

FAMÍLIES, recursos per a la volta al cole

**Respira, tot anirà
bé**



Abans de començar,

**GRÀCIES FAMÍLIES
PER L'ESFORÇ
D'AQUESTS MESOS**



Comença un curs
diferent i tenim moltes
dubtes.



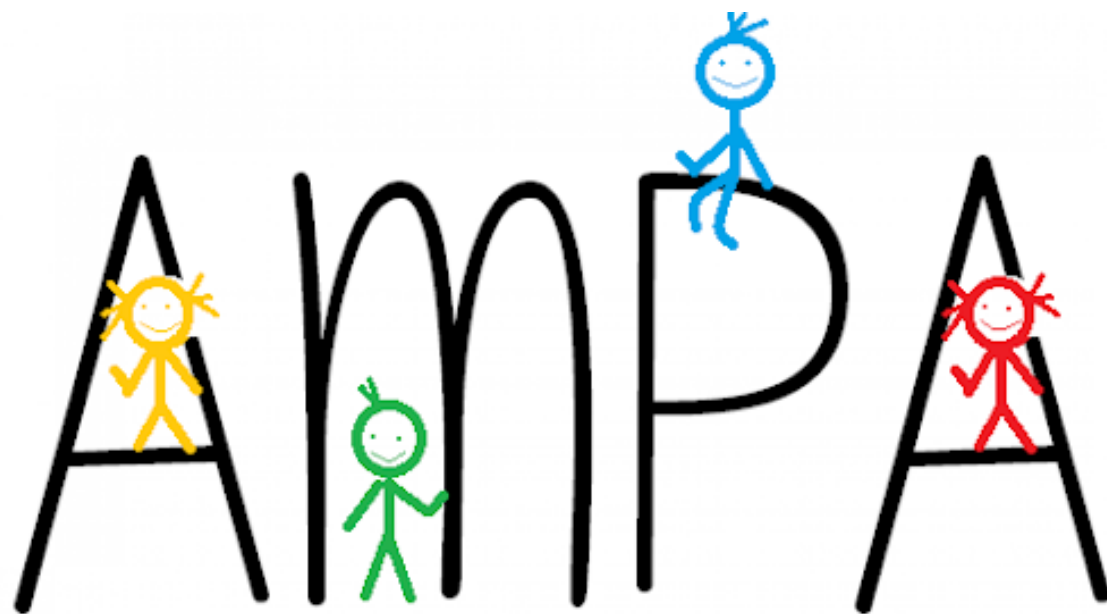
És inevitable estar
preocupat/da i sentir
ansietat.
Aquest taller t'ajudarà a
portar millor la incertesa.

Som un equip



Famílies, professors,
directius, sanitaris,
institucions,
associacions....persones.
**TOTS tenim un OBJECTIU
comú:
LA SALUT**

**No estàs a soles en les
teues preocupacions. Tots
tenim les mateixes
preguntes.**



Les famílies en el centre

Si no formes part de l'AMPA, ara és el moment de compartir els teus dubtes amb ella i et sentiràs comprés/a i escoltat/da.

Curs impartit per Gracia Vinagre, Psicòloga. Núm. Col. CV 15021- M. 690.95.99.53

L'AMPA representa a les famílies en el centre. Té accés a la informació del centre. Coneix els protocols sanitaris a seguir i les instruccions d'inici de curs. Pregunta'ls. Tenen informació fiable.

El teu AMPA està **en contacte amb l'equip directiu i el professorat**. Et poden ajudar a comunicar-te amb ells i seguir de prop el curs. Forma part del grup i participa del curs escolar. Enguany, més que mai és necessari estar units.

També comptes amb el Consell Escolar del centre perquè s'escolte la teua veu. No estàs a soles.

Confiança



NO ÉS GENS FÀCIL CONFIAR AMB LES DADES QUE TENIM, però hem de ser conscients també que institucions i administracions sanitàries i educatives han treballat conjuntament per a garantir una volta al col·le el més segura possible.

