

## **Recull de recomanacions per a les famílies per a l'atenció a l'alumnat amb dificultats de regulació de la conducta durant el confinament**

Als infants i adolescents amb dificultats per a la regulació de la conducta els hi pot resultar especialment difícil aquest temps de confinament a casa. Per aquest motiu, s'ha cregut oportú facilitar algunes orientacions per a aquelles famílies que ho desitgin. Son orientacions genèriques i no substitueixen, en cap cas, les que hagin pogut donar els centres educatius de cada alumne que seran molt més adaptades a les necessitats de cada infant en particular.

En aquest sentit, en cas de dubtes o dificultats seria recomanable posar-se en contacte, a través del correu electrònic, amb el centre educatiu per mirar de rebre consells adaptats a cada infant sobre possibles tasques a fer a casa, ja que cada infant, en funció de la seva edat, característiques personals i tipus de resposta educativa que implementa el centre necessita coses diferents.

### **□ Conversa i comprensió de la situació**

Durant aquests dies caldrà explicar-les-hi, intentant transmetre amb molta calma i de forma ajustada a les seves capacitats i necessitats de comprensió, que ens trobem en una situació excepcional. Aquesta situació suposa que durant uns dies no podrem fer aquelles activitats que fem normalment. També que durant aquest temps no podrem anar a l'escola ni a activitats extraescolars. Finalment caldrà explicar-li que tampoc podem sortir de casa, que a casa estem en un entorn segur on el coronavirus no pot entrar. Feu-los saber que els docents seguim treballant i que tan aviat com la situació millori tornarem a obrir l'escola i tot tornarà a la normalitat.

Per tal de facilitar la comprensió pot ser convenient utilitzar material visual que pot ajudar a entendre què és el coronavirus i com hem d'actuar. Podeu cercar alguns vídeos i recursos explicatius com els de l'[Infok](#) i mirar-los junts. Catalunya Ràdio també ha preparat una miniserie de vídeos dirigits a adolescents explicant la seva vivència del confinament que poden ser d'utilitat i que podeu veure en aquest [enllaç](#).

Per altra banda, alhora, és important no estar parlant contínuament del tema entre els adults, com si el nen/a no estigués al davant; pensem que ells hi són, escolten i estan pendents del què diuen els adults, encara que pugui no semblar-ho. Convé no encomanar-los la nostra preocupació i angoixa.

### **□ Estructuració del temps i de les activitats**

És important estructurar el que farem al llarg del dia, acordant amb l'infant o adolescent un horari que estableixi una rutina d'activitats per franges horàries que sigui sostenible. Pactar-ho amb ell, fer-lo participi i permetre que pugui fer propostes sobre les activitats a fer facilitarà que es pugui dur a terme amb menys conflictivitat.

Quan el dissenyem, és convenient mantenir els ritmes biològics i per tant és especialment important mantenir un horari fix i estable en relació a l'hora d'anar a dormir i despertar-se, així com en l'horari dels àpats.

En aquest horari podem diferenciar i marcar estones de treball, de lleure, d'àpats, d'activitat física i de descans, així com determinar estones per mirar la TV o la tablet. Sempre que us sigui possible, creeu aquest horari en un full visualment atractiu serà més aclaridor, sobretot si poden veure la progressió del dia i la setmana.

Si hi hagués imprevistos o canvis, convé anticipar-los i, fins i tot, quan sigui possible acordar-los; això baixarà el nivell d'angoixa que aquests puguin crear.

### ➤ **Anticipació de les rutines**

- Preveure què farem al llarg del dia i dedicar una estoneta durant l'esmorzar a repassar què farem durant el dia d'avui i quines activitats tenim previstes pot ser d'ajuda.
- Igualment, al final del dia, abans d'anar a dormir pot ser d'utilitat fer un resum, recapitulació de tot el que hem fet també ens pot ajudar.

### ➤ **Orientació en el temps**

- És important que els nois i noies no perdin l'orientació en el temps. És convenient recordar en quin dia estem i si estem al matí o la tarda. Introduir marcadors en les rutines pot ajudar. Dedicar el matí sempre a activitats similars i diferenciades de les activitats de la tarda pot ser molt important.
- Mantenir un horari molt estable especialment en el moment d'anar a dormir i despertar-se i en els àpats també pot ser d'ajuda.

