

COM PODEM AJUDAR ALS INFANTS A ESTAR MILLOR DURANT EL CONFINAMENT I A DONAR UN SENTIT A TOT EL QUE ESTÀ PASSANT

Des de La Llera, ens agradaria acompanyar-vos a les famílies a crear **un context favorable** pels infants de forma que tots i totes pugueu viure de forma agradable el confinament i que en conseqüència, això pugui repercutir positivament en l'estat emocional i psicològic dels infants. La Llera segueix activa i amb aquest document pretenem seguir formant part i cuidar-vos com ho hem fet fins ara de forma presencial. Aquesta situació és nova, incerta i molt abstracte pels infants, i volem donar-li un sentit.

CUIDAR I CUIDAR-SE

Creiem que cuidar i estar presents no vol dir tenir la necessitat d'entretenir als vostres fills i filles, ja que tampoc és la seva necessitat. Així doncs, ens sembla d'especial importància que els infants puguin tenir estones de joc autònom, que puguin tenir estones de qualitat amb els pares i mares i que, vosaltres (adults), tingueu espais també per cuidar-vos. Que l'adult/a que cuida tingui espais per ell/a (per airejar-se) i per dedicar-se a les seves feines o tasques és totalment necessari, igual que els infants puguin tenir espais per ells i elles mateixos/es.

Són dies de compartir estones llargues amb els vostres fills i filles (atenent a les seves necessitats, posant els límits necessaris, acompanyant les emocions que generi la situació...) i és per això que és molt important que també ens cuidem com a adults.

Recordeu que som referents i que els infants reben tota la informació (també la que no els transmetem, la que ens corre per dins) i, per això, és important que donem un lloc a les pròpies cures per tal de que els arribi la importància d'aquestes i que puguin cuidar-se també a ells/es mateixos/es. Així els transmetreu un missatge de cuidar-nos tot i que la situació pugui ser angoixant.

ORGANITZAR EL DIA I CREAR RUTINES

Seguint en la línia d'atendre les seves necessitats, hi ha alguns aspectes a tenir en compte que poden ajudar.

Les rutines aporten seguretat als infants. Tenir uns horaris previsibles que es vagin repetint aporta tranquil·litat i benestar. I per tant, veiem important intentar mantenir els horaris d'anar a dormir, dels àpats, de vestir-se, estones de joc autònom, de relax, de dutxa/bany, de tasques domèstiques, de tasques pròpies, etc. És una estructura que ells i elles aniran integrant i, per tant, els ajudara a situar-se en la "quotidianitat" i a sentir-se part d'allò que ja coneixen (podran preveure que passarà després i això els permetrà estar més tranquils en el que passa ara).

Estar a casa molt de temps ens possibilita compartir tasques domèstiques amb els infants. Pels més petits i per les més petites pot ser un bon moment per viure els aprenentatges de la quotidianitat i, sempre que hi hagi un interès i sigui una cosa agradable, poden anar apareixent noves tasques com el parar i desparar la taula, la participació en la preparació dels àpats, etc... i pels més grans pot ser una oportunitat per adquirir noves responsabilitats i gaudir del plaer de fer-se grans.

TROBAR UN SENTIT AL CONFINAMENT

El confinament no són unes vacances. Tot això té un altre sentit. Estem confinats per una qüestió de compromís col·lectiu. Per cuidar als professionals sanitaris que segueixen treballant dia i nit perquè no se'ls col·lapsin els hospitals , i per evitar que el virus arribi a les persones més vulnerables.

És important poder parlar amb els infants amb propietat (quan surti la conversa, no cal provocar-la, ni donar més informació de la necessària) i tenint en compte l'edat. Utilitzar el vocabulari pertinent; virus, coronavirus, malaltia, confinament, quarentena,... (tot i que sigui quelcom molt abstracte per ells/es) els pot ajudar a sentir que formen part activa en la situació, que formen part del col·lectiu (que a ells i elles els encanta). Si parlem de vacances farem que associïn el confinament a una vivència que no és. Pot ser que més endavant agafin por quan diem que anem de vacances (revivint la vivència d'estar tancats a casa). De la mateixa manera si parlem de bitxos, animalets, etc., en comptes de virus, farem que creïn associacions que no són les reals i que agafin por dels animalets o insectes que es trobin més endavant.

