



LES EMOCIONS NEGATIVES EN LA INFÀNCIA. PAUTES

Al llarg de la infància solen presentar-se tot tipus d'emocions negatives quan el xiquet/a no aconsegueix el que vol, se li nega una petició, se li dona una ordre, etc. Generalment, els pares/mares es queixen dels problemes que ocasionen, en el dia a dia, els estats **emocionals negatius** dels seus fills/es. Cal indicar que, encara que poden complir una funció en diferents etapes evolutives, no obstant això, quan es converteixen en hàbits de conducta, dificulten enormement la convivència familiar i resulten molt perjudicials per a una correcta adaptació personal i social en la infància.

Les emocions negatives poden adoptar diferents manifestacions conductuals:

- Enrabiades
- Males contestacions
- Desobediència. Negativisme
- Rebel·lia
- Desafiaments
- Botar-se els límits
- Crits, discussions, colps, etc.

Consells per a gestionar les emocions negatives

La diferència entre gestionar o no aquestes emocions negatives dels nostres fills/es pot suposar unes relacions familiars adequades i una convivència sana o, per contra, establir relacions perjudicials basades en les renyines, discussions i crits continus. Vegem alguns consells per a gestionar aqueixes emocions negatives.

- **Practicar l'educació emocional:** es tracta d'ensenyar als xiquets a conèixer i posar nom a les seues emocions i les dels altres. Això contribueix a fomentar l'autoconeixement, un dels pilars de la intel·ligència emocional.
- **No assumir els esclats emocionals** dels nostres fills/es com una cosa personal. Cal entendre que el xiquet/a s'ha deixat portar per una emoció



negativa que no ha sabut controlar per falta de maduresa, per mancar d'una altra resposta alternativa, però que no és una cosa personal contra nosaltres com a pare/mare.

- **Evitar dramatismes.** Aqueixes reaccions han de considerar-se, fins a un cert punt, com una cosa natural en determinades etapes evolutives i, per tant, tindran possiblement un caràcter transitori.
- **No entrar en la dinàmica de l'emoció negativa** del xiquet o xiqueta. Això significa que no cal potenciar amb la nostra atenció (fent-li massa cas, tractant que "raone" quan està molt alterat...) aqueixa emoció o reacció negativa. En lloc d'això hem de distraure'l amb qualsevol estímul neutre o bé ignorar completament aqueixa conducta o reacció desproporcionada.
- **Ensenyar-li tècniques de relaxació** perquè ells mateixos, mitjançant la teua ajuda entrenant-lo progressivament, vagen aprenent alternatives per a gestionar l'ansietat i altres emocions negatives.
- **Educar amb el vostre exemple:** para atenció a la vostra manera de reaccionar enfront dels contratemps que us van sorgint en el dia a dia. Recordeu sempre que els xiquets **aprenen més** del que veuen en vosaltres, com a model, que d'allò que els dieu.
- **Mantindre la calma i esperar que es passe la rabieta** o l'arravatament emocional, però sense cedir.
- **Cuidar l'AUTOESTIMA** dels vostres fills/es i fomentar el desenvolupament d'un autoconcepte adequat.
- **Potenciar les habilitats socials** en la infància, posant especial èmfasi en l'assertivitat.