

## COM HO FEM PER ORGANITZAR-NOS AMB EL NOSTRE FILL O FILLA AMB TDAH DURANT EL CONFINAMENT?

De les declaracions oficials es comença a intuir que la tornada a l'escola no és imminent. Per aquest motiu, hem pensat en els i les nostres alumnes amb TDAH i les seves famílies i hem cregut que pot ser d'ajuda recordar les seves característiques i les estratègies que podem emprar per al bon funcionament familiar mentre no recuperem l'activitat escolar presencial.

En l'actualitat sabem que el Trastorn per Dèficit d'Atenció amb Hiperactivitat (TDAH) és un trastorn del neurodesenvolupament d'origen neurobiològic que es presenta a la infantesa i que pot persistir al llarg de la vida. Es caracteritza per la presència de tres símptomes: dificultats d'atenció i/o hiperactivitat motriu i/o impulsivitat.

La manifestació del TDAH varia de persona a persona i depèn de diferents factors: biològic, psicosocial i ambiental. Per aquest motiu, la variabilitat de les característiques de les diferents persones que presenten TDAH és gran. Això fa que puguem conèixer dos nens o dues nenes amb TDAH que siguin molt diferents: uns poden ser moguts, altres no; en unes, la impulsivitat pot ser la clau de les dificultats, en d'altres, les dificultats d'atenció i la desorganització... En tots aquests casos parlem de trastorn perquè en un grau d'intensitat i freqüència més petit o més gran, aquestes característiques pròpies del TDAH interfereixen significativament en la vida de la persona en dos o més contextos: familiar, escolar, social, personal... és a dir, realitzar moltes de les activitats que pròpies de la seva edat els suposa més dificultats que als que no tenen TDAH.

En l'actualitat, la recerca científica ha constatat que el TDAH es relaciona amb una immaduresa de les estructures del còrtex prefrontal. El còrtex prefrontal és l'àrea del nostre cervell més evolucionada i complexa. Ens ajuda a regular la inhibició de resposta, l'autocontrol i el funcionament executiu (Barkley, 1997). Això vol dir que gràcies al còrtex prefrontal podem organitzar-nos, gestionar el temps, centrar l'atenció en el que és rellevant i ignorar els estímuls que no són importants en aquell moment, etc. A totes aquestes variables les anomenem "funcions executives" i són molt necessàries en el nostre funcionament diari.

### A què ens referim quan parlem de funcions executives?

**És la capacitat per pensar en una "fita" concreta" i organitzar els mitjans per aconseguir-la.** Entre els passos necessaris per arribar a la fita trobem els següents processos:

- La capacitat per preveure el futur, fer assaigs i simulacions al nostre cervell i anticipar les conseqüències dels actes que portarem a terme.
- La capacitat per imaginar accions alternatives i valorar les possibilitats d'èxit.
- La capacitat per concentrar-nos en els punts importants, planificar, ordenar i seqüenciar les accions que s'han de seguir en un temps concret.
- Solucionar els problemes que sorgeixin i improvisar, si cal.
- Valorar si les nostres accions són factibles des del punt de vista econòmic, social, moral, de temps...

- Replantejar-nos la situació i canviar d'actitud, és a dir, ser flexibles si el pla no es desenvolupa segons el que hem acordat.
- Revisar i corregir les nostres produccions, tasques, objectius, plans, etc., en funció dels resultats que anem obtenint.
- Memòria de treball: és la capacitat per retenir temporalment a la memòria verbal i visual una quantitat determinada d'informació mentre hi treballem o hi operem.
- Llenguatge intern: és a dir, la capacitat que tenim de donar-nos instruccions per guiar i autoregular la nostra conducta.

**Les dificultats en les funcions executives pròpies de les persones amb TDAH** els porten a tenir dificultats per:

- Planificar-se correctament a partir de la seva experiència.
- Preveure amb temps esdeveniments.
- Consolidar hàbits i rutines.
- Complir horaris i obligacions.
- Resoldre problemes de forma efectiva.
- Generar alternatives de resposta quan han de resoldre un problema o una activitat.
- Fer una autovaloració correcta de l'execució i corregir els errors.
- Establir fites realistes i fer una bona gestió del temps.
- Demorar la recompensa al seu esforç.
- Controlar l'expressió de les seves accions i ajustar-les al context.
- Regular la seva motivació intrínseca.

