

# MONEO STAY HOME



LA PAERIA



Ajuntament de Lleida

Com  
sobreviure al  
confinament  
amb un/a  
adolescent

# 1- AMOR INCONDICIONAL

**En situacions extremes com la que estem vivint, les persones necessitem més que mai sentir-nos recolzades i estimades.**

- **Mostra tot l'amor que puguis al teu/a la teva fill/filla, amb mostres físiques (petons, abraçades,...) o també d'altres maneres (cuinant el seu menjar preferit, mirant en família aquella sèrie que tant li agrada,...).**
- **Recorda separar la persona de la conducta (potser t'ha enfadat allò que ell o ella ha fet, però el/la pots seguir estimant per qui és).**
- **Aprofita tot el temps que compartiu aquests dies per recuperar aquelles coses que fa temps que no feu (per exemple, acariciar-li el cabell mentre està estirat/estirada al sofà mirant la tele, o fer-li una visita quan ja està al llit i xerrar una estona).**

## 2- LA MUNTANYA RUSSA ÉS NORMAL

**Durant el dia vivim emocions diferents depenent del moment. Durant l'adolescència, aquesta muntanya russa emocional és més accentuada i les emocions es poden viure més intensament.**

- **Gaudeix dels moments de pujada (alegria, diversió, somriures) i sobreviu com puguis als moments de baixada (nervis, angoixa, tristesa, ràbia). Pensa que passaran. Per ajudar en aquests moments de baixada:**
  - **Ajuda a posar nom als sentiments que tenen «Sembla que ara està molt enfadat/enfadada»**
  - **Dóna espai per a que es calmi el pic emocional «Et deixem sol/sola una estona, d'acord?»**
  - **Ofereix recursos «Vols que en parlem?» «Potser t'aniria bé fer unes respiracions profundes»**

# 3- REFORÇ POSITIU

**Segur que el teu fill o filla fa mil coses genials cada dia que poden passar desapercibudes perquè tendim a fixar-nos més en tot allò negatiu o perquè les donem per suposades.**

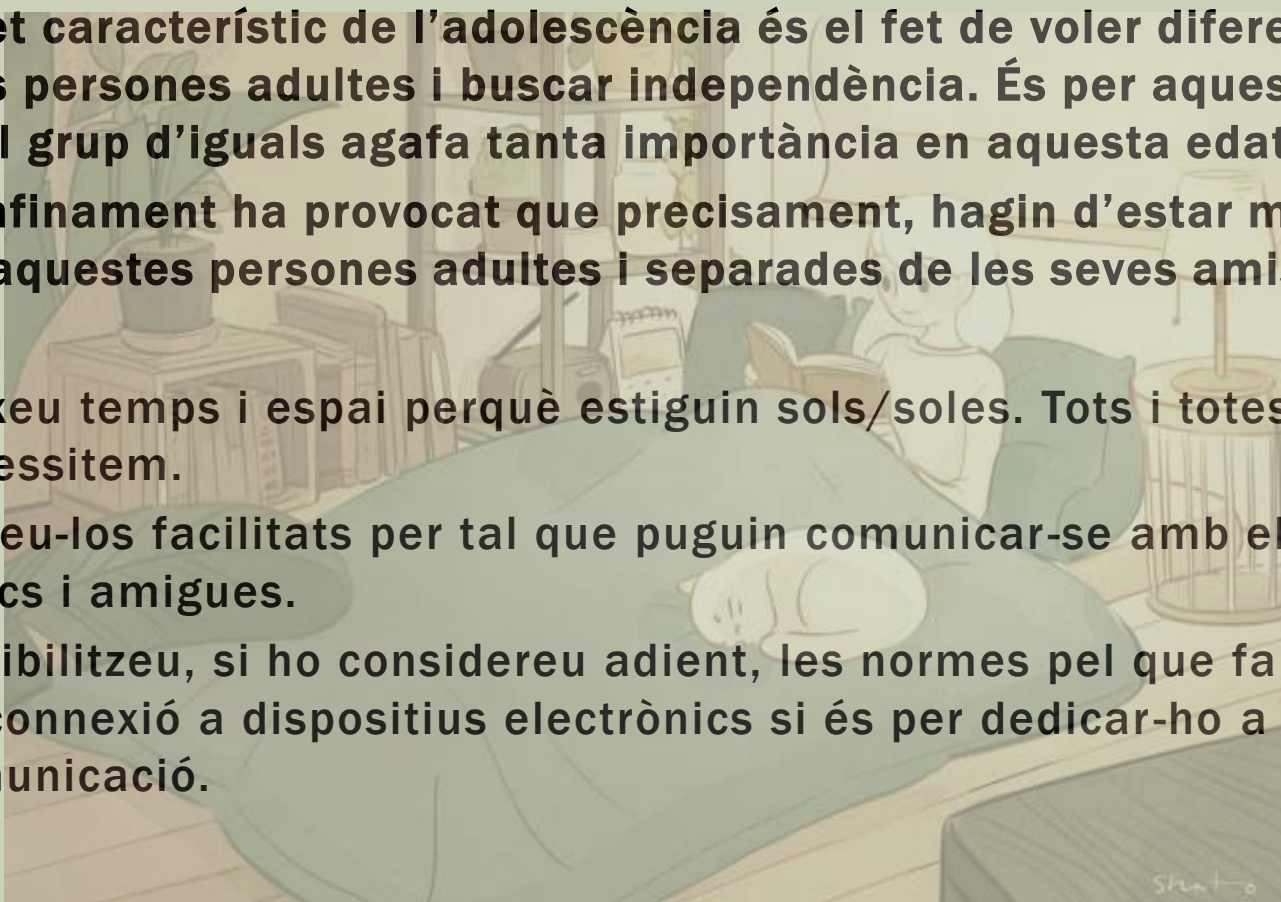
- **Estigues atent/atenta a aquests moments de genialitat, responsabilitat, humor, convivència positiva, implicació,... i reforça'ls tot el que puguis. A tothom ens agrada que ens valorin les coses que fem bé.**
- **Pots fer-ho fent-li saber com t'ha agradat això que ha fet a través de paraules «M'ha agradat molt això» «Estic molt orgullós/orgullosa de tu» o a través d'algun gest afectuós.**
- **Tot el que puguis aconseguir a través del reforç positiu serà molt més agradable i t'estalviarà alguna discussió.**