### ➤ **Activitats i tasques**

- Les activitats que plantegem han de ser d'una durada breu, ajustada a l'edat i les necessitats del noi o noia.
- Les activitats es poden dividir en tres blocs:
  - Activitats curriculars
    - El vostre centre educatiu segurament us pot fer arribar activitats adients al nivell i edat de l'infant i que el poden ajudar a mantenir-se actiu i a fer tasques acadèmiques al seu nivell.
    - A la pàgina web de l'edu 365 trobareu també altres recursos telemàtics. Podeu clicar [aquí](#).
  - Activitats lúdiques
    - Cal que tingueu en consideració els interessos del vostre fill o filla i proposeu activitats que els ajudin a entretenir-se.
    - Potser algunes d'aquestes activitats poden ser individuals, però també algunes d'elles poden ser realitzades en família. Si us és possible, fixeiu una estona al dia per aquestes activitats lúdiques conjuntes.
    - El videojocs, les xarxes socials i la TV poden ajudar a l'entreteniment però s'han de realitzar amb moderació i en moments del dia que estiguin previstos en l'horari per evitar una sobre exposició a les pantalles.
  - Activitats esportives
    - El moviment és una necessitat per tots els infants. En aquests moments el tenim molt limitat. Per aquest motiu encara és més important donar als infants i joves espais i moment d'exercici físic.
    - Depenent de cada infant podem trobar alguns recursos:
      - Utilitzar cançons i balls pot ser una bona forma de fer exercici.
      - Algunes consoles de videojocs inclouen jocs d'entrenament pensats per a realitzar a casa. És una oportunitat.
      - També es poden trobar a internet diferents tutorials d'exercici físic que poden motivar a alguns infants i joves.

## ❑ **Relació i comunicació**

En aquesta situació de confinament, és important estimular l'infant o adolescent a mantenir contacte amb familiars, amics o els seus companys de classe a través del telèfon o d'internet. La possibilitat de realitzar videoconferències amb amics amb el suport dels pares pot ser d'ajuda per afrontar aquests dies i mantenir el lligam amb els iguals.

## ❑ **Coordinació amb serveis de salut**

Poseu-vos en contacte telefònic amb els seus terapeutes, si en tenen, sempre que sigui necessari. Ells els hi poden donar consells sobre com gestionar la situació a nivell emocional. Especialment important és aquest contacte en aquells que estiguin en tractament psicofarmacològic.

Davant de qualsevol dubte que tingui a veure amb aspectes de salut dirigiu la vostra consulta al vostre CSMIJ, als terapeutes o al 061.

## ❑ **Situacions de conflicte**

Durant aquests dies és possible que conflictes lleus s'agreugin i es faci més difícil el seu maneig. El neguit o malestar tant dels infants com dels adults poden crear situacions estressants que portin a conflictes als que caldrà donar un espai de conversa per abordar-los i cercar acords compartits per tal de procurar disminuir-los.

### ● **Elements protectors**

En alguns casos, podem preveure situacions potencialment conflictives i anticipar-nos per facilitar que l'infant o adolescent apaivagui el malestar que es pugui començar a manifestar. Podem oferir-los alternatives que sabem que el calmen, com una activitat distractora on gaudeixi o deixar un temps i un espai on tranquil·litzar-se. Quan hi hagi un retorn a la calma, serà el moment de poder parlar-ne i acordar com resoldre la situació. És important respectar aquest temps individual per evitar entrar en una escalada verbal que generi més tensió.

### ● **Reforçament positiu**

- Cal ajudar als infants a poder complir els límits i les normes. Hem d'intentar fer fàcil el compliment de les normes.
- De vegades, simplement canviar un "no" per un "ho podem fer després" pot ser d'ajuda. Les demandes dels infants es poden fer servir com un premi al que tindran accés quan sigui el moment.
- Podem establir algun sistema de premis que ens ajudi a que els infants puguin regular la seva conducta.

### ● **Sancions**

- En la mesura del possible seria bo evitar que les sancions siguin l'única fórmula d'ajudar a l'infant a regular la seva conducta, ja que correm el risc d'entrar en una espiral tot generant un ambient cada cop més difícil.

- Malgrat això, cal posar límits clars i estables i potser en algun moment i de forma puntual hem de recórrer a la utilització de sancions. Convé que siguin breus en el temps i que tinguin a veure amb la necessitat de reparar. Per exemple arreglar alguna cosa que potser s'ha trencat...
- En aquests moments és també més difícil pels adults mantenir la calma, cal recordar que el càstig físic no és eficaç i tendeix a generar més dificultats de les que sembla resoldre.

En cas que les situacions de conflicte es repeteixin de forma preocupant consulteu amb els terapeutes que fan el seguiment dels vostres fills/es. Segur que ells us poden oferir ajuda. En cas que la situació sigui de major gravetat no dubteu en trucar al 061 o 112 per demanar ajuda, malgrat que tingueu en consideració que aquests dies hem de fer un ús racional dels serveis d'emergències.