

Les rebequeries, un camí cap a l'autonomia

per Núria Alsina Punsola

Són un dels tràngols que més ens descolloquen: escenes explosives de ràbia o de disgust, amb plors, crits i moviment descontrolat. Són inevitables? Com podem encaixar-les?



123rf

Si el nostre fill o filla no n'ha fet cap encara, segurament hem vist alguna vegada un nen o una nena en plena rebequeria, potser de manera ostentosa, en un supermercat, al carrer o a casa. Bé perquè l'infant vol, bé perquè no vol alguna cosa, en pocs minuts aquell nen que semblava content o simplement tranquil, de sobte crida, plora i sembla que no pot contenir la seva ràbia. Les rebequeries no només existeixen, sinó que són habituals en infants d'entre un any i mig i tres anys, aproximadament.

Al voltant dels dos anys, l'infant es troba en una etapa de desenvolupament en què ja no és aquell nadó que necessita permanentment la figura de vincle, però tampoc no és prou autònom ni independent per poder gestionar tot sol els seus sentiments i les seves accions. Per això ha de començar a diferenciar-se de l'adult, i alhora encara el necessita com a font d'afecte i de contenció. Sovint, això li genera tensions emocionals i conflictes en la relació amb l'adult, i el pot abocar a l'explosió d'una rebequeria.

Una altra característica d'aquesta edat és el famós "no" dels dos

anys. Per què diuen que no a tot el que se'ls proposa o se'ls demana? Senzillament perquè estan dient: "jo no sóc tu, jo sóc jo". Encara no saben qui són, però ja saben qui no són. No desafien l'adult, sinó que s'autoafirmen. Si davant d'aquest assaig repetit d'afirmació els adults reaccionem com si es tractés d'una confrontació o d'un atac personal, l'infant fàcilment sentirà desconcert i tensió entre la seva necessitat interna i la reacció que aquesta provoca.

El disgust i la ràbia són molt vistosos, però amaguen una demanda d'ajut de l'infant. Com més sentida és la rebequeria, més necessitat té de contenció i d'afecte.

Les vivències internes

Quan parlem de vivències internes, ens estem referint a les emocions i sentiments que el nen o la nena viuen. Són l'acumulació d'experiències, amb tots els efectes emocionals que produeixen, que van interioritzant, resultat de la manera d'estar, de percebre i de relacionar-se amb el món. En la mesura en què estan aprenent a gestionar-les, conviuen també amb actituds poc controlades. Darrere d'una agressió hi ha l'emoció de la ira, i, probablement, l'enuig i la tristesa. Donar-los paraules i recursos per descobrir aquestes emocions amagades darrera l'actitud, mostrar-los models de gestió, acompanyar-los i contenir-los mentre aprenen a autoregular-se, és la nostra tasca com a adults.

Els primers anys de vida d'un infant són fonamentals per

establir vincles afectius segurs amb els adults de referència. Aquest model de vincle s'aconsegueix quan l'adult respon a les necessitats bàsiques del nadó, tant les físiques (gana, canvi de bolquer, son...), com les afectives (contacte, braços, comunicació permanent...). És important comprendre que aquest vincle segur, establert amb pare i mare, ajudarà l'infant a sentir-se reconegut, a saber que pot comptar amb un adult amorós al seu costat, que l'acompanya mentre creix. Aquest missatge que el nen integra serà imprescindible per poder, més endavant, autoregular-se ell sol, per exemple, davant un malestar creixent que, temps enrere, faria esclatar una rebequeria.

Entre els 18 i els 30 mesos pot semblar que les pautes que donem als infants no tenen cap efecte, perquè s'han de repetir moltíssimes vegades. En bona part és així, perquè cada vegada que repeteix l'acció davant la qual l'adult es pot enfadar o dir-li que no, ell està aprenent una cosa nova i diferent de l'apresa en la situació anterior: el to de veu de l'adult, la cara que fa, quin límit de paciència té, quina reacció tindrà... Aquesta seqüència, encara que ens ho sembli, no busca cap aprenentatge de manera conscient, però l'obté, i el necessita per créixer.

A partir dels 3 o 4 anys, els infants comencen a integrar les consignes que els donem, i a més cerquen l'aprovació de l'adult, perquè ja no perceben el món des d'una visió absolutament centrada en ells mateixos. Aquesta evolució sol portar una convivència familiar més pacífica.