# 4- ESPAIS DIFERENCIATS

**Un tret característic de l'adolescència és el fet de voler diferenciar-se de les persones adultes i buscar independència. És per aquest motiu que el grup d'iguals agafa tanta importància en aquesta edat.**

**El confinament ha provocat que precisament, hagin d'estar molt temps amb aquestes persones adultes i separades de les seves amistats.**

- **Deixeu temps i espai perquè estiguin sols/soles. Tots i totes els necessitem.**
- **Doneu-los facilitats per tal que puguin comunicar-se amb els seus amics i amigues.**
- **Flexibilitzeu, si ho considereu adient, les normes pel que fa al temps de connexió a dispositius electrònics si és per dedicar-ho a la comunicació.**



# 5- MODELATGE ADULT

**Les persones adultes també patim els efectes de l'estat d'alarma i el confinament i podem tenir moments de nervis, por, ràbia, descontrol... Però no podem oblidar que nosaltres som les persones referents dels nostres fills i filles i, per tant, si volem que ells i elles tinguin una bona convivència familiar i vagin regulant les seves emocions, nosaltres ho hem de fer primer, perquè som el seu model.**

- Recorda sempre que tu ets la persona adulta. Intenta facilitar la convivència i no ser tu qui provoqui la crisi familiar.
- Busca espais i recursos per la teva gestió emocional. Tot el que et treballis tu, servirà pels teus fills i filles.
- Si en algun moment, et descontroles, no passa res. Podem demanar perdó, reconduir-ho i convertir-ho en una oportunitat d'aprenentatge familiar.

# 6- STOP

**Durant aquests dies que passem tant de temps tota la família junta, és fàcil que sorgeixi alguna situació de conflicte. En la majoria dels casos, serà una situació que es resoldrà fàcilment però, per aquelles situacions en les quals el conflicte es va fent gran...**

- **Elaboreu un cartell amb la senyal d'STOP. Davant d'una situació de discussió que sembla no tenir final, qualsevol persona de la família pot mostrar la senyal d'STOP.**
- **Això vol dir que la conversa s'atura i cada persona va a un lloc diferent de la casa durant una estona.**
- **Durant aquest temps, podem aprofitar per calmar-nos, reflexionar sobre si la discussió estava tenint algun sentit i plantejar-nos si podem fer alguna cosa per resoldre-ho com, per exemple, buscar una solució alternativa a la discussió o demanar perdó.**

# 7- FORMAR PART DE LA FAMÍLIA

**Quan ens sentim part d'una cosa, tendim a cuidar-la i protegir-la. Si voleu que els vostres fills i filles cuidin la seva família, fem tot el possible per a que es sentin part d'aquesta família.**

- Doneu-los responsabilitats en el dia a dia del confinament (anar a comprar, cuinar, recollir i netejar, pensar iniciatives, mantenir la vida social familiar online, cuidar de germans/germanes més petits,...)
- Feu que tinguin veu i vot en les decisions (menús, horaris, tasques,...).
- Respecteu i feu cas de les seves opinions i idees. Alguna n'hi haurà que sigui viable i potser us sorprendrà la seva imaginació i responsabilitat.



