

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

COORDINADOR DEL SERVEI: MARTÍ COSTA



L'ANGOIXA DE FER DE PARES

L'educació dels fills és quelcom que construïm i anem fent dia a dia, tal hi com creix qualsevol ésser viu que va fent el seu procés fins a arribar a ser "ell mateix".

Tota la vida és un procés de creixement i aprenentatge, però les persones som les úniques que tenim la capacitat de ser conscients i adonar-nos de les nostres conductes. El fet d'assumir-ho té un doble vessant:

1. És preciós veure com podem anar educant els fills.
2. És també una gran responsabilitat fer-ho bé i tenim por de sentir-nos culpables sí no ho fem tal i com desitjaríem. Això ens crea un estat d'angoixa que ens afecta a nosaltres i als nostres fills.

¿QUÈ PODEM FER DAVANT DE L'ANGOIXA?

Recorda que, com a pare o mare, tu també estàs fent el teu aprenentatge a la vida i no ets perfecte encara que ja siguis una persona més madura. Tu ensenyes i aprens a la vegada. L'ofici de pare o de mare és quelcom que hem d'aprendre amb esforç, i també acceptant que tindrem encerts i errors. No ens hem pas de capficar quan a vegades tenim la sensació de no estar a l'altura de les circumstàncies. No sempre estem en condicions de donar les millors respostes i poques vegades hi ha respostes perfectes que resolguin totes les dificultats sense que, a l'hora, es generin alguns problemes.

Tu ets un mirall per als fills i filles i, en la mesura que puguis, has de procurar ser sincer i coherent amb tu mateix. Ser afectuós i conèixer els teus límits és una bona manera d'anar pel bon camí. Els teus valors i la teva manera de viure com a pare o mare són el mirall on es miren els fills i filles per aprendre.

LA POR I L'ANGOIXA

La por és una emoció, una inquietud i una angoixa que no ens deixa estar tranquils. Vivim en una societat inquieta, que viu sotmesa a un fort estrès i aquesta manera de viure la transmetem als nostres fills. Una manca de pau, de tranquil·litat familiar i una inquietud permanent per les coses que hem de fer sovint ens anul·la l'harmonia necessària per a crear un clima positiu a casa.

Sovint aquesta angoixa pot ser provocada o augmentada per la nostra inseguretats com a educadors, sobretot en moments en els quals les decisions que hem de prendre no són prou clares, o bé quan el que a nosaltres ens sembla que hem de fer topa amb el que veiem que fan altres pares i mares. En aquestes situacions ens sentim desorientats. Només si recuperem aquesta harmonia assumirem millor i sense tanta angoixa la responsabilitat d'educar els nostres fills i filles.

Hem de procurar donar importància a **SENTIMENTS** positius, com ara l'**AFECTE**

Els pares perfectes no existeixen, perquè no hi ha ningú que tingui totes les qualitats, que no tingui cap defecte. És propi de la vida equivocar-se i aprendre dels errors.

i la **TENDRESA**. Ser curosos amb l'afectivitat i ser conscients de les nostres pors és un procés vital per viure amb pau i, sense necessitat de ser perfectes, poder educar millor els fills.

1. Un nen/a educat/da amb la por i l'angoixa té poques possibilitats de ser feliç i la infantesa és el punt de partida per a la construcció de la seva personalitat.

2. Un nen/a que creix dins d'un ambient de seguretat s'enfronta millor als problemes. És més "ell mateix" i en té prou de saber que els pares li donen suport. No té por, ni genera angoixa dintre seu.

LA PREOCUPACIÓ

La societat en què vivim ens empeny contínuament a fer i a tenir moltes coses. Els nens ho aprenen així i noten massa sovint que estem preocupats i els generem un clima d'inseguretats. Cada vegada és més freqüent trobar persones que "no s'agraden", que estan descontentes amb elles mateixes i tenen una baixa autoestima. Aquests sentiments i aquestes inquietuds, degudes a una exigència i a unes necessitats excessives, són viscudes pels nostres fills com a elements d'inseguretats generadores d'angoixa. Molts d'aquests sentiments ens els podríem estalviar i això en donaria més facilitat per fer front als problemes inevitables -que sempre n'hi ha- d'una manera madura, sense perdre els papers. Això ajudaria els nostres fills i filles a confiar en les nostres possibilitats i a

aprendre que els problemes cal encarar-los de forma positiva i amb confiança.

PARES PERFECTES

Ja veiem que voler educar els nostres fills i ser uns pares perfectes no pot ser, i més aviat és una incongruència, un error que genera angoixa i por. Els pares perfectes no existeixen, perquè no hi ha ningú que tingui totes les qualitats, que no tingui cap defecte. És propi de la vida equivocar-se i aprendre dels errors.

Tenim tots nosaltres, pares i fills, unes qualitats i uns defectes i és a partir d'aquesta acceptació de la realitat que ensenyem els fills i aprenem amb ells. Essent perfectes educaríem d'una manera irreal, no tindríem VIDA. A més a més, i parlant hipotèticament, uns pares que fossin capaços de la perfecció més absoluta no serien tampoc uns bons educadors ja que una de les coses que cal que els nostres fills i filles facin seu és a enfrontar els errors, a aprendre de les coses que fem malament, saber donar respostes adequades quan ens hem equivocat i saber demanar disculpes. Entre les habilitats que els nostres fills i filles han d'aprendre hi ha també la capacitat d'assumir el que no hem fet prou bé i la rectificació, i això -com totes les altres coses- els nostres fills ho aprenen sobretot a través dels models que els adults els proporcionem.

