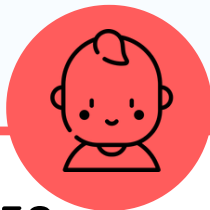


# LES REBEQUERIES



## QUÈ SÓN LES REBEQUERIES?

És una forma inmadura d'expressar el seu malestar. Formen part **natural** del **desenvolupament** de l'infant i succeeixen perquè sovint no té espera i es troba en un procés d'autoafirmació.

Es solen trobar entre els desitjos d'autonomia de l'infant i les limitacions que els adults li imposen.

El **llenguatge** també juga un paper fonamental, ja que no saben expressar verbalment les seves emocions i sentiments, i empen les eines de què disposen en aquell moment per tal de comunicar-se.



## QUAN APAREIXEN?

Solen aparèixer entre els **18 mesos** i els **4 anys**, tot i que especialment al voltant dels **2 anys**.

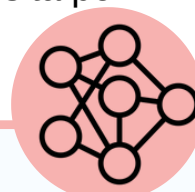
A mesura que van creixent saben controlar millor l'emoció, i tot i que estan en un procés d'autoafirmació i identitat, no es tracta d'un atac personal cap a l'adult.

És essencial que els infants experimentin aquesta emoció per tal de saber-la gestionar, ja que és una emoció primitiva i natural.

## ÉS UN APRENTATGE DIARI

Pot semblar que les consignes **no tenen cap efecte**, perquè s'han de **repetir constantment**. En bona part és així perquè cada vegada que l'infant repeteix l'acció davant la que l'adult posa un límit, 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, la seva reacció...

Aquesta seqüència no busca conscientment cap aprenentatge, però en realitat l'obté i la necessita per créixer.



## CADA INFANT ÉS UN MÓN

Hem de tenir present que cada infant té el seu propi **ritme evolutiu** i per tant, no tots presentaran les mateixes conductes ni amb tots funcionaran les mateixes coses.



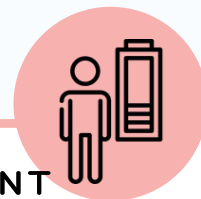
# Algunes idees que convé recordar...

La nostra mirada ha d'estar centrada en "com se SENT" en comptes de en "com es comporta".

És una prova que utilitzen **per veure si aconseguixen els seus desitjos** a força de plors, crits... si funciona bé i aconseguixen el que volen, l'utilitzaran com a element de negociació.

Per això, **cal intentar ensenyar-los que les rebequeries no donen resultat**, i que no et faran canviar d'opinió. Hem de fer-los veure que l'enuig és normal però que ha de ser manifestat en la forma adequada.

Ens podem trobar davant diferents tipus de rebequeries:



## CRIDAR L'ATENCIÓ

Si vol rebre la nostra atenció i no li donem, sentirà un sentiment de frustració i enuig. Probablement ho intentarà per altres vies i altres conductes abans de la rebequeria i, si no obté resultat, esclatarà en plors i crits, més encara si això li ha funcionat anteriorment.



## EL CANSAMENT

Quan està cansat, es pot comportar amb rebequeria. el cansament el fa sentir malament i enfadat, i la seva forma d'expressar-ho és a través del cos.

## ACONSEGUIR O EVITAR ALGUNA COSA

Si vol alguna cosa i, se li nega, sentirà frustració i pot respondre amb una rebequeria. El mateix passa quan no vol alguna cosa i no pot evitar-la.

## MALESTAR DAVANT UNA SITUACIÓ QUE NO LI AGRADA

Quan alguna cosa no li agrada, també pot respondre amb una rebequeria. És la seva manera de dir **NO**.



## SOBREPROTECCIÓ

De vegades podem ser nosaltres perquè no li permetem fer bastantes coses, els sobreprotegim, i aquesta impotència li genera l'enrabiada.

# Algunes idees que convé recordar...



## ENTENDRE EL MOTIU

Si sabem què ens vol dir el podem **acompanyar** i donar el **suport emocional** que necessita.

Hem de saber el motiu de la rebequeria. No és el mateix que faci una rebequeria per aconseguir una cosa, que sigui perquè està cansat, o per cridar la nostra atenció.



