

Nenes, nens i adolescents al postconfinament

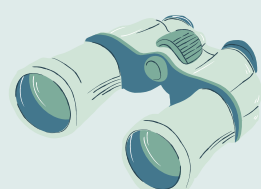
# COM ACOMPANYAR EMOCIONALMENT EN EL LLEURE?

## 1 MANTENIR



Les mesures sanitàries obligatòries tot corresponsabilitzar-los.

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



L'enfocament 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 de la 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 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 aconseguir que no els desbordin.
- Permetre'ls expressar la por.
- Deixar-los expressar la queixa perquè surti l'agressivitat.



## ACOMPANYAR

### CONSELLS GENERALS

- Validar i legitimat 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, enrabiat/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 com n'és de difícil.

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



## INFORMAR CORRECTAMENT



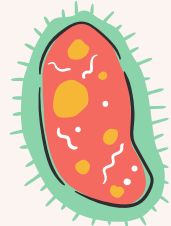
Informar de les mesures d'higiene i de distanciament que es prendran en les diferents activitats, explicant-ne els **motius** amb **llenguatge adaptat** a la seva edat.



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.



## BUSCAR AJUDA

Si tens dubtes sobre el contingut de la guia o requereixes alguna altra informació relativa a aquesta temàtica, pots contactar amb el següent correu electrònic i et contestarem tan aviat com sigui possible:



[supportinfancia@copc.cat](mailto:supportinfancia@copc.cat)

### Més Recursos:

Recursos d'educació emocional i joc per facilitar l'expressió de les emocions.

<http://se-vallesoccidental2.net/webarxius/emocional.htm>

<https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2019/05/El-juego-de-las-emociones.pdf>

Canal de YouTube per treballar relaxació i gestionar l'ansietat.

<https://www.youtube.com/channel/UCkHj2w8dWkMJexBJFRsJcPw/videos>

Educació intercultural a XTEC, Xarxa Telemàtica Educativa de Catalunya.

<http://xtec.gencat.cat/ca/projectes/intercultural>

Portal amb recursos gràfics i materials adaptats per facilitar la comunicació i l'accessibilitat cognitiva a les persones que presenten greus dificultats en aquestes àrees.

<http://www.arasaac.org/>

Guia per a una tornada a l'escola segura i lliure de COVID-19.

[http://www.enfermeriaourense.org/images/guia\\_recomendaciones\\_1\\_compressed.pdf](http://www.enfermeriaourense.org/images/guia_recomendaciones_1_compressed.pdf)



Llegir la guia completa a:  
<https://bit.ly/3hVN77r>