Tot i així, hi ha PAUTES I ACTITUDS dels pares que són importants en la tasca educativa:

1. La primera de totes és cuidar L'AFECTIVITAT, la relació emocional i la bona comunicació. L'estimació mateixa és una font d'aprenentatge i ens ensenya d'una manera intuïtiva i directa, sense necessitat d'unes normes pre/establertes.

2. També és important la **SEGURETAT** que els pares tinguin en ells mateixos ja que la seva autoconfiança dóna seguretat als nens i nenes.

3. Comprendre'ls i respectar-los tal com se sentin. Hem d'escoltar-los, en lloc de criticar-los o de passar d'ells. Mai no els hem de criticar

**Ès important la
SEGURETAT
que els pares tinguin
en ells mateixos ja
que la seva
autoconfiança dóna
seguretat als
seus fill i filles.**

com a persones, si bé han de conèixer que hi ha coses que fan que no ens agraden i n'han de saber el perquè.

4. Potenciar l'autoestima dels fills. Creure en el que fan i donar-los suport és una bona manera de millorar la confiança en si mateixos.

5. Educar de manera coherent i predicar amb l'exemple. Hem de complir les coses que diem i, si no és així, val més no dir-les. També és incoherent ser molt afectius avui i demà tractar-los amb indiferència.

ALTRES PAUTES D'ORGANITZACIÓ PRÀCTICA

1. Crear HÀBITS que siguin positius per als nens i nenes i per a nosaltres: que tinguin cura des de petits de la seva habitació, del material d'estudi, de la higiene, que respectin els horaris de menjar i dormir, que es facin complir els pactes establerts conjuntament (pares i fills), que es mesuri l'hora de veure la tele, i també altres hàbits relacionats amb la manera de menjar i les conductes socials.

2. Tenir cura que els nostres fills aprenguin a assumir **RESPONSABILITATS**, i que no facin el que vulguin sinó el que haguem pactat que els toca fer.

AL MEU PARE I LA MEVA MARE

Si els nostres fills i filles poguessin donar-nos

consells sobre com els convé ser tractats i educats probablement no ens demanarien coses que exigissin una gran preparació tècnica. No cal ser un especialista en el camp de l'educació per a fer les coses raonablement bé i la prova d'això és que la majoria de pares i mares de tots els temps han tingut èxit en aquesta tasca.

Si els nostres fills fossin capaços de fer aquestes demandes, probablement ho farien d'una forma molt senzilla i ens escriurien una carta on potser hi posaria:

1. No em donis sempre ordres; si em demanessis les coses en lloc d'ordenar-me-les, les faria més de pressa i més de bon grat.
2. No canviïs d'opinió tan sovint sobre el que haig de fer: decideix-te i manté la decisió.
3. No em donis tot el que et demano: de vegades demano per saber fins a quin punt pots arribar i quant pots tenir.
4. Compleix les promeses, siguin bones o dolentes. Si em promets un premi o un pastís, dóna-me'l; però si és un càstig també.
5. No em comparis amb ningú, especialment amb els meus germans o germanes.
6. Si m'alabes davant dels altres, sofrirà algú; però si em desprestigies, el qui sofreix sóc jo.
7. No corregeixis els meus errors davant de

ningú: ensenya'm a millorar quan siguem sols.
8. No em cridis. Quan ho fas, et respecto menys i, a més, m'ensenyes a cridar i això no ho vull aprendre.

9. Deixa que em valgui per mi mateix; si ho fas tot per mi, mai no ho podré aprendre.

10. No diguis mentides davant meu. Tampoc no em demanis que jo les digui per tu, encara que sigui per treure't d'una dificultat. Si ho fas, aconseguiràs que em senti malament i que perdi la fe en el que em dius.

11. Quan estiguis equivocacat en alguna cosa i te n'adonis, admet-t'ho i la meva estima envers tu creixerà. Jo també aprendré a admetre les meves equivocacions.

12. No em demanis que faci una cosa que tu no fas. Aprendré i faré sempre el que tu facis, encara que no ho diguis, però mai faré el que dius i que després tu no fas.

13. Quan t'explico un problema no em diguis que ara no tens temps per a beneiteries, o bé que la cosa no té importància. Per a mi sí que en té. Tracta d'ajudar-me i de comprendre'm.

14. Estima'm i digues-m'ho. M'agrada sentir-t'ho dir, encara que tu no ho creguis necessari a mi m'encanta.

Carinyosament,
EL TEU FILL

AUTOR DEL TEXT:
Maite Mallol
(Psicòleg)

IL·LUSTRACIONS:
Silvia Castello

IMPRESSIÓ:
Servei d'Impressió
i Coordinació S.L.

AMB EL
SUPORT DE:



Diputació
de Barcelona
Àrea d'Educació



FEDERACIÓ D'ASSOCIACIONS DE MARES I PARES D'ALUMNES DE CATALUNYA

Cartagena 245, àtic
Tel. 93 435 76 86*
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, 1er
Tel. 973 28 18 29
Fax 973 27 17 02
25002 Lleida

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