

# **TANCATS A CASA AMB UN FILL/FILLA AMB TDAH**

## **GUIA PER UNS DIES DE CONFINAMENT**

## Índex

1. Introducció	2
2. Organització diària i rutina	3
2.1. Aspectes bàsics	3
2.2. Maneig de les tasques escolars	5
2.3. Pautes per l'hora d'anar a dormir	6
3. Comunicació i maneig de la conducta	6
3.1. Donar ordres de manera efectiva	6
3.2. Recomanacions per una bona comunicació i maneig de la conducta inadequada	8
3.3. Sistema de punts	9
4. Gestió de les emocions i autocontrol	10
4.1. Què són les emocions?	10
4.2. Com treballar les emocions	10
4.3. Maneig de l'enuig, la ràbia i la frustració	11
4.4. Estratègies per relaxar-se	13

## 1. Introducció

Ens aquests moments ens trobem immersos en una situació de pandèmia pel virus SARS-CoV-2. És una nova situació complexa per a tots. És una experiència que ens genera, a tots, incertesa, descontrol i certa sensació d'angoixa i por. Aquests sentiments i sensacions són normals. Les experimentem els adults però també els infants.

Davant d'aquesta situació excepcional, només tenim una opció: afrontar-la de la millor manera possible.

Serà important per aquests dies de confinament establir rutines, mantenir-se actiu i compartir moments i temps en família. Passar-s'ho bé, riure, expressar les emocions i gaudir del moment. Així com tenir molta paciència.

Sabem, que la convivència amb un fill/a amb TDAH no sol ser fàcil. L'objectiu d'aquesta guia és proporcionar una sèrie de recomanacions que ajudin a canalitzar d'una forma adequada els símptomes del seu fill/a amb TDAH i faciliti el benestar del menor i de tota la família.

**TOT ANIRÀ BÉ!**



## 2. Organització diària i rutina

Començar el dia amb alegria!

Time	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						

La rutina i l'organització és imprescindible per una bona convivència. Establir rutines ajuda a anticipar, a gestionar i a realitzar les tasques. És important **mantenir unes rutines i realitzar un horari**. Fer un horari setmanal adaptant-lo a l'edat del menor. Realitzar-lo plegats en un foli, cartolina, afegint les activitats i tasques a fer amb paraules o imatges.

### 2.1. Aspectes bàsics:

- Mantenir els **hàbits d'higiene diaris**:
  - o Arreglar-se i vestir-se cada dia tot i no sortir de casa
  - o Rentar-se les dents després de cada àpat
  - o Hora de bany/dutxa
  
- Establir **temps curts** d'activitats i tasques. **Variar** d'activitats. No superiors a 30-45 minuts.
  
- **Diferenciar** les **obligacions de la part lúdica**, reservar un espai per cada una.
  - o Tenir un lloc per cada cosa/tasca.
  
- **Alternar moments d'activitat amb moments de calma**
  - o Realitzar cada dia al menys una sessió d'**exercici físic**: buscar a Google recursos "exercici físic per fer a casa amb nens", utilitzar alguna aplicació mòbil, joc youtube "Just Dance 2020".
  - o Realitzar cada dia al menys una activitat de **relaxació** i calma.
  
- Establir la rutina diària tenint en compte que cal **disposar d'un temps per cada tasca**.
  - o **Ajudar** en les transicions i **organització del temps**. **Anticipar** el canvi d'activitat. Utilitzar **alarmes**.
  
- **Reforçar positivament** l'acompliment de les tasques i horari
  - o Felicitar, pactar recompensa setmanal al inici de la setmana (veure apartat 3.3. sistema de punts).

