

RECURSOS PER FER FRONT AL CONFINAMENT DEGUT AL CORONAVIRUS.

En aquest moments difícils en els que ens veiem tots afectats, amb la situació confinament a casa poden crear situacions complicades dins l'entorn familiar.

Hem hagut de modificar les rutines, es genera una situació de més preocupació, angoixa, o estrés.

Les emocions estan més a flor de pell tan en adults com en els infants. Per aquest motiu creiem important tenir present uns principis que ens poden ajudar a regular-les.

Per poder ajudar als infants a regular les seves emocions hem de ser conscients que primer hem de poder aconseguir també regular-nos els adults.

A partir del material del curs d'Educació emocional que vam realitzar els professionals de l'escola amb Rosa Miralles, educadora emocional , hem recopilat una sèrie d'eines i idees que creiem que ens poden ajudar.

És en aquest sentit que volem compartir-les.

És important legitimar i no negar les emocions, tant les positives com les negatives. Deixar sentir l'emoció i posar paraules al que sentim i ajudar a verbalitzar el que senten.

Un cop prenem consciència del que sentim, estem en disposició de regular l'emoció, per tal d'evitar la impulsivitat i actuar adaptativament.

Les emocions es contagien. Es pot generar climes emocionals positius i es pot no quedar-se atrapat ni caure en climes negatius.

Per tal de regular les nostres emocions podem seguir una sèrie d'estratègies de regulació:

- Distracció cognitiva o conductual (penso o faig altres coses)
- Expressió de l'emoció: parlar i expressar-la, escriure-ho,...
- Fer relaxació : Respiració, relaxació, visualització, massatge
- Canviar la manera de pensar

Tenir present que darrera una conducta hi ha una emoció, un pensament o un objectiu a aconseguir.

I també trobem interessants els principis de l'Enfocament Restauratiu Global de Belinda Hopkins

PRINCIPI 1: Cadascú té el seu punt de vista i aquest és valuós i únic.

PRINCIPI 2: Els pensaments influeixen en les emocions i tots dos influeixen en el que diem i fem. (aprenentatge emocional)

PRINCIPI 3 :Empatia i consideració .Les nostres accions impacten en les persones del nostre voltant.

PRINCIPI 4 :Les nostres accions són estratègies per donar resposta a ls nostres necessitats,

PRINCIPI 5 Presa de decisions per part dels que tenen el problema i dels que s'hi veuen afectats. Les persones afectades són les millor situades per resoldre'l.

Per poder portar a la pràctica algunes d'aquestes estratègies us proposem també alguns recursos i algunes activitats pràctiques que hem anat trobant:

Des de l'Hospital Sant Joan de Deu i el Col·legi de Psicòlegs de Catalunya s'han elaborat contes per explicar als infants el coronavirus i el confinament.

<https://faros.hsjdbcn.org/ca/articulo/com-podem-parlar-sobre-coronavirus-als-infants>



Com podem parlar sobre el coronavirus als infants? | Faros HSJBCN

Arran del brot del coronavirus a nivell mundial, és imprescindible parlar als menors sobre el què implica per a ells i els seus éssers estimats, ja que la gran quantitat d'informació que reben els pot generar sensació de por o impotència. En aquest article et donem algunes senzilles pautes.

faros.hsjdbcn.org

<https://www.copc.cat/ct/noticias/1042/El-conte-infantil-i-La-Rosa-contr-el-virus-i-un-recurs-per-explicar-la-necessitat-de-confinament-als-fills-i-filles>

En l'actual context de confinament de la població a les seves llars, els pares i mares poden tenir necessitat d'explicar als seus fills i filles què són els virus i per què és necessària l'actual situació de confinament a causa del COVID19. Per aquest motiu, l'equip de la psicòloga Mercedes Bermejo s'ha posat a treballar intensament per poder publicar un conte per a nens **La Rosa contra el virus**, que pot ajudar molt a les famílies. El conte és un recurs gratuït, que la psicòloga i l'Editorial posen a disposició de tothom qui el pugui necessitar i de tothom qui el vulgui compartir.

(el podeu trobar en un document a l'apartat de primària)



El col·legi de psicòlegs també ha elaborat una guia de recomanacions de gestió psicològica.

<https://www.copc.cat/ct/noticias/1040/El-Col·legi-Oficial-de-Psicologia-de-Catalunya-publica-una-guia-de-gestio-psicol-gica-davant-quarantenes-per-malalties-infeccioses>

