



General | | Actualitzat el 09/11/2021 a les 07:00

Traumes infantils: com transformar-los

Un accident, una hospitalització o la mort d'algú proper pot marcar molt una criatura, però tot patiment es pot transformar i us donem algunes claus

[inicicentrareport]Un **accident**, una **hospitalització** o la **pèrdua d'algú proper** pot marcar molt una criatura. Però qualsevol fet dolorós es pot transformar. Ens ho explica la psicopedagoga **Anna Serra**.

Per aconseguir-ho convé emprendre un procés que comença en la persona adulta, sent la responsable d'acompanyar i donar eines a l'infant. El primer que cal tenir present és l'**edat de la criatura** perquè la pràctica és molt diferent. En la **primera infància**, per exemple, el diàleg és més aviat poc útil i convé recórrer a eines diferents. **A partir dels 9 anys en endavant**, en canvi, sí que és un bon recurs a tenir en compte.

Algunes claus per transformar un trauma infantil:

[GotaVerdaPle] **Revisem-nos**. Tenim poca tendència a ocupar-nos de les nostres pors o les nostres emocions en aquests contextos i, en canvi, per la psicopedagoga Anna Serra és clau. Podem arribar a transmetre més amb el nostre sentir, comportament, to o gestos que no pas amb les nostres paraules.

"És molt fàcil que projectem pors i inseguretats en els nostres fills/es si no ens revisem", explica Anna Serra. Si tenim por a la mort, podem projectar en el nostre fill/a que tingui por a morir-se. Si tenim pànic a la soledat, que estigui sol. Si tenim por al patiment, podem transmetre inseguretats i que acabi tenint la sensació quan el mirem que no serà capaç de superar-ho.

Revisem-nos i explorem com vivim el dolor, la feblesa, la frustració o la impotència. Si comencem el procés de reparació i transformació en nosaltres, és molt probable que l'infant també el faci o, si més no, que tinguem la capacitat per acompanyar-los de forma serena.

[GotaVerdaPle] **Cuidar sí, sobreprotegir no**. Sobreprotegir les criatures no les ajuda. Ben al contrari, les afebleix. "Cuidar és molt important: trobar moments de recolliment, espais per nodrir-nos, per sentir-nos i tocar-nos amb abraçades, carícies, massatges, etc. Però no hem de confondre-ho amb compadir o sobreprotegir", adverteix la psicopedagoga.

Deixar d'autoresponsabilitzar-los amb tasques de la casa, per exemple, o sobrepassar límits que havíem treballat per estalviar-los frustracions és un mal camí. Perquè hem d'entendre que és bo que segueixin passant per certs moments de frustració i que aquests seran també oportunitats per plorar el que han viscut.

"Com la pluja, el plor serveix per netejar", explica Anna Serra. "Si els estalviem viure o afrontar certes coses, acabarem veient el plor com una cosa negativa. Deixem-los plorar. És també una mesura terapèutica i de neteja", afegeix.

[GotaVerdaPle] **Observem i escoltem**. És important observar i escoltar les seves necessitats. Vol i està preparat per parlar-ne? En el cas de criatures de menys de 6 anys, la psicopedagoga és clara. "El seu cervell no està preparat perquè el mecanisme de restauració sigui el diàleg", explica. "S'amararan del que vivim, no del que diem".



Podem pintar el que ha passat o buscar un conte i recórrer al món simbòlic. Des d'aquí podrem posar algunes paraules, i projectar el final restauratiu que voldríem per al nostre fill/a. "Un conte pot ser com un mapa i podrem llegir-lo tantes vegades com faci falta", exemplifica Anna Serra.

Més endavant, en edats de més maduresa, el diàleg pot ser un bon recurs. És important saber que primer sortirà l'emoció, el plor, la impotència o l'enuig. I qui escolti ha de ser capaç de validar tots aquests sentiments sense jutjar-los. Cal evitar dir "no n'hi ha per tant", "segur que tot anirà bé", "no cal que t'ho prenguis així...".

[GotaVerdaPle] **Transformar-ho és possible.** Hem de ser conscients que tot el que ens passa és reversible. Per molt traumàtic que sigui. És molt important que l'adult senti que és capaç de superar-ho perquè només així podrà projectar aquesta emoció positiva. Les pors es contagien, però els aprenentatges també.

"Tot i el dolor o la ira que deixi el moment, com una melodia de fons hi ha d'haver el convenciment que serem capaços de sortir-nos-en. D'aquí a tres mesos o tres anys, quan sigui", apunta la psicopedagoga. "Aquell fet restarà de per vida. Però tot i haver estat dolorós en un moment determinat, passarà a ser una brúixola per molts moments a la vida. L'objectiu ha de ser ser capaços de recordar-ho sense dolor. Però evidentment, necessitarem dues coses: temps i que ens n'haguem ocupat tots/es", afirma Anna Serra.

[GotaVerdaPle] **Quan sabrem que hem culminat el procés?** Els infants poden fer una transició més ràpida i fàcil que les persones adultes. No viuen el dol ni la pèrdua de la mateixa manera.

Les nits, per exemple, seran un bon mesurador perquè és el moment del dia més sensible en què aflora també tot allò que es mou en l'inconscient. Observar com viuen la nit, com estan a l'escola, com estan amb els seus amics/gues... Torna de l'escola amb tranquil·litat? Dorm serenament? Està en calma en moments de solitud? Tot plegat seran bons indicadors per saber per on passa el nostre fill/a.

[ficientreport]