

Arte y Resiliencia

Recursos para el apoyo emocional de los niños

Una situación como la actual propicia la aparición de múltiples emociones, tanto en nosotros, como en los niños: miedo, angustia, estrés, soledad, incertidumbre, ira, tristeza, impotencia y aburrimiento. En respuesta a estas emociones los niños podrían tener más rabietas, desobedecer más, colaborar menos y tolerar peor la frustración.

Para ayudarles, lo más importante es que estemos bien nosotros. Así que todas las acciones saludables que podamos emprender para conseguir seguridad y calma en nosotros mismos ayudarán a que el niño esté bien también. Estoy pensando, por ejemplo, en la meditación, el yoga, la lectura y escribir un diario - para poder expresar lo que estamos sintiendo.

A continuación propongo unas actividades para toda la familia para ayudarnos a tomar contacto con nosotros mismos y con los otros miembros de la familia. De forma natural muchas de estas actividades también servirán para que todos expresen sus sentimientos de formas constructivas. Esto creará una resiliencia emocional que nos puede ayudar en el futuro ya que, a mi parecer, vamos a pasar por otros momentos como este a nivel mundial.

DIBUJO

1. Dibujen líneas felices, líneas tiernas, tristes, enojadas, asustadas etc. Hagan ruidos y movimientos corporales con el dibujo.
2. Elijan un tema (por ejemplo 'estamos encerrados en casa') y hagan un dibujo tipo mesa-redonda al que cada persona va agregando por turnos.
3. El padre se sienta frente al niño. Cada uno cierra los ojos y hacen un trazo cualquiera en el papel. Cada uno convierte el trazo del otro en algo. Emerge mucha comunicación a través de este juego.
4. Cada uno empieza con un pedazo de papel en el que empiezan un dibujo. Después de un minuto, pasamos el papel a la persona siguiente, que le añade algo, y así, sucesivamente. Cuando acabe el círculo habrá varios dibujos. Comenten el proceso y elijan un título para cada dibujo.



Dibujos creados a través del juego 'pasa el dibujo.'



Bailando los sentimientos

MÚSICA

1. Si tienen tambores u otros instrumentos en casa, exploren cómo se pueden representar las emociones utilizando ritmos. Por ejemplo - ¿el enfado cómo sería? ¿y la alegría? Danos un ritmo y podemos adivinar los sentimientos que representan.
2. Escuchen una música con los ojos cerrados y después plasmen las imágenes, recuerdos etc que hayan venido a la mente mediante un dibujo.



Los cuentos de hadas impactan sobre las emociones universales

CUERPO

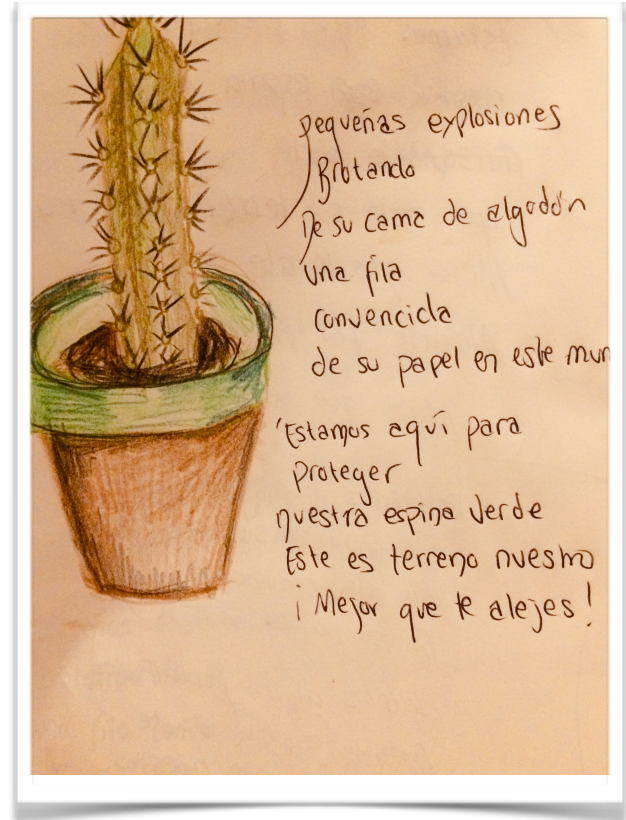
1. Contacten con cómo se sienten ahora (enfadados, felices, aburridos etc) Seleccionen música para que, uno por uno, bailen de forma espontánea para reflejar su sentimiento. Cuando lo hayan hecho todos se sientan a dibujar su experiencia en una hoja (@baileceliamedina)
2. Estos días hemos estado empezando el día con una fiesta - música energética y baile libre.
3. Jugar a 'Simón manda:' 'Sé un acróbata en la cuerda floja, sé un caracol, sé un monstruo, sé un perro, sé un raton asustado porque le esta persiguiendo un gato etc.' Pueden turnarse para ser el líder.
4. En los momentos de cocinar en familia aprovechar para activar los sentidos: ¿A qué huele esto? ¿Que recuerdos te evoca? Cuales son tus olores favoritos? ¿Cuáles son los que no te gustan nada? (lo mismo para sabores)