Per tant, tenir un fill/a amb Trastorn per Dèficit d'Atenció amb Hiperactivitat (TDAH) suposa un repte educatiu important ja que, degut a la pròpia simptomatologia del trastorn, són nens i nenes que requereixen més sovint la repetició de les consignes, manifesten més dificultats per organitzar-se, adquirir rutines i tenen una necessitat més gran de motivació externa per fer les tasques que els requereixen més esforç, en comparació amb els altres nois i noies de la mateixa edat.

Des de la **Fundació Institut de Psicologia** volem facilitar aquest repte per compaginar de manera més eficaç i gratificant l'educació de les persones amb TDAH, amb la resta d'activitats diàries tant de tipus domèstic com laboral.

Tot seguit us facilitem una sèrie de pautes que esperem que us puguin ser d'utilitat.

## COM PODEU ORGANITZAR HORARIS I ESTABLIR RUTINES?

Establir hàbits diaris ens ajuda a automatitzar aquelles conductes que hem de realitzar de manera rutinària.

### Què és un hàbit?

Un hàbit és una conducta que repetim de manera regular i que estem acostumats a fer de manera autònoma sense necessitat de recordatoris.



### Perquè és important entrenar hàbits i rutines de manera específica amb els nens i nenes que tenen Trastorn per Dèficit d'Atenció amb Hiperactivitat (TDAH)?

Els nens i nenes amb TDAH tenen molta dificultat per automatitzar les conductes degut al dèficit de funcionament executiu (de memòria de treball, llenguatge intern, planificació, etc.).

### Com els podem ajudar?

- Els podem ajudar **externalitzant la informació** (fent-la visible) d'aquelles rutines i tasques que han de realitzar. Per exemple, els podem facilitar **recordatoris visuals** dels horaris i d'aquelles rutines diàries que han de fer en la seqüència o ordre adequat, així fomentarem que les realitzin cada dia i les vagin interioritzant per poder acabar fent-les de manera autònoma i automàtica.
- També podem fer visible, a més de la rutina, el **pas del temps** (per exemple amb un rellotge visible o amb una cançó coneguda per identificar que, a mesura que la música avança, el temps va passant...) i així ajudar-los a complir les tasques que s'havien proposat.
- D'aquesta manera **seran més eficients** a l'hora d'organitzar-se, gestionar el temps, etc. i **minimitzarem les discussions** sobre què han de fer a cada moment: com està planificat, ho poden anar anticipant.

### De quina manera podem externalitzar la informació?

Fent ús d'una pissarra, d'un horari, d'un calendari, de *post-its*, de l'alarma del mòbil, d'un taulell de suro penjat a la paret on es poden enganxar notes, etc.



## COM PODEM ESTABLIR HÀBITS I RUTINES?

1. Llistar el que ha de fer al llarg del dia en la seqüència en què ho ha de fer. Hi han de quedar recollits els **hàbits d'alimentació, estudi, higiene, lleure i descans**.
2. Afegir-hi també aquelles **conductes/tasques i responsabilitats domèstiques** que considerem que, segons les característiques de la nostra família i l'edat del nostre fill/filla, també ha de fer (per ex.: fer-se el llit, fer els deures, treure les escombraries, etc.).

3. Mantenir el màxim de **coherència entre els educadors** per complir l'horari pactat.
4. Per fomentar la seva motivació intentarem **implicar al màxim el nostre fill/filla** en l'elaboració de l'horari (ex.: els més petits que triïn els colors i dibuixos que farem servir, que decideixin en quin lloc visible de la casa el vol tenir penjat, etc.).
5. Podem **afegir les hores** en què s'han de fer les activitats llistades.
6. Les activitats que els siguin més complicades es poden **desglossar en petits passos o subprocessos**.
7. En aquells casos en què, malgrat utilitzar les autoinstruccions i l'horari, continua tenint dificultats per seguir la rutina, podem fer ús de **sistemes d'autoobservació** i/o de l'**economia de punts**.

