

Alba Castellví Miquel

EDUCAR SENSE CRIDAR

Acompanyant els fills d'entre quatre
i dotze anys en el camí cap a l'autonomia



EDUCAR SENSE CRIDAR

**INSPIRA
57**

© 2016 Alba Castellví Miquel

© Marçal Font, per la imatge de portada

© 9 Grup Editorial, per l'edició
Angle Editorial
Muntaner, 200, àtic 8a
08036 Barcelona
T. 93 363 08 23
www.angleeditorial.com
angle@angleeditorial.com

Primera edició: gener de 2016
ISBN: 978-84-16139-88-0
DL B 29516-2015
Imprès a Romanyà Valls, SA

No és permesa la reproducció total o parcial d'aquest llibre,
ni la seva incorporació a un sistema informàtic,
ni la seva transmissió en cap forma ni per cap mitjà,
sigui electrònic, mecànic, per fotocòpia, per gravació o altres mètodes,
sense el permís previ i per escrit dels titulars del copyright.

Alba Castellví Miquel

EDUCAR SENSE CRIDAR

Acompanyant els fills d'entre quatre i dotze anys
en el camí cap a l'autonomia

 Angle Editorial

Índex

Introducció	9
El paper dels pares: caminar al costat dels fills	13
Educar per a la llibertat, educar la responsabilitat	29
El gran repte de fer complir el que diguem	53
Els límits i les frustracions	95
Parlar amb els fills per construir la convivència i resoldre problemes	117
Parlar dels fills	135
Final	157

Introducció

La paciència és la mare de la ciència

Som molts els pares i les mares que cridem i que ho voldríem evitar. Precisament per això un llibre que es diu *Educar sense cridar* entra a casa acompanyat d'una gran expectativa de millora respecte a les relacions amb els fills... i respecte a la nostra tranquil·litat. Perquè, en l'objectiu d'educar sense cridar, hi tenen tant a guanyar els nens com nosaltres. Us imagineu tractar amb les criatures sense perdre les maneres, sense aixecar la veu, sense enfadar-nos posant el crit al cel? Si ho aconseguíssim, viuríem més tranquils. A més, i això encara és més important, els fills podrien aprendre de nosaltres a regular la seva pròpia tensió en moments de contrarietat perquè, no en dubtéssim pas, ells aprenen del que fem i no pas del que diem que cal fer. Educar sense cridar, deu ser possible amb els maldecaps que donen els de casa?

No tan sols és possible, sinó que és relativament senzill si ens sabem relaxar i si assimilem els continguts de les pàgines que vénen a continuació.

Relaxar-se és molt important per poder utilitzar bé les propostes educatives. I, alhora, les propostes que llegireu us ajudaran a relaxar-vos. Als pares, i als fills. Per tant, si volem educar sense cridar hem de trobar la manera d'estar tranquils

per fer-ho bé, i fent-ho bé estarem encara més tranquils. La tranquil·litat i l'èxit educatiu s'alimenten l'un a l'altre.

Comencem, doncs, pel començament.

Relaxar-se en un tancar i obrir d'ulls

De relaxar-se se n'ha d'aprendre, i per fer-ho es poden fer servir tècniques molt variades. No obstant això, com que es tracta de ser molt pragmàtics, d'anar al gra, us en proposo una que és la més senzilla de totes, per a la qual no cal cap entrenament especial. Per relaxar-se d'aquesta manera, només es necessita recordar la importància de fer-ho i posar-hi una petita dosi de voluntat.

Quan noteu que la situació us comença a tensar (per exemple, perquè no us fan cas quan dieu que facin alguna cosa) aneu a la vostra habitació. O bé al lavabo. Tanqueu-vos a qualsevol lloc tranquil on tingueu garantit que ningú podrà obrir o tirar la porta a terra en els propers dos o tres minuts. Seieu. Agafeu aire i expulseu-lo lentament i prenent consciència del pas de l'aire a través de les vies respiratòries. També podeu comptar els segons que trigueu a empassar-vos l'aire i a expulsar-lo, o podeu recordar un moment de tranquil·litat plaent. Feu aquest exercici dues o tres vegades. Prou. Sortiu del vostre «santuari» i torneu a gestionar la situació amb els vostres fills.