Confia que tot això passarà, no sabem data de finalització i això ens atabala, però acabarà passant.

Confia en el professorat

Confia en el teu centre

Confia en les Administracions

Confia en els companys dels teus/es
fills/as

Confia en altres pares

Confia en el teu/a fill/a

Confiança

És el moment de **confiar** en l'altre.
És el moment de **pensar en grup** i compartir
les nostres pors i preocupacions.
Saber que no estem sols/as en aquesta
situació.

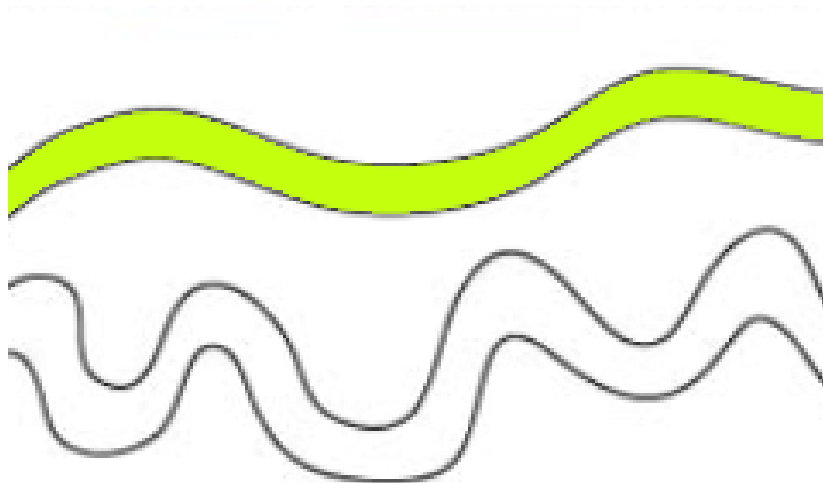
Empatia

També és el moment de **comprendre a l'altre**. De posar-nos en el lloc de professors o directius. De posar-nos en el paper dels nostres fills/as.

Paciència

Hem de tindre paciència. No és un curs habitual. És un curs de canvis i hem de parlar amb els nostres fills/as d'aquests canvis perquè ho entenguin.

Acurtant distàncies amb el professorat



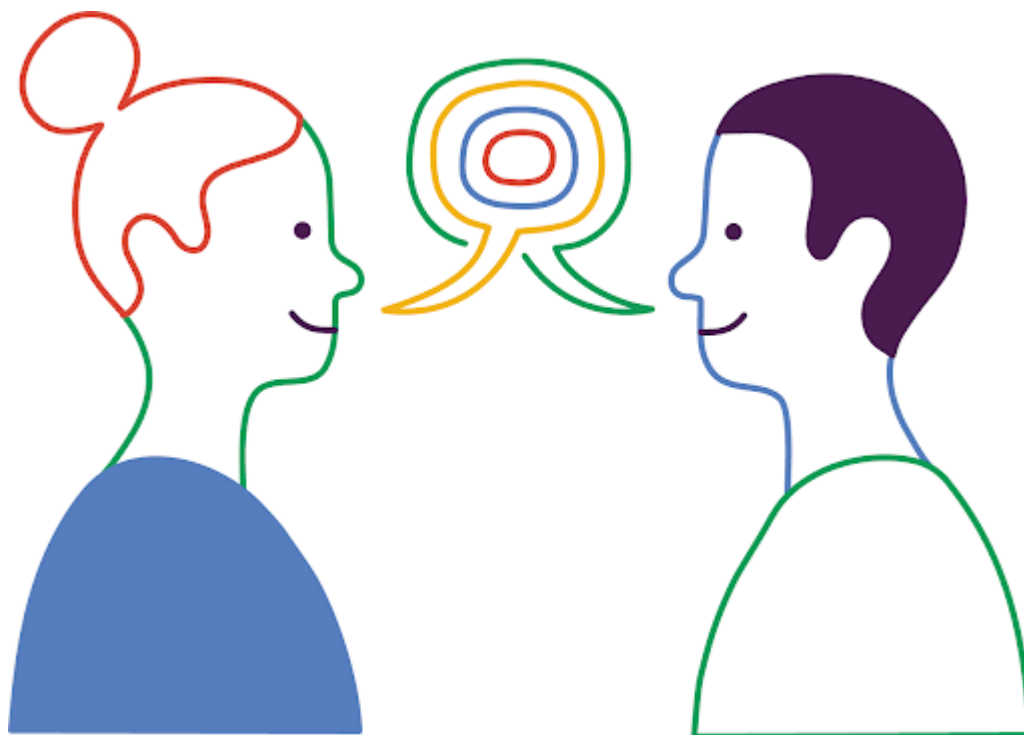
És cert que la comunicació amb el professorat enguany serà telemàtica o telefònica, sobretot. Però no deixes de parlar amb els tutors si alguna cosa et preocupa respecte al centre o el teu fill/a.

