

ESTRATÈGIES I SUPORTS PER ACOMPANYAR A L'INFANT AMB DIFICULTATS DE CONDUCTA

Psicoterapeutes CDIAP

QUÈ TROBAREU EN AQUEST DOCUMENT?

En aquest document trobareu exemples de:

- Suports per estructurar la rutina i gestionar el temps.
- Estratègies per resoldre els conflictes socials.
- Recursos per facilitar l'autoregulació de les emocions i de la conducta.
- Llibres de consulta per adults.



La manera que té un infant de comportar-se expressa el seu estat emocional i la manera de relacionar-se amb el seu entorn.

Habitualment les dificultats de conducta dels fill/es generen un estrés familiar que no és fàcil de gestionar. En els casos on la freqüència de les rebequeries, la seva intensitat o la durada és elevada o interfereix en el funcionament personal o familiar, cal consultar amb el pediatra. Ell serà qui valorarà si és escaient fer una intervenció més específica.

A continuació trobareu diverses estratègies que us poden resultar útils. En la gestió de les dificultats de conducta caldrà la implicació activa de tots els membres de la família.

SUPORTS PER ESTRUCTURAR LA RUTINA I LA GESTIÓ DEL TEMPS

SUPORTS PER ESTRUCTURAR LA RUTINA I LA GESTIÓ DEL TEMPS

Estructurar les rutines ens pot ser molt útil per ajudar als nostres fills i filles a estructurar el seu dia a dia. D'aquesta manera, se sentiran més segurs, ja que podran anar anticipant les activitats i es podran adaptar millor a la situació que estan vivint.

L'estructura de la rutina, la gestió de les esperes i saber el què s'espera d'un mateix redueix l'impacte de les dificultats de conducta.

A continuació, us proposem diverses idees en aquesta línia.

- AGENDA VISUAL O CALENDARI DE RUTINES



PODEU TROBAR EXEMPLES DE COM FER UN CALENDARI VISUAL EN EL SEGÜENT LINK:

<https://www.youtube.com/watch?v=2gkxzjqRTQQ&authuser=0>

- RELLOTGE VISUAL



A mesura que avança el temps, el color vermell desapareix i d'aquesta manera ajuda a l'infant a anticipar quan falta per acabar aquella activitat o període. D'aquesta manera l'espera i l'autoregulació seran més fàcils.

Aquest suport el podeu trobar en format físic o en format d'aplicació mòbil.

- ASSOCIAR UNA RUTINA A CADA COLOR EN EL RELLOTGE



Imatge cedida per la família Salinas

PER EXEMPLE:

Podem explicar a l'infant que quan l'agulla gran està:

- Nombres en color **verd** estarem sopant.
- Nombres en color **groc** ens rentarem les dents i posarem el pijama.
- Nombres en color **taronja** mirarem el conte.
- I quan arribi l'agulla al nombre **vermell** dormirem.



Una altra manera és associar una rutina a cada enganxina en el rellotge.

