

Tania García

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

E Eumo
Editorial

ÍNDEX

EDUQUEM DES DEL RESPECTE	11
LES MARES MARQUEN LA NOSTRA VIDA	17
La relació amb la nostra mare	19
Donar als fills el que tu no vas tenir, la millor manera d'avançar	28
1 ARRELS. Reflexiona sobre el teu origen i l'educació rebuda.....	31
Com reviure la infància?	32
La necessitat essencial de l'ésser humà.....	35
Necessitats al ventre matern i durant el naixement	36
Deixa'm néixer en llibertat	37
Necessitats durant la infància.....	42
Estima'm	43
Només soc un nen	47
Pren-me seriosament	49
La meva opinió sí que importa	51
No em manipulis	52
Tinc dret a complir els meus propis somnis	55
No em facis mal	56
El meu cos és meu	58
Deixa'm sentir	60
A casa meva vull ser feliç	62
Necessitats en l'adolescència	63

Necessitats no cobertes: conseqüències que s'arrossegueu tota la vida	67
Com hem de treballar per superar els moments difícils del nostre passat i poder educar els fills com realment necessiten?.....	72
L'acceptació.....	78
2 TRONC. Aprèn a comunicar-te d'una manera òptima amb els teus fills	81
Què és la comunicació positiva?	82
Quins tipus de pares hi ha?.....	84
Pares reals: el tipus de pares que hem de ser.....	88
El que no heu de fer mai com a pares o educadors	91
Què són els càstigs?.....	92
Diferències entre el càstig físic i el càstig psicològic	96
Formes i conseqüències del càstig psicològic	98
El que també és castigar tot i que t'han fet creure el contrari.....	108
Eines positives de comunicació per educar sense castigar ni cridar.....	110
Pas a pas per aconseguir comunicar-nos de manera correcta i positiva.....	119
3 BRANQUES. Incorpora uns límits adequats a casa	123
Funcions de la família.....	124
Què són els límits?	128
Entendre les etapes de desenvolupament dels fills per posar bons límits.....	130
Característiques dels límits respectuosos	133
Qüestions prèvies que com a pares hem de tenir en compte per plantejar límits correctament	135

Eines per posar uns límits apropiats i respectuosos.....	144
El sí.....	144
El no.....	145
Les alternatives.....	147
Les negociacions.....	147
Pas a pas per acordar uns bons límits.....	149

4 FULLES. Entén i controla les teves emocions per

millorar la relació amb els teus fills.....	151
Què són les emocions?	152
Com influeixen les nostres emocions en la relació amb els fills?	155
Aprèn a reconèixer les teves emocions i millora el teu paper com a pare o mare	158
Quins tipus d'emocions hi ha i com podem saber què ens passa en cada moment.....	158
Eines per controlar les emocions	164
Frenar la ira en moments emocionalment intensos amb els fills.....	169
Com podem ajudar els nostres fills a conèixer les seves emocions?	173
La llibertat d'expressió	173
El que no hem de fer amb les emocions dels fills	175
L'acompanyament emocional correcte.....	177
Què podem fer si els fills peguen o insulten quan s'enfaden?.....	179
Pas a pas per comprendre les teves emocions i les dels teus fills	181

5 CAPÇADA. Viu en harmonia amb l'entorn i amb les opinions dels altres	183
La base de tot és respectar	184
Pautes per superar les crítiques i les opinions alienes sobre la teva manera d'educar	186
Generals.....	186
Comunicatives.....	187
Què pots fer quan algú critica la teva manera d'educar	189
L'EDUCACIÓ DEL SENTIT COMÚ	191
PREGUNTES FREQUËNTS	193
BIBLIOGRAFIA RECOMANADA	201
ENLLAÇOS D'INTERÈS	203

EDUQUEM DES DEL RESPECTE

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 estimulant.

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 recordar 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 gran. 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.

I 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 el cuidarem com necessita. Ens ocuparem de totes les parts:

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.

