



Guia

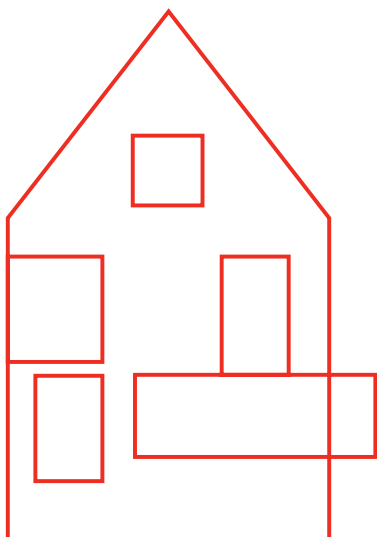
#JoemQuedoaCasa

Educació Secundària i Batxillerat



ESCOLA
FREDERIC MISTRAL
TÈCNIC EULÀLIA

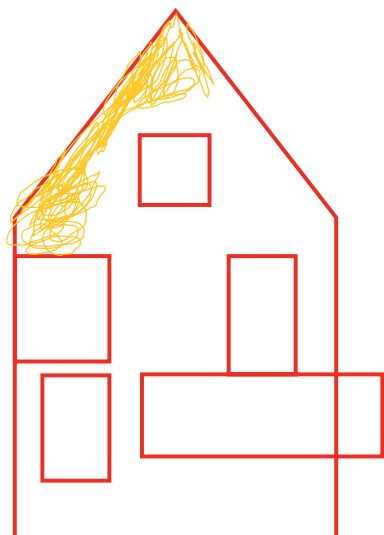




El tancament de les escoles i el confinament de les famílies a casa ha provocat una situació social excepcional i suposa un gran repte per a la nostra societat. La suspensió de la pràctica totalitat de les activitats quotidianes i l'establiment de mesures de distanciament social han alterat les nostres vides i poden crear moments d'incertesa.

Atesa la voluntat d'acompanyar els nois i les noies i les famílies de l'escola en aquest context, us volem oferir algunes idees i propostes més enllà de la tasca pedagògica que estem duent a terme. Aquests suggeriments van dirigits a afavorir una nova organització de la vida quotidiana que permeti als joves desenvolupar-se de forma adequada així com activar els recursos personals i la capacitat d'afrontar la situació actual.

Cal tenir present que les nostres rutines habituals han quedat alterades. Cal substituir-les per unes de noves que segueixin contribuint a l'estabilitat emocional, als hàbits saludables i que no s'allunyin massa de l'activitat que haurem de reprendre tan aviat com sigui possible.



Com podem parlar-ne

El fet que els nois i les noies no vagin a l'escola els pot fer perdre l'hàbit de treball, que es relaxin en excés o no donin prou valor a l'estudi. Amb l'objectiu que elaborin el sentit de la situació viscuda és convenient compartir, des d'una actitud i un discurs tranquils, que ens quedem a casa per evitar el contagi, protegir les persones més vulnerables i facilitar la feina dels professionals sanitaris. A banda d'aquestes raons, podem aprofitar per escoltar les seves opinions sobre la situació actual, ja que l'accés a les xarxes socials fa que estiguin exposats a un excés d'informació sovint no contrastada. Per tant, cal parlar de manera sincera sobre què està passant i respondre amb claredat les preguntes que ens facin, així com rebatre alguns arguments oferint fonts fiables.

Contràriament al que sovint es pensa, abordar-ho de manera natural, amb el vocabulari adequat i ajustat a la realitat, ajuda a afrontar els esdeveniments vitals que poden ser estressants i evita la por i ansietat que pot anar associada a aquest tipus de situacions.

Efectivament, els adults tampoc no estem de vacances perquè continuem connectats a la feina i estem pendents de les notícies del nostre entorn. Davant d'aquesta situació pot ser que en alguns moments els nois i noies captin un clima de preocupació i/o experimentin canvis d'estat d'ànim i d'humor, per tant, haurem d'estar alerta per recollir aquests moments i acompanyar-los. Compartir el que senten i saber com interpreten la situació viscuda ens ajudarà a reconduir-la i oferir el suport que necessiten.

Els podem explicar que hi ha una part de la situació que no es pot controlar ni preveure, no obstant això, sí que hi ha algunes coses que poden fer per millorar la situació i que sentin que d'alguna manera estan col·laborant. La implicació dels nois i noies és important per potenciar l'acció i el compromís davant situacions que els poden afectar al llarg de la vida. Alguns exemples poden ser les mesures higièniques per evitar el contagi, quedar-se a casa o, dins de les seves possibilitats, participar en alguna iniciativa de tipus comunitari.

Per altra banda, cal recordar la importància de fer-los participants d'algunes de les decisions que s'han de prendre per garantir l'ordre i el confort dins de casa, sobretot aquelles que els impliquen directament. Així doncs, caldria arribar a acords explícits sobre l'ús de les pantalles o l'organització dels horaris i fomentar que participin a l'hora de planificar-los.

