



Com hem de parlar

Aconseguir que els nens ens escoltin

PALOMA ARENÓS

FOTO: GETTY IMAGES

"Els pares són a primera línia de foc set dies la setmana. Tot i així, molt pocs han rebut un entrenament per als requeriments d'aquesta feina. No és estrany que fins i tot els pares amb bones intencions sovint es trobin amb sentiments de frustració, perplexitat, culpabilitat o solitud". Així s'expressen les nord-americanes Adele Faber i Elaine Mazlish, autores del supervendes *Com hem de parlar perquè els fills escoltin. I com hem d'escoltar perquè els fills parlin*, davant l'asfixiant quotidianitat amb què molts pares es troben cada dia a l'hora d'educar els fills.

En aquest context, l'holandesa Esther van Zoem, mare de tres criatures i arrelada a Seva, va veure que necessitava orientació i ajuda en la cria dels fills. "Sobretot perquè sempre hi havia tensions i situacions que se m'escapaven

de les mans, per més que ho intentés fer bé. Era com si no m'escoltessin", recorda. Van Zoem va conèixer Júlia Mateo, formada en assessorament psicològic amb Carl Rogers i Gestalt, que li va parlar del llibre de Faber i Mazlish. La seva vida va fer un tomb. "Vaig agafar consciència de mi mateixa i vaig saber aturar-me per veure què estava fallant. Generalment, no identifiquem els sentiments reals dels nostres fills, sinó que els tapem, els anul·lem o els canviem en funció dels nostres interessos i això fa no se sentin escoltats i s'empenyien. Se senten confusos", apunta. Posa un exemple quotidià: "Un dels meus fills s'ha fet un tall al dit, poca cosa, i comença a plorar desesperat. Abans, jo li hauria dit que no era res, que fos valent,

que no cal plorar per tan poca cosa". Ara li dic que entenc que li faci mal i que plori perquè és normal que senti dolor, i un cop ha vist que l'escolto, deixa de plorar. És impressionant".

Deixar de jutjar

Després de la millora de la relació amb els fills, Van Zoem i Mateo van decidir treballar plegades i han fundat ComInica't, la primera empresa que té els drets per impartir tallers amb la metodologia de les autores nord-americanes a Catalunya i, ben aviat, a l'Estat. A més d'aprendre a acceptar i reconèixer els sentiments, les claus d'aquest projecte són creure el que diu l'altre –un nen no menteix quan diu "tinc calor", tot i que l'adult tingui fred i no parli d'abrigar-lo–, l'empatia, la sinceritat, deixar de jutjar i d'etiquetar les criatures –"ets un ploramiques, un rondinaire..."– i permetre que siguin auto-

Acceptar i reconèixer els sentiments, generar empatia i no jutjar és essencial

El gran discurs no funciona, és molt més útil fer servir la idea clau i el missatge curt

noms. "No es tracta d'abandonar-los i que s'espavilin, sinó d'acompanyar-los emocionalment i donar-los eines. Acaben resolent ells sols els conflictes perquè, si se'ls educa des del respecte i no des de la intervenció contínua, veuen de seguida on és el problema i la resolució", argumenta Mateo.

Vinyetes

La responsabilitat també és fonamental. "Si un nen incompleix una responsabilitat, com ara fer els deures, veurà que hi ha una conseqüència. I, per tant, assumirà que ha de complir si no vol que torni a passar. No creiem en el càstig perquè no forma, deforma, però sí que cal que hi hagi límits", apunta Mateo i Van Zoem.

Al llibre hi ha vinyetes amb situa-

cions familiars habituals amb dues resolucions: una en què no s'escolta i una altra en què sí. En la primera, una nena explica a la mare que algú li ha robat el llapis vermell nou a l'escola. La mare li pregunta: "Segur que no l'has perdut tu?" La nena diu que no. Després la renya: "I què pots esperar si deixes les coses sempre tirades per qualsevol lloc? Sempre et dic que endrecis. El problema és que mai em fas cas". La nena, trista i frustrada, acota el cap i diu a la mare que la deixi en pau. En la segona vinyeta, en la d'actitud recomanable, quan la filla explica que li han pres el llapis, la mare només assenteix i diu "ooh, uhhh" o "ja ho veig". Al final de tota l'explicació, la menor s'adona que si la pròxima vegada desa el llapis a l'escriptori, no li tornarà a passar. "Expressions com aquesta, amb una actitud sol·licita, conviden la nena a explorar els seus sentiments i pensaments i, probablement, acabarà trobant la solució", argumenten les autores.

ComInica't compta amb un equip d'una dotzena de facilitadors –com anomenen els educadors o terapeu-

EVITAR L'EXCÉS. La intervenció contínua de l'adult genera rebuig en la criatura i fa poc útil el missatge.





ACOMPANYAR. No es tracta de deixar-los sols i que s'espavilin, sinó d'acompanyar-los i cedir-los responsabilitats.

arreu del territori. Feliciano Garcia, professor de secundària i pare, és el facilitador a la zona del Vallès. Un dels consells que comparteix amb la gent que s'inscriu als tallers perquè funcioni el diàleg intergeneracional és que "amb nens petits i adolescents, els grans discursos no funcionen". "Molt millor idees claus i missatges curts. Els joves desconnecten quan veuen que ja comença el rotllo i els petits no entenen res si hi ha massa informació", afegeix.

Útil per a la docència

Garcia reconeix que les eines que ha après amb aquest sistema li són molt útils a secundària. "La feina amb els adolescents és posar límits. Però ara tinc clar que a l'aula hi ha moments per als sentiments, per generar bones relacions, per fer una escolta atenta i entendre l'alumne. Si no, l'aprenentatge no funciona. Si has

d'estar tot el dia disciplinant-los, és un desgast psicològic brutal, tant per a l'educador com per a l'estudiant", subratlla.

