



## **RECOMANACIONS DEL SERVEI PSICOPEDAGÒGIC**

Quan es va decretar l'estat d'alarma a molts de nosaltres ens va costar adaptar-nos al confinament durant les primeres setmanes, sens dubte la por al Coronavirus ens va ajudar a aconseguir-ho. Curiosament, ara que ha començat la desescalada molts experimentem sentiments contraposats a l'hora de recuperar les rutines anteriors, el que s'ha anomenat **Síndrome de la Cabanya**.

Parlem de Síndrome de la Cabanya quan experimentem per una banda sensacions d'evitació, apatia, irritabilitat o ansietat envers qualsevol acció que impliqui recuperar la vida que teníem abans. Per exemple, podem tenir dificultats de concentració i sentir por a sortir al carrer, a contactar amb altres persones fora de casa nostra, tornar al lloc de treball, anar en transport públic, quedar amb amics, etc. Però per l'altra banda, podem sentir confort, seguretat i tranquil·litat en les activitats que realitzem a casa. És important remarcar que NO es tracta d'un trastorn psicològic, sinó d'una conseqüència normal després de qualsevol tipus de confinament que s'allargui més de 50 dies.

Aquestes sensacions es poden donar tant en adults com en infants (especialment a partir dels 6 anys). En el cas dels adolescents, el confinament ha accentuat el seu ús de les tecnologies per comunicar-se i podem observar que els faci més mandra sortir.

### **QUÈ PODEM FER?**

- 1. Planificar la recuperació d'unes rutines exteriors i de relació amb altres persones de forma gradual.**
- 2. Parlar amb els nostres fills dels seus temors** (reals o imaginaris) ens donarà la possibilitat de donar informació ajustada a la seva edat i, d'aquesta manera, anar desmuntant la por excessiva.
- 3. Practicar tècniques de relaxació** abans de sortir de casa.
- 4. Estar tranquils ajuda als nostres fills a estar tranquils.**
5. Parlar de com es senten quan surten i **reforçar positivament el fet de que hagin sortit.**
- 6. Recordeu que la por creix si no ens hi enfrontem.** Us recomano el conte [\*Què en fas d'un problema?\*](#) a l'instagram de la [llibreria el Genet Blau](#).

La por a sortir s'hauria d'anar reduint a mesura que anem recuperant activitats exteriors i relacions amb amics i familiars. Us recomano que contacteu amb un professional en cas que aquesta por s'allargui molt en el temps o no observeu signes de millora progressiva en 2 o 3 mesos.

Aprofito per comentar-vos que si teniu la necessitat de posar-vos en contacte amb el servei psicopedagògic del centre per alguna consulta podeu fer un correu a [cati.mayans@cordemarialabisbal.cat](mailto:cati.mayans@cordemarialabisbal.cat) o a [comunicacio@cordemarialabisbal.cat](mailto:comunicacio@cordemarialabisbal.cat).

Gràcies i cuideu-vos molt!