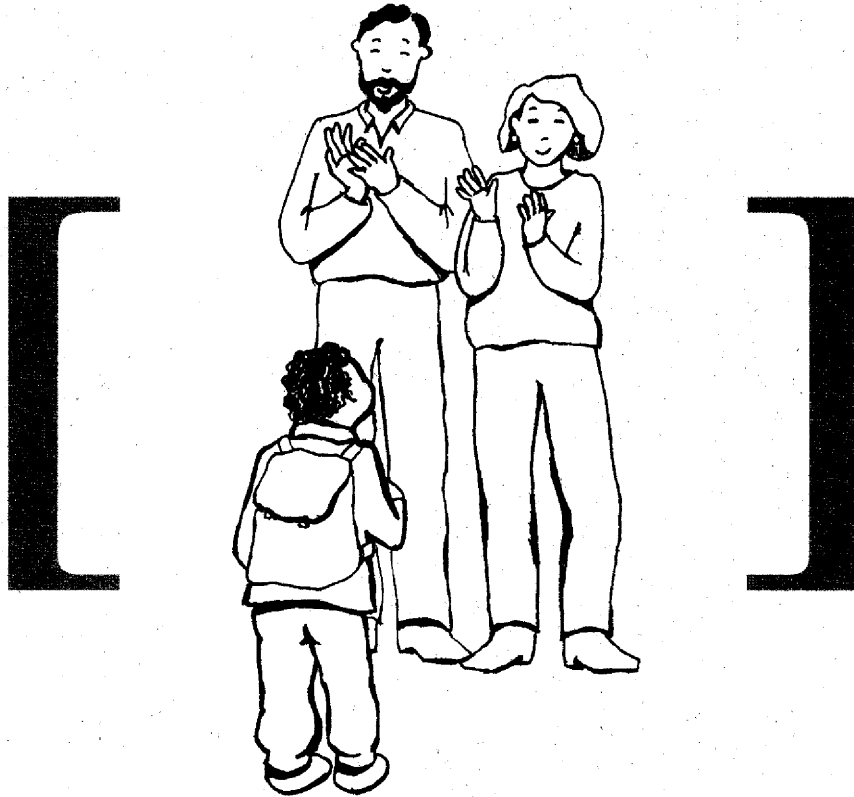


full d'assessorament de l'escola de pares de la FaPaC

COORDINADOR DEL SERVEI: MARTÍ COSTA



[SEGONA PART]

COM EDUCAR ELS NOSTRES FILLS

ALGUNES PISTES PER DONAR SUPORT A AQUESTA TASCA TAN COMPLEXA.

UNA PREGUNTA IMPORTANT

Una premissa que cal considerar sempre que ens relacionem amb un infant és que allò que fa, sigui quina sigui la seva conducta i la manera de manifestar-la, és un intent de satisfer les seves necessitats. Això és així, tant si el seu comportament és acceptable com si no ho és. Un infant que es baralla amb el seu germà o la seva germana, un infant que molesta, que crida o actua d'una manera pertorbadora és un infant que "reclama quelcom". Pot ser que vulgui més atenció, menys pressió o reptes més estimulants. També pot ser que reclami que algú posi límits a la seva conducta. Però no es podran trobar pistes sobre quina és la causa que motiva el comportament i millorar-lo, si primer els pares o els educadors dels infants no es fan "la pregunta del milió": *Què vol expressar l'infant amb aquesta conducta? Per què ho deu fer? Quina demanda s'amaga darrera d'un determinat comportament?*

TRES IDEES PER COMENÇAR A POSAR "FIL A L'AGULLA"

Per descomptat que no hi ha fórmules màgiques per educar: cada infant és un món i hem de suposar que són els pares qui millor coneixen l'infant i qui, en definitiva, s'hauran de plantejar en cada circumstància quina és l'actitud més raonable a prendre. A més de tot el que ja ha estat comentat anteriorment, apuntarem aquí tres idees desenvolupades amb l'intent d'ajudar a totes aquelles persones embrancades en la tasca complexa d'educar:

Primer: Ajudar l'infant a construir el seu autoconcepte i la seva autoestima.

Sentir-se estimat. Aquesta és la clau que necessita l'infant per a construir un autoconcepte i una autoestima que li permetin afrontar els reptes que suposa qualsevol procés de creixement i d'aprenentatge. Algunes de les capacitats inherents a la construcció correcta de l'autoconcepte seran: l'atreviment, la motivació interna per fer intents i proves a l'hora d'assolir quelcom, poder reflexionar i aprendre dels errors, viure amb plenitud tot i la incomoditat que suposa no saber-ho tot ni fer-ho tot bé, tolerar algunes frustracions, acceptar certa inseguretat sense desestabilitzar-se... Si l'infant no creix en un context afectiu estable aquestes capacitats o bé es desenvolupen de forma errònia o bé no poden ser desenvolupades.

