

La ràbia i l' energia vital



Origen intrapsíquic de la depressió





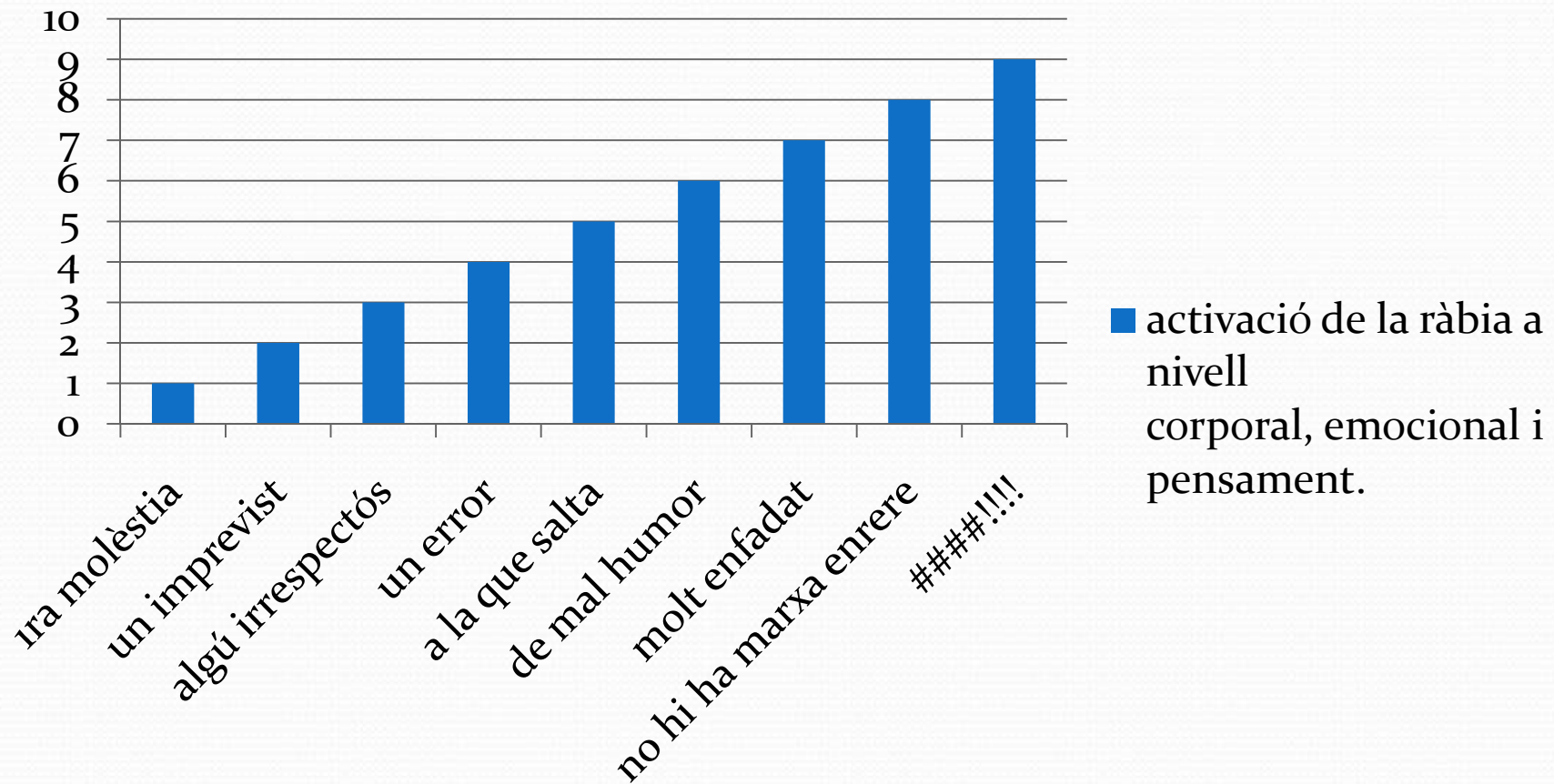
Què fem automàticament davant de la ira, fermesa o frustració dels infants:

- Retirar el que enfada/ oferir el que desitja per evitar l'emoció.
- Limitar l'expressió emocional:
 - Amb arguments
 - Amb emoció més forta, per exemple el nostre enfado.
 - Amb amenaces o càstigs
 - Amb distraccions

Causes de la ràbia de pares i mares

- Necessitats insatisfetes
- Experiències infantils pròpies
- Falta d'informació sobre el cervell infant/etapes evolutives.

L' escala de la ira





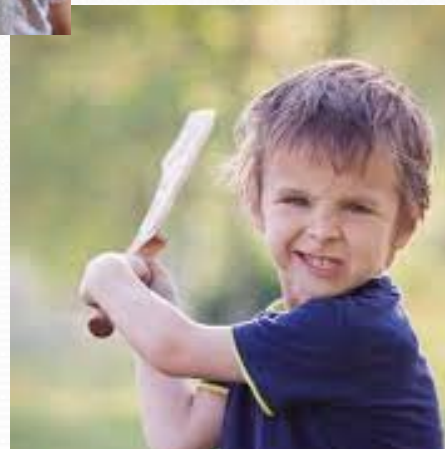
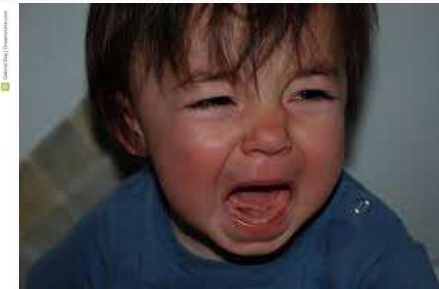
Perills de la repressió emocional, específicament de la ràbia, dels infants

