



circular 80 - gener 2017

butlletí del departament d'orientació

Eduquem l'esforç des de la proximitat emocional

Milos Salgueda
Ara Criatures

El secret de la felicitat no és esforçar-se per plaer, sinó trobar el plaer en l'esforç. (André Gide)

En contraposició als models educatius autoritaris, exigents des de la distància emocional, amb un concepte d'esforç molt relacionat amb el patiment i basats en el càstig que s'havien fet servir en generacions anteriors, ha sorgit un model contrari basat en el deixar fer, en la complaença immediata, en deixar que el nen "sigui feliç" sense necessitat de fer res, basat en idees del tipus: escoltem els seus desitjos, donem-li tot el què necessita i tot el que li ve de gust, donem-li tot allò que jo no vaig poder tenir, que no pateixi.... Això està generant nens i adolescents que viuen una realitat totalment falsa i contrària al que després els espera a la vida real, plena de reptes, necessitat d'esforç per aconseguir-los i necessitat d'habilitats emocionals per gestionar les frustracions, que no han pogut practicar.

Fa anys que es parla que s'han de posar límits, se'n veu la necessitat però internament la imatge a la que tornem és a l'anterior model educatiu autoritari. És el què tenim com a referència de límits, esforç... i això de vegades fa entrar en contradicció a molts pares i educadors. El pèndul del model autoritari cap al model permissiu.

Ens cal fer un pas més, integrar tot el que hem après. Trobar una millor estratègia per promoure ja des de ben petits un model educatiu que sigui el més similar possible al que després els espera a la vida real a nivell de responsabilitat i exigència. Però no una responsabilitat i exigència que vénen de fora, sinó internes i que ajuden a desenvolupar les capacitats i projecte vital que els farà sentir satisfets de veritat. Això sí, i és aquí on hi ha la important diferència, amb un acompanyament proper, des del vincle segur, des de la comunicació emocionalment efectiva. Posant reptes assolibles i acompanyant el procés per dotar-los cada cop de més autonomia, responsabilitat i, en definitiva, de més llibertat.

Què necessiten els nens i adolescents per desenvolupar la capacitat d'esforçar-se?

-Reptes adaptats a les seves possibilitats i a les seves passions. Són el motor de la motivació.

-Fer-los conscients que tenen unes RESPONSABILITATS, ja des de ben petits. Això ajuda a reforçar la seva autoestima i el seu valor personal. Per tant, en la mesura que som exigents en això els estem també valorant i transmetent al confiança que poden assumir-les.

-Un vincle segur amb els pares que els acompanyi, els ajudi a ser conscients de les emocions que tenen i que les puguin expressar, ofereixi estratègies perquè aprenguin a regular-les, acompanyi la frustració i ensenyi a treure'n bons aprenentatges.

-Un model educatiu conseqüent i realista en què s'entengui la necessitat d'establir unes normes des de l'empatia i que el no compliment tingui conseqüències naturals. També que l'esforç sigui un element clau per aconseguir el què volen... com a la vida real.

I els pares què hi podem fer?

"Si el que fas no funciona canvia i fes alguna cosa diferent"

Les conseqüències del model educatiu permissiu durant uns anys poden semblar agradables, però en realitat arriba un moment en què es generen situacions realment preocupants: desmotivació, incapacitat per proposar-se objectius i fer els passos necessaris per aconseguir-los, tolerància molt baixa a la frustració, baixa autoestima... i davant aquest panorama, pares angoixats que si no reconduïxen aquest malestar en accions positives és probable que el transmetin en la relació amb el fill, agreujant encara més el problema i creant dinàmiques negatives que es retroalimenten.

Si ens trobem en aquesta situació pot ser útil:

-Ser conscients de l'emoció que tenim nosaltres com a pares davant la situació, ben nostra i veure com la gestionem. Posar paraules a la nostra emoció i expressar-la amb missatges jo.

-Consolidar el vincle amb el fill/a en positiu. Poder-li transmetre afecte i confiança per SER QUI ÉS independentment del què fa, i començar a generar expectatives positives des de l'exigència de responsabilitats que ell/a es vegi capaç d'assumir. Establir una comunicació positiva.

-Analitzar si el model educatiu que estem fent servir encaixa amb la vida real o no. Potser cal revisar-lo. I començar a donar responsabilitats al fill/a i pactar-ne les conseqüències tant de complir-les com de no complir-les.

-Ser conscients que cal posar fil a l'agulla i iniciar un procés de generar confiança cap a les possibilitats reals del fill/a per modificar l'actitud i acompanyar-lo en aquest procés. Segurament caldrà millorar l'autoestima, la capacitat de gestionar les emocions, la tolerància a la frustració. Si estem en actitud d'escolta activa i establim una comunicació positiva podem ajudar-lo a millorar en aquests aspectes. Caldrà desmuntar "etiquetes negatives" que li hem posat i que potser ja ha assumit per generar línies de millora i confiança en el desenvolupament ple de les seves capacitats.