Per ex.: **Per posar-me a fer els deures:**

- *Obro la motxilla.*
- *Trec l'agenda i l'obro. Llegeixo els deures que tinc apuntats per avui.*
- *Decideixo quina és l'activitat que faré primer.*
- *Penso quina és la millor manera de fer l'activitat que em proposen.*
- *Faig l'activitat.*
- *Valoro la meva execució. L'he feta bé o he comès algun error?*
- *Si he fet un error, el rectifico.*
- *Marco el que ja he fet i continuo amb la tasca següent.*

## ALGUNES IDEES SOBRE ELS LÍMITS I LES NORMES

Per a totes les tasques que els nostres fills i filles han de fer de manera rutinària (per ex.: rentar-se les dents, etc.), ja tenim el llistat de rutines diàries que hem explicat en l'apartat anterior. Tot i així, haurem de fer-los algun recordatori per facilitar-ne el compliment.

En relació a aquest aspecte, recordem breument la manera d'establir límits i normes amb els nens i nenes.

### Com establir límits?

Sabem que els límits són necessaris ja que, entre d'altres aspectes, els donen seguretat sobre el que n'esperem, fomenten la seva maduració i autonomia i faciliten una adequada socialització.

És recomanable establir pocs límits i prioritzar les conductes que considerem més importants. Així, prioritzarem l'establiment de límits conductuals relacionats amb la salut, la seguretat personal i el respecte pels altres.

Expressar-los en **POSITIU** i de manera concreta.

Dir-ne breument el **MOTIU**.

Establir la **CONSEQÜÈNCIA** del no compliment, que ha d'estar relacionada amb la conducta que volem instaurar, ha de ser educativa i limitada en el temps.

### Quina estructura hem de fer servir per establir els límits?

#### *Per exemple:*

*Només pots jugar amb la pilota a la terrassa (breu, concret i en llenguatge directe) perquè a dins de casa es poden trencar objectes (motiu). Si jugues amb la pilota a dins de casa, te la treuré i avui ja no podràs jugar-hi més (conseqüència limitada en el temps i relacionada amb la conducta).*

### COM PODEM DONAR ORDRES PER INCREMENTAR L'OBEDIÈNCIA?

- Desplaçar-nos al lloc on es troba, assegurar-nos que està atenent-nos, anomenar-lo pel nom i mirar-lo als ulls (si cal, gireu-los la cara per assegurar-vos que us estan mirant i escoltant).
- Reduir totes les distraccions abans de donar l'ordre (per ex.: televisió apagada, ordinador desconnectat, etc.).
- Donar només **UNA** ordre específica cada vegada, explicant-ne breument el motiu (per ex., "Marc, renta't les mans perquè anem a dinar").
- Donar l'ordre de manera senzilla i directa, amb un to de veu agradable però seriós. Tenir cura de no expressar l'ordre en forma de pregunta ni utilitzant la ironia, el sarcasme o l'amenaça. (Per ex.: en lloc de dir "Ja veig que tens les mans molt netes..." o "Vols rentar-te les mans d'una vegada?" millor dir: "Renta't les mans, si us plau").
- Demanar-li que ens repeteixi l'ordre en veu alta, quan no estem segurs que l'ha escoltada.
- No repetir l'ordre. És millor invertir temps a dir l'ordre de manera correcta, una vegada i, si no obeeix, aplicar la conseqüència pactada prèviament.

### EL REFORÇ

El reforç positiu és l'aparició d'alguna cosa agradable per al subjecte després d'una conducta. Així doncs, elogiar o recompensar aquelles conductes desitjades o adequades augmenta la probabilitat que es tornin a repetir.

És útil per ensenyar una nova conducta, quan volem incrementar la freqüència d'un comportament desitjat que realitzen poques vegades (per ex., parar taula, fer-se el llit, fer els deures, etc.).

S'ha de tenir en compte que el reforç que escollim ha de ser atractiu i motivador per a ells i elles i hem de poder aplicar-lo immediatament després de produir-se la conducta. És recomanable fer servir diferents reforçadors per evitar que s'habituin al mateix.

