

estudiant 5 minuts per a l'examen ...". L'humor farà disminuir la tensió i estrès acumulat. No obstant abans de bromejar cal conèixer les circumstàncies per les quals passa el seu fill per no ficar la pota.

No es tracta de solucionar els problemes dels nostres fills sinó ajudar-los per a que pensin en les possibles solucions.

No oblidem que: No existeix el nen/a perfecte!
Ni els pares perfectes!
Si no els nens i pares que no han estat educats emocionalment!!!

AUTORA DEL TEXT:

Anna Rosique i Jové (Psicòloga i Coach especialitzada en Educació Emocional)

EMPRESA IMPRESSORA:

Trama Tècnic

AMB EL SUPORT DE:

Diputació  Barcelona
xarxa de municipis
Àrea d'Educació



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

Cartagena 245, àtic
Tel. 93 435 81 98
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

Passatge Pompeu 4, 6a planta
Tel 93 973 23 23 59
Fax 973 23 23 59
25002 Lleida

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

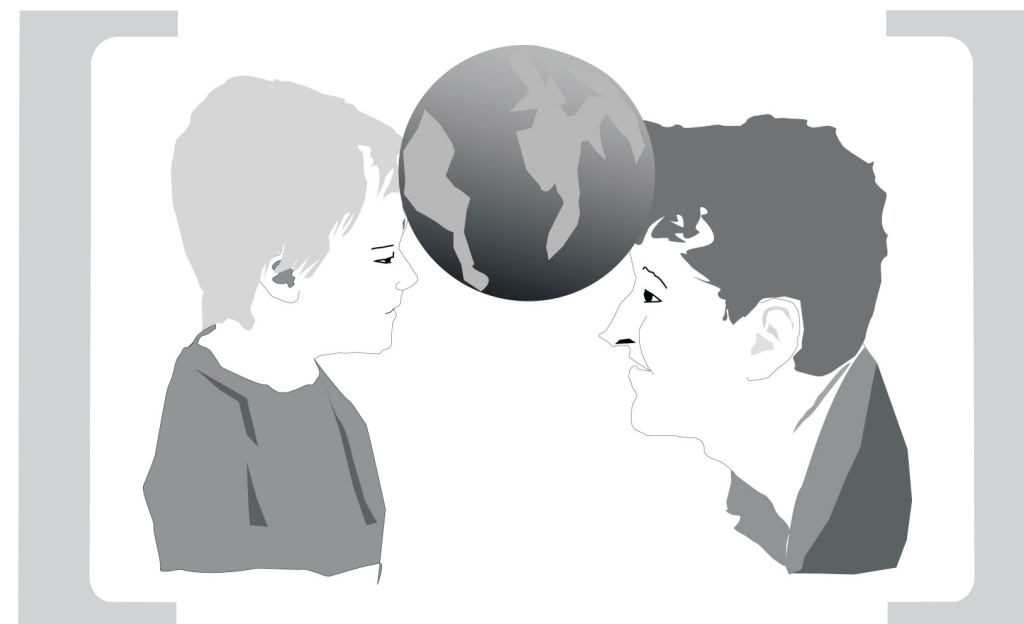
www.fapac.net

PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓ AMB FINALITAT COMERCIAL/D.L.: B-3440/97

[66]
gener - febrer 2009

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

COORDINADOR DEL SERVEI: VLADIMIR REINHARDT



EDUCAR LES EMOCIONS

Segurament mentre esperàveu els vostres fills, heu participat o heu sentit una conversa similar:

- No entenc què li passa a l'Enric, el meu segon fill el que va a P5, agafa unes enrabiades cada cop que no li surt bé quelcom, ja sigui que estigui dibuixant o bé fent un trencaclosques. En canvi la Maria, que ara ja té 8 anys és pacient i constant, insisteix una i altra vegada fins que se'n surt.
- Dons jo no sé ben bé que li passa a l'Ignasi, no ens explica res de l'escola, se'l veu encaparrat sempre, des que va començar sisè de Primària. Per molt que li preguntis sobre el tema no en traiem res.

Ho fa expressament? No, no ho fan expressament.

QUÈ ÉS LA INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL?

En primer lloc hem d'entendre que les emocions formen part de nosaltres i que fins ben bé el 1995 no en sabíem res del món de les Emocions i de la Intel·ligència Emocional.

Fins al moment els mestres i els pares s'havien centrat en el desenvolupament cognitiu i rendiment acadèmic.

És més, jo que ja tinc uns quants anys, havia "patit" a 8è d'EGB, una passió de proves psicotècniques que semblava que determinaven de forma "definitiva" si eres "tonta" o no, i si "tindries o no èxit a la vida".

Quan tornaves a classe, els companys expectants et demanaven BUP o FP?

Si deies FP, automàticament rebuaven i expressaven "pena" o bé "compassió", ja que havies perdut la teva única oportunitat per a l'èxit i la felicitat. Si deies BUP, automàticament somrien i expressaven "alegria", ja que tenies garantida l'èxit i la felicitat.

