

# Petits recordatoris per grans beneficis



## L'ESTRÈS I LA VIDA FAMILIAR

### QUÈ ÉS L'ESTRÈS?

L'estrès s'origina com una resposta corporal no específica (dilatació de les pupil·les, millora de l'audició i de la vista, tensió muscular, augment de la freqüència cardíaca i respiratòria, etc.) davant de qualsevol demanda que se li fa a l'organisme. És com una resposta automàtica, d'origen genètic, similar a la dels animals, que ens capacita per valorar en pocs segons i de manera inconscient una situació com a amenaçant, nova o com a un desafiament i que el nostre organisme s'activi per afrontar-la.

És natural que davant situacions desconegudes o d'incertesa, no puguem evitar aquest tipus de resposta corporal. Com, per exemple, quan els nostres fills ens demanen per primera vegada anar sols a l'escola, ens pregunten per primera vegada sobre el sexe, volen sortir de nit, etc. En el fons, el nostre cos ens està activant per afrontar correctament aquestes situacions: estem davant de l'**estrès positiu**.

A vegades l'**estrès negatiu** es va formant lentament com a resultat de la magnitud i la quantia de les exigències: un llarg horari laboral, les frustracions i dificultats diàries de vida i de treball... L'estrès negatiu és el resultat del desequilibri entre les exigències i pressions a les quals s'afronta l'individu, per un costat, i els seus coneixements i capacitats, per un altre.

L'estrès afecta la salut de la família. **És molt difícil patir estrès sense que els altres el pateixin.** Amb freqüència portem a casa l'estrès del treball o del carrer i fem que el cònjuge o els fills paguin per situacions que els són alienes, o a la inversa.

### COM GESTIONO LES MEVES EMOCIONS DAVANT DELS FILLS?

No sempre és possible desfer-se de totes les fonts d'estrès, però sí és possible gestionar bé les nostres emocions i/o nervis i els de la nostra família per tal de millorar les relacions familiars.

El primer pas com a pares és **assumir** que l'enuig, la ràbia o qualsevol altra emoció **no és conseqüència directe del comportament dels nostres fills** (el plor d'un bebè, que el nostre fill vessi el suc de taronja, que el nostre fill es deixi la jaqueta a l'escola, etc.) sinó que és conseqüència de la nostra frustració o impotència per no poder controlar la situació. Fins i tot, és possible que de vegades ni tan sols ens immutem davant dels mateixos fets. Per tant, som nosaltres els que pugem o no pugem al "Dragon Khan" de les emocions.

Nosaltres podem decidir si ens deixem portar, o no, pels **pensaments automàtics**, que són del tipus: "*quin desastre*", "*sempre el mateix*", "*no puc controlar-ho*", "*no pot ser que em prengui el pèl d'aquesta manera*", "*ara s'assabentarà de qui és que mana en aquesta casa*", etc. I se'n diuen així –pensaments automàtics– perquè si no els contrarestem ja no hi ha marxa enrere.

També és molt important observar la resposta corporal del nostres fills i filles per tal d'aprendre a identificar quan estan damunt del "Dragon Khan" de les emocions, és a dir, amb **semàfor de color**

**vermell:** parla accelerada, enrogiment, respiració accelerada, tensió corporal, etc., per tal d'evitar parlar amb ells en aquest moment sobre un tema conflictiu.

Cal esperar el **semàfor de color verd:** parla més pausada, expiració, silenci, relaxació corporal, si cal fins i tot els deixarem una estona sols, fins que baixin del "Dragon Khan", per parlar sobre el que calgui, aclarir la situació i arribar a un acord.

Cal que prenguem l'enuig, la ràbia i la resta d'emocions com un **avis per canviar aquelles coses que no ens agraden.** Cal iniciar la família en el costum de discutir sempre les coses quan ha passat "la calor" del moment.

## SUGGERIMENTS PER PREVENIR L'ESTRÈS EN ELS NOSTRES FILLS

**1. Posem-nos freqüentment en la seva pell.** Intentem veure les coses des de la seva perspectiva. No subestimem ni considerem que són massa petits per patir d'estrès.

**2. Aprenem a interpretar** els símptomes d'estrès infantil. Un dels primers senyals pot ser l'insomni. Alguns nens els interioritzen en forma de dolor d'estómac, migranyes o fatiga. Altres ho manifesten amb tics com el de mossegar-se les ungles o estirar-se els cabells, o en forma de rebequeries i atacs d'agressivitat.

**3. No els contagem el nostre accelerat ritme de vida.** Evitem sobrecarregar-los d'activitats després de la jornada escolar. Deixem-los tots els dies temps lliure per jugar, córrer a l'aire lliure o no fer res en particular. Ensenyem-los a relaxar-se. Practiquem amb ells ioga o compartim tots els dies uns minuts de ball o d'exercici físic. Aprofitem les estones com el bany per reduir la tensió. Fem-los massatges ocasionalment...

**4. No els reprimim per sistema.** Ajudem-los a expressar la seva frustració. En situacions límit, permetem-los que cridin contra un coixí o que corrin fins que es cansin i disminueixi l'angoixa.

**5. Procurem no transmetre les nostres preocupacions** d'adult al nen i molt menys descarregar sobre ells la nostra pròpia tensió. Els nens sempre tenen als seus pares com a models o exemples a seguir, i és molt fàcil que els encomanem el nostre estrès.

**6. Parlem** amb els nostres fills. Aprofitem el moment del sopar per parlar i ensenyar-los a exterioritzar els seus sentiments.

**7. Controlem el temps** que passin davant de la televisió i dels ordinadors, que poden provocar el que s'anomena estrès visual. Potenciem la interacció o relació amb d'altres nens.

**8. Potenciem el riure.** L'humor compartit de vegades és la millor manera per alleugerir les tensions.

*Anna Rosigue*

*Psicòloga. Col·laboradora de l'Escola de Pares de FaPaC i membre de IOIO – Educació Emocional.*