- Realitzar activitats d'oci compartit. **Passar-ho bé.**
- Buscar moments i activitats per fer en família però també **establir estones d'intimitat.**
- **Tenir paciència i ser flexibles.**

Exemple Horari Rutina Diària:

<b>- ENS QUEDEM A CASA AMB IL·LUSIÓ -</b>							
	<b>DILLUNS</b>	<b>DIMARTS</b>	<b>DIMECRES</b>	<b>DIJOUS</b>	<b>DIVENDRES</b>	<b>DISSABTE</b>	<b>DIUMENGE</b>
9h	Llevar-se Preparar l'esmorzar	Llevar-se Preparar l'esmorzar	Llevar-se Preparar l'esmorzar	Llevar-se Preparar l'esmorzar	Llevar-se Preparar l'esmorzar	Llevar-se Preparar l'esmorzar	Llevar-se Preparar l'esmorzar
10h	Vestir-se	Vestir-se	Vestir-se	Vestir-se	Vestir-se	Vestir-se	Vestir-se
10:30h	Exercici físic	Exercici físic	Exercici físic	Exercici físic	Exercici físic	Exercici físic	Exercici físic
11:30h	Estudi	Estudi	Estudi	Estudi	Estudi	Estudi	Estudi
12:15h	Temps lliure-Oci	Temps lliure-Oci	Temps lliure-Oci	Temps lliure-Oci	Temps lliure-Oci	Temps lliure-Oci	Temps lliure-Oci
13h	Preparar el dinar Dinar	Preparar el dinar Dinar	Preparar el dinar Dinar	Preparar el dinar Dinar	Preparar el dinar Dinar	Preparar el dinar Dinar	Preparar el dinar Dinar
14h	Relax	Relax	Relax	Relax	Relax	Relax	Relax
16h	Activitats lúdiques	Activitats lúdiques	Activitats lúdiques	Activitats lúdiques	Activitats lúdiques	Activitats lúdiques	Activitats lúdiques
17h	Berenar	Berenar	Berenar	Berenar	Berenar	Berenar	Berenar
18h	Activitats relaxació	Activitats relaxació	Activitats relaxació	Activitats relaxació	Activitats relaxació	Activitats relaxació	Activitats relaxació
18:30h	Temps lliure-oci	Temps lliure-oci	Temps lliure-oci	Temps lliure-oci	Temps lliure-oci	Temps lliure-oci	Temps lliure-oci
19:30h	Dutxa Prepara el sopar	Dutxa Prepara el sopar	Dutxa Prepara el sopar	Dutxa Prepara el sopar	Dutxa Prepara el sopar	Dutxa Prepara el sopar	Dutxa Prepara el sopar
21h	Sopar Tele/relax Dormir	Sopar Tele/relax Dormir	Sopar Tele/relax Dormir	Sopar Tele/relax Dormir	Sopar Tele/relax Dormir	Sopar Tele/relax Dormir	Sopar Tele/relax Dormir

L'horari haurà de ser adaptat en funció de l'edat del menor.

## 2.2. Maneig de les tasques escolars

Els problemes d'atenció solen interferir negativament sobre la realització d'activitats acadèmiques i el rendiment escolar. Els nens/es amb aquestes dificultats tenen tendència a distreure's, mostren dificultats per posar-se a fer tasques acadèmiques, concentrar-se en les tasques i acabar-les, així com problemes d'organització i estructura.

Organització del temps:

- **Establir el temps d'estudi.** Demanar **temps d'atenció curts**. No superior a 30 minuts.
- **Planificar conseqüències agradables** per quan acabi les tasques.

Organització de l'espai:

- Tenir un **lloc fix** per fer les **tasques acadèmiques**
  - o Taula d'estudi (ordenada)
  - o Preparació del material
- Assegurar un **entorn tranquil i sense distractors** (reducció de sorolls, apagar la tele).

Abans de començar les tasques acadèmiques:

- **Ajudar a organitzar** les tasques.
- **Ajudar a comprendre l'objectiu** de cada tasca.
- **Dividir les tasques llargues en segments** de menys durada (10' tasca-3'descans...).

Durant les tasques acadèmiques:

- **Evitar interferències.**
- **Reforçar** amb freqüència, motivar.

**2.3. Pautes per l'hora d'anar a dormir:**

- Durant el dia evitar substàncies excitants (coca-cola).
- Mantenir horaris de son regulars.
- Fer un sopar lleuger.
- Evitar migdiades (no més de 20-30 minuts).
- Anar disminuint l'activitat del nen a mesura que s'apropa l'hora d'anar a dormir.
- Rutina de bany: rentar-se les dents, anar al lavabo, etc.
- Explicar un conte, llegir sol.
- Evitar ús de dispositius electrònics.
- Estratègies de relaxació (veure apartat 4.4.).
- Si no s'aconsegueix conciliar el son en uns 15-30 minuts sortir del llit i relaxar-se. en un altre lloc per tornar al llit quan torni a aparèixer el son.