Estimar els infants significa acceptar-los tal i com són, amb les seves qualitats positives i les que no ho són tant. Però només en un context on es reconeguin les capacitats i les habilitats que té cada infant, on s'hagin vivenciat més experiències d'èxit que no pas de fracàs i on siguin valorats tant els esforços i els intents com els resultats, l'infant trobarà la força per acceptar i millorar els seus aspectes no, tant positius.

Per a crear aquest context els pares hauran de dedicar temps de qualitat als infants. Hauran de "perdre temps" amb els infants. Sense presses. Hauran d'escoltar-los. Jugar amb ells. Donar-los afecte i elogiar-los verbalment tant en els èxits com en els intents i en els esforços per aconseguir-los.

Per a poder connectar i prendre contacte amb els infants, els pares han d'estar preparats per a escoltar.

Els moments de joc i d'intimitat, els intercanvis verbals, les carícies, les abraçades.... són els millors regals que els pares poden oferir als seus fills. Però aquests moments hauran de ser sincers. Tampoc no se'n traurà res de mostrar-se com a adults sacrificats davant les exigències que suposa la paternitat i la maternitat. El pare o la mare han de ser intuïtius a l'hora de saber quins són els millors moments per a la relació i l'intercanvi. Quan es vol forçar el diàleg en moments on hi ha cansament, irritabilitat o pressa s'aconsegueixen efectes contraris.

Així doncs, per a poder connectar i prendre contacte amb els infants, els pares han d'estar preparats per a escoltar. No n'hi haurà prou en ser presents, l'escolta haurà de ser voluntària i activa i, quan s'aconsegueixi, caldrà reduir les possibles distraccions. També serà important convidar l'infant a parlar quan s'intueixi que aquest està predisposat a explicar "les seves coses". Si no es disposa de molt temps, és millor pensar en termes de qualitat de la interacció i dels intercanvis que no pas en termes de quantitat o bé voler forçar les coses quan no és el moment oportú.

Un altre aspecte important en la construcció de l'autoconcepte és possibilitar que els infants decideixin per ells mateixos sempre que la situació ho permeti. La possibilitat d'escollir en multitud de situacions - "de què vols la melmelada de taronja o de maduixa", "vols fer els deures ara o després de sopar?", "només et deixaré veure la tele una estona, t'estimes més fer-ho ara o després de fer els deures?" - els ajuda a sentir-se responsables i influents.

Finalment, tal i com ja hem exposat anteriorment, ***l'aprovació dels pares és fonamental en la configuració de les conductes dels fills.*** Dels elogis dels pares els fills se saben únics, especials. Però

els elogis han de ser reals i no es poden utilitzar de manera excessiva perquè perden eficàcia. També els elogis desmesurats poden arribar a inquietar els infants. El nen o la nena se sent més còmode quan pot ser i mostrar-se tal i com és, més que no pas quan intueix que s'espera d'ell quelcom que percep com a impossible de fer o si, per exemple, se li diu que és el millor nen o la millor nena del món. Què els passarà quan no puguin complaure els seus pares? Segurament se sentiran insegurs perquè ja no podran ser els millors.

Segon: Els adults han de voler comunicar-se i confiar en els infants.

Aquest segon punt implica que els adults que es relacionen amb l'infant han de ser honestos a l'hora de reconèixer els seus sentiments i a l'hora de comunicar-los. El llenguatge verbal que s'utilitzi haurà d'expressar el mateix que expressi el llenguatge no verbal (la mirada, el gest, les actituds.. són aspectes molt més difícil de controlar). Cal mostrar-se humans davant dels nens i de les nenes. Els infants són molt comprensius si els adults es mostrem tal i com són i manifesten com se senten. Alguns adults tenen el prejudici que no es pot confiar els sentiments als infants perquè tenen por de ferir-los o creuen que aquests els perdran el respecte. ***Si el pare o la mare se sent irritat, trist, decebut...és millor que faci partícip l'infant dels seus sentiments.*** És preferible acceptar els propis sentiments i compartir-los de forma adulta que no pas retenir-los i deixar-los que explotin sense control en el moment més inoportú o menys desitjat. Els infants són molt hàbils a captar les incoherències dels adults. Exemples d'aquestes incoherències poden ser imposar un càstig desmesurat quan anteriorment s'ha fet "la vista grossa" a una conducta més inacceptable o bé que l'infant percebi que fa certa gràcia o bé rebí l'aprovació d'un dels dos (del pare o la mare) quan l'altre li censura una determinada conducta .