És fàcil i prou ràpid, oi? El valor de fer aquest petit exercici en el moment precís és incalculable. Quan l'acabeu, les coses a fora continuaran sent complexes, però estareu molt més preparats per fer-hi front amb èxit.

A més de recordar-nos de tant en tant la importància del petit exercici de relaxació solitària, podrem educar sense cridar posant en pràctica les propostes que vénen a continuació. Com que són molt efectives, a mesura que les aneu aplicant us

anireu animant a continuar actuant en la bona línia, i el que al començament requereix voluntat i concentració, al cap de poc ja us sortirà sol.

Aclariments inicials

Quan parlo del pare i la mare faig referència als adults a càrrec del nen, educadors que fan la funció de socialització primària de l'infant. En alguns casos aquests adults seran altres familiars, com ara àvies i avis que eduquen quan falten els pares (és a dir, que els substitueixen en el seu paper per temporades llargues, no pas a estones), o dues mares, o dos pares, o fins i tot educadors, no familiars, que conviuen amb els infants. Tots s'inclouen, per fer-ho més pràctic estilísticament, sota la denominació de *pares i mares*.

Quan parlo de la família em refereixo a totes aquelles persones que conviuen amb l'infant, i no només les que hi estan emparentades. Una família pot ser, des d'aquest punt de vista, un grup de gent que viu en comunitat.

Entenc que educar és fer i comunicar. Comunicar sobre el que es fa, sobre el que s'interpreta, sobre el que se sent. No pas sobre el que s'ha de fer. Els nens aprenen molt més del que els pares fem que del que diem que cal fer. Voleu que els vostres fills llegeixin? Que us vegin gaudir de la lectura. Voleu que s'estimin els avis? Que us vegin ser atents i afectuosos amb els vostres pares. Voleu que puguin prescindir de l'electrònica? Que us vegin passar estones lluny de les pantalles dedicant-vos a altres plaers. Voleu que valorin l'aprenentatge d'idiomes? Apunteu-vos a classes d'una llengua estrangera. Voleu que siguin agraïts i dolços? Cuideu la vostra parella o persones properes amb afecte i reconeixement.

Important

Aquest llibre va adreçat a pares i mares que han tingut l'oportunitat de construir un vincle amb els seus fills. Davant de qualsevol de les accions educatives que es plantegen en aquestes pàgines és prioritari tenir una relació consolidada d'afecte mutu.

El paper dels pares: caminar al costat dels fills

El paper dels pares és acompanyar els fills durant una part del seu trajecte vital. Mentre fem el camí junts, els podem dotar d'eines que els permetin ser persones lliures, és a dir, persones alliberades de la tirania dels desitjos, de la ignorància, de la por i de l'individualisme ferotge. Persones responsables dels seus actes que sàpiguen conviure, fer realitat els seus projectes vitals i cuidar els que ho necessiten.

La part del camí que els pares i els fills fem plegats té una durada inexacta, però, tirant llarg, no passa dels vint anys en condicions normals. Més enllà de vint anys, el camí d'uns i altres divergeix, fins i tot en cas de continuar convivint a la mateixa casa. La trajectòria dels fills respon a preferències pròpies que ja no són les dels pares, si bé, poc o molt, han estat condicionades per ells. Uns quants anys abans, durant l'etapa *adolescent*, els fills han anunciat la imminència del canvi d'agulles en el seu trajecte a força de reivindicar llibertat d'horaris, menys control i més privacitat.

