



# PETITS RECORDATORIS PER A GRANS BENEFICIS

## Eines per gestionar l'enuig dels nens

Font: [FAROS Sant Joan de Déu](#)- 22/08/2017

**La ràbia, ira o enuig és l'emoció que s'experimenta quan percebem que han envaït el nostre territori o els nostres drets.** Com qualsevol emoció, l'enuig implica canvis a tres nivells:

1. **Fisiològic** (augment de la freqüència cardíaca o la pressió arterial).
2. **Pensament** (pot haver barreja d'idees confuses sense deixar veure les coses clares).
3. **Conducta** (fer les coses fora de control).

**Sentir ràbia és normal i, de fet, té una funció. La ràbia serveix per defensar-nos** i si la gestionem bé pot ajudar-nos a enfrontar-nos a situacions que considerem injustes, davant les quals potser ens inhibiríem si no sentíssim l'enuig.

**El problema no és l'emoció, sinó el comportament que pot estar associat.** Es pot permetre l'enuig, però no qualsevol comportament (per exemple, agressions verbals o físiques). Per això, és important posar límits i ensenyar a gestionar l'enuig i resoldre conflictes de forma sana.

La forma en què es manifesta l'enuig varia en funció de l'edat i el desenvolupament: **en la primera infància, els nens ja comencen a reprimir els impulsos d'agressió física.** En edat preescolar aprenen a identificar les emocions bàsiques i comencen a fer servir paraules per expressar els seus sentiments, encara que molts encara recorren a conductes agressives, com pegar a altres.

A poc a poc **aniran adquirint més habilitats verbals i capacitats per a expressar el seu empipament amb paraules en lloc de fer-ho físicament.** En l'adolescència poden aparèixer noves preocupacions i reptes, com el desig d'independència i intimitat, unit a l'augment de les exigències acadèmiques i socials. En aquesta etapa alguns adolescents tenen dificultats per gestionar el seu enuig i **presenten descontrol d'impulsos, mentre que altres poden mostrar-se molt inhibits i retrets.**

Perquè els nens i adolescents aprenguin a gestionar l'enuig, és important saber que la causa d'aquesta emoció pot estar relacionada amb diversos factors que actuen alhora, com les característiques del nen, el context (situació, canvis, lloc ...) i les característiques dels pares (el seu temperament i la seva forma de reaccionar davant l'enuig).

Per a que els nens i adolescents aprenguin a gestionar l'enuig, **és important saber que la causa d'aquesta emoció pot estar relacionada amb diversos factors que actuen alhora,** com les característiques del nen, el context (situació, canvis, lloc...) i les característiques dels pares (el seu temperament i la seva forma de reaccionar davant l'enuig).

### Estratègies per prevenir l'enuig

En primer lloc, **es recomana afavorir la prevenció i que els nens i adolescents adquireixin estratègies.** Per a això, cal que els pares aprenguin a gestionar les seves pròpies emocions, que sàpiguen identificar-les, manejar-les de forma apropiada i utilitzar estratègies per calmar-se. D'aquesta manera, poden ser bons models, ja que són la principal figura de referència per als nens.

**En família es pot entrenar també l'empatia**, és a dir, la capacitat de reconèixer, comprendre i connectar amb les emocions dels altres. Per exemple, a casa pot haver situacions quotidianes en què es pot preguntar: "Com creus que se sent la teva germana quan li dius això?".

Per afavorir l'autoestima i prevenir dificultats és bo reconèixer els punts forts i felicitar els nens i adolescents pels seus èxits i esforços. Es recomana també **afavorir emocions positives en família**, com jugar junts, escoltar música junts i tenir moments d'oci compartit (no només rutines d'obligacions diàries).

### Identificació dels primers senyals de l'enuig

Davant situacions difícils, és bo estar atents a les primeres senyals de l'enuig per poder anticipar-s'hi. **Podem ensenyar al nen a reconèixer les sensacions de l'enuig**, perquè identifiqui els moments en què va augmentant. Per exemple, es pot utilitzar el dibuix d'un semàfor perquè marqui en quin nivell d'empipament es troba.

Quan l'enuig va en augment, **l'estratègia més útil és posar un nom a la seva emoció** ("estàs enfadat") i deixar que faci alguna cosa que l'ajudi a calmar-se. Per exemple, pot comptar fins a 10, fer respiracions profundes o canviar d'espai.

Una vegada que està més calmat, podem ajudar a resoldre el problema seguint els següents passos:

- Afavorir la comunicació i l'escolta activa. Hem d'escoltar l'infant, deixant de banda el que estem fent i parar, per dedicar temps a escoltar-lo. Posteriorment, podem ajudar a reconèixer i acceptar la seva emoció.
- Ajudar a buscar alternatives per solucionar el problema fent-li preguntes: "què més pots fer?". Li podem ajudar a buscar opcions.
- Animar-lo a posar a prova les opcions escollides.
- Valorar els resultats, felicitar-lo pels èxits i pensar si cal modificar coses.

Si la frustració es desborda i el nen presenta una **rebequeria**, **ignorar-lo és l'estratègia més útil perquè les rebequeries disminueixin**. La reacció inicial pot ser d'augment de la frustració, però aquesta baixarà de forma gradual. És important aclarir la zona i assegurar-nos que no hi ha perill físic, com a objectes amb els quals es pugui fer mal.

Si la causa és un límit imposat, és important ser coherent i mantenir-lo i actuar de manera ferma, encara que sense duresa ni rigidesa. En algunes ocasions, no serà possible ignorar-lo, com en casos en què el nen es faci mal a si mateix o a altres. En aquests casos, **és útil separar el nen de la situació uns minuts perquè es calmi**.

**Sol ser molt útil crear un "Racó de la calma" a casa**. Es tracta d'un lloc agradable en el qual poden posar coixins, peluixos o altres objectes que afavoreixin la calma. El nen pot acudir al racó quan vulgui i també en els moments difícils. La idea consisteix a dedicar un temps a no fer res, simplement a respirar, calmar-se i a ser conscients de nosaltres mateixos, sense jutjar.

Quan va tornant la calma, es recomana tornar a la normalitat tan aviat com sigui possible. Es pot buscar una altra cosa que pugui fer i felicitar-lo per això. Quan estigui ben calmat, podem repetir la demanda, fent-li més fàcil i donant-li suport.

**L'estratègia del racó de la calma pot usar-se de forma quotidiana**. Crear rutines per a la calma i la relaxació, per exemple amb música o respiració profunda, afavoreix el benestar general i la gestió emocional.