### 3. Comunicació i maneig de la conducta

És important establir unes normes per a la convivència.

#### 3.1. Donar ordres de manera efectiva

La manera de donar ordres influeix en que els nens/es tendeixin a obeir.

- **Assegurar-nos** que el nen/a està prestant atenció:
  - o Apropa't a ell/ella
  - o Posat davant
  - o Mira'l als ulls
  
- Donar ordres clares, senzilles i ben definides.
  
- **Dir què vols de forma directa:**
  - o No donar l'ordre en forma de preguntar o com un favor.
  - o Especificar clarament quines conseqüències comportarà fer o no fer el que es demana. Complir SEMPRE amb les conseqüències.
  
- No donar masses instruccions al mateix temps:
  - o **Donar les ordres d'una en una.** Si donem moltes ordres seguides, és fàcil que es despistin. Quan arriba la tercera ordre ja no recorden la primera i no és perquè no vulguin sinó perquè no poden.
  
- **No mostrar desacord entre ambdós progenitors.**

#### Davant instruccions més difícils:

- Digues-li què vols exactament d'ell: com i quan (controla el to de veu, seriós sense enfadar-se).
  
- Com a mínim, dóna-li 5 minuts per què es faci la idea i pugui acabar de fer el que està fent.
  
- Passat els 5 minuts, avisa'l que ja han passat els 5 minuts.

- Si no reacciona immediatament, torna a col·locar-te davant d'ell, impedit que pugui continuar fent el que està fent.
- Digues-li un cop més què vols que faci exactament i indica-li que vols que ho faci ara.
- No plantejar l'episodi com una batalla.
- No amenacis, no el castiguis
  - o Recorda-li que podrà continuar quan acabi de fer el que li estàs demanant
- Si és necessari, ajuda'l a aixecar-se i acompanya'l al lloc sense parlar amb ell/a.
- Dóna-li les gràcies un cop ho hagi fet, encara que ho hagi fet de forma forçada i de mala gana.

Al principi, no esperis resultats de qualitat. Poc a poc aprendrà que al segon avís, les coses van en serió.

### **3.2. Recomanacions per una bona comunicació i maneig de la conducta inadequada**

- Buscar moments per parlar i escoltar activament.
- Fer preguntes obertes per què pugui explicar com està.
- Augmentar l'atenció positiva cap a conductes adequades. Atendre el bon comportament.
- Prestar menys atenció a conductes negatives, inapropiades (extinció). Davant conductes negatives "lleus", es recomana utilitzar l'extinció, no actuar. No fer cas a la seva conducta negativa (provacions), perquè el nen entengui que aquesta manera d'actuar no li és útil (no funciona). El càstig pot provocar conductes encara més rebels.

No perdre de vista com influeix en nosaltres l'atenció que rebem dels altres.

- Utilitzar reforçadors i missatges positius. Un reforçador és un reconeixement, premi o activitat agradable que augmenta la motivació. Els reforçadors augmenten la probabilitat



que una conducta es repeteixi en el futur. És important reforçar immediatament després de la conducta adequada. Al principi cal reforçar sovint.

- L'atenció a la obediència: reforçar el bon compliment de tasques, instruccions i ordres. Ser concrets: "m'agrada que facis X", "Gràcies per fer X", "Fas molt bé X".
- Reconèixer i potenciar els punts forts.
- Felicitar-lo per l'esforç realitzat.
- Acceptar-lo tal i com és, i ajudar-lo a que ell mateix s'accepti.
- Evitar la sobreprotecció i l'excessiva autoritat.
- Servir de model.

### 3.3. Sistema de punts

Es tracta d'un programa de reforçament. Premiar amb punts intercanviables els comportaments que volem afavorir. Ajuda i motiva en l'adquisició d'hàbits i el compliment d'instruccions i ordres. Els nens amb problemes d'atenció, de conducta, d'autocontrol o impulsivitat, el reforç social o l'atenció no sempre són suficients. Aquests nens són menys sensibles al reforçament.