Existeixen diferents tipus de reforços:

- Socials: un somriure, un elogi, reconeixement en públic o de forma privada, una abraçada...
- Materials: diners, regals, enganxines, material d'escola...
- Comestibles: dolços, postres, pizza...
- D'activitat: jugar a jocs d'ordinadors, jocs de taula, sortir junts amb bicicleta...
- Canviables o tangibles: fitxes o punts.

### COM PODEM FER UN BON ELOGI?

Tots els nens i nenes necessiten elogis per reforçar els moments en què estan fent les coses correctament i adequada. Els elogis són més efectius si s'expressen de forma correcta. Aquestes són algunes recomanacions:

- Estar alerta quan estan fent alguna cosa bé.
- Elogiar cada un dels seus èxits, encara que siguin petits.
- Elogiar-los per la seva conducta no vol dir que els estiguem malcriant, ja que no estem consentint conductes negatives.
- Fer elogis específics i descriptius. Per ex.: "M'agrada com has fet el llit avui!".
- Combinar l'elogi amb un somriure, un gest de satisfacció, una abraçada, etc.
- No afegir cap retret al final de la felicitació. Per exemple no dir: "Avui has fet molt bé el llit, ja ho podries fer sempre així".

### LES ECONOMIES DE PUNTS COM A ESTRATÈGIA POSITIVA PER A INSTAURAR I INCREMENTAR CONDUCTES

#### Què és l'Economia de punts?

- L'economia de punts és una tècnica específica basada en el **reforç positiu**, és a dir, se'ls dona un estímul que ens ajuda a instaurar i/o a augmentar conductes.
- Consisteix a **donar-los un "punt"** (aquest "punt" pot ser una creu en una graella de paper, una targeta, una fitxa, etc.) de la manera més immediata possible després que hagin realitzat la conducta, o conductes, objectiu pactades.
- Amb aquesta tècnica **es poden treballar diverses conductes a la vegada.**




### Com ho farem?

- El primer pas és establir entre **3 i 5 conductes-objectiu** (per exemple: hàbits d'autonomia, responsabilitats domèstiques, etc.). Com hem dit, poden ser conductes que voleu que comencin a realitzar o, també, que n'augmenti la freqüència.
- Les conductes escollides han de tenir **diferent grau de dificultat**. És a dir, si escollim 3 conductes, una ha d'estar ja assolida (d'aquesta manera augmentem la motivació), una altra ha d'estar assolida a mitges i la tercera els ha de costar més.
- Redacteu cada conducta-objectiu de la manera més **positiva, clara i operativa** possible i escriviu-la a la graella adaptada a l'edat del nen/a.

Per exemple:

Si voleu que no s'aixequin de la taula mentre sopen:	
<b>En lloc de dir:</b>	No m'aixecaré de la taula durant el sopar (en negatiu).
<b>Podem dir:</b>	Estaré <b>ben assegut</b> durant el sopar, mantindré l'esquena al respatllet, el cul al seient i els peus tocant a terra. Demanaré permís si em vull aixecar ( <i>descrivint què és el que s'espera que faci</i> ).

Posteriorment traslladeu la conducta-objectiu a una graella indicant els dies o moments del dia en què voleu que la facin:

Estar ben assegut 	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Esmorzar	●		●	●	●	●	●
Dinar		●	●	●		●	
Sopar	●		●		●	●	
<b>Punts aconseguits</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>

### Què fem amb els punts guanyats?

Molt sovint, només el fet de guanyar punts ja els resulta motivador.

Tot i això, aquesta tècnica **facilita l'intercanvi dels punts guanyats per "premis" pactats** amb antelació amb ells/elles i del seu ambient natural (per ex.: jugar a algun joc especial, guanyar un cromó, menjar unes postres que els agradin, etc.).

*La següent graella us pot servir d'ajuda per decidir l'intercanvi:*

Punts necessaris	Reforçador

### Quan intercanviem els punts pels premis?

Un cop decidits els "premis" als quals pot optar en funció dels punts guanyats, haureu de decidir el moment en què es farà l'intercanvi (per ex., una vegada al dia, a la setmana, etc.).

