Excessos en la criança: com impacten?

Ho explica la psicòlega Elisenda Pascual Martí

[inicicentrareport]Els **excessos** són el producte d'una manca de **regulació interna**. Quan se'ns va la mà amb alguna cosa ens està indicant que en aquest àmbit ens ha faltat un **acompanyament sa** i un **modelatge** per a la regulació.

I és que darrere de tot excés hi ha una profunda necessitat de tapar un buit. Però hem après a sobreviure tapant el buit i l'excés s'ha transformat en un recurs.

Per què és important regular els excessos en la criança? El modelatge que oferim davant els excessos als nostres fills serà la referència que tindran per construir la relació amb aquest àmbit de la seva vida.

Cal ser conscients que el **sistema nerviós** de les criatures quan neixen és totalment immadur. Podem dir que són més mamífers que no pas persones humanes, atès que les parts que estan regulades són les reptilianes (de supervivència) i les mamíferes (del vincle i la regulació emocional). Les capacitats superiors es desenvolupen fora de l'úter. De fet, la maduració del sistema nerviós no acaba fins als **21 anys**.

Per això els infants **necessiten persones adultes regulades, presents i madures** al seu costat. Perquè és l'única manera que tenen per poder-se regular a elles mateixes. Siguin excessos de **pantalles**, **xocolata**, **son** o noves experiències, és fonamental poder-ho regular des de la mirada adulta i atenta cap l'infant. Cap criatura és igual, n'hi ha que es poden desbordar amb més facilitat per un excés i això requereix d'una mirada conscient i empàtica.

I aquí és on altre cop prenen importància els **límits**. Perquè són una necessitat autèntica perquè les criatures desenvolupin la capacitat de posar-se'ls a elles mateixes quan siguin adolescents o adultes.

Si utilitzem el menjar o les pantalles, per exemple, per tapar una emoció, no estem educant els infants a regular-se i, ben al contrari, podem acabar generant circuits tòxics en què busquin recompensa a un malestar, potser fins i tot passant per un excés.

És important que les persones que acompanyem infants posem aquesta regulació per cuidar el **sistema nerviós en construcció**, perquè no es desbordin i perquè no necessitin aquests **pics emocionals** per aconseguir per fi poder-se relaxar.

[info]**Segueix la psicòloga Elisenda Pascual Martí a les seves xarxes**[/info]
[ficentrareport]