

ARTICLE: “Conflictes i agressivitat”

ARTICLE: “Conflictes i agressivitat”

Com acompanyar als infants de manera respectuosa

Vius en una societat que reprimeix la ràbia i l'agressivitat, segurament durant la teva infància no et van ensenyar a gestionar-les, sinó que més aviat et van ensenyar a reprimir-les i a no mostrar-les. En conseqüència, ara d'adult et trobes amb una manca de recursos important, ja que per a poder acompanyar el conflicte i l'agressivitat dels teu fills o filles primer ho has de poder fer amb tu mateix@.

Quan puguis començar a **desmuntar la creença** que els conflictes són problemes que cal evitar i que la ràbia i l'agressivitat són dolentes i no està bé expressar-les, t'estaràs donant permís per començar a viure en ressonància amb la vida, ja que la ràbia és una de les emocions bàsiques, l'agressivitat és un instint natural que necessita de la seva expressió i el conflicte és natural i forma part de la vida.

Es tracta que prenguis consciència de com és en tu l'expressió de la ràbia i l'agressivitat, pregunta't: me les permeto o les censuro? Les jutjo com a negatives? I el conflicte, l'evito? Deixo que aflori?

Des d'aquesta mirada, **et serà més fàcil acompanyar als teus fills** a que puguin expressar la seva ràbia i agressivitat vivint-les com emocions bàsiques sanes i naturals. Recorda que un nen feliç no és aquell que està sempre alegre, sinó aquell que pot transitar les 4 emocions bàsiques (alegria, tristesa, por i ràbia) sense quedar-se atrapat en una d'elles.

Els nens i nenes que des de petits estan acostumats a solucionar els conflictes de manera respectuosa, acostumen a **trobar solucions pels seus conflictes amb els seus propis recursos personals**.

De què parlem, quan parlem de ràbia i d'agressivitat?

La ràbia és una emoció bàsica que varia en intensitat i qualitat des de la lleu molèstia, cap a la irritació i l'enuig, arribant fins a la còlera i la fúria. Instintivament, la ràbia es dona davant d'estímuls que el teu organisme interpreta com amenaces per a la teva supervivència psíquica o física, o per salvar obstacles que et dificulten la satisfacció d'una necessitat.

L'agressivitat és l'expressió natural de la teva ràbia és un instint natural que tens des del naixement i que comparteixes amb la resta d'animals. Aquest instint et serveix per estar alerta, defensar-te i adaptar-te a l'entorn.

En el cas de l'agressivitat, has de tenir en compte que és l'impuls que té la funció de **permetre al teu organisme satisfer la necessitat autèntica**, és l'impuls que et permet la interacció amb el món per satisfer allò que t'és necessari. Això és dona, gracies a que primer sentim l'impuls tendre que és la capacitat interna que tenim per adonar-nos que tenim una necessitat.

Per tant, és important que no desconnectis als teus fills/es d'aquesta escolta interna, forçant-los a ritmes que no son els seus o jutjant-los quan no actuen de la manera que tu necessites que ho facin. Ajuda'ls a canalitzar l'impuls agressiu de manera **sana i constructiva**. Aquesta és la base per a una vida saludable i per estar en contacte amb nosaltres i amb allò que ens passa.

Com puc acompanyar l'agressivitat i la ràbia dels infants?

- Primer de tot, Observa com són en tu, quin espai tenen a la teva vida, tens espais on expressar-les? Te les permets? Les reprimeixes? Segons com sigui la teva relació amb la teva pròpia ràbia i agressivitat serà la teva manera d'acompanyar-la amb els infants.
- Treu-li el judici negatiu, ja que estan parlant de necessitats no satisfetes i és important que esbrinis què està passant. Acompanya i dona l'espai per a que puguin expressar el que necessiten.
- Cuida el teu llenguatge i no li posis una càrrega emocional de judici, de l'estil: mira que has fet, ets dolent, això no es fa, el que fas em posa trista... probablement l'únic que aconseguiràs és generar-los sentiments de culpa que augmentin la seva ràbia i agressivitat.
- Permet que les puguin expressar, ajuda'ls a canalitzant-les de manera adequada, cuidant que no es descarregui sobre un altre. Si veus que estan ansiosos, neguitosos o enfadats, deixa que cridin, juga amb ells a lluites donant permís a la descarrega, permet que s'enfadin, sense jutjar-los per això.
- Cuida l'espai, posant límits clars quan hi ha una agressió física o verbal.
- Llegeix el seu cap emocional, sovint les conductes agressives tenen a veure amb la necessitat que té el teu fill de la teva mirada, presència i acompanyament. Allò important, és que els teus fills aprenguin a cobrir les necessitats autèntiques sense necessitat de desviar-les.

El conflicte com a oportunitat:

El **conflicte és natural i forma part de la vida** i és en aquest sentit que és tant important que aprenguis a conviure amb ell i a viure'l com a **font d'aprenentatge**.