Haurem d'elaborar el sistema conjuntament. Asseure'ns junts i explicar al fill/a que farem un sistema de recompenses per premiar les tasques o el bon comportament que faci.

1. Preparar una llista amb privilegis (veure més estona la tele, jugar més estona a..., triar el sopar...).
2. Preparar una llista amb les tasques o conductes que es volen assolir (utilitzar llenguatge positiu: "parlar fluixet", "parar la taula").
3. Fer una graella per anar apuntant els punts que s'aconsegueixin.
4. Assignar a cada tasca un valor en punt (de 1 a 10). Quant més difícil es la tasca, més punts es guanyen.
5. Calcular quants punts diaris màxim pot guanyar. Ex: 30 punts
  - a. Decidir quant val cada privilegi
  - b. Es recomana utilitzar al menys dos terços (Ex: 20 punts) en privilegis diaris

6. Recordar al nen/a que només guanyarà punts si realitza les tasques de forma apropiada i ràpida.
7. Iniciar amb llista de conductes més fàcils. Al principi reforçar tasques que estiguin mitjanament ben fetes. Renovar les tasques i comportaments cada 3-4 setmanes un cop s'hagin assolit.
8. No es trauran punts per desobediència

#### 4. Gestió de les emocions i autocontrol

##### 4.1. Què són les emocions?

Les emocions són reaccions determinades per sensacions, pensaments i conductes. La intel·ligència emocional és l'habilitat per manejar els sentiments i les emocions, discriminar entre ells i utilitzar aquests coneixements per dirigir els propis pensaments i accions.



Totes les emocions són legítimes i poden ser acceptables, però el comportament davant d'elles no sempre és adequat. Lo important és saber gestionar les emocions.

Per poder gestionar les emocions d'una forma adequada primer cal saber identificar-les. La família és un bon entorn per l'educació de les emocions.

Primer pas: conèixer-se a si mateix. Reconèixer en nosaltres mateixos les emocions (pares), per després poder comprendre les emocions en l'infant.

- Com em sento?
- Per què em sento així?
- Com manifesto lo que sento?
- He de mantenir o canviar aquesta emoció? Com?

Fer-ho primer nosaltres com a pares per després poder treballar-ho amb els nostres fills/es.

##### 4.2. Com treballar les emocions

- Ajudar a reconèixer i identificar les emocions
  - o "Etiquetar emocions". Posar nom a les emocions.
  - o Dibuixar cares que expressen emocions i endevinar-les, dibuixar com ens sentim.

- Llegir contes sobre emocions.
- Fer un llistat de situacions que provoquen emocions, dibuixar cares que expressen emocions.

### 4.3. Maneig de l'enuig, la ràbia i la frustració

Sentir-se enfadat i frustrat és normal: el problema pot ser la forma de gestionar-lo. La forma en la que actuem davant d'aquests sentiments pot crear dificultats en els nens amb TDAH. Els nens en general, i especialment els nens amb TDAH, tenen dificultat per expressar els seus sentiments amb paraules. A vegades mostren agressivitat i frustració per què no saben fer-ho d'una altra forma.

Reconèixer les senyals d'alarma ajuda a manejar millor l'emoció (abans de que sigui inabordable).

Els nens i els pares poden aprendre a reconèixer aquestes senyals.

#### Què fer?

- No prendre-s'ho com una cosa personal. Veure la conducta en el context.
- Distingir entre el nen i la conducta. Els nens amb TDAH tenen més dificultats d'autocontrol i menys control de les seves emocions. No guardar rancor.
- Mantenir la calma. Retirar-se uns minuts si fa falta.
- Esperar a que el nen es calmi.
- Escoltar al nen obertament (dir-li que volem entendre què passa).
- Fer un resum (una frase és suficient) posant un nom a l'emoció. Exemple: "estàs enfadat per què....".
- Ajudar-lo a pensar i generar alternatives de solució (Què podem fer?).
- Anticipar les conseqüències de cada alternativa (Què passaria si... Avaluar pros i contres de cada opció). Escollir una de les alternatives. Més d'una opció pot ser acceptable. Treballar junts pares/fills, escoltant-nos mútuament, sense interrompre, i

tenint en compte els diferents punts de vista. Actuar i avaluar els resultats. Si el resultat és positiu ens podem felicitar. Si el resultat no és positiu, hem de reavaluar la situació i escollir una altra solució.

