General | Marta González Saborit | Actualitzat el 22/02/2022 a les 06:00

«És un petit dictador»... Mites i veritats dels terribles dos anys

No, no s'enrabien per molestar l'adult o perquè estiguin consentits... És hora de conèixer el que passa realment en l'etapa dels dos anys

[inicicentrareport]Al voltant dels **dos anys** ens podem trobar amb situacions que mai abans havíem viscut amb el nostre fill o filla arribant al punt de no reconèixer-lo. Per exemple, reaccions amb **crits**, **enrabiades**, **plors**, cops a objectes o persones, estar molt exigent amb el que vol i el que no vol, tenir un "no" per tot...

En aquesta etapa hi ha diversos **mites**, com per exemple, que "ho fa expressament", "per molestar l'adult", que "vol cridar l'atenció", que "vol desafiar l'adult"o que "és un infant malcriat o mimat". També trobem altres mites en referència a com hem d'actuar els adults com, per exemple, que si ignorem o castiguem la criatura es pot resoldre el conflicte més ràpidament o millor.

En contra del que es pugui pensar, **quan ignorem una criatura no hi ha cap aprenentatge positiu**. Més aviat el que sent l'infant és que allò que ell vol o necessita no importa a l'adult. I, per tant, **aprendrà a no expressar el que sent o el que li passa** amb el que això pot comportar a la llarga en altres etapes com, per exemple, l'adolescència.

A través del **càstig** el que entenen és que **allò que senten està malament i que ho han de reprimir**, i per tant, en un futur actuaran reprimint allò que senten.

En tots dos casos, la ignorància o el càstig **acaba sent contraproduent.** A curt termini potser sí que s'acaba el conflicte però a llarg termini s'acaba agreujant perquè no ajudarà l'infant **a viure les seves emocions d'una manera sana**, sinó que aprendrà a ignorar-les i reprimir-les. I, com hem dit, amb el que això pot acabar comportant a la llarga, fins i tot, en l'etapa adulta.

[GotaVerdaPle] Què passa realment en aquesta etapa? La criatura es troba en un moment molt important de maduració i de creixement en el qual té lloc **la reafirmació de la identitat i de la seva personalitat**. També es troba en una **etapa egocèntrica** i en aquest moment són conscients de ser una persona independent i diferent dels altres i per aquest motiu es volen reivindicar per sobre dels altres.

Estan descobrint el món, s'estan descobrint a elles mateixes i també les relacions que estableixen amb els altres. Volen decidir per elles mateixes el que volen i desitgen.

En aquesta etapa **són també emoció pura**, i també tenen **pocs recursos verbals**. Per això, les emocions i el malestar que poden sentir l'expressen des d'allò més físic i visible com crits, plors, enrabiades, cops...

Hem de tenir clar, però, que no és una cosa personal amb l'adult de referència que normalment és amb qui se solen desbordar més. Tampoc hem de tenir por de sentir que no estem reconeixent el nostre fill o filla que fins ara era una persona molt dolça i ara és tot rebequeries. Si reacciona així, sobretot amb els adults de referència, hem d'entendre que és amb qui se sent més segur per expressar-se al 100% amb el que són.

Finalment, també hem de ser conscients que educar des del respecte o la consciència a vegades pot crear falses il·lusions d'una criatura ideal que no s'enrabia i no desafia a l'adult. Això

no és així, moltes vegades poden arribar a ser més intenses les seves reaccions perquè contrastarà amb el que han viscut fins ara i li costarà d'entendre perquè no li diem que sí ara. Però hem d'entendre que l'infant està en ple creixement i que al final serà tot un aprenentatge que l'ajudarà a conèixer-se a ell mateix i a expressar el millor possible el que li passa.

[GotaVerdaPle] Què podem fer per acompanyar aquesta etapa? Hem de diferenciar si el que ens està expressant és **una necessitat real** o un **desig**.

Per exemple, pot tenir necessitat d'experimentar amb l'aigua i sabent això podem entendre que si està tocant l'aigua a l'hora de dinar no és per molestar l'adult, sinó per experimentar amb ella. Així podem **posar límits amb més sentit**: "Ja veig que vols tocar l'aigua, però a l'hora de dinar l'aigua és per beure. Buscarem una altre moment, podem agafar un got o un pot per jugar amb l'aigua dins la banyera". Les primeres vegades pot ser que no respongui al límit, i si continua jugant, li fem saber que li apartem el got d'aigua perquè a l'hora de dinar és per beure i quan el vulgui per beure li podem tornar a donar.

També hem de tenir present que hi ha límits que responen a desitjos i no a necessitats, i com a adults els hem de fixar. Un infant pot desitjar menjar xocolata cada dia, però no és una necessitat real. Com a adults hem d'establir quan oferim aquests productes **d'una manera clara i continuada**. Pensem que si un dia estem cansats/es i li diem que sí i el següent que no l'estarem marejant i li costarà més acceptar els límits que posem. Per tant, hem de tenir molt clar que hem d'establir uns **límits clars, breus però directes**. I diferenciant entre necessitat real i desig.