- Distància social en la família.
- Inhibició o rebel·lia.
- Problemes de salut mental: Explosions d'ira/ terrors nocturns i fòbies/ ansietat/ depressió/tics i manies/ hiperactivitat/autolesions/trastorns de l'empatia/ TCA/addiccions.
- Problemes físics: mal de cap, insomni, mal de panxa.
- Dinàmiques de Bulling
- Limita el desenvolupament saludable del jo

Que fer davant l'enfado i frustració dels nostres fills i filles

- Adonar-me de la meva reacció automàtica.
- Mantenir-me en el lloc d'adult cuidador: **saber que serà intens, entendre que no es personal.**
- **Dóna espai i temps a l'emoció** del meu fill o filla: observar, escoltar i protegir; acceptar, connectar i sostenir.
- Després d'una emoció desagradable ve una agradable.
- **Retornar un relat del que li ha passat sense judici.**
- Proposar elaborar solucions que satisfacin als dos, elaborar estratègies per properes vegades.

Experiència





Límits

- Evitar un risc, es subjectiu.
- Fer complir una norma social/preestablerta
- Facilitar la connexió emocional.

Quantitat de límits depèn de l'edat.



Com posem límits

- Utilitzant el cos. Força protectora vs força punitiva
- Anticipant
- De forma lúdica - vinculant-nos

El cas de les ordres: advertències, no és un límit pròpiament.

El crit: genera sentiments dolorosos, pot aturar una conducta però no seria un límit.

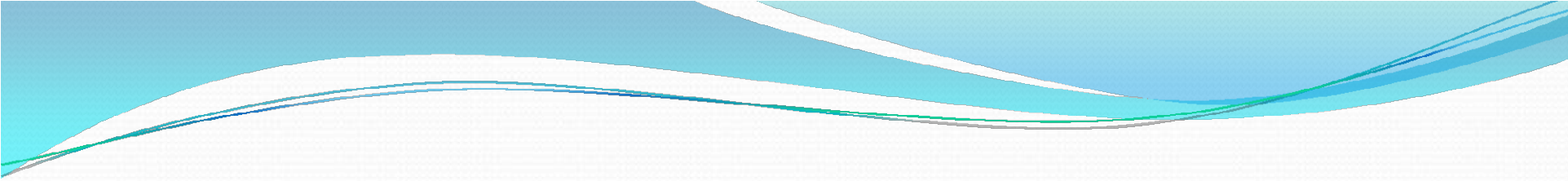


Normes

- Ens cuiden, per fer més fàcil la convivència.
- Tenen en compte les necessitats i moment evolutiu de cada membre de la família.
- S'han de modificar sovint segons canvien les necessitats i les etapes.
- Poden haver-hi moltíssimes.
- Conseqüències naturals.

Com elaborem normes de cada nucli de convivència: Les Assemblees

- Participa tota la família.
- Poden ser generals o per un tema específic.
- Fer llistes de les necessitats de les diferents parts.
- Fer llistes de tasques que s'han de repartir.
- Fer pluja d'idees amb possibles solucions.
- Tothom s'ha de sentir escolat i tingut en compte.
- S'acorden les mesures entre tots i s'anoten.
- Els adults hem de complir els nostres compromisos
- Els menors poden necessitar supervisió.
- Les normes que no funcionen es revisen en nova assemblea.



Negociació - Mediació

- Situacions puntuals de conflictes de necessitats.
- Identificar les necessitats de cada part
- Buscar solucions que satisfagin a les dues parts

Com crear un ambient familiar que afavoreixi el desenvolupament saludable del jo?

- Ofereix suficient **intimitat i atenció individualitzada**. Els nens són més col·laboradors i menys exigents si tenen aquestes necessitats satisfetes.
- Anima al teu fill/a a **alliberar sentiments de forma regular**, permetent el plor i la ràbia.. Alternatives lúdiques com guerres de coixins, fer soroll tots junts, jugar amb fang o plastilina poden ser bones opcions per alliberar estrés. Bona part del comportament inacceptable desapareixerà si pot expressar els seus sentiments doloroso
- Crea **espais a prova de nens i que els siguin favorables**.
- **Prepara al teu fill/a davant situacions futures** Anticipa –li el que pot succeir i com es pot sentir. Penseu entre els dos possibles actuacions, llocs segurs, etc.
- Ofereix alternatives: les **oportunitats de decidir**, dins la mesura del que poden decidir, fan que els nens i nenes estiguin més disposats a col·laborar amb els desitjos dels pares.
- A vegades els nens no obeeixen i això es considera una conducta inacceptable i porta a alguns pares a l'amenaça o el càstig. És interessant revisar com de controladors som: quan un nen rep masses ordres, pot no respondre a aquestes en situacions que sí son perilloses. És important confiar i dosificar les ordres vers establiment cooperatiu de normes i plantejaments lúdics.



Natàlia Càlix
psicoterapeuta 

Atenció a infants , joves i adults. Individual, parelles i grups.
Psicòloga col. 18113 | Teràpia Gestalt | Mediació familiar.
T. 607 845 812 | C/Aragó 13, 1-2. Sant Sadurní d'Anoia.
natalia.calix@gmail.com | www.gestaltsantsadurni.com

Natàlia Càlix
psicoterapeuta 