Estratègies per a treballar amb els fills/es i aprendre a apagar el foc de la ràbia:

Explicar-li que la ràbia és com un volcà que poc a poc es va posant en marxa fins que el foc surt pel cràter i llavors estem molt descontrolats...



**Ajudar-lo a aprendre a adonar-se que està enfadat:**

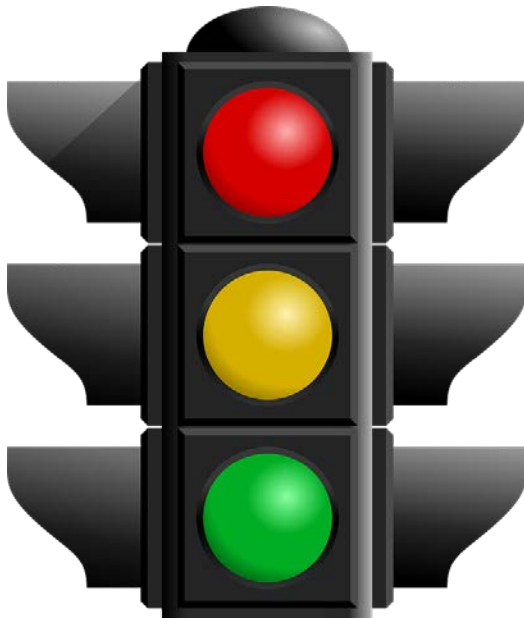
El primer pas per controlar la ràbia és identificar les senyals que ens avisen que ens estem enfadant.

Hi ha tres tipus de senyals:

- la situació (què m'ha fet enfadar)
- el nostre cos (el cos es tensa, com una cosa que em puja per l'estómac fins a la gola, respiro ràpid, el cor batega ràpid...)
- els nostres pensaments, què pensem quan estem enfadats? ("no hi ha dret, és injust, és un..., tothom va en contra meva...")

Ajudar-lo a identificar aquests elements

Davant d'una situació de conflicte, de frustració, de ràbia treballar la tècnica del semàfor:



**1. VERMELL-STOP**

Frenar, parar la ràbia, tranquil·litzar.

**2. GROC-PENSAR**

Hem parat el primer impuls. Sentim la ràbia i l'entendem. Ara pensem. Com soluciono això? Què faig ara?

**3. VERD-ACTUAR**

Hora de triar la millor solució. Jo controlo l'emoció. Responc amb calma. Controlo la ràbia i no exploto.

#### 4.4. Estratègies per relaxar-se

Ensenyar i posar en practicar trucs per controlar-se i relaxar-se.

##### Autoobservació

###### *Activitat 1: mirar-me com si em mires al mirall\**

Ara intentarem autoobservarnos, mirar-nos, observar-nos a nosaltres mateixos. Intentarem connectar, descobrir coses nostres, descobrir i estar atents als nostres pensaments/idees, a les nostres sensacions i als nostres sentiments/emocions. Aprendre a autoobservarnos, a mirar-nos, a descobrir coses de nosaltres, aprendre a coneixe'ns a nosaltres mateixos ens ajuda a saber com som i com estem. Coneixe'ns, saber què pensem i sentim ens ajuda a saber com estem, ens ajuda a controlar-nos, ens ajuda a estar més tranquils, ens ajuda a estar millor amb nosaltres mateixos i amb els altres, ens ajuda a gaudir més de les experiències i de les coses de cada dia.