Diferents estudis demostren que alguns nens i nenes amb un alt rendiment acadèmic no aconsegueixen l'èxit ni la felicitat que tenien garantida com adults. En canvi aquells que eren considerats “tontos” i “tontes” han aconseguit el que volien i són feliços.

L'intel·ligència emocional és una àrea d'investigació que fa referència als processos implicats en el reconeixement, ús, comprensió i maneig dels estats emocionals d'un mateix i dels altres per a resoldre problemes i regular la conducta. Ens trobem davant d'una àrea d'investigació molt recent que uneix dos termes molt amplis i ambigus que durant molt de temps han estat considerats contraris i fins i tot incompatibles.

En Gardner al 1995 aporta la teoria de les intel·ligències múltiples amb la següent definició “Coneixement dels aspectes interns d'una persona: l'accés a la pròpia vida emocional, l'avaluació de la pròpia gamma de sentiments, la capacitat de discriminar entre les emocions i etiquetar-les, la capacitat de recórrer a les emocions com a mitjà per a interpretar i dirigir la pròpia conducta”.

En Daniel Goleman, al seu best-seller titulat “Intel·ligència Emocional”, divideix la mateixa en les següents competències. Les personals que determinen la manera com ens relacionem amb nosaltres mateixos (consciència d'un mateix, autoregulació de les emocions i motivació) i les socials que determinen la manera com ens relacionem amb els altres (empatia i habilitats socials).

Aquestes competències es poden desenvolupar al llarg de tota la nostra vida, amb la pràctica i l'entrenament. L'important és començar i quan abans comencem a “educar emocionalment” als nostres fills abans tindran més recursos per a ésser feliços.

QUE ES UNA EMOCIÓ?

Una emoció és un estat complex de l'organisme, caracteritzat per una excitació o perturbació que predisposa a respondre o actuar d'una manera determinada i es genera com a resposta a un esdeveniment o fet extern o bé un pensament intern. Una emoció també és un sentiment subjectiu i privat. Algunes emocions són entre d'altres, alegria, por, tristor, còlera, ràbia, disgusts, sorpresa, serenitat, etc.

És important desenvolupar la intel·ligència intel·lectual i la intel·ligència emocional dels nostres fills.

RESPOSTA EMOCIONAL

Per exemple, si nosaltres estem esperant al nostre fill o filla que fa tard i comencem a pensar durant tota l'estona: “No hi ha dret el que fa”, “Em pren el pèl”, “Això no pot continuar així”, “S'assabentarà de qui mana en aquesta casa”, etc. El més habitual és que la nostra part més primitiva valori la situació com negativa o com una amenaça al nostre propi benestar. En la majoria de nosaltres es desenvolupa una primera emoció de ràbia (dilatació de les pupiles, acceleració del ritme cardíac, tensió muscular, etc.) que ens predisposa a enfrontar-se a o a fugir. Després intervé la part més reflexiva del cervell, de tal forma que podríem pensar de diferents maneres. Però si continuéssim amb els mateixos tipus de pensaments negatius i irracionals: “No hi ha dret el que fa”, “Sempre arriba tard, etc.” la ràbia romandria, amb la qual cosa probablement amb l'arribada del nostre fill s'iniciaria una baralla.

És clau deixar de reprimir per passar a regular les nostres emocions.

RAÓ I PENSAMENTS POSITIVS

Si comencéssim a pensar de forma racional utilitzant pensaments positius: “A veure ni sempre arriba tard, ni és un desastre”, “No es tracta de demostrar qui mana més”, “Posar-se nerviós és pitjor i no porta a res”, “L'important és calmar-se i parlar-ne amb ell o ella de forma seriosa, perquè compregui com estic patint mentre fa tard”, “Sóc capaç d'establir un càstig”, “Som capaços d'arribar a un acord perquè no torni a passar” i la ràbia desapareixeria, i s'iniciaria una emoció positiva (tranquil·litat, serenitat...) que ens capaciti per solucionar el problema.

REPRIMIR O REGULAR LES EMOCIONS?

Els adults, tot i que no és gens fàcil, som capaços de regular el que sentim mitjançant els nostres pensaments i d'altres maneres. Però, en general, els nostres fills de menys de 6 anys que encara estan en una etapa força egocèntrica, esperen de nosaltres que satisfem tots el seus desitjos i que a més a més no han après a utilitzar el pensament positiu per regular les seves emocions quan.

Els nostres fills que habitualment són encantadors a vegades, són segrestats per la ràbia o la ira (rebequeries, llencen joguines, ploren desconsoladament, peguen, etc.) quan els diem que “no” o els exigim alguna cosa que no els agrada.

La principal estratègia reguladora a l'infantesa es troba a la família, principalment a la mare. El nen busca consol i l'ajut de l'adult, necessita expressar els seus sentiments i emocions als altres.