Però, abans, deixeu-me explicar com n'és d'important analitzar a fons la relació que vam tenir amb els nostres pares, sobretot la relació amb la mare. Revisar la nostra infantesa i les mancances emocionals que vam patir, per dolorós que resulti a vegades, ens permetrà afrontar amb més encert l'educació dels

nostres fills. A això dedico un capítol introductori en aquesta nova edició.

Tornant al símil de l'arbre, 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 primers 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 conèixer-les 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 davant 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

PREGUNTES FREQUENTS

Després de fer una primera lectura del llibre, et poden haver sorgit diversos dubtes. Per això he volgut fer un recull dels més comuns, per ajudar-te a resoldre les inquietuds que tinguis.

Recorda, però, que això d'educar és una feina constant, ja que ens hem d'anar adaptant a les etapes de desenvolupament dels nostres fills, als nous reptes diaris que les emocions ens posen i als canvis a les nostres vides. Et recomano, doncs, que rellegeixis aquest llibre sempre que flauegis en el teu propòsit.

1. Què passa si no recordo res de la meua infància?

El nostre cervell és selectiu: tria el que l'interessa i quan l'interessa. A mesura que vagis integrant tots els canvis a la teva manera d'educar en general i a la teva vida en particular, aniràs recordant detalls, situacions, moments, etc., que t'ajudaran a fer el teu propi trencaclosques vital. D'altra banda, pots treballar el teu passat des del punt en què comencis a recordar: hi ha persones que els primers records que tenen són de l'adolescència, el col·legi o els companys de classe. Bé, doncs treballa des d'aleshores i a poc a poc aniràs lligant caps.

2. Els meus pares ho van fer molt bé i durant la infància vaig ser molt feliç, però faig crits als meus fills. Com ho puc deixar de fer?

No cal haver estat una persona maltractada físicament o psicològicament per no haver estat ben acompanyada emocionalment. Has de revisar íntegrament el primer capítol, «Arrels»,

per valorar-ho tot punt per punt i descobrir petits detalls que potser se t'han escapat. Ningú no és perfecte, i, per tant, els nostres pares tampoc ho són. D'altra banda, en el cas que tot hagués estat perfecte, segur que a la teva vida tens altres factors que t'han fet estar més nerviós o atabalat del que és normal, i pot ser que ho hakis acabat pagant amb les persones que més estimes. Medita sobre les teves emocions i aprèn a reconèixer-les i controlar-les en els moments tensos amb els teus fills.

3. La meva infància va ser dura, he treballat per intentar superar-ho però continuo perdent els nervis.

Roma no es va construir en un dia, sinó que va ser un procés llarg, en equip i diari. Has de tenir clars els teus objectius, recordar-te cada dia del teu propòsit i esforçar-te per aconseguir-lo mitjançant la posada en pràctica, amb paciència i constància, de les eines especificades en aquest llibre.

També pots demanar ajuda externa a algun professional de l'àrea, però assegura't que sigui una persona que no es basi en el conductisme i que tingui coneixements de les conseqüències de l'abandonament emocional en la infància sobre la vida adulta i sàpiga treballar-los.

4. Si em comunico d'aquesta manera tan pausada i respectuosa amb els meus fills, no em faltaran al respecte?

Això és com pensar que si la teva parella et cuida i et tracta d'una manera afectuosa i respectuosa, creuràs que no val res i que li has de faltar al respecte. Sent respectats, l'únic que els fills aprenen és a respectar. Que no et faci por tenir una relació d'igual a igual, de persona a persona, amb els teus fills, perquè es tracta d'això.

5. *Tant d'amor no els farà febles?*

L'amor, el respecte, el sentit comú i la coherència no fa feble ningú; al contrari, és la millor manera de preparar els fills per a la vida.

6. *Hem tingut un altre fill, com ho hem de fer per afrontar aquesta nova etapa amb respecte?*

L'arribada d'un nou membre a la família s'ha de preparar des que sabem que la família augmentarà. D'altra banda, com més petit és el primer fill, menys preparat està per compartir els seus pares. Per tant, aquesta etapa s'ha de preparar amb molt d'afecte, respecte i, sobretot, acompanyament emocional, entenent els moments intensos i d'enuig, perquè n'hi haurà, moments en què reclamarà el seu espai i atenció, moments de plor i tristesa..., així com moments feliços, que són els que abundaran més. Cal molta paciència i empatia.

