



## **Orientacions i criteris d'actuació per alumnes amb DRC durant el confinament**

Certament, el confinament està suposant situacions molt complicades i difícils per a moltes famílies, però encara més per aquelles que algun/s dels seus fills o filles presenten algun tipus de dificultat de regulació de la conducta, on la impulsivitat i l'agressivitat puguin ser la norma durant tot el dia.

La situació de no poder anar a l'escola, no poder sortir, en definitiva el fet de trencar la rutina, pot provocar situacions complicades de gestionar fent difícil de mantenir un comportament i una convivència adequada en alguns casos.

Per tal d'ajudar a l'adaptació d'aquesta situació de confinament i evitar en la mesura del possible situacions de conflicte, d'enfrontaments, s'exposen les següents orientacions i estratègies.

Son orientacions genèriques i no substitueixen, en cap cas, les que hagin pogut donar els centres educatius de cada alumne, molt més concretes a les necessitats de cada infant en particular.

### **1. Aportar Informació**

Cal informar als nostres alumnes, donant una informació clara, sense mentir, ni magnificar la gravetat de la situació. No ha de ser excessiva, perquè podríem provocar un augment de la incertesa i de l'angoixa

- Limitar la informació sobre la pandèmia a un o dos moments al dia, preferiblement fixos i establerts en la rutina de la jornada, amb un acompanyament per ajudar a comprendre i contextualitzar la informació.
- Es poden estructurar també moments concrets per establir un diàleg sobre la malaltia i atendre a les preguntes de l'infant o el jove, ajustant les respostes al nivell de comprensió i a la quantitat d'informació que necessita.
- Enllaços d'interès:
  - [Recursos varis molt visuals](#)
  - Conte per explicar el virus: [Rosa contra els virus](#)
  - Vídeo: [Hi havia una vegada un virus](#)
  - [Coronavirus. 5 activitats per a saber-ne més](#)
  - Entrevista al Cap de Pediatria de l'Hospital Sant Joan de Déu, per una nena: [https://www.youtube.com/watch?v=E6YwTk\\_moLY](https://www.youtube.com/watch?v=E6YwTk_moLY)
  - InfoK: [InfoK - Especial coronavirus - Super3](#)

### **2. Organitzar la jornada, crea una rutina**

Òbviament a casa no podem fer el mateix que es fa a l'escola, i en cap moment a casa hem de reemplaçar les funcions de l'escola. Però sí que en aquesta situació excepcional és necessari mantenir unes rutines i una estructura durant el dia, per ajudar als infants a situar-se, a saber què passarà, què han de fer i en quin ordre.

Ahora, amb aquesta estructura horària, de rutines i tasques, es facilita la convivència i el comportament adequat. Pot ajudar-hi que les activitats es planifiquin visualment, reduint també el malestar i l'ansietat que pot provocar la incertesa.

S'hauria d'elaborar tenint en compte els següents factors:

- La jornada es pot dividir, per exemple, en dos grans períodes: des de que ens llevem fins l'hora de dinar i de l'hora de dinar fins que marxem a dormir. És important establir uns horaris estables en l'hora de llevar-se i en l'hora d'anar a dormir.
- A l'inici de cada franja podem configurar conjuntament amb el nostre fill o filla les activitats que s'inclouran, amb activitats triades per ambdues parts. Es aconsellable incloure les tasques escolars en la franja horària del matí, aprofitant la tarda per activitats més lúdiques, artístiques, de moviment i de relaxació.
- Procurar que les activitats siguin estructurades i de fàcil comprensió per tal de poder generar la màxima autonomia de treball.
- Seleccionar les activitats en que necessiten l'ajuda de l'adult per quan hi puguem dedicar temps i distribuir les tasques que pugui realitzar autònomament per quan hem de fer altres activitats (de casa o de la feina).
- Organitzar la seqüència d'activitats més adient i situar primer aquelles que li suposen més esforç, o menys interès. I després fer aquelles més motivadores o autoreguladores, intentant mantenir l'estona de treball en totes les tasques i no només en les que li agraden.
- És aconsellable, tant com sigui possible, crear una estructura i poder establir tasques i activitats en diferents espais de casa en funció de l'activitat a realitzar.
- És important també establir un temps lliure, per altres activitats, jocs amb la família, germans i d'altres que es puguin fer amb els amics (recursos on-line, videoconferències,...).
- Cal també pactar les estones per utilitzar mòbil, tablets, videojocs..., i si és molt difícil de gestionar-ne el seu ús, es pot oferir com a premi al final de la jornada
- Tant com es pugui, és recomanable implicar-los a col·laborar en les tasques domèstiques que puguin realitzar i/o responsabilitzar-se, en funció de l'edat.

