



General | | Actualitzat el 28/01/2022 a les 07:15

Al teu fill o filla li costa l'autocontrol? Llegeix això

Hi ha aptituds que per més que ens obsessionem no assoliran fins que tinguin prou maduresa

[inicicentrareport] Sabies que el **cervell** d'una persona no està plenament desenvolupat fins entrats els vint anys? Sí, hi ha **aptituds** que per més que ens obsessionem a veure en els nostres fills **no les assoliran fins que tinguin prou maduresa**. I la velocitat de maduració del cervell dependrà, en gran mesura, dels gens que hagin heretat.

[nointext]

Avui us expliquem perquè no podem exigir autocontrol a les criatures a partir dels arguments científics que donen el psiquiatre **Daniel J. Siegel** i la psicoterapeuta **Tina Payne Bryson** al llibre "El cervell del nen. 12 estratègies revolucionàries per cultivar la ment en desenvolupament del teu fill".

[intext1]

Per entendre-ho hem d'explicar una mica com funciona el cervell. Si el mirem de dalt a baix, el cervell està compost d'una part inferior i una superior. Mentre que el **cervell inferior** és més primitiu, i s'ocupa de necessitats bàsiques com la respiració, el parpelleig, les reaccions, els impulsos o les emocions fortes, **el cervell superior** és molt complex: controla part del pensament analític i d'ordre superior més important. Degut a la seva sofisticació i complexitat és responsable de moltes de les aptituds que esperem veure en els nostres fills:

[GotaVerdaBuit] Presa de decisions i planificació

[GotaVerdaBuit] Control de les emocions i del cos

[GotaVerdaBuit] Entendre's a un mateix

[GotaVerdaBuit] Sentir empatia

[GotaVerdaBuit] Tenir sentit de l'ètica

Així com el cervell inferior està plenament desenvolupat ja al néixer, el superior no arriba a la maduresa completa fins a l'edat adulta. De fet, és una de les parts que més triga a desenvolupar-se. El cervell superior es construeix a marxes forçades durant els primers anys de vida, i després en l'adolescència, passa per una amplia remodelació que dura fins als vint anys.

[intext2]

La bona notícia és que emprant moments de la vida quotidiana podem influir perquè el cervell del nostre fill o filla avanci cap a la integració de les diverses parts. Un **cervell integrat** afavoreix una millor presa de decisions, un major control del cos i les emocions, una comprensió d'un mateix més plena, unes relacions més sòlides i un bon rendiment escolar. I tot comença per les **experiències** que proporcionem progenitors o altres cuidadors/es, que sostenen els ciments de la integració i la salut mental de les criatures.

Això no vol dir que fent això els nostres fills creixin més ràpid: simplement els ajudarem a desenvolupar parts de si mateixos i a integrar-les. Tampoc hem d'esgotar-nos ni esgotar els nostres fills intentant desesperadament omplir cada experiència de transcendència i significat.

[GotaVerdaPle] **Com podem fer-ho?** Es tracta d'estar present en la vida del nostres fills per ajudar-los a estar més integrats. Així, asseguren Siegel i Payne, progressaran emocionalment, intel·lectual i social.

[GotaVerdaBuit] Utilitza tècniques que ja coneixes: ensenya'ls a **respirar profundament** o a **comptar fins a deu**.



[GotaVerdaBuit] Ajuda'ls a **expressar** el que senten.

[GotaVerdaBuit] Deixa'ls **desfogar-se** o donar cops de puny al coixí.

[GotaVerdaBuit] També pots **explicar-los** què passa en el seu cervell quan noten que perden el control, i com poden evitar perdre els papers.

[GotaVerdaBuit] Fes-los **moure's**. Les investigacions han demostrat que el moviment corporal afecta directament a les substàncies químiques del cervell. Per tant, quan una criatura perd el contacte amb el seu cervell superior, una bona manera d'ajudar-la a recuperar l'equilibri és fer-li moure el cos. Alterant el nostre estat físic, ja sigui a través del moviment o de la relaxació, podem canviar el nostre estat emocional.

[ficentrareport]