Com abordar els petits i els grans conflictes quotidians

Què puc fer?



Col·lecció Família i Educació
Directora de la col·lecció: Rosa Guitart
Sèrie Comunitat educativa

© Miguel C. Martínez López
© d'aquesta edició: Editorial GRAÓ d'IRIF, S.L.
C/ Francesc Tàrrega, 32-34. 08027 Barcelona
www.grao.com

1a edició: gener 2007
ISBN 13: 978-84-7827-476-5
D.L.: B-945-2007

Disseny: Aguiló Gràfic
Impressió: Litogama

Resten rigorosament prohibits i estaran sotmesos a les sancions establertes a les lleis, la reproducció o l'emmagatzematge total o parcial de la present publicació, incloent-hi el disseny de la portada, així com la transmissió d'aquesta per qualsevol mitjà, tant si és elèctric, com químic, mecànic, òptic, de gravació o bé de fotocòpia, sense l'autorització escrita dels titulars del *copyright*.

Miguel C. Martínez López

Com abordar els petits i els grans conflictes quotidians

Què puc fer?

GRAÓ

Col·lecció Família i Educació | 9

Índex

Introducció 9

Què hi trobaràs? 10

1. La construcció d'un model de relacions amb els fills 15

Com ens hem de preparar per ser pares i mares 17

- Com poden repercutir unes creences inadequades en l'educació dels nostres fills? 22

Començar pel començament 23

- Comprendre que la manera com actuem influeix en la manera com actuen els nostres fills 23
- Ser conscients dels estereotips socials que ens influeixen 25
- Ser conscients del model de pare o mare que vam experimentar quan érem menuts 29
- Veure l'infant com un ésser competent 31
- Comprendre que l'educació dels nens i les nenes es basa en un equilibri canviant 32
- Escoltar el creixement 35
- Actuar proactivament 39
- Crear entorns rics 41
- Entendre la criança dels infants com una tasca compartida 42
- Tenir optimisme educatiu 46

2. Afavorir l'autoestima ____ **51**
La importància de l'autoestima ____ 54
El desenvolupament de l'autoestima ____ 56
- Els fonaments de l'autoestima ____ 58

Accions concretes que podem emprendre per desenvolupar l'autoestima ____ 60
- Expressar el nostre afecte i el nostre amor de manera clara i repetida, evitant conductes agressives ____ 60
- Mostrar una actitud positiva cap als fills que transmeti confiança en la seva capacitat de créixer ____ 63
- Interessar-se pel que fan i valorar-ho ____ 71
- Tenir-los en compte en les decisions que els afecten i, en general, en la vida quotidiana ____ 74

3. Desenvolupar la comunicació ____ **79**
La importància del primer any en l'establiment d'estils de comunicació ____ 81
- Els moments clau per establir la comunicació ____ 86

Elements clau que tota situació comunicativa ha de respectar ____ 89
- Què fem per respectar la iniciativa de l'infant? ____ 89
- Què fem per connectar amb l'infant? ____ 90
- Què fem per generar un diàleg? ____ 91

Enriquir la comunicació explorant diferents tipus de llenguatge ____ 92
- El llenguatge verbal per acompanyar les necessitats ____ 93
- El llenguatge verbal com a exploració del món ____ 94
- El llenguatge verbal com a creador de focus d'atenció compartits ____ 97
- El llenguatge verbal per endinsar-se en el passat i el futur ____ 99
- El llenguatge com a mitjà per parlar sobre els sentiments i els conflictes ____ 104

Quan la comunicació es bloqueja: com hem d'actuar davant de les rebequeries? 106
- Comprendre que les rebequeries no són acceptables 107
- Ajudar els infants a tranquil·litzar-se i a recuperar el control 109
- Ajudar els infants a utilitzar el llenguatge per expressar el que volen i per aconseguir-ho 110

4. Aprofitar les situacions quotidianes per resoldre els conflictes 113

Utilitzar un llenguatge que hi ajudi 116
Formes d'intervenció 117
- Ignorar la conducta 117
- Dirigir la conducta 118
- Plantejar-ne conseqüències 120
- Oferir-hi alternatives 123
- Negociar i mitjançar 125

Podem saber-ne més 131

Introducció

Al llarg del llibre, parlarem de com pares i mares hem d'abordar els petits conflictes quotidians, de les necessitats que té una criatura en el seu desenvolupament, de com cal ser conscients dels conflictes que les persones adultes tenim amb el nostre passat com a fills i filles, de com s'ha d'afavorir el desenvolupament emocional i social dels nostres fills i filles a fi de reduir els conflictes innecessaris i, finalment, de les estratègies de les quals disposem per fer front als conflictes reals de manera intel·ligent.

