vegades ploren o s'enfaden perquè no són capaços de posar en paraules el que els està passant. El nostre paper com a pares i mares és ajudar-los a identificar l'emoció i dir-la pel seu nom. Hem de recordar que expressar emocions no és dolent. Acostumem a preguntar més «Què et passa? o Com et sents?» en lloc de donar-los solucions per aquests sentiments. Podem esperar abans de donar-los solucions i permetre que elles i ells mateixos pensin en possibles solucions per trobar-se millor, perquè les nostres solucions poden no ser les millors per a ells. Els pares i mares podem ajudar-los a generar les seves pròpies solucions i motivar-los. Poden escriure un diari sobre el dia: el clima temps ha fet, activitats que han realitzat, què han menjat i com s'han sentit. Els grans també poden fer-ho amb ells, donant exemple i reflexionant així també sobre les seves emocions.

Participar en decisions familiars que es prenguin durant aquest període els farà tenir més seguretat i confiança, i podran assumir amb més facilitat allò que haguem pactat.

5. Els infants poden sentir-se angoixats

A causa del confinament, els infants tenen molt menys espai per moure's. No obstant això, cal que segueixin fent-ho. Pots canviar la disposició dels mobles per tenir sensació d'altres espais, fer estiraments, jugar a vòlei amb un globus, fer circuits per casa utilitzant tappers buits, rotllos de paper higiènic. Si tens un balcó o finestra, podeu obrir-lo i situar-vos-hi al davant, tancar els ulls i concentrar-vos en les sensacions de

temperatura que entra. També podeu buscar sorolls de platja o de bosc a internet i tancar els ulls i viatjar jugant amb la imaginació.

6. Mantinguem la calma davant els canvis de comportament

En una situació com aquesta, és possible que hi hagi canvis en el comportament habitual dels vostres fills i filles. No us preocupeu. És lògic que sentin desitjos de tornar a una etapa anterior, quan eren més petits on se sentien més segurs i amb menys restriccions. És important transmetre'ls aquesta seguretat i cura que busquen, dient-los alhora que són afortunats de tenir l'edat que tenen, ja que això els permet fer més coses.

També podem notar canvis de comportament en els adolescents. És important respectar la seva necessitat d'intimitat durant alguns moments del dia i fomentar trobades virtuals amb els seus amics i amigues. Podem aprofitar per parlar amb ells del que els preocupa del futur, de la situació actual... També podem participar en les seves propostes d'oci, jugar amb ells amb la videoconsola o veure sèries junts. Totes aquestes propostes s'han de consensuar amb ells i elles, que sentin que participen activament en la presa de decisions. En qualsevol cas, cal estar atents per garantir el seu benestar.

Cal mantenir la calma davant nous comportaments i entendre-ho com una part del procés d'adaptació que estan fent per fer front a la nova situació.

7. La convivència pot ser especialment difícil tant amb altres persones adultes com amb altres nens i nenes

És important pactar unes normes de convivència i intentar parlar per solucionar si hi ha alguna cosa que no està funcionant. No obstant això, no podem guanyar totes les batalles. En molts casos, haurem de tenir paciència, de la mateixa manera que els altres l'han de tenir amb nosaltres. Quan estem molt enfadats, no atenem a raons i qualsevol cosa que se'ns digui pot servir per enfadar-nos més. En aquests moments és preferible retirar-se (ja sigui posant-nos uns cascos i escoltant alguna cosa al mòbil) que seguir discutint. Quan un nen es comporta d'aquesta manera, pots marcar límits amb una veu clara i ferma per ajudar-lo, i també pots deixar que tingui un moment per desfogar-se, per després continuar calmant-lo. Recorda que respondre de manera violenta només provoca una escalada de violència (hi haurà una altra resposta també violenta que portarà a una resposta encara més violenta). La violència mai resol els problemes i és el contrari a l'educació. Només mostra una pèrdua de control.

8. Ser afectuosos amb els infants en la mesura que ho reclamin i ho tolerin

És clau respectar els fills i filles i evitar expressions com ara «sembles un ximple o un

nadó plorant», «si tornes a cridar no et faig cas», «has de ser valent» o «els nois no ploren», i podem utilitzar altres expressions com «per què plores?» o «per què estàs cridant?». Aquestes preguntes els ajudaran a reconèixer les seves emocions i veure com acostumen a reaccionar en diferents estats d'ànim. Després els podem ajudar a posar en paraules el que els passa i a buscar solucions per ajudar-los a sentir-se millor.

Els infants poden tenir emocions negatives u necessiten que els escoltem i els transmetem que és normal sentir-se així.

9. La vostra cura com a pares i mares també és molt important

La cura que ens dediquem nosaltres mateixos és tant important com la cura que necessiten els nostres fills i filles. No serveix de res voler mantenir l'estabilitat emocional dels infants quan els pares i les mares no ens cuidem. Intenta dedicar un moment del dia (encara que sigui curt) per desconnectar: una sèrie, un llibre, una dutxa relaxant, posar-te una crema i fer-te un massatge...

Involucra'ls en funció de la seva edat en les tasques domèstiques: recollir les joguines, la roba, ajudar-te a cuinar, parar taula. Que ells sentin que també estan cuidant la família.

Per això també necessitem vigilar el que mengem. Pot ser que ens vingui de gust menjar dolços o ultraprocessats, però després ens donarà més ansietat. Una bona alimentació a base de fruita i verdura ajudarà al nostre benestar físic i mental. Per a més informació podeu consultar la guia d'alimentació.

També és important mantenir relacions socials, encara que sigui de forma virtual. Pots contactar amb amics i familiars mitjançant missatges, trucades, videotrucades o compartir vídeos explicatius sobre el vostre dia a dia. Els infants també poden dedicar-hi un moment, preferiblement amb supervisió si són petits, per protegir la seva privacitat.

10. Mantinguem una actitud positiva

Aquesta situació és temporal i no es prolongarà infinitament, tot i que es fa molt llarg ara que ho estem vivint. Adaptar-se a la situació és complicat i és normal que passis per dies d'ira, tristesa o desesperació. Permet també sentir-te així, desfoga't (plora si ho necessites!) i després intenta fer alguna cosa que t'agradi, escoltar música que gaudeixis, cantar i ballar... Agraeix les coses bones que hi ha a la teva vida i pensa en com valors tot el que abans donaves per descomptat.

En resum, recorda que per poder cuidar-nos bé necessitem::

- Veure què necessiten els nens i les nenes.
- Escoltar-los i deixar que decideixin i participin.
- Pensar en positiu i ser optimistes. Deixar enrere els pensaments negatius.
- Cuidar-nos també a nosaltres per poder cuidar millor.

RECURSOS

A continuació, detallem alguns recursos que poder ser útils per ajudar els vostres fills i filles amb les seves emocions:

- **Rosa contra el virus.** Conte per explicar als nens i nenes el coronavirus i altres possibles virus. Enllaç: <https://editorialsentir.com/cuento-gratuito-rosa-contra-el-virus/>
- **Escola de mares i pares de Save the Children.**
Enllaç: <https://escuela.savethechildren.es/>
- **Meditació i atenció plena per infants.**
Enllaç: <https://www.youtube.com/channel/UCkHj2w8dWkMJeXBJFRsJcPw/videos>



Save the Children