



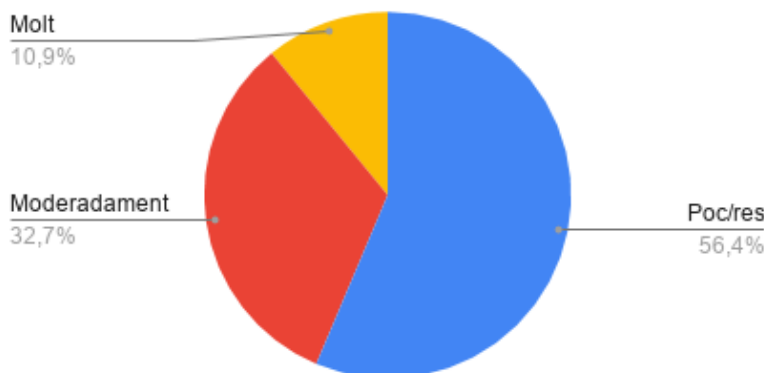
QÜESTIONARI DE DETECCIÓ DE POSSIBLES RESPOSTES EMOCIONALS D'ESTRÉS I ANSIETAT EN ALUMNAT DIRIGIT A LES FAMÍLIES

CEIP MIGUEL DE CERVANTES (CATADAU)

A continuació us mostrem alguns dels resultats obtinguts al "Qüestionari de detecció de possibles respostes emocionals d'estrés i ansietat en alumnat dirigit a les famílies" i algunes recomanacions per enfrontar alguns canvis que s'han produït a conseqüència de la situació de COVID que estem vivint:

CANVIS EN EL COMPORTAMENT

Heu notat canvis en el seu comportament, per exemple, més rebel, més desobedient, enrabiades més freqüents i intenses...



Quasi la meitat dels participants han respost que hi han hagut canvis en el comportament dels seus fills/es des que s'inicià aquesta situació.

QUÈ FER PERQUÈ OBEÏSQEN?

1. Establir unes normes.

- El/la xiquet/a ha de disposar d'unes normes clares i concretes. Les adaptareu a la seua edat i maduresa.
- Les ordres que doneu, no seran capritxos personals, sinó que estaran referides a eixes normes bàsiques, només seran un recordatori.
- Alguns exemples de normes són: els joguets es recullen en acabar, l'abric es penja al penjador, es menja assegut/da en la cadira, en tornar del parc cal dutxar-se, cal gitar-se a les deu.

2. Com donar les ordres?

- Assegurar-vos que us escolten i atenen quan li doneu una ordre.
- Han de ser clares i concretes, expressar clarament què esteu esperant que facen.
- Han de donar-se amb seguretat i contundència. L'ordre no pot ser una pregunta: "Vols recollir?"
- Heu de donar les ordres d'una en una, sense aclaparar i sense donar-les totes alhora.
- Deixeu un temps prudencial perquè la duguen a terme.
- Superviseu que les ordres es compleixen adequadament.
- Elogieu al/la xiquet/a quan les complisca.

3. Prestar més atenció.

- El/la xiquet/a ha de descobrir que se li presta molta més atenció quan es porta bé que quan es porta malament. Igual ocorre quan compleix les normes i obeeix.
- D'aquesta manera augmentareu la probabilitat que es torne a comportar així i li indicareu de manera concreta com espereu que es comporte la pròxima vegada.

QUÈ FER SI DESOBEEIXEN?

1. Els tres crits d'atenció.

Si malgrat les mesures anteriors el/la xiquet/a desobeeix, li cridareu l'atenció un màxim de tres vegades.

- La primera vegada li recordareu l'ordre.
- La segona crida la fareu amb més contundència.
- La tercera i última, li anticipareu les conseqüències si no obeeix.

4. Retirar-li privilegis.

- Quan la desobediència és molt reiterativa, li podeu retirar algun privilegi: per exemple, retirar-li un joguet o una activitat que li agrada.
- L'heu d'aplicar al més prompte possible. El temps de retirada ha de ser breu: per exemple, retirar-li un joguet durant una hora, en xiquets xicotets, o una vesprada, en més majors, i serà més fàcil de complir per part vostra.

5. Ser coherents.

- És important que els fills veguen que els pares sou coherents amb les normes. Si diem que "no", ha de ser "no".

