

Nenes, nens i adolescents al postconfinament

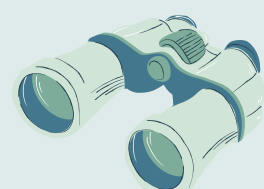
COM ACOMPANYAR EMOCIONALMENT EN EL LLEURE?

1 MANTENIR



Les mesures sanitàries obligatòries tot responsabilitzar-los.

La flexibilitat i creativitat; un temps nou requereix d'estratègies noves.



L'enfoc d'aquesta situació insòlita com una oportunitat de canvi.

La disponibilitat per parlar, l'agraïment i el reforç positiu.



La presa de decisions conscients i serenes malgrat el moment.

L'esperança dels i les joves amb projectes il·lusionants.



2 REFLEXIONAR

Passat

Com hem viscut la crisi del Covid-19 fins al moment? Com ens ha impactat?

Present

Com ens adaptem a la situació? Quines emocions ens genera? Com ens sentim en la nova realitat?

Futur

Què ens espera d'ara en endavant? Com convivim amb la incertesa? Com ho podrem afrontar?

3 OBSERVAR

Reaccions

FISIOLÒGIQUES:

somatitzacions, dificultats per dormir, sensació d'ofec, palpitations, nàusees, mals de cap...

Reaccions

EMOCIONALS:

por, ràbia, irritabilitat, tristesa, ansietat, frustració, impotència, vergonya, inseguretat, sentiments de culpa

Reaccions

COGNITIVES:

malsons, sensació de desprotecció, dificultats d'atenció i concentració, desconfiança, negativisme

Reaccions

CONDUCTUALS:

agressivitat, passivitat, no autoprotecció ni autocura, conductes impulsives, alteracions en la ingesta



ESCOLTAR

- Oferir-los disponibilitat en temps, espai i actitud.
- No jutjar, no interrompre.
- No donar res per fet.
- Si detectem baix estat d'ànim, acostar-nos-hi.
- Animar a que demanin ajuda.



CALMAR

- Parlar suau i serenament.
- Fer activitats relaxants.
- Tornar a la quotidianitat de manera gradual.
- Deixar-los sols si ho necessiten.
- Oferir-los una perspectiva tranquil·litzadora.



EXPRESSAR

- Fomentar que experimentin i comparteixin les emocions.
- Ajudar-los a identificar-les i a que no els desbordin.
- Permetre'ls expressar la por.
- Deixar-los expressar la queixa perquè surti l'agressivitat.



ACOMPANYAR

CONSELLS GENERALS

- Validar i legitimar les seves emocions.
- Parlar de la tristesa i de les formes d'estar enfadat/ada.
- Realitzar activitats actives i productives.
- Explorar quines activitats els ajuden a estar millor.
- Tenir en compte els gestos simbòlics: poemes, cançons...

DURANT EL CONFLICTE

- Afavorir l'expressió de les emocions respectant-les totes.
- Identificar l'estat emocional per decidir si parlar-ne o ajornar-ho.
- Establir conseqüències "reparadores", no càstigs.
- Consensuar acords i, a mesura que els compleixin, agrair-ho.
- Mantenir espais de diàleg que afavoreixin la comunicació.

DAVANT EL DOL

- Fer servir la paraula *mort* sense eufemismes i adaptant les paraules a la seva edat.
- No mentir ni parlar més enllà del seu nivell de comprensió.
- Deixar clar que no és culpa seva.
- Donar-li l'oportunitat de parlar de la persona morta.
- Fer que recordi els bons moments viscuts amb ella.
- Deixar clar que estem disponibles.

AMB NECESSITATS ESPECÍFIQUES

- Parlar amb la família i fer una transmissió d'estratègies.
- Entendre que el desconfinament i la readaptació seran lents.
- Avançar amb ells pas a pas.
- Observar les respostes verbals, físiques i emocionals.
- Proposar dinàmiques de relaxació amb objectes.
- Atendre les especificitats de cada diagnòstic.



CUIDAR EL QUE DIEM

Frases que NO ajuden

Sigues fort/a, no ploris. Ho estàs fent molt bé.

Ja veuràs com tot passa.

Això et farà més fort/a.

Sé com et sents. Això et farà millor persona.

Pensa que n'hi ha d'altres que estan pitjor.

Estar enfadat/ada, enrabiada/ada i trist/a no t'ajudarà.

A d'altres els ha passat el mateix aquestes setmanes i... ja toca tirar endavant.

No tens motius per posar-te així. No n'hi ha per tant.

No ploris més.

No has de tenir por.

Frases que SÍ ajuden

Em sap molt de greu el que estàs passant.

Compta amb mi per parlar.

El/la deus trobar molt a faltar.

No puc ni imaginar el que estàs passant.

Sé que cada dia és un esforç.

La gent no s'imagina què difícil és.

Tens ganes de parlar?

De vegades ens sentim malament fins i tot sense un motiu clar.

Plora el que et calgui, fes-ho al meu costat.

Estar espantat/da és normal, però hem d'intentar que la por no ens bloquegi.



INFORMAR CORRECTAMENT



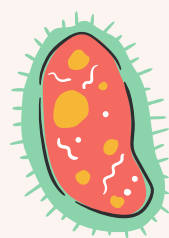
Informar de les mesures d'higiene i de distanciament que es prendran en les diferents activitats, explicant-ne els **motius amb llenguatge adaptat** a la seva edat.



Oblidar els discursos preconcebuts i oferir explicacions i respostes a partir dels conceptes i idees que ens transmeten, amb **referents propers** per a ells/elles.



Respondre les seves preguntes, **sense mentir ni ocultar la veritat**, però sense donar més informació de la que demanen o poden entendre. És millor un "No ho sé" que una resposta falsejada.



Contrastar de quina informació disposen sobre l'epidèmia i les mesures d'higiene i seguretat per contextualitzar-la, clarificar-la, complementar-la o **corregir-la** si fos necessari.



DEMANAR AJUDA

Suport psicològic especialitzat per a la infància i l'adolescència del 29 de juny fins al 12 de setembre de 2020



Telèfon: **649 756 713**

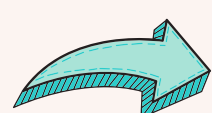
De dilluns a divendres de 9 h a 17 h,
dissabte de 9 h a 14 h, diumenges i festius no operatiu.

[Servei disponible en llengua de signes.](#)

Email: **suportinfancia@copc.cat**

Línia de suport **gratuïta** dirigida a:

- **Nenes, nens i adolescents** que de forma autònoma o per iniciativa familiar puguin plantejar una demanda de suport psicològic.
- **Familiars directes o tutors/es legals** que tinguin dubtes sobre aspectes relacionats amb la infància i l'adolescència durant l'epidèmia.
- **Educadors/ores, mestres, professors/ores, monitors/ores** que plantegin dubtes o dificultats de maneig emocional amb infants i adolescents durant la seva tasca pedagògica o de lleure.



Guia completa a <https://ajuntament.barcelona.cat/dretssocials/sites/default/files/arxius-documents/guia-acompanyament-emocional-infants-adolescents-estiu-2020.pdf>