Ara tanquem els ulls i respirem tres vegades. Ara observem el cap: observo i estic atent a com tinc el cap ara, paro atenció a les meves idees/pensaments: com tens el cap, la ment avui?, està clar o confós?, es mostra lent o pesat?, en tens moltes, o poques, d'idees?, les idees, la ment, va saltant d'un pensament a un altre, com un mico que va de branca en branca?, o la ment va molt ràpida, les idees corren com un lleopard? O potser les idees van molt a poc a poc, caminant com una tortuga. Com està el teu cap, les teves idees, els teus pensaments ara? Intenta descobrir i prestar atenció a com tens el cap ara, com són les teves idees ara.

Ara deixarem de prestar atenció al cap i dirigirem la nostra atenció cap al cos. Ens centrarem en la postura, la respiració, les sensacions del cos, els moviments. Començarem observant com és la nostra respiració ara: com és la teva respiració?, és ràpida, lenta, tallada, tranquil·la? No intentis canviar-la, només es tracta de descobrir com és la teva respiració ara. En quina part del cos pots sentir l'aire de la respiració? Al nas, a la boca, al pit, a la panxa. Ara deixa d'estar atent a la respiració i presta tota la teva atenció, centra't en els peus. Quina sabata m'estreny més, intenta descobrir quina sabata t'estreny més. Ara intentaràs descobrir quina part del cos tens més freda, i quina part més calenta, i si hi ha alguna part del cos que et faci mal, que sentis incòmoda. Molt bé, ara deixarem d'estar atents al cos, a les sensacions del cos i ens centrarem en el nostre cor, dirigirem tot seguit l'atenció cap als sentiments i emocions. Com es troba avui el teu cor, quina emoció estàs sentint ara? En quina part del cos la notes, la sents?; la pots identificar?. *Ara respirarem tres vegades i obrirem els ulls. Enhorabona, felicitats, ara acabes de fer una activitat que t'ha ajudat a identificar i conèixer com estàs.*

Un cop finalitzada la dinàmica en un full dibuixarem la figura d'una silueta humana i plasmarem l'experiència, els elements identificats en l'autoobservació (cap-pensaments, cos-sensacions, cor-emocions). Un cop ho haguem fet reflectirem la importància de l'autoobservació per coneixes a un mateix, saber com i què ens passa i desenvolupar l'autocontrol.

\*Huguet, A. i Alda, JA. (2019). *Mindfulness for Health (M4H): Programa de mindfulness para niños con TDAH*. Barcelona: Hospital Sant Joan de Déu.

### Respiració profunda

#### *Activitat 1: Respirar*

Ens estirarem a sobre el llit o al terra a sobre d'una catifa o matalàs. Respirarem en tres passos:

1. Tanca els ulls. Agafa l'aire a poc a poc pel nas. Posa l'aire a la panxa, omple la panxa com un globus.
2. Fes una pausa. Aguantar l'aire.
3. Deixa anar l'aire, expira, a poc a poc per la boca.

Farem aquesta seqüència 10 vegades. Podem col·locar un globus o una petita pilota a sobre de la panxa i fixar-nos com puja i baixa. Com l'aire entra i surt.

*Activitat 2: Les pedres de respirar\**

Buscarem a casa 10 pedres o 10 elements (macarrons, mongetes...). Les pintarem i les convertirem amb els "nostres elements" per respirar.



Ens asseurem al terra i col·locarem els "elements" al costat contrari de la mà amb la que escrivim.

Tot seguit realitzarem una pràctica de *mindfulness* d'atenció a la respiració. Tan sols es tracta d'estar atents a com respirem.

Agafarem un "element" amb la mà i agafarem aire a poc a poc mentre pujo l'element fins a la meitat del cos. Després aniré baixant el braç per l'altra banda, mentre deixo anar l'aire a poc a poc i deixaré l'element a l'altra costat. Ara faré el mateix amb la resta d'elements. Tan sols es tracta d'estar atent a com respirem, estar atent a com l'aire entra i surt. Agafa l'aire a poc a poc, i deixa'l anar a poc a poc. Agafa l'aire lentament pel nas i deixa'l anar poc a poc per la boca. Només es tracta d'estar atents a com respirem ara, a com l'aire entra i surt. Si et despistes no et preocupis, segueix intentant-ho.

En finalitzar la pràctica preguntarem als infants per l'experiència (sensacions); com era la seva respiració, on la sentien, si ha canviat alguna cosa, com se senten ara.

