



*centre de psicologia,
assessorament personal
i salut*

Com millorar la relació amb els fills potenciant-los a ells?

Roger Puigdecamet

“L’ofici de ser pares es pot aprendre i millorar”

CONSIDERACIONS FONAMENTALS

- Educar és ajudar a ser lliures.
- Educar és ajudar a créixer interiorment, a madurar.
- Ser pares significa esforçar-se per comprendre, respectar i enriquir als fills.
- L'ambient que creem a casa és fonamental pel bon desenvolupament dels fills.
- L'exemple i la conducta dels pares seran la gran influència als nens.
- Per tant, la formació dels pares i mares és imprescindible.

QUÈ HEM DE TENIR EN COMPTE?

- Que la responsabilitat primera en l'educació dels nens és dels pares.
- Que la major part del comportament dels nens pot ser modificat a través *d'estratègies de modificació de conducta*.
- Que les **EXPECTATIVES** dels pares cap als fills han de ser realistes.
- Que unes bones normes a casa afavoriran una bona conducta a l'escola.
- Que és essencial que els pares s'impliquin a l'escola i que hi hagi comunicació entre les parts.

QUINS SÓN ELS OBJECTIUS QUE VOLEM QUE ACONSEGUEIXIN ELS FILLS?

- Que aprenguin a prendre decisions per si mateixos.
- Que vagin conformant els propis criteris.
- Que es tornin cada cop més responsables dels seus actes.
- Per tant, que siguin cada cop més madurs.

ALGUNS PROBLEMES ACTUALS DELS NENS/ES

- Són desobedients.
- Responen malament.
- No tenen suficient solidaritat.
- No respecten prou als altres.
- Són agressius.
- Els falten hàbits sans (menjar, son, neteja, ordre,...).
- Tenen massa mals hàbits (TV, internet, mòbil,...).
- No estudien: baixa el rendiment acadèmic.
- Presenten dèficits d'atenció i motivació.

CAUSES GENERALS DE LA PROBLEMÀTICA ACTUAL:

- Mala transmissió de valors i actituds.
- Falta de disciplina.
- Falta de cultura de l'esforç (tolerar patiment).
- No acceptar tenir problemes o fracassos.
- Mala identificació i resolució de problemes.
- Excés de permissivitat.
- Pèrdua d'autoritat.

PER QUÈ HEM ARRIBAT A AQUÍ?

- Pel rebuig TOTAL a la manera d'educar d'abans (autoritarisme).
- Per voler eliminar la distància entre els pares i els fills; entre els mestres i alumnes.
- Per la manca de temps dels pares en educar els seus fills.
- Per la manca de constància en aplicar les normes.
- Pels grans canvis socials i culturals dels últims anys: *crisi de valors*.

VALORS EN CRISI:

- ❖ Empatia
- ❖ Tolerància
- ❖ Compromís
- ❖ Respecte
- ❖ Esforç
- ❖ Disciplina
- ❖ Responsabilitat
- ❖ Esperit crític (*criteris propis*)

ALTRES MOTIUS PELS QUALS ELS NENS ACTUEN AIXÍ:

❖ Busquen afecte

❖ Busquen atenció

ESTILS EDUCATIUS FAMILIARS

- Autocràtics: Els pares imposen sense donar explicacions.
- Autoritaris: Els pares imposen donant explicacions.
- Participatius: Els fills participen de la presa de decisions però els pares tenen la última paraula.
- Igualitaris: No hi ha diferència de papers entre fills i pares.
- Permissius: Els fills solen prendre més les decisions
- Molt permissius: Els fills prenen totalment les decisions

ESTIL RECOMANAT I PER QUÈ:

Estil participatiu:

- Es formen fills amb confiança amb si mateixos, amb bona autoestima i independència responsable.
- Aprenen a prendre decisions i a disfrutar els encerts i acceptar els errors.
- Es senten estimats i consideren lògiques i raonables les idees/ normes dels pares sobre com s'han de comportar.
- S'estableix una relació basada en l'amor i el respecte mutu.

INTERVENCIÓ

PAUTES GENERALS PER EDUCAR ALS FILLS/ES:

- IMPRESCINDIBLE que el pare i la mare "vagin a la una".
- Actuar com a models.
- Explicar els motius de les normes: RAONAR
- NEGOCIAR / IMPOSAR / inculcar normes.
- Traspasar progressivament responsabilitats.
- Establir una bona comunicació.
- Ser un exemple de resolució de problemes.
- Establir estratègies de modificació de conductes.
- Ajudar-los a entrenar i millorar les habilitats socials.
- Potenciar i millorar l'autoestima del nen/a.