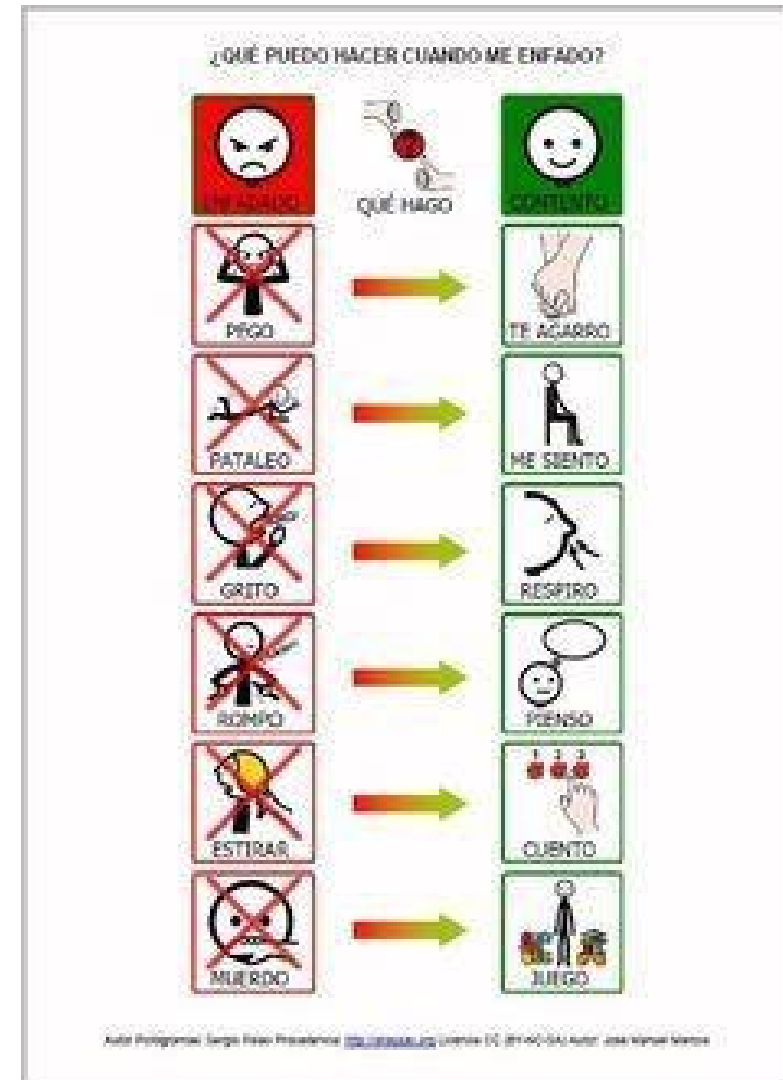
Exemple: Quan arribi l'agulla gran al gomet groc, anirem a dinar.

ESTRATÈGIES PER RESOLDRE CONFLICTES SOCIALS

Es poden utilitzar suports visuals per donar alternatives a la conducta disruptiva. És important començar per només una conducta ja que serà un objectiu més realista per l'infant.

Cal consensuar prèviament quina serà la conducta disruptiva a modificar i per quina estratègia la substituïm. Ex. En comptes de cridar, respirem.

Font imatge: <https://arasaac.org/>



Us presentem una altre suport visual de resolució de conflictes on l'infant té un conjunt de recursos on pot escollir quina és la millor opció.

Font:

<https://www.orientacionandujar.es/2016/06/13/rueda-resolucion-problemas/>



JOCS DE TORNS

Els jocs generen situacions de conflicte degut a les dificultats de molts nens i nenes per esperar i tolerar la frustració quan perden. Per saber qui inicia el torn, proposem fer servir una cançó del tipus “una plata d’enciam” o “toca qui toca”.

Propostes de joc segons nivell:

Nivell 1(més senzill): Punxa el pirata, Monos locos i Dienna



Nivell 2 (més elaborat): Little action, Little circuit i Sneaky snacky squirrel



JOC SIMBÒLIC

Una altra eina que permet donar models més adequats de resolució de conflictes socials és el joc simbòlic que ens permet mostrar les conductes desitjades.

Ex: Quan un nino pega a un altre, el que ha estat acreditat pot verbalitzar que no li agrada.



RECURSOS PER FACILITAR L'AUTOREGULACIÓ DE LA CONDUCTA

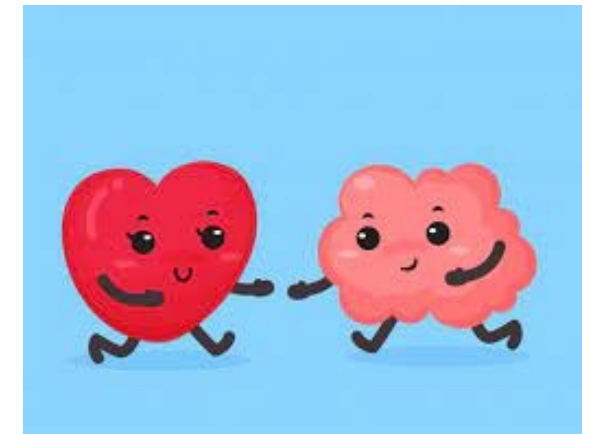
RECURSOS PER FACILITAR L'AUTOREGULACIÓ DE LA CONDUCTA

