

Confinament i ADOPCIÓ

El confinament com a conseqüència de la covid-19 ha suposat un canvi en les nostres rutines, costums socials i relacions. Hem viscut emocions intenses de nerviosisme, irritabilitat i tensió, i ens hem vist obligats a reinventar-nos i readaptar-nos, posant en marxa tots els nostres recursos personals.

Aquesta situació que vivim ens afecta a tots i a totes d'una manera o una altra, però voldria fer una reflexió sobre el que està passant en les famílies amb nens, nenes i adolescents adoptats i acollits. Són infants que per la seva pròpia història ja han viscut situacions d'aïllament emocional i amb experiències de maltractament (sigui físic, emocional o per negligència). Sabem que aquestes experiències traumàtiques queden registrades a la memòria i fan que l'infant visqui les relacions com a insegures, ja que els sistemes de defensa van estar molt activats en les primeres etapes infantils i, per tant, han generat una hiperactivació de les respostes defensives. Per tot això, parlem de la importància sobre la teoria de l'aferrament (apego) i les seves tipologies (descrites per Bowlby). Aquesta inseguretats en les relacions de què parlàvem i aquesta percepció de desconfiança cap als altres genera molta ansietat en els nens i nenes. Els costa molt confiar i sentir-se segurs amb els altres, acostumen a estar en alerta. En algunes ocasions, l'ansietat la mostraran buscant constantment el contacte i l'atenció dels adults referents, convertint-se en molt demandants i dependents per assegurar-se així la presència de l'altre. Seria la constant necessitat d'assegurar-se que els estimes. Això dificulta la convivència sovint, ja que és difícil potenciar l'autonomia en ells i elles. Altres vegades, l'ansietat la manifestaran marcant distància amb els referents i desconnectant emocionalment, ja que així es mostren com a autosuficients i autònoms, i tenen la falsa sensació de seguretats en veure que no necessiten els altres per estar bé. A aquests infants els caldrà més espai personal per anar guanyant seguretats, tot i que seguiran necessitant adults referents que els vegin i estiguin per ells.

Com ja sabeu, tot això té conseqüències importants a escala estructural en el nostre cervell i fa molt més difícil la regulació personal. I fa que parlem de nens, nenes i adolescents que funcionen sovint amb una edat emocional inferior que fa molt més complicada la gestió i la regulació de les emocions, i, per descomptat, de la situació en la qual ens trobem ara.

Aquests dies, moltes famílies m'expliquen diferents realitats i voldria poder reflexionar sobre com podem entendre millor aquests nens i nenes, i, així, oferir-los eines per poder regular el batibull d'emocions que estan vivint.

El confinament, què ha implicat?

Amb l'estat d'alarma i el confinament la sensació de perill és present i els canvis estructurals de rutines l'augmenten. Per això, és freqüent que els nens i nenes que, com deia, tenen el sistema de defensa més activat, hagin pogut reviure la sensació de malestar i d'inseguretat. La gran diferència és que en aquesta situació en la qual vivim hi haurà uns referents competents que els podran oferir seguretat i benestar, fent així que registrin a nivell cerebral aquests nous models de funcionament i d'experiències de seguretat. El fet que els infants visquin la percepció del temps de manera diferent als adults fa que aquest mesos siguin viscuts com a períodes molt més llargs, i ofereixen així l'oportunitat d'instaurar recusus i experiències de seguretat i resiliència durant tot aquest període.

Una de les coses positives del confinament és l'oportunitat de reforçar i potenciar la vinculació afectiva amb els nens i nenes. Ens trobem en una situació on, de sobte, la família es troba a la mateixa casa, en un espai compartit 24 h. Això ha generat que la seguretat en la relació amb els referents s'hagi enfortit. Moltes famílies m'han pogut explicar com s'ha reforçat el concepte família o com s'han donat amb més freqüència preguntes sobre l'adopció, especialment en els més petits. Però, és clar, aquesta seguretat també ha comportat en algunes ocasions certes regressions per assegurar allò que tant necessiten, com és un augment de les demandes confirmatòries de "m'estimes?", pors per anar a dormir, certes demandes d'atenció en aspectes evolutius ja assolits com els deures... Tot això és normal i és molt positiu. Aquesta nova situació ha fet que puguem permetre'ns espai i temps compartit per afiançar la vinculació.

Cert és que moltes famílies també m'expliqueu que el teletreball ha fet que no pugueu dedicar-los tot el temps que voldríeu. Així i tot, només compartint tantes hores plegats en un espai compartit, fent més o menys activitats conjuntament, és una oportunitat per guanyar aquesta seguretat i potenciar les relacions de vinculació.

