



Qui és el meu fill, com és i què em retorna de mi.

Poder descobrir i respectar la individualitat del més petit és necessari per a la construcció de la seva personalitat. Observar quins aspectes generen més dificultat en la relació, quines dinàmiques es donen a nivell sistèmic i observar el moment vital dels pares, és un pas necessari per al creixement i desenvolupament del fill/a.

Potenciar aquelles parts que surten de manera fàcil, espontània i que tenen a veure amb els dons. Validar-los es tradueix en seguretat en un mateix/a. Validar el què senten i les seves opinions els hi facilita una capacitat de poder fer el seu lloc al món, com a individu íntegre.

Donar el lloc al fill/a dintre del sistema familiar.

Importància del vincle segur. Estic plenament present emocionalment?

La Teoria de l'Aferrament exposa quatre tipus que es donen depenent de la relació entre els cuidadors i els infants.

Els quatre tipus són:

- Aferrament segur
- Aferrament ansiós-evitant
- Aferrament ansiós-resistent ambivalent
- Aferrament desorganitzat-desorientat

Distingir quines condicions generen cada diferent tipus de vincle, pot ajudar a que aquest es doni de manera segura i sana per al petit/a.

Fer-ho fàcil per als pares i mares entenent la complexitat de les estructures familiars.

Els límits com a creació de l'espai de confiança.

Els límits sempre és un tema que genera confusió, habitualment es confon el posar límits amb la conducta autoritària. És possible oferir els límits i respectar la individualitat de l'altre, és necessari generar aquests límits per a poder crear una personalitat segura.

A l'edat adulta, els límits són de caràcter intern, però ha estat necessari en la nostra infantesa, disposar de límits externs que ofereixin aquest aprenentatge.

Les meves importàncies i necessitats.

Al llarg del nostre creixement, els nostres cuidadors ens van transmetent aspectes que per ells/es són de gran importància i molt necessaris per a poder viure “bé”. Alguns exemples poden passar per la responsabilitat, el control, la seguretat econòmica, l'èxit acadèmic i/o professional, o fins i tot per aspectes més subtils, com la pèrdua afectiva, evitació del conflicte, vulnerabilitat, etc.

Tots aquests aspectes, en la edat adulta, es converteixen en situacions que generen angoixa, entenent aquesta com a patiment.

En un món constantment canviant, en que la estabilitat es troba en la incertesa i en que el petit d'avui, demà serà adult/a i tindrà la seva pròpia història vital, és molt rellevant intentar no transmetre aquestes importàncies pròpies, integrades en un altre moment històric i poder taller aquestes herències que en un futur són limitacions.

El joc és salut.

El joc entès com a creació, com a expressió, i com a medi de comunicació.

Com validar, acompanyar i sostenir al teu fill/a mitjançant el joc. Propostes senzilles per a fer a casa. Com conèixer al teu fill/a jugant.

Quin paper tenen les noves tecnologies en la seva manera de jugar i integració social.

Possibles dinàmiques a treballar amb els pares.

Test d'ansietat: des de l'àmplia experiència de treball amb persones adultes en tractament d'ansietat i conjuntament amb un doctor especialista, va sorgir aquest test en que és una bona eina per a prendre consciència de quins aspectes poden ser transmesos als més petits. Es pot fer “in situ” i poder obrir un col·loqui o fer-ho a casa, sigui com sigui, se'ls hi facilitarà el test.

Propostes de joc: compartiré diferents propostes que utilitzo des de l'Artteràpia i que possibilita un espai de joc i comunicació dels aspectes més emocionals.

Compromisos: és necessari com a adult, adquirir un compromís amb un mateix i/o la parella d'actitud de canvi davant del que ha trobat ressonant ens els aspectes que hem treballat.