Sobretot, informa't de fonts el més directes i fiables possible.

No et crees comentaris no contrastats, compte amb els grups i els missatges alarmistes. Ara la teua tranquil·litat és el més important.

Tria bé les teues fonts per a informar-te.

Comunicació amable



Tant si manes un correu o si et comuniques per telèfon amb el centre, fes-lo a un moment pel qual estigues tranquil/a.

Pensa que l'altra persona també està espantada, també és un curs diferent per a ell o ella.

Utilitza un to amable.

Utilitza frases curtes i directes.

No utilitzes comentaris feridors ni personals.

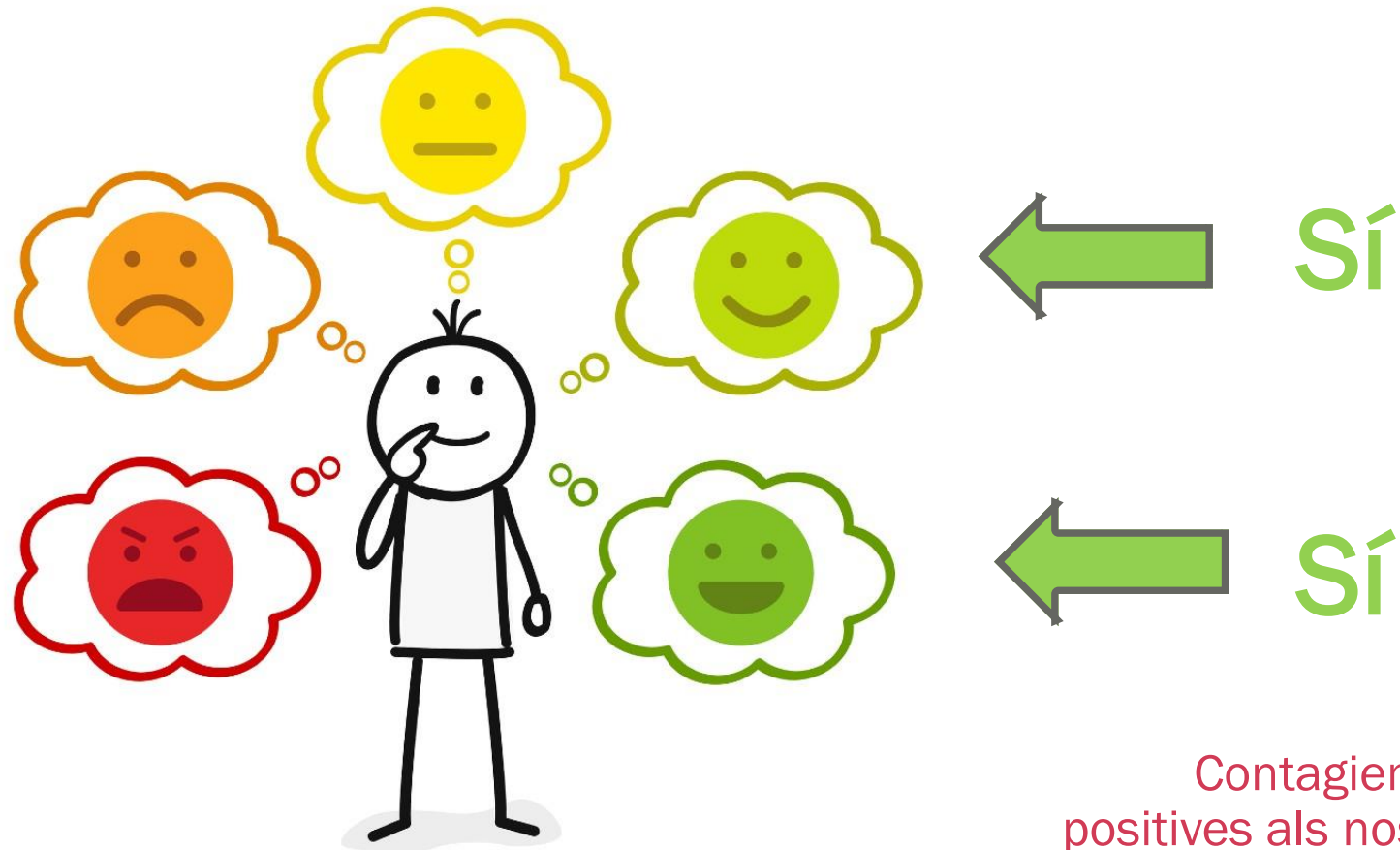
Saluda al principi i al final de la conversa.