7. *Com és possible que aprenguin si els seus actes no tenen conseqüències?*

Quan tens conseqüències imposades, en realitat no aprens res, únicament que no has complert amb les expectatives dels teus pares o educadors. Per exemple, si no has fet els deures, suspens i els pares et castiguen, la lliçó que n'extreus és que t'has quedat sense sortir. Tanmateix, quan deixem que les conseqüències siguin naturals i lògiques amb relació a les decisions, aprenem a prendre les decisions correctes. En aquest cas, si no fas els deures i suspens, aquesta serà l'única conseqüència lògica que et farà aprendre: suspendre.

8. *La meva filla és molt tímida, com puc fer que canviï?*

No ha de canviar, ella és així. Si l'obliguem a canviar, l'únic que farem serà intentar que sigui algú que no és perquè encaixi a la societat. La millor manera d'aconseguir que es vagi obrint precisament és respectar els seus temps i la seva manera de ser, sense etiquetes ni comparacions.

9. *Què faig si marco un límit i no el compleixen?*

Recorda que els límits han de ser consensuats en família, i els fills han de ser conscients de quines coses estan permeses o no a la seva pròpia llar. D'altra banda, és totalment normal que s'intentin escapar dels límits que posem. Com a qualsevol persona, les negatives els molesten. Però l'important és tenir clar que els límits s'aprenen mitjançant l'exemple i no la força, i que mantenint un diàleg serè i positiu, una escolta correcta i un bon acompanyament emocional, tot s'aconsegueix. Cal molta constància i equilibri.

10. *Quan hem de ser fermes amb un límit i quan podem ser flexibles?*

En realitat, quan parlem dels fills la paraula *ferm* no em sembla gaire correcta. La pregunta hauria de ser, més aviat, quan hem de ser coherents i defensar aquest límit i quan hem de mostrar flexibilitat. Si hem seguit tots els passos que hem après en el capítol «Branques», ja sabrem perfectament quan hem posat un límit necessari i real i quan no. Per tant, si el límit és necessari per seguretat, salut i benestar, està ben estipulat i ha passat per les diferents fases de decisió, l'hem de mantenir, així com entendre i acompanyar l'enuig que se'n derivi.

11. *Com pactar amb els fills l'ús de les tecnologies i fer-ho, a més, d'una manera respectuosa?*

Les tecnologies no són negatives; de fet, els nostres fills han nascut a l'era tecnològica i seria contraproduent deixar-los en fora. El que és incorrecte és no posar límits. És a dir, no poden estar tot el dia amb l'ordinador o el mòbil perquè, en excés, tot té conseqüències negatives, però sí que han de tenir un temps adequat per poder treure tot el suc de les noves tecnologies. El que no podem fer és utilitzar les tecnologies quan ens interessa (per veure una pel·lícula amb la parella, fer el sopar tranquil·lament o mirar les xarxes socials) i prendre'ls-les també quan ens interessa. Tot ha d'estar ben lligat i mantenir una coherència.

12. *El meu fill no menja gens. Com puc aconseguir, amb respecte, que es mengi el que li poso?*

Als fills no cal obligar-los a menjar, ni a cap altra cosa. Com més incòmoda sigui l'hora del dinar, amb obligacions, exigències i amenaces, més avorriran els aliments, menys s'animaran a tastar-ne de nous i menys aprendran a valorar la importància d'alimentar-se. Cal que siguem pacients i respectuosos, que els oferim un ventall de possibilitats d'aliments ampli, sempre saludables, que els deixem triar, etc.