# 8- PARLEU DEL QUE SENTIU

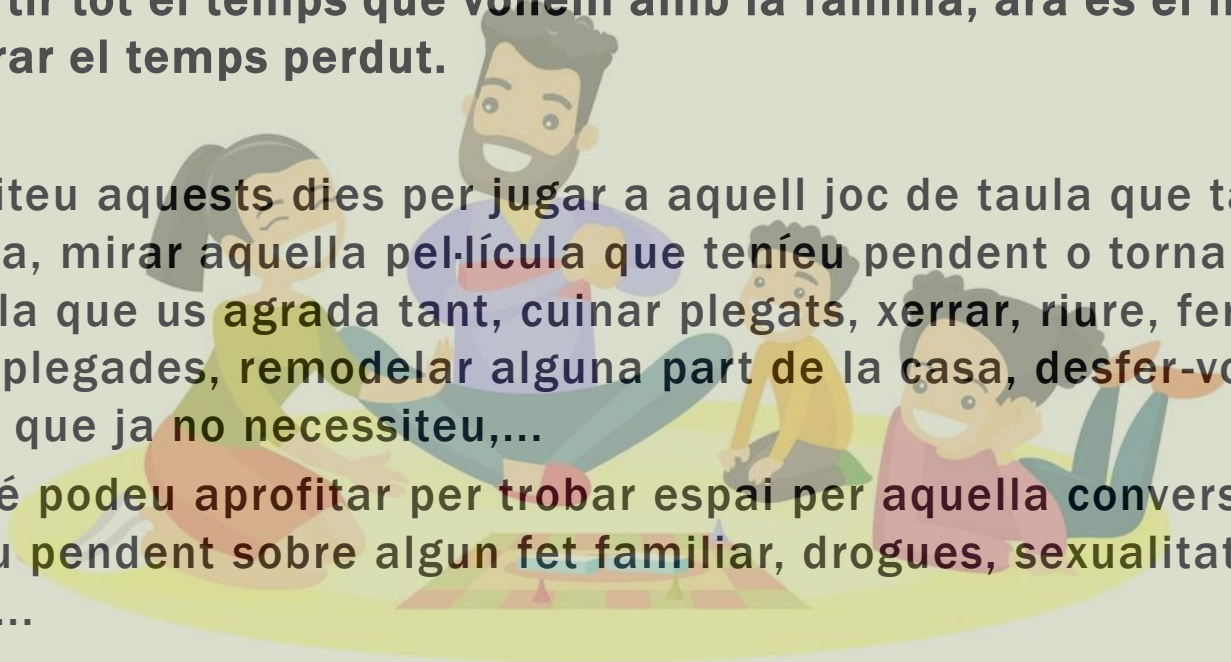
**Cada persona està vivint el confinament a la seva manera. És normal que tinguem sentiments de tota mena, també d'aquells que semblen negatius (por, tristesa, preocupació, angoixa, estrès, enuig, cansament...). Ens hem de permetre sentir aquestes emocions. Hi tenim dret, fins i tot encara que estiguem bé i sapiguem que hi ha gent que està pitjor.**

- **No tingueu por de parlar d'aquests sentiments i emocions amb els vostres fills i filles. Si vosaltres esteu disposats i disposades a parlar de com us sentiu, potser als vostres fills i filles els serà més fàcil fer-ho també.**
- **Valideu les vostres emocions i les de la resta de la família. No les jutgeu. I oferiu els recursos que pugueu per ajudar a la seva regulació (parlar-ne, respirar, escriure, dibuixar, desconnectar, acceptar,...).**
- **Recordeu que aquests sentiments són una oportunitat d'aprenentatge i creixement i que, d'aquí a una estona, o demà, potser veureu el got una mica més ple que avui.**

# 9- TEMPS EN FAMÍLIA

**Si la vida abans del confinament estava plena d'estrès, feina, activitats extraescolars, esdeveniments socials,... que ens impedièn compartir tot el temps que volíem amb la família, ara és el moment de recuperar el temps perdut.**

