

Guia per a mares i pares que no són perfectes i criatures que no han de ser-ho

Tania García

Eumo Editorial

© 2017, Tania García
© d'aquesta edició:
Eumo Editorial. C. de Perot Rocaguinarda, 17. 08500 Vic
www.eumoeditorial.com - eumoeditorial@eumoeditorial.com
—Eumo és l'editorial de la UVic-UCC—

Primera edició: setembre de 2017

Disseny de la coberta: Control Z - Comunicació
Imatge de la coberta: © iStock / GelatoPlus
Maquetació: ebc, serveis editorials / Grafime

Imprès a Liberdúplex

Dipòsit legal: B 16935-2017
ISBN: 978-84-9766-604-6

Queda rigorosament prohibida sense autorització escrita de l'editor qualsevol forma de reproducció, distribució, comunicació pública o transformació d'aquesta obra, que serà sotmesa a les sancions establertes per la llei. Podeu adreçar-vos a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necessiteu fotocopiar o escanejar algun fragment d'aquesta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47). Tots els drets reservats.

ÍNDEX

| | |
|---|-----------|
| Nota per a tu..... | 11 |
| 1 ARRELS. Reflexiona sobre el teu origen i l'educació rebuda..... | 17 |
| Com reviure la infància? | 18 |
| La necessitat essencial de l'ésser humà | 21 |
| Necessitats al ventre matern i durant el naixement..... | 22 |
| Deixa'm néixer en llibertat | 23 |
| Necessitats durant la infància | 28 |
| Estima'm | 29 |
| Només soc un nen | 33 |
| Pren-me seriosament | 35 |
| La meva opinió sí que importa | 37 |
| No em manipulis | 38 |
| Tinc dret a complir els meus propis somnis | 41 |
| No em facis mal | 42 |
| El meu cos és meu | 44 |
| Deixa'm sentir | 46 |
| A casa meva vull ser feliç | 48 |
| Necessitats en l'adolescència | 49 |
| Necessitats no cobertes: conseqüències que s'arrosseguen tota la vida | 53 |
| Com hem de treballar per superar els moments difícils del nostre passat i poder educar els fills com realment necessiten?..... | 58 |
| L'acceptació..... | 64 |

| | |
|---|------------|
| 2 TRONC. Aprèn a comunicar-te d'una manera òptima amb els teus fills | 67 |
| Què és la comunicació positiva? | 68 |
| Quins tipus de pares hi ha? | 70 |
| Pares reals: el tipus de pares que hem de ser..... | 74 |
| El que no heu de fer mai com a pares o educadors..... | 77 |
| Què són els càstigs?..... | 78 |
| Diferències entre el càstig físic i el càstig psicològic | 82 |
| Formes i conseqüències del càstig psicològic | 84 |
| El que també és castigar tot i que t'han fet creure el contrari..... | 94 |
| Eines positives de comunicació per educar sense castigar ni cridar | 96 |
| Pas a pas per aconseguir comunicar-nos de manera correcta i positiva..... | 105 |
| 3 BRANQUES. Incorpora uns límits adequats a casa | 109 |
| Funcions de la família | 110 |
| Què són els límits? | 114 |
| Entendre les etapes de desenvolupament dels fills per posar bons límits..... | 116 |
| Característiques dels límits respectuosos | 119 |
| Qüestions prèvies que com a pares hem de tenir en compte per plantejar límits correctament | 121 |
| Eines per posar uns límits apropiats i respectuosos | 130 |
| El sí..... | 130 |
| El no..... | 131 |
| Les alternatives..... | 133 |
| Les negociacions | 133 |
| Pas a pas per acordar uns bons límits..... | 135 |

| | |
|--|------------|
| 4 FULLES. Entén i controla les teves emocions per millorar la relació amb els teus fills..... | 137 |
| Què són les emocions? | 138 |
| Com influeixen les nostres emocions en la relació amb els fills? | 141 |
| Aprèn a reconèixer les teves emocions i millora el teu paper com a pare o mare | 144 |
| Quins tipus d'emocions hi ha i com podem saber què ens passa en cada moment..... | 144 |
| Eines per controlar les emocions | 150 |
| Frenar la ira en moments emocionalment intensos amb els fills..... | 155 |
| Com podem ajudar els nostres fills a conèixer les seves emocions? | 159 |
| La llibertat d'expressió | 159 |
| El que no hem de fer amb les emocions dels fills | 161 |
| L'acompanyament emocional correcte | 163 |
| Què podem fer si els fills peguen o insulten quan s'enfaden?..... | 165 |
| Pas a pas per comprendre les teves emocions i les dels teus fills..... | 167 |
| 5 CAPÇADA. Viu en harmonia amb l'entorn i amb les opinions dels altres | 169 |
| La base de tot és respectar | 170 |
| Pautes per superar les crítiques i les opinions alienes sobre la teva manera d'educar | 172 |
| Generals..... | 172 |
| Comunicatives..... | 173 |
| Què pots fer quan algú critica la teva manera d'educar | 175 |

| | |
|---|-----|
| L'EDUCACIÓ DEL SENTIT COMÚ | 177 |
| PREGUNTES FREQUENTS | 179 |
| BIBLIOGRAFIA RECOMANADA | 187 |
| ENLLAÇOS D'INTERÈS | 189 |

Als meus fills, Uriel i Gadea;
sou la meva inspiració i el batec del meu cor.

