

PREPUBLICACIÓ **GUIA ÚTIL PER A PARES DESORIENTATS**

Instruir sense cridar

Educarnó és una tasca senzilla. Els autors del supervendes 'El cerebro del niño', Daniel J. Siegel i Tina Payne Bryson, reuneixen al



llibre 'Disciplina sin lágrimas' (Ediciones B) un repertori de consells útils per esquivar els obstacles. Aquí en teniu uns quants.

Si no sabeu com actuar perquè els vostres fills discuteixin menys o parlin de forma més respectuosa. Si no sabeu com impedir que el nen petit s'enfili a la llitera de dalt, o com aconseguir que es vesteixi abans d'obrir la porta. Si esteu farts d'haver de lliurar una batalla diària per l'hora d'anar a dormir, o pels deures, o per mirar massa la tele. Si heu experimentat alguna d'aquestes frustracions, no esteu sols ni sortiu del que és comú. Només sou dues coses: un ésser humà i un pare.

Imposar disciplina als fills és difícil i punt. La cosa acostuma a anar així: ells fan una cosa que no haurien de fer. Nosaltres ens enfadem. Ells s'alteren. Hi ha llàgrimes. (A vegades les llàgrimes són dels nens). Repassem algunes claus que Daniel J. Siegel i Tina Payne Bryson ofereixen a *Disciplina sin lágrimas* per ajudar a fer que cessi la mala conducta i disminueixi l'enfrontament.

DISCIPLINA NO ÉS CÀSTIG

El propòsit de la disciplina no és assegurar-nos que cada infracció tingui el seu corresponent càstig. L'objectiu real és ensenyar als nens a viure bé al món. Quan imposeu disciplina, pregunteu-vos quina és la veritable finalitat. I després busqueu una forma creativa d'impartir aquesta lliçó. Segurament trobareu una millor manera d'ensenyar-la sense haver d'aplicar càstigs en cap cas.

LA DISCIPLINA I L'AFECTE SÓN COMPATIBLES

Mentre imposeu disciplina al vostre fill, podeu estar perfectament tranquils, a més de mostrar-vos càlids i afectuosos. De fet, és important combinar límits clars i coherents amb empatia afectuosa. No subestimeu el poder d'un to amable de veu quan manteniu amb el vostre fill una conversa sobre la conducta que voleu canviar.

PARLEM MASSA

Quan els nens es mostren reactius i tenen dificultats per escoltar, sovint és preferible estar callats. Parlar i parlar als nostres fills mentre estan alterats acostuma a ser contraproductiu. En comptes d'això, és millor utilitzar més comunicació no verbal. Abraceu-los. Feu-los un massat-

ge a l'esquena. Somriueu o ofereu expressions facials empàtiques. Feu que sí amb el cap. Quan es calmin, estaran preparats per escoltar.

ENS CENTREM EN LA CONDUCTA I NO EN EL PERQUÈ

Qualsevol metge sap que un símptoma és només un senyal d'una cosa de la qual ens hem d'ocupar. En general, en els nens la mala conducta és un símptoma d'alguna cosa més. I

si no connectem amb els sentiments dels nens i les experiències subjectives causants d'aquesta conducta, se seguirà produint.

ÉS IMPORTANT DE QUINA MANERA DIEM LES COSES

El que diem als nens importa. Naturalment. Però com ho diem és igual d'important. Encara que no resulta fàcil, ens hem de proposar ser amables i respectuosos cada vegada que

ens comuniquem amb els nostres fills. És molt possible que no sempre l'encertem, però aquest ha de ser l'objectiu.

ELS NENS NECESSITEN LA NOSTRA AJUDA

Quan els nens comencen a descontrolar-se, la temptació és dir-los «que parin d'una vegada». Però a vegades, sobretot si són petits, no són capaços de calmar-se de seguida. Això signi-

fica que potser necessitem intervenir i ajudar-los a prendre bones decisions. Si estan més tranquils i receptius, seran més capaços d'aprendre la lliçó.

BUSCAR L'APROVACIÓ D'ALTRES ADULTS

La majoria de la gent es preocupa massa pel que pensen els altres, sobretot si es tracta de la manera de criar els fills. No obstant, per als seus fills no és just imposar-los disciplina d'una altra manera pel fet que algú estigui mirant. Davant de parents, per exemple, potser sentiu la temptació de mostrar-vos més severos o reactius al creure que esteu sent jutjats com a pares. S'ha de superar aquesta temptació. Endueu-vos el fill a un altre cantó i parleu tranquil·lament amb ell, sense que ningú més ho senti.

NO CAL AVERGONYIR ELS NENS

Quan hagueu d'imposar disciplina al vostre fill en públic, penseu en els seus sentiments. I imagineu-vos com us sentiríeu si la vostra parella us cridés o us recriminés una cosa davant d'altres persones! Si podeu, mostreu al fill el respecte de no afegir humiliació al que hagi de fer per abordar la seva mala conducta.

DEIXEU QUE ELS NENS S'EXPLIQUIN

A vegades una situació sembla dolenta i efectivament ho és. Però també acostuma a passar que les coses no són tan negatives com semblen. Abans de castigar amb duresa, escolteu el nen. Potser té una bona explicació.

AJUSTEULES EXPECTATIVES

La majoria dels pares esperen massa dels fills quan es tracta de gestionar emocions i prendre decisions correctes, molt més del que és raonable des del punt de vista del desenvolupament. El simple fet que hagin afrontat bé les coses una vegada no significa que ho puguin fer en totes les ocasions.

NO OBLIDEU LA INTUÏCIÓ

És important no imposar disciplina basant-nos en l'opinió d'una altra persona. Escolteu altres opinions però tingueu en compte la vostra intuïció per escollir els enfocaments que s'ajustin a la vostra família i al vostre fill. ≡



La Mònica s'adreça al seu fill Max, que es mostra receptiu.

MARC SÁNCHEZ