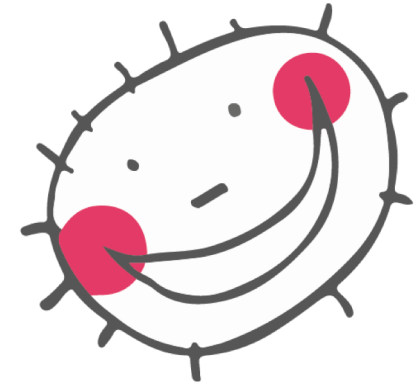


# CONDUCTES DISRUPTIVES I EMOCIONS

ABRIL 2020

[cdiaps@cdiapsegria.cat](mailto:cdiaps@cdiapsegria.cat)



**CDIAP ORUM SEGRÀ**  
Centre de Desenvolupament Infantil i d'Atenció Precoç

## QUÈ ÉS UNA CONDUCTA DISRUPTIVA?

- Les **conductes disruptives** són aquelles accions pertorbadores o agressives que alternen l'harmonia en la família o l'escola i que fan difícil la convivència o l'aprenentatge. Poden ser accions com pegar, llençar objectes, no fer cas, desafiar, i fins i tot, hi ha persones que ho anomenen “portar-se malament”.

# COM GESTIONO LES CONDUCTES DISRUPTIVES DEL MEU FILL/A?

- D'una banda, cal saber que molts nens i nens utilitzen la conducta per expressar-se. És habitual i esperable, ja que és molt important expressar-se i fer-ho saber a la resta. En l'etapa infantil, els nens i nenes, no sempre saben expressar les seves emocions i molt menys verbalitzar-les. De vegades, senten malestar i ho expressen amb el cos i amb el moviment. Depenent del moment evolutiu on es trobin, ho faran d'una manera ho d'una altra.
- Mira el següent exemple:

## PER EXEMPLE...

- *El Pau vol la joguina del seu germà, però el Quim no li dóna. Porten estona barallant-se i al final el Pau ha pegat al seu germà i s'ha emportat la joguina.*
- *La mare ha presenciat l'escena i com que això ja és habitual en aquests dies, no sap què fer i està desesperada! Té la sensació que es passa el dia cridant i sent que no pot més...*

## COM LA PODEM AJUDAR?

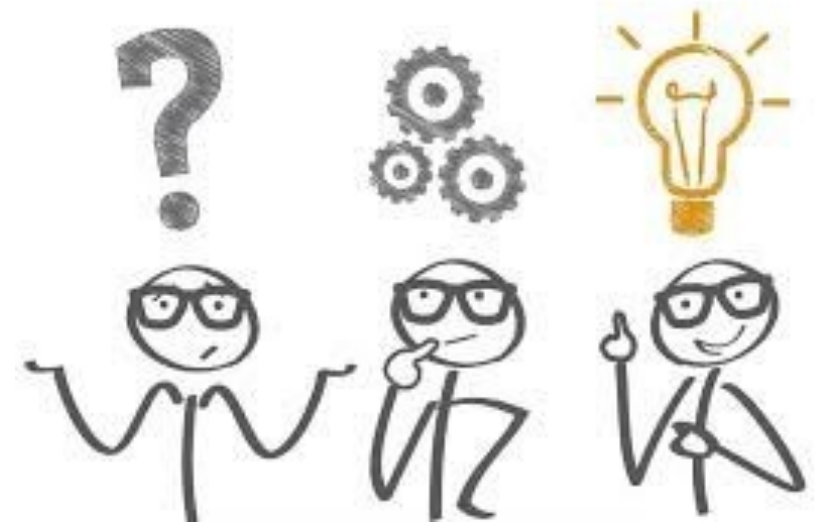


- 1.- D'una banda, cal identificat dos coses:

**CONDUCTA:** per exemple, l'acció de pegar.

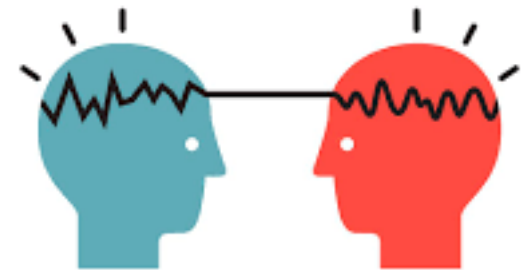
**EMOCIÓ:** què li passa al Pau? Per què ha pegat? Potser està enfadat? Podria ser que estigués trist? O bé té gana... Esbrinar l'emoció és la part més difícil, però ho podem treballar...

2.- El més important serà **observar, respirar** i després **actuar**.



- **3.- Validem les emocions** un cop les haguem identificat. Això és un acte difícil i sovint haurem d'investigar. Podem preguntar-nos: Què li passa al Pau? Com se sent? Per què ha pegat al seu germà? No vol compartir la joguina o potser té ganes de jugar sol? El millor aliat és l'**EMPATIA!**

VALIDAR vol dir donar valor a les emocions que senten els nens i nenes. Les emocions són totes vàlides, i tenim el dret de sentir-les TOTES. Quan validem les emocions dels nens i nenes podem fer-ho amb frases com: “Entenc que vulguis compartir la joguina”, “no t’agrada que et prenguin les joguines”, “potser estàs cansat”, etc.



- **4.- Posem paraules i expliquem el que està passant,** però ep! COMPTE! Que hi ha nenes i nenes que prefereixen un silenci o que els agafis de la mà. De vegades parlem massa, i això pot sumar malestar.
- **5.- Hi ha conductes que no hauríem de permetre,** com per exemple, que el Pau faci mal al seu germà. Davant aquestes situacions extremes és evident que haurem de posar el fre.

Una frase que ens pot servir és: “NO, AIXÍ NO”, perquè és clara i contundent.

El Pau ha d'aprendre que no està permès fer mal, i això és una manera de protegir-lo i posar límits. Per això, cal ser contundent i molt clar.



- **6.- Acompanyem incondicionalment:** davant un conflicte l'infant necessita sentir-se segur, saber que el pare i la mare estan al seu costat, que transiten junts el malestar. El Pau necessita saber, tot i haver pegat, que els seus pares l'acompanyen en el seu malestar.

