

PARES D'ADOLESCENTS TEA CONFINATS



“No vol seguir horaris”

“Està de mal humor”

“No col·labora en les tasques de casa”

“Està perdent els hàbits de neteja”

“No surt de l'habitació”

“Sempre que estem junts busca baralla”



RELAXEM-NOS!

Els Sentiments

- Són **moments d'incertesa**, segur que estan inquiets.
- Reconegeu-li les dificultats de la situació, **que us puguin sentir propers**.
- Poseu-vos d'acord entre els pares. No li digueu les coses per duplicat.
- Els **canvis d'humor** són típics en els adolescents. No els feu sentir culpables, no ho poden controlar.
- Poden augmentar aquests dies les **converses sobre els seus interessos** i la necessitat de realitzar conductes repetitives... De segur va lligat amb el seu neguit i li serveix per calmar-se.



Informació

Parleu del COVID19, quina informació tenen? Si hi ha confusions, dirigiu-vos a pàgines oficials. No els alarmeu més del compte. Sigueu positius en el futur.



CatSalut

Servei Català
de la Salut

Els horaris

- Pacteu **horaris flexibles**. Assegureu **només allò essencial**: higiene, deures, jocs compartits.
- No et desgastis en baralles innecessàries.
- **Alieu-vos amb els professors/es** perquè facin alguna videoconferència (potser els fan més cas).
- Pacteu **hora de tancar les pantalles** per assegurar que dormin bé.
- Necessitarà d'ajuda com sempre per planificar-se i organitzar les tasques, per no repetir coses moltes vegades: prepareu alarmes, poseu coses per escrit, pacteu ...



Les pantalles són aliades

- Ara més que mai necessitarà jugar i connectar-se.
- Això li permetrà distreure's i que els dies passin més ràpid.
- Interessa't pels seus jocs. Demana-li de jugar plegats.
- Anima'l a fer alguna **videoconferència** amb amics o familiars.
- Proposa-li que pugui **jugar a la sala d'estar**.

Els seus interessos com a aliats

- Aproveu aquests interessos per aprendre.
- Mostreu interès en aquests. Demaneu-li d'aprendre coses plegats.

Propostes

- Segur sabeu quines coses li agraden: proposeu-li compartir-les amb tots.
- Rescateu les **aficions que compartiu**.
- Recupereu **jocs de quan era petit**: el UNO, MONOPOLI, ESCACS, CARTES, PUZLES, LEGOS, ...
- Que us ensenyi a fer coses amb les **noves tecnologies**.
- Tingueu **sentit de l'humor**.
- Confieu si us demana **cuinar**. Segur ho farà bé!
- Si fa moltes hores que està sol, rescateu-lo amb un bon pla (crispetes i peli?)
- Si observeu un augment de **conductes disruptives**, sapiguen que està permès sortir al carrer amb un justificant, poseu-vos en contacte amb el/la seu/va psicòleg/oga.



#TotAniràBé

#CarriletACasa



Comuniqueu-vos

- Us podeu sentir aclaparats per les obligacions i ho heu de poder comunicar amb calma.
- Demaneu-li ajuda i no exigències. Sou un equip!
- Potser vosaltres sí necessiteu horaris. Feu-los encabir en el seu.