Com podem estructurar el temps i els espais



Un dels aspectes més importants per superar aquests dies de confinament és aconseguir una bona organització a casa tenint clar que la situació no ens permetrà seguir un horari tan marcat com el que portem habitualment quan anem a l'escola o a treballar.

Sempre que sigui possible i amb una certa flexibilitat, és recomanable mantenir els horaris i les rutines de cada dia: hora d'anar a dormir i llevar-se, esmorzar, vestir-se... ja que aquesta estructura temporal ajudarà a mantenir l'ordre, la seguretat i facilitarà l'adaptació un cop recuperem la quotidianitat.

En aquest sentit, seria interessant fer una planificació diària amb les activitats que anirem fent incorporant les rutines, l'horari d'estudi, el temps d'oci i les responsabilitats domèstiques que cada jove tingui assignades.

L'estructuració de l'espai durant el confinament també s'ha de tenir en compte. Si durant l'adolescència, el respecte pels espais personals dels joves és fonamental, durant aquests dies de confinament caldrà procurar encara més que tinguin espais i moments on poder estar sols. En cas de compartir habitació amb germans i/o germanes, cadascú hauria de comptar amb el seu espai personal propi o negociar temps d'intimitat. De la mateixa manera, ells i elles també han de respectar la zona personal dels adults. Tanmateix, convindrà establir espais de la casa dedicats a activitats compartides.

Tasques domèstiques



Aquests dies a casa també poden ser una bona oportunitat per implicar-los més en els aspectes de la vida quotidiana i les tasques domèstiques. En aquestes edats, ja estan preparats per responsabilitzar-se totalment de la majoria de tasques de la llar. Ajudar en aquestes activitats és una bona manera de mostrar la importància de la col·laboració familiar.

Així mateix, és interessant que cooperin en el manteniment de l'ordre i la neteja dels seus espais personals. L'ordre ajuda a la calma, per tant serà molt important mantenir-lo en aquests dies de confinament.



Tasques escolars

Vivim una situació excepcional que no sabem quant durarà. Esperem que no s'allargui gaire però fins aleshores sou les famílies, amb el suport dels tutors i tutores i del professorat, les que teniu el paper d'acompanyar els nois i les noies perquè el seu ritme de feina i aprenentatge no es vegi massa afectat. Us recomanem que us prengueu aquesta situació com una oportunitat per als vostres fills i filles d'aprendre d'una manera diferent i, sobretot, d'avançar en autonomia i responsabilitat.

Recomanem que feu una planificació d'estudi programant les tasques dins l'horari escolar habitual organitzant hores d'estudi i temps de descans; o si més no, repartir el temps entre el matí i la tarda per tenir temps de poder fer totes les tasques. Cada noia i cada noi té el seu propi ritme de treball. Generalment, les sessions d'estudi comporten tasques que suposen diferents dificultats, per aquest motiu és important dividir les tasques en nivells de dificultat i ordenar-les de forma adequada. Convé començar amb les tasques de dificultat intermèdia quan el nivell de concentració encara no és massa elevat, continuar amb les més difícils i deixar les més fàcils per al final quan la corba atencional comença a baixar. Durant les sessions diàries és important intercalar petits descansos cada hora per reduir el cansament acumulat. Recordeu que els descansos s'han de dedicar a tasques senzilles que no requereixin molta atenció com beure o menjar alguna cosa, preparar nou material, jugar amb la mascota, tenir una conversa amb algun familiar... però no poden ser excuses per despistar-se i, per tant, cal evitar en aquests moments els jocs, els canals social media, la televisió, etc.

Cal posar atenció a l'espai d'estudi. És convenient que tinguin un lloc d'estudi fix amb una bona il·luminació i, sempre que sigui possible, allunyat de sorolls i distractors (televisió, telèfons, jocs, etc.). Caldrà ajudar-los a diferenciar i controlar l'ús d'ordinadors, tauletes i mòbils com a eines de treball i com a eines per al joc, l'oci i la comunicació.

També és important animar-los a fer les tasques dissenyades pel professorat perquè, si bé la situació és una alteració del ritme escolar, quan s'acabi els serà més fàcil tornar a la normalitat escolar i ens podrem felicitar mútuament d'haver estat capaços de superar junts el confinament. El professorat proposa activitats per anar avançant, de mica en mica, el curs, i acompanya els vostres fills i filles ajudant-los en tot allò que els cal. Segurament no es podrà acabar tot el que estava previst fins a final de curs, però treballant junts i coordinadament, ho farem el curs vinent.



Temps d'oci

Es recomana fomentar els seus interessos i proporcionar-los, en la mesura que es pugui, les eines necessàries perquè puguin dedicar temps a allò que els motiva, així com intentar diversificar les activitats durant el temps d'oci.

També és important trobar estones per realitzar activitats d'oci compartit (jocs de taula, música, mirar sèries o pel·lícules, cuinar, fer exercici, etc.) en funció dels interessos dels diferents membres de la família així com moments en què cadascú pugui gaudir, de manera autònoma, d'allò que més li agradi (llegir, escriure, parlar amb amics i amigues, tocar algun instrument, etc.).



