

CONTE PER a MOMENTS difícils



VERÓNICA BREA JIMÉNEZ
MONTSE FLETAS TORRENT
DIPSALUT

The background is a watercolor-style illustration in shades of green and blue, with several white daisies scattered across it. The text is centered on the right side of the page.

CONTE PER a MOMENTS difícils

VERÒNICA BREA JIMÉNEZ
MONTSE FLETAS TORRENT
DIPSALUT



PRÒLEG

La importància d'acompanyar els infants en moments difícils

Com a mares i pares, docents, familiars... sabem acompanyar adequadament els infants en moments de crisi?

Aquest conte és una eina per ajudar-nos en aquesta difícil però **importantíssima tasca preventiva**. Ens pot ser útil per **orientar i ajudar** els infants en situacions tràgiques, tristes i incertes, o bé durant canvis sobtats i importants. Pot ser un bon punt de partida perquè connectin amb allò que senten, perquè posin nom a les seves emocions, les expressin, les normalitzin i les gestionin.

L'autora del conte és una de les psicòlogues del Servei d'Emergències Psicològiques que Dipsalut ofereix als municipis pràcticament des de la creació de l'ens. El servei permet atendre psicològicament i de manera immediata les víctimes directes o indirectes de successos traumàtics, com poden ser accidents, tragèdies naturals, delictes violents, abusos i altres, amb l'objectiu de reduir el risc de desenvolupar *patologies posteriors al fet traumàtic* i facilitar que les persones puguin recuperar el control de les seves vides. A més, també duem a terme una *important tasca formativa* per a professionals, i elaborem guies i recomanacions per tenir cura de la salut psicològica i emocional en diversos moments i contextos.

Des de l'Organisme de Salut Pública considerem que serveis com aquest són del tot necessaris, ja que, davant d'un fet tràgic, són tan importants les possibles conseqüències físiques com les psicològiques i emocionals que, per desgràcia, no acostumen a tractar-se amb la mateixa celeritat ni diligència que els mals del cos.

Som conscients que la salut emocional és clau per gaudir d'un bon estat de salut general, de benestar i de qualitat de vida, i reconeixem que l'acompanyament i l'educació emocional és molt important per construir societats més sanes. Per tant, procurem posar a l'abast de tothom que ho necessiti recursos tan interessants com aquest que teniu a les mans. Un petit gra de sorra per posar **l'educació en emocions** en el lloc que li pertoca.

© del text: Verònica Brea Jiménez, 2020.

© de les il·lustracions: Montse Fletas Torrent, 2020.

© de la present edició: Dipsalut

Organisme de Salut de la Diputació de Girona, 2020.

www.dipsalut.cat / info@dipsalut.cat



Dipsalut
Organisme de Salut Pública
de la Diputació de Girona

Dipòsit legal: GI-979-2020

Aquesta obra es publica amb llicència CC BY-NC v. 4.0. Se n'autoritza la difusió per qualsevol mitjà, format i finalitat (no per finalitats comercials), sempre i quan se'n reconegui l'autoria.

Maria Puig i Ferrer
Presidenta de Dipsalut

A decorative vertical bar on the left side of the page. It features a teal background with a lighter green section in the middle. Three daisies are scattered vertically: one at the top, one in the middle, and one at the bottom. A sun with rays is positioned behind the middle daisy.

NOTA DE L'AUTORA

Soc Verònica Brea Jiménez, psicòloga d'emergències i mestra des de fa més de deu anys en una escola concertada d'una petita localitat de la Costa Brava.

Les meves experiències com a psicòloga d'emergències m'han fet adonar de la necessitat de tenir una eina genèrica per connectar amb els infants i comunicar-nos-hi quan aquests es troben en moments de crisi. Aquestes situacions creen confusió i caos, i això fa que moltes vegades no sapiguem com apropar-nos als més petits. És molt normal no saber per on començar, i d'aquí ha sorgit la idea del *Conte per a moments difícils*.

Aquest conte està pensat per ajudar a pares, mares, familiars, tutors, tutores o professionals a explicar a infants de 4 a 12 anys com afrontar situacions de crisi.

Llegint aquest conte amb l'infant pretenem aconseguir un apropament càlid i suau cap al nen/a que ha patit una situació angoixant i complicada que ha trasbalsat el seu entorn. La finalitat és que aquest infant entengui que tot anirà bé, que no està sol, que davant de situacions que ens sobrepassen cal demanar ajuda, deixar-se acompanyar per les persones que ens envolten i es preocupen de nosaltres, que s'haurà de passar per un procés de reorganització del nostre entorn, de la mateixa manera que ho hauran de fer les persones adultes i que, finalment, tot tornarà a estabilitzar-se. En resum, el conte vol normalitzar la simptomatologia d'aquests moments difícils i donar consells i exemples per ajudar a passar de la millor manera possible el procés de resolució de la crisi.