L'escola lliure o activa comparteix amb ComInica't una educació sense judicis ni etiquetes de l'adult cap al nen. L'arteterapeuta Laia Casals, que acompanya les famílies de l'escola lliure Moixaina, té clar que, si hi ha un conflicte i un nen pega a l'altre perquè no li deixa una joguina, "no es jutja, ni a un se l'etiqueta de víctima ni a l'altre de dolent". "Cal atendre'ls tots dos, crear l'espai perquè puguin dir-se el que necessiten i esperar que trobin la resolució del conflicte. No és fàcil per als grans -reconeix- reduir les nostres intervencions, però resulta enriquidor per a tots i moltes vegades emotiu". "El millor és que aquests nens, al final, s'escolten, s'expressen les necessitats i busquen una entesa. És emotiu", conclou.

Per a més informació

'Com hem de parlar perquè els fills escoltin. I com hem d'escoltar perquè els fills parlin'
Adele Faber i Elaine Mazlish. Editorial Medici.
www.cominica.cat

Primera empresa de l'Estat amb llicència de Faber i Mazlish per fer tallers sobre com parlar perquè els fills escoltin.

'Educar para ser. Vivencias de una escuela activa'.
Rebeca Wild. Editorial Herder.

Els eixos bàsics sobre com parlar perquè ens escoltin

Prescindim del càstig, del premi, del racó de pensar i el temps d'espera

— El que distingeix *Com hem de parlar perquè els fills escoltin* és que funciona sense necessitat de castigar ni premiar, ni racons de pensar ni temps d'espera. En lloc d'això, s'aprèn el següent.

— **1** Alternatives al càstig: que el nen aprengui que el seu comportament té certes conseqüències. Això el porta a adquirir més responsabilitat sobre els seus actes.

— **2** Substituir el fet de donar premis per agrair, mostrar interès i estimular el nen sense dirigir-lo.

— **3** Establir límits mantenint una actitud amorosa davant dels sentiments negatius dels infants i adolescents.

— **4** Expressar el malestar sense fer mal.

— **5** L'adult no jutja, només acompanya.

— **6** Alliberar els infants i adolescents de les etiquetes imposades i eliminar els encasellaments

com ara el pinxo, el ploroner, l'entremaliat, el pesat...

— **7** Elogiar d'una manera que el nen es pugui lloar a ell mateix.

— **8** Quan la criatura ha fet alguna cosa que no ens agrada, podem canviar el racó de pensar per un acompanyament respectuós dels pares, permetent que el nen pugui expressar verbalment els seus sentiments.

— **9** Límits clars i segurs, pensar en un sostre i un terra sòlids, entre els quals l'infant té autonomia i possibilitats de triar.

— **10** Ser democràtics sense ser permissius i poder crear un espai de relació on els pares posen els límits i els fills conserven la llibertat de triar sense sobrepassar aquests límits.

— **11** Els pares es veuen lliures de l'estigma de "ser el pare o la mare perfectes" o de "tenir els fills perfectes".

Separats amb nens, uni-vos!

David Cirici

I ja serà un bon ex, el teu marit?

La filla d'una amiga meva anuncia a la seva mare la intenció de casar-se. Em sembla molt bé, li diu la mare, però pensa que a més a més de triar un bon marit, has de mirar que pugui ser un bon ex. La noia se la treu de sobre: "Quines coses de dir. Però si no ens separarem mai!" I la mare insisteix: "T'ho dic per experiència, i pensa que segurament estareu molts més anys separats que junts!"

És cert que, amb els deliris de l'enamorament, és impossible posar-se a pensar si la parella amb qui ens casem és tan bona tria per compartir la vida com per separar-nos-en amicalment, uns anys després, quan ja tinguem unes quantes criatures i una hipoteca compartida. Però també és cada vegada més evident que els matrimonis ja no són per a sempre i que, per tant, cal anticipar-se als esdeveniments. I encara que la meva amiga no hagi buscat el moment més oportú, la intenció era bona.

Entre els separats amb nens és molt freqüent reconèixer que tenim ex que estan molt millor en aquest nou paper que no pas en el de parella. El meu ex, em diu una altra amiga, és perfecte com a pare de les criatures, com a company per compartir l'educació dels nens. Però conviure amb ell era impossible. No era un bon marit, però és el millor ex del món.

Però, ¿quina mena de coses hauria de tenir en compte la filla de la meva amiga per escollir un company de qui separar-se amistosament? ¿Fins a quin punt acceptarà que te'n vulguis separar? ¿Es deprimirà, serà capaç de refer la seva vida? ¿Et farà la vida impossible? ¿Et negarà la custòdia compartida? ¿Et portarà als tribunals? ¿Què voldrà fer amb el pis i amb la hipoteca? ¿Dirà que el cotxe és seu? ¿Se'n recordarà, de les activitats extraescolars del nen? ¿Li passarà a la nena la pinta dels polls? ¿Sabrà fer una truita de patates? ¿Embollicarà els nens en les vostres baralles? ¿T'odiarà o et seguirà estimant, encara que sigui d'una altra manera?

Si hi pensem, segurament arribarem a la conclusió que els bons ex han de reunir només algunes de les condicions que reuneixen les bones parelles. Fins i tot m'atreveixo a aventurar la hipòtesi que, si triéssim amb el criteri de trobar algú de qui poder separar-nos amistosament i poder seguir compartint l'educació dels nens, no ens en separaríem tan fàcilment! Vet aquí un bon tema de conversa amb la vostra parella.

David Cirici
és escriptor

