

## Pla de Benestar per a FAMÍLIES amb adolescents davant el coronavirus i les mesures de confinament

---

### SITUEM-NOS:

Recordem que la situació és excepcional, així que tot el que passi a casa també ho serà, no pretenem que tot sigui com a nosaltres ens agradaria i dins de la “normalitat”. Donem-nos marge per a no controlar tot el que fan els fills/es, encara que estiguin tancats dins de casa tot el dia! Recorda que tot això passarà.



Si lidiar amb un adolescent ja és complicat, tancats a casa pot ser una batalla èpica: recorda que com a adolescents necessiten barallar-se amb nosaltres, i estar tancats a casa encara els pot empènyer a fer-ho més, no entris a la batalla! Deixa'l sol en combat! Selecciona les coses realment importants per a les que sí insistir, prioritza ja que seran dies d'afluixar i acceptar cert caos. Segurament tu siguis la primera en estar crispada i nerviosa així que primerament, hauràs de trobar la manera de relaxar-te de tant en tant, **si tu no afluixes, ells encara ho faran menys** (TU ETS L'ADULT O ADULTA).

### DIFERENCIAR ESPAIS

Serà important diferenciar espais de cadascú per a disminuir els conflictes i deixar la intimitat de cada membre de la família. Podeu fer tornos en els espais comuns. Si teniu terrassa, balcó, aprofiteu-los! Tant vosaltres com els joves.

L'HABITACIÓ és el seu temple, ara més que mai necessiten el seu espai íntim aquests dies on no poden marxar de casa i buscar espais fora dels pares i mares. Que aquest sigui l'únic espai on ells decideixin com tenir-ho, ja negociareu sobre com han de deixar i cuidar els altres espais comuns.



## EXERCICI FÍSIC

És important que tots els membres de la família, inclòs vosaltres, dediqueu una mica de temps a fer exercici físic i moure el cos. Mirant vídeos de youtube, ioga, estiraments, exercici, saltar, córrer o ballar, i si és al terrat, millor!



## RUTINES

Intentar en la mesura que es pugui que el jove tingui una rutina feta conjuntament amb ell o ella i amb els seus desitjos i necessitats, no només amb els nostres (dutxar-se, col·laborar a casa com per ex. para i desparar la taula, fer exercici, feina de l'institut, parlar amb amics, mirar pel·lícules, sèries, jugar, ...). PACTAR, PACTAR I PACTAR, on combini activitats diferents amb "premis", per exemple: una hora de feina a l'institut més 3 hores de wifi a l'habitació sense interrupcions, col·laborar en el sopar i escollir la pel·lícula per a veure plegats, etc. Lo important és que ells participin en els pactes. PACIÈNCIA, la seva urgència no és com la nostra! Recorda de VALORAR I REFORÇAR tot allò que facin, encara que sigui poca cosa, més tard del que voldríem o d'una manera diferent. Si no ho fem i, al contrari, ho critiquem, fàcilment es tancaran en banda i no voldran col·laborar més. Haurem d'acceptar la presència de les pantalles i aparells electrònics més que mai: ara és l'única via de sociabilització que tenen i ja sabem com ho necessiten i és important per ells/es! Tot i així, cal posar horaris i límits en el seu ús.

SI NO FUNCIONA, TRANQUIL·LS/ES!!! Si normalment ja els hi costen les planificacions imposades, ara encara més! Els adolescents en si viuen centrats amb gaudir i fer el que volen, pot ser que pensin que això serà així 14 dies, és normal! Poc a poc, cada dia una mica millor.



## COMPARTIR MOMENTS

Passar alguns moments conjunts, aprofita per a conèixer els seus gustos de sèries, pel·lícules, jocs de la play, *fornite*, .... el que els hi agradi! Juga amb ells, assenta't una estona amb ell o ella. Sense ser pesats ni insistir-hi gaire, prova-ho, mostra interès! Tot i el confinament ells segueixen sent adolescents i encara que estiguin a casa amb nosaltres, recorda que no és voluntari i per ells no ho farien! Dedicar més temps a qui no vol estar amb nosaltres és difícil, però si mostres interès en allò que li agrada, SENSE JUTJAR!, pot ser un bon moment per apropar-se i compartir nous moments.

PROPOSTES: que ell/ella esculli el menú cada dos dies per exemple a canvi de que col·labori en la realització del menjar, que ell/ella esculli la pel·lícula per a veure plegats, posar un vídeo d'exercicis físics i fer-los plegats (posa't tu també el xandal!). Jocs de taula com les cartes, el risc, parxís, ... . També podeu fer una llista plegats de totes les activitats conjuntes que us agradaria fer en família (participen petits i grans) i anar subratllant les que es van fent.

Aprofita per a parlar de la opinió que tenen sobre tot el que està passant, què els hi preocupa, com ho veuen... i fins hi tot parlar del futur!



**RECORDEU** que us HEU DE CUIDAR també vosaltres com a mares i pares. Tingueu un moment per a vosaltres, deixeu-vos encara que sigui 30minuts per a mirar la TV, parlar amb amics i amigues, fer exercici, anar a la terrassa, prendre un tè, ... o per estar amb la parella.



**I per acabar....**

LES FARMÀCIES SEGUEIXEN OBERTES AIXÍ QUE SEMPRE PODREU ANAR A COMPRAR GOTES PER L'ANSIETAT O UNA TIL·LA AL SUPERMERCAT! MOOOOLTA, MOLTA PACIÈNCIA!

També us oferim la possibilitat de posar-vos en contacte amb nosaltres, via correu electrònic, per a abordar qualsevol preocupació, angoixa o situació conflictiva que estiguen vivint durant el confinament: [grupfamiliesturo@gmail.com](mailto:grupfamiliesturo@gmail.com), junts considerarem la opció de fer trucada o videotrucada.

Document realitzat per **Naima Salrà**, psicòloga Grups famílies-adolescents del Turó. Març 2020

---

Fonts d'informació:

[https://www.ara.cat/societat/covid-19-coronavirus-com-sobreviure-confinamewnt-familia-propostes-jocs\\_0\\_2417158334.html](https://www.ara.cat/societat/covid-19-coronavirus-com-sobreviure-confinamewnt-familia-propostes-jocs_0_2417158334.html)

<https://www.catorze.cat/noticia/13876/decaleg/viure/confinat/entre/adolescents>

<https://diarieducacio.cat/tambe-es-pot-educar-en-el-territori-adolescent-del-caos/>