No cal amagar-los res ni intentar fer veure que no passa res. Potser ens pregunten coses que poden generar tristor, però és important ser sinceres i dir la veritat, i generar des d'aquí

un vincle de confiança i seguretat. No podem sortir de casa, i això és possible que ens generi un seguit d'emocions com (tristesa, por, ràbia) que hem de poder permetre'ns i acollir per tal de que els infants es sentin amb el permís de permetre's també les seves por.

Amb això, aprofitar per transmetre com les accions individuals poden ser tant importants per al col·lectiu (no sortint al carrer, rentant-se les mans sovint...) i fer-os sentir que formen part d'aquest compromís col·lectiu i que les seves accions poden ajudar a d'altres persones. Poder potenciar el sentit de la unió, la força del col·lectiu, la confiança, l'optimisme i viure la situació com una oportunitat per créixer.

En el cas de que no preguntin, podem donar un mínim d'informació (sempre tenint en compte l'edat) que els permeti actuar amb seguretat en aquest moment i trobar un mínim de sentit a la situació. Així doncs, evitem abundància de notícies mediàtiques de radio o televisió, ja que no estan gens pensades per a ells/es.

MOMENTS QUOTIDIANS I DE CURES

Creiem d'especial importància estar en presència durant els moments de cures per tal que l'infant se senti mirat i respectat i pugui, amb seguretat, desenvolupar el seu joc autònom.

Amb els infants més petits intentar fer els moments de cures sempre de la mateixa manera (vestir sempre al mateix lloc, dinar a la taula, etc..). Amb els infants més grans donar més espai però oferir igualment presència i supervisió (si l'infant ja es vesteix tot sol poder estar a prop seu i explicar-li que estàs allà pel que pugui necessitar).

És una oportunitat per poder donar lloc a les seves mostres d'interès en les activitats quotidianes i fer-los fer partícips (preparar el dinar, parar taula, recollir, netejar...). És important fer-ho des del plaer i el benestar, no hem de caure en fer que tot sigui una obligació. Són coses que els poden ajudar a transitar aquest moment des de l'amor i la col·laboració .

En relació als àpats, veiem important seguir uns bons hàbits alimentaris per tal de seguir amb una bona salut. L'adult és qui es cuida d'elaborar un menú saludable (l'infant no pot triar que ha de cuinar l'adult). Tot i així és important que els permetem decidir la quantitat que volen menjar d'allò que hem cuinat, si hi ha alguna de les coses cuinades que no els

agrada no forçar-los a menjar-la i confiar amb la seva capacitat reguladora per decidir quanta gana tenen (caldrà posar atenció per veure si és realment un aliment que no li agrada o si és que està perdent la gana o les ganes de menjar en cada àpat haurem d'esbrinar que passa). Així aconseguirem fer dels àpats una estona agradable en comptes de convertir-la en un moment de lluites de poder que acabi essent desagradable. Creiem que és necessari que hi hagi uns horaris establerts per els àpats en comptes d'anar picant tot el dia per tal de que siguin moments cuidats i se'ls doni la importància que tenen (nodrir el cos que ens acompanya).

Pel que fa a les tries, sempre hem de tenir en compte quines responsabilitats poden assumir els infants i quines no. Per nosaltres és important donar espai de decisió sempre i quan no els traspassen responsabilitats que no els pertocuen (decisions que tenen a veure amb elles mateixes com triar entre dos pantalons, dos materials, etc..), ja que si oferim un marge molt gran, es poden sentir molt insegurs, i amb massa càrrega.

El fet d'estar tancats a casa i, potser, no fer tanta activitat física és possible que els canviï la son. Potser algun infant deixa de fer migdiada o li costa més anar a dormir. Intentem acompanyar aquest fet de manera pacient i sense tensió perquè no es converteixi en una vivència desagradable.

ESP AIS DE JOC AUTÒNOM

Tornant al fet de que no sentir que hem "d'entretenir-los" sinó estar presents, sentir quines són les seves necessitats, les nostres i acompanyar-los en aquesta situació, no cal que ens trenquem el cap pensant activitats dirigides.

