



General | | Actualitzat el 03/03/2023 a les 07:30

Infants hiperexigents: com ajudar-los a baixar la pressió

Educar en l'autoestima no significa dir-li que ho està fent tot bé

[inici centrareport] **Hi ha més infants hiperexigents ara que abans?** "No crec que ara hi hagi més nens exigents que abans", explica el psicòleg Roger Aranda, de La Fita Psicologia, "simplement com a societat hem avançat, **posem més el focus a la infància**. Estem defugint un estil de criança més autoritari i ara com a professionals i educadors ho estem observant més", assegura.

Som massa exigents amb ells/elles? O massa permissius? Com que està canviant la societat i cada vegada tenim les necessitats bàsiques més cobertes, ens centrem amb béns més superflus i podem centrar l'atenció amb petits detalls, posem les expectatives molt altes, en relació a metes, qui seran... Això els infringeix una pressió brutal que genera aquests patrons d'autoexigència.

Als infants se'ls ha de donar allò que és necessari per l'infant: efecte, seguretat, cobrir les necessitats bàsiques en l'àmbit fisiològic, necessitat de joc i socialització, escolarització, però després hi ha coses que són totalment supèrflues. Estem molt acostumats a creure que les necessitats d'una persona són moltes més de les que realment necessitem. Què és tot? En funció de cada família hi haurà un tot.

[GotaVerdaPle] Però, aleshores, què fer quan ho volen tot? En primer lloc cal que comencem a contemplar l'error des d'etapes molt primerenques i que visibilitzem la possibilitat de fallar ja des de la primera infància. No tant en coses tangibles sinó també a metes. **Educar en l'autoestima no significa dir-li que ho està fent tot bé, sinó donar-te les claus perquè tu siguis capaç de veure les teves habilitats i mancances.**

[GotaVerdaPle] Aleshores, no els hem d'animar sempre? El fet d'encoratjar sempre, aquest "tu pots amb tot", és molt contraproduent, perquè això fa que jo no arribi els llindars que per aprovació de l'adult o per repetició del missatge que m'ha donat l'adult jo crec que he de tenir i aquí és on neix aquesta autoexigència, per visibilitzar-me a la part alta del sistema.

Aquí és on es trenca tot, baixa l'autoestima, neixen els neguits i aquesta autoexigència desmesurada que el que genera és patiment i infelicitat.

[GotaVerdaPle] Això també suposa revisar la nostra exigència amb ells/elles? En qualsevol persona adulta els infants s'hi emmirallen. Si l'infant veu que els seus referents no es permeten l'error i sempre ho han de tenir tot controlat, no toleren el caos i fins que no acaben les coses no es mostren tranquils tot això va quallant.

Si l'adult és així i va donant missatges com: "ho podries millorar" "t'hi has d'esforçar més" "aquest full està molt brut", tot això contribueix a que aquest infant per complaure't es vagi posant un llistó molt alt.

[GotaVerdaPle] Com ho podem fer tot plegat? Ens hem de preguntar si allò que jo estic demanant o expectant del meu fill o filla prové de les meves necessitats com a adult o projector de com ha de ser el meu fill o filla o d'una necessitat real. Si jo exigeixo coses que no són una necessitat per l'infant t'has d'autolimitar a tu, com a persona adulta.

És clau observar-te per veure si allò que estàs projectant de l'infant prové d'ell o de tu. Si prové de



la seva motivació intrínseca o d'allò que espero d'ell en un futur [ficentrareport]