



RECOMANACIONS DEL SERVEI PSICOPEDAGÒGIC

L'actual situació de confinament causada per l'aparició del coronavirus ens obliga a estar en contacte gairebé constant amb els nostres familiars o persones amb les que convivim per un període de temps que, a dia d'avui, encara és incert.

A aquesta incertesa es sumen els efectes emocionals relacionats amb diverses preocupacions derivades de la crisi: la salut dels familiars, els efectes a l'economia domèstica deguts a la interrupció del treball, la frustració per projectes fallits, ja siguin laborals o de lleure... I a més, l'obligació de quedar-se a casa provoca altres efectes com l'avorriment, l'ansietat, la irritabilitat, la desesperança o la sensació d'aclaparament per no poder sortir al carrer.

La suma de totes aquestes circumstàncies condicionen el nostre estat d'ànim i poden afectar a l'actitud i les interaccions amb la resta de persones amb qui convivim de manera estreta i continuada, fent que apareguin conflictes. Per aquest motiu, aquesta setmana us faig arribar un seguit de **recomanacions per prevenir els conflictes a nivell familiar**:

1. Convertiu la necessitat en una **oportunitat per gaudir més del temps en família**, per aprovar-vos als adolescents amb converses més adultes, apropar-vos més a la parella, etc.
2. **Cuideu l'espai** de convivència.
3. **Cuideu les relacions**:
 1. **Transmeteu agraïment** per la col·laboració tant als adults com als infants.
 2. **Gestioneu bé les desavinences**: espereu a que les emocions es refredin per parlar del que ha passat.
 3. **Compleix** amb les teves tasques.
 4. Sigues **flexible i comprensiu** amb les persones amb les que convius.
 5. Establiu un **temps d'oci compartit**.
 6. Penseu **estratègies per "posar pau"**: quan comenci una discussió, baralla o noteu que comença a pujar la tensió, pareu i proposeu una altra activitat o intenteu estar una estona separats fent coses diferents.
 7. **Animeu als adolescents a comunicar-se amb els seus amics** a través de videotrucades o trucades, no només a través de videojocs o xarxes socials. Intenteu implicar-los al màxim en els plans familiars per evitar l'atrinxerament a la seva habitació i facilitar la comunicació familiar.
4. **Recomanacions especials per la convivència amb infants**:
 1. Quan apareixen les queixes, les enrabiades, etc. cal **acompanyar aquest malestar de forma empàtica i sense contagiar-se del seu mal humor**. Cal tolerar el malestar dels nens i les nenes i deixar que l'expressin, acompanyant-los des d'una posició tranquil·la i contenidora.
 2. **Dialogueu i raoneu** quan els infants es mostrin raonables i, en canvi, treballeu **amb actituds i comportaments tranquils** quan estiguin molt emocionats i poc disposats a raonar.
 3. En les discussions entre germans, **no adoptar la posició de jutge** que ha de decidir qui té la raó, **sinó la d'un mediador** que els ajudi a buscar sortides al conflicte, si cal separant-los durant un temps fins que se'n puguin parlar.



4. Un dels elements de conflicte més freqüents té a veure amb l'ús de **videojocs, xarxes i tecnologia**. Cal regular el seu ús de forma integrada amb la resta d'activitats del dia. No es tracta tant d'establir un horari estricte, sinó de vincular el seu ús al compliment de certes responsabilitats. Una bona manera de fer-ho és distingir quatre espais diaris:

- **un per fer feina** (higiene personal i col·lectiva, ordre, feines de l'escola o l'institut, col·laboració a casa...),
- **un segon espai d'activitats conjuntes amb la resta de la família en les que tots i totes deixeu de banda les tecnologies** (per exemple, en les hores dels àpats o en altres activitats comunes com mirar una pel·lícula o jugar a alguna cosa plegats),
- **un tercer espai per dormir** (unes 8h per als adolescents i fins a 12h pels més petits),
- **i un quart espai disponible en el que el propi nen/a o adolescent pot gestionar per sí mateix l'ús que en fa**, amb l'única excepció d'assegurar-nos que els continguts als que tingui accés, tant de jocs com de xarxes, siguin adequats a la seva edat i, també, que es respectin unes pauses mínimes cada hora.

Amb la infància i l'adolescència cal no perdre de vista que, tot i que pactem i intentem arribar a acords, els responsables de marcar les directrius i **els qui tenen la darrera paraula són sempre els pares**.

Per acabar aprofitem per comentar-vos que si teniu la necessitat de posar-vos en contacte amb el servei psicopedagògic del centre per alguna consulta podeu fer-li un correu a cati.mayans@cordemarialabisbal.cat o a comunicacio@cordemarialabisbal.cat.

Gràcies i cuideu-vos molt!