



General | | Actualitzat el 07/01/2022 a les 08:30

Com criar un nen/a segur?

Uns consells de la psicòloga Marta Segrelles

[inicicentrareport] L'altre dia tenia una sessió de teràpia amb una mare que intentava aplicar **un model de criança més respectuosa** de la que ella havia rebut durant la seva infància, m'explicava que a vegades li costava no reaccionar de manera automàtica i preocupada em deia, es que jo "vull criar un nen segur".

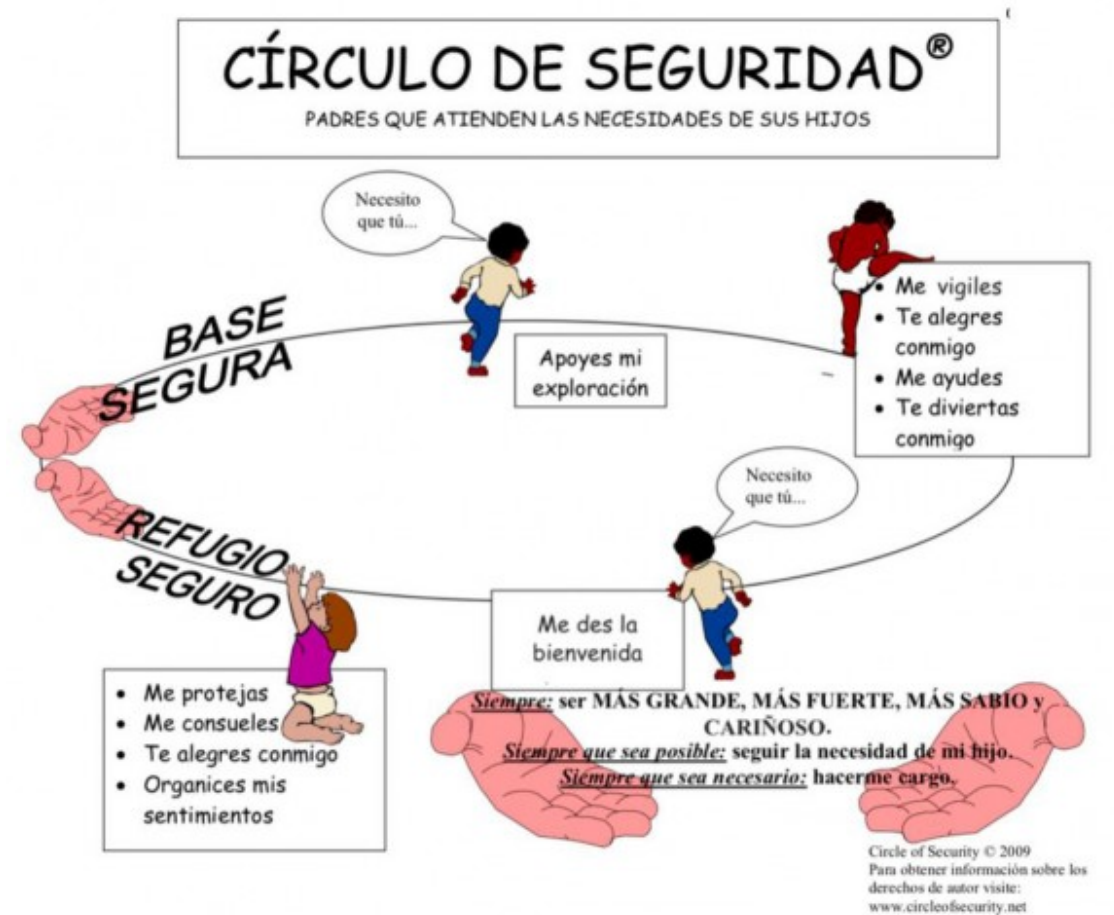
És cert que sempre **recomano el procés terapèutic** en l'acompanyament de la mapaternitat, i tot i que no substitueix, sento que hi ha formacions, lectures i el coneixement de teories que ens ajuden.

En aquest cas, vam estar parlant de la **formació del vincle**, una teoria de John Bowlby, un psicòleg al qual van demanar que fes un estudi de les conseqüències de la guerra en els infants orfes que vivien en centres a causa de la mort dels pares.

John Bowlby es va adonar que tot i que els infants tenien moltes de les necessitats bàsiques cobertes -un lloc on viure, menjar, un llit on dormir, algú que els netejava i canviava la roba- algun d'ells no sobrevivia perquè **no rebien afecte**.

Arrel d'aquesta primera descoberta, s'ha seguit investigant i aportant evidència en aquesta línia, i aquí es quan jo li explico el que és **el cercle de seguretat** per a què el pugui tenir present i connectar amb la necessitat a satisfer del seu fill.

El cercle de seguretat, segons els seus creadors Glen Cooper, Kent Hoffman y Bert Powell és un programa que tracta d'ajudar a crear relacions segures entre pares i fills.



Aquest mapa ens ajuda a veure les **3 premisses** en les que el cercle es basa: les **mans** (són el refugi segur al qual tornar), l'**exploració** (són totes aquelles conductes on ells observen el món i tracten d'aprendre de manera autònoma) mentre les mans adultes estan observant, procurant la protecció i la protecció a la vegada. Per últim, la part de sota, trobem la **tornada**, la benvinguda (les conductes d'aproximació a la figura adulta significativa) i el que s'espera és l'alegria, el consol i anomenar allò que ha passat.

T'explico un parell d'exemples que no afavoreixen la seguretat perquè puguem entendre-ho millor.

[GotaVerdaPle] **Una situació de les mans:** imagina que estàs al parc i el teu fill o filla veu un tobogan més llarg o alt que els habituals i té ganes però té por a la vegada. Per un moment, tu també contactes amb la por i dius "ostres, de debò vols pujar fins allà? Es que està massa alt" i el teu fill i filla es queda sense explorar.

[GotaVerdaBuit] Et proposo: D'acord, tu vols pujar, però tens por, clar està alt, com ho podem fer per a què estiguis segur i puguem pujar? Et dono la mà, em quedo al teu costat, et miro fins que siguis a dalt?



[GotaVerdaPle] **Una situació de l'exploració:** ara pensem que finalment s'ha produït l'exploració i en el moment que ell o ella està a punt de tirar-se pel tobogan, et veu que tu estàs distret/a, mirant el mòbil, parlant amb altres persones o que tens ganes de marxar ja del parc.

[GotaVerdaBuit] Et proposo: fixa't el que has aconseguit,estic aquí amb tu mentre ho fas, ho has fet tu! És important animar i reconèixer l'esforç i la fita aconseguida.

[GotaVerdaPle] **Una situació de la tornada:** Ell o ella està emocionat/da baixant pel tobogan i en l'últim tram s'espanta i plora, i tu acabes remugant en veu alta dient "ja ho sabia jo que això estava massa alt, veus que no fas cas".

[GotaVerdaBuit] Et proposo: Al final has agafat velocitat i t'has espantat, clar, era la primera vegada que ho feies i no sabies com de ràpid era, com estàs? És important que no es produeixi una relació dels dos fets en la narració "m'he caigut perquè el tobogan estava alt, no hauria d'haver pujat", ja que això farà que cregui que l'exploració es perillosa.

És veritat que **la criança suposa un repte** i que no et puc oferir un protocol, ni unes pautes correctes, ni uns consells a seguir per "fer-ho bé" però sí que m'agradaria fer-te arribar aquesta informació perquè la tinguis present i si veus que és massa difícil per aplicar-ho de manera autònoma, puguis demanar ajuda.

[ficientrareport]