

VACANCES I EMOCIONS



Benvolgudes famílies, una setmana més estem ací per acompanyar-vos en la situació de confinament. Aquesta ja és l'última setmana que us escrivim perquè ja donarem pas a les vacances d'estiu.

La realitat és que, toca assumir que la pandèmia que estem vivint ha trastocat els millors plans d'algunes famílies per a l'estiu. No hi ha cap certesa sobre el que succeirà al llarg d'aquest, hem de ser optimistes i gaudir al màxim d'aquest període vacacional ja que adaptar-se a la nova situació no és fàcil però tampoc impossible.

Durant l'any, la rutina, els horaris i les obligacions ens donen la sensació que tot està sota control, malgrat el ritme intens al que estem sotmesos, però, arriben les tan esperades vacances i tot canvia. Ens disposem a gaudir d'un temps de descans, oci, temps lliure, cultura però sobretot de família. Es tracta d'un parèntesi en la vida quotidiana d'estudi i feina amb un objectiu prometedori: descansar, trencar amb la rutina, divertir-se i -molt important- compartir i créixer junts.

Però per a alguns, les idíl·liques escenes familiars dels anuncis només apareixen a la televisió. I toca enfrontar-se a les disputes entre germans, discussions amb la família

política, retrets de la parella... i esperar que passi ràpid per tornar a la feina on descansem de tanta fricció i tensió.

No obstant això, les vacances tenen un gran poder terapèutic per a quasi tothom. És el moment de l'oci, una oportunitat per a divertir-se distraure's, canviar hàbits i eixir de la rutina. També és una bona ocasió per a descansar, omplir-nos d'energia, i una gran oportunitat per a veure els problemes en perspectiva i prendre decisions.

Normalment solem relacionar les vacances amb emocions positives: alegria, diversió, il·lusió, ... L'efecte constructiu de les emocions positives, tant a nivell individual com comunitari, tenen un paper fonamental en el creixement i desenvolupament personal i també en els comportaments que preparen a les persones per a temps com el de l'estiu.

Tal com diu Adriana Reyes de "Psicoeducat" se suposa que les vacances són moments per a descansar i desconnectar de la nostra vida diària, però moltes vegades això no passa. Les persones segueixen "connectades" al treball a nivell mental o emocional i no ens permetem descansar adequadament. És per això que recomana les vacances emocionals, sent aquestes les vacances on podem deixar l'estrés de costat i enfocar-nos en moments que ens aporten tranquil·litat i calma en el nostre present. Prenent consciència de la respiració, donant-li un respir a l'estrés i ansietat i començant a notar el silenci interior. Aquietant la ment per a després poder deixar entrar coses noves i deixant per a un altre moment els drames, els problemes o les penes i centrant-se en gaudir del moment present.

Algunes recomanacions que us oferim perquè tingueu un estiu ple d'emocions positives serien:

- ✚ Al matí penseu en el que més us agrada en la vida i sentiu-vos feliços.
- ✚ Llegiu tot el que pugueu, però no perquè heu de fer-ho, llegiu perquè l'estiu inspira somnis i aventures.
- ✚ Eviteu totes les coses, situacions i persones que us influïsquen negativament.
- ✚ Cerca les situacions i la bona companyia dels amics que t'enriqueixen, que t'entenguin i que t'aprecien pel que eres.

✚ Si es sentiú tristos, enfadats o espantats, no us preocupeu, és normal que s'experimenten també eixes emocions.

✚ Balleu i gaudiu de la música, aquesta aporta grans dosis d'alegria.

✚ Alguna vegada gaudiu de l'alba d'un nou dia. Romaneu en silenci, amb els ulls tancats i respireu.



✚ Feu esport perquè us farà sentir molt bé.

Seguidament us presentem propostes de com treballar junt als vostres fills i filles el seu desenvolupament emocional compartint aquestes activitats.