Per regular la conducta es necessita ser conscient de quina emoció es genera en un mateix, cal comprendre per què succeeix i gestionar-la per obtenir un impacte positiu en l'entorn. Així doncs, cal seguir tres passos fonamentals per tal de poder gestionar emocionalment el que ens passa, i així poder actuar de forma més adequada.

1r pas: IDENTIFICAR la pròpia emoció.

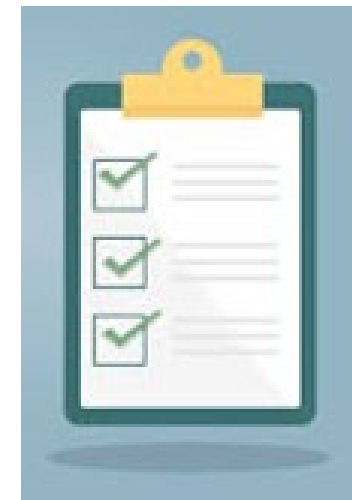
2n pas: COMPRENDRE què la provoca.

3r pas: GESTIONAR i buscar la resposta més adequada.



A continuació us proposem diversos recursos per tal de donar suport als vostres fills i filles en la seva regulació emocional.

- Tècnica de la tortuga.
- Tècnica del semàfor.
- Propostes de jocs amb contingut d'emocions.
- Contes.
- Racó de la calma.
- L'ús de Fidget Toys.
- Propostes d'autoregulació en moviment.
- Termòmetre de les emocions.



- **CONTE DE LA TORTUGUETA**

És una eina que ajuda als nens i nenes a poder veure i entrenar què poden fer quan es desregulen emocionalment. Es pot fer individualment o en grup. Si teniu una titella de tortuga encara millor! Consisteix en entrenar-se a **PARAR-RESPIRAR-PENSAR** abans d'actuar.

També serveix amagar el cap dins la samarreta.



Imatge : <http://plastificandoilusionesenlainfancia.blogspot.com/p/t.html>

A continuació podeu llegir el conte que inspira aquesta tècnica.

<https://abaronantp5.wordpress.com/2015/03/30/la-historia-de-la-tortugueta-una-eina-de-regulacio-emocional/>



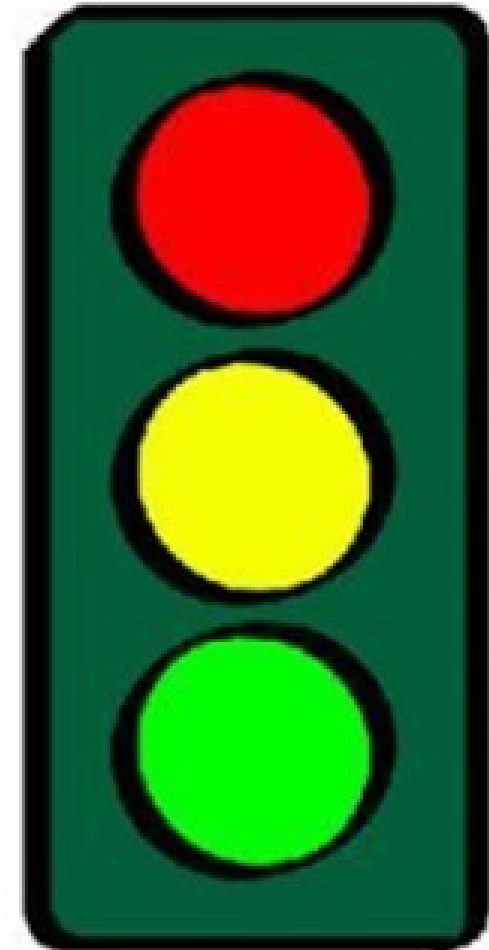
- **TÈCNICA DEL SEMÀFOR**

En aquesta estratègia es fan servir els colors del semàfor per ajudar a l'infant a regular-se. Cada color es converteix en una acció que ha de recordar.

