

Adolescència i (des)confinament



6



Mireia Soriano Chacón. Psicòloga de la UTEA (Unitat de Trastorn d'Espectre Autista) de l'Hospital Quirón Salut del Vallès i directora del centre psicològic i logopèdic SORIGAL.

Àlicia Prats Pitarch. Psicopedagoga.

El confinament ha suposat un trencament d'hàbits i rutines, relacions i vincles, espais i activitats quotidianes. Al llarg d'aquest article ens endinsarem en el món adolescent per tractar què ha suposat, per a aquest col·lectiu vulnerable, el confinament -i, ara, la represa-, així com les possibles repercussions en diferents àmbits del seu desenvolupament.

Durant el confinament, molts i moltes adolescents han manifestat emocions, sentiments, actituds i conductes molt diverses i en diferents àmbits del seu desenvolupament.

ÀMBIT EMOCIONAL

• **Irritabilitat:** estar a la defensiva, rebequeries, enuig, certa agressivitat verbal, serien algunes conductes mostrades.

• **Por, angoixa, preocupació excessiva** o **tristor** vers la situació produïda pel confinament. Estat de xoc davant el trencament de la quotidianitat, no saber afrontar el que ha succeït.

• El confinament ha suposat una **pèrdua**, una **sensació de buidor**, fruit del trencament sobtat de la seva activitat diària. Caldria saber si amb l'acompanyament fet hem po-

gut alleujar aquesta sensació?

• **Dificultats en l'expressió emocional.** Alguns/es joves no han trobat la manera de poder gestionar i expressar el que el confinament els ha generat. Semblen impassibles, freds, davant tota la situació viscuda.

• **Apatia**, no tenir ganes de realitzar cap activitat.

• **Avorriment:** pel fet de no tenir una activitat diària, molts d'ells i

elles han experimentat moltes estones d'avorriment. Cal tenir present que l'avorriment no és pas un aspecte negatiu, doncs fomenta la seva creativitat.

- Hiperactivitat, major impulsivitat, dificultats d'atenció i concentració, serien **altres manifestacions conductuals** presentades pels adolescents. Si bé alguns evidencien que el confinament, en allunyar-los de distraccions i estímuls negatius, els ha estat més favorable, ajudant-los a aconseguir calma i tranquil·litat, una major atenció i concentració, autocontrol, i, per tant, una milloria en la seva conducta habitual.

- **Somatitzacions**, com ara mal de cap, de panxa, sensació de mareig en sortir i/o tornar a casa.

HÀBITS I RUTINES

Els canvis en rutines, un increment de la vida noctàmbula (augment del consum de xarxes socials, vide-

La interrupció de l'activitat presencial ha suposat un trencament d'hàbits d'estudi i de treball escolar que s'ha viscut des de la passivitat fins a tenir sensació de desbordament i ofec per arribar a complir amb totes les demandes

ojocs, TV...) o dificultats en la cura personal i la higiene, hàbits de son, alimentació s'han posat de manifest durant el confinament. I és que ha calgut teletreballar i estudiar a distància, compartir tasques i activi-