6. No premiar la desobediència.

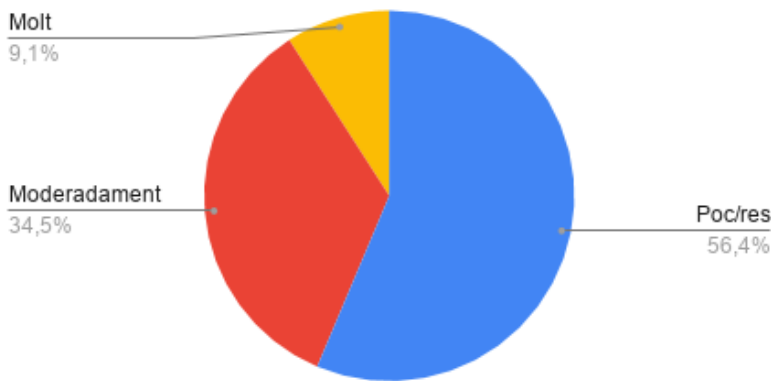
- El/la xiquet/a no pot aprendre que amb el seu mal comportament i insistència aconseguix canviar les vostres decisions com a pares.
- Si desobeeix i s'ix amb la seua, estareu "premiat" el seu mal comportament i augmentarà la probabilitat que torne a fer-ho en una situació similar.

7. Acord entre la parella.

- Els xiquets han de rebre el mateix missatge d'ambdós progenitors. Si existeixen discrepàncies, no heu de mostrar-les davant del xiquet o xiqueta.

CANVIS D'HUMOR

Heu notat un canvi en el seu estat d'humor: per exemple, s'enfada amb més facilitat o plora amb més facilitat.



Quasi la meitat dels participants han respost que hi han hagut canvis en l'estat d'humor dels seus fills/es des que s'inicià aquesta situació. Per aquesta raó hem de saber com realitzar un bon acompanyament emocional en moments de por, tristesa o dol, entre altres.

COM ACOMPANYAR LA POR EN LA INFÀNCIA:

- Escoltar les seues pors amb atenció i evitar riure's dels temors que expressa, ja que per a ell o ella són importants i les senten com si foren reals. Si es ridiculitza la seua por, disminueix la seua confiança en la persona adulta. Frases com “Amb la teua edat no has de tindre por d'això” o “No tens vergonya de tindre eixes pors?” no contribuiran a disminuir el temor que sent, a l'inrevés, el/la desanimarà a compartir els seus temors.
- Donar-li valor a la seua emoció. Ignorar les seues pors li pot fer sentir que la persona adulta no li presta afecte i atenció. Necessiten confiança, comprensió i acceptació per a enfrontar-se progressivament a aquesta por.
- Informar de què succeirà. Necessita tindre seguretat i confiança en la persona adulta, per la qual cosa ignorar o mentir, per exemple dient-li que una injecció no li farà mal, és contraproduent i possiblement li produirà més temor en següents ocasions. Si té por d'anar al col·legi, s'han d'escoltar les seues raons amb atenció, anar de visita a l'escola, ensenyar-li la seua classe i parlar-li sobre totes les activitats que hi podrà fer.
- Respectar la seua emoció de por. Obligar-lo a passar situacions que tem en lloc d'ajudar algunes vegades intensifica la por. Té el dret d'acostumar-se a poc a poc a la situació que li produeix temor. S'ha de respectar que es negue a mirar una pel·lícula que li provoca por o que no acaricie un gos que li produeix temor.
- Prendre consciència de les pors pròpies com a adult/a per a no projectar-les sobre els xiquets. Les persones adultes també senten por i de vegades de manera inconscient la transmeten amb comentaris o actituds diverses com quan en veure un saltamartí criden o es paralitzen. La forma en què una persona adulta afronta les seues pròpies pors li dona el patró que cal seguir al xiquet per a afrontar situacions similars. La por també s'aprén.

LA TRISTESA I EL DOL:

- És recomanable que una persona pròxima i quotidiana per al xiquet o xiqueta prenga les regnes de la seua vida i s'encarregue d'oferir-li plenament un món segur i de contenció. L'atenció i la informació que se li proporcione ha de ser veraç i adequada al seu moment evolutiu.
- Les xiquetes i els xiquets necessiten participar en el dol familiar. És la persona adulta qui li ensenya amb el seu propi exemple a expressar el seu dolor i a canalitzar les emocions.
- Durant la infància s'expressen les emocions utilitzant registres diferents de paraules: es tendeix a expressar més la pena amb el cos i el comportament (somatitzacions i canvis de conducta). Són importants el joc, el dibuix i els contes (les lectures són el mitjà d'expressió natural de la infància).
- Animarem els xiquets i les xiquetes que dibuixen, juguen o inventen històries perquè aquestes seran les seues eines per a tractar de comprendre i elaborar el seu dol.
- Tenen dret a estar tristos, encara que ens resulte dolorós.