Vermell: Cal parar.

Groc: Cal pensar en el què està fent o sentint.

Verd: Cal decidir com actuar.



- **PROPOSTES DE JOCS AMB CONTINGUT D'EMOCIONS.**

Existeixen diversos jocs per identificar, comprendre i gestionar les emocions. Quan es juga, es genera una experiència que permet aplicar l'autoregulació de les emocions de forma pràctica. Cal tenir en compte els tres passos bàsics de l'autoregulació: IDENTIFICAR, COMPRENDRE I GESTIONAR les emocions. A continuació, us fem algunes propostes.



● JOCS PER IDENTIFICAR EMOCIONS.



Emotibloks de Miniland

És un joc de construccions de personatges que permet identificar les emocions i associar-les amb imatges reals.



Bingo de les emociones (Ed. TEA)

És un joc de bingo amb imatges d'emocions.



Daus d'emocions

El joc tracta de tirar el dau i indentificar l'emoció i expressar-la facialment. És un gran joc per parlar d'emocions i molt divertit!

Aquests que us proposem amb imatges reals són de Learning Resources, però podeu fer-los vosaltres amb dibuixos. Els trobareu a:

<https://micuento.com/blog/dado-de-las-emociones/>

- JOCS PER COMPRENDRE LES EMOCIONS.



Emo Park de Cayró

És un joc per identificar i interpretar allò que susciten les emocions bàsiques en un context escolar/parc.



Emoticapsules de Miniland

És un joc on s'aparellen emocions i imatges d'objectes o situacions que les provoquen. Ideal per aprendre que una mateixa cosa pot provocar diferents emocions segons cada persona.



Te lo digo con la cara de Clementoni

És un joc de cartes senzill on has d'associar una història amb la carta de l'emoció més adequada.

- JOCS PER DONAR MODEL EN LA GESTIÓ D'EMOCIONS.



Titelles

Permet representar certes situacions on l'infant pot veure i viure de manera segura com gestionar les emocions. Aquestes que es proposen són: Marionetas de emociones de Akros, però es podria jugar amb qualsevol titella.



Role playing i joc simbòlic

És un joc ideal per interpretar com resoldre i gestionar certes emocions si el supervisa un adult. Es pot representar el context on l'infant té més dificultats de regulació. Per exemple: una festa d'aniversari, jugant al parc, etc.



Existeixen més recursos sobre emocions al blog d'**Isabel Cornago** què és el “**Sonido de la hierba al Crecer**”.

És una pàgina web sobre autisme on les emocions es treballen de manera divertida i amb molts recursos.