Aquest llibre es basa en la idea que educar els fills
és una gran oportunitat per créixer com a persones,
sempre tenint en compte que ni nosaltres, com a pares,
som perfectes, ni els fills no ho han de ser.

NOTA PER A TU

La llar és l'escola principal
de les virtuts humanes.

William Ellery CHANNING

Sempre he estat una persona molt sensible. De fet, soc extremament sensible i empàtica. I, tot i que emocionar-se veient un anunci o plorar llegint un llibre de vegades resulta una mica incòmode, ho utilitzo com a eina que m'ajuda en la feina diària amb les famílies.

No obstant això, si hi ha alguna cosa en la qual gairebé tothom coincideix és que mirar les notícies desencadena una allau de sentiments i emocions.

Guerres, nens que pateixen, que són atacats per bombes i que es queden orfes, dones que són assassinades en mans de les seves parelles o exparelles, persones que es queden al carrer després d'anys de pagar la hipoteca, etc.

És horrorós; ho és tant que després de veure-les et quedes glaçat, les ganes de menjar se t'esfumen i et preguntes què pots fer per ajudar a canviar-ho tot, de quina manera pots aportar el teu granet de sorra per millorar el present i el futur dels teus fills, i, al cap i a la fi, de la humanitat.

Tanmateix, moltes de les persones que volen ajudar els altres viuen un dia a dia amb els seus fills molt allunyat del que en realitat necessitarien. Crits, discussions constants, amenaces,

càstigs, bufetades, insults, exigències, etc., omplen la seva vida i la fan cada vegada més trista, més freda i menys estimulants.

Per ajudar un fill a ser una persona íntegra, responsable, feliç, que ajudi i es deixi ajudar, que estimi i es deixi estimar, que es valori i es desenvolupi personalment, que respecti, que dialogui, que no jutgi, que reflexioni, que no compari, que empatitzi, que visqui deixant viure..., l'has d'educar amb uns principis molt clars, basats en el respecte, l'empatia i l'amor incondicional. Perquè si els eduquem en un entorn de respecte propi i mutu, integraran això; en canvi, si els eduquem en un entorn estressant, hostil, amenaçador i violent, aquesta serà la seva premissa.

És important adonar-se que els nostres fills són les futures generacions de la humanitat, les quals poden matar el proïsme o bé ajudar-lo. I, encara que tot això et soni llunyà, toca de peus a terra, sent-te viu i afortunat de llegir això, de ser aquí i ara, de tenir a les mans la responsabilitat i la gran sort d'educar els teus fills i de gaudir de la seva vida bonica i feliç. Perquè d'això es tracta: de ser feliç. I per això els portem al món, oi?

Tanmateix, educar els fills no és una tasca fàcil, sinó que comporta un gran treball primer personal i després en equip, però el que sí que és clar és que la recompensa és molt important. Per aquest motiu, he decidit ajudar-te, i en aquest llibre et mostraré eines senzilles i pràctiques amb les quals podràs educar els fills com realment necessiten, com necessiteu, com necessita la societat en general.

Hi ha un refrany que sempre repetia la meva mare, que el va heretar de la seva, i que deia: «De xiquet es cria l'arbre dret». Aquesta dita fa referència al fet que els fills cal controlar-los i corregir-los quan són petits, perquè, si no, quan creixen és difícil que canviïn i millorin.

Hi ha una part que és certa i una altra que no ho és. La correcta és que la base afectiva i psicològica dels nostres fills es troba en les necessitats emocionals cobertes que els aportem durant la infància i l'adolescència, de manera que el que no els donem llavors marcarà mancances per a tota la vida. En canvi, és incorrecte que aconseguim coses exigint-los i corregint-los com si fossin els nostres súbdits; precisament com més amor, respecte i sentit comú els lliurem, més ben preparats estaran per a la vida.

Per tant, perquè el nostre arbre arribi a ser un arbre ben format, cal que totes les parts estiguin ben nodrides; si alguna falla, fallarà tota la resta.

Però en què consistirà aquesta aventura transformadora amb la qual aconseguiràs ser la mare o el pare que desitges? Doncs bé, plantarem el nostre propi arbre i l'atendrem com realment necessita. Les parts que ens encarregarem de cuidar són les següents:

1. Arrels. Reflexiona sobre el teu origen i l'educació rebuda.
2. Tronc. Aprèn a comunicar-te d'una manera òptima amb els teus fills.
3. Branques. Incorpora uns límits adequats a casa.
4. Fulles. Entén i controla les teves emocions per millorar la relació amb els teus fills.
5. Capçada. Viu en harmonia amb l'entorn i amb les opinions dels altres.