Parlarem de prevenir conflictes i de resoldre'n, parlarem de necessitats i de respecte, de relació i d'afecte, de comunicació i de cooperació.

Hi ha diverses raons per llegir aquest llibre. La primera és que seràs mare o pare i ho vols fer bé de bon començament, ets conscient que educar un fill o una filla és quelcom difícil i te (us) agrada llegir reflexions i consells de persones amb més experiència. Intueixes que, tard o d'hora, hauràs de fer front als conflictes amb el teu fill i vols preparar-te.

Una altra possibilitat és que tinguis problemes amb el comportament d'un fill que pot ser qualificat de desobedient, reptador, capriciós, ploraner o insuportable; el cas és que tens la sensació que dediques massa temps a renyar-lo o a discutir-hi. Tal vegada, pots viure situacions o conflictes que no ets capaç de resoldre. És probable que ja hagis provat uns altres textos o propostes per intentar reconduir la situació, i el més

No hi ha llibres màgics en educació

segur és que, si estàs llegint aquest llibre, no t'hagin funcionat.

Una altra possibilitat és que un amic o la professora del teu fill pensi que llegir aquest llibre et pot ajudar, perquè creu que, amb la seva lectura, podries millorar la manera com eduques i et relaciones amb el teu fill o filla (encara que a tu, d'entrada, et pugui semblar que tot va tan bé com pot anar).

En qualsevol dels tres casos, el llibre et serà prou útil. A favor seu, podem dir que intenta unir teoria i pràctica. D'una banda, es basa en un conjunt d'investigacions relacionades amb la intel·ligència emocional, d'una altra, recull una llarga experiència d'un contacte estret amb molts infants.

Un parèntesi: seria desitjable que tots els pares i les persones adultes que vivim i que treballem amb criatures dediquéssim cert temps, de tant en tant, a reflexionar sobre com ho fem amb els nostres fills o alumnes i a pensar com podríem millorar la seva criança o educació. Així doncs, llegir aquest llibre t'anirà bé, encara que el comportament del teu fill i la teva relació amb ell siguin bones.

Un altre parèntesi: no hi ha llibres màgics en educació; un llibre ens pot donar idees, però des que llegim un text fins que el fem nostre i el posem en pràctica, hi ha un llarg camí. Camí que moltes vegades se'ns fa difícil de recórrer sols.

El darrer parèntesi: com més difícil sigui la situació en la qual ens trobem, més ens costarà canviar-la, però difícil no significa impossible, significa que potser hem de dedicar-hi més temps, més perseverança, paciència o imaginació. Solucionar un problema que el temps no ha ajudat a resoldre és llarg, però de ben segur que, com més aviat comencem, millor. Endarrerir la intervenció solament farà que una situació dolenta empitjori, cal que ens exigim encara més temps, perseverança, imaginació i paciència.

Què hi trobaràs?

La paraula «conflicte» sona una mica forta per referir-se al que

tractarem en el present llibre, perquè té unes connotacions de gravetat que la vida quotidiana d'un infant no justifica. No és el mateix un infant conflictiu que un infant entremaliat o un infant desobedient. Ni tampoc no és el mateix tenir conflictes amb la nostra filla que el fet que algunes vegades ens desobeeixi. Ni tampoc no és el mateix que hi hagi conflictes entre germans o que hi hagi discussions o baralles puntuals per objectes i per problemes d'afecte.

Podem viure com a conflictes situacions que no en són o, per contra, acceptar com quelcom normal comportaments o situacions que sí que són realment conflictius. A més, el que per a uns pares comporta un conflicte, pot ser que no en comporti cap per a uns altres. I, més complicat encara, un nen pot portar-se d'una manera col·laboradora i raonable en un ambient (l'escola) i d'una manera reptadora en un altre (la llar). O al revés. Els marcs de relació i les creences sobre el que pot fer o ha de fer el nostre fill o filla determinen el seu comportament.