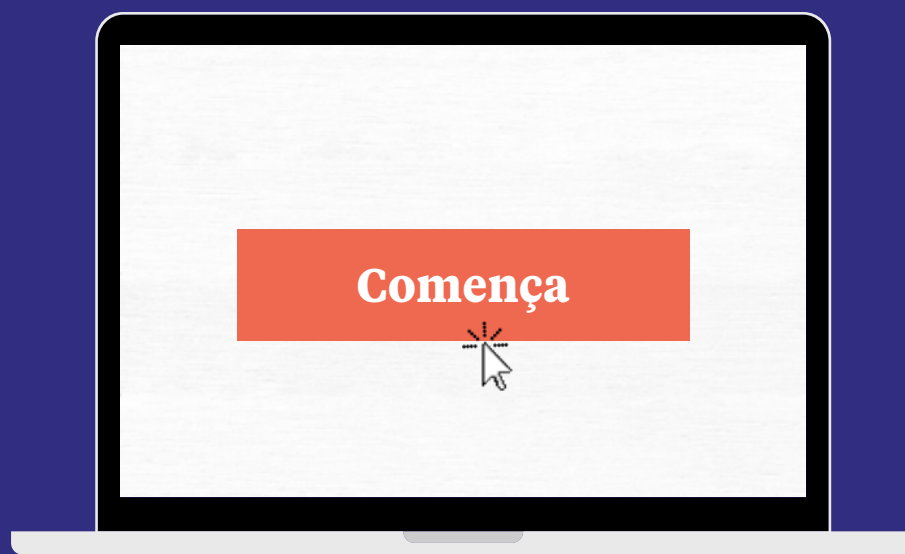


tats domèstiques, i molts dels i de les adolescents han presentat en aquest aspecte poca responsabilitat i maduresa.

Pel que fa a l'**organització i planificació del seu temps** s'han obser-

GUIA DIGITAL

La UdG, la Universitat km0



Fes-te #UnaUdGaMida

udgexperience.udg.edu



vat grans dificultats en la gestió del temps. El trencament de la rutina diària i l'activitat escolar han fet difícil marcar horaris o rutines noves com hores d'anar a dormir, llevar-se, hora dels àpats, estones d'activitat acadèmica, etc.

Pel que fa a l'**àmbit acadèmic**, la interrupció de l'activitat presencial ha suposat un trencament d'hàbits d'estudi i de treball escolar. S'han manifestat diferents actituds: des de la passivitat i el deixar de treballar sabent com s'avaluarà, com si es gaudís de "vacances escolars", fins a tenir sensació de desbordament i ofec per arribar a complir amb totes les demandes escolars. En situació de vulnerabilitat, ha destacat l'alumnat sense mitjans d'accés a l'aprenentatge en línia i "despenjats" de tasques escolars a distància.

Pel que fa a l'**àmbit familiar**, la possibilitat de passar més temps en família ha comportat també diferències significatives. Hi ha adolescents que han valorat positivament l'oportunitat de gaudir del fet d'estar junts, de tenir més comunicació, entesa i complicitat, fent activitats

compartides. En canvi, altres joves, amb relacions prèvies complicades, amb una comunicació ineficaç i/o amb respecte inexistent, han agreujant les tensions i els conflictes amb els progenitors. Dedicar més temps a qui no vol estar més temps amb nosaltres ha estat difícil en moltes llars.

Pel que fa al **plànol relacional**, atinent a la importància i influència dels/de les iguals en aquesta etapa vital del desenvolupament humà, s'han advertit actituds i conductes molt diverses: aïllament, no voler fer connexions a xats col·lectius o fer-ho amb càmera tancada; voler quedar amb amigats i fugir de casa, saltant-se el confinament; "normalitzar" la situació, intentant mantenir relacions via xarxes socials o video trucades, o la situació de molts joves que no han pogut mantenir relacions socials amb iguals pel confinament i la manca de mitjans tecnològics i la possibilitat d'accés.

Finalment, quant a l'**autonomia personal**, a banda de les dificultats en l'organització i planificació del seu temps i de les activitats quotidianes,

cal afegir la dependència d'alguns/es adolescents vers els/les adults, o la manca de responsabilitat adolescent en tasques pròpies, sent l'adult qui s'encarrega de controlar i supervisar la recepció de tasques escolars i el posterior enviament, el control d'agenda, o fins i tot la realització conjunta de les mateixes.

JOVES AMB DIFICULTATS AFEGIDES

Cal destacar, d'altra banda, la **difícil vivència** que ha suposat el confinament per als joves adolescents amb discapacitats i/o trastorns del neurodesenvolupament. La NO comprensió de la situació, la NO continuïtat a rutines que els/les ajuden a tenir estabilitat, seguretat, i faciliten l'organització del seu món, la NO continuïtat de vinculacions i relacions imprescindibles per a l'atenció integral de les seves dificultats, la NO continuïtat de sessions terapèutiques, etc., ha trasbalsat de tal la manera el seu dia a dia, que ha fet aflorar continuades desregulacions, situacions de cert risc per ells/es mateixos i els familiars propers, i/o regressions de

El joves adolescents amb discapacitats i/o trastorns del neurodesenvolupament, en no comprendre la situació ni continuar amb les rutines que els/les ajuden a tenir estabilitat, han pogut patir regressions de comportaments, ja abordats i superats



comportaments, ja abordats i superats, i ara no desitjables.

