

SOS! Crisi amb els fills en ple confinament! Cinc consells de la Míriam Tirado

La consultora de maternitat i paternitat dona eines als lectors de NacióDigital per gestionar situacions emocionals intenses amb els infants

V?deo: <https://www.youtube.com/watch?v=fnx2pYIZj-I>

Les crisis són comunes en el nostre dia a dia en família, però s'intensifiquen en contextos adversos perquè hi poden confluïr estats anímics molt més polaritzats. Avui les famílies de Catalunya estan confinades sense poder sortir de casa (<https://www.naciodigital.cat/noticia/198572/tg>), una situació excepcional i sense precedents que fa inevitable que augmentin els moments de tensió familiar en intensificar-se també la convivència.

"Hem d'entendre que estem passant per un procés, al qual ens hi hem vist abocats molt de cop, i que passarem per moltes fases", explica a **NacióDigital** la consultora de maternitat i paternitat, Míriam Tirado. "Vindran moltes emocions i els pares passarem molts alts i baixos", adverteix.

[noticia]198597[/noticia]

El primer que hem de saber és que tots aquests sentiments són normals, que formen part del moment. "Com més els normalitzem, millor els digerirem i els farem també digeribles per als nostres fills", explica Tirado.

Per **abordar els moments més crítics** durant el confinament en família, Míriam Tirado dona alguns **consells** als nostres lectors:

1. Estigues present i conscient

Els infants tenen una gran capacitat per captar allò que vivim i sentim. Aquest sisè sentit que tenen els més petits és, en realitat, una gran qualitat per al seu desenvolupament, ja que els permet descodificar el món. Però també és cert que els fa especialment sensibles. Segons Míriam Tirado és fonamental que els pares en prenguem consciència i evitem en la mesura del possible no transmetre ni pors ni inseguretats als nostres fills. "Ens hem de responsabilitzar de les nostres emocions i no podem abocar-los-les", explica.

[noticia]198571[/noticia]

Un infant preocupat sent inseguretat i aquest sentiment l'empeny a recuperar el control de la situació cridant l'atenció. Només des d'una posició **conscient i fent-te present** podem calmar aquest reclam i ajudar al nostre fill a recuperar la serenitat.

2. Posa-hi paraules

Els infants no tenen els recursos que tenim els adults per gestionar una situació de frustració, una por o una preocupació. Per això és fonamental ajudar-los a adquirir-los **posant paraules a les emocions** per les quals transiten. I alhora posar també paraules a les nostres.

"Entre els 2 i 6-7 anys els infants passen per una etapa que anomenem egocèntrica i tendeixen a pensar que si ens veuen malament són per ells, i fins i tot, prenen la responsabilitat de posar-nos contents si ens veuen tristos o enfadats. Però cal deixar-los clar que de les nostres emocions ens n'ocupem els adults i que no tenen res a veure amb ells", explica Tirado.

3. No els jutgis, compren-los

"És normal que explotin els nens, necessiten treure tot allò que els genera neguit o preocupació", recorda la consultora en maternitat i paternitat. Les rabietes no ens han de preocupar. Tirado recomana que primer de tot **validem** el que senten els nostres fills. "Veig que estàs enfadat,estic aquí per ajudar-te", proposa com a recurs.

[noticia]198579[/noticia]

Un cop hem entès i acompanyat el nostre fill o filla, arriba el moment d'apropar-nos-hi **connectant amb ells**. "No hem de tenir pressa perquè quan un nen està desbordat no ens escolta", recorda. I llavors, el missatge: "El proper cop diga'm 'mama, no m'ha agradat' en lloc de venir i pegar-me", apunta Tirado.

4. Abandona la culpa

En ple confinament ens pot assaltar en algun moment el sentiment de culpabilitat en veure que els nostres fills no poden fer vida normal, jugar al parc o veure els seus amics. Certament el confinament és, en realitat, una pèrdua de llibertat i els nens tenen a la seva naturalesa aquest anhel. "La culpa l'hem de respirar una mica. Com més ràpid acceptem les coses com són, no com ens agradarien que fossin, més podrem viure de forma serena el moment", explica Tirado. Així que mares i pares, **abandoneu-la**.

[noticia]198589[/noticia]

[noticia]198582[/noticia]