Quan arriba el moment de desitjar sort als fills i d'anunciar-los que, passi el que passi, si ens necessiten ens trobaran al seu costat, els pares i els fills hem d'estar preparats. Els pares hem de trobar-nos prou forts per saber allò que deia en Serrat, que «Nada ni nadie puede impedir que sufran / que las agujas

avancen en el relox. / Que decidan por ellos, que se equivoquen, / que crezcan y que un día nos digan adiós». I els fills han d'estar capacitats per realitzar els seus objectius, per participar constructivament en la societat i per viure amb alegria les seves circumstàncies.

Durant el tram del camí que fem al seu costat, els pares els haurem pogut ensenyar a cordar-se bé el calçat, a alçar-se quan ensopeguin, a resistir el cansament, a orientar-se a través dels mapes, les pistes del camí i les estrelles de la nit. Aquest llibre tracta, precisament, de com ho podem fer els pares i mares per aconseguir acostar-nos al màxim a l'objectiu d'acompanyar els fills tot assegurant-nos que més endavant podran caminar sols triant les pròpies rutes i amb un bon equipatge.

Semrar la confiança en els fills

El primer element del bon equipatge és la confiança en un mateix. Una persona que confia en les seves capacitats està preparada per aprendre i per emprendre. Els nostres fills s'han de saber trobar bé en la seva pell i resistir bé les crítiques que els facin. La seva imatge de si mateixos ha d'estar ben protegida contra els sentiments d'inferioritat. Però, compte! Cal distingir la confiança en un mateix d'una autoestima massa elevada. Si bé la baixa autoestima és destructiva perquè desanima, també hem d'evitar que els nostres fills es converteixin en narcisistes egoistes.

Per això hem d'estar alerta i, primer de tot, educar la nostra pròpia mirada, ja que la manera com els nens es veuen a si mateixos és molt influïda per com perceben que els pares els veiem. Sapiguem veure'n les virtuts i potencialitats i les imperfeccions i limitacions. Si sabem reconèixer tant unes coses com les altres podrem ajudar-los a desenvolupar un bon equi-

llibri emocional, perquè les interaccions que mantenim amb ells els transmeten la nostra visió. Aquestes interaccions estan fetes de les paraules que fem servir quan parlem amb ells, les demandes que els fem, la confiança que hi dipositem, la manera com en parlem amb d'altres persones i fins i tot la manera com els toquem i els mirem. Tots aquests elements els informen constantment sobre la idea que tenim del seu potencial i capacitats, i van conformant la seva autoestima.

Hem de tenir clar que l'autoestima no es construeix amb alabances i acceptació incondicional: l'autoestima és el resultat d'aconseguir alguna cosa, i no a la inversa.¹ En la mesura que el nen supera petits obstacles pels seus propis mitjans, es va sentint capaç, i així de mica en mica va confiant en si mateix, a partir de la comprovació de la seva competència. I com ho podem fer, nosaltres, per acompanyar-lo degudament en el procés de construcció d'una confiança ben fonamentada?

Per aconseguir-ho hi ha cinc coses que són molt importants:

1. Evitar a consciència la temptació de resoldre per ell allò que pugui resoldre per si mateix.
2. Plantejar a l'infant petits reptes que hagi de superar o fer costat als seus projectes propis.
3. No estalviar la frustració i els sentiments desagradables i elogiar les actituds constructives.
4. Esperar el millor.
5. Transmetre l'acceptació, el respecte i l'estima.

1. Evitem la temptació de fer per ell allò que el nen pugui fer per si mateix

—Ja ho faig jo.

Aquesta frase, dita per un pare o una mare, implica que

1. Damon, W., *Greater Expectations*, The Free Press, Nova York, 1995.

farem alguna cosa amb menys temps i que sortirà més bé. Sempre és més eficient (estalvia temps i dóna millors resultats) vestir una criatura, donar-li el menjar, fer-li el llit i un llarg etcètera que no pas esperar que ho faci. Si ho ha de fer sol, trigarà més i sortirà pitjor. Però el preu de l'eficiència el paga el nostre fill amb menys desenvolupament de la seva autonomia i menys confiança en les seves capacitats.

