

CONEIXES ELS TEUS FILLS?



La situació excepcional que estem vivint a causa de la COVID-19, està suposant grans canvis adaptatius per a tota la població.

Hem passat de lluitar contra el temps a causa de les nostres múltiples activitats (anades i vingudes al treball, negocis, reunions, oci, caps de setmana en segones residències, viatges expressos, atenció als nostres majors, atenció als fills, etc.), a un nou concepte de vida en el qual la nostra llibertat de moviments ha quedat reduïda a l'espai de les nostres llars, on continuem realitzant una part d'eixes activitats. Unes altres en canvi, s'han deixat arrere, en haver de compartir les vint-i-quatre hores del dia amb xiquets i adolescents.

El període d'adaptació a esta nova situació de confinament ha requerit d'un gran esforç per part de tots els membres de la família. Amb la seua col·laboració, s'han evitat en la mesura que ha estat possible, algunes friccions i enfrontaments i s'ha aconseguit que totes les peces encaixen com en un puzzle. No obstant això, tots i cadascun de nosaltres hem tingut la sensació que el nostre temps i el nostre espai han sigut ocupats i envaïts sobtadament.

Una vegada superada esta etapa, la pandèmia ens ha fet prendre consciència de la nostra fragilitat, de la nostra vulnerabilitat davant allò desconegut, però



també ens ha fet apreciar que units som més forts, que podem créixer-nos davant l'adversitat, que tenim una gran capacitat per a la resiliència i que en general, tenim aptitud i competències suficients per afrontar grans desafiaments en la nostra vida. Disposem de recursos i habilitats per reinventar-nos a nosaltres mateixos, per redescobrir-nos, posant en marxa el nostre enorme potencial. Que el tenim!

Ara que ja estem relativament més tranquils i que les famílies estan més adaptades a la nova situació, pot ser un bon moment per a repensar l'atenció que hem prestat a les filles i fills, per a tornar a parlar amb ells, escoltar-los, descobrir-los, tractar d'entendre'ls a través del diàleg i la comunicació. En definitiva, aprofitar esta ocasió única per a conèixer-los millor. Totes estes reflexions ens porten a la següent pregunta: **Què sabem realment dels nostres fills? Hem après alguna cosa tots?**

És cert que els veieu tots els dies, que parleu i discuteu amb ells i elles, però realment, **CONEIXEU ELS SEUS GUSTOS, INQUIETUDS, PORS, MOTIVACIONS, EXPECTATIVES O DESITJOS?**

Per a descobrir-ho us fem una proposta: emplenar les qüestions que us presentem a continuació:

Com es diuen els seus amics/amigues? Els coneixes?
Coneixes els pares/mares dels seus amics/amigues?
Saps on va quan ix amb ells/elles? Com es diverteixen?
Li agrada la música? Quin és el seu grup favorit?
Visualitza vídeos/pel·lícules? Quins són els seus temes preferits?
Li agraden els videojocs? Quin li agrada més? Amb qui juga?
Quin és l'últim que s'ha comprat?
Saps de què tracta? Per què li diverteix?



Llig llibres? Quin tipus de literatura li agrada?
Participa en xarxes socials? En quina xarxa passa més temps? Per què?
Saps el que publica en les xarxes socials? Comentaris, fotos, vídeos, etc.
Coneixes els seus amics/amigues virtuals?
Què fa el teu fill/filla quan ix de classe?
Amb qui va?
Saps com li van els seus estudis?
Què li agradaria ser de major?
Saps el que li fa por?
Saps què li diverteix? Quines són les seues aficions? Com ocupa el seu temps d'oci?
Saps si ha consumit alguna droga: alcohol, tabac, porros? Altres?
Us sentiu còmodes parlant sobre estos temes?
Quan té problemes, saps com els afronta?
A qui li'ls explica? Et demana ajuda o consell?

Esperem que us haja anat molt bé, si no és així, aprofiteu el moment per a conèixer-vos. **Segur que val la pena!**

ANTONIA ARJONA GARCÍA

Psicòloga. Servici d'Addiccions. PMD/UPCCA-València

Regidoria de Salut i Consum. Ajuntament de València