



General | | Actualitzat el 30/05/2022 a les 06:31

Plores davant dels fills o t'amagues?

Si sents a vegades que et desbordes i no saps com actuar davant dels teus fills, llegeix aquest article

[inicicentrareport]Segur que alguna vegada tu també t'has preguntat si és bo exhibir les emocions davant dels teus fills. Aquest és un dubte que apareix sovint quan criem, doncs no sabem com els pot afectar que ens vegin **trists**, per exemple.

Però el cert és que molts adults han necessitat justament veure als seus pares o familiars amb emocions desagradables per poder reconèixer i regular les seves. I és que les emocions són humanes, necessiten ser acceptades i no pas negades. Si ens veuen trists, és quan entenen que hi ha més emocions que l'alegria. I que totes elles són **vàlides** i tenen **una funció social i adaptativa**.

Si ens veuen **plorar** i en parlem amb naturalitat, els estem donant permís de forma indirecte per fer-ho quan ells ho necessitin. Dubtem perquè la mostra de **vulnerabilitat** sovint no ha estat una dinàmica familiar habitual i se'ns fa estrany. Fins i tot, patim per si és perjudicial.

De fet, si recordéssim les nostres àvies ens adonaríem que la majoria d'elles s'han amagat per plorar. **No volien preocupar o carregar**. Tot i així, segur que més d'un fill o filla s'havia adonat quan ploraven sense tenir cap informació del motiu. Això sí que era angoixant?

Una altra cosa és que certament convé trobar la manera de donar visibilitat a les nostres emocions **sense que els nostres fills sentin que han d'ajudar-nos**. Som nosaltres els adults i els que hem d'ocupar-nos dels nostres malestars o les nostres preocupacions.

Per què hem d'evitar dir "no passa res" quan plorem? Sempre explico que per acabar un puzle necessitem totes les peces. Si jo ploro davant de la família però quan em pregunten els dic que no passa res, tot plegat mentre no puc contenir les llàgrimes, estic mostrant les emocions però no estic donant l'última peça als meus fills perquè facin la composició final del puzle.

Quant als infants els falta una peça, la completen amb la seva narrativa, és a dir, si la mare o el pare no m'explica el motiu de la seva emoció (sigui tristor, ira o por) pensen que ells són els responsables dels estats emocionals dels adults.

També existeixen les conseqüències **per excés**: imagina que vas a buscar el teu fill o filla i li comences a explicar com de preocupada estàs, com de trista o angoixada et sents, sense explicar que saps com resoldre-ho o que al menys trobaràs la manera com altres vegades ja has fet...

En aquest cas, aquesta informació serà massa perquè la pugui sostenir, és probable que es senti sobrepassat/da per no poder-te ajudar.

Què podem fer si ens desbordem davant d'ells? Si en un moment donat, estem saturats, podem fer-ho d'aquesta manera: "Perdona, avui no he tingut un bon dia a la feina, ara estic cansada i necessito respirar una mica i dtxar-me, després d'això em sentiré amb més energia i calma per jugar amb tu".

Després, més en calma, podem reprendre el tema i explicar de nou el que ha succeït o deixar que ens preguntin amb curiositat. A vegades, fan associacions del que escolten i veuen, i poden



fer certes atribucions errònies a les situacions que estem vivint.

Doncs, com els hi podem parlar de les nostres emocions?

[GotaVerdaPle] Amagar-se no és una bona estratègia, reconèixer l'emoció sí pel fet de transmetre permís i validació emocional.

[GotaVerdaPle] Explicacions amb la informació ben pensada i ajustada perquè no es vegin sobrepassats.

[GotaVerdaPle] Anomenar els recursos que posaràs en pràctica per traspasar l'emoció perquè no busquin la peça del puzzle que falta en ells.

[GotaVerdaPle] Oferir el diàleg com una oportunitat per entendre'ns millor en família.

[ficentrareport]