



Save the Children

AL TEU COSTAT

COM GARANTIR UNA LLAR SEGURA PER ALS NOSTRES FILLS I FILLES?

Guia per a mares i pares



savethechildren.es



COM GARANTIR UNA LLAR SEGURA PER ALS NOSTRES FILLS I FILLES?

En moments de crisi i incertesa com els que vivim aquests dies, els pares, mares i tutors poden sentir més nervis i irritabilitat del que és habitual. La incertesa i el treball des de casa, juntament amb l'acumulació de tasques de cura familiar o, en l'altre extrem, la pèrdua d'aquest, fan que el nostre nivell de tensió augmenti i el nostre comportament cap als qui tenim a prop canviï.

D'altra banda, els nens i les nenes també experimenten una major inquietud. El tancament de col·legis i parcs, així com el confinament als seus habitatges alteren les seves rutines i hàbits, i fan que el seu grau d'agitació i ansietat sigui més gran.

La convivència durant moltes hores del dia de tots els membres de la família en l'espai reduït de la llar pot generar situacions de tensió i enfrontament. Per evitar-ho i convertir casa nostra en un entorn segur i amb un bon tracte cap a nenes i nens, des de Save the Children proposem una sèrie de consells per millorar la convivència en la família i ajudar a mares i pares en una situació com aquesta.

1. Què necessitem les persones adultes?

Tot i que el nostre objectiu en aquestes línies siguin les necessitats dels infants, és important començar per posar el focus en les persones adultes. Les mares, els pares i la resta de persones adultes que poden compondre una llar s'han d'enfrontar aquests dies a moltes situacions estressants i han de reaccionar de manera immediata, fins i tot sense temps per poder-hi pensar. Durant aquests dies és normal que qüestions com què passarà amb la salut o l'educació dels nostres fills i filles ens preocupin. És natural sentir-se desbordat, trist o frustrat, però cal evitar que aquest estat ocupi la major part del nostre dia. Assumir una maternitat o paternitat responsable i positiva implica també cuidar-se un mateix, buscar moments per relaxar-se i de gaudi personal que proporcionin descans i força per fer front a aquesta situació. Cuida't per poder tenir cura!

A més, en el cas de llars on hi ha diversos adults, cal arribar a un equilibri en el repartiment d'aquesta responsabilitat, així com fer una rotació de les tasques. D'aquesta manera, ens sentirem part d'un mateix 'equip' i ningú es sobrecarrega més que la resta.

Tingues en compte que en aquesta crisi i amb motiu de l'estrès, els nens i nenes poden demanar més atenció o exigir més de les seves mares i pares.

2. Què necessiten els nens, nenes i adolescents?

La importància de la rutina

Tot i que no sortim de casa, els infants necessiten unes cures físiques, d'higiene i alimentació adequats, tal com tenien. Cal insistir en les pautes diàries d'higiene com el bany, canvi de roba, rentat de dents, pentinat, rutines d'horaris i son. També cal cuidar l'alimentació i mantenir, sempre que sigui possible, les rutines alimentàries.

Escollar, entendre i protegir

Els nens i les nenes s'enfronten aquests dies a una alteració de les seves rutines diàries, a notícies alarmants que poden no arribar a entendre, a més de sentir la nostra preocupació. Per això és més necessari que mai:

- Escollar, donar-los un espai perquè s'expressin i poder preguntar-los com se senten i què pensen d'aquesta nova situació. És important que els infants puguin expressar-se lliurement sense limitar els seus sentiments i emocions i sense distincions per gènere. Ni els nens han de ser valents i no plorar, ni les nenes han de ser considerades més vulnerables ni ser excloses de la participació i l'expressió de les seves emocions.
- Hem d'entendre les seves pors i frustracions per acompanyar-los en el procés d'adaptació a les seves noves condicions de vida.
- Cal parlar oferint-los seguretat i estabilitat: els infants han de confiar en les persones adultes, han de sentir-se protegits i guiats i no sentir excessiva preocupació per allò que vagi més enllà de les seves responsabilitats.

L'afecte ha de demostrar-se obertament perquè els infants se sentin estimats

Els nens i nenes no donen per fet que són estimats, necessiten veure-ho i sentir-ho per sentir-se segurs i encara més en moments d'inestabilitat. Les demostracions d'amor són importants: petons, abraçades, somriures. No hi ha res més gratificant per un infant que sentir que és important per als seus pares i que estan orgullosos d'ell. L'afecte es manifesta també mostrant interès per les coses que senten i pensen, dedicant-los temps.

Dedicar temps aquests dies a jugar amb els nostres fills i filles o realitzar activitats junts com cuinar, escoltar música o ballar són formes de demostrar-los el nostre afecte.

Les normes i límits són importants: els donen seguretat

Les normes i límits són tan necessàries per al desenvolupament com l'afecte. Els infants necessiten un entorn predictable i saber què esperen d'ell o ella els seus pares, ja que això els aporta seguretat.

