

Pautes per a pares

Gestió de la ira en nens

La ira és una de les emocions negatives més intenses que sentim. Es tracta d'una reacció complexa en la qual es posen en funcionament tres tipus de respostes: la corporal, en la qual el cos s'activa per a la defensa o l'atac; la cognitiva, que depèn de la valoració personal que fem; i finalment la gestió conductual de la situació. No s'ha de confondre l'emoció de la ira amb l'agressivitat, que és una de les maneres en què es gestionen les emocions. Experimentar i expressar la ira a través de l'agressivitat depèn de les conductes que hàgim après al llarg de la nostra vida. La ira ben manejada aporta beneficis i, ja que es tracta d'una emoció que no podem deixar de sentir, és important gestionar-la a favor nostre.

La ira fa que els nens sentin empipament, irritabilitat, ressentiment o fúria davant diferents situacions: si senten por, davant alguna cosa que no els agrada, si no aconsegueixen el que volen, el fracàs, la sensació de frustració, la falta de son, el cansament... Normalment la ira també es produeix quan una persona no accepta un límit o una norma. Moltes vegades les persones tenen dificultats amb la ira perquè de petits han estat bebès amb un temperament difícil (dificultats per a dormir, menjar i relacionar-se correctament amb els seus cuidadors). Quan aquestes persones creixen i es desenvolupen, es troben amb dificultats en el seu dia a dia que fan que, en comptes de gestionar correctament els seus conflictes, ho facin des de la ràbia.

Per això, és important que des de les primeres etapes de la vida es facilitin estratègies per al control adequat de la ira, aprendre a reconèixer aquesta emoció i a canalitzar-la. Per exemple, hem d'ajudar els més petits a aprendre a identificar i a expressar què els molesta, dotar-los d'estratègies d'autocontrol com aprendre a calmar-se mitjançant la respiració o qualsevol altra tècnica que desviï la seva atenció de la situació que li ha provocat ira.

És fonamental que els nens adquireixin uns hàbits d'autonomia adequats: puguin dormir a la seva habitació quan per edat els correspon, puguin menjar de tot i no sols aquells aliments que els agradin. A més, no sempre poden rebre tota l'atenció dels adults, per això se'ls entrenarà (en funció de la seva edat) al fet que puguin esperar a rebre una gratificació (sigui d'índole material o social). Cal tenir present, que el "motor" més potent que manté la motivació de les persones, sempre serà l'atenció o el reforç social.

A més, cal educar als nens en la frustració, és a dir, han d'entendre que no sempre aconseguiran els seus objectius, siguin quins siguin. En els casos en els quals reaccionin des de la ira és adequat ignorar-los o llevar-los un privilegi (hores de pantalla, quedar amb un amic...); reparar el mal (en el cas que trenquin un objecte o agredeixin a una persona); o fer una tasca per a compensar aquest mal.

Si manifesten la ira a través de: insults, cops, to agressiu o provocacions verbals constants cal actuar de manera ràpida i contundent i buscar suport professional com més aviat possible.

Pautes per a pares
Gestió de la ira en nens

Sobre Sagrat Cor-Hospital Universitari

Sagrat Cor-Hospital Universitari pertany a la Xarxa Hospitalària d'Utilització Pública (XHUP) des del 15 de juliol de 1985, any de la creació d'aquesta important xarxa sanitària catalana. Fundat entre les dècades dels 60/70 ofereix totes les especialitats medicoquirúrgiques, de les que destaquen cirurgia toràcica, cirurgia cardíaca, neurocirurgia i oncologia, entre d'altres. Desenvolupa activitats assistencials, docents i de recerca. El Sagrat Cor està acreditat com a hospital docent per la Facultat de Medicina de la Universitat de Barcelona i, per a la preparació de metges especialistes (MIR), pel Ministeri de Sanitat. També disposa d'acords amb altres universitats nacionals i internacionals per a formació de pregrau i postgrau.

Per més informació:

Comunicació

Pilar Rosas

93 587 93 93

65 681 16 45