Sé assertiu/a i dis-los com et sents.

Parla des del Jo.

Si la conversa és telefònica, recorda escoltar encara que necessites parlar de moltes coses. Deixa algunes coses per a la pròxima comunicació. Prioritza els temes abans de començar la conversa.

Al col.le, en positiu



Contagiem emocions
positives als nostres fills/es i a la
comunitat educativa en general

Al col·le, en positiu

Sabem que el risc zero no existeix.
Ni en el centre educatiu ni cap lloc.

Sabem que és una situació nova per a tots i
que hi haurà canvis durant el curs.

Sabem que és difícil reprendre les rutines
després de mesos sense col·legi.

Sabem que estem cansats després d'un
confinament i que ens preocupa la
conciliació familiar sobretot.



PERÒ

Com ens relacionem
amb això que passa?
Les emocions es
contagien.
Aprenguem a regular-les
en família.

Aprén a escoltar-te. Com et sents?



1. **Dedica uns minuts al dia a estar a soles.** 15 minuts són suficients. Pregunta't com et sents. Quina emoció predomina en tu.
2. **Observa les sensacions en el teu cos.** Permet-te sentir les emocions. Si són negatives, pregunta't quines aquestes pensant o què t'estàs dient i comprova si és en positiu o en negatiu.
3. **Aprén a parar uns minuts també si estàs a punt d'esclatar.** Frena i compte fins a 10 abans de fer el següent pas. Sal de la situació, canvia d'activitat, fes alguna cosa que et distraiga. Practica l'autocontrol.
4. **Fes-te amiga de la teua respiració.** Quan t'acceleres, para atenció a la teua respiració, a com entra i ix l'aire pel nas. I queda't un ratito en aqueix moment. Pots practicar-ho en qualsevol lloc, la teua respiració t'acompanya sempre. El teu cos es tranquil·litzarà.

