

NOVA EDICIÓ
Més de
20.000
exemplars
venuts
NOVA EDICIÓ

Educar

sense

cridar

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

Alba Castellvi Miquel

«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 ells aprenen del que fem i no pas del que diem que cal fer.»

Alba Castellvi ha posat sobre el paper la seva experiència com a mare, educadora i mediadora de conflictes, per facilitar als pares un manual àgil i pràctic sobre la convivència diària amb els fills. Si l'objectiu més gran com a educadors és dotar els fills d'eines que els permetin ser persones lliures i responsables, aquest llibre ens en donarà les claus. Mai és tard per construir una relació serena i positiva amb els teus fills i acompanyar-los en el seu itinerari vital. Estareu millor ara i ells t'ho agrairan sempre.

Per una educació serena cap a la llibertat i la responsabilitat.



Alba Castellví Miquel

És sociòloga, educadora i mediatra de conflictes. Dona classes a la facultat d'Educació de la Universitat de Barcelona i col·labora amb mitjans de comunicació. Fa conferències i cursos per a famílies i professorat. A la seva consulta ajuda a millorar la convivència familiar i les relacions entre joves i adults i les parelles. És mare d'un noi i d'una noia.

Més informació a www.albacastellvi.cat

Contacte:

alba@albacastellvi.cat

Foto de l'autora: © Joan Manrique

EDUCAR SENSE CRIDAR

**INSPIRA
87**

© 2016 Alba Castellví Miquel

© Alexander Trou, per la imatge de portada

© 9 Grup Editorial, per l'edició

Angle Editorial

c. Mallorca, 314, 1r 2a B

08037 Barcelona

T. 93 363 08 23

www.angleeditorial.com

angle@angleeditorial.com

Disseny de cobertes: J. Mauricio Restrepo

Primera edició: gener de 2016

Onzena edició (nova): octubre de 2021

ISBN digital: 978-84-19017-03-1

Producció de l'ebook: booqlab.com

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

El paper dels pares: caminar al costat dels fills

Educar per a la llibertat, educar la responsabilitat

El gran repte de fer complir el que diguem

Els límits i les frustracions 95 Parlar amb els fills per construir la convivència i resoldre problemes

Parlar dels fills

Final

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 triguen 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, podem 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 reloj. / 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 equilibri 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 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