



Les emocions dels més petits



NATÀLIA C. DE SOBREGRAU
Psicòloga i terapeuta familiar
www.nataliasobregrau.com

La gestió de les emocions en els infants és difícil i sovint mares, pares i educadors ens trobem desorientats davant reaccions que no sabem interpretar, però que amb comprensió, paciència i dedicació podem dur a bon terme.

Les emocions són impulsos bàsics i instintius que ens porten a l'acció, precedeixen el desenvolupament del pensament racional i en els primers anys de vida es manifesten més clarament i sovint regeixen la major part de les accions dels infants.

Totes les emocions que experimenten els infants són útils i necessàries, tenen una funció i amaguen informació valuosa que cal escoltar, dedicar-li temps i ensenyar a expressar-la. Però certes accions derivades de l'impuls emocional s'han de restringir, i aquí resideix l'art d'educar emocionalment, que variarà depenent de l'etapa evolutiva de l'infant.

DELS 0 ALS 3 ANYS

Durant aquest període l'infant comença els primers i importants passos cap a

l'autonomia: caminar, parlar i pensar, per tant no depèn absolutament de la mare o el cuidador. Aquests passos impliquen força vivència d'emocions com la ràbia, que l'ajuda a posar el límit amb nosaltres, la tristesa quan no aconseguim el que vol i l'alegria dels èxits que va aconseguint.

Com que no domina el llenguatge verbal ni el pensament, de poc serveixen les llargues xerrades i sermons davant de rebequeries i en moments d'excitació extrema. Hi poden ajudar molt la nostra actitud i el nostre llenguatge no verbal. Cal estar acompanyant però deixant espai per a l'expressió del que sent l'infant i afegint al final de la situació, i sempre a partir dels dos anys, alguna frase que expressi el que nosaltres considerem que ha passat, per exemple «entenc que estàs molt enfadat

perquè plou i no podem anar al parc, però avui no és possible».

Evidentment aquest consells depenen del tipus i de la personalitat de l'infant, de la dinàmica familiar i dels ritmes; no és el mateix una rebequeria al matí que a la tarda, quan el nen o la nena estan cansats.

DELS 3 ALS 6 ANYS

En aquesta etapa el llenguatge comença a augmentar, li serà més fàcil posar una etiqueta al que sent i relacionar-se amb els altres, però el seu pensament encara és egocèntric i per tant confon realitat amb fantasia. Per últim, el control d'impulsos encara és immadur i l'acció precedeix l'acte reflexiu. Les emocions més presents en aquest període són la ràbia, la gelosia, la vergonya, l'orgull i l'alegria, a banda de

moltes altres com la tendresa, la dolçor i la tristor, que equilibren les anteriors.

Com a cuidadors més propers podem acompanyar totes aquestes emocions intentant no jutjar-les, ni ridiculitzar-les, ni rebutjar-les, fent una gran feina per mantenir a banda els nostres prejudicis i creences limitadors. I molt important: tenir molta paciència per seguir els seus ritmes, sempre més lents i en procés constant d'aprenentatge.

DELS 6-7 ALS 12 ANYS

A partir dels sis anys, amb l'entrada a primària i l'inici del pensament lògic, el nen pot comprendre molt millor el que li passa, el que sent i podem donar-li més recursos perquè pugui expressar sanament aquestes emocions. Tècniques com dibuixar l'emoció, ballar, escriure, cantar, córrer, poden ser útils.

És important també respectar el seu ritme. Hi ha infants que els costa més expressar-se cap a fora, però els podem ajudar amb el diàleg explicant-los situacions similars que hem viscut nosaltres que ens ha costat explicar i esperar amb confiança que l'infant explicarà i traurà el que té dins quan estigui preparat i no quan nosaltres creiem que ho ha de fer.

Per contra, hi ha infants molt expressius, de joc actiu i de més «fer» que no pas de «sentir». A casa podem equilibrar-los establint estones de joc tranquil, música relaxada i to de veu fluixet que convidi a anar cap a dins i explorar què se sent.

COMPRESIÓ I ESTAT EMOCIONAL

Quan estem patint, tristos o enfadats a tots ens agrada que ens escoltin, ens acullin i ens entenguin, que ens diguin que és normal i que no passa res. Automàticament l'emoció se sent compresa, s'afluixa i moltes vegades segueix el seu curs natural sense «enquistar-se». Això, però, no significa cedir ni acceptar faltes de respecte.

Molts d'aquests consells també podrien servir per a nosaltres com a mares i pares, mestres i cuidadors, per tant es fa important revisar el nostre estat emocional per poder acompanyar l'estat emocional dels més petits i ser un exemple a imitar. Mentrestant, hem de ser conscients de la seva importància, ja estem fent una molt bona feina.



CONSELL PRÀCTIC

Dormir massa augmenta el risc cardiovascular

L'Escola de Medicina de la Universitat de West Virginia ha revelat que dormir més del normal augmenta el risc de patir problemes cardiovasculars. Van entrevistar més de trenta mil persones a l'atzar per veure quina relació tenen els hàbits de descans amb la salut cardiovascular, i van concloure que dormir més de nou hores augmenta el risc en l'1,57 %. Es considera el factor son com un dels generadors d'aquest tipus de problemes, al costat de l'obesitat i la hipertensió. Quan una persona dorm massa indica que hi ha altres problemes, com per exemple l'apnea del son. L'equilibri es troba a dormir de set a vuit hores, ja que dormir poc, cinc hores o menys, dobla el risc cardiovascular en alterar hormones com el cortisol, l'anomenada «hormona de l'estrès». Font: *El Mundo*

LLEGIT A LA PREMSA

Patates fregides: l'aliment que més engreixa



Segons un estudi de l'Escola de Salut Pública de Harvard, el consum habitual de patates fregides és l'enemic número u del pes ideal, juntament amb el consum de refrescos, carns vermelles processades i cereals refinats. Aquests resultats suggereixen que l'augment de pes no es deu només a la quantitat de calories que hi ha en aquests aliments sinó a la qualitat dels carbohidrats que contenen. Els midons i carbohidrats refinats tenen efectes similars als sucres en l'organisme: són absorbits ràpidament, provoquen pics de glucosa i insulina a la sang i no sacien gaire, per això inciten a menjar més en l'àpat següent. Però no es tracta d'eliminar els carbohidrats de la dieta, sinó d'incrementar el consum de cereals integrals i moderar el consum de sucres, midons i cereals refinats. Font: *La Vanguardia*

L'APUNT

Activitat física intensa i dieta escassa retarden l'envelliment

Una dosi de sirtuïnes, una altra de telomerasa i un peïsc de cèl·lules mare. És la millor fórmula que pot oferir avui dia la ciència per retardar l'envelliment, segons dades aportades pel cardiòleg Valentí Fuster. Encara que els ingredients de la fórmula no es troben en les farmàcies, és possible fer que el propi cos els fabriqui o, en el cas de les cèl·lules mare, els mantingui.

Per aconseguir-ho, és convenient ingerir poques calories amb la dieta i gastar-ne moltes practicant activitat física. L'organisme s'adaptarà a la dieta escassa i a l'activitat física intensa amb canvis en les cèl·lules i els teixits que ajudaran a mantenir el vigor de l'etapa adulta fins a edats avançades. L'objectiu pràctic d'aquesta línia d'investigació és perllongar la salut fins a edats al més avançades possible i concentrar els anys de decrepitud en un curt període al final de la vida, tant per mantenir la salut cardiovascular com per conservar les facultats cognitives de la persona. Font: *La Vanguardia*