



Recomanacions per la gestió positiva de les emocions davant la complexa situació sanitària

1. Informa't bé, evita la sobreinformació

La sobre informació no ens ajuda, al contrari, pot esdevenir un motiu d'angoixa i patiment innecessaris.

2. Organitza't i estableix una rutina

Cal mantenir una rutina i saber respectar espais diferenciats dins del nucli familiar.

Planifica els dies per tenir temps personal, per les tasques acadèmiques, per les relacions socials,....

3. Connecta't amb persones estimades

A través de trucades, missatges, videoconferències.

No et sentis aïllat, cal sentir-se a prop dels que t'estimen.

4. Cuida't i protegeix-te

Segueix les recomanacions i mesures d'higiene de prevenció que determinen les autoritats.

En moments de malestar, busca estratègies: ballar, escoltar música, dibuixar,...

5. Mantén la ment ocupada

Combina les tasques acadèmiques amb la relaxació, exercici físic, museus on-line, concerts virtuals, pel·lícules.

Utilitza el sentit de l'humor.

6. Treu-ne la part positiva

Aquesta situació ens ajudarà a reflexionar i valorar les petites coses del nostre dia a dia.

Comparteix i gaudeix amb els teus familiars i/o amics aquests moments compartits.

ORIENTACIONS PER A FAMÍLIES I ALUMNES EN AQUESTS DIES DE CONFINAMENT

Són dies molt difícils on les autoritats ens demanen que ens quedem confinats a casa per tal d'evitar més contagi i propagació del Covid-19.

Des de l'escola ens agradaria proposar-vos un seguit de consells per si us poden ser útils i d'ajut per encarar el dia a dia.

Consells que us poden servir famílies i alumnat:

- És normal i esperable que els nois/noies estiguin preocupats i angoixats per aquesta **situació tan poc habitual**. Sovint, però, a ells els costa expressar i compartir emocions, no volent dir amb això que no ho experimentin internament. És molt important **enfrentar i contenir** les preocupacions i les pors que expressen, tenint present però, que potser no ho faran de la forma habitual que ho fem els adults.
- Caldrà que aquests dies tinguem **més paciència, comprensió i baixar les expectatives** amb els nostres fills. És per això, que caldria adoptar una política per “economitzar conflictes”, prioritzant situacions en les que sí que poden donar-se moments de confrontació davant d'altres que es poden evitar. Cal prioritzar un “**bon clima familiar**” ja que sinó la convivència pot veure's greument afectada.
- Si bé cal que puguem compartir amb ells les informacions i preocupacions que tinguin respecte a la situació sanitària actual, cal intentar **transmetre missatges positius** al mateix temps que també hem de reconèixer que **és normal estar preocupat** i que la **realitat** és la que és i que, com tothom, hem **d'acceptar-la** amb paciència.
- La **sobreinformació no ajuda**, al contrari, pot esdevenir un motiu d'angoixa i patiment innecessaris.
- Tot i que és bo ajudar als nois/noies a organitzar-se el dia, cal intentar fer-ho sense pressió i ser també molt **respectuosos amb les seves vitals necessitats d'intimitat i aïllament**.
- Cal entendre que necessiten socialitzar-se. El fet de **relacionar-se amb els seus iguals és quelcom primordial**. Per això, en aquesta situació excepcional de confinament, hem d'entendre que el mòbil, comunicar-se de manera telemàtica amb els amics és molt important per ells.
- En **moments de malestar, buscar estratègies** per tal que ajudin: escoltar música, dibuixar, ballar,...
- **Accepta que hi ha una part de la situació que no és a les teves mans** i no pots controlar ni preveure. Per tant el no saber les respostes no et pren credibilitat, es una situació amb moltes incògnites, cal ser sincer amb el coneixement que disposem.
- **Utilitzar el sentit de l'humor** és una eina que ens ajuda a minimitzar la por, i en ocasions a treure ferro a la situació.
- Cal recordar que es tracta d'una **situació temporal**, passada la qual tots haurem après moltes coses tant dels altres com de nosaltres mateixos.

Propostes per a l'alumnat

- És important que tot i no viure una situació de normalitat, seguim **connectats amb la realitat**. Per això, pot ser útil dedicar una estona al dia a informar-nos sobre allò que passa. En aquest sentit, és essencial escollir canals d'informació oficials.
- Tingues compte amb les xarxes socials. Contrasta la informació que s'hi comparteix i, molt especialment, abans de tornar-la a compartir
- Cal mantenir una **rutina** que s'acosti el màxim possible a la normalitat de cadascú. Per tant, caldrà planificar durant el dia, diferents espais de temps dedicats a les activitats habituals; temps personal, temps per a tasques de l'escola i temps dedicat a les relacions socials, entre altres.
- És important crear **espais de treball adequats**, tant pel que fa referència al temps com a l'espai on es treballa, per tal de poder mantenir un ordre.
- Dedicar un espai de temps a l'**exercici físic**, pot ajudar també a portar aquests dies de la millor manera; així com també mantenir uns **hàbits d'alimentació saludables**.
- Cal tenir en compte, per altra banda, que tots passem per una situació nova i estem a l'expectativa de com evolucionarà; per això, és especialment important que en aquest moment mostrem **empatia i paciència** vers qualsevol persona, i molt especialment vers les persones amb qui vivim en aquest moment. Tots nosaltres, tenim una situació diferent i preocupacions diverses que hem de gestionar.
- En relació al punt anterior, cal tenir en compte que **respectar l'espai de cadascú**, facilitarà la convivència en aquests dies especials.

Si sents que necessites suport o orientació perquè hi ha alguna cosa que et preocupa, **no dubtis en contactar amb nosaltres**.