## SER EL SEU MODEL

Siguem un **bon model** a l'hora de mostrar les nostres emocions i sentiments mantenint la calma, sense cridar ni tenir rebequeries d'adults. **Evitem pegar** perquè això els suggereix que els adults hem perdut el control.

## SER CONSTANTS

Els adults hem de garantir la constància, de poc serveix exigir una cosa a una criatura un dia sí i quatre no.



## SER COHERENTS

Establim **regles clares** i fem que es **compleixin**. Hem de deixar clar el que esperem d'ell o ella i assegurem-nos que la **conseqüència** sigui sempre igual davant la mateixa acció. És molt important establir límits clars i congruents a la seva edat.



## DEIXAR QUE S'EQUIVOQUI

Hi haurà situacions en les que hem de deixar que s'equivoquin sols, perquè no els ho podem solucionar tot nosaltres. La **sobreprotecció** no ajudarà als nostres fills i filles a esdevenir autònoms i segurs de sí mateixos. Sovint haurem de reprimir-nos i deixar que trobin ells la solució, perquè, si al final, són capaços de fer-ho ells solets, aquella experiència es convertirà en un aprenentatge, i reforçarà la seva autonomia.

## AFAVORIR LES CONDUCTES ADEQUADES

En aquestes edats, no saben sempre què és el que poden fer i el que no. Els hem de guiar perquè sàpiguen quins són els límits que no poden sobrepassar. I ja sabeu que dient les coses en **positiu**... Tots ho acceptem millor!



# Com hem d'actuar enfront d'una rebequeria?



## MANTENIR LA CALMA

En aquest moment no ens escoltarà. Li podem dir "*quan estiguis més tranquil t'ho explico*".

No el podem calmar si nosaltres tampoc ho estem, respirem primer abans de dir o fer qualsevol cosa!



## NO JUTJAR NI ETIQUETAR

**Validem les seves emocions**, però li hem d'ensenyar com fer-ho. Per això quan es calmi li explicarem què podia haver fet, o perquè no li hem deixat agafar allò que volia. Parlem del seu comportament, no de l'infant en sí.

Utilitzem la paraula "**entenc**". Posem paraules a les emocions que està sentint "*entenc que estiguis enfadat perquè volies continuar jugant, però és l'hora de dinar. Després de la migdiada podem tornar a jugar*".

## DEIXAR QUE S'EXPRESSI

Controlem l'espai perquè no es pugui fer mal. Podem oferir alguna forma de descarregar tensions amb altres activitats, com tocar el tambor, joc amb coixins, saltar...



## CONSENSUAR

Assegurem-nos que totes les persones significatives actuen **sense contradiccions** en la intervenció.



## DESVIAR L'ATENCIÓ

Cantem una cançó i ens equivoquem amb la lletra, fem alguna cosa inesperada que li arrenqui un somriure...



## ANTICIPAR-NOS

Quan veiem que s'apropa una rebequeria, hem de fer el possible per desviar la seva atenció.

## EVITEM LA LLUITA DE FORCES

Nosaltres tenim la força física, si volem assentar-lo a la cadireta, ho podem fer, però ells/es tenen també els seus propis recursos, a través del seu cos, i tenen les de guanyar...





# Us proposem una pràctica!

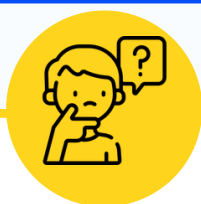


PENSEU EN LA ÚLTIMA REBEQUERIA DEL VOSTRE FILL/A I INTENTEU RECORDAR LA SITUACIÓ EL MILLOR POSSIBLE

Què creieu que us volia dir? Tenia gana, son o malestar? O va ser perquè li vam dir que no a una cosa que volia? També es va poder enfadar en el seu joc, perquè li va caure la torre tan alta que estava fent...



Moltes vegades, **el detonant d'una rebequeria**, és una cosa molt menys important que la seva veritable causa, és per aquest motiu, que és fonamental saber identificar el rere-fons.



Si no teniu gaire clar **la raó per la qual fa una rebequeria**, ell o ella, menys encara, ja que no acaba d'entendre l'univers de les emocions, simplement, es sent desbordat/da i necessita ajuda per comprendre el que li passa, **el què sent i perquè ho sent**.

“

Necessita contenció, així que feu-li sentir que esteu aquí per ajudar-lo i per entendre'l

”