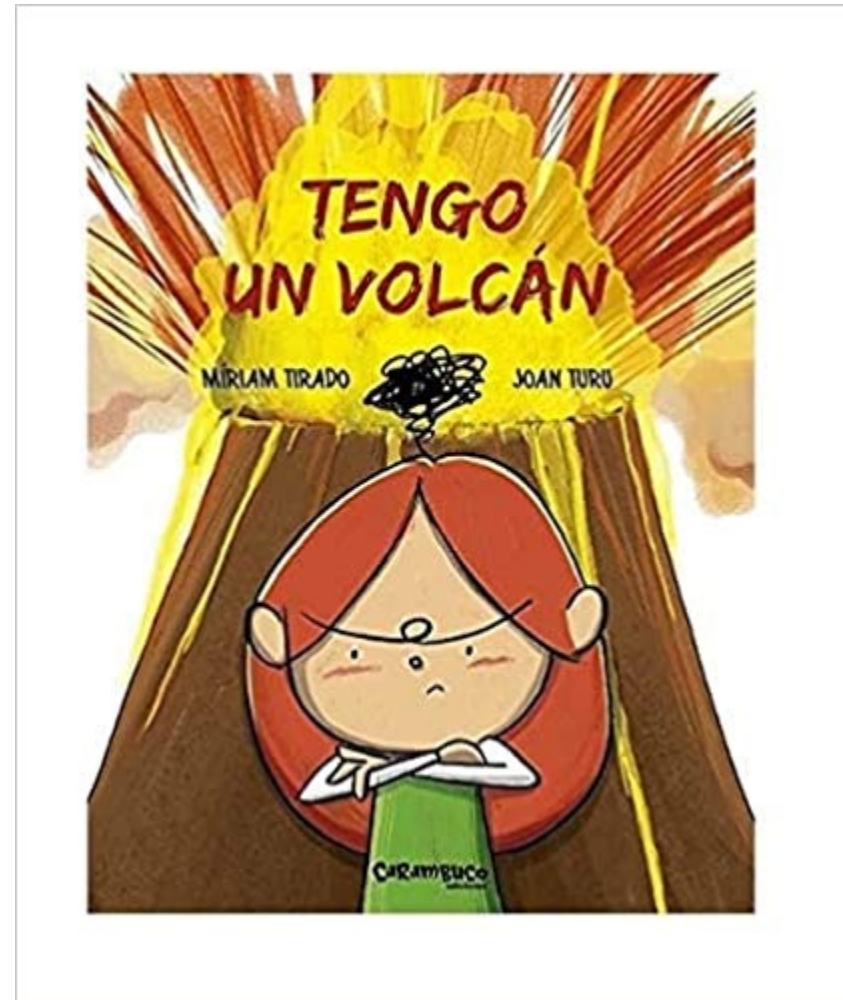


<https://elsonidodelahierbaelcrecer.blogspot.com/search/label/Emociones%20libro>

- **CONTES**

És recomanable mirar-los conjuntament en família. Aporten moltes idees per gestionar les emocions.

Exemple: El conte “**Tinc un Volcà**”, de la Miriam Tirado, permet identificar quan apareix la ràbia i ensenya a respirar per calmar-se a adults i infants.



- **RACÓ DE LA CALMA**



Per autoregular-se és clau saber què relaxa als nostres nens i nenes. Proposar i crear un espai/capsa amb objectes que ens ajudin a relaxar-nos davant d'una emoció intensa pot ser una gran idea.

Aquest espai pot incloure peluixos, objectes per massatges o joguines sensorials amb llum o sons relaxants. És important que sigui personalitzada per cada infant.

● FIDGET TOYS

El anomenats “Fidget Toys” son unes joguines que acostumen a ser petites i fàcilment transportables a la mà. Tenen com objectiu relaxar a través de la realització de moviments mecànics/repetitius o aportant estimulació sensorial agradable.

Al basar del barri en trobareu moltes idees.



- **AUTOREGULACIÓ EN MOVIMENT**



En ocasions, hi ha infants que necessiten el moviment per regular-se. Utilitzant les pilotes *FITBALL* o els coixins de ioga es pot proporcionar a l'infant un espai de moviment controlat que l'ajudi a calmar-se.

