






AYA

ESPAI TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL

 C/ Ballester 17-19 25002 Lleida  973046217 - 667666578  aya@aya-espai.cat www.aya-espai.cat



ESPAI TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL

IMPLICACIONS PSICOLÒGIQUES I EMOCIONALS DEL CONFINAMENT
EN ELS NENS I NENES.

QUÈ PODEM FER ELS PARES I MARES?




REALITZADA PER L'EQUIP DE DE PSICOLOGIA DE AYA ESPAI

Anna Ribó, Emma Rafart, Esther Gordon, Montse Arana



AYA

ESPÀI TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL

 C/ Ballester 17-17 25002 Lleida  973044217 - 667666578  aya@aya-espai.cat www.aya-espai.cat

COM POT AFECTAR EL CONFINAMENT ALS NOSTRES FILLS? QUÈ ELS HI POT PASSAR?

El Confiament implica un canvi en el funcionament estructural de la persona i de tot el seu context. Ens sacseja pràcticament en tot: en els hàbits, les rutines, les ocupacions diàries, en el cos i el seu moviment com a expressió, en el contacte, en les relacions amb els altres, en el desenvolupament de les habilitats, en els valors, en les emocions, en el concepte sobre la vida i la mort, en l'economia familiar,...




Aquest moment tant complicat que ens ha tocat de viure, la pandèmia ens exposa a una realitat mai viscuda i a la que ningú no ens ha preparat. Sentiments d'inseguretat, por, angoixa, vulnerabilitat, pèrdua de control, etc. afloren en cadascun de nosaltres. I, com adults, hem de ser conscients que, allò que jo estigui podent sentir és probable que el meu fill també ho senti. La diferència potser està en què, com a nen/a, les experiències viscudes en relació a sentiments com aquests siguin menors i per tant, que, per una banda, els recursos que tenen per afrontar-se als mateixos estiguin menys elaborats i, per altra, que la seva expressió també difereixi de la de l'adult. D'aquí, que els nens i nenes siguin especialment vulnerables a tota aquesta situació històricament mai viscuda per cap de nosaltres.

I, a mesura que passen els dies i el confinament s'allarga, la probabilitat de que el nen/a manifesti varietat de sentiments, d'estats emocionals i respostes conductuals i de forma més intensa, augmenta. Per tant, com a pares/adults, hem d'estar atents a aquestes manifestacions que podem observar en la conducta del nostre fill/a.



AYA

ESPÀI TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL

 C/ Ballester 17-17 25002 Lleida  973044217 - 66766578  aya@aya-espai.cat www.aya-espai.cat

QUINS SÓN ELS SENTIMENTS, ESTATS EMOCIONALS I MANIFESTACIONS CONDUCTUALS QUE PODEM OBSERVAR EN EL NOSTRE FILL/A ?

Estats emocionals i manifestacions conductuals que podem observar a mesura que s'allarga el confinament

dificultats en la regulació de les emocions

avorriment

labilitat emocional

impulsivitat

conducta hipercinètica

oposicionisme

augment rabietes i baralles amb els germans/es

rigidesa

ansietat

pors

apatia




major dependència de les figures de referència

**regressions en els hàbits i patrons ja adquirits:
son, alimentació, control esfínters, en el
llenguatge i la parla**



AYA

ESPÀI TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL

 C/ Ballester 17-17 25002 Lleida  973044217 - 667666578  aya@aya-espai.cat www.aya-espai.cat

QUÈ PODEM FER ELS PARES I MARES PER DISMINUIR ELS EFECTES NEGATIU
DEL CONFINAMENT?

ORGANITZAR EL DIA A DIA AMB NOVES RUTINES DIÀRIES

- Rutines per ajudar als nens/es a situar-se a nivell espai-temps, diferenciant matí-tarda-nit, els dies laborals dels caps de setmana.
- És important mantenir i procurar un equilibri temporal entre activitats escolars i d'oci. En aquest punt, podeu realitzar un horari conjunt, en què el nen/a senti que ell també decideix què fa amb el seu temps.

RESPECTAR ELS SEUS TEMPS I ELS NOSTRES

- Tots necessitem un espai propi durant el dia. Els nens/es han de tenir el seu espai per jugar sols, relaxar-se o inclús avorrir-se.
- Els adults necessitem un espai per dedicar-nos a nosaltres mateixos també, és a dir, un espai per atendre les nostres necessitats.
- Cal poder respectar, en la mesura del possible, aquests espais que ens ajuden a mantenir la serenitat i l'equilibri mental en aquests dies. Una idea pot ser incorporar a l'horari un "espai pel pare", "espai de la mare"




COMUNICACIÓ I COMPARTIR MOMENTS

- Parleu, expresseu. Busqueu moments al llarg del dia per parlar, per compartir què esteu fent, com us sentiu.
- O simplement per estar, acompanyar, deixant de banda les paraules i que agafi protagonisme la companyia. És una bona manera d'aprofitar un temps del qual normalment no en disposem.



