

1. ACEPTACIÓN DA REALIDADE

Calquera realidade, incluídos todos os cambios experimentados dentro do seo familiar, é comprensible dentro dos cambios que nos vai presentando a vida, e polo tanto, superable se é negativa, e benvida, se é positiva. En ambos casos precisa dun recoñecemento da situación para mellorar, ou para seguir alimentando, segundo os casos.

2. FACER BALANCE OBXECTIVO DA REALIDADE DOS FEITOS

- Procuramos manter rutinas e horarios?
- Tentamos coidar o noso aspecto?
- Puidemos desfrutar do noso tempo, facendo aquilo que nos gustaba máis?
- Fixemos actividades conxuntas na casa?
- Cumprimos coas obrigas laborais?
- Mantemos contacto con familia e amigos?
- Fixemos cambios na casa para poder facer exercicio físico?
- Fixemos comidas sas?
- Soubemos relacionarnos entre nós?
- Mantivemos o sentido do humor, ou tentamos relativizar e darlle un enfoque positivo, dentro do posible, a esta situación?
- Puido connosco esta situación porque foi acompañada doutras noticias moi desagradables para a familia?

PAUTAS PARA MANEXARSE NO CONFINAMENTO

Despois de atravesar un longo período de convivencia familiar na que se puideron producir innumerables procesos adaptativos nunha situación completamente nova, na que colleu co pé cambiado a case ao cen por cen da poboación, coas súas tensións, explosións emocionais, cambios de actitude, reformulacións de afectos e desafectos nos que habería de todo un pouco, procede facer unha análise da nova situación:



**DEPARTAMENTO DE
ORIENTACIÓN CEIP
WENCESLAO F. F.**



É HORA DE RECOMPOÑER ESTE PUZZLE. DÁMOSVOS UNHAS PAUTAS:

SITUACIÓN 1

Na nosa familia fixemos mais ou menos o que se comenta no punto anterior. Estamos organizados e cada un sabe e fai o que lle corresponde e temos un clima, por sorte, bo, e imos saír desta.

COMENTARIO: Neste caso, existe unha expectativa positiva, que vai acompañada dunha hábitos axeitados e que necesita forza para seguir mantendo o ritmo, aínda que está desexando que todo volva á normalidade.

Debemos de expresar con palabras esta fortaleza. Porque tamén o bo necesita ser recoñecido polo grande esforzo continuado que estas persoas levaron a cabo.

SITUACIÓN 2

As dimensións das vivendas poden xerar situacións conflitivas

COMENTARIO: Ás veces, esta situación saca o peor da natureza humana, un sentimento de odio e malestar dun contra outro que precisan dunha intervención do adulto case sempre con un cariz de castigo, reprimenda, etc.

Neste caso faise mais que imprescindible usar as palabras : “por favor”, “gracias” e “perdón”. Recordar que no seo familiar tamén se producen outras situacións que logran compensar os malos momentos.

SITUACIÓN 3

Na nosa casa estamos os pais, algún avó ou avoa, e temos un só neno ou nena que non para de dar voltas, non se centra en nada e cústanos aturar tanta impulsividade provocando desazón diaria.

COMENTARIO: Neste caso será algo que estará mais acentuado durante estes días de confinamento, xa que hai menos posibilidades de expansión

Son útiles o establecemento de moi poucas normas, moi claras e definidas que cada membro debe cumprir sempre

É vital ter modelos de comportamento nos adultos.





SITUACIÓN 4

O noso neno ou nena que aínda é pequeno, comezou a adoptar conductas mais infantís e que xa tiña superadas.

COMENTARIO

As rutinas que estaba a adquirir indo ao colexio, que tiñan o modelo dos outros nenos aos que imitaban, víronse interrompidas. A falta de modelos de imitación, e ao non ter ben afianzadas certas condutas de autonomía, poden levar a un retroceso a unha etapa anterior. Non afearlle a conduta, senón axudalo e darlle pistas para que recorde aos demais nenos e animalo a que sexa autónomo

Ensinarlle algunha forma consensuada de rematar un xogo. E acordar que **así o van a facer e cumprir ambas partes**. Non se permiten modificacións xa que calquera modificación vai vir do lado do neno ou nena, non do adulto.

A repetición das consignas non se fai nunha semana, leva bastante mais tempo para que sexan respectadas.

As fórmulas de cortesía: “Podo?”, “gracias” e “perdón” deberían estar presentes.

E o recoñecemento expresado con palabras, cando se vexa que hai un intento de facer o acordado, debe ser outro criterio que axudará moito neste tema.

A firmeza e o convencemento co que se poñen as normas fan que funcionen definitivamente

Esta é unha situación pasaxeira que traerá consigo a solución cando todo volva á normalidade.

Existe a posibilidade de que notara no ambiente certas anomalías, comentarios, ou xestos no rostro das persoas que lle fagan pensar que algo moi malo vai pasar. Neste caso pódese contar algún conto que lle axude a visualizar o que pasa e procurarlle un final feliz. **Darlle seguridade é o máis importante.**



SITUACIÓN 5

Somos unha familia con anos de dificultades de relación, con separación, vivimos en diferentes fogares e aínda que tentamos ter unha relación mais ou menos civilizada, non damos acadado un nivel de normalidade que nos permita dar un modelo seguro e positivo aos nosos fillos e fillas. Eles presencian ás veces os nosos desencontros e isto aféctanos a todos.



COMENTARIO

Este é o caso mais difícil posto que se non hai un modelo no cal mirarse que proporcione a seguridade que precisa o ser humano para desenvolverse san, estáselle a privar da columna que vertebra a personalidade e desenvolvemento emocional e incluso cognitivo se ocorre en etapas temperás.

Polo tanto, será interesante que os adultos sexan o mais escrupulosos posible no coidado dos menores, evitando modelos de conduta cargados de emocións negativas, e transformar os momentos de estar con eles en xogo, en lecturas interesantes, en conversas construtivas, en proxectos pequenos en común (axudar na cociña, plantar sementes, plantas, árbores), comentar as noticias (segundo idades) as afeccións compartidas, e transmitir certa alegría na parte que cada un tamén merece.

O adulto debe recordar que o pracer que no neno ou nena sente, tamén lle corresponde unha parte a el ou ela.

En definitiva: transformar unha realidade negativa noutra mais positiva e reconfortante e curativa.



E LEMBRA...
SE QUEREMOS,
PODEMOS!