13. *Què passa si a casa meva eduquem així, però l'escola i l'entorn fan totalment el contrari?*

Això és bastant comú. Cal tenir clar que la base de tot els l'aportem nosaltres com a pares; si els eduquem seguint les eines d'aquest llibre, els nostres fills seran persones segures de si mateixes que comprendran perfectament les diferències

dels llocs on vagin i que possiblement veuran, per desgràcia, que als seus amics o cosins sí que els castiguen. Així doncs, aprendran a tenir unes bases i uns valors correctes i a entendre i respectar les diferents maneres de ser de les persones. D'altra banda, també cal aprendre a posar límits als diferents adults que es relacionen amb els nostres fills, i si veiem una cosa que no és correcta i que, per tant, és nociva per als nostres fills, cal dir-ho i defensar-los.

14. La meua parella no està d'acord en res d'això, continua pensant que la mà dura és la millor opció i això se'm fa molt difícil de portar.

És normal, pensa que cadascú fa el seu propi procés i té la seva pròpia història familiar i manera de pensar. A mesura que la parella vagi observant canvis a la llar arran de la feina feta pel company, s'anirà motivant per canviar i s'interessarà per aprendre'n. De totes maneres, cal frenar les actuacions incorrectes del progenitor que estigui menys obert al canvi i no permetre que falti al respecte als fills. És preferible mantenir una xerrada equilibrada amb la parella i intentar fer entendre-li les necessitats reals dels fills, que no pas recollir les conseqüències negatives causades per la seva conducta en els nens.

15. La família s'hi fica molt, m'influencia massa.

Perquè no t'influènci tant, has de treballar l'autoestima i la seguretat. Quan estàs segur de la manera com vols educar els fills, ja no hi ha marxa enrere: el que els altres diuen et deixa d'influenciar i hi poses barreres, perquè saps què vols per a tu i per als teus fills, i és una realitat inamovible.

16. És normal cometre errors sovint i sentir-se molt malament?

Un cop coneixes les conseqüències que una manera d'educar conductista i sense empatia té en els fills, topes amb la realitat diàriament. Per tant, ho vols fer tan bé com sàpigues, però els patrons adquirits, l'estrès diari, les tasques de la llar, etc., fan que no actuïs com hauries volgut i et sents tremendament culpable. És normal, i no t'has de jutjar. Únicament has de deixar que la culpa surti i utilitzar-la per avançar i continuar amb el teu objectiu.

17. Com puc mantenir la motivació per aquesta nova manera d'educar?

Com tot a la vida, al principi cal ser constant. És com quan aprens a parlar una llengua: al principi mesures tot el que dius i com ho dius, i després tot surt d'una manera més natural. Si deixes de practicar, l'idioma es refreda, i quan el tornes a parlar has perdut molta naturalitat i fins i tot te'n pots arribar a oblidar. Educar amb coherència, sentit comú i respecte funciona igual. Cal practicar fins que surti d'una manera natural, i quan ja està integrat, mantenir-ho, amb moments més difícils i altres de més fàcils, però sempre tenint clara la meta.

Continua sempre endavant, els teus fills i tu us ho mereixeu.
Una abraçada.

Sirvinskiene, G. *et al.* *Predictors of emotional and behavioral problems in 1-year-old children: a longitudinal perspective* [en línia]. <<http://onlinelibrary.wiley.com/wo11/doi/10.1002/imhj.21575/abstract>> [consulta: 17.03.2017].

A l'estudi demostren que situacions com el naixement per cesària, la mala relació dels pares durant l'embaràs i l'ansietat materna els primers mesos després del naixement, entre d'altres, causen problemes posteriors de salut mental.

Wang, M. i Kenny, S. *Longitudinal Links Between Fathers' and Mothers' Harsh Verbal Discipline and Adolescents' Conduct Problems and Depressive Symptoms* [en línia]. <<http://online.library.wiley.com/doi/10.1111/cdev.12143/abstract>> [consulta: 17.03.2017].

Estudi sobre l'ús de la violència verbal (des de crits fins a humiliacions verbals) a les llars. Els autors van predir un increment de problemes de conducta i símptomes de depressió en l'adolescència (13-14 anys).