A VEGADES PASSEN COSES
QUE NO PODEM CONTROLAR,
COM PER EXEMPLE:



HG

-Malalties, virus...



-Violència



-Morts inesperades



Accidents

electrodo
TV'S/MÒBILS/INF



servei tècnic

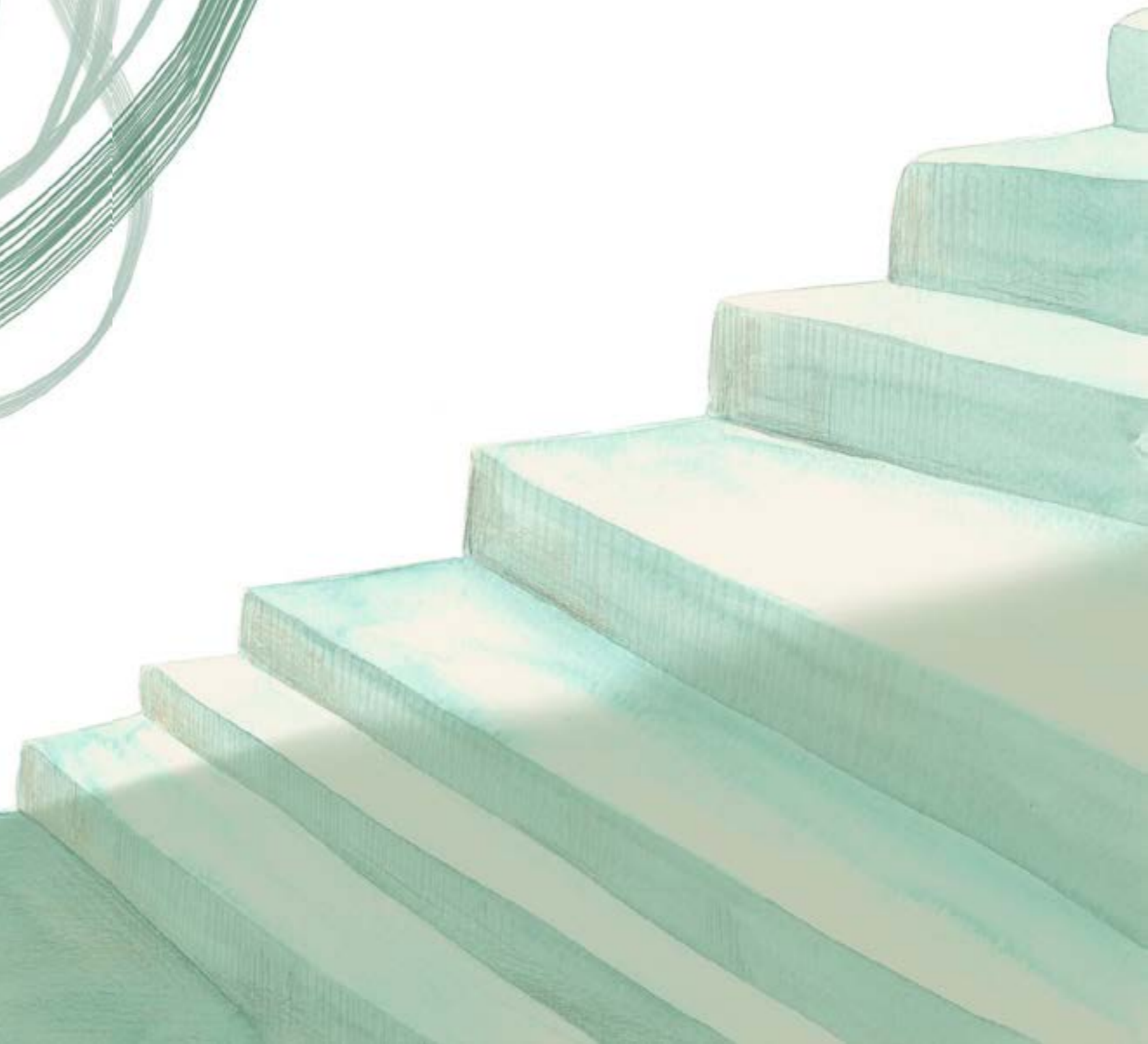
-Foc, inundacions, terratrèmols...



A VEGADES, PASSEN DESGRÀCIES
QUE FAN QUE LA NOSTRA VIDA
CANVII.



EL NOSTRE MÓN ES CAPGIRA,
ES DESMUNTA, I A POC A POC
HEM DE TORNAR A POSAR LES
COSES AL SEU LLOC.



PER FER-HO NECESSITEM AJUDA.

-Qui ens pot ajudar?