\*Huguet, A. i Alda, JA. (2019). *Mindfulness for Health (M4H): Programa de mindfulness para niños con TDAH*. Barcelona: Hospital Sant Joan de Déu.

Relaxació

*Activitat 1: Relaxació de Koeppen:*

- Imagina't que tens una llimona a la mà esquerra. Apreta-la fort, com si volguessis treure tot el suc. Sent la tensió a la teva mà i al teu braç mentre l'esprems. Ara deixa'l caure. Fixat com estan ara els teus músculs relaxats. Ara agafa un altra llimona i intenta exprimir-la. No deixis ni una sola gota. Així relaxaran els braços i les mans. Fer el mateix procés amb la mà dreta.
- Imagina't que estàs mastegant un xiclet molt gran, obre la boca gran i tanca-la a poc a poc. Després aquest xiclet ja no hi és. Sent que relaxada està ara la mandíbula. Repetir 2-3 vegades. Així relaxaran la mandíbula.

- Imagina't que ets un gat molt mandrós i vols estirar-te. Estira els teus braços davant teu, aixeca-les ara sobre el cap i porta'ls cap a darrera, com si volguessis tocar el sostre. Fixa't amb com s'estiren les teves espatlles. Ara deixa caure els braços. Fixa't en com et sents ara de relaxa't. Repetir 2-3 vegades.
- Imagina't que hi ha una mosca que es va posant a sobre de la teva cara, de la front, dels ulls, del nas i has d'espantar-la. Així relaxaran la cara. Repetir 2-3 vegades.
- Imagina't que ets una tortuga. Imagina't que estàs assegut a sobre una roca prenent el sol, estàs tranquil. Oh! De sobte sens un soroll, hi ha un perill! Ràpid fica't a la closca. Intenta portar les espatlles cap a les orelles, intenta posar el teu cap sobre les espatlles, aguanta així una estona. I torna a sortir de la closca. Sent la sensació agradable de tenir el cos relaxa't. Repetir 2-3 vegades.

### *Activitat 2: el soldat de plom*

Ara aprendràs com et pots relaxar estant dret, anem per passos.

**Pas 1.** Posa't dret amb les mans als costats, cames juntes ben estirades, esquena recta, coll dret, cap dret mirant al capdavant. Com un soldat prepara't per anar a la batalla. (posició de fermes).

**Pas 2.** Imagina't que poc a poc et converteixes en un soldat de plom i posa tot el teu cos molt tens, molt dur... tant com puguis.

**Pas 3.** Ara imagina't que et converteixes en un nen/home de xiclet i a poc a poc vas relaxant tot el teu cos, posa'l fluix, molt fluix.

**Pas 4.** Ara agafa aire amb la boca tancada. Agafa amb tranquil·litat tot l'aire que puguis contant 1,2,3. Agafa tot l'aire que puguis i porta'l cap a la panxa. Ara treu a poc a poc l'aire mentre contes a 3 : 1,2,3.

**Pas 5.** Ara en posició de fermes, de soldat (pas 1), respira profundament (pas 4), i mentre AGAFES L'AIRE ves posant el cos en tensió per a convertir-te en un soldat de plom (pas 2) compta 1, 2, 3 ...ara a poc a poc, mentre TREUS L'AIRE et convertiràs en un nen/home de xiclet 1,2,3...



**Pas 6.** Repeteix aquest exercici 5 vegades més o fins que et sentis relaxat.

Un cop anem practicant totes les activitats anteriors elaborarem un llistat en un full o cartolina amb les estratègies que m'ajuden a controlar la ràbia i els nervis.

- Anotar "normes en cas de situacions d'enuig i ràbia". Utilitzar els trucs apresos.
  - o Demanar "temps mort" per calmar-nos tots i seguir parlant
  - o Anar a l'habitació:
    - Escoltar música
    - Dibuixar/pintar
  - o Contar fins a 10
  - o Respirar
  - o Explicar el problema d'una altra manera

“LES COSES NO SÓN NI MILLOR,  
NI PITJOR,  
SÓN SIMPLEMENT DIFERENTS”