Ús de pantalles

És imprescindible adoptar un rol actiu sobre la gestió del maneig de les pantalles al llarg dels dies que duri el confinament perquè en facin un ús responsable. D'aquesta manera, els experts aconsellen jugar com a màxim dues hores seguides i, si pot ser, no cada dia. Igualment, cal decidir, negociant-ho amb els joves, una hora límit d'ús de pantalles (tant de mòbil, com d'iPad, ordinador, consoles, etc.) per respectar i fomentar uns bons hàbits de son i vetlla.

Així, si sorgeix l'oportunitat i el moment adequat, es pot reflexionar conjuntament amb els nois i les noies sobre què representen avui en dia els canals social media i les connexions i tot allò que ens permeten fer, així com les possibles dependències que poden esdevenir-ne.

També es pot aprofitar per compartir moments d'oci amb les pantalles i conèixer els jocs als quals dediquen el temps lliure per estar informats i informades dels continguts que visualitzen ja que, sens dubte, Internet és la via d'entrada a comportaments i a activitats que, si no se supervisen, poden convertir-se en un problema.



Exercici físic i moviment

És important destacar la rellevància de realitzar exercici físic diàriament. Si el domicili disposa d'espais exteriors, exploteu-los al màxim; si no en té, caldrà habilitar espais per poder dur a terme activitats a l'interior. Convé explicar que es fan excepcions perquè s'entén que és una situació excepcional, de manera que potser al llarg d'aquests dies es permeten una sèrie d'activitats que en condicions de normalitat no es consentirien. També, per promoure l'activitat física, es pot suggerir realitzar una taula d'exercicis adequada a l'edat, així com seguir sessions en línia de diferents disciplines.



Cap de setmana

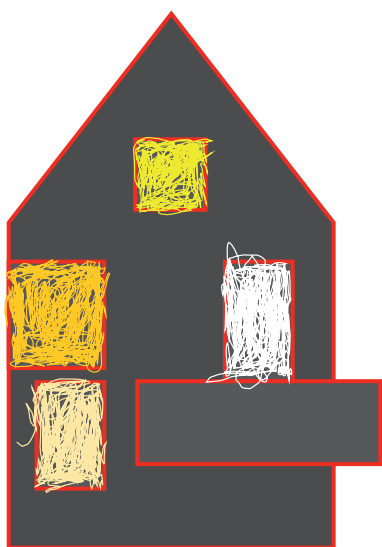
Caldria diferenciar entre els horaris i les rutines d'un dia entre setmana i del cap de setmana. Així, es poden modificar els horaris o incorporar elements innovadors. Per exemple, per diferenciar-los, podem fer els àpats en un espai diferent de la casa, fer trobades en línia amb els amics/amigues, fer propostes culinàries diferents, fer sessions de cinema, escoltar concerts, visitar virtualment algun museu, llegir en família, etc.



Comunicar-se amb l'entorn

La suspensió de les activitats quotidianes i l'establiment de mesures de distanciament social porten associada una inevitable restricció dels moments d'interacció social, tant dels adults com dels nois i noies. Si de per si la relació amb el grup d'amics és molt important durant l'adolescència, serà imprescindible que en moments com aquest en què no poden tenir-hi contacte físic puguin tenir-lo de forma virtual. Haurem d'organitzar, doncs, un espai de casa (l'habitació, per exemple) on tinguin la intimitat necessària per parlar amb els seus amics i amigues. Així mateix, i més en un moment com aquest en què, segurament, tots i totes estem més pendents dels telèfons, no els podem demanar que desconnectin, però sí que podem pactar-hi uns espais i uns horaris "sense pantalles" (els àpats, per exemple), en què tota la família "aparquem" el mòbil.

Si necessiteu ajuda en aquest sentit, estem a la vostra disposició a bustiaipads@fundaciocollserola.cat.



És important

- Aprofitar aquesta situació per debatre, escoltar i compartir opinions sobre el que està passant i respondre amb naturalitat i claredat les seves preguntes, tot oferint fonts fiables.
- Fer servir les rutines, les tasques escolars, les domèstiques i les activitats d'oci com un element per organitzar el temps a casa.
- Trobar estones per fer activitats d'oci compartit i d'altres en què tots els membres de la família puguin gaudir d'allò que més els agradi.
- Pactar uns límits i unes normes en l'ús dels diferents tipus de pantalles (iPad, mòbil, ordinador, consoles, etc.).
- Organitzar espais a casa perquè puguin parlar amb els seus amics i amigues amb privadesa.

El fet de passar tants dies a casa pot generar tensions en les relacions entre els membres de la família. Per això, és important cuidar molt el llenguatge, procurar buscar moments de descans dels progenitors, ser conscients i compartir els neguits que la situació genera en els i les adolescents encara que no ho manifestin i carregar-se d'una dosi extra de paciència i sentit de l'humor.

A la intranet trobareu un grapat de recursos que pretenen ajudar-vos en tots els sentits.