

Les rebequeries

Per iniciar aquest escrit, m'agradaria partir de la premissa que els infants, de la mateixa manera que els adults, **necessiten donar expressió a les seves emocions i sentiments**. Els nens són autèntics i espontanis, per tant senten les seves emocions intensament. Quan les expressen és per fer-nos veure el seu gran malestar. Les emocions i els sentiments hi són per ser sentits i expressats. Tot i això, vam aprendre a reprimir-les per por a ser jutjats, criticats, no acceptats, rebutjats, ...

Alliberar aquestes sensacions beneficia a la salut física i mental del nen, quan això passa cal acompanyar i mostrar amor als més petits sense reprimir el plor.

El seu sentiment de frustració i impotència és tan gran que ho necessita expressar plorant o cridant, tot i que, a mida que l'infant va creixent i augmentant la seva capacitat d'ús del llenguatge aquest plor ha d'anar canviant i basculant cap a l'ús de la paraula i l'expressió de tot allò que sent en cada moment.

Com acompanyem aquest moment?

Cal tenir present que, els infants tenen dret a sentir-se malament. La nostra responsabilitat és intentar evitar aquestes situacions o, en cas d'explosió, acompanyar-los amorosament validant i posant nom a allò que senten. Si la nostra mirada estigués més centrada en "com se senten" en lloc de "com es comporten" evitaríem molts conflictes.

El més important no és com acompanyarem aquestes rebequeries o què podem fer perquè es calmin un cop l'infant ja ha iniciat el plor, això vindria després. La nostra responsabilitat com a adults és anar més enllà i acceptar i reconèixer que darrere de cada enrabiada **hi ha un motiu absolutament vàlid i legítim, en siguem o no conscients**. No ser conscients ni saber què li ha produït o li segueix produint aquest malestar no ens eximeix de la responsabilitat d'intentar-ho esbrinar per poder evitar que es repeteixi en un futur.

Moltes vegades **no veiem l'escenari complet**, només veiem que ha perdut el control perquè volia això o allò altre i pensem que aquesta joguina o aquesta llaunadura són el motiu o el causant d'una rebequeria. La veritat és que hi ha molt més en joc però no ens parem a veure-ho ni en som conscients.

Els capricis i les rebequeries simplement són les experiències que ells utilitzen per poder donar expressió al seu malestar intern. La joguina o la llaunadura simplement són el que necessiten per descarregar tota la resta.

Nosaltres, els adults, podem fer de model a l'hora de mostrar les nostres emocions i sentiments. Malauradament, a molts de nosaltres també ens falten eines i volem i necessitem que siguin els mateixos infants els que es "controlin" perquè nosaltres no perdem el nostre "control". Si estem en un lloc públic encara ens sentim pitjor per por a ser jutjats per les altres persones.

Hem de tenir clar que si ens descontrolem nosaltres els infants no es sentiran segurs ni acceptats. L'adult ha d'aprendre, en primer lloc a, acceptar el plor. Aquest mecanisme ajuda a l'infant a augmentar la seva autoestima. Després d'aquest plor o alliberament d'emocions, els infants acostumen a sentir-se feliços, relaxats, ...

Quan un infant ens mostra el seu disgust a través del plor, hem d'oferir-li un espai per a poder-se alliberar. Com a adults l'acompanyarem amb paraules com *"se que estàs disgustat, quan passi aquest disgust en podem parlar més tranquils..."*

En aquests moments **caldrà donar-li veu:**

- Hi ha alguna cosa que pogués fer per fer-te sentir millor? Necessites alguna cosa?
- Puc abraçar-te o fer-te un petó?
- Entenc que estiguis molt enfadat o frustrat perquè ... però és que ...
- Vols dir-me o demanar-me alguna cosa?

Si en aquest moment no pot parlar ni escoltar-nos, passada una estona podem tornar al passat i donar-li veu de nou.

Quan hagi passat, acompanyarem a l'infant posant paraules al què ha viscut. Aquestes han de ser senzilles, fàcils d'entre per a ells i elles i, sempre pensant en les seves emocions i sentiments, sense perdre el seu propi punt de vista; *"estàs trist/a, no t'agrada el què ha passat..." "T'has enfadat..."*.

Establirem una conversa tot explicant el perquè del nostre comportament, és dir per què li ha estat marcat aquest límit o perquè no l'hem deixat fer quelcom vetllant per la seva seguretat o bé perquè no era oportú el seu comportament. En aquesta conversa, tenint present la seva edat i capacitat de comprensió, podem preguntar a l'infant la conseqüència dels fets, per tal que pugui prendre consciència del què ha passat o podria passar.

Acompanyarem amb efecte la comprensió dels fets i farem algunes preguntes a l'infant per reforçar-la i, posteriorment establirem un pacte per a esdeveniments futurs.

Caldrà tancar sempre aquesta conversa amb una abraçada com a reforç positiu a aquesta reflexió i com a mostra que estarem al seu costat en aquests moments d'alliberació. Així se sentirà comprès i estimat.

A més a més...

A vegades, els adults som autoritaris i arbitraris amb els infants: els manem, els obliguem, els donem presses, els sermonegem, els jutgem, els premiem, els comparem, els avaluem, els examinem... En resum, **tenen molt poques ocasions per poder ser ells mateixos i prendre les seves pròpies decisions.** Viuen en un món fet per adults i per als adults. Molts cops se'ls té molt poc en compte.

La infància és l'etapa més curta de la vida d'un individu i és la que volem que passi més ràpid. I paradoxalment tota la nostra vida dependrà de com hem viscut aquests primers anys.

Per què ens costa permetre que els nens siguin nens quan realment ho són? Un nen de 2, 5 o 9 anys només pot ser un nen de 2, 5 o 9 anys durant un any de la seva vida. Mai més ho tornarà a ser. La infància és l'etapa més important de l'ésser humà. Tot el nostre caràcter, personalitat, característiques, habilitats, qualitats, passions, talents, principis i creences depenen de la infància que hem viscut.

Ens necessiten ara, avui, en aquest precís instant i necessiten la nostra atenció i presència diària.

Quantes hores o minuts reals al dia hi som presents i hi estem connectats? No em refereixo a compartir el mateix espai i cadascú fent la seva. Em refereixo a estar amb el nostre cos i ment amb i per a ells, sense mòbils, sense tasques, sense pensar... Simplement estant, compartint, escoltant, mirant... Moltes vegades demanen cosetes materials o dolços com a demandes desplaçades d'atenció.

No són diferents dels adults, **simplement són més joves però al cap i a la fi són éssers humans amb les mateixes necessitats que els adults.** Nosaltres de nens necessitàvem el mateix però ho hem oblidat. I molts no ho vam tenir, potser per aquesta raó ens és tan difícil poder donar-ho ara d'adults. És difícil donar el que no es va tenir. No tenim cap registre emocional o model a seguir. Ajudem-los a arribar a ser qui han vingut a ser.

Els nens viuen l'aquí i l'ara. Si tot i així, prenent consciència del que s'ha dit anteriorment, **no podem els podem evitar una enrabiada, llavors haurem d'acompanyar-los de la forma més amorosa,** sostenidora i respectuosa possible. Amb paraules o silencis, carícies, abraçades, disculpes... Si els cridem, els castiguem o els exigim que callin, els provoquem encara més frustració i per tant més malestar perquè no se senten compresos i la roda segueix i segueix. Hauríem de mirar d'evitar aquestes escenes i vivències. No pensar que són formes naturals d'alliberament de l'estrès.

Necessiten que siguem més còmplices i menys rivals.