Estructurar i organitzar la jornada, per establir els espais i els canals de comunicació en el diferents nivells i àmbits:

- Cal mantenir una bona comunicació i relació entre els membres de la família, i amb altres familiars i amics, deixant establert en quins moments es poden realitzar aquests contactes. Hi ha diferents dispositius, plataformes per poder-los realitzar:
  - [FAQ de WhatsApp - Cómo hacer videollamadas](#)
  - [Com utilitzar la plataforma Zoom](#)
  - [Així es Houseparty, l'app de vídeo trucades](#)
- Cal mantenir el contacte amb l'escola, amb els mestres i altres referents de l'entorn escolar, doncs ens ajudaran en:
  - l'acompanyament i retorn de les demandes i tasques escolars, ajustant adequadament l'exigència i assegurant el seu èxit.
  - a l'hora de respondre a dubtes i/o altres qüestions que puguin necessitar els nostres fills i filles.
  - fomentar l'intercanvi i el contacte amb els companys de l'escola.

- S'ha d'incloure en les activitats setmanals la possibilitat de contactar amb els serveis terapèutics i /o altres serveis de suport que tinguin els nostres fills i filles, per continuar on-line, el tractament i/o rebre l'ajuda que puguin necessitar: CSMIJ, CDIAP, Psicòleg privat, Serveis Socials...

### **3. Estar atents als canvis de comportament:**

Durant aquests dies de confinament, els infants i adolescents poden estar més nerviosos, angoixats, amb dificultats per gestionar les emocions i poder regular el seu comportament.

És important, en la mesura del possible, estar atents a les situacions i fets que poden desencadenar angoixa, frustracions, pors.. per poder-los ajudar i acompanyar.

- Estar alerta dels canvis que puguin mostrar: alteració en el dormir, en el menjar, canvis d'humor significatius...
- Cal buscar l'espai i moment per parlar, escoltar i compartir amb els fills aquests neguits, pors, i/o fets que poden ocórrer durant el confinament
- En fills i filles adolescents, respectar el seu temps i el seu espai, no envair-lo però intentant trobar espais de diàleg.
- Recollir aquests fets i/o indicadors i facilitar el contacte amb els serveis terapèutics adients.

Cal afavorir i mantenir el comportament adequat, intentant evitar situacions conflictives, d'enfrontament:

- És important buscar situacions i oportunitats per elogiar i reforçar el comportament adequat i correcte dels infants i adolescents.
  - Intentar donar el reforç després que l'infant mostri el comportament correcte i que volem que mantingui i/o que augmenti.
  - Limitar l'accés als reforçadors (recompenses..), doncs perdran aquest valor si ho poden rebre en qualsevol moment.
  - Parar les discussions proposant una activitat: pot ser una sortida per evitar l'escalada i/o el conflicte.
  - Gestionar les desavinences: si l'altre no està complint la seva part, cal esperar i deixar passar una estona per poder-ne parlar i retornar als pactes ("en calent" les coses acostumen a veure's més greus del que són).
- Demanar tasques, accions, que sabem que poden complir amb èxit i per tant, rebre el reforç positiu.