

COM

TRO

BAR-

HI

**Consells pràctics
per a joves durant
el confinament**

SEN

TIT



@joventutcat



Generalitat de Catalunya
Departament de Treball,
Afers Socials i Famílies

© **Generalitat de Catalunya**

Departament de Treball, Afers Socials i Famílies
Agència Catalana de la Joventut

Continguts a càrrec de:

Salut i Educació Emocional, SL

Amb la col·laboració de:

Xarxa Nacional d'Emancipació Juvenil (XNEJ)

Barcelona, març de 2020

GUIA

Consells pràctics per a joves durant el confinament

Durant els dies de recolliment a casa tenim una gran oportunitat: aprofitar per parar, observar dins nostre, trobar sentit a tot el que es mou a fora i tot el que es remou en el que sentim.

Ep! Sí, clar... També tenim una oportunitat per compartir, agrair al món la solidaritat i fer xarxa, crear i gaudir fins i tot en la soledat.

Però... Quin sentit té tot el que estem vivint? Et donem algunes idees per trobar-hi sentit.

- Treballar sentiments i emocions. Entendre què ens passa.
- Trencar l'aïllament. No estem sols/es, ni a casa ni a fora. Podem crear plegats/des, fer xarxa.
- Aprofitar, aprendre, positivitzar.

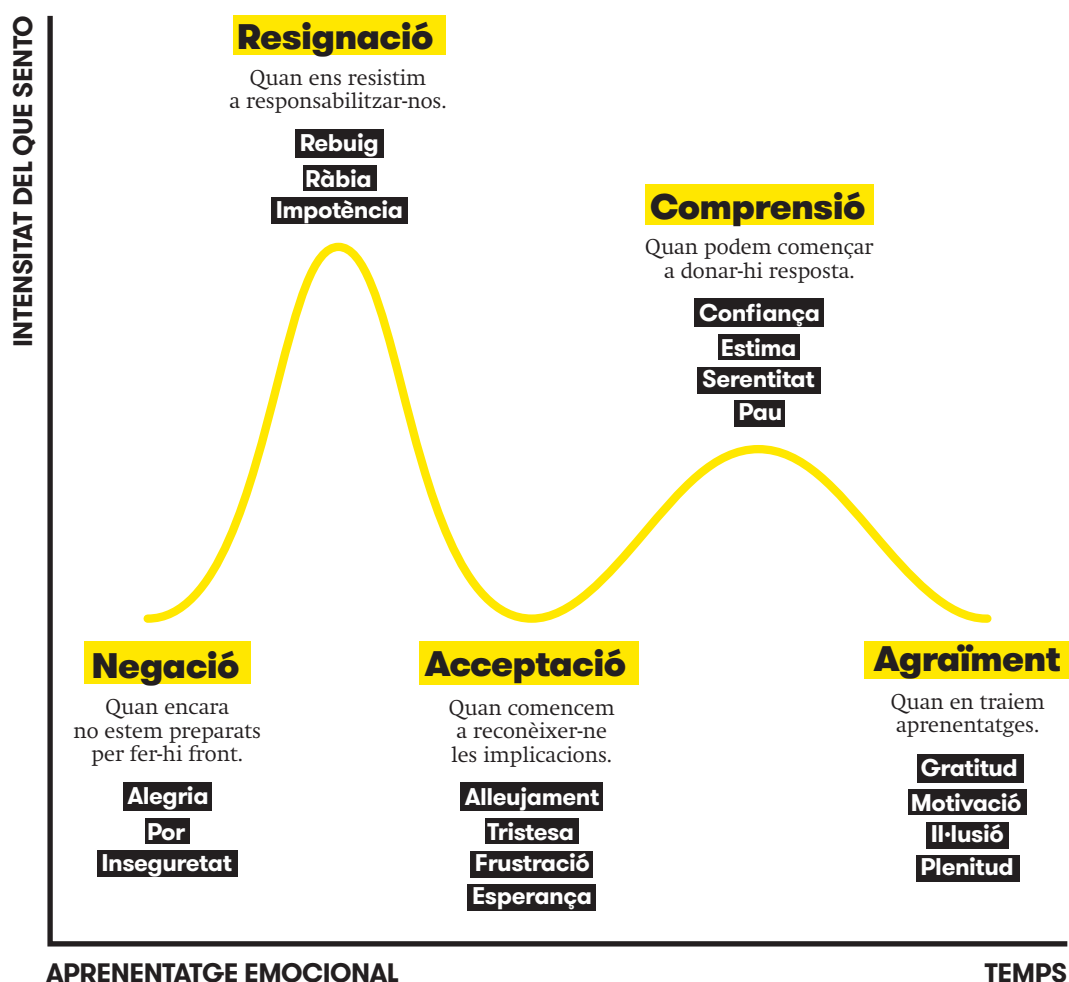
EL MEU PUNT

DE PARTIDA

En situacions de la vida en què hi ha pèrdua o dolor passem per diferents fases.

