

### No puc més! Els crits a la llar...

En les dinàmiques familiars, sovint el crit és més present del que voldríem. El crit respon a unes necessitats no cobertes que poden ser **inconscients** (fisiològiques o per falta de seguretat, d'amor o afecte, d'autoestima i realització...) o **conscients**. Si aquestes necessitats són inconscients i no es poden verbalitzar, hem de fer un treball intern consistent a aturar-nos i repensar què està passant. Les necessitats conscients, en canvi, resulten més fàcils de verbalitzar.

Les persones arribem al crit per diverses raons: perquè no sabem gestionar la situació expressant-nos amb calma i serenitat, per reafirmar-nos davant d'un grup o persona, per defensar-nos davant d'una situació que considerem injusta, o com a estratègia de reforç que hem viscut com a útil (per exemple, el crit que fem als infants perquè recullin el menjador i parin taula després d'haver-ho dit tres vegades).

Davant d'un crit, reaccionem de maneres diferents: cridant més, sotmetent-nos, insultant, desvalorant l'altre, amb compassió... Sigui com sigui, és important entendre que la reacció es dona per la valoració subjectiva del crit, no pel seu contingut comunicatiu.

El crit es pot viure també de manera diversa: amb normalitat, com una amenaça, com un fracàs, com una oportunitat...

**Edats recomanades:** totes

**Material que necessitem:** ulls per observar i cor per escoltar

**Com ho desenvolupem?**

Quan crideu, cal que busqueu un moment per aturar-vos i preguntar-vos:

- **Per què** he cridat? Pel que està passant ara mateix? El crit respon al moment present o és ràbia acumulada per altres situacions? Crido per coses que fa l'infant o per situacions alienes a ell (em trobo malament, tinc molta feina, estic estressada, l'àvia és a l'hospital, estic sola i he de banyar els nens i alhora fer el sopar...)?
- **Per a què** crido? És a dir, amb quina finalitat crido? Per imposar la meva voluntat, perquè em facin cas, per expressar emocions reprimides...?
- **Puc fer-ho d'una altra manera?** Puc respondre diferent i trencar el cercle?

**Un exemple pràctic: repetir les coses tres vegades i acabar cridant**

Per què als infants i adolescents els hem de repetir les coses tantes vegades?

1. **Educar és repetir.** Hi ha repeticions que són com un *mantra* però que no provoquen conflicte ni enfrontament: «renta't les mans», «renta't les dents»,

«recollim la taula»... Aquests *mantres* serveixen per anar creant rutines, i arriba un moment que ja no cal repetir-les, bé perquè els infants les han automatitzat, bé perquè s'han fet grans i ja no viuen amb els pares!

2. **Pot ser que els infants escoltin i no reaccionin per motius diversos:** perquè per a ells el que els demanem no és prioritari, perquè els fa mandra, perquè no els agrada el que han de fer, perquè només volen jugar, perquè fan la viu-viu, perquè estan cansats, perquè saben que els ho acabaran fent els altres...
3. **Sovint el crit forma part d'un cercle viciós.** Els infants estan acostumats a sentir les coses nou vegades i a no posar-s'hi fins a la desena, quan ja hi ha el crit. És important prendre consciència que no cal repetir més del necessari ni cridar, per evitar caure en el cercle viciat de repetir-crit.
4. Una de les millors tàctiques és **establir conseqüències** del tipus «Jo només dic les coses tres vegades», «Quan comences a jugar t'oblides de les teves responsabilitats i després t'he de perseguir; a partir d'ara, primer pares taula i després jugues a la Play», «Veig que ens costa molt recollir les joguines; mireu, provem de tenir-ne tres a l'abast i la resta les guardem; quan en vulgueu treure una altra, abans en retornarem una a l'armari», «Tens cinc minuts per acabar la partida, llavors guardarem la Play», etc.
5. Els adults **no hem de desestimar la capacitat dels infants i adolescents** d'entendre les nostres necessitats i malestar. Val la pena compartir amb ells les emocions, els sentiments, les vivències i les necessitats, en petites assemblees familiars. Sovint ens sorprendrem de la seva capacitat per entendre'ns i per respondre de manera responsable i col·laborativa.

**A tenir en compte:** per exercir l'autoritat positiva, és imprescindible que els adults referents creguem que tenim aquesta autoritat. Exercir l'autoritat positiva és una qüestió d'actitud.

**Quines habilitats es treballen?** Autoestima i control intern; maneig dels sentiments i les emocions; comunicació interpersonal; empatia.

**Autoria:** M. Helena Tolosa i Dipsalut