PER QUÈ ÉS TAN IMPORTANT TENIR UNA BONA COMUNICACIÓ AMB ELS FILLS?

- S'afavoreix un bon clima familiar.
- Dóna seguretat, alegria i comprensió.
- Disminueix les tensions familiars.
- Es pot debatre i discutir punts de vista diferents.
- Evita les situacions d'aïllament.
- Es poden identificar estats d'ànim, frustracions,...del fill.
- Permet combinar l'autoritat i disciplina amb la comprensió i negociació.

COM ESTABLIR UNA BONA COMUNICACIÓ:

- Tenir i buscar espais per a parlar.
- Parlar de tot el que creieu.
- Controlar la conducta verbal (volum, to,...) i la conducta no verbal (gesticulació, mirada, gestos, postura,...).
- Saber escoltar; interès per l'altre.
- Tenir un llenguatge positiu i específic.
- Expressar sentiments positius i negatius.
- Expressar elogis i crítiques.
- Comprendre i que el fill sàpiga que el compreneu.
- Consell i recolzament.
- Seguiment dels temes parlats.

QUÈ CAL FER DAVANT D'UN PROBLEMA DE CONDUCTA?

- Identificar el problema/es del nen/a (*què passa?*)
- Analitzar-lo (*per què es manté*)
- Generació d'estratègies o solucions (*com solucionar-ho?*)
- Elecció d'una solució
- Execució i verificació
- Rectificació o seguiment

ESTRATÈGIES DE MODIFICACIÓ DE CONDUCTES

- REFORÇ:
 - *premi o recompensa material, emocional o d'activitat.*
- CÀSTIG:
 - *conseqüència negativa o retirada d'una de positiva.*
- EXTINCIÓ:
 - *ignorància o indiferència de la conducta feta pel nen/a (retirada d'atenció i afecte).*
- NEGOCIACIÓ:
 - *diàleg entre pares i fills per a pactar normes i establir compromisos: "Preses de decisions".*

ALTRES ESTRATÈGIES

- TEMPS FORA:

- *El nen és tret temporalment de la situació reforçant.*

- ESTRATÈGIA DEL ROL ASSIGNAT:

- *S'elogia la conducta del nen abans de fer-la o s'exagera la importància de la conducta feta (aparentant que no ens escolta).*

- ECONOMIA DE FITXES:

- *Obtenció de punts o fitxes canviables per reforçadors.*

QUÈ CAL TENIR EN COMPTE PER UTILITZAR LES ESTRATÈGIES?

- Les estratègies només funcionaran si s'apliquen sempre amb la mateixa consistència i perseverança.
- Cal tenir molta paciència: els canvis són lents i hi ha molts alts i baixos.
- El diàleg és imprescindible.
- A vegades els fills no tindran dret a negociar i simplement s'haurà d'imposar la norma però sempre amb Raonament.
- Es aconsellable no utilitzar massa el càstig i utilitzar més l'extinció per a reduir les males conductes.
- Es important que no us oblideu del reforç de les conductes adequades.
- Valorar si el fill/a vol captar l'atenció i amb el càstig aconseguir que estem per ell.

EXEMPLE DE COM CANVIAR UNA CONDUCTA INADEQUADA

- *Nen de deu anys que no endreça mai la seva habitació: no es fa el llit, no endreça la roba, joguines...*

ESTRATÈGIES:

- No fer-li sermons sempre que ho fa malament.
- Evitar renyar-lo constantment.
- Explicar-li que està actuant malament i que no respecta la nostra manera de pensar.
- Reforçar les vegades que ho fa bé.
- Retirar-li l'atenció i l'afecte quan ho fa malament.
- Instaurar altres càstigs: que no sempre sigui el mateix.
- Augmentar els moments d'afecte i comunicació entre els pares i el fill.

COM AJUDAR A MILLORAR LES HABILITATS SOCIALS DELS NENS/ES:

- Ajudar-los a ser empàtics i per tant, tolerants.
- Que tinguin les estratègies per ser uns bons comunicadors.
- Que siguin conscients de la importància de la conducta no verbal i verbal.
- Que sàpiguen entendre la queixa o problema dels altres.
- Que no siguin ni submissos ni agressius sinó assertius.
- Que prenguin decisions i siguin responsables.
- Que puguin rebre i fer crítiques.
- Que puguin expressar sentiments positius i negatius.