El primer capítol s'anomena «Arrels». Com sabem, un arbre no és res sense les arrels, que s'encarreguen d'absorbir l'aigua i els minerals necessaris per viure i de fer-los arribar al tronc i a la resta de l'arbre. Les nostres arrels es troben en la manera com ens van educar i en la manera com ens vam sentir durant els pri-

mers anys de la nostra vida i l'adolescència. Per això, en el capítol «Arrels» treballarem a partir de l'educació que vam rebre, ja que és impossible intentar educar els fills d'una manera coherent i amb un dia a dia sense crits, sense càstigs i sense malestars constants, si abans no hem reflexionat sobre la nostra infància. Així doncs, tornaràs a la infància i transformaràs les teves emocions més internes en eines per connectar amb els teus fills i amb tu mateix. Aquest capítol inicial és un viatge apassionant del qual ja no es torna mai; a partir d'aquest viatge, la vida té un aire diferent i et sents realment afortunat i ple.

La segona part de l'arbre és el tronc, que s'encarrega de portar tots els nutrients a les branques i a les fulles i de sostenir la infraestructura. Passa el mateix que amb la manera com ens comuniquem amb els fills: si la comunicació falla, si és irrespectuosa, manipuladora i negativa, tot trontolla i s'acaba marcint. En el capítol «Tronc» aprendràs a comunicar-te amb els fills d'una manera positiva, rebutjant tots els patrons i mites als quals la societat ens té acostumats i capgirant totalment la relació que tens amb els fills. Les pautes d'aquest capítol t'ajudaran, també, en totes les àrees de la teva vida.

La següent part del nostre arbre són les branques, que són molt importants perquè les fulles brotin i apareguin les flors. Si les branques no estan en bon estat, l'arbre no generarà mai fulles, i s'anirà quedant sense branques fins a assecar-se. En el capítol «Branques» tractarem els límits, que ens ajudaran a educar els fills amb coherència i amabilitat. És un error pensar que educar-los amb sentit comú, positivitat, afecte i respecte implica permetre'ls-ho tot i desconnectar-se de les seves necessitats reals. Res més lluny de la realitat. En aquest capítol aprendràs a posar uns límits necessaris, consensuats i lògics que t'acostin als teus

fills i que mantinguin l'arbre nodrit i oxigenat perquè, malgrat els moments difícils, no s'assequi i continuï vivint amb motivació i alegria.

Les fulles són la part de l'arbre que té més vida i les encarregades de la fotosíntesi i de generar oxigen. Si sense arrels no hi ha arbre, sense fulles tampoc. Als éssers humans ens passa exactament el mateix amb les emocions: sense les emocions no seríem humans. La major part de vegades els adults no sabem gestionar bé les nostres pròpies emocions i moltes situacions amb els fills se'ns escapen de les mans. Quan l'allau ha passat, ens en penedim, ens sentim malament i ens inunda una gran culpabilitat. Això és el que aprendràs a controlar correctament en el capítol «Fulles». A més, estaràs preparat per reconèixer les emocions dels teus fills i ajudar-los a conviure-hi i a valorar-les, i sabràs com actuar quan necessitin expressar-les.

El cinquè i últim capítol fa referència a la capçada, la part on conviuen les diferents formes de vida d'un arbre, i ho han de fer en harmonia. En el capítol «Capçada» veurem com podem adaptar la nostra nova manera d'educar, empàtica, temperada i coherent, al nostre entorn. Estem envoltats de família, amics, veïns, professors..., i normalment cadascú té la seva pròpia experiència i visió. Sovint tendim a deixar de banda el que realment sentim i volem per als nostres fills per fer cas de les opinions dels altres. Aquest capítol ens ajudarà a seguir sempre el nostre cor.

Com pots veure, totes les parts del nostre arbre tenen moltes coses per aportar-te i t'asseguro que, un cop comences a millorar, notes que la vida, la vostra vida, canvia. Amb el pas dels dies, començareu a viure intensament, cohesionats, en equip, i millor, molt millor.

Educar els fills és la feina més perseverant que tenim al da-

vant i en la qual, a més, ens contracten per sempre. O sigui que, tot i que no som perfectes perquè la perfecció no existeix, hem de treballar dia a dia per ser cada vegada més bons pares i, per tant, guiar els nostres fills cap a un futur millor, cap al futur que ells realment volen i mereixen.

Espero que gaudeixis de la lectura tant com jo he gaudit preparant les parts del meu arbre particular, que a partir d'ara deixa de ser meu per esdevenir nostre.

Sense més preàmbuls, comencem!

Una abraçada i gràcies.

TANIA