ENS EN SORTIREM

Com a professionals del sector educatiu i de la salut mental, recomanem un seguit d'**estratègies per minimitzar totes aquestes reaccions i conductes**, i alhora pensem que poden ser d'utilitat per anticipar-nos i fer un acurat acompanyament durant la fase de represa:

- **Ser referents emocionals:** expressar primer un mateix (com a pares i docents) com ens sentim davant la situació viscuda i l'actual, i després deixar que ells ho facin.

- **Promoure l'escolta activa:** durant el discurs l'interlocutor (docent, pare o mare) cal que vagi realitzant aportacions o repeticions d'allò que està explicant l'adolescent, amb especial atenció a la comunicació no verbal.

- **NO pressionar** qui no vulgui parlar o compartir sentiments.

- **Mostrar grans dosis de paciència:** aquesta situació ha estat nova per a tothom i, per tant, la reincorporació a la vida quotidiana ha suposat un procés d'adaptació i assimilació. Ens caldrà, també, acceptar que els nostres adolescents a partir d'ara necessitaran de nosaltres i de la nostra paciència per assumir i adaptar-se a tots aquests canvis.

- **Oferir espais i temps** on poder compartir (sempre sense forçar, que sigui lliure per qui vulgui fer-ho) sensacions, sentiments i vivències d'aquests mesos de confinament, oferint, també, mitjans d'expressió diversificats.

- **Establir rutines, normes i límits** des del primer dia. Tornar a instaurar-les serà una tasca feixuga. És essencial crear-les de manera conjunta, amb l'adolescent, amb pautes progressives, amb l'establiment d'acords i conseqüències en cas de no compliment. La participació de l'adolescent en facilitarà una major probabilitat d'adhesió. Abans de l'inici del nou curs, caldria anar adaptant les rutines diàries cada cop més al que serà el nou horari escolar.

En el casos d'adolescents amb diversitat funcional, seria aconsellable fer horaris flexibles on l'alumne poc a poc es vagi integrant de nou a la rutina (poden començar en assistir a classe al matí durant un parell o tres d'hores, depenent de la diversitat i l'estat emocional).

- **Escriure cartes de comiat:** atesa la situació viscuda, molts dels nostres adoles-

cents no s'han pogut acomiadar, en cas de pèrdua, de persones estimades, i ni tan sols han pogut realitzar un funeral posterior. Aquest fet impedeix en molts casos iniciar un procés de dol adequat. Una carta de comiat pot iniciar-lo.

I EL CURS VINENT...

Pel que fa al retorn a les aules, seríem partidàries d'una desescalada emocional, social i acadèmica en el nou curs escolar, establint diferents fases amb actuacions concretes, en l'ordre següent:

1) Acompanyament emocional, amb diverses activitats i propostes d'expressió i gestió emocional, afavorint l'assoliment de competències emocionals (prioritat al benestar emocional de l'alumnat i de les famílies, estant molt atents als senyals que molts dels nostres alumnes puguin estar manifestant -conductes disruptives, apatia, irritabilitat, etc.- ja que, de manera

indirecta, estarien demanant ajuda o suport emocional. En aquest casos caldrà oferir suport, acompanyament i seguiment per part de l'orientador del centre educatiu.

2) Dinàmiques de retrobament i cohesió grupal, amb dinàmiques grupals diverses, afavorint la competència social i ciutadana.

3) Represa acadèmica, aconsellable a partir del mes d'octubre, reforçant continguts curriculars del curs anterior, abans d'iniciar els previstos pel nou curs acadèmic, incidint en les competències digitals, les d'aprendre a aprendre i les d'autonomia personal, i assegurant que tot l'alumnat té accés a dispositius tecnològics i a l'opció d'aprenentatge a distància, en previsió de futurs confinaments.



Turisme, Comunicació, Empresa i Esport

formaticbarcelona.com



Escola Universitària
Formatic Barcelona



Impulsem el teu somni

GRAU EN TURISME – DOBLES TITULACIONS
BACHELORS – MÀSTERS – CICLES FORMATIUS
DIPLOMES D'ESPECIALITZACIÓ – TCP