En sóc conscient, no tot ha estat fàcil ni bonic. Tot i que aquesta oportunitat de compartir espai i temps és molt positiva pels aspectes mencionats, aquesta situació també ha portat una desestructuració en les rutines i en el dia a dia. Això ha generat que siguin molt més visibles les dificultats dels nens, nenes i adolescents. Com deia abans, les mancances en les primeres etapes de la infància generen conseqüències estructurals en el cervell, fent que àrees com les funcions executives* triguin més a desenvolupar-se. Per això, en moltes ocasions, veiem nens i nenes adoptats i acollits que presenten simptomatologia similar al trastorn per dèficit d'atenció amb hiperactivitat (TDAH) o immadureses en els aprenentatges en general. El confinament ha fet que perdem l'estructura que teníem i que tan bé ens va, i ha fet que s'agreugin aspectes com la distracció, concentració, oblit de coses necessàries, dificultat per planificar o realitzar tasques escolars, augment de les interrupcions, dificultat per acabar una tasca abans de començar l'altra, fins i tot conductes inapropiades o regressives. Parlarem de com gestionar tot això.

*Les funcions executives són habilitats mentals complexes, necessàries per a planificar, organitzar, guiar, revisar, regularitzar i avaluar el comportament necessari per a adaptar-se eficaçment a l'entorn i per a aconseguir metes. (Bauermeister, 2008).

Com treballar la pèrdua de rutines i la disposició cap a l'aprenentatge? Com reforçar l'atenció, la concentració, les funcions executives?

Amb moltes de les famílies que acompanyo he pogut parlar aquests dies sobre reforçar els aspectes de regulació emocional, el treball en l'organització i planificació i en les funcions executives.

1. Expectatives. No podem portar el ritme de l'escola i tampoc mantenir la motivació que des de l'entorn escolar i social ofereixen als nostres nens i nenes. Tampoc podem oferir nosaltres el mateix, no només perquè no som mestres sinó perquè en moltes famílies el teletreball és la realitat que vivim. Tampoc podem exigir que tinguin ganes i gaudeixin de fer les tasques. Només podem demanar que s'esforcin a fer-ho el millor que puguin. No estem de vacances. Per tant, és important recordar-nos tots i totes que "ho farem el millor que puguem".

2. La regulació emocional. Com dèiem, aquesta situació ens ha comportat emocions d'incertesa, nerviosisme i tensió, i en els infants hem vist com aquest neguit anava fent pujades i baixades. Entendre la situació i posar-hi de la nostra part és imprescindible per a una bona convivència. En els més petits, utilitzar tècniques com el semàfor pot ajudar a fer-los conscients de quan estan verds (tranquils), grocs (alterats) o vermells (molt alterats). "Et veig en groc, ara parem i fem alguna cosa per poder estar en verd de nou per poder continuar" o "et veig en vermell, deixa anar la ràbia i després, quan estiguis més tranquil, ja en parlarem". Ajudeu-los a buscar els recursos que els permeten regular: estar sols una estona, saltar, córrer, donar cops a un coixí... Amb els més grans, plantejar espais per no entrar en discussions verbals pot ajudar. També els anirà bé una mica d'ajuda en la cerca de recursos per tranquil·litzar-se.

3. Horaris. Els calendaris poden ajudar a generar una nova estructura.

-Hora de despertar-se, esmorzar i higiene personal: Intenteu que sigui una hora propera a l'hora d'abans.

-Matins de feina: prepareu un espai per poder treballar sense distraccions i planifiqueu la feina a fer.

-Oci: exercici, parlar amb els amics, fer coses que ens agradin, jugar... És important posar límits pel que fa al temps dedicat al mòbil i els videojocs, especialment als vespres. Teniu més informació sobre els límits i les tecnologies als annexos.

-Dormir: marqueu una hora per anar a dormir i mireu de no permetre el mòbil i els videojocs fins a anar al llit. És important descansar de pantalles abans de dormir.

4. Acompanyament en les tasques escolars. Moltes famílies m'heu comentat com el confinament ha ofert l'oportunitat de veure realment com treballen i aprenen els nostres nens i nenes. És important deixar fora l'"hauria de fer-ho sol/a" i posar-se amb ell o ella per tal que anem aconseguint els resultats que volem. Aquests resultats no van dirigits a continguts, sinó que aprenguin eines i com estructurar les tasques a l'hora de fer les feines, com per exemple l'ús de l'autoinstruccions escrites.