● TERMÒMETRE DE LES EMOCIONS I AUTOINSTRUCCIONS

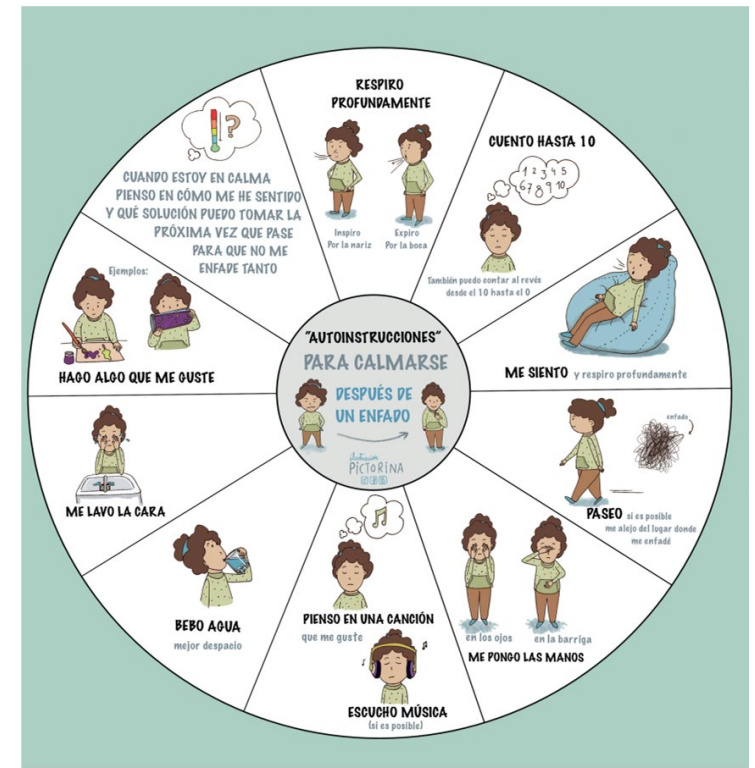


Són un suport visual per identificar fàcilment les emocions o les estratègies que ens calmen.

El termòmetre que us proposem està basat en la pel·lícula “Del Revés”, però es pot fer senzill amb pictogrames o dibuixos d’imatges d’emocions.

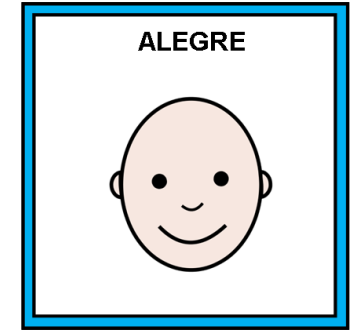
<https://www.teacherspayteachers.com/Product/Inside-Out-Emotional-Meter-3056125>

També us proposem un exemple visual d’autoinstruccions per calmar-nos de Pictorina.



<http://pictorinadibuja.blogspot.com/2018/11/autoinstrucciones-para-calmarse-despues.html>

La importància del **LLENGUATGE POSITIU**.

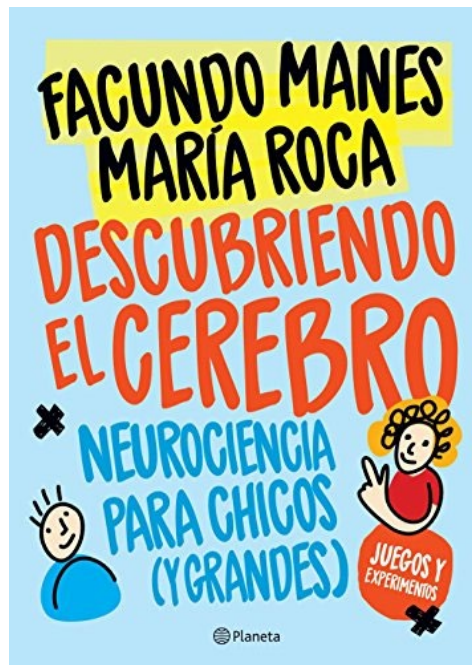


Substituir el “NO” per:

- “ sí _____ , quan...” *Exemple: Sí, podem cridar, quan arribem a l’habitació.*
- “ _____ aquí millor”. *Exemple: Pinta en el paper millor que en les parets. Aquí sí pots pintar!*

LLIBRES DE CONSULTA PER ADULTS

Us proposem aquesta bibliografia on trobareu informació sobre el cervell de l'infant i sobre les seves emocions.





Si teniu dubtes consulteu amb les professionals
del CDIAP Parc Taulí