Martí, a la banyera!

La psicòloga Rosa Jové proposa una pauta (a partir dels 3 anys) de facilitació de conflicte, en què oferim dues variants del que demanem a l'infant, li donem la possibilitat de decidir i no lesionem ni el respecte que ens tenim ni la nostra necessitat adulta.

El Martí té tres anys i mig, està jugant i no té cap intenció de banyar-se com la seva mare li demana. Ella hi insisteix i ell torna a negar-s'hi. Més insistència pot acabar en una rebequeria. Llavors, la mare comença per legitimar l'actitud del fill: "Martí, entenc que no et vulguis anar a banyar, perquè t'ho estàs passant molt bé amb aquest joc i et deu fer mandra". En segon lloc, explica breument i amb claredat el que vol: "però estàs molt brut, vull que et banyis abans d'anar a dormir". En tercer lloc, dues opcions per arribar-hi: "què prefereixes, jugar cinc minuts més i després anem a banyar-nos o fem un bany molt ràpid i després jugues una estona més?".

Aquesta pregunta necessita un temps per arribar i per ser efectiva. És probable que llavors, passats uns minuts més, l'infant esculli una de les dues opcions (i la mare garanteixi que es porti a terme!).

Darrere les rebequeries

Quan els episodis de rebequeries i el que podem considerar *mal comportament* són freqüents, i molt desgastadors, podem optar per una reacció basada en el càstig com a conseqüència i la recompensa com a estímul. Però aquest tipus de gestió no ens permet veure les causes d'aquests com-



portaments, les emocions que han activat les rebequeries. Sovint, el disgust i la ràbia són molt vistosos, però amaguen una demanda d'ajut real per part de l'infant, i li cal comptar amb adults conscients i afectius que li facin costat per alliberar l'emoció. Com més sentida és la rebequeria, més necessitat té l'infant de contenció i d'afecte.

Per tant, la clau no es troba en l'acte en si mateix sinó en allò que ha mogut el nen o la nena a actuar d'aquella manera. És important que els adults ho puguem acceptar, i que evitem el judici i l'etiqueta sobre l'infant. Hem de fer-li saber que podem comprendre com se sent, i que el nostre afecte no està en joc, ni abans ni després de l'episodi. No entrem a valorar l'acció que ha fet si no és que pot fer mal a algú o a ell mateix, però podem posar les paraules que l'ajudin a identificar-la

("estàs molt cansat", "això se't fa massa llarg", "tu volies allò i no t'ho he comprat"...). Si ha pogut fer mal a un altre o a ell mateix, caldrà que el continguem primer (per exemple, amb una abraçada), i quan estigui calmat, li expliquem què és el que no ens agrada i per què. La validació dels sentiments del nen, sense judicis ni interpretacions, és un vot de confiança, amor i respecte, i és la millor ajuda que li podem donar per créixer emocionalment saludable.

Una bona manera de prevenir les rebequeries és evitar situacions estressants o sobreestimulants per als infants.

Un bon acompanyament de les rebequeries és, doncs, el millor pas perquè l'infant camini amb

seguretat cap a la seva autonomia. Hem de confiar en aquest fet, més que deixar-nos emportar per la idea que l'infant ens manipula; habitualment, darrere d'una rebequeria hi ha malestar i dolor, més que no pas desig de dominació o caprici.

Més enllà dels límits

Partint d'aquest respecte, no podem oblidar que també necessiten límits. En necessiten per créixer i és també tasca de l'adult procurar-n'hi. Però han de ser límits coherents, límits que el nen pugui entendre i integrar. Per exemple, un nen pot expressar la seva ira (cada família decidirà quin és el seu límit familiar per fer-ho: es pot cridar, llençar coixins, saltar...), però si aquesta expressió de la ira és perjudicial per a ell o per a alguna altra persona, l'adult ha d'actuar contenint-lo, posant-hi paraules, "les emocions es poden expressar però no podem

fer mal”, i amb afecte, esperar que l’explosió s’aturi. Amb aquesta acció, el nen rebrà un missatge d’amorositat, i de consciència que els seus pares estaran al seu costat quan ell sol no pugui contenir-se.