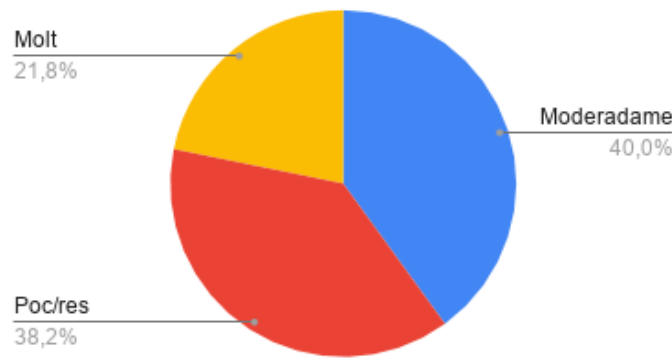
CONTES PER TREBALLAR LA TRISTESA I LA MORT:

- *La mora*. Òscar Villán. Ed.: Kalandraka.
- *La pequeña oruga glotona*. Eric Carle. Ed.: Kókinos.
- *La estrella de Laura*. Klaus Baumgart. Ed.: Beascoa.
- *El viejo y la margarita*. Roberto Aliaga. Ed.: Narval.
- *Efímera*. Stéphane Sénégas. Ed.: Takatuka.
- *El cielo de Anna*. Stian Hole. Ed.: Kókinos.



AUGMENT DEDICACIÓ DE TEMPS A VIDEOJOCs, TELEVISIÓ I XARXES SOCIALS

Dedica massa temps ara a videojocs, televisió, xarxes socials...



Més de la meitat dels participants han respost que hi ha hagut un augment en la dedicació de temps dels seus fills/es a videojocs, televisió i/o xarxes socials des que s'inicià aquesta situació.

RECOMANACIONS ÚS VIDEOJOCs, TELEVISIÓ I XARXES SOCIALS:



VIDEOJOCs I TELEVISIÓ:

- No oblidem que els xiquets/es necessiten afecte, temps i atenció. Hem d'impedir que la televisió i els videojocs es convertisquen en la seua única companyia.
- Seleccionar és important perquè els xiquets/es han d'acostumar-se a triar el que veuran i apagar la tele quan acabe.
- És necessari que els pares s'impliquen en l'oci digital en el qual participen els seus fills/es, informant-se en aquest cas sobre els videojocs als quals accedeixen i sobre el temps que li dediquen a aquests. És important que els pares es sensibilitzen amb l'objectiu que assumisquen la responsabilitat que els correspon, en relació a la protecció dels menors en les Noves Tecnologies.
- És recomanable que el seu fill/a pugui jugar a videojocs només quan haja complert amb les seues responsabilitats diàries (per exemple, deures escolars i tasques domèstiques). Assegure's de verificar la qualitat i la integritat d'aquestes tasques abans de permetre que el seu fill comence a jugar. Jugar a videojocs ha de ser un privilegi que es guanya.
- Pose límits clars en els videojocs del seu fill o filla. Es suggereix reservar aquest tipus de jocs per al cap de setmana o dies festius i si es juga entre setmana (horari escolar) que el temps assignat siga de màxim 60 minuts al dia.
- Establisca una conseqüència realista per trencar les regles. El resultat per no seguir les normes deu ser immediatament aplicable i executable.
- Una vegada que haja establert les seues regles, ha de supervisar-les i aplicar-les constantment. Independentment dels problemes que sorgisquen, ha de complir amb les conseqüències immediatament si no es segueixen les regles. Ha de sentir comoditat amb el pla que proposa, i mantindre un compromís i una disposició a complir-lo. Si ambdós pares estan involucrats, tots dos han de complir el monitoratge del temps de joc i les regles que l'envolten.
- Promoga activament la participació en altres activitats recreatives. Reemplaçar el videojoc per altres activitats és fonamental per a canviar la tendència a l'ús excessiu.
- Oferir reforç positiu per a activitats que no siguin de videojoc. Proporcione recompenses al seu fill/a quan estiguen involucrats en activitats que no es relacionen amb els videojocs. Aquestes recompenses poden ser tangibles, involucrant béns reals o serveis. També poden ser intangibles, com l'elogi verbal o simplement l'atenció. Pot reemplaçar els temps de joc amb activitats recreatives gratificants, i aquestes activitats també poden servir com recompenses per no jugar.

INTERNET I XARXES SOCIALS:

- Col·locar l'ordinador a la vista de tots en una sala comuna que facilite la supervisió de la navegació i controlar els usos que fan d'Internet.
- Establir normes d'ús quant al quan, com i durant quant temps. Els pares i educadors han de ser els que dirigeixen l'ús d'Internet i cerciorar-se que els menors naveguen per Internet d'una manera segura.
- Familiaritzar-se amb Internet. No és necessari convertir-se en experts en la matèria, amb uns coneixements bàsics estarem més capacitats a l'hora de controlar i educar en l'ús d'Internet.
- Els menors han de conèixer el positiu i negatiu d'Internet d'acord amb la seua edat perquè puguin fer front als potencials perills i mai oblidar inculcar-los les normes bàsiques de seguretat: mai dones informació personal, no parles amb estranys, no et cites amb algú fora d'Internet, etc.