CUENTOS

1. Los cuentos de hadas impactan sobre las emociones universales básicas. Los podrían utilizar como un punto de partida para conversaciones al respecto.
2. Contar nuestros propios cuentos puede servir para ayudarnos a expresar nuestro mundo interior. En nuestra familia llevamos tiempo contando cuentos sobre una bruja, basados en los que le contaba mi abuelo a mi madre en los años 50. Todos tienen un formato bastante sencillo - La bruja tiene un plan para hacerles una jugarreta a los niños, los niños averiguan que la bruja está tramando algo y son ellos los que le hacen la jugarreta a la bruja. Siempre salen ganando los niños. Estos días mis niños han contado cuentos que incorporan elementos que la realidad actual ('los niños no pueden salir a la calle porque la policía dice que no pueden') Creo que el momento de vencer a la bruja es un momento importante en estos cuentos ya que podría simbolizar el vencer al virus.
3. Contar un cuento en familia. Uno empieza y, cuando quiera, pasa su turno al siguiente miembro.

ESCRITURA TERAPÉUTICA

1. Hagan una lluvia de ideas en familia para completar las siguientes frases: Me siento feliz cuando..., me siento enfadado cuando..., tengo miedo cuando..., para estar bien ahora necesito.... etc. Versiones más complejas de esta podrían servir a los padres para llevar a cabo un proceso de reflexión en sus diarios: 'lo que me preocupa es..., este tiempo en casa me podría servir para...' etc.
2. Aunque estemos en casa podemos nutrirnos del mundo natural. Con los niños esto podría ser a partir de la observación de una planta, una flor, una pieza de fruta durante 2 minutos. Luego se comenta o se dibuja lo que sentían mientras la observaban. Para los padres y los niños más grandes esto podría convertirse en un ejercicio de escritura a partir de observaciones muy intencionales: ¿Cómo es? ¿Cómo es el tacto que tiene? ¿A qué huele? ¿Qué sonido hace si lo toco
3. Escribir poemas. Estos días hemos disfrutado mucho haciendo versiones simplificadas del Haiku: una palabra, luego dos, tres y cuatro que dicen algo más sobre la primera, terminando con una repetición de la primera palabra.



Podemos nutrirnos del mundo natural, aunque estemos en casa.

Molly tiene dos niños de 5 y 7 años. Trabaja con grupos a través de la creatividad con el fin de crear un espacio regenerativo del que cada individuo salga con una mayor conexión consigo mismo y con las comunidades a las que pertenece.

Se ha formado con el Instituto de Análisis de Grupo en Terapia de Grupo y con el Professional Writing Academy en Escritura Terapéutica. Actualmente esta realizando una formación con el Instituto Gestalt de Canarias sobre las Técnicas Gestalt Aplicadas a la Infancia y Adolescencia.

Para más info y ideas: www.creativegroupwork.com.

RECURSOS:

Violet Oaklander - Ventanas a Nuestros Niños: terapia gestáltica para niños y adolescentes

Buenos tratos ante el coronavirus: orientaciones para ayudar a los niños/as y a las familias
(www.buenostratos.com)

Guía para la Gestión psicológica durante cuarentenas por enfermedades infecciosas (Colegio Oficial de la Psicología de Las Palmas)

Journal to the Self - Kathleen Adams.