

Plans familiars per passar 2 setmanes junts, amb criatures, a casa o com fer que el coronavirus no acabi amb la família

No es tracta de “sobreviure a tenir els fills a casa tot el dia” sinó de prendre's aquest temps de convivència amb aquells qui més estimem com una oportunitat. Per Anna Ramis, pedagoga i col·laboradora de l'entitat santcugatena Edbuilding.org



“Conservem el control i mantenim l'ànim de la família, entenent que les situacions es poden tòrcer i que han de comptar amb propostes a la recambra.”

Foto: inezdelprado.com

La majoria de criatures, si se les té retingudes a casa uns dies, comencen a mostrar els símptomes de la manca de rutines amb conductes com l'avorriment, els canvis d'humor i les temudes baralles entre germans.

Els pares i mares han de poder conservar la tranquil·litat per mantenir els límits (de convivència, relació i responsabilitats domèstiques), per això han de buscar els seus moments d'aïllament, conservar el control i mantenir l'ànim de la família, entenent que les situacions es poden tòrcer i que han de comptar amb propostes a la recambra (fer pizza per sopar o construir una cabana sota la taula del menjador, *han de ser d'aquestes*). I sobretot que tingueu control sobre el temps de pantalles. Les menys hores possibles!!!

Com ens ho podem plantejar per fer front al confinament per coronavirus? Aquí alguns TIPS:

▶ Parlem amb tranquil·litat als infants. A partir dels 3 anys els podem donar algunes explicacions senzilles i a partir dels 6 ja poden veure informació preparada per a ells. Mirem-lo amb ells i comentem tot el que calgui. Dos exemples:

✓ Revista Faros <https://faros.hsjdbcn.org/ca/articulo/com-explicar-als-infants-motius-laillament-quarantena-pel-coronavirus>

✓ InfoK <https://www.youtube.com/watch?v=j7uAjWCKEAA>

▶ No permetem que accedeixin a veure les notícies a la tele o a les xarxes constantment. Per tant, nosaltres tampoc ens hem de neguitejar sent consumidors compulsius d'actualitat i estant connectats a tota hora.

▶ Fem-nos un horari familiar, i un horari per cada membre de la família: no tenir el temps pautat augmenta la sensació de no tenir res a

fer i avorrir-se. Un horari que contempli activitats lúdiques junts, de serveis domèstics coresponsables i de treball individual (els adults de teletreball, els nens i nenes activitats d'aprenentatge).

▶ Recuperem els jocs de taula, les manualitats, les receptes de cuina senzilles, els balls de saló, les lectures en veu alta, l'art de pintar i dibuixar, les rondes d'acudits...

▶ Organitzem àpats-simples: un picnic a la terrassa (amb entrepans i cantimplora), un sopar amb espelmes, un dinar d'un sol color...

▶ Fer servir els dibuixos i les pintures com a art-teràpia: dibuixem i parlem. Parlem i dibuixem... I descarreguem pors, ràbies, angúnies, esperances i il·lusions.

▶ Fem videoconferències amb els avis i parents a qui no podem anar a visitar i expliquem-los què fem i ensenyem-los què hem fet.

▶ Busquem propostes xules per internet: visites virtuals a museus, vídeos TEDTalks fets per joves, pel·lícules instructives, pàgines web amb recursos educatius i d'aprenentatge...

▶ Llegim sols, en veu alta, en paper, en suport electrònic... I comentem-ho amb pares i germans o amics i companys de classe o de feina per les xarxes.

▶ Aprenem a tocar un instrument (la guitarra) gràcies als tutorials de Youtube, o a la paciència d'algú de casa que l'havia tocat fa temps. ■