

EDUCAR SENSE CRIDAR

28 de novembre del 2019

Alba Castellví és sociòloga, educadora, mediatra i assessora familiar. A *Educar sense cridar*, ens parla de com fer que l'educació sigui més fluïda i plaent.

¿Com ens sentim després de cridar?

Sembla que cridar no ens aporta res positiu: ens desgasta i ens estressa. Està bastant clar que sovint no és efectiu. Fins i tot sembla que genera més malestar.

Els nostres fills i filles aprenen sempre molt més del que veuen que fem, que del que els hi diem. El *com* fem les coses influirà més que el contingut del que els hi diem. Acostumem a ser inexperts en matèria d'educació, utilitzem bàsicament el sentit comú i la intuïció, i, davant els dubtes, els nostres models de referència són els nostres pares o mares. Sabem que van tenir encerts i errors, i, especialment, volem NO repetir els errors que van cometre. Però molt sovint hi tornem a caure, oi? Per què? Perquè no disposem d'estratègies o recursos alternatius per resoldre conflictes. I acabem utilitzant les úniques que coneixem. L'Alba ens proposa un recull de possibilitats per educar de manera més tranquil·la, efectiva i que ens faci més feliços.

Dos models d'educació

El model clàssic d'educació és el procés mitjançant el qual intentem que els nostres fills i filles es converteixin en la persona que desitjaríem que fos. Però cal que entenguem que són el resultat d'un munt de factors, molts dels quals escapen al nostre control. Els mitjans de comunicació també eduquen, les amistats, a part, per exemple, de condicionants genètics complexos. Si pensem que l'educació depèn només de nosaltres, estem posant una pressió sobre nosaltres i sobre ells i elles innecessària i condemnada a la frustració. En comptes del model clàssic d'educar com a *construir* una persona ideal, hi ha el model de l'**acompanyament**, que diu que com a pares i mares el que podem fer és orientar, mostrar possibilitats, ajudar, animar, donar eines per gaudir del camí, és a dir, ser al costat i guiar en comptes de pressionar.

Estratègies i recursos

Pensem, per exemple, en el típic exemple del moment de sopar: quan hem d'avisar 20 vegades perquè deixin el que estan fent, no ens fan cap cas, i acabem cridant.

L'Alba ens recomana el següent:

1. Prendre consciència que allò que estem fent no funciona. Sembla una tonteria, però és un primer pas molt important, entendre que les 40 vegades que crides "a sopar" no està funcionant.
2. Relaxar-nos. Buscar un lloc tranquil i fer unes respiracions, comptant fins a 5 mentre traiem l'aire. Només necessitem mig minut. Després d'això, segur que canviarà el nostre to de veu; serà més serè.

Eines

- Una opció és anar on està el nen o la nena i provar amb una altra mena de comunicació: baixar al seu nivell, mirar-la directament, parlar en veu baixa i donar un missatge molt breu "necessito que vinguis a sopar, t'estem esperant."

Si cal recollir el joc que està fent, podem utilitzar les següents estratègies:

- Donar un marge de decisió "reculls tu o vols que t'ajudi?"
- Donar un marge de temps: "i si et poses un cronòmetre per recollir?"
- Fer un joc-repte: "comtem enrere des de 20 per recollir, ok?"

Les ordres, educar per la llibertat

Donem moltíssimes ordres al llarg del dia. Si l'únic que fan és rebre i obeir ordres, acaben comportant-se com autòmats. Però, què volem, persones que obeeixen ordres, o persones que decideixin quan cal obeir o no? Ens interessa que ells i elles tinguin la capacitat de jutjar el que cal o no obeir. Cal **educar per la llibertat**, i la llibertat s'aprèn fent-la servir. Per tant, cal donar a poc a poc més responsabilitats.

En comptes de dir constantment el que cal fer, una possibilitat és escriure les tasques a algun lloc visible, i de tant en tant, preguntar "què toca ara?". Relacionar-se només mitjançant ordres a més és molt perillós, perquè, què passa si no es compleixen i no hi ha conseqüències? Quedem desautoritzats, oi?

Molts cops és millor deixar triar, i deixar que visquin les conseqüències. Però és important que les conseqüències siguin **lògiques, properes i mesurades**. El que no serveix de res és funcionar amb amenaces, perquè estem utilitzant arbitràriament la nostra posició de poder, i d'aquesta manera ells i elles no aprenen res.

I, què fer quan es queixen després amb les conseqüències? Cal mantenir la fermesa, sobretot, però també podem mostrar empatia per la seva decepció, fer-nos càrrec del seu disgust.

Els obstacles

Per garantir la felicitat dels nostres fills i filles, acostumem a voler evitar que tinguin problemes i ens avancem a qualsevol obstacle. Però, com pretenem que estiguin preparades per caminar per camins pedregosos si l'únic que fem es treure constantment qualsevol pedra del camí? Per això, és un acte de generositat pedagògica deixar que passi per les dificultats i problemes de la seva edat.

Preguntes i comentaris

- I si els crits venen de part d'ells o elles? En comptes de dir "No cridis", és molt millor dir: pots tornar a dir-m'ho més baix? La comunicació sempre funciona molt millor en positiu.
- Estem molt sovint obsessionats amb la nostra disponibilitat per a ells o elles. Però molts cops ens reclamen sense que hi hagi una veritable necessitat. Hauríem de relaxar-nos una mica i pensar que la nostra responsabilitat com a pares i mares no abasta tant, que no cal que estiguem disponibles tota l'estona.
- L'atenció és un gran reforç educatiu, tant bo com dolent. Quan un nen a nena està saltant al sofà mentre parles amb un altra persona, si li anem dient "para, para" constantment, l'estem reforçant perquè posem atenció en ell. És molt millor aturar-se un moment i donar-li un missatge breu i molt clar "així, en aquesta habitació no pots estar." Menys paraules, menys reforç.