



## 5 recursos que t'ajudaran quan sentis que estàs al límit amb el teu fill o filla

Em falta el respecte... Em respon malament i cridant...

Què puc fer?

12 d'abril de 2023



La **criança** té llums i ombres, com la vida mateixa. Hi ha moments dolços, però també amargs i esgotadors. A mesura que les criatures van creixent, els límits esdevenen cada vegada un repte més gran, però continuen sent imprescindibles per donar unes guies als infants.

Si en la **primera infància** la importància està en saber **sostenir el plor o la frustració** davant d'una línia vermella, a mesura que es fan grans entren en joc altres recursos com el **llenguatge**, el **to** o els **gests** de les criatures davant dels quals podem sentir-nos impotents i reaccionar amb automatismes fruit dels patrons educatius rebuts.



Sens dubte, és clau seguir posant consciència per evitar caure en l'**autoritarisme** o **relaxar les línies vermelles**. Però això tampoc és fàcil perquè com a persones adultes carreguem moltes pressions, algunes alienes al nucli familiar, que ens dificulten posar presència sempre que cal.

**T'has sentit mai al límit** amb els teus fills? Aquests recursos et poden ser molt útils:

💧 **Sí, és normal que tu també t'enrabiïs.** Ens hem convençut que és el que hem de dir als nostres fills, però també ens hem de permetre sentir-ho nosaltres. Validar les nostres emocions també és important i acompanyar-les per evitar afegir culpa o enuig al moment.

💧 **Dona't temps.** No sempre cal actuar en el moment, sobretot quan ens sentim dominats per la ràbia o l'esgotament. A vegades, un silenci pot ser més positiu i efectiu que unes paraules dominades per la ràbia.

Si la tensió no et permet pensar ni rebaixar l'emoció, pren distància i busca un altre espai per relaxar-te. També pots demanar a la teva parella que et rellevi.


💧 **"Jo soc la persona adulta".** Aquest és un mantra importantíssim en la criança. Procura no deixar-te endur per l'enuig o el dolor. Recorda que la millor manera d'educar un infant en la gestió de les emocions és ser el seu model. Evidentment, hem de poder expressar que estem enfadats/des, això també és un aprenentatge per ells/es, però sense generar malestar o lesionar amb les nostres paraules.

💧 **Res és personal.** "T'odio", "ja no t'estimo!". A mesura que es fan grans,



els infants troben altres recursos com el llenguatge per expressar el seu malestar. En ocasions, poden arribar a generar dolor a la persona adulta. Recorda't que no és personal, i que simplement la criatura que tens davant no té prou maduresa per controlar els impulsos i les paraules. Explica-li que no t'agrada que et parli així i proposa-li algun recurs alternatiu. "El proper cop que estiguis molt enfadat, pots dir-m'ho així...".

I recorda't també que darrere un "t'odio" o "no t'estimo" sempre hi ha un "et necessito més del que et pots imaginar". Si et sents prou calmat/da per fer-ho, ofereix-li una abraçada perquè us permetrà tornar a connectar.

 **No et quedis a la superfície.** Un cop rebaixada l'emoció, és important no quedar-te amb el senyals superficials i anar a l'arrel de la possible causa.

Troba un moment per conversar i saber com està (a l'escola, a casa, amb la família...). I informa't sobre l'etapa madurativa per la qual està passant, alguns girs s'expliquen per canvis maduratius del propi infant. Coneixes l'anomenada etapa egocèntrica o la "crisi" dels 7 anys? Són fases per les quals les criatures passen que des del coneixement podem connectar i empatitzar molt millor per així poder-les també acompanyar...

[Criar.cat] Irene Ramentol