

Educar en connexió



Estils de disciplina	Autoritari amb o sense violència	Permissiu	Humanista/ Democràtic
Focus	La conducta	La conducta	L'infant
Qui té el poder	Els adults	Els adults el cedeixen als infants	Els adults el comparteixen amb els infants, d'acord amb edat i desenvolupament.
Mètodes	Picar, humiliar, cridar, amenaçar. Premis: elogis, recompenses, privilegis. Càstigs: denegar premis, denegar privilegis, posar feines, aïllar.	Súpliques, espera, renyar, cedir, sacrificar-se, rescatar, desatendre, culpabilitzar.	Donar afecte, oferir informació, permetre expressió emocional, límits clars, normes consensuades, satisfer necessitats, resoldre problemes junts, cuidar el vincle d'aferrament.
Àmbient	Endreçat, rígid, opressiu.	Caòtic, desendressat, esporàdic.	Endreçat i flexible. Tranquil.
Què promou	Submissió, obediència, conformitat, mentires, competitivitat, relacions superficials, focus per regular-se fora de sí.	Relacions manipulatives, ressentiment cap als pares	Autocontrol, relacions profundes, maduració emocional, sanació del trauma i reducció de l'estrès.
Com se senten els infants	Enfadats, espantats, impotents, sense autoestima; ressentits, incompresos, manipulats.	Confusos, culpables, insegurs, ressentits.	Feliços, segurs, estimats, amb bona autoestima.

Inspirat en el treball de la Laura Díaz de Entresotos (Aware Parenting España)

Aferrament - vincle – connexió

- Aferrament: vincle primari de llarga durada que necessita l'ésser humà per madurar i desenvolupar-se saludablement. (Bowly).
- Un bon aferrament implica connexió emocional, contacte físic i satisfacció primerenca de necessitats.
- Aquesta relació aporta a l'infant: consciència de sí, seguretat, sentir-se part, sentir-se estimat, autonomia.
- Pot tenir diferents qualitats i pot variar en el temps. Es responsabilitat de l'adult cuidar-ho.

Quan hi ha situacions estressants pels pares i mares , economia, feina, mudances, dols, i comprensiblement, no estem tant disponibles el vincle d'aferrament es ressent, i llavors els infants es poden mostrar més irascibles, inhibits, poc col·laboradors, etc.

Enemies de l'aferrament i la connexió

- El sistema capitalista.
- Les conseqüències de la societat patriarcal.
- La tradició educativa de la nostra cultura.
- L'estrès.
- Les etiquetes.
- Les expectatives.
- Les creences sobre l'esser humà.

Experiències d'aferrament

- Jocs d'aferrament (Dra. Aletha Solter)
 1. no directiu centrat en el nen,
 2. simbòlic amb temes específics,
 3. de separació,
 4. de canvi de rol de poder,
 5. de tonteries,
 6. de causa-efecte,
 7. cooperatius,
 8. contacte corporal,
 9. regressius.
- Escolta activa sense judici.(S.A.L.V.E. – Naomi Aldort)
- Temps relaxat en família.
- Diversió en família.

SOY HUÉRFANA

AY, ¡POBRECITA! ¿CUÁNDO
MURIERON TUS PADRES?

NO, NO. ESTÁN VIVOS
PERO EMOCIONALMENTE
NO SÉ DÓNDE ESTÁN



BEATRIZ
CARRERA

Addiccions i ús de pantalles

- **Addicció com a conducta d'aferrament amb una activitat o substància.**
- Síntoma de malestar psicològic.
- Pauta de control emocional.

- Necessitat de connexió emocional.
- Necessitat d'expressió emocional.
- Necessitat d'elaborar cognitivament: crear mapes.

- Cal invertir en la relació, reforçar el vincle d'aferrament.

Com regular l'ús de pantalles

- Explorar els usos: productiu vs ansiós (pauta de control emocional). **Limitar** l'ús ansiós.
- Apropar-nos amb respecte i curiositat, evitant judicis de valor, i **connectar**.
- Entendre que pot proporcionar experiències d'èxit, sensació de control, domini habilitats, poder i límits, relació social.
- Gestionar l'equilibri entre la vida presencial i la virtual.
- Proporcionar experiències d'èxit etc. a la vida presencial.
- Fer cas a les recomanacions per edats.

Altres símptomes de malestar psicològic

- Ús compulsiu de pantalles
- Obsessions amb videojocs i youtubers
- Desajust de les conductes alimentàries
- Excés de rebel·lia i poca col·laboració.
- Mentides, trampes i robar
- Terrors nocturns
- Alta demanda d'atenció
- Moltes baralles entre germans
- Altres conductes preocupants.



**Trobar-nos amb ells i elles
on ells i elles estan**

La paradoxa del canvi

Bibliografia

- Juegos que unen, Dra Aletha Solter
- Niños que cooperan, Dra Aletha Solter
- Criar a nuestros hijos creciendo nosotros, Naomi Aldort.
- El cerebro del niño, Daniel Siegel y Tina Payne Bryson
- Como hablar para que los adolescentes escuchen y como escuchar para que los adolescentes hablen, Adele Faber y Elaine Mazlish
- Estima'm quan menys ho mereixi porque és quan més ho necesito, Jaume Funes.

Valoració

- 1. A quantes sessions has assistit?
- 2. De l'1 al 5 quan útil ha estat per tu?
- 3. Què és el que més t'ha agradat ?
- 4. Què no t'ha agradat?
- 5. Has posat en pràctica alguna cosa apresada en aquestes xerrades?
- 6. Quin?
- 7. Sobre què t'agradaria saber més?



Gràcies

Natàlia Càlix
psicoterapeuta



Atenció a infants , joves i adults. Individual, parelles i grups.
Psicòloga col. 18113 | Teràpia Gestalt | Mediació familiar.
T. 607 845 812 | C/Aragó 13, 1-2. Sant Sadurní d'Anoia.
natalia.calix@gmail.com | www.gestaltsantsadurni.com