

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 aconseguen 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 Quirónsalud

Quirónsalud és el grup hospitalari líder a Espanya i, juntament amb la seva matriu Fresenius-Helios, també a Europa. Compta amb més de 40.000 professionals en més de 125 centres sanitaris, entre els quals es troben 50 hospitals que ofereixen prop de 7.000 llits hospitalaris. Disposa de la tecnologia més avançada i d'un gran equip de professionals altament especialitzats i de prestigi internacional. Entre els seus centres, es troben a l'Hospital Universitari Fundació Jiménez Díaz, Centre Mèdic Teknon, Ruber Internacional, Hospital Universitari Quirónsalud Madrid, Hospital Quirónsalud Barcelona, Hospital Universitari Dexeus, Policlínica de Guipúscoa, Hospital Universitari General de Catalunya, Hospital Quirónsalud Sagrat Cor, etc.

El Grup treballa en la promoció de la docència (vuit dels seus hospitals són universitaris) i la investigació mèdic-científica (compta amb l'Institut d'Investigació Sanitària de la FJD, acreditat per la Secretaria d'Estat d'Investigació, Desenvolupament i Innovació).

Així mateix, el seu servei assistencial està organitzat en unitats i xarxes transversals que permeten optimitzar l'experiència acumulada en els diferents centres i la translació clínica de les seves investigacions. Actualment, Quirónsalud està desenvolupant multitud de projectes d'investigació a tot Espanya i molts dels seus centres realitzen en aquest àmbit una feina puntera, sent pioners en diferents especialitats com oncologia, cardiologia, endocrinologia, ginecologia i neurologia, entre d'altres.

Per més informació:
Comunicació
Pilar Rosas
93 587 93 93
65 681 16 45