Sovint no és tant important qui té raó, sinó que posis l'atenció en els aspectes emocionals i relacionals del conflicte. Si deixes enrere les idees que tens preconcebudes sobre el conflicte i el vius com una **oportunitat per a créixer** i aprendre, **enfortiràs** els teus **vincles afectius** i les teves relacions personals. I aquest és un dels millors regals que pots oferir als teus fills.

Durant la **infància** els conflictes es donen sovint, segurament perquè des de una visió egocèntrica de la vida, és difícil comprendre que hi ha una altre nen o nena que té unes necessitats diferents a les meves.

Els nens i nenes fins als 6 anys estan "programats" per a satisfer les seves necessitats i si això es contraposa amb la necessitat d'un altre, surt l'**impuls agressiu** per a validar la seva necessitat. Un dels exemples més comuns és quan hi ha dos nens o nenes que volen una mateixa joguina en el mateix moment i un acaba traient-li de les mans a l'altre.

D'altra banda, els conflictes també tenen a veure amb l'**estat emocional de l'infant**, si els teus fill@s estan passant per una etapa complicada, amb canvis importants com per exemple el naixement d'un germà, un canvi de casa, separació dels progenitors, l'inici de l'etapa escolar... és probable que apareguin més conflictes.

Provablement com a adult, quan veus un conflicte del teu fill@, el teu **primer impuls és actuar per aturar el conflicte**, sovint la manera de resoldre el conflicte dels nens és passant-los al davant i donant-los nosaltres mateix@s la solució al seu conflicte. Actuant d'aquesta manera, no permetes que desenvolupi els seus propis recursos i capacitats per a resoldre conflictes per si mateix@, alhora que dificultes el desenvolupament de la seva autoconfiança, d'alguna manera el missatge que li lances és: Com que no confio en que tinguis els recursos suficients per a gestionar els teus conflictes, ja ho faig jo per tu que en sé més.

No es tracta que els deixis sols i que arribin a les mans, sovint tampoc tenen les eines per a poder solucionar els seus conflictes sense la teva presència, es tracta que donis l'espai a la gestió del conflicte, que escoltis i observis, **mantenint-te present i disponible**, per si necessiten de la teva ajuda.

D'altra banda, una de les dificultats més comunes en la gestió del conflicte, és **acompanyar i contenir l'emocionalitat** dels infants derivada del conflicte (tristesa, enfado, ràbia, frustració, impotència...), sostenir les seves emocions mobilitza les nostres i no sempre estem disposat@s ni tenim l'energia necessària per a fer-hi front.

Com puc acompanyar els conflictes de manera respectuosa:

- Intenta no jutjar el conflicte com a quelcom negatiu sinó simplement com una font més d'aprenentatge.
- Quan dos nens o nenes tenen un conflicte és important que hi siguis present, cuidant que la interacció entre ells sigui sana.
- Dona espai per veure si entre ells poden resoldre el seu conflicte, l'únic que necessiten de tu és presència i disponibilitat.
- Permet que puguin expressar allò que senten i necessiten. Ajuda'ls a posar-hi paraula.
- Intentar escoltar allò que ells expressen sense posar-hi el teu judici ni la teva interpretació. Sovint no veus el que ha passat però creus tenir la millor resposta per a solucionar el conflicte.
- Intentar no donar tu la solució, acompanya'ls a veure com la poden trobar entre ells mateix@s. Fes-los preguntes: Com podeu solucionar el que us està passant? Com ho podeu fer amb aquesta joguina que voleu jugar-hi tots dos? Que necessiteu? Ells començaran a donar opcions per arribar a una solució comuna.
- Si observes que una situació de conflicte entre dos infants és desigual, aporta la teva mirada i posa-hi un límit, permeten que els dos tinguin el seu espai per expressar el que senten.
- Acompanya sense judici les emocions que del conflicte emergeixen (ràbia, tristesa, frustració, enuig...).
- Mira més enllà del conflicte i observa l'estat emocional que presenta l'infant. Si els teus fills tenen conflictes constants segurament és perquè tenen necessitats emocionals no cobertes, potser passen massa estona sense la teva presència, ha nascut un germà, hi ha una separació... sovint aquestes, són situacions que augmenten la situacions de conflicte.
- Cuida que no hi hagi agressions físiques derivades del conflicte. Conté físicament si és necessari, una abraçada física cuida i posa el límit.

Quan tapes una emoció real i no permetes que el teu fill@ pugui expressar el que sent, estàs alterant el seu equilibri emocional. **Si aprens a canviar la teva mirada sobre el conflicte, la ràbia i l'agressivitat podràs acompanyar als teus fills a una gestió real d'allò que els està passant, alhora els ajudes a cobrir les seves necessitats bàsiques.**

Acompanyar els conflictes i l'agressivitat de manera respectuosa és donar-li la oportunitat als infants i a tu mateix@s d'estar en contacte real amb les necessitats autèntiques, alhora que permet viure el conflicte com a una font d'aprenentatge i creixement personal.