LES PERSONES QUE ENS ESTIMEN I
ES PREOCUPEN PER NOSALTRES,
PER EXEMPLE:

la família
i les persones
que ens cuiden



els amics i
les amigues



112

metgesses i psicòlegs



la policia



I PROFESSIONALS
QUE S'ENCARREGUEN
D'AQUESTES SITUACIONS

mestres i docents



COM ENS PODEM SENTIR?

és normal sentir-se de diverses maneres



és normal estar com si no haguessis passat res a estones

és normal estar nerviosos i sentir-nos perduts

és normal tenir problemes per dormir

és normal enfadar-se, pensar que és injust i sentir ràbia

és normal sentir tristesa i no tenir ganes de fer res

TOTES AQUESTES COSES QUE SENTIM I QUE PENSEM FORMEN PART DEL MOMENT QUE ESTEM VIVINT, PERQUÈ FINS QUE NO TORNEM A ORGANITZAR-NOS, PASSARÀ UN TEMPS.

TAMBÉ ÉS NORMAL VEURE COM LES PERSONES QUE ENS ENVOLTEN I ENS ESTIMEN ESTAN MÉS TRISTES O NERVIOSES, PERQUÈ ELLES TAMBÉ SENTEN AQUESTS CANVIS I HAURAN DE FER UN ESFORÇ PER TORNAR A POSAR LES COSES AL SEU LLOC.

QUÈ PODEM FER PER ESTAR MILLOR?

*-Parlar, explicar, plorar,
estimar, escriure, dibuixar...*



QUEDAR AMB ELS AMICS I LES AMIGUES,
JUGAR, PASSEJAR, LLEGIR, VEURE
PEL·LÍCULES... I DEIXAR-NOS CUIDAR
PELS QUE ENS ESTIMEN.





FINALMENT, A POC A POC,
LES COSES TORNARAN AL
SEU LLOC.

*De ben segur
que amb el temps
ens sentirem més bé!*





GUIA PER A FAMÍLIES I PROFESSIONALS

Primerament cal buscar un moment i lloc adients per apropar-nos a l'infant, trobar un instant de calma i atenció durant el qual es pugui parlar pausadament i sense interrupcions és important.

Per descomptat, la persona adulta ha d'estar receptiva en el moment d'utilitzar aquest conte, predisposada a dialogar amb l'infant i preparada per passar-hi una llarga estona.

En primer lloc, cal tenir les necessitats bàsiques cobertes (menjar, beure, son...); si l'infant tingués gana, set o son, no podríem interactuar correctament i la seva atenció no serà la que busquem. Passa el mateix amb els sorolls i la temperatura de la sala; si no ens sent bé, fa massa fred o massa calor tampoc no és el millor ambient. Per tant, hem de buscar un moment de calma i un espai adequat.

En segon lloc, seria favorable que l'infant fullegés i visualitzés el llibre lliurement. Si l'edat de l'infant ho permet, el pot llegir sol i després el podem comentar per veure què li ha semblat. Una tercera opció seria començar-lo a llegir amb nosaltres; o, simplement, ens podem asseure junts i llegir el títol: **Conte per a moments difícils**. A partir del títol podem començar a parlar del que ha passat i apropar-nos a la seva manera de veure i sentir la realitat viscuda. Si en vol parlar, molt bé; cal deixar-li temps per esplanar-se i expressar els seus sentiments; haurem d'estar a punt per al mutisme, els plors, les preguntes reiterades o les negatives a seguir llegint; haurem de respectar els seus temps i no forçar les situacions. Si hem intentat parlar-hi i aquell no és el moment, ho deixem per una altra ocasió. Ens podem trobar amb moltíssimes altres reaccions inesperades, per les quals no estem a punt, i ens sorprendran. Per tant, respirem profundament, comptem fins a 10 i deixem que les coses flueixin. Si no vol dir res al respecte podem seguir llegint el conte a poc a poc, mirant les il·lustracions una per una, que ajudaran a la comprensió del text. Si en qualsevol moment fa un comentari, ens aturem i escoltem el que ens diu. Per a això està pensat el llibre, per obrir portes, vies de comunicació i comprensió. Caldrà una escolta activa i obrir el diàleg si ho vol.

L'ideal és acabar amb un xic de contacte, una carícia a les espatlles, a la mà, o, fins i tot, una bona abraçada i un petó, dependrà de la confiança i estima que ens tinguem i si observem que l'infant se sent proper. El contacte físic amb els infants mai no s'ha de forçar.

Finalment, dir que el més important de tot és oferir-li un temps de qualitat per estar junts i que sàpiga que pot comptar amb nosaltres.





***«Si estàs passant per un mal moment, segueix caminant.
El dolent és el moment i no tu».***

Baruch Spinoza