També hem de ser molt clars amb els **límits físics**, per exemple cap als altres o amb objectes. Si és possible podem donar alternatives: si s'han desbordat i necessiten picar per expressar l'emoció que senten han de saber que no ho poden fer cap a una altra persona o un animal, o llençant i trencant coses. Sobretot, **mai hem de riure davant d'aquestes situacions** i amb un to normal però segur hem de fer-los saber que no poden pegar a un altra persona perquè fa mal, però que si ho necessita pot expressar el que sent d'una altra manera, físicament amb un coixí o amb una altre element tou o verbalment dient el que li passa o el que no li ha agradat.

[GotaVerdaPle] Com hem d'actuar davant d'una rebequeria? Davant de situacions que es desbordament emocional o rebequeries, primer de tot, hem de tenir clar que hem de **donar espai a l'emoció**, sigui quina sigui. Sobretot si és la ràbia. No hem de voler sortir de seguida d'aquesta emoció, que a nosaltres com a adults ens estigui removent perquè la ràbia incomoda molt- En contra del que podem pensar, és molt necessari que l'expressi, sempre això sí **amb uns límits clars** de no fer-se mal a un mateix, als altres o no fer malbé coses.

Un cop hem donat espai a l'emoció i s'ha pogut calmar, hem de **legitimar l'emoció**. Té tot el dret de sentir ràbia o frustració, entre d'altres emocions, quan una cosa que desitja o necessita no és possible. Però això no implica que el límit canviï, sobretot si parlem de desitjos. Legitimem i **posem paraules** al que li passa.

Per exemple, si volem marxar del parc. "Volies estar més estona al parc, t'agrada molt estar al sorral". I a continuació toca establir el límit, **sense sermonejar** perquè quan parlem molt desconnecten i, fins i tot, si no ha passat l'emoció pot anar a més. "Però ara ja s'ha fet tard i hem de tornar a casa". Si és possible es pot donar una alternativa: "demà podem tornar al parc una estona més". Però sempre tenint clar que **no hem de modificar el límit** sinó donar espai a l'emoció i legitimar el que sent, posar paraules, i en el cas que sigui possible aportar una alternativa o solució.

També hem de preguntar-nos: té les **necessitats bàsiques cobertes**? Perquè en aquests casos es poden desbordar molt més fàcilment amb el més petit detall.

Hem de ser conscients que a tota pregunta, en la majoria casos, ens respondran amb un "no" perquè ha descobert que és un recurs que serveix per reivindicar-se. Per tant, si sabem que no hi ha alternativa, no preguntem perquè donem falses esperances.

També hem de tenir present que quan demanem **perdó** o **diem que ens sap greu** quan establim un límit li estem dient que no és tan important, i el podem confondre i reaccionar encara amb més intensitat. **No ens hem de sentir culpables si davant d'un límit sa reacciona cridant o plorant**. Hem de donar-li entendre que entenem el seu malestar i que estem allà per acompanyar-lo el millor possible.

I, per últim, és important **anticipar les accions**, sobretot si tenen a veure amb el cos de l'infant. Per exemple, agafar-lo per pujar a la cadireta del cotxe o canviar-li el bolquer o en canvis d'espais i d'accions, i també establint **rutines**. Sobretot en moments de canvis, o en moments que es poden desbordar perquè no tenen totes les necessitats cobertes. Perquè les rutines els donen seguretat, saben el que vindrà i el que s'espera d'ells, i en aquest ambient podrà viure les coses amb més calma.

És important, també, tenir present com a adults **el nostre estat emocional** per saber des d'on l'acompanyem. Ja que si nosaltres ens desbordem, tots acabem perdent. En situacions de rebequeries hem de centrar-nos en ell i en nosaltres, i deixar de banda l'entorn i el que puguin pensar o dir. Si cal ens podem apartar o anar a una altra habitació. La **paciència** i la **constància** són fonamental. Com saber que **no hi ha una recepta màgica**, que això no passarà d'un dia per l'altre ja que necessiten madurar i hi ha d'haver un aprenentatge que hi ha altres maneres de comunicar el que sent i el que li passa.

A partir d'aquí, s'aniran reduint les reaccions, sobretot físiques. S'aniran coneixent a elles mateixes i aniran adquirint recursos com el llenguatge verbal per anar expressant el que els passa o el que senten.

Tot i així, és important no idealitzar la infància ja que per naturalesa sempre hi haurà conflictes i enrabiades. Després dels dos anys, arribarà una nova etapa amb els tres, els quatre, els cinc, etc. Serà fonamental que **en totes les etapes anem establint una relació sana amb els límits**, i com a adults acompanyem des de la calma els infants i el millor possible en cada dificultat. Sabent també que tenim uns límits i això no hem de dissimular-ho. Òbviament hi haurà dies que estarem millor i d'altres no tant per acompanyar-los, i també serà sa si els fem saber quan les emocions s'hagin calmat, que estàvem cansats, que ens hem enfadat i que per això hem reaccionat diferent. Aquest també és un aprenentatge per a les criatures.

[info]**Marta González Saborit** és educadora infantil experta en educació emocional.[/info]

[ficentrareport]