Els pares hem d'evitar tant com puguem de fer allò que els nens i nenes puguin fer per si mateixos. Moltes famílies descobreixen que els seus fills es poden cordar sols els botons o es poden abrigar sense ajuda quan s'adonen que ho fan a la llar d'infants. Hem de tenir els sentits ben oberts per intuir les possibilitats dels nens, i de mica en mica cal que s'adonin que són capaços de fer sols coses que fins ara fèiem nosaltres per ells.

Qualsevol educació comporta anar promocionant l'autonomia de l'infant, però hem de reconèixer que de vegades allarguem massa el temps en què les nostres capacitats substitueixen les seves. Quan això passa, estem generant dos problemes:

- No deixem que els nens desenvolupin el seu potencial i la confiança en les seves possibilitats.
- Ensenyem al nen que té el dret d'utilitzar els pares per fer allò que no vulgui fer pel seu compte (perquè ens comportem de manera servicial).

Si tenim present la màxima de «no fer pels nens allò que puguin fer per si mateixos», tindrem fills més capacitats i amb més confiança. I de passada ens estalviarem uns quants dels problemes relacionats amb la col·laboració domèstica durant l'adolescència.

Un bon exemple d'una situació en què els pares hem de tendir a ser prescindibles en pro de l'autonomia del petit és en el moment de preparar-se una bossa per fer esport. Procurem

que sigui ell mateix qui es prepari el que necessitarà. Segons la seva edat i costum el podem ajudar més o menys, però sempre tendint a fer-nos innecessaris. Una seqüència possible podria ser aquesta: primer, l'ajudem; després, l'acompanyem; finalment li oferim que ens demani ajuda si ens necessita.

—Guim, per als entrenaments d'hoquei caldrà que sempre t'enduguis la bossa amb tot el necessari. Les primeres vegades podem fer la bossa junts.

Les primeres cinc o sis vegades ajudem el Guim a posar a dins tot el que cal, que prèviament podem haver preparat: equipament, proteccions, patins, tovallola i necesser, roba neta... Després d'aquestes primeres vegades, podem fer un pas més:

—Guim, jo et faig companyia mentre tu et prepares la bossa.

Procurarem no indicar-li què ha de fer, sinó observar com ho fa. Si es deixa alguna cosa, sempre li podem donar una pista:

—Jo diria que quan surtis de la dutxa trobaràs a faltar alguna cosa...

Al cap d'uns dies de fer-se la bossa en companyia, però sense la nostra intervenció directa, el Guim estarà preparat perquè li diguem:

—Em sembla que ja ets capaç de fer-te sol la bossa. Provem-ho! Per si de cas, jo seré aquí a prop, i si necessites que t'ajudi amb alguna cosa, m'ho dius.

De mica en mica el Guim també aprendrà a posar a la rentadora l'equipament brut, a endreçar el necesser i els patins... I així és com, progressivament, evitarem tenir un noi de quinze anys que sulfuri els pares amb la dependència i la deixadesa.

Fer-se la motxilla per anar de colònies és un altre bon moment per promocionar i celebrar l'autonomia. Les primeres vegades ho podem fer així:

—Greta, aquí tenim la llista de les coses necessàries per a les colònies. Comencem a fer la motxilla? Si et sembla bé, jo et dic el què i tu ho poses sobre el llit.

Després la Greta pot anar posant a dins tot el que ha preparat segons l'ordre que nosaltres li indiquem. Si disposem d'un esquema dibuixat i el podem imitar, serà perfecte que l'anem consultant junt amb ella. I, quan la motxilla estigui llesta...

—Fantàstic, gairebé es pot dir que l'has feta tu sola!