És una situació excepcional i potser haurem d'habilitar espais de joc autònom on els infants puguin trobar on satisfer les seves necessitats, i puguin jugar i fer tranquil·lament sense l'adult. És important que sentin que ells i elles també tenen el seu espai.

Amb presència durant les cures, uns espais de joc de qualitat, una mica d'organització (un marc) i disponibilitat per part dels adults, ells i elles tindran varies estones de joc autònom.

Per la creació d'aquests espais i organització, enumerem algunes coses que us poden ajudar, però que varien molt segons l'edat:

- A l'espai hi hauria d'haver materials de qualitat, alguns desestructurats: teles, coixins, caps de cartró, material de construcció, cordes..., i d'altres més estructurats (infants més grans de 3 anys): material per dibuixar, aquarel·les, disfresses, joc simbolic, jocs de taula, puzzles i trencaclosques, material per escriure.... També hi pot haver algun element de moviment (matalàs, balanci...).
- És important que les propostes de material que hi hagi al seu abast vagin canviant durant els dies. I quan són més petits oferir-los poc material a l'abast ja que sinó es converteix el joc en bolcatge i els costa decidir entre tantes opcions (2\ 3 opcions de material segons edat i necessitats).
- Cal una observació de les seves necessitats i interessos reals, per tal de trobar maneres de crear material i afavorir la creació de material.
- Moviment (si no hi ha espai exterior important generar un espai de moviment tipus circuits, pista d'obstacles, jocs d'agilitat...). Els infants necessiten moure's. Creiem important explicar que és una situació excepcional. Cal ser flexibles, ja que potser fins ara a dins de casa no es podia córrer o fer depèn de quina cosa més expansiva. Podem comunicar quines activitats de moviment es podran fer a dins a casa que de normal no es poden fer. Si observem els infants en el seu joc podrem veure si l'infant necessita moviment (es mou de manera harmònica) o es mou per la seva incapacitat de regular-se en aquell moment (moviment disharmonics, cau o no controla...). En el segon cas caldrà observar quina és la necessitat real i potser contenir l'infant i portar-lo cap a una altra situació de contenció (fer una banyera, relaxar-se un moment...).
- També creiem important delimitar els espais aportant seguretat tant a l'adult com a l'infant. Si delimitem l'espai físicament (valla, mobiliari...) tindrem la certesa que dins l'espai de joc tot el que hi ha està preparat per el seu nivell maduratiu i sabrem que no corre cap perill. Així l'infant també rebrà aquest missatge i es sentirà més tranquil i segur jugant sense que l'adult hagi d'estar allà amb ell (pot estar a prop fent les seves feines).
- Si ells/es tenen el seu espai, és important que estigui ordenat i endreçat. Que cada matí quan es llevin se'l trobin recollit (quan comença a haver-hi interès poden recollir ells els materials que utilitzen un cop han acabat el joc i, a partir dels 3\4 anys ja

hauria de ser una tasca per a ells, recollir allò que ja han acabat d'utilitzar al seu lloc. Per fer-ho, cada material ha de tenir un lloc específic). Així anirem introduint la importància de tenir cura del espai.

- Com a proposta, és interessant també tenir alguna planta o ésser viu de qui tenir cura o cuidar.

Quan parlem d'activitat autònoma en cap cas parlem de veure la televisió, pel·lícules o jugar a videojocs, ja que això tendeix a ser una activitat passiva, en la que l'infant es desconnecta d'ell mateix i de la seva emoció. Amb això no vol dir que no puguin mirar una peli un dia concret, però sí que creiem molt important que els seus espais temporals i espaials d'activitat autònoma estiguin lliures de tot això.

LÍMITS I ACOMPANYAMENT EMOCIONAL

Si veiem que l'infant està neguitós i fora de control és important que puguem oferir-li una contenció perquè s'ubiqui i es relaxi. Sovint amb una abraçada serà suficient. Aquestes situacions poden acabar amb l'infant plorant i desfet. És important que els deixem plorar, amb presència, i que els permetem treure la tensió acumulada que suposa estar confinats i l'energia que es respira de por i inseguretat (encara que no sigui la nostra a nivell social es percep). És molt sa per els infants que descarreguin les tensions acumulades.

