

EINES PRÀCTIQUES...



Per a la gestió de moments de frustració / explosió en nens/es

QUÈ AJUDA?



Donar un nom a la conducta de frustració per ajudar a identificar a l'infant quan es doni. Es pot triar conjuntament. Ex: Estàs entrant en l'emoció "Bomba".

Anticipar - explicar-li com actuarà l'adult.

Donar opcions de solució just abans del descontrol.

Anticipar el temps límit que tenen per escollir.

Haver pactat un lloc de temps fora per anar a relaxar-se.

Cal explicar que no és un càstig i que sabem com es sent.

Tenir clar fins on el podem ajudar.

Poder buscar solucions alternatives quan estigui tranquil i nosaltres també.

QUÈ NO AJUDA?



Perdre la perspectiva de dificultat del nen/a si aquest presenta alguna característica (TDAH, TEA...).

Confrontar conductes.

Pressionar per corregir-lo. En aquest moment el nen/a és possible que no ens escolti i caldrà buscar un altra moment més adequat.

Entrar en una lluita de poders.

Criticar o utilitzar comunicació agressiva.

Establir càstigs en moments de conflicte.

Comentar la situació de conflicte amb un altre adult quan el nen/a està enfadat i està davant.

Evitar comentaris generalistes del tipus: "sempre et portes malament"

Aquestes recomanacions són generals i tenen com a objectiu poder donar algunes idees útils. És possible, però, que hi hagi moments complicats. Davant de tot; molta calma. La situació que estem vivint és excepcional i molt difícil. Si ens veiem saturats/des i ens trobem en moltes situacions d'aquest tipus, sempre és possible poder demanar ajuda a algun professional si fa falta.

MOLTS ÀNIMS PER A TOTS/ES