Els infants reben amb alegria i satisfacció el reconeixement sincer dels seus resultats, i aquests sentiments són els que els impulsen a voler continuar creixent en capacitats, en autonomia.

Per tant: estiguem atents al seu moment evolutiu. Fixem-nos en què són capaços de fer i procurem tenir la paciència necessària per esperar que ho facin sols, encara que no se'n surtin a la perfecció. El ritme de vida que portem i les exigències d'algunes situacions socials impediran que puguem actuar en tots els casos d'aquesta manera, però si tenim present la importància d'actuar així trobarem moltes situacions quotidianes que ens permetran incrementar l'autonomia, les capacitats i, així, l'autoestima dels nens.

2. Plantegem petits reptes o donem suport a projectes propis

A més de fixar-nos en el que els fills ja són capaços de fer sols i evitar de fer-ho nosaltres, també hem d'animar-los a fer nous passos endavant. Una de les millors maneres és plantejant-los reptes i donant suport als seus propis projectes sense estalviar-los-en les dificultats.

Els nens i nenes tendeixen a proposar-se projectes de totes menes i mides, des de fer un castell de sorra fins a programar un videojoc o construir una cabana enmig del bosc. Do-

nem-los ales! Els projectes comportaran dificultats que caldrà superar, pel camí sorgiran imprevistos que s'hauran d'afrontar, caldrà rectificar i de vegades recomençar i, en qualsevol cas, implicaran esforços i constància. Acompanyar els fills perquè cada vegada siguin més autònoms a l'hora de tirar endavant els propis projectes implica tres coses:

1. Respectar l'objectiu

Per a nosaltres pot tenir poc sentit fer una caseta dalt d'un arbre o organitzar un campament indi, però té molta importància donar suport a projectes autònoms que comportaran esforç i dificultats. No diguem, doncs:

—No veig quin sentit té, valdria més que et dediquessis a alguna cosa de profit.

Sinó, en tot cas,

—Renoï, això és tot un repte.

2. Confiar que, amb enginy i esforç, serà possible

En lloc de desanimar els nens davant d'objectius que creguem massa ambiciosos per a les seves possibilitats, és bo confiar-hi i també transmetre aquesta confiança. Són dues coses diferents i tenen la mateixa importància l'una que l'altra. És bo dir, per exemple:

—Això que et proposes no sembla que hagi de ser cosa fàcil, serà qüestió de rumiar bé la manera i de treballar-hi de debò.

Transmetem aquesta idea amb convicció i alegria, en comptes de fer-ho amb la cara i el to escèptics de qui pensa: «Uf, d'això no se'n sortirà pas». En altres paraules, cal traslladar il·lusió i no anunciar un fracàs d'avançada (encara que ho fem amb la intenció d'evitar decepcions futures si no aconseguixen el propòsit).

3. Prestar una ajuda puntual quan se'ns demani

No hem d'avançar-nos i pretendre ajudar abans que els infants hagin determinat que necessiten ajuda.

I, si és possible, quan ens en demanin procurem donar pistes sobre les solucions en comptes de donar-los-les mastegades. Per exemple, davant del problema «No sabem com lligar les fustes les unes amb les altres, perquè ho hem provat amb joncs i se'ns trenquen», serà més educatiu dir «Heu pensat on podríeu trobar cordes i cordills?», que no pas dir «El Josep a la caseta de l'hort hi té un cabdell de cordill. Demaneu-l'hi que us el deixarà».

La capacitat de saber-se enfrontar i sortir airós de les dificultats funda l'autoestima de les persones.

3. No estalviem la frustració i els sentiments desagradables i elogiem les actituds constructives

Els nens i nenes no sempre trobaran les solucions necessàries, i s'hauran d'enfrontar amb problemes difícils. Emprendre projectes i proposar-se reptes porta associada la possibilitat d'experimentar sentiments desagradables: des de l'esforç fins al fracàs. I és bo que no els estalviem aquests sentiments, perquè qualsevol aprenentatge futur pot requerir esforç i l'hàbit d'acceptar la frustració abans del resultat.² Fins i tot pelar una poma!