A tots els pares i mares, ens agradaria experimentar un nombre reduït de situacions conflictives i que aquestes situacions es resolguessin amb poc esforç.

A tots els pares i mares, ens agradaria que els nostres fills i filles fossin bones persones, que tinguessin recursos personals per aconseguir satisfer les seves necessitats sense fer-se mal ells mateixos ni fer-ne als altres, i que, quan no poguessin aconseguir el que volen, s'enfrontessin constructivament a les seves frustracions.

Què podem fer per aconseguir això?

- Primerament, adequar les nostres expectatives a les necessitats tan canviants dels nostres fills i filles. Això és important, perquè, encara que no en siguem conscients, les nostres creences sobre els infants condicionen cadascuna de les nostres accions, fins i tot abans que neixi la nostra criatura.
- Segonament, ajudar perquè el nostre fill o filla desenvolupi les seves capacitats emocionals i socials. No podrem negociar si ell o ella necessita refermar-se constantment, no

és capaç de fer front a les frustracions, no sol pensar en els altres, no és bo utilitzant el llenguatge o no sap trobar múltiples solucions a un problema.

- Tercerament, aprofitar les situacions habituals (conflictives o no) per ensenyar habilitats socials al nostre fill o filla. Es tracta de saber donar resposta als «nos» dels infants i entendre que els «petits conflictes de la vida quotidiana» representen una oportunitat perquè aprenguin habilitats socials que més tard aplicaran en unes altres circumstàncies. Però el fonamental és aprofitar els «sís», els encerts, per modelar positivament el comportament que volem aconseguir del nostre infant.

Aquests són els tres grans blocs en els quals està dividit el llibre, encara que, com en tot el que afecta la vida de les criatures, tot està relacionat i en els diferents capítols hi trobareu informació que correspondria a un altre.

Quan tenim dificultats amb un fill o una filla, normalment demanem consells relacionats directament amb la situació quotidiana: «Què haig de fer quan el meu fill no es vol vestir al matí?» (capítol 4); però les preguntes intereressants són: «Com ha de ser el meu fill perquè jo no m'hagi d'enfadar a causa de la roba als matins?» (capítols 2 i 3) i, sobretot: «Què he de fer i pensar per aconseguir que el meu fill sigui així?» (capítol 1).

Quan ens enfrontem a una rebequeria o a l'enuig d'una criatura, la causa concreta del seu comportament potser tant ens fa (que s'assegui en un lloc o en un altre, que s'acabi la llet de l'esmorzar...), el que no ens és igual és que no sàpiga esperar, que solament pensi en ell mateix, que no demani les coses de manera adequada, que sigui capriciós; en definitiva, la seva manca de control emocional (capítols 2 i 3).

El treball proper amb famílies mostra com n'és de limitat el fet d'enjudiciar actuacions concretes i proposar mesures puntuals per canviar una dinàmica de relacions educatives i afectives densament entreteixida. Això ens pot portar a donar consells per a cada actuació

(menjar, dormir, controlar esfínters, deixar el xumet...), però si no tenim una visió global, una visió ecològica de la relació, els consells que proporcionarem poden esdevenir contraproduents per a la relació en el seu conjunt.

A més, pot ser molt difícil aconseguir que l'infant faci en un moment quelcom diferent del que ha après a fer, sense que les persones adultes que l'envoltem canviem les nostres actuacions. I referent a nosaltres mateixos, l'esforç d'aquest canvi tampoc no serà possible sense modificar les creences o els principis que ens porten a actuar en cada situació de la manera com ho fem.

En resum, perquè el darrer capítol funcioni, ens hem de «creure» el primer i haver començat a posar en pràctica els altres següents.

Objectius

- Adequa les teves expectatives a les necessitats canviants dels teus fills.
- Ajuda el teu fill a desenvolupar capacitats emocionals i socials.
- Aprofita les situacions quotidianes per ensenyar al teu fill habilitats socials.