Segons R. Jové, hi ha tres conceptes que incideixen en els límits que assenyallem.

Els valors: són els que el nucli familiar, escolar o cultural considera propis, de la seva essència ètica i moral (ecologia, respecte, no-violència...).

Les normes: parteixen dels valors i són acords que regeixen la convivència de la família (a casa no ens peguem, a casa reciclem, a casa ens organitzem així...).

Els models: són fonamentals perquè l’infant pugui integrar els valors i les normes; sabem que aprenen per imitació i, per tant, integraran allò que veegin, molt més que allò que els diguem.

Com ho vivim els adults?

La rebequeria, doncs, és la conseqüència visible (i ostentosa) d’una frustració. Però per què, més enllà de ser difícil de gestionar, ens pot fer perdre els papers? Fins a quin punt pot millorar o empitjorar segons la nostra reacció?

D’entrada és important que puguem desacomplexar-nos: tothom qui ha viscut alguna situació d’aquest tipus es pot haver sentit violentat, fora de control i sense recursos. Però els infants, més sovint del que creiem, són com miralls per als adults, i especialment per als seus pares; i les nostres vulnerabilitats probablement sortiran a la llum amb intensitat davant

certes actituds i vivències amb els fills, com pot ser la inseguretat o la necessitat de control. Quan no distingim les nostres pròpies “àrees sensibles”, activades amb el comportament del nostre fill, i ens enfadem desmesuradament o perdem els papers, estem abocats a acabar gestionant dues rebequeries: la del fill i la pròpia. Per contra, la ira positiva és la que ens pot ajudar a detectar que una situació o actitud ens estan afectant i molestant, però també és aquella que podem autogestionar per produir un canvi, i això és el que estarem mostrant als nostres fills: un model madur i coherent de la gestió de les emocions. Saber que un fill fa de mirall als seus pares sobre algunes vivències no resoltes, pot ajudar-los a posar-hi consciència i a treballar-les, i fer-se’n responsable facilitarà l’acompanyament als fills en el seu creixement.

És important que els adults evitem el judici i l’etiqueta sobre l’infant; fer-li saber que el nostre afecte no està en joc, ni abans ni després de l’episodi.

Quin és el nostre paper?

Per tot el que hem vist fins aquí, sabem que les rebequeries vénen donades per un conflicte emocional de l’infant, i en la mesura que pugui alliberar les emocions comptant amb contenció i acolliment, la rebequeria s’anirà esvaint. Per tant, més que intentar reconduir-les o suprimir-les (que pot generar l’efecte contrari al desitjat), cal que trobem la nostra pròpia capacitat per oferir temps, contenció, afecte

i límits segurs mentre dura l’explosió emocional.

Fins als 3 o 4 anys, com hem comentat, l’infant es troba en una fase d’autoafirmació i d’integració, i encara no pot preveure certes conseqüències derivades de les seves actituds. Per tant, una bona manera de prevenir les rebequeries és evitar situacions estressants o que poden produir frustració. Si sabem que anar al supermercat i fer una llarga compra amb temptacions, amb soroll i amb cues d’espera és una situació que sobreestimula el nostre fill, podem evitar fer la compra plegats, o fer-la més reduïda, o pactar alguna altra activitat que trobi interessant per a més tard, o inventar una manera de col·laborar en la compra, o podem estar disposats a improvisar i acabar la compra quan intuïm que el cansament i el malestar ja amenacen amb un desbordament.

Si observem amb atenció, descobrirem en els infants una capacitat innata per aprendre, créixer, gestionar-se, estimar. Deixem-los, doncs, ser nens quan els toca, i no els caldrà ser-ho quan ja no sigui el moment. ●

Núria Alsina Punsola és doula, mestra d’educació infantil, especialista en primera infància i criança, i educadora de massatge infantil i reflexologia podal infantil.

CONTACTE:
www.espaimimam.com
650 95 92 88

PER SABER-NE MÉS:
Jové, Rosa. *Ni rabieta ni conflictos*.
La esfera de los libros.
Solter, Aletha. *Mi niño lo entiende todo*. Medici.
Samalin, Nancy. *Los conflictos cotidianos con los niños*. Medici.
Juul, Jesper. *Su hijo, una persona competente*. Herder.