Per exemple, en el cas anterior en què volem que estiguin asseguts durant els àpats, com que cada casella és un punt, podem establir aquest sistema d'intercanvi:

<b>Si guanyes 2 punts al dia:</b>	Guanyaràs un cromó de la col·lecció que estàs fent.
<b>Si guanyes 3 punts al dia:</b>	<i>Després de sopar podràs mirar 1 episodi de dibuixos a la tele.</i>

Finalment, cal tenir **la graella en un lloc visible** de casa i acompanyar el guany dels punts amb **elogis** (reforç verbal) ja que l'objectiu final és que un cop realitzin les conductes treballades sense recordatoris i de manera habitual, les substituïm per d'altres que encara els costin.

### I QUÈ PODEM FER QUAN NO OBEEXEN?

Com bé sabeu i cal recordar, el més important és tenir clar que la millor manera d'assegurar que ens obeeixin, segueixin hàbits i es mostrin més motivats per fer el que toca, és dedicar esforços a treballar exhaustivament les estratègies exposades en els apartats anteriors. D'aquesta manera, la probabilitat que desobeeixin disminueix de manera significativa. Podem aplicar aquella màxima que diu "és millor prevenir que curar". Tanmateix, en alguns casos, tot i utilitzar el reforç, costa una mica més que segueixin les ordres i instaurar les rutines.



## Cal intervenir en totes les conductes disruptives o de desobediència? Cal fer-ho de la mateixa manera en tots els casos?

En primer lloc, cal remarcar que no totes les conductes que podem qualificar com a desobediència són iguals ni tenen la mateixa importància. Resulta molt útil **classificar-les en 3 categories segons la gravetat (A, B i C)**:

Conductes tipus C	Conductes tipus B	Conductes tipus A
<p><b>No afecten la consecució dels objectius conductuals acordats. No alteren l'organització ni la dinàmica familiar.</b> Acostumen a ser les més <b>freqüents</b> i, per tant, una <b>causa més comuna de discussions</b> que cal controlar.</p>	<p><b>No podem qualificar-les de greus</b> perquè no suposen un risc propi o aliè, ni tampoc una falta de respecte. Amb tot <b>alteren la dinàmica i organització familiars</b>, ja que <b>comprometen les rutines</b> establertes i acordades.</p>	<p>Es consideren <b>greus</b>, ja que suposen una falta de respecte important i/o poden provocar dany a un mateix o als altres. No es poden tolerar i cal marcar una "línia vermella". Haurien de tenir lloc molt poques vegades i aparèixer de manera puntual.</p>
<p><b>Exemples:</b> queixes o moure's a la cadira mentre fa una feina escolar.</p>	<p><b>Exemples:</b> tot el que implica no complir pactes i/o rutines.</p>	<p><b>Exemples:</b> agressions verbals o físiques, donar cops o trencar algun objecte, etc.</p>
<p>Com més atenció els prestem, més augmenten. Car fer tot el contrari i no prestar-hi atenció: practicar l'extinció.</p>	<p>Cal deixar molt clares les conseqüències positives de complir les tasques. Es poden fer recordatoris verbals o visuals per ajudar.</p> <p>Si apareixen simplement hem d'aplicar les <b>conseqüències establertes</b>.</p> <p><i>(ho farem evitant retrets o sermons, de manera calmada i mostrant confiança ja que al dia següent hi haurà una nova oportunitat de fer-ho correctament. Cal assegurar-nos que igualment compleix amb la tasca pactada.)</i></p>	<p>Cal recordar els principis esmentats en relació a les conseqüències que recordem a continuació. Així com fer servir estratègies per mantenir la calma, com ara l'autotemps fora.</p>

Per eliminar les **Conductes tipus C** podem fer ús de la tècnica d'EXTINCIÓ

### PASSOS per fer l'EXTINCIÓ correctament

1. **Ser conscient** que es tracta d'una conducta tipus C (podem fer un llistat).
2. **Assegurar-nos que no hi prestem atenció.**
3. **Ignorar la conducta**, no emetre cap resposta: no mirar, no dir res, no fer cap comentari, no fer cap gest amb la cara.
4. **Quan deixi de fer la conducta inadequada, prestar-li atenció.**
5. Tenir clar que **en començar a fer l'extinció, pot ser que la conducta augmenti. Mantenir-se ferm i poc a poc la conducta desapareixerà** o deixarà d'interferir.