El confinament també és una pèrdua; per tant, en aquests dies podem passar per aquestes fases. Tu en quina estàs?

Dona nom al que sents i esbrina a quina fase d'aprenentatge emocional estàs.



→ Com afrontes el confinament?

→ Quines emocions et genera el que passa aquests dies?

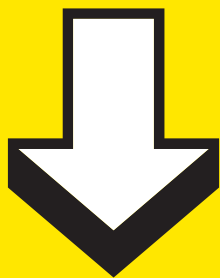
→ Què necessites per poder avançar? Escolta't!

Per saber en quina fase estàs
et pot anar bé identificar
diverses emocions...

Les emocions no són bones
ni dolentes, totes tenen
sentit. La vida és un camí
d'aprenentatges; de tu depèn
com la vas vivint.

FELICITAT

Em connecta amb qui soc
i em permet gaudir
de la meva vida, donar-li sentit.

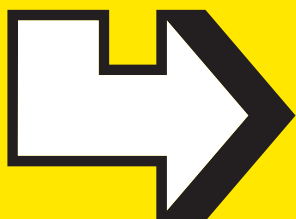


SORPRESA

M'ajuda a descobrir i a connectar
amb l'aprenentatge que hi ha
en qualsevol experiència.

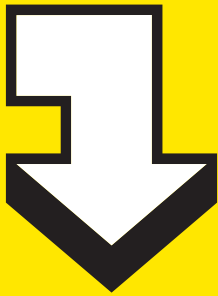
AMOR

M'ajuda a treure el millor de mi
i em connecta amb els altres
des de la meva millor faceta.



ALEGRIA

M'ajuda a la vida (motivació,
il·lusió, plaer). Alerta! Tan sols és
així si és real, ja que a vegades
pot ser una alegria emmascarada
(amaga el meu malestar).

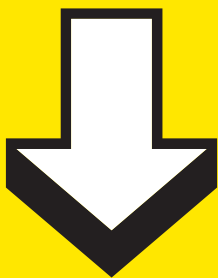


NERVIS

M'ajuden a veure que hi ha alguna cosa que no està bé dins meu. Potser necessito escoltar les meves pors, tristeses o ràbies.

REBUIG

El rebuig és de la família del fàstic. M'ajuda a veure que hi ha coses que, si aprenc, ja no necessito (les pors).



POR

Em permet veure si estic o no preparat o preparada per afrontar el que tinc davant. Si no ho estic, em diu que creixi.

RÀBIA

Em diu que puc generar canvis en aquelles coses o idees que no em fan sentir bé.



TRISTESA

M'ajuda a parar, a escoltar-me i a expressar-me. Saber què em passa m'ajuda a donar una millor resposta.

COM VISC?

**Hem de generar
emocions positives
i reconèixer el benestar.**

**Conviure amb els altres
és “viure amb”
i saber “com viure”.**

**Fes aquest exercici individualment, en família
o amb els amics i les amigues si et connectes
per veure'ls.**

Com vivim aquests dies la convivència a casa?

**Pensa en diversos moments
d'aquests dies...**



**Algú ha fet alguna
cosa que m'ha fet
sentir bé...**

Una carícia, un petó, una paraula, una mirada, simplement algú assegut al meu costat...

**Algú ha fet alguna
cosa que m'ha fet
sentir malament...**

Un gest, un silenci, alguna cosa que ha passat... O alguna cosa que esperava que passés i no ha passat...

**He fet coses que
han fet sentir bé
algú del meu
voltant...**

He acompanyat algú quan ho necessitava, l'he escoltat, li he regalat un somriure...

**He fet coses que
han fet sentir
malament algú
del meu voltant...**

Potser ha sigut volent o sense adonar-nos-en, potser alguna cosa que hem fet o dit... O que no hem fet o dit...

- **En quina d'aquestes quatre situacions et trobes més aquests dies?**
- **En quina t'agradaria viure els dies que queden?**
- **Quines accions et fan sentir bé a tu?**
- **Quines accions fan sentir bé les persones amb qui convius?**
- **Què necessites per viure com tu vols?**

NECESSITAT D'EXPRESSAR-ME

Fins i tot des del confinament tenim mil i una possibilitats de connectar-nos amb el món i d'expressar-nos.

Descobrir noves formes de trobar-nos i potenciar les que ja coneixem ens ajuda a sentir-nos connectats.

