

Benvolgudes famílies,

L'equip de mestres de l'escola Montserrat Solà, continuem treballant, amatents a les notícies, fent formació a distància, en contínua coordinació entre nosaltres i pensant molt en els petits, mitjans i grans de casa vostra.

Des del vincle que ens uneix, us volem facilitar orientacions sobre com podeu acompanyar els vostres fills i filles durant aquests dies de confinament a casa¹.

Les necessitats d'hàbits i rutines, de moviment en espais oberts, de relació amb els seus iguals i d'estabilitat i certesa que tenen els infants, al no estar cobertes per l'excepcionalitat del confinament, poden desencadenar tot un seguit de respostes emocionals (les queixes per avoriment, la irritabilitat i l'enuig, la tristesa i el plor, l'oposició...) que cal atendre.

Com atendre aquestes necessitats?

Necessitat de joc i moviment

Els infants necessiten moure's. És el moment de redistribuir els mobles i apilar coses per crear un espai que els permeti saltar, ballar, cantar, escoltar música, fer teatre, moure's...

Jugar empeny l'infant a explorar, descobrir, conèixer, experimentar, assajar i interactuar amb objectes i persones del nostre entorn. Mitjançant el joc, el nen i la nena experimenta habilitats i capacitats que ja estan adquirides i en desenvolupa de noves. Cal que siguem ben conscients del valor que té el joc, respectar-lo i potenciar-lo. Els infants juguen per plaer i per una necessitat innata d'acció, de curiositat i d'aprenentatge.

És convenient deixar-los temps i espais de joc sense que aquest sigui massa estructurat (joc simbòlic, joc amb material de desfeta...). Observar com juguen, a què juguen, escoltar el que diuen... ens dona pistes per oferir-los propostes que s'adaptin als seus interessos i a les seves motivacions.

Necessitat d'hàbits i rutines

Establir unes rutines que els proporcionin la major seguretat i estabilitat possible. Respectar un temps fix d'higiene personal (també inclou el vestir-se), d'alimentació i de descans.

Imprescindible tenir temps i espais de joc i oci, temps i espai personals per fer activitats diverses, estones compartides de conversa o d'acció, temps i espai per al silenci i la relació amb un mateix, la reflexió i la creativitat.

Fer-los participants en la construcció d'aquesta rutina: fer una pluja d'idees, pensar com ens distribuïrem el temps conjuntament, escriure-ho, dibuixar-lo, posar-hi colors...

¹ Informació de FARO (Hospital Sant Joan de Déu), de la Unitat de Trauma, Crisis i Conflictes de Barcelona (UAB) i del document Recomanacions de gestió psicològica durant quarantenes per malalties infeccioses (col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya).

En situacions emocionals intenses, atenció i acompanyament

És la recepta per excel·lència per garantir el benestar dels infants i un desenvolupament personal sa. Comprendre el que els passa serà la clau per atendre les seves necessitats i acompanyar-los des de l'emoció, l'empatia i l'amor.

Davant dels seus interrogants, dubtes i incerteses, donar-los calma

Sempre és preferible que siguin els adults de referència qui donin la informació que demanen, des de la calma i des de l'escolta.

Ens hem d'adaptar al seu grau de maduresa i respondre just allò que pregunten, ja que allò que pregunten és allò que poden comprendre. Donar-los explicacions entenedores, amb un vocabulari precís.

Tot allò que els diguem ha de ser cert. Això implica que si no coneixem totes les dades, ni tenim totes les respostes, és millor reconèixer que no ho sabeu i que buscareu junts la resposta.

Ens mostrarem sempre amb disposició de resoldre els seus dubtes, a escoltar el que pensen i el que senten, a compartir reflexions sobre el que està succeint, a acollir les seves emocions. Podem recórrer a experiències conegudes tant per explicar conceptes o símptomes (recordes quan...?), com per recuperar experiències que van tenir un desenllaç satisfactori (...saps que va acabar bé?), o de les quals es van aprendre eines o estratègies (què vas fer aquell dia que senties tanta tristor?).

Parlar-los que hi ha persones que estan treballant per a tots nosaltres, que ens expliquen què hem de fer per cuidar-nos i per protegir-nos i que això ens dona tranquil·litat i confiança.

Moments per a tu

I, com a adults, cuideu-vos molt, busqueu espais personals de cura, de treball, d'informació, de relaxació, de creativitat, de relació, de distracció i de gaudi.

En el document adjunt, us enviem una segona proposta d'activitats possibles a fer a casa. Aquesta vegada és un llistat distribuït segons les dues etapes educatives, infantil i primària. És un document que ens arriba del Departament d'Educació. La idea és molt similar al que us vam enviar la setmana passada.

No patiu gens pels continguts, ni per tot allò que no estem fent a l'escola. Malauradament vivim un moment delicat que ens ha fet aturar, per cuidar-nos i protegir les altres persones. El millor aprenentatge ara, toca fer-lo a casa i amb els de casa. Quan tornem, reprendrem el fil allà on el vam deixar i continuarem teixint, també amb les vivències que haureu viscut aquests dies en família.

Us desitgem salut i que ens puguem retrobar ben aviat,

L'equip de mestres de l'escola Montserrat Solà

Mataró, 20 de març de 2020