*Sigui com sigui, no oblideu que **les conseqüències** han de ser **immediates**. A ser possible, **naturals** o el més semblant possible (per exemple, si no ha complert amb l'horari d'alguna activitat, el temps que ha perdut es resta del temps lliure que tenia). També ha de ser **proporcional en intensitat i duració**. I, finalment, sempre que sigui possible, havent-les advertit o pactat amb anterioritat.*

## TRACTAMENT MULTIMODAL

Els diferents estudis d'evidència sobre el tractament del TDAH constaten l'eficàcia del tractament multimodal. Aquest tractament es defineix com la combinació d'estratègies psicològiques pel maneig de la conducta i el desenvolupament emocional, estratègies psicopedagògiques (reeducacions) per afrontar l'evolució escolar minimitzant l'impacte del TDAH en els resultats escolars i el tractament farmacològic, en els casos que sigui necessari.

Afrontar una situació de confinament amb un fill/filla amb TDAH està sent un repte important. Per aquest motiu, us recomanem mantenir els tractaments en curs que havíeu iniciat. Un relaxament o interrupció del tractament pot suposar un pitjor maneig de les dificultats associades al TDAH.

**Tot seguit presentem possibles respostes a algunes situacions concretes amb les que ens podem trobar:**

- **Què podeu fer quan arriba l'hora de fer deures i comenten que els fa mandra, que no s'hi volen posar o que ja s'hi posaran més tard?**

En primer lloc, practicar l'**extinció** de les queixes i comentaris i esperar que es posin a fer la tasca. Després recordar les rutines o els pactes establerts en l'economia de punts (per ex.: "Recorda que ara és el moment d'avançar les tasques de l'escola i després podràs jugar 10 minuts a la tauleta").

Pot ser útil **anticipar el moment** de fer els deures, amb un recordatori o una alarma 5 minuts abans per exemple i, quan arriba el moment, acompanyar-los físicament a l'escriptori, en cas que els costi.

- **Què podeu fer si quan es posa a fer els deures els fa de manera molt superficial per acabar ràpid i posar-se a jugar?**

Abans de res, cal tenir en compte la seva capacitat real per mantenir la concentració i executar la tasca com esperàriem, per ajustar les expectatives o modificar els objectius pactats. Si estem convençuts que ho pot fer millor, **elogiar-lo** per haver-se posat a treballar i intentar supervisar o utilitzar **autoinstruccions** que concretin millor com fer la feina. Podeu veure algun exemple d'autoinstruccions al document **“Confinament i tasques escolars”**.

Com que el més important és anticipar-nos, caldria intentar adonar-nos que està treballant de manera superficial abans que completi la tasca, per evitar haver de fer correccions al final. I finalment, plantejar-se introduir modificacions en la rutina del dia següent que contemplin aquesta qüestió.

Així mateix, degut a l'elevada probabilitat de cometre errors per descuit, animarem perquè **repassin** com una part de la realització de l'exercici i **supervisarem** les tasques realitzades abans de donar la feina per acabada.

Per ampliar la informació pot ser útil consultar el document **“Confinament i tasques escolars”**.

- **Què podeu fer si es mostra tossut o tossuda i, de manera puntual, un dia s'enfada i realitza un resposta amb to agressiu.**

Eviteu entrar en una escalada en el moment i mantingueu la calma (en l'apartat següent s'explica una tècnica per controlar l'enuig).

Consulteu el document de **“Propostes per gestionar millor les emocions i sentir-se millor”** per proporcionar-los estratègies.

Seguidament, es podria aplicar alguna **conseqüència natural** que impliqui la pèrdua d'algun reforçador o privilegi (per ex.: pèrdua de temps de joc de pantalles). Si es repeteixen aquest tipus de conductes, valoreu si cal introduir modificacions en l'economia de punts i ajustar les demandes. Si es repeteix, valoreu també el seu estat emocional per considerar la possibilitat de consultar el servei especialitzat que els fa el seguiment psicoterapèutic.