Planteja't un projecte cada tres dies! Tens diferents objectius quan et connectes, quin escull?



Connectar-te

per crear

Crear et permet explorar i desenvolupar habilitats. Pots fer-ho aprofitant els espais de sempre o aquells racons oblidats que, ben mirat, també tenen el seu punt.



Crear de zero o transformar el que ja existeix.

Donar el teu toc, perfeccionar o simplement modificar.

Crear sol o cocrear en grup.

Connectar-te

per compartir

Compartir ajuda a donar una mica de tu, i, alhora, rebre dels altres.



Compartir coneixements, interessos, inquietuds o simplement espais.

Connectar-te

per comunicar

La comunicació és el canal, l'important són els missatges, i, sobretot, les persones.



Cercar noves vies de comunicació, noves maneres de trobar-te amb els amics.

Explorar noves maneres de parlar.

Connectar-te

per participar

La participació és un dret: formar part del que formem part, la nostra societat.



Aprofitar l'oportunitat per participar amb l'entorn des dels espais comunitaris virtuals.

Col·laborar en iniciatives socials.

Connectar-te

per expressar-te

L'expressió és donar un espai a fora al que tenim a dins nostre.



Deixar sortir el que portes a dins de mil i una maneres, amb paraules, moviment o plasmat en un paper.

Escoltar el que hi ha a dins per deixar-ho sortir a fora.

→ Aprofita els espais que hi ha al teu entorn per connectar-te! Què mostres quan et connectes amb els altres?

→ Quines qualitats poses en joc quan et connectes amb la resta, en les teves relacions?

→ Comparteixes pensaments, emocions, veritats...? Et deixes ser veritablement tu?

UNA NECESSITAT MIL ALTERNATIVES

**Sol@ o en companyia,
en espais virtuals
o en un racó de casa.**

**Et fem propostes de projectes! Quines altres idees
hi podries afegir?**

OBJECTIU

Crear

IDEES

Treure la pols a la guitarra, al piano o a la flauta, tot s'hi val per compondre noves cançons.

Escriure poemes o aquella història que fa temps que et ronda pel cap.

Utilitzar alguna de les teves habilitats, en solitari o en grup. Fes alguna proposta a les teves amistats amb habilitats afins.

Buscar per internet persones amb interessos similars.

Reorganitzar el teu espai! Ara que hi passes temps, potser pots crear noves opcions.

[...]

Compartir

Connectar-te amb els serveis que hi ha al teu entorn i buscar quines són les novetats que ofereixen en línia.

Proposar al teu entorn un cinefòrum o un club de lectura.

Veure alguna obra de teatre! Mireu la proposta en línia i quedeu després per comentar-la.

Ensenyar a la gent de casa teva com funcionen aplicacions i dispositius que tu coneixes. Ara el profe ets tu!

[...]

Comunicar

Quedar en línia per “prendre alguna cosa”.

Potser ara és el moment per tenir una conversa a casa que feia temps que volies tenir.

Recuperar velles (i bones) amistats.

Fer trucades, xats, videotrucades, *stories*, etc.

[...]

Participar

Col·laborar per fer materials sanitaris, mascaretes, dissenys 3D, impressions digitals, etc.

Posar-te a disposició dels serveis del teu entorn per a projectes que es poden continuar fent des de casa (segur que pots aportar-hi moltes coses!).

Ajudar un veí o veïna des de casa.

[...]

Expressar

Començar a escriure un diari amb text, paraules, fotos, retalls.

Ballar amb els auriculars o amb la família.

Pintar amb aquarel·les, pintura, llapis, etc. Segur que hi ha coses per casa.

Fer un collage.

Escriure més de 500 paraules en un blog o al teu perfil de xarxes.

Buscar aquells grups, wikis, etc., de la xarxa a través dels quals podem compartir.

[...]



DOONEM-FI

SEZNIT

Ok, potser voldria estar a un altre lloc, potser sortir o fer la meva vida... però això que està passant també forma part de la meva vida, no?

Planteja't un projecte cada tres dies! Tens diferents objectius quan et connectes, quin escullis?

Has vist les preguntes que responen els joves a Confinats, la websèrie d'Adolescents.cat? I si et fessis aquestes preguntes...

- Què estàs aprenent aquests dies?
- Quin profit n'estàs traient?
- Quines habilitats estàs desenvolupant?
- Què has descobert de tu mateix/a?
- De quines coses estic agraït o agraïda?

Aquests moments tenen sentit si tu en treus un profit.

**No són les coses que
em passen, els moments
o les persones que donen
sentit a la meva vida...**

**Soc jo qui dona sentit
a les coses que em passen,
als moments i a les persones
dins de la meva vida!**