Els pares o educadors també haurien d'eliminar els "hauries de..." a l'hora de parlar dels comportaments dels infants. El llenguatge és un dels instruments més potents a l'hora d'educar, però cal utilitzar-lo de manera constructiva. ***Cal descriure allò que es desaprova de la conducta de l'infant sense jutjar-lo.*** La crítica fereix, l'expressió correcta és inofensiva

i clara. Dir: "em molesta que et tornis a embrutar les mans" o " m'amoïna que arribis una altra vegada tard" és millor que verbalitzar frases del tipus "hauries de ser més polida" "quin fàstic, ets una marrana" o bé "hauries de ser més puntual" o "ja ho sé que ets un lent i que tornaràs a fer tard".

Acceptar que els pares també tenen emocions i debilitats ajuda i dona exemples als infants sobre com gestionar els sentiments de manera honesta.

Tercer: Ajudar els infants a reconèixer els seus propis sentiments.

Per als infants, els seus problemes tenen tanta rellevància com per als adults els seus. És important escoltar-los i no minimitzar-los. Les frustracions i decepcions són més fàcils d'acceptar per als infants quan aquests noten que els seus pares els comprenen. És a dir que, per tal d'ajudar els infants a reconèixer i acceptar els seus propis sentiments és imprescindible que els seus pares ho facin primer. Es tracta d'intentar establir "empatia" amb l'infant, comprendre com se sent sense intentar evitar que es mostri o se senti com se sent. ***Fins i tot en el moment en el que se li desaprova un comportament o una conducta cal deixar un espai per l'expressió dels sentiments.*** Esperar de forma tranquil·la i pacient que l'infant

No hi ha una alternativa millor que "predicar amb l'exemple". És a dir, si es vol fomentar en els infants valors com l'esforç, la tolerància, el perdó, la paciència, el respecte, la responsabilitat... els pares no tenen altra solució que mostrar-se com a models.

acabi una rebequeria provocada per una negació, acollir els seus "nervis" o les seves ansietats sense desequilibrar-se o dir expressions com ara: m'imagino que estàs enfadat o enfadada perquè o bé "sé que et sents" o "suposo

que ara no vols o encara no pots parlar del què ha passat però potser d'aquí una estona..." ajuden els infants a acceptar els sentiments negatius. **Conèixer i acceptar aquests sentiments és més educatiu que no pas a intentar evitar-los o ignorar-los.** Els sentiments negatius no són un problema a evitar o a ignorar sinó que formen part de la manera de sentir dels humans. Els sentiments reprimits no desapareixeran encara que no se'n parli. En canvi si se'ls possibilita l'expressió, els pot ajudar a comprendre's a ells mateixos.

UNA CONCLUSIÓ FINAL

Els suggeriments que s'han descrit en aquestes línies seran de poca utilitat si els pares no els acompanyen amb la pràctica de les conductes que es volen potenciar. **No hi ha una alternativa millor**

Conèixer i acceptar els sentiments és més educatiu que no pas intentar evitar-los o ignorar-los.

que "predicar amb l'exemple". És a dir, si es vol fomentar en els infants valors com l'esforç, la tolerància, el perdó, la paciència, el respecte, la responsabilitat..... els pares no tenen altra solució que mostrar-se com a models.

Els valors només són assolits des de l'experiència real i la coherència, no des de la imposició o el raonament verbal. No podem oblidar que els pares i els adults que es relacionen amb els infants són els seus models de referència. Si es volen fills madurs emocionalment es necessiten pares amb les mateixes condicions.

PER ALS QUI ESTIGUIN INTERESSATS EN APROFUNDIR UNA MICA MÉS:

- Educar els fills cada dia és més difícil. Lluís Folch et alt. Ed Eumo . Vic 1994
- Cómo desarrollar la autoestima en los niños. H. Clemen et alt. Ed Debate. Madrid 1993
- Inteligencia emocional. D. Goleman Ed Kairós. Barcelona 1996. •

AUTORA DEL TEXT:
Ma. Rosa Gil Juan
(psicòloga i pedagoga)

IL·LUSTRACIONS:
Sílvia Castelló

IMPRESSIÓ:
Impremta Martín

AMB EL
SUPPORT DE:



Diputació
de Barcelona
Àrea d'Educació

FaPaC



FEDERACIÓ D'ASSOCIACIONS DE PARES D'ALUMNES DE CATALUNYA

Cartagena, 245, àtic
Tels. 93 435 76 86
93 347 26 07
Fax 93 433 03 61
08025 Barcelona

C/ de la Rutlla, 20-22
Tel. 972 21 92 12
Fax 972 22 25 60
17002 Girona

Avda. Catalunya, 24, 1r
Tel. 973 28 18 29
Fax 973 27 17 02
25002 Lleida

C/ Fortuny, 23
Tel. 977 23 45 49
Fax 977 21 76 08
43001 Tarragona