## L'AUTOTEMPS FORA PER A PARES I MARES COM A ESTRATÈGIA D'AUTOCONTROL EMOCIONAL

Finalment hem de tenir present que per poder sobreviure i ser un model adequat d'autocontrol emocional per als nostres fills i filles, pares i mares també cal que puguem gestionar el nostre nerviosisme. Per facilitar-ho, us recordem l'estratègia d'autocontrol emocional de l'autotemps fora.

### Què és l'autotemps fora?

És una estratègia que ens ajudarà a tenir més consciència de les nostres emocions, en particular del nostre enuig, i a regular gradualment la ràbia i a relacionar-nos d'una manera més adequada.



### Quan aplico l'autotemps fora?

Quan observeu que us esteu començant a enfadar i que si seguïu davant seu és probable que digueu o feu coses que provoquin una escalada del conflicte o sigueu un model de conducta poc adequat.

### Com es fa?

1. **Adoneu-vos dels canvis físics que tenen lloc al vostre cos:** el cor batega de pressa, tanqueu els punys o les mandíbules amb força, sentiu que la sang “us bull”...
2. **Pareu** i intenteu **pensar en positiu:** *“No val la pena, jo sóc l’adult...”*.
3. **Expresseu l’enuig:** digueu en veu alta i sense cridar què és el que sentiu i què és el que us ha molestat. Per ex.: *“Veig que aquesta conversa és molt important per a tu però ara m’estic/ens estem posant bastant nerviosos. M’agradaria poder prestar-te atenció i parlar tranquil·lament quan ens calmem...”*
4. **Marxeu** de la situació i **digueu on sereu i quan reprendreu la conversa.** Per ex.: *“Així que ara aniré un moment a l’habitació/al lavabo... i en 5 minuts/abans de sopar, etc. tornarem a parlar-ne”*.
5. Aneu a l’habitació, sortiu a comprar o **feu qualsevol cosa que us ajudi a aturar “l’escalada” de la ira** imminent (per ex.: *respirar profundament, rentar-vos la cara, llegir, escoltar música, fer esport, mirar uns minuts d’una sèrie...*).
6. També és molt útil utilitzar un **diàleg tranquil·litzador intern (autoinstruccions)** amb missatges com *“em puc controlar”, “a poc a poc em sentiré millor”...*
7. En el moment acordat **repreneu la conversa** sense fer retrets i valorant que t’hagin permès aquest temps per poder calmar-te.
8. Podeu començar la conversa dient-los que esteu més tranquil·les i que us agradaria parlar-ne, tal com heu quedat abans. És important que el vostre fill/filla també se senti comprès: li podeu dir que enteneu els seus sentiments i podeu resumir, amb paraules vostres, les seves demandes, de forma que li transmeteu que enteneu la seva postura tot i que hi hagi aspectes que no siguin negociables...
9. Exposeu les vostres idees i sentiments fent ús dels **“Missatges Jo”**. Per ex.: *“Estic enfadat/ decebut perquè..., la propera vegada...”*.
10. En cas que no arribeu a un acord, podeu posar en pràctica alguna estratègia de **negociació**.

### Possibles problemes que ens podem trobar en l’aplicació de l’auto temps fora:

*És possible que al principi d'utilitzar la tècnica de l'autotemps fora us costi una mica detectar quan l'heu d'utilitzar. Com que és bàsic que l'apliqueu de manera immediata, pot ser útil demanar a algú de la nostra confiança que us ajudi a identificar **quan us esteu posant nerviosos**. Podeu pactar alguna senyal perquè us avisi quan heu d'utilitzar aquesta estratègia.*

Esperem que aquestes estratègies us ajudin a superar aquest període amb els vostres fills i filles a casa, sense escola presencial. Alhora, us recordem que l’Institut de Psicologia està en funcionament i restem a la vostra disposició per si us cal suport individualitzat o per atendre qualsevol dubte que us pugui sorgir.