Els infants han de participar en el procés de presa de decisions a la llar i sentir-se responsables

Aquests dies en què la convivència familiar és més intensa, és important implicar els infants en l'establiment de les normes perquè sigui més fàcil que les comprenguin i acceptin. Tots els membres de la família estan més motivats a l'hora de complir les normes si abans han estat parlades i consensuades. Es poden aconseguir així decisions més creatives i que siguin percebudes com justes. Els infants desenvolupen una bona autoestima, confiança en si mateixos i sentit de la responsabilitat.

Se'ls pot sancionar quan es porten malament, però no de qualsevol manera

Quan els infants incompleixen una norma o tenen una enrabiada, no és perquè "són dolents o volen amargar-nos la vida". De la mateixa manera que ens passa als adults, als infants els costa controlar les seves emocions i tolerar la frustració, encara més aquests dies on tot el nucli familiar se sent més alterat. Quan no respecti les normes i l'infant s'excedeixi en la seva reacció (trenqui coses, pegui als altres, es tiri a terra i doni cops de peu), poden aplicar-se sancions que serveixin perquè repari el dany causat o perquè entengui que allò que ha fet no està bé i no ha de tornar a fer-ho. Les sancions han de ser proporcionades i clares, i aplicar-se ràpidament i de manera ferma, però al mateix temps tranquil·la i respectuosa; és important que siguin realistes i que no durin gaire temps.

La bufetada, l'insult, l'amenaça o els crits no són eficaços ni adequats per educar

L'amor i la violència no poden anar de la mà, i això s'ha de tenir clar en tot moment. Els infants no han de creure que algú pot imposar-se pel fet de ser més fort. Al contrari, han d'aprendre que la immediatesa de la força no és més útil a l'opció del diàleg i a l'establiment de normes i límits.

A més, quan es pega o s'insulta un infant per alguna cosa que ha fet malament, aquest se sent profundament malament, indefens i rebutjat pels seus pares, i aquestes emocions no li permeten recapacitar sobre el motiu pel qual se'l castiga. La correcció sense violència, acompanyada d'una explicació clara, amb exemples, alternatives i compromisos ajuda la nena o el nen a interioritzar les normes i a respectar-les de manera responsable.

Tot i que siguin moments difícils, no permetis que la violència entri a la teva família. Mai toleris l'ús de la violència amb els teus fills i filles, sigui del tipus que sigui.

Els conflictes poden resoldre's sense violència

Els conflictes en les relacions familiars poden estrènyer els llaços d'aquesta unió si es resolen de manera pacífica. Per solucionar problemes sense violència o agressivitat, ni

física ni verbal, et donem aquests consells per a una bona comunicació i negociació:

- Escoltar i tractar d'entendre el que l'altre vol dir-nos (encara que no compartim el seu punt de vista).
- Posar-se en el lloc de l'altre: què sent? És important mostrar empatia.
- No emprar actituds agressives com a insults, retrets, xantatges o amenaces. Allunyen encara més a les persones enfrontades i creen un clima encara més conflictiu.
- Negociar sortides al problema, cedint en algunes coses i assumint compromisos. Cal optar per la resolució dels problemes de manera positiva, sense recórrer a càstigs físics, crits, amenaces o insults.

3. Què necessiten les llars?

Passar moltes hores a casa, en un espai reduït, suposa haver de desenvolupar totes les tasques diàries en un mateix lloc, cosa que no sempre és fàcil. Per crear un entorn agradable, cal adequar l'espai:

- Ventilar diàriament la casa i mantenir una neteja adequada tenint en compte que hi estarem les 24 hores.
- Lluminositat: Els espais són més segurs si estan ben il·luminats ja que eviten caigudes i accidents. La llum genera més alegria i benestar. La falta de llum genera por i inseguretat a les nenes i nens.
- Evitar el soroll excessiu a casa, especialment quan els infants estan fent les seves tasques escolars o d'estudi ja que genera distraccions i falta de concentració. Per contra, la música ajuda al benestar emocional.
- Extremer les precaucions amb cables, endolls, cuina o banys.
- Encara que en aquests moments es tendeixi a posar menys restriccions en l'ús de la televisió, les videoconsoles o els dispositius digitals, s'ha d'intentar que el temps d'exposició no sigui excessiu i no abaixar la guàrdia davant els riscos d'internet, com els continguts inapropiats, el ciberassetjament (1), el sèxting (2), el grooming (3), i la revelació d'informació personal. Sempre podem buscar alternatives, com jocs de taula o manualitats.

(1) Ciberassetjament: fustigació cap a una víctima, a través de missatges, imatges, vídeos o comentaris, tots ells amb intenció de danyar, insultar, humiliar o difamar. (2) Sèxting: intercanvi de missatges o material online amb contingut sexual. (3) Grooming: quan una persona adulta contacta electrònicament amb un nen, nena o adolescent, guanyant-se a poc a poc la seva confiança amb el propòsit d'involucrar-li en una activitat sexual.