PER MILLORAR L'AUTOESTIMA

- Ajudar-los a veure els errors en els pensaments negatius dirigits a si mateixos.
- Entrenar l'autoreforç i evitar la crítica excessiva a un mateix.
- Ajudar-los a que no es comparin constantment i negativament amb els altres.
- Reduir l'exigència i el perfeccionisme.
- Permetre's cometre errors i veure que el que passa no és tan greu.
- Tolerar la crítica dels altres.
- Conèixer i defensar els propis drets.
- Millorar les habilitats socials.
- Millorar la solució de problemes.

CONSELLS PER MILLORAR EL RENDIMENT ESCOLAR:

- **PARES:**
Millorar clima a casa, comunicació, comprensió i treure-li l'ansietat. Motivar-lo. Crear i ajudar als bons hàbits d'estudi. Implicar-se amb els mestres.
- **ESCOLA:**
Afavorir el reforç, ajuda del professor, integració i participació a l'aula.
- **NEN/A:**
Ajudar-lo a canviar els pensaments negatius sobre si mateix/a, entrenament en habilitats socials i resolució de problemes, entrenament en tècniques d'estudi i motivació.

COM AJUDAR-LOS A MOTIVAR-SE?

- Aplicant reforços.
- Mostrar interès, admiració paterna i de professors.
- Ajudant a donar a valor al què fa (contingut, procés, conseqüències, cost,...).
- Creant uns objectius adaptats als seus interessos (i que hi pugui tenir èxit) i anar-los modificant cap als objectius desitjats.
- Ajudant a tenir uns bons hàbits d'estudi i comportamentals.
- Analitzant sentiments de frustració/ insatisfacció del nen/a:
 - Ajudant a entendre els fracassos o errors com a oportunitats d'aprenentatge.
 - Considerant les dificultats com a reptes.
- Ajudant a que consideri l'èxit com a conseqüència de l'esforç i el fracàs com que el poden controlar.

PER MILLORAR EL DÈFICIT D'ATENCIÓ...

- Avaluar els motius del dèficit: interns o externs.
- Identificar possibles estressors (casa, escola,...).
- Mostrar comprensió i ajuda per part de pares i professors.
- ESTRATÈGIES:
 - Entrenament en concentració.
 - Exercicis de coordinació visomotora.
 - Entrenament en orientació temporo-espacial (cubs, laberints,...).
 - Estratègies de modificació de conducta (reforç, economia de fitxes, temps fora, rol assignat, extinció...).

COM INSTAURAR I MANTENIR HÀBITS?

- Ser l'exemple; actuar com a models.
- Explicar i entendre el per què de fer aquells hàbits: afavorir *la reflexió*.
- Creant interès en l'hàbit: *motivar*.
- Intent de consens (*negociació*) o.....imposició.
- Planificació i posada en pràctica de l'hàbit.
- Ser constants en l'aplicació.
- Aplicar reforços i càstigs.
- Fent **responsable** al fill de mantenir l'hàbit.

PROBLEMES EMOCIONALS CONCRETS DELS INFANTS

PER QUÈ PASSEN?

- FACTORS GENÈTICS:
 - Vulnerabilitat biològica a certes dificultats emocionals.
 - *Temperament*: determina el caràcter i personalitat.

- FACTORS APRESOS:
 - Estil educatiu.
 - Valors inculcats.
 - Experiències viscudes.

- FACTORS AMBIENTALS:
 - Circumstàncies familiars, escolars i d'entorn del nen/a passades i actuals (*estressors*).

AGRESSIVITAT

- Pot ser un aprenentatge fet pel nen/a per a aconseguir el que vol de manera fàcil i pot ser la resposta normal a la frustració.
- Valorar la manera com l'expressa, l'intensitat, freqüència, situacions.
- Esbrinar si hi ha problemes de relació, ambientals o frustracions.
- Valorar si s'està reforçant l'atenció quan es comporta agressivament.
- S'ha d'intervenir:
 - No castigar massa i reforçar molt quan no és agressiu.
 - Intervenint i ajudant a millorar les frustracions del nen.
 - Utilitzant estratègies de modificació de conductes.
 - Ajudant-los a canalitzar les frustracions d'altres maneres: entrenament en intel·ligència emocional i habilitats socials.

TIMIDESA

- Als primers anys de vida és normal.
- Sol tenir un gran component genètic.
- Si perdura: s'ha d'analitzar el grau d'interferència en la relació social del nen en tots els àmbits i el patiment que li provoca
- S'ha d'intervenir:
 - Potenciant l'autoestima i les habilitats socials.
 - Reforçant-lo/la i elogiant-lo/la.
 - Valorant situacions de timidesa i aportant pensaments i conductes alternatives.
 - Actuar com a models.
 - Ajudant-lo a fer una crítica interna als altres i no només a un mateix.

