

## Com passar aquest dies amb fills i filles amb trastorns de conducta?

El confinament que estem vivint és una situació que, sens dubte, altera la dinàmica i la rutina de qualsevol família i pot generar alteracions emocionals o de conducta en les persones amb alta discapacitat. Si el teu fill o filla té una discapacitat reconeguda, no orgànica, sinó relacionada amb problemes de conducta i autocontrol com poden ser alguns TEA o TDAH importants, problemes psiquiàtrics i/o trastorns de conducta, el confinament és encara més difícil per a tots el membres de la família.

L'objectiu és distreure-us i ocupar-vos per poder passar les hores plegats de la millor manera possible. En alguns casos pot ser una gran oportunitat per compartir activitats del seu interès. **És important deixar que sigui el vostre fill o filla el que mostri què vol fer.** Recordeu, **es tracta d'una situació transitòria i temporal.**

### Recomanacions

- **Seguir una rutina.** Un horari us ajudarà a situar-vos millor en el temps i l'espai. El podeu fer amb pictogrames, dibuixos, escrit...
- **Fer activitats variades:** al final del document us oferim un llistat d'activitats.
- **Mantenir els hàbits d'autonomia:** respectar els ritmes de son i alimentació de la persona, dutxes, vestimenta...
- **Permetre accés i temps per a conductes de regulació emocional.** Generalment aquestes conductes estan lligades a la sensorialitat i poden ser útils per a tranquil·litzar la persona, per exemple: saltar, estereotípies de mans (moviments repetitius i periòdics), moviments amb objectes o amb el cos...
- Tot el que sigui **realitzar moviment** pot ser de gran ajuda per gestionar el confinament. Fer jocs dinàmics, esport, que puguin sortir a l'aire lliure, ... Si no teniu espais oberts, recordeu que podeu sortir de casa acompanyats/des sempre de un adult i acreditats.
- **S'ha de donar prioritat a un confinament "gestionable".** Podeu ser més flexibles pel que fa a la demanda en tasques acadèmiques, el temps invertit en conductes repetitives o en l'ús de pantalles i altres dispositius digitals.

- **Si has de sortir a comprar i estàs sol/a**, no surtis amb ell/a, serà difícil que pugui mantenir les conductes de prevenció (no tocar superfícies, portar mascareta, guants...). Intenta buscar una alternativa: comprar online, demanar que algú us porti la compra...
- Quan demana d'**anar a l'escola o centre**, molt probablement, no troba a faltar les classes, les activitats o la feina, sinó la dinàmica i la socialització. Li pots oferir fer una videoconferència múltiple amb companys i companyes perquè es puguin veure i saludar.

### **Proposta d'activitats a fer amb infants**

- Ajudar a preparar el menjar.
- Crear circuits de saltar, túnels, amagar-se o enrotllar-se en mantes, xutar pilotes fetes a casa.
- Fer massatges, dedicar més temps a les activitats de bany.
- Jugar a jocs sensorials amb farina, llegums, olors amb espècies o altres.
- Escoltar música i ballar.
- Jocs manipulatius amb objectes, caixa de formes, puzles, circuits de pilotes, vies de trens, cotxes i pàrquings.

### **Proposta d'activitats a fer amb adults**

- Les activitats anteriors en cas que els agradin.
- Joc amb ninos, disfresses.
- Manualitats com pintures, dibuix, papiroflèxia, globoflèxia, plastilina...
- Jocs de taula.
- Ús dels dispositius digitals i pantalles de forma compartida, és a dir, que et mostrin què els interessa, a qui segueixen, que els agrada, a què juguen... i ho mireu plegats.

Font: FAROS HSJD

Adaptació: AACIC CorAvant