

REVISTA ▶ BENESTAR

Retalls d'educació

Conflictes i fills

Clara Puigventós.

PSICOPEDAGOGA I DIRECTORA DE PROJECTES A LA BAULA SCCL

Gemma Torregrosa. DIRECTORA TÈCNICA A LA BAULA SCCL

Com podem gestionar millor els conflictes amb els nostres fills? Primer de tot assumint que els conflictes formen part de la vida i de les relacions humanes, són els petits o grans desajustos i encaixos que es produeixen en créixer, i en avançar, per tant, d'entrada són positius, tot i que no ens agradin perquè ens trenquen la pau establerta. Un cosa que ens hi pot ajudar és posar nom a les emocions que estem sentint, tant les nostres com la dels nostres fills, ells senten alguna cosa i no saben identificar què és. Si els podem dir estàs trist, estàs enfadat, estàs cansat... aprendran a identificar què els passa quan senten allò que és físic i posant-hi nom és més fàcil trobar-hi solucions. L'altre aspecte a tenir a compte és que en general el conflicte mai va d'allò que en reali-

tat el genera, sinó de quelcom més profund, no entrem de cap en la disputa plantejada per ells i abordem-ho des d'una perspectiva que sent en realitat, que li està passant. Respectem el que estan sentint en aquell moment i deixem-los temps. Per tant, primer haurem de fer baixar el suflé per poder parlar amb ells i acompanyar-los, perquè trobin ells mateixos les seves respostes.

Un tercer element clau és com estem nosaltres, si estem cansats saltarem a la primera, hem de poder afrontar els conflictes amb les piles carregades, sinó ho estem, encendrem el foc encara més. Una tècnica que no falla quasi mai és la de sortir per la tangent, trobar un camí que els descol·loqui per treure'ls del conflicte, una mica de teatre i molt de sentit de l'humor. A vegades els nostres fills aprenen que els prestem

atenció quan n'armen una de grossa, llavors, l'armen perquè estiguem per ells. Trenquem aquesta cadena i reforcem-los en aquelles actituds que són les que ens agraden d'ells, diguem-els-ho i prestem-los atenció sobretot en aquests moments. A vegades fem veure que no ho hem vist, no cal entrar en conflicte per les petites coses si ells estan jugant a buscar el límit, no juguem al seu joc. Tinguem límits establerts que coneguim, pocs, clars i permanents, això disminueix el nivell de conflicte, ja que no juguen a buscar el límit de la norma constantment, el tenen clar i ja no proven de moure'l, en canvi, si la vara de mesurar és variable, els donem pista ampla per jugar a moure-la.

Com gestionem els conflictes? Som models. Quan ells veuen com discuteixes o parles amb els altres adults, si crides, insultes o et poses molt nerviosa, ells t'estan veient. Mira què fa el teu fill quan s'enfada i sovint t'hi reconeixeràs, en els gestos. No sempre caldrà que intervinguem quan hi ha un conflicte, a vegades haurem de deixar-los fer, que prenguin les seves decisions, i que després es trobin amb la conseqüèn-

«Com gestionem els conflictes? Som models. Mira què fa el teu fill quan s'enfada i sovint t'hi reconeixeràs, en els seus gestos»

«La teva emoció natural potser et porta a fer-li un crit, prova-ho, abraça'l i digues-li que l'estimes i comprovaràs els efectes màgics que té...»

cia lògica de les seves accions, així es com aprenen també.

Has de tenir clar que això no t'ho estan fent a tu. No és res personal! El teu fill, quan munta escàndols, continua estimant-te molt i et necessita més que mai al seu costat. Un remei infal·libre quan no t'han funcionat els altres és abraçar-lo fins que l'emoció que senten es desfà perquè senten que nosaltres hi serem sempre i que els estimem tal com son, també en els seus pitjors moments. Al principi costa perquè la teva emoció natural potser et porta a fer-li un crit, prova-ho, abraça'l i digues-li que l'estimes i comprovaràs els efectes màgics que té...