Quan sorgeixin sentiments desagradables davant d'obstacles difícils de superar, compreguem-los i elogiem el nen valorant la seva empenta, la seva tenacitat, l'esforç que fa.

Així, en lloc de dir:

—A la primera que les coses no van com tu voldries, ja desisteixes! Així no arribaràs gaire lluny!

2. José Antonio Marina, *La recuperación de la autoridad*, Versátil, 2009.

Diguem:

—Pel que sembla, és més difícil del que preveies; tant, que fins i tot ho deixaries estar. Me'n faig càrrec... Sort que tens tantes ganes de sortir-te'n i t'hi estàs dedicant tan intensament.

Elogiar és una bona manera d'alimentar la confiança del nostre fill en ell mateix. Però cal elogiar de la manera adequada per ajudar-lo a comportar-se amb valentia i evitar que se senti massa pagat de si mateix. El que cal elogiar és allò que el nen fa per progressar: aprendre, perseverar, enfrontar-se als obstacles, superar la frustració. Així és com ajudarem a créixer la capacitat de sobreposar-se. No és tan important que el petit aconsegueixi el seu objectiu com que posi en joc els elements necessaris per fer-ho, i és això el que hem de destacar. De mica en mica aprendrà tècniques que li permetin vèncer les dificultats; mentrestant està adquirint les virtuts del caràcter imprescindibles per fer-ho.³

4. Esperem el millor

Si els infants senten que hi confiem tendeixen també a confiar en si mateixos. Per promocionar el millor dels nens cal posar les expectatives un punt per sobre de la realitat actual, ja que tendeixen inconscientment a «oferir» allò que se n'espera. Tractar els nens com si fossin més grans del que són els fa créixer. Vegem-ho amb un exemple:

—Joana, vols anar al galliner a buscar els ous i posar-los a la nevera? Ja sé que només tens quatre anys, però em sembla que te'n pots sortir.

Si bé és cert que correm el risc que es trenqui algun ou,

3. Per saber-ne més, llegiu Martin Seligman, *La autèntica felicitat*, Vergara, Barcelona, 2003.

estem estimulant la petita per posar els cinc sentits a la tasca. Sentint la nostra confiança, farà el possible per ser-ne digna.

I un altre exemple per a preadolescents:

—Serem fora tot el dia i us deixem quedar sols perquè us veiem preparats per deixar la cuina neta i la casa en ordre per quan tornem.

5. Transmetre l'acceptació, el respecte i l'estima

Els nens i nenes necessiten ser vistos com a capaços i també sentir-se acceptats, respectats, valorats i estimats per nosaltres per poder reconduir els errors i millorar a poc a poc. Les propostes que hem fet fins ara integren una mirada capacitadora, és a dir, quan les posem en marxa els fills senten que confiem en la seva vàlua, en les seves possibilitats, i van creixent en habilitats tot superant obstacles. Com els podem transmetre, també, l'acceptació del que són, el respecte i l'estima?

Ja hem vist que l'autoestima no es construeix amb alabances i acceptació incondicional, sinó que arrela en la confiança en les pròpies capacitats, la qual neix de comprovar la pròpia competència amb l'ajuda de la nostra mirada. Hi ha altres actituds que podem posar en joc que també contribueixen a fer que l'infant construeixi una bona imatge de si mateix i alhora es pugui sentir segur entre nosaltres —acceptat, respectat, estimat—, de manera que de mica en mica sigui capaç de desenvolupar actituds tan valuoses com l'assertivitat i el respecte. Són les següents:

1. Fer les crítiques i els elogis qualificant els fets, no pas els nens.
2. No comparar els nostres fills amb els d'altres.
3. Considerar els errors una oportunitat per aprendre.
4. Parar atenció a com parlem dels fills davant d'altres persones.