Sovint perquè no convé, o per evitar una discussió, tenim tendència a controlar el nostre comportament i reprimim la nostra emoció. Reprimim, reprimim i reprimim dia darrera dia, fins que el nostre fill vesa la llet i perdem absolutament el control.

QUE PODEM FER DELS 3 ALS 6 ANYS?

1. Si en aquell moment es pot, cal respectar les emocions dels nostres fills i deixem que les expressin, sempre i que el seu comportament no sigui nociu ni una manca de respecte als altres. Per exemple deixem que faci una rebequeria fins que se li passi. Sempre és preferible expressar a reprimir.

2. Si quan s'enrabia o s'entristeix hi ha perill que prengui mal o que molesti o faci mal a algú altre cal aplicar la **distracció conductual i/o visual**. La distracció conductual consisteix en que canvi d'activitat i la visual consisteix en canviar d'indret o habitació.

3. En el cas que faci mal, llenci una joguina o faci quelcom dolent se l'haurà d'acompanyar al “racó” i fer-lo pensar un minut per any. Al apartar-lo de l'activitat o del lloc en el que està aprèn que aquella conducta o comportament és errònia. D'aquesta manera distingeix entre el que està “bé” i el que està “malament”.

En tot cas sempre hem de respectar o legitimar els seu sentiments i/o emocions però hem de posar els límits en els comportaments nocius. “Entenc que estiguis enrabiat però no permeto que llencis les joguines”.

L'humor farà disminuir la tensió i estrès acumulat.

DELS 6 EN ENDAVANT?

1. Practica l' Escolta Activa: Comença les converses escoltant. No iniciïs la conversa realitzant un judici previ (quina pinta que porta). Observa què li està dient i com li està dient. Manté el contacte visual, mira'l a la cara. Realitza gestos i produeix indicacions verbal (val, ho entenc...) que indiquin que l'estàs escoltant. No l'interrompis, deixa'l parlar. No rebutgis el què el teu fill sent. No confeccionis solucions preestablertes, ni precipitades.

2. Desenvolupa l'empatia: Pensa que si actua d'aquesta manera és perquè té un motiu. Posa't a la seva pell (quan tenies la seva edat, que el teu millor amic no et convidés a la seva festa era molt important), que no significa està d'acord. Observa el seu comportament no verbal (expressions, to de veu...) i identifica l'emoció que sent. Respecta i no valoris el que sent: Deixa que s'expressi. Diga-li “entenc el que sents”, “em sembla que estàs dolgut...” i dóna-li temps

3. Resum les seves idees i dóna-li informació útil: Demosta-li que l'has entès i comprès. Utilitza frases del tipus: “Si no t'he entès malament...”, “Aleshores el que em vols dir és que no saps ben bé que vols estudiar més endavant...”. Completa les seves idees amb informació útil, positiva, específica i orientada al present i al futur: “Bé es natural que estiguis confós, jo quan tenia la teva edat també ho estava, ja veuràs que més endavant aniràs aclarint-hi. L'important és que comencis a recollir informació sobre les diferents opcions de les que disposis. Vols que t'ajudi en quelcom?. Li indicarem el que esperem que no torni a passar i li podem suggerir alternatives per a millorar: “en un futur m'agradaria que si estàs preocupat/da per quelcom que no t'ho passis tot sol. O bé m'ho fas saber en a mi, a la mare, o bé algú a qui li puguis explicar, quan un explica o expressa els seus maldecaps sovint es sent millor; o bé que et centris en què pots fer per solucionar el problema que tens. Se t'acut què més podries fer?”

No es tracta de solucionar els seus problemes o maldecaps, sinó d'ajuda'ls a que pensin quines possibles solucions o alternatives tenen i que aprenguin a escollir la més adient. Si volen que els diguem quina alternativa u opció és per nosaltres la millor, que sigui perquè ells volen saber el nostre parer.

D'aquesta manera estem educant els nostres fills perquè d'adults siguin autònoms, amb recursos per solucionar els seus propis problemes”.

4. Arriba a un acord parcial: Consisteix en cedir i reconèixer que els nostres fills tenen part de raó. Es un bon exemple que som capaços d'equivocar-nos i rectificar. Utilitza frases del tipus: “es possible ... potser exagero posant-me d'aquesta manera ... no obstant... és superior a mi”

5. No t'oblidis de reconèixer: Vigila de reconèixer aquells comportaments que volem eliminar (atenent-lo només quan es porta malament). Evita reconèixer comportaments dispars (un dia un i al dia següent el contrari). Sigues precís indicant amb claredat què és el que estàs reconeixent: “M'agrada quan m'escoltes, perquè això facilita que ens entenguem millor...”.

6. No oblidis el somriure: El millor final serà un somriure, dons és el millor indicador que anem per bon camí. La forma d'aconseguir-ho serà variada i s'ha d'adaptar a la nostra forma de ser: “Com a mínim està