Com acompanyo les emocions difícils de la infància?

Acompanyament en positiu i comunicació conscient

ARANTXA MARENYÀ

Criança tradicional vs criança conscient

- **Criança tradicional**. Cria des de la por, des del control, pensem que l'altre ens ha de fer cas, cuidar-se no està ben vist, socialment ens han ensenyat a enfocar-nos més en els altres que en què sentim i necessitem nosaltres. Busca tenir la raó, que l'infant faci cas i sortir-nos-en amb la nostra.

- **Criança conscient.** Respecte per les necessitats i sentiments de tothom, busca que tothom tingui necessitats cobertes, busca connectar. Prioritza la qualitat de la connexió al resultat. (sempre i quan no hi hagi cap perill físic o emocional).

De la criança tradicional ens acompanyen encara ara moltes creences limitants i molts automatismes que no ens deixen veure l'infant

Portar-se bé o malament, muntar pollos, liar-la...són frases que denoten que estem lluny de voler connectar i que ens diuen que expressar els sentiments no agradables és algo que hem d'aturar.

No hi ha sentiments positius o negatius. Tots són útils i alguns són agradables i d'altres desagradables o incòmodes. Tots ens avisen d'alguna cosa. Són una alarma que us convido a escoltar.

La criança tradicional busca aturar el sentiment desagradable.
La criança conscient li ofereix un espai, el visibilitza, el valida, el posa sobre la taula i ho acompanyem.

Acompanyar és ser-hi.
És presència.
És no judici.
És no hi ha res que solucionar, no hi ha res que canviar. T'acompanyo on hi ets.

La idea no és aturar res, ni canviar-ho, la idea és entendre què hi ha darrere d'aquella explosió o d'aquell malestar, què està passant i donar-li un espai i un temps a que aquell sentiment s'acomodi i a poc a poc, quan li posem mirada, li posem paraules i li donem un espai, anem connectant amb allò que passava i el sentiment desagradable es va diluint.

La intenció és clau. Quina és la meva intenció? Connectar o que em faci cas?

LLUITA DE PODER

SORTIR DE LA LLUITA DE PODER PASSA PER REVISAR LA NOSTRA INTENCIÓ I ENFOCAR-NOS EN SOLUCIONS. NO ÉS JO CONTRA L'INFANT. ÉS NOSALTRES MIREM EL PROBLEMA I BUSQUEM SOLUCIONS QUE ENS CUIDIN A TOTES.

Diàlegs

-Mama, estic cansat

- No pot ser, acabes de fer la migdiada.

-Doncs estic cansat!

-No estàs cansat, només tens una mica de son. Ara ens vestirem.

-NO! ESTIC CANSAT!

- Mama, tinc molta calor.
- Fa fred, no et treguis el jersei.
- Però és que em moro de calor.
- T'he dit que fa fred.
- TINC CALOR!

Respostes que neguen els sentiments dels teus fills

- No m´estimo el meu germanet nou.
- M’ho he passat fatal a la festa d’aniversari.
- No m’agrada anar a l’escola!
- Sempre he de recollir jo les joguines!

Escolta activa. Activitat.

Què no és l’escolta activa?

-Donar consells

-Negar els sentiments

-Minimitzar

-Jutjar

-Qüestionar

-Llàstima

-Defensar a l’altra persona

Automatismes poc útils que obstaculitzen la connexió

- Negació de sentiments-No passa res! Però si t'encanta la crema! Fa fred!
- Amenaces- Si no reculls les joguines, les llançaré a la paperera.
- Càstigs- Si no menges, no veus la tele.
- Xantatge- Si no et vesteixes ràpid, no anirem al parc.
- Qüestionar- Segur que no has fet res tu primer?
- Sermons, explicacions lògiques- Ja t'he dit mil vegades que no tenim galetes.
- Preguntar perquè fas això. Els infants no saben perquè fan les coses, sobretot quan tenen una rabieta. Preguntar-ho, augmenta la frustració.

Estratègies que fomenten la connexió

- Observar.
- Presència.
- Validació.
- No solucionar. Validar.
- Preguntar-nos què m'està volent dir amb això en comptes de perquè fa això
- Donar opcions.
- Concedir els desitjos en fantasia.

Pràctica validació. Reflexió.

Com et sents després d'haver fet aquesta activitat?

Hi ha alguna cosa que voldries canviar per a que les teves relacions siguin més amables i cosncients?

Què ja fas i que no vols canviar?

Què has descobert?

Quina petita acció podries prendre avui per a poder estar més a prop del teu objectiu?

Rabietes

Primer de tot, **prevenció**.
Observar quan els nostres fills/es fan rabietes. Exploten.
Quines podem prevenir.
Fam, son, cansament, necessitat d'equilibri entre cap a endins cap a enfora,
Si intentem que tinguin les necessitats bàsiques cobertes, les rabietes es redueixen.
Per tant, necessitats bàsiques cobertes, menys risc de rabietes.
Igual que nosaltres. Quan més necessitats cobertes tenim, més benestar, menys explotem.

I si ja ha explotat?

Depén de l'infant però normalment funciona validar, abraçar si ho necessiten, donar-los espai …però estar presents amb ells fins que es passi.

I la nostra rabieta? Igual..validar…espai….

I si explota sovint?

Com podem llegir el malestar que té?

Podem revisar les necessitats bàsiques de la infància i mirar si alguna no està sent coberta.

Buscar estratègies per a nodrir-la.

El mateix si jo exploto sovint. Quines necessitats no tinc cobertes? I què puc fer per nodrir-les?

De què t’ha servit aquesta xerrada?
Podràs implementar-ho?

Gràcies!

ARANTXA
MARENYÀ