



General | | Actualitzat el 19/01/2022 a les 06:04

Només ho fa per cridar l'atenció. Segur?

Què fer davant d'aquests moments? Ens ho explica la psicòloga Paola Roig

[inicicentrareport]Estàs en un restaurant. Tu estàs gaudint molt de la conversa amb els teus familiars o amics. La teva criatura es distreu una estona jugant amb les joguines que heu preparat juntes. Un dinosaure, un cotxe, un conte? El menjar triga a arribar i **la teva criatura es va inquietant**. Ara els cotxes que havia portat xoquen més fort.

Els grunyits que es fan els dinosaures entre ells fan que la gent de la taula del costat es giri. Et demana que li expliquis el conte a crits. **Et diu que té set, que té gana, que vol sortir fora?** I quan ja no saps ben bé que fer porten les croquetes que havia estat esperant i crida: "JO NO VULL AQUESTES CROQUETES!!"

És en aquest moment quan algú a la taula et diu: "Ai, **no li hauries de fer cas, si només ho està fent per cridar l'atenció**". I sí, segurament aquesta persona té raó. La teva criatura vol la teva atenció. I t'ho està dient de totes les maneres en què pot fer-ho. Però vol dir això que no li hem de fer cas? O funciona justament al revés?

La majoria d'adultes tenim recursos suficients per dir-li a algú que necessitem que ens escolti, que necessitem una conversa o passar una estona juntes. I tot i això a vegades ens costa moltíssim **ser assertives i comunicar adequadament les nostres emocions** i necessitats fent-nos entendre. Doncs imagineu-vos una criatura.

Encara no disposa de tots aquests recursos. Ni per entendre al cent per cent les seves emocions ni per comunicar-les. I fan el que poden. **Es fan veure com poden**. Com saben per l'edat que tenen. És el que poden fer. És la seva manera de mostrar-nos el malestar que estan sentint.

No és cap sorpresa afirmar que vivim en una societat adultocèntrica. On les adultes estem al centre i difícilment es tenen en compte les necessitats de la infància. Costa molt trobar un restaurant per poder anar amb família (on adultes i infants hi estiguin còmodes). I no només restaurants: trens, hospitals, el mateix carrer? En la majoria de casos no està adaptat al que les criatures necessiten. És per això que hem de fer l'esforç de **posar-nos en el lloc de l'infant** per entendre què deu estar sentint.

De vegades, ens resulta més fàcil si recordem que ens passava a nosaltres de nenes. Jo recordo perfectament situacions com la que us comentava. **D'estar avorrida**. Sense cap més nena que jo a la taula. De no entendre de què parlaven els adults. De sentir a vegades que la conversa pujava de to. De no entendre la discussió. De voler marxar a casa. De què ningú em fes cas.

Però també recordo com de bé seia quan la meva mare dedicava una estona a explicar-me un conte. Quan el meu pare em proposava d'anar una estona a fer un passeig a fora. O quan després d'un dinar avorrit anàvem al parc una estona a jugar juntes.

Si ens posem en el lloc dels infants ens resultarà molt més fàcil veure que el que estan fent no és personal. **No ens estan posant a prova. No ens estan reptant. No s'estan "portant malament"**. Estan expressant el que els hi passa.

Així que potser podem donar-li la volta a la frase. I començar a pensar que és veritat que volen la nostra atenció. I que potser podem donar-los-la. Potser podem dedicar una estona del dinar a jugar a dinosaures amb ells. Podem **suggerir-los de sortir una estona al parc** de davant.



Podem observar com fan un dibuix.

Podem explicar-los que aquest dinar serà una estona però que després jugarem. Podem posar paraules al que pensem que estan sentint en aquest moment. **"Sé que això és difícil per a tu. Sé que és avorrit.** La mamà necessita una estona amb les amigues. Potser el papà et pot explicar un conte. Quan acabem de dinar anirem una estona al par que tant t'agrada". Podem mostrar-los que els veiem. Que els entenem. **Que les seves necessitats també són importants.** I que estem disponibles.

Això no vol dir que deixem d'anar a restaurants. O que no puguem tenir cap conversa amb altres adults. Però potser podem intentar trobar l'equilibri en les necessitats de totes. Podem buscar llocs on ells puguin jugar més lliurement. Podem dividir-nos una mica el dinar amb la nostra parella. **Podem trobar la manera que estiguin tan còmodes** com sigui possible.

I sobretot podem **començar a entendre que l'únic que estan fent és demanar allò que ara mateix necessiten.** [ficentrareport]