Comencem fent un llistat de les feines a fer. Després les organitzem en l'horari que tenim per fer feines. Un cop planificat el matí de feines escolars, juntament amb les classes que alguns tinguin, anirem oferint autonomia a mesura que vegem que van responent.

Primer, llegirem amb ells la tasca a realitzar. Un cop entesa, deixarem que la facin sols i podrem repassar-la després. Si encara requereixen més acompanyament, oferirem autoinstruccions que els ajudin a entendre el mecanisme i l'estructura de la tasca.

Sé que voleu fills i filles autònomes; per tant, dediquem temps a ensenyar-los a ser-ho.

Les autoinstruccions escrites són els passos que realitzem mentalment, de manera inconscient, a l'hora de fer una tasca. Fer-les conscients ajuda al fet que les puguin integrar millor.

1. Llegeixo amb atenció
2. Què haig de fer?
3. Com ho faré?
4. Ho faig parant esment
5. Repàs

5. Pànic! No sé què fer...

Sovint ens trobarem que no saben què fer i que poden estar donant voltes sense rumb o poden estar perseguint-nos per casa. Aprendre a triar és un aprenentatge més. Fer un llistat d'activitats que ens agraden (exercici físic, sèries, lectura, jocs sols, jocs en família, treballs manuals...) i tenir-hi accés fàcil pot ajudar a fer que alleugerim els moments d'avorriment. Ensenyar-los a triar. Si els costa, comenceu vosaltres triant dues coses de la llista.

I sobretot, cal tenir dosi extra de paciència. Caldrà revisar en quins punts ens trobem tota la família. Atureu-vos i expliqueu que vosaltres també esteu nerviosos. Feu de models de com gestionar les emocions.

Com enfocar la gestió dels límits en situació de confinament: cal canviar alguna cosa? Hem de ser més permissius?

És una situació nova per a tothom i hem de ser flexibles en coses. No podem portar el dia com quan anàvem a l'escola, ja que no és així. Hi haurà una estructura nova que haurem de consolidar i coconstruir. Arribar a acords en aspectes com l'ús de les tecnologies, horaris d'anar a dormir... Però sempre des de la coherència i consistència. Si s'acorda jugar a un videojoc/ús del mòbil fins a una hora (entenen que heu estat més flexibles que durant la rutina habitual), seran ells/es les que haurien de ser capaços d'apagar-lo quan és l'hora. Ho sé, pot semblar utòpic en alguns casos, però és l'aprenentatge que volem transmetre. Si no es compleix, vol dir que no estan preparats/ades i l'endemà no podran tenir-lo o jugar-hi fins a tan tard.

Seguirem fins que regulin per aprendre a aturar. Amb això vull dir que els límits de respecte o de regulació han de ser com fins ara. Eviteu caure en l'error de permetre certes conductes que mai han estat permeses i, per tant, les conseqüències continuaran sent les mateixes també. Hem de ser fermes, coherents i consistents, mantenint una comunicació positiva. Dins de les limitacions de la situació que estem vivim, intenteu mantenir les rutines.

Com afrontar la crisi de seguretat per part dels infants, la seva elevada percepció dels riscos?

La base recau en la comunicació i la psicoeducació. Per tal que sentin seguretat és important que se sentin compresos, que expliquen i responguen sincerament les seves preguntes. Mireu de posar-vos en la seva pell i fer-los veure que els enteneu. Validar les emocions és important. No els apartarem de la realitat per a evitar sofriment, sinó que és bàsic per a la seva seguretat que coneguin els riscos i els mecanismes que poden utilitzar per afrontar la crisi de seguretat en la qual vivim.

Annexos:

- Sant Joan de Déu, (Juny 2019) “Niños y tecnología: consejos para padres en la era digital” FAROS Sant Joan de Déu. Recuperat de: <https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/ninos-tecnologia-consejos-padres-era-digital>
- Sant Joan de Déu (Maig 2015) “Las nuevas tecnologías en niños y adolescentes. Guía para educar saludablemente en una sociedad digital” FAROS Sant Joan de Déu. Recuperat de: <https://faros.hsjdbcn.org/es/cuaderno-faro/nuevas-tecnologias-ninos-adolescentes-guia-educar-saludablemente-sociedad-digital>
- I. Orjales, “Programa de entrenamiento para descifrar instrucciones escritas” Madrid. Cepe Editorial
- Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco (2017) “La respuesta educativa en la escuela inclusiva al alumnado educado”. Recuperat de: https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/dig_publicaciones_innovacion/es_escu_inc/adjuntos/16_inklusbitea_100/respuesta_educativa_alumnado_adoptado_c.pdf