CONTRIBUÏM AL DESENVOLUPAMENT EMOCIONAL DELS XIQUETS I XIQUETES

A la pregunta “Què necessitem per a contribuir al desenvolupament emocional del nostre fill o filla?” La resposta és clara, necessiteu dedicar-li temps. Serà una gran inversió i la vostra implicació tindrà una gran recompensa.

❖ **Doteu al xiquet o xiqueta de més autonomia:** dediqueu uns dies a instaurar noves tasques que faciliten la convivència i li creuen una bona base per a la seua autoestima. És important que plantegeu aquests reptes d'una forma lúdica, amb paciència i molt afecte.

❖ **Activitats físiques:** compartiu algun tipus d'activitat física, la qual ha de prendre's sempre com una activitat plaent, sense fomentar la competitivitat ni pressionar al xiquet o xiqueta perquè aconseguisca determinades metes o objectius.



❖ **Activitats intel·lectuals:** si el vostre fill o filla té deures escolars aquest estiu, és el moment ideal per a asseure's amb ell o ella i mostrar interès en les seues tasques. Ajudeu-lo a adquirir un bon hàbit d'estudi: a planificar-se, resumir, buscar fonts d'informació, contrastar-les...

- ❖ **Activitats socials:** és el moment perfecte per a ensenyar als xiquets i xiquetes la forma adequada de comunicar-se, compartir les seues inquietuds i els seus sentiments.

🌈 **CREEM UNA COL·LECCIÓ D'EXPERIÈNCIES POSITIVES**

A vegades ens oblidem com tindre emocions positives. És possible que necessitem un recordatori que ens permeta tornar a un lloc o situació feliç, i l'estiu és un bon moment per a fer-ho. Per a això és útil realitzar una col·lecció d'experiències positives.

Aquestes col·leccions d'experiències positives són recordatoris que ens permeten produir sentiments associats amb bons moments en les nostres vides, amb coses en les quals ens destaquem, amb alegries i assoliments, amb les coses que ens van divertir, la música que ens agrada o la gent a la qual volem. És una col·lecció de positivisme. Així podeu:

- ✓ Col·leccionar coses que us ajuden a transportar-vos emocionalment a un altre moment de la vostra vida en aquesta època de l'estiu.
- ✓ Buscar o fer fotos o records de moments feliços d'altres estius amb els vostres fills i filles o d'aquest estiu.
- ✓ Crear targetes de records escrits o dibuixos de moments especials de l'estiu.
- ✓ Recordar i buscar cançons d'algun estiu passat.
- ✓ Buscar un regal que algú ens va fer algun estiu passat.

El més important és poder triar elements que generen emocions positives tant per als adults com per als xiquets i xiquetes.



Com ja sabem cada família té una vida diferent, cada família és un món, però tots els xiquets i xiquetes necessiten el mateix en les seues vacances, estar amb la família i compartir tot tipus de moments.

Els xiquets i xiquetes que gaudeixen d'experiències familiars durant l'estiu tornaran al setembre a l'escola amb major motivació perquè se sentiran més felices de les experiències viscudes en família. Viure experiències familiars té un gran impacte a llarg termini per als xiquets i xiquetes, perquè els ajuda a créixer emocionalment i a formar-se com a persones. Les vacances i experiències familiars són els millors records quan s'arriba a l'edat adulta, per la qual cosa és molt important lluitar perquè els xiquets i xiquetes puguen tindre una bona memòria familiar i sentir aqueixa felicitat cada vegada que pensen en això.

Recordeu que sentir que esteu de vacances no depén del lloc que aneu sinó de l'actitud que reflectiu davant les vacances. Què penseu si fiqueu una mica d'alegria en les vostres vacances? Prepareu-se per a tindre unes vacances emocionals i divertides.

I ara només ens queda que acomiadar-nos de vosaltres. Gràcies per seguir-nos cada setmana, esperem que els nostres consells us hagen ajudat i que passeu unes grates vacances plenes d'emocions.

BON ESTIU!