Els infants han de trobar espais per plasmar i/o transmetre els seus neguits i inquietuds, i hem de poder permetre l'expressió d'aquestes (sempre i quan no es fereixi ni a ell/a mateix/a, ni als altres, ni al seu entorn) i un acompanyament que els doni seguretat i espai per treure tensions.

SITUACIÓ TEMPORAL

Tants dies tancats a casa amb una mateixa rutina els poden desubicar. Podem ajudar als infants a situar-se en el temps (calendari vivencial o de paper, agenda...) es pot marcar quants dies falten pel cap de setmana, per quin dia passen, si és entre setmana o cap de setmana, quin número és i quin dia de la setmana (pels més grans), i potser quants dies queden, de moment, de confinament o per alguna data important (aniversaris...).

També pot ser interessant la situació de l'espai en el planeta; els infants esta rebent informacions diverses de diferents llocs del món: Xina, Llombardia, Wuhan, Madrid, Vitoria, Igualada,...tots aquests indrets es poden ubicar en un mapa o en un globus terrestre. Això dóna una idea d'ordre global i d'ubicació a la situació. Ens ajuda a situar-nos geogràficament i a expedir la consciència més enllà de les paret de casa.

ESPAIS

En la mesura que es pugui (terrassa, balcons, jardins...) buscar moments per estar a l'aire lliure (és important pel sistema immunològic i també per l'estat d'ànim).

També és important ventilar els espais per afavorir la concentració i l'activitat, canviar d'espai en varis moments del dia per poder desconnectar i reconnectar de nou, i intentar crear espais de calma que convidin al joc tranquil i que aportin seguretat (to de veu baix, sense sorolls de fons, il·luminació natural, ordre...).

Tendim a ocupar els espais auditiu de música enllaunada a totes hores. Si! La música ens alegra l'ànima, i el silenci és important també (per totes, infants i adults). Creiem que seria molt sa trobar l'equilibri.

COMUNICACIÓ

En aquestes circumstàncies que no podem trobar-nos amb altres persones, és important mantenir la connexió (amics, familiars...). Per nosaltres també són moments de cures i els ajuda a mantenir el vincle. Les tecnologies ens ajuden amb això. Pensar en la gent que voldríem veure i saber d'ells i elles i poder-los-hi comunicar i compartir pot ser molt bonic.

No ens oblidem dels veïns i les veïnes, i perquè no, mirar de comunicar-nos amb ells (per saber com estan, si necessiten quelcom...).

La comunicació a casa entre vosaltres també és important. Els adults anem amunt i avall. Anem a comprar, a treballar... Per això és important anticipar allò que passarà (amb un

horari, avisant-los si marxem a treballar o a comprar). No ho confonem amb esperar el seu permís, només els informarem. La decisió la prenem els adults.

Igual que els expliquem la situació, també cal explicar notícies positives. Perquè també hi són. Només cal veure-les i/o cercar-les (com que a la Xina sembla que cada cop hi ha menys afectats).

Recordar-los també que les acompanyants les tenim ben presents i que, des de casa, seguim treballant per millorar l'escola i l'acompanyament.

Durant aquests dies, us farem arribar vídeos (a cada grup el seu/la seva acompanyant de referència) amb idees o propostes per seguir teixint entre totes i mantenir el vincle.

Preneu-vos aquest document com a proposta. Res esta be o malament, cadascú fa les coses de la millor manera que sap, però hem cregut important comunicar-vos tot això perquè potser dona una mica d'aire i llum.

Fa dies que sentim la necessitat de cuidar-vos i compartir, encara que sigui des de casa. Ens va arribar un document de l'escola Congrés d'Indians que ens ha inspirat molt a donar-li forma a tot això.

Gràcies famílies per seguir creixent amb nosaltres. Us enviem una forta abraçada i molta llum per aquests dies que venen. Esperem veure-us ben aviat i, per qualsevol cosa, aquí seguirem.

L'equip d'acompanyants de la Llera