AYA

ESPÀI TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL

 C/ Ballester 17-17 25002 Lleida  973044217 - 667666578  aya@aya-espai.cat www.aya-espai.cat

FLEXIBILITAT DAVANT UNA SITUACIÓ EXCEPCIONAL

- És important mantenir els límits i normes familiars establertes però també ser flexibles davant petits canvis que no comportin un malestar a la resta de la família.
- Els límits i normes generen seguretat en el nen/a, per aquest motiu, i en aquests moments d'incertesa, és tan important mantenir-los. L'hora d'anar a dormir, els hàbits bàsics d'higiene, vestit, alimentació, les responsabilitats diàries, etc. són límits que cal mantenir en el dia a dia.
- Hauríem de poder deixar-los escollir per a que es sentin autònoms i amb capacitat de controlar una part del seu dia a dia: triar quina activitat fer primer, alternatives de roba per posar-se, escollir la pel·lícula o el conte abans d'anar a dormir, o escollir quin temps vol estar sol i quin moment del dia li serà més fàcil per respectar el temps de l'altre.




MANTENIR LA CALMA DAVANT LA DESREGULACIÓ EMOCIONAL I CONDUCTUAL

- Entendre que estar tot el dia a casa no és l'estat natural ni pels adults ni per a als nens/es que necessiten córrer, saltar, relacionar-se amb iguals, jugar a l'aire lliure...
- El nen/a no s'enfada, plora o es revela per molestar a l'altre o per dificultar el dia a dia de l'adult sinó perquè sent un malestar que no pot o no sap expressar d'una altra manera.
- Com adults i, en la mesura del possible, podem ajudar a que expressin d'una forma adequada aquest malestar, posant-li paraules que el nen/a no pot posar (p.e: la mare creu que potser estàs nerviós perquè portes molts dies sense poder anar al parc,...), parlant d'emocions, emfatitzant amb com es sent el nen/a davant determinades situacions, i contenint el seu malestar.



AYA

ESPÀI TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL

 C/ Ballester 17-17 25002 Lleida  973044217 - 667666578  aya@aya-espai.cat www.aya-espai.cat

CLAREDAT, SINCERITAT I LENGUATGE POSITIU.

- Totes les persones estem construint un record d'aquesta situació. El llenguatge i com ens ho expliquem a nosaltres mateixos, té un paper fonamental.
- Per això, quan els hi expliquis als nens/es, utilitza un **llenguatge** clar i esmenta les paraules claus: "malaltia", "virus", "infecció", "coronavirus", "confinament", "quarantena". Utilitzar el llenguatge específic, li permetrà que l'experiència tingui el lloc que li pertoca. Si parlem que existeix un "bitxo" i per això no podem anar a l'escola, més endavant això el pot confondre. Per exemple: si algun dia escolta als pares dir que ha entrat un bitxo (escarabat) per la finestra, pensarà que pot tornar a passar el que està passant.

CONNEXIÓ AMB L'EXTERIOR

- Procura que pugui mantenir un contacte *online* i/o telefònic amb companys d'escola, amics/gues i/o familiars. I també un contacte amb la llum del sol, l'aire...(posant-se davant de la finestra, sortint al balcó, a la terrassa o el jardí de casa). Aquests són reguladores del son i de la gana!




PER ALS PARES QUE FAN TELETREBALL

- Seria bo fixar un espai i un horari, així com establir acords respecte el repartiment de les tasques domèstiques i la logística familiar.



AYA

ESPÀI TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL

 C/ Ballester 17-17 25002 Lleida  973044217 - 667666578  aya@aya-espai.cat www.aya-espai.cat

En resum.

Recorda que el nen/a es fixa amb el pare o mare i s'emmiralla, i a la vegada, busca en l'adult (pare o mare) un espai de protecció i de seguretat.

Si bé hi ha una part de la situació que no està a les nostres mans i per tant, no ho podem controlar ni preveure, és una situació temporal de la qual podem aprendre molt els uns dels altres i de nosaltres mateixos.

Per aquesta raó, és important mantenir una actitud positiva, tranquil·la, acompanyar-los, oferir espais per l'expressió emocional (tant de l'alegria com també les por o preocupacions). Transmetre tranquil·litat, seguir una organització (rutina diària), així com, comunicar informació certa i adequada en funció de l'edat així com de les habilitats cognitives i emocionals del nen/a.

ELS SUGGERIMENTS I RECOMANACIONS ESTAN REALITZATS DE MANERA GENERALITZADA. CADA CASA, CADA FAMÍLIA, CADA PERSONA ÉS INDIVIDUAL I ÚNICA. PER TANT, HI HAURÀ ALGUNES INDICACIONS QUE US PODEN SER MÉS ÚTILS I D'ALTRES QUE NO S'ADAPTIN TANT A LES VOSTRES REALITATS I NECESSITATS.

Qualsevol dubte o preocupació, no dubteu en posar-vos en contacte amb nosaltres.

I recordeu, ara toca...quedar-se a casa!.