guia

Acompanyament emocional infantil en l'inici escolar Covid-19

Grup Treball Covid 19 Escola 30 Passos

Maria Rosa Mirada, Psicòloga col. 18207

guia

Acompanyament emocional infantil en l'inici escolar Covid-19

L'inici de l'escola en aquestes condicions especials pot ser molt preocupant per moltes famílies.

Us donem unes quantes **recomanacions** en clau psicològica a tenir en compte per facilitar-ne l'adaptació.

Grup Treball Covid 19 Escola 30 passos

adaptació

Recomanacions:

- Per molts infants, és **l'inici de l'etapa escolar**. Per la resta, és un inici molt estrany, que no té res a veure amb el tipus d'escola al qual estaven acostumats. Cal que tinguem en compte que, tot aquest protocol que se'ls farà fer, per ells pot ser, només, l'**adaptació a l'escola** si se'ls donen els recursos emocionals per a què així sigui.

- Els infants tenen una **capacitat d'adaptació immensa**, i si les normes són clares, i les famílies hi mostrem acord, les assumiran i compliran sense patiment extra.

2

gestió emocional

La cura de l'altre, sempre comença per un mateix.

Les emocions es transmeten:
Què sents davant l'inici a l'escola dels infants? Cal intentar mantenir un **ànim neutre**, evitem transmetre les nostres pors, tristesa, preocupacions o indignació als nostres infants. Evitem comentaris que els puguin confondre i promoure un ànim negatiu a l'escola.

gestió emocional

Què opines sobre les mesures que ha pres l'estat i l'escola?

És important que si no hi estàs d'acord, opinis i actuïs a banda del teu infant.

Els infants de primera infància necessiten seguretat, confiança i directrius clares. En cas de qüestionament obert de les directrius establertes, incrementa la seva angoixa a l'escola i a casa, i es farà molt difícil la seva adaptació.

3

4

gestió emocional

En quin grau et preocupa la transmissió del virus?

Cadascú es preocupa en diferent mesura davant una possible infecció per la COVID 19. Cal que **valorem la nostra percepció,** per no provocar una por o angoixa desmesurada en els nostres infants que dificulti el seu desenvolupament en el dia a dia de l'escola. Necessiten relacionar-se, expandir-se, moure's, i estimulació també per part de persones alienes a la família. Hem d'intentar confiar en les mesures de seguretat, i les nostres **paraules i accions** han de transmetre **confiança.**

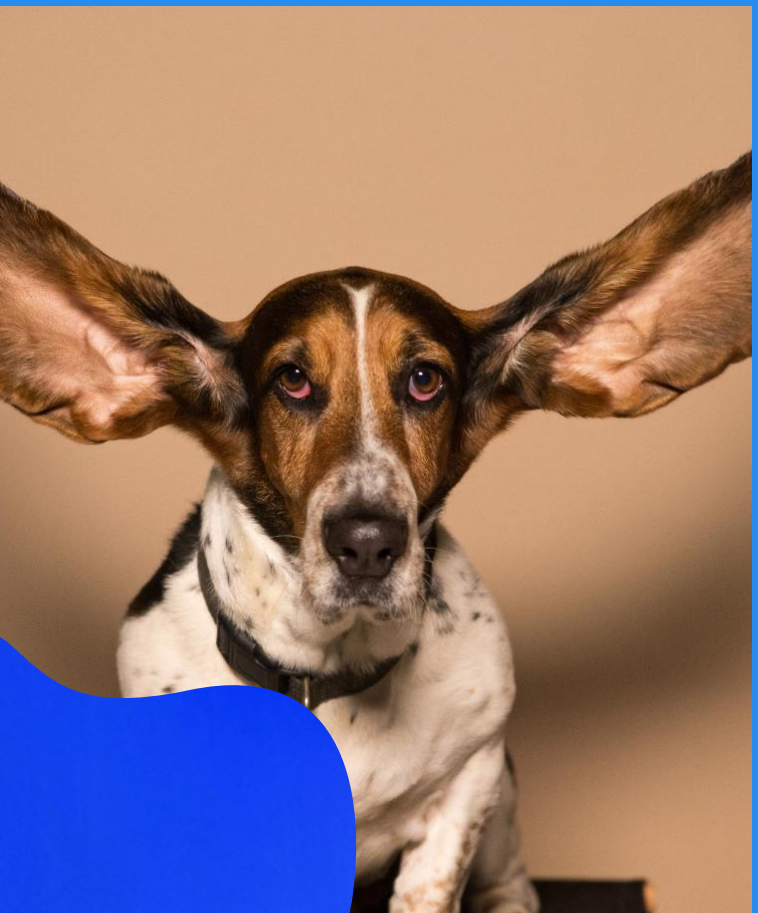
gestió emocional

Gestió emocinal dels infants en 4 passos:

- **Pas 1** — Escolta activa
- **Pas 2** — Validació emocional
- **Pas 3** — Oferir consol
- **Pas 4** — Oferir alternatives

6

gestió emocional



Escolta activa:

Cal que ens desfem de prejudicis a l'hora d'escoltar el què ens vulguin dir. Escoltem atentament, posant-nos a la seva alçada, i intentem captar el que ens volen dir independentment del què pensem o sentim, i intentem mostrar presència. Facilitem l'expressió del què senten fins que veiem que s'han alliberat.

En ocasions haurem de ser qui posa paraules a allò que veiem quan els costa (un infant molt enfadat: veig que estàs molt enfadat/da... és perquè ...?? i haurem d'anar indagant i fent hipòtesis per a que les confirmin, o no)

gestió emocional

Validació emocional

Acceptem les seves mostres emocionals, mostrem empatia, no es pot negar el que sent l'altre.

Facilitem que expressin el què senten, por, tristesa, ràbia....

8

gestió emocional

Oferir consol

Oferim consol en la mesura que l'infant ho necessiti, abraçant, dient paraules reconfortants.
Mai li direm que "NO PASSA RES!"
És molt millor el silenci que negar l'emoció de l'altre.

- Em sap molt de greu que et sentis així...
- Estic aquí si em necessites...
- Ja t'entenc...

gestió emocional

7

Promoure la visió d'alternatives o l'acceptació de la situació

En funció de si la situació es pot percebre de diferent manera per a que resulti menys dolorosa, si es realment possible **canviar alguna cosa** (fent alguna acció) o si no es pot fer res, treballarem en la **visió d'alternatives** o **l'acceptació** de la situació tal com és, promovent la tolerància a la frustració.

Ex: Pots fer-hi alguna cosa?

- Què podries haver fet diferent?
- Et puc ajudar d'alguna manera?
- En cas que no sigui possible:
- A vegades no podem fer res per canviar una cosa, no està a les nostres mans. Jo t'entenc, i em sap greu que pateixis, però no puc fer-hi res..

guia

Acompanyament emocional infantil en l'inici escolar Covid-19

Els nostres infants tenen una **gran capacitat de resiliència.** Nosaltres jutgem les situacions perquè tenim un passat viscut molt diferent a aquest i sabem que tot podria ser molt diferent, tenim unes expectatives creades envers el què volem pels nostres infants que ens provoquen un dolor que **hem d'evitar que percebin.**

Per a ells, aquesta és la seva escola, la seva vivència i no la comparen amb cap altra. No tenen cap expectativa del què ha de ser la infància i el què se n'espera.

Mantenint la calma aconseguirem que les mascaretes no amaguin els nostres somriures.

Grup de Treball Covid 19 Escola 30 passos

Maria Rosa Mirada, psicòloga
(Parèntesi) espais psicoterapèutics