- **Aprofiteu aquests dies per jugar a aquell joc de taula que tan us agrada, mirar aquella pel·lícula que teníeu pendent o tornar a veure aquella que us agrada tant, cuinar plegats, xerrar, riure, fer bromes, llegir plegades, remodelar alguna part de la casa, desfer-vos de coses que ja no necessiteu,...**
- **També podeu aprofitar per trobar espai per aquella conversa que teníeu pendent sobre algun fet familiar, drogues, sexualitat, estudis, futur,...**

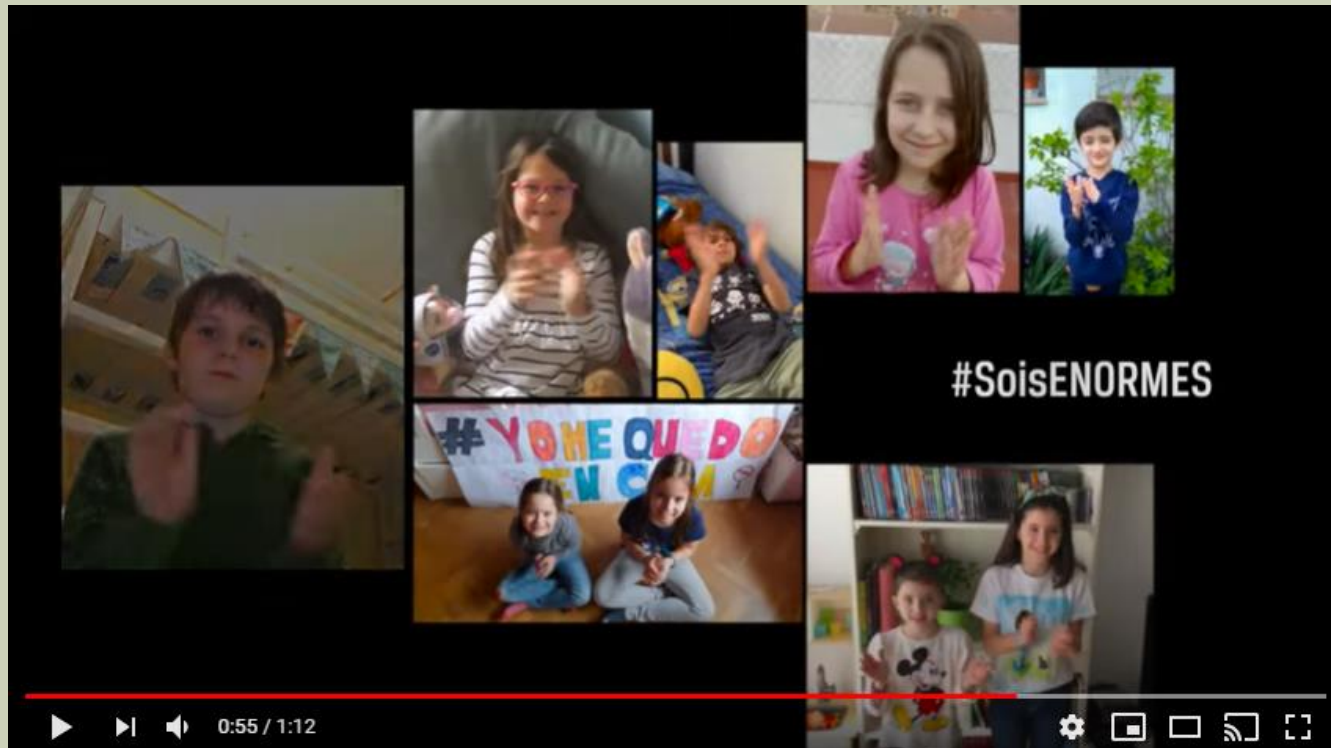


# 10- SABER DEMANAR AJUDA

**Si has intentat totes les coses aquí exposades, i moltes d'altres, i la situació segueix sent insostenible. ..**

- **Potser tens al teu voltant alguna persona que tingui bona relació amb el teu fill/la teva filla (un tiet/tieta, avi/àvia, cosí/cosina,...) i pots demanar-li que parli amb ell/ella per donar-te una mica de respir.**
- **Busca recolzament i demana ajuda a persones de la teva confiança (parella, amistats, germans/germanes) i també a professionals que tinguis a l'abast (professorat, psicòleg/a, metge/metegessa).**
- **Contacta amb l'àrea de prevenció de l'Ajuntament de Lleida i t'atendrem gratuïta i confidencialment de manera telefònica o telemàtica [prevencioaddiccions@paeria.cat](mailto:prevencioaddiccions@paeria.cat) o 973700631.**

# REGALET FINAL



<https://www.youtube.com/watch?v=Z-ELyHxcoSY>