TRISTESA

- Hem de valorar el grau, freqüència i durabilitat.
- S'ha d'analitzar el grau d'interferència en tots els àmbits del nen/a.
- S'han de buscar els motius i intervenir-hi.
- S'ha d'intervenir:
 - Intentant esbrinar els pensaments que té i reestructurant-los.
 - Modificant conductes i estil de vida.
 - Introduint nous reforçadors vitals
 - Valorant situacions que li provoquen tristesa i aportant pensaments i conductes alternatives: solució de problemes.
 - Treballant l'autoestima i les habilitats socials.

ANSIETAT / POR

- Valorar si és a situacions concretes o general.
- Identificar els estressors o pors.
- S'ha d'analitzar el grau d'interferència en tots els àmbits del nen/a.
- S'ha d'intervenir:
 - Identificant pensaments (si és possible).
 - Fent una jerarquia d'aproximació a la situació fòbica.
 - Ajudant-lo i/o acompanyant-lo a la situació.
 - Utilitzant el reforç i l'economia de fitxes.
 - Entrenant-lo en respiració i relaxació.
 - Provocant un canvi d'estil de vida i planificació.
 - Entrenant-lo en intel·ligència emocional.

COM AJUDAR A QUE TINGUIN CONTROL DE LES SEVES EMOCIONS?

(intel.ligència emocional)

- Ajudant-los/les a identificar i a ser conscients de les seves emocions.
- Ajudant-los a interpretar els possibles per què de les emocions: identificar els pensaments previs a aquestes.
- Veure si els pensaments o interpretacions són correctes o distorsionats.
- Un cop han sentit l'emoció, valorar la conducta feta.
- Ajudant-los a veure quines conseqüències tenen o han tingut aquells pensaments, emocions i conductes en ells/es i en els altres.
- Analitzant i valorant possibles pensaments alternatius i conductes alternatives i conseqüències possibles.
- Entrenar-les a casa o a l'escola a través d'exemples, historietes, contes, auques, teatre,....
- Fer preparacions de situacions concretes i analitzar les dificultats tingudes.

I L'ESTAT EMOCIONAL DELS PARES?

- Es també molt important tenir-lo en compte ja que un estat emocional negatiu dificulta la serenitat i resolució de problemes.
- Un estat emocional negatiu pot portar a actuar impulsivament, evitativament o a no veure-hi solució.
- L'ansietat (preocupació), la tristesa i la irritabilitat dels pares són percebudes pels nens/es i això empitjora tant el problema com enrareix el clima familiar.
- Per tant, és recomanable el control de les emocions per part vostra.

COM AJUDAR-LOS A TENIR *UNA BONA VIDA* ?

- Afavorint l'esperit crític, la responsabilitat i l'esforç.
- Afavorint una bona comunicació pares-fills.
- Afavorint una bona autoestima.
- Afavorint unes bones habilitats socials.
- Afavorint la coneixença dels drets humans.
- Afavorint el "saber dir que no".
- Afavorint uns bons valors i actituds.
- Ajudant a saber-se envoltar bé.
- I sobretot, ajudant a mantenir-los una bona estabilitat emocional.

ASPECTES A RECORDAR...

- La gran majoria de nens i nenes presenten una sèrie de dificultats i problemàtiques emocionals i comportamentals durant la seva infància.
- La majoria d'elles són pròpies del seu desenvolupament.
- La tranquil·litat i "el bon saber fer" dels pares i mares serà essencial en la millora de la situació.
- El coneixement de les estratègies de modificació de conductes i les habilitats emocionals esmentades us permetran millorar o eliminar algunes dificultats.
- Potenciant els fills fareu més difícil l'aparició de problemes en qualsevol àmbit de la seva vida ja que els haureu fet "*intel.ligents emocionals*".

BIBLIOGRAFIA RECOMANADA

- "Creure en l'educació", 2008. Victòria Camps. Ed. 62.
- "Un adolescent en mi vida", 2003. Diego Macià Anton. Ed. Piràmide.
- "Déficit de autoestima", 2004. María Paz Bermúdez. Ed. Piràmide.
- "Escuela de Padres", 2007. J.A.Carrobles i J. Pérez-Pareja. Ed. Piràmide.
- "El regal de la Comunicació", 2003. Sebastià Serrano. Ed. Ara llibres.
- "Problemas Cotidianos de conducta en la infancia", 2007. Diego Macià Anton. Ed. Piràmide.