



ACOMPANYAMENT EMOCIONAL

❖ Com ens sentim?

Es important poder **parlar amb els fills de com ens sentim**, buscar espais on tots els membres de la família puguin manifestar les seves preocupacions o els neguits davant d'aquesta situació d'incertesa. Ajudar-los a **posar nom a les emocions**, i com aquestes a vegades es manifesten en forma de rabietes, plor, ansietat, apatia o tristesa...

Compartir amb els fills les raons per les quals ens quedem a casa i a partir d'aquí, generar espais per veure què en pensen i com ho viuen, serà un bon punt de partida. Cal tenir present que tenen accés a les xarxes socials i que la informació i les notícies són constantment actualitzades. En aquest cas, és important parlar-ne de forma natural i ajustats a la realitat per comprendre la situació amb consciència i coneixement. No podem obviar que hi ha aspectes de la realitat actual que no podem controlar ni preveure, i que segurament tampoc podrem explicar-los però sí que podem implicar-los per construir conjuntament el sentit de tot plegat i fer-los més participants.

Per poder mantenir actiu el nostre optimisme i benestar global caldrà donar sentit a tot el que fem i parlar del que està passant tenint en compte les edats i les maneres d'aproximar-nos a aquesta conversa. És important ser sincers i honestos quan ens preguntin, sense anar molt més enllà del que qüestionen i amb un vocabulari precís per tal d'associar el significat a la situació específica (coronavirus, virus, malaltia, quarantena, gravetat...).

En aquest sentit, hem de trobar el punt mig entre la sobreinformació i la desinformació: hem de protegir-los d'estar tota l'estona sentint informacions sobre la pandèmia (ràdio, televisió, etc) però no hem d'aïllar-los del que està succeint a nivell social. Caldrà modular el discurs en relació a l'edat dels nostres fills per tal de evitar angoixar-los alhora que aconseguim que siguin conscients de la situació .



ACOMPANYAMENT EMOCIONAL

❖ **Com ens comuniquem i mantenim els vincles amb els altres?**

És molt important mantenir la connexió amb les persones amb qui no podem conèixer i cal que garantim les eines als fills perquè puguin estar en contacte amb els amics i amb els familiars.

En relació a la comunicació a casa, anticipar aquells canvis que poden suposar un neguit pot ajudar a tolerar millor la incertesa (quan sortim a comprar o anem a treballar,...). Poder compartir l'estructura del dia a dia permet prendre consciència de quan l'adult no estarà disponible però també de quan es podrà dedicar al ells. Aquests espais permetran respondre preguntes, riure i explicar com va tot. No oblidem explicar aquelles notícies positives que poden encoratjar als infants; és important que el discurs sigui, a part de realista, constructiu i positiu.

❖ **Relacions socials**

A mesura que els fills van creixent, sorgeix la necessitat de relacionar-se i de mantenir el vincle social més enllà del nucli familiar. És per aquest motiu que serà beneficiós, tant pels petits com pels més grans de la casa, seguir mantenint contacte amb familiars propers i amb els amics. Hem de ser curosos en respectar la seva intimitat i la seva privacitat.

És preferible que aquestes comunicacions siguin, pel que fa als infants i en la mesura del possible, en suport visual, ja que veure la persona que els està parlant ajudarà a reconèixer-la, reconèixer l'espai i enfortir vincles. La relació amb la família més extensa, avis, tiets, cosins, agafa també una dimensió on les eines tecnològiques tornen a tenir un gran pes, ja que el fet de poder visualitzar els altres els aporta més gratificacions i immediatesa. És una bona oportunitat per consolidar els lligams amb les amistats.



FUNDACIÓ
ESCOLES GARBÍ

ACOMPANYAMENT EMOCIONAL

Cal enfortir, encara que sembli contradictori, les relacions de les persones amb qui estem confinats. No estem acostumats a conviure totes les hores del dia amb la nostra família propera i aquesta obligatorietat pot generar tensions, que són pròpies de la convivència. No es tracta de que estiguem tot el dia junts, sinó de cercar espais de qualitat per tal de compartir el dia a dia.

Es pot aprofitar també per potenciar aquelles relacions amb els veïns a les estones que ens convoquen als balcons, terrasses i finestres.

❖ Acompanyament del dol

També haurem de poder gestionar la pèrdua d'algun familiar directe, amics o coneguts. Caldrà doncs acompanyar als mes petits/fills i filles a entomar aquesta pèrdua. Durant aquest període de confinament, alguns companys, famílies i alumnes es podem trobar amb situacions de pèrdues inesperades i sobtades. Sense la possibilitat de dir adéu a la persona estimada o dur a terme el corresponent ritual d'acomiadament. Tot això, pot generar pors i angoixes que poden dificultar el procés de dol. És important trobar els espais més adequats per expressar les emocions, qualsevol emoció, perquè ens poden ajudar a tenir instruments per parlar de la mort.

Els nens/joves són vulnerables, i depenent del moment de desenvolupament emocional en que es troben, el concepte de mort canvia. El dol en el nen té un component diferent que en els adults, i en moltes ocasions pot expressar-se amb un canvi en el comportament. Alguns es mostraran afectats i d'altres com si res hages passat. Cal respectar aquest moment i ser-hi present i acompanyar-los



ACOMPANYAMENT EMOCIONAL

❖ Acompanyament del dol

Si ens trobem en aquesta situació, és important respondre amb informació real, però no cal donar més informació de la que el nen té la capacitat emocional i cognitiva per processar.

Tal i com es recull en l'article publicat en relació a les recomanacions sobre les pèrdues per la pandèmia que ha sortit publicat a la pàgina FAROS de l'Hospital Sant Joan de Déu, compartim una petita guia per acompanyar en funció de les edats dels seus fills:

Els alumnes entre els 3 i 6 anys perceben l'absència de la persona i encara no entenen que és un fenomen irreversible, es per això que cal:

- Utilitzar un llenguatge concret quan parlem de la mort
- No reprimir els nostres sentiments, és normal plorar.
- Ser al seu costat, sigui quina sigui la seva resposta.
- Utilitzar recursos com contes, pel·lícules, curts,..
- Donar seguretat

Els alumnes entre els 6 i 12 anys mostren més capacitat per entendre el concepte de mort i en aquesta època poden presentar certes pors, es per això que cal:

- Aclarir aspectes reals de la pèrdua per no potenciar les pors.
- Oferir espais per l'expressió emocional.
- El dol per la pèrdua d'algú implica parlar-ne d'aquesta persona, però respectant la necessitat que el nen pugui tenir (podem mirar fotos, veure vídeos de la persona morta) i fer reflexions al respecte.
- Fer algun ritual d'acomiadament (carta, dibuix,..) on puguin expressar les emocions

Els alumnes adolescents ja comprenen la mort com l'entenem els adults, però les seves respostes de vegades no són tan emocionals i poden mostrar-se amb canvis d'actitud.

- Explicar la realitat de la pèrdua.
- Donar cabuda a l'expressió de totes les emocions.
- Escoltar-los
- Referenciar-nos a les nostres experiències com a paral·lelisme.
- Ser-hi, però respectant el seu espai.