



El meu fill/a plora per tot

Ens en parla la psicòloga Anna Masnou

[inicicentrareport]**No, no hi ha cap infant que plori 24 hores al dia.** "El primer que pregunto a les famílies quan em diuen: és que plora per tot, és si de veritat plora per tot" explica la psicòloga Anna Masnou. "És molt important perquè això provoca un canvi de xip en les famílies".

També plora quan juga? Quan està bé? Quan es diverteix? Oi que no? Quan li posem l'etiqueta de nen/a ploroner aquest infant està tenint molta càrrega a sobre.

[GotaVerdaPle]Per què plora un infant? En primer lloc cal saber l'edat de l'infant. Si és un infant que encara no parla el més probable és que plori perquè té malestar. A banda de l'edat hi ha una sèrie de necessitats que encara que no ens ho sembli són important que estiguin adequadament satisfetes.

[GotaVerdaBuit]**Causes fisiològiques:** Haurem de descartar de les seves necessitats fisiològiques estiguin cobertes. Si tenen gana, son, estan cansats o senten dolor segurament aquest malestar es convertirà fàcilment amb plor. "De vegades les persones adultes ens oblidem que tant els infants com nosaltres hem de beure aigua. Quan el nostre cervell està deshidratat estem de més mal humor", ens explica l'Anna Masnou.

Una vegada descartades aquestes necessitats haurem de descartar si estan incubant alguna virasi. "No és el mateix un nen/a ploroner i moix que un nen/a ploroner i enrabiat", assegura. El primer pot ser, que si està ensopit sigui perquè li està rondant algo.

Sol passar també que un infant està més ploroner quan se li ha passat l'hora d'anar a dormir. Les causes fisiològiques, segons ens explica, són solucionables amb facilitat.

[GotaVerdaBuit]**Causes psicològiques:** La depressió infantil es pot mostrar en forma de ràbia, a diferència de les persones adultes. Segons ens explica l'Anna Masnou, davant d'aquesta situació de plor amb ràbia ens hem de preguntar: està ell de mal humor? Estic jo de bon humor? Els infants són com esponges i solen processar estímuls de manera inconscient i treure'ls de sobre.

[GotaVerdaBuit]**Afectació de l'entorn:** és important preguntar-nos per l'entorn i si aquest ens afecta o ha afectat. Vivim en una societat convulsa i de vegades incerta. Preguntar-nos com ens ha afectat l'entorn, la Covid-19, la Guerra d'Ucraïna també pot influir a l'estat de l'infant a través del comportament dels progenitors.

"Encara que els ho expliquem bé de vegades els transmetem malestar i acaba estant en un estat d'alerta. És un mecanisme de defensa i de supervivència del nostre cos"; assegura.

També hi ha un component sexista i masclista també pel que fa al plor. Els infants socialitzats en masculí sovint han vist més reprimits aquest sentiment i en canvi a les nenes se'ls ha permès més. D'alguna manera, històricament el plor ha estat senyal de vulnerabilitat, i és hora de començar a canviar-ho.

El plor ajuda a alliberar tensions. Sabies que **les teves llàgrimes quan plores desprenen una sèrie de neurotransmisors** i la composició de les nostres llàgrimes canvia quan són llàgrimes de felicitat?

El plor en sí no és dolent. **El que és dolent és negar aquest plor sense saber-ne la causa.**



"No es tracta de dir no ploris, sinó què et passa. De dir que entens que està malament, però que no ha de fer mal, de fer-li entendre que no pot fer el què vol quan té aquesta emoció. Que no pegui a la mama, que pot pegar el coixí".

[GotaVerdaPle]Què podem fer davant la situació, quan una criatura plora força sense que hi hagi cap causa fisiològica?

[GotaVerdaBuit]Validar l'emoció

[GotaVerdaBuit]Ajudar a posar-li nom

[GotaVerdaBuit]Acompanyar en l'emoció

[GotaVerdaBuit]Ajudar a canalitzar-ne l'expressió

[GotaVerdaBuit]Resoldre la causa si es pot

[ficentrareport]