

TEMES D'ARA. Març 2018

"Slow parenting" i el valor de l'avorriment

04/09/2017

Font:

FAROS Sant Joan de Déu

Sovint escoltem els nostres fills repetir que “estan avorrits”. El més probable és que ho facin en to de queixa, com si fos una mena de crit en el que ens diguessin: “Ajuda! No tinc res fascinant a fer, i vull que tu ho solucionis”.

Sembla com si en la nostra cultura occidental, industrialitzada, el “no fer” fos un error, com si “l’acció constant” fos l’únic estat en el que hauríem d’estar sempre, i tan bon punt aquest s’atura, ens sentim perduts i entrem en pànic pensant que “estem perdent el temps”.

Si a això hi afegim que vivim un moment únic en la història de la infància, en el que els pares i mares sentim una gran pressió per donar als nostres fills el millor de tot, una infància "perfecta", **és fàcil imaginar la pressió que la queixa dels nostres fills avorrits ens representa.**

Una resposta a aquesta situació extrema, conseqüència d’un món competitiu i consumista, és **començar a redescobrir els plaers simples de la vida**, que en les famílies significa passar temps junts. D’aquest gir se’n deriva el que es coneix com *Slow parenting* o criança lenta.

Què és el *Slow parenting*?

Aquesta és una filosofia de vida i de la criança dels fills, que creu que més de pressa no és sempre millor. Que les persones i els nens necessiten menys activitats programades i més temps a la natura, **menys entreteniment i més pau interior.**

Lent, no vol dir fer les coses a una velocitat de cargol, sinó que significa fer-les a la velocitat adequada. **Això implica qualitat per sobre de quantitat**, i unes connexions humanes reals i significatives, que ens conviden a estar presents en cada moment.

"En el moment actual en que tots estem tan ocupats, hem de ser actius per fer espai a la família. Com totes les nostres activitats, cal marcar aquest propòsit en un calendari", diu Carrie Contey, cofundadora de Slow Family Living, una sèrie de classes, tallers i xerrades que ajuden a les famílies a trobar maneres de frenar les coses. *"Podem decidir que ja que estem tots junts els dijous al matí, fem un esmorzar especial. O una nit passem abans d’anar a dormir.*

Una cosa així pot convertir-se en realment especial pels nens que ho recordaran a mesura que envelleixen”, afegeix Contey doctora en psicologia prenatal i perinatal.

Tot i que pot semblar complicat canviar la manera en què fins ara hem fet les coses, John Duffy, psicòleg clínic i autor de *The Available Parent*, diu que en realitat és bastant senzill de començar.

"Encoratjo als pares que dediquin un temps a observar els seus fills, ja sigui jugant, fent tasques o senzillament berenant", diu Duffy. *"Preneu-vos un moment per mirar-los. Aquesta pausa senzilla, encara que només sigui un instant, pot conduir a un canvi en el ritme".*

"Disconnectar-nos dels aparells electrònics, les xarxes socials i sortir junts, és també una bona manera de tornar a connectar amb la nostra família", diu David Elkind, psicòleg infantil i professor de la Tufts University. *"La vida s'ha tornat més exigent amb la tecnologia. Sortir, olorar les flors, mirar les estrelles, jugar amb els nostres fills al parc. Els nens poden aprendre molt sobre la gent i sobre ells mateixos simplement jugant a jocs amb la seva família".*

Els pares, assenyala Contey, també obtenen beneficis de sortir a l'aire lliure. *"Quan estàs dins de casa, és realment temptador saltar a l'ordinador o involucrar-se en tasques domèstiques. Quan ets a la natura, és un restabliment automàtic que ens ajuda a fer un "clic" en nosaltres mateixos".*

Per què és necessari l'avorriment?

És important ensenyar als nostres fills a veure l'avorriment no com un estat negatiu, sinó com una situació plena de possibilitats.

1. **L'avorriment és el lloc de naixement de la creativitat, i la resolució de problemes.** Solucionar l'avorriment dels nens amb una llista d'idees o intervenir organitzant una activitat de seguida, és castrar les seves pròpies capacitats de resolució de problemes i impedir que siguin els autors del seu propi temps.
2. Eviteu reprimir-los quan es queixen de que estan avorrits fent-los la reflexió sobre com els nens a l'Àfrica no s'avorreixen. Això només crea vergonya i no els ajuda.
3. Fomentar simplement el "ser". **No criticar mai a un nen per "no fer res"**, la majoria de nosaltres passarem la nostra vida adulta intentant aprendre a no fer res.
4. **No solucioneu l'avorriment del vostre fill.** Si realment necessita ajuda, feu un canvi menor: obriu una finestra, reproduïu música, o simplement col·loqueu un llibre o puzzle a la taula sense fer cap comentari.
5. Quan un nen està immers en la seva pròpia activitat, no l'interrompeu ni comenteu res. Això soscava el seu focus d'atenció i els redirigeix per buscar constantment la propera entrada sensorial, la propera distracció. No els distraigueu.

6. **Planifiqueu menys.** Anar a un museu? Un parc? Una partida de joc? Genial! Que sigui aquesta l'única activitat programada del dia.
7. **Quan aneu a un museu, o a un parc d'atraccions, no hi ha cap necessitat de "veure-ho tot".** Això pot semblar poc probable en considerar que ja que heu pagat uns diners per les entrades. Respecteu que el vostre fill vulgui fer la foto d'un dinosaure una vegada i una altra. És important recordar-nos a nosaltres mateixos que cada activitat té valor i que no tenim pressa per "fer-ho tot".
8. Quan és l'última vegada que els vostres fills us han vist gaudint del vostre temps? O d'un llibre? O d'una mica de meditació o escoltant música? Feu-ho davant d'ells.
9. **Permeteu que els nens estiguin sols.** Estar sols una estona és un luxe que els pares sovint anhelem. El que no ens adonem és que els nens (fins i tot els més petits) a vegades també ho desitgen. Confirmem que estaran segurs, i fem-los saber que som a la vora, però sovint és convenient allunyar-se d'ells i permetre que el seu joc i la seva privacitat es converteixi en una manera que els permeti desenvolupar el seu propi ritme i el seus interessos.