Parleu de les emocions a casa



1. Busqueu un moment tranquil i pregunteu als vostres fills i filles com veuen ells/as la volta al col·le. Escolteu-los.
2. Si mostren emocions com a por o inquietud, intenteu poseu-vos en el seu paper, amb la seua edat i amb els seus ulls per a saber com se sent realment. Poseu-vos també d'exemple vosaltres. Parleu de com us sentiu vosaltres.
3. Doneu-los missatges de seguretat.
4. Insistiu-los en la confiança. En què confie en els seus profes, en els seus companys. Digueu-li que confieu també en ell/ella.
5. Contesteu-li a totes les preguntes que tinguen sobre el virus. Avanceu-li la informació que pugueu sobre com serà la volta al col·le.
6. Digueu-los que sou un equip i tots esteu per a ajudar-vos.
7. Recordeu-li o feu-li recordar coses positives del col·le per a crear-li emocions positives.

Gestionar la incertesa en família

1. Preguntar-nos què depén de nosaltres, podem fer alguna cosa? De nosaltres depén l'actitud davant les coses.
2. Informa't correctament de fonts fiables i el necessari. No et sobreinformes.
3. Què fem amb la por a la Covid, a la conciliació familiar, al benestar i aprenentatge dels nostres fills? Idear-nos un pla amb el que sabem hui i ara i amb les eines que tenim i confiar en les nostres habilitats per a canviar els plans.
4. Pensament d'equip. No estàs només/a en aquesta pandèmia ni en aquesta situació.
5. Pensa el major temps possible en el present. En com enfocar el dia o la setmana de la millor manera possible.
6. Centra la teua atenció en les coses que sí que tens segures perquè et done seguretat a l'hora de gestionar els canvis. Creeu un pla de rutines a casa perquè la sensació de seguretat siga major.
7. Pensa en altres situacions d'incertesa en les quals has eixit victoriosa/o. Confia en tu.



Motivar als nostres fills/as a anar al col·le



Quan parleu a casa de la volta al col·le feu-lo amb un somriure, mostreu-vos il·lusionats i tranquils. Recordeu que copien les nostres emocions. Anticipeu-li tot el que pugueu sobre com serà aquesta volta al col·le. Això els relaxarà.

Acosteu-vos al centre, als seus voltants, feu el recorregut aquests dies perquè vagen relacionant-se amb la situació. Han passat molts mesos. Busqueu un moment agradable amb ells per a parleu-los de tot el positiu que té el col·le. Veure als seus amics per exemple.



Reviseu junts llibres nous, material nou i insistiu en el divertit que és estrenar coses.

Recordeu-li l'important que és aprendre per al seu futur i perquè siguin les persones que vulguen ser.

Intenteu fer, la primera setmana després del col·le, alguna activitat que els agrade molt o que feien durant l'estiu perquè la transició a les classes siga progressiva.

DÓNA'T UN RESPIR



1. Dedica uns minuts al dia a tu.
2. Amb la rutina del col·le fomenta l'autonomia en els teus fills. Els pujarà l'autoestima.
3. Aprofita ara que comença el col·le per a relacionar-te amb altres persones i parlar d'altres temes.
4. Comunica't amb els tutors dels teus fills per a traslladar-li els teus dubtes o inquietuds.
5. Donar-vos un capritx en família. Feu excursions...activitats a l'aire lliure. No són exclusius de les vacances. Encara fa bon temps.
6. Expressa el que sents, amb la teua família, amb la teua parella amb amics. No deixes que es queden dins les emocions negatives, en compartir-les es divideixen per la meitat.
7. Intenta mantindre un pensament positiu. L'actitud positiva ajuda al nostre sistema immunològic. Ens protegeix també d'aquest virus i d'altres malalties.

FAMÍLIES, GRÀCIES

Heu sigut el pilar de l'educació en els últims mesos, heu demostrat la vostra capacitat per a adaptar-vos als canvis que hem viscut.

Continueu participant en l'educació dels vostres fills/as des de la tranquil·litat.

Més informació en:
fapacastello.com
aulasegura.es