



*centre de psicologia,  
assessorament personal  
i salut*

# La Relació Pares-Fills: diàleg, pautes i límits

Roger Puigdecamet

# “L’educació ha perdut valors fonamentals com són l’esforç i la disciplina”

**Victòria Camps** (29/09/08)

Filòsofa i escriptora.

Autora del llibre: *“Creure en l’educació”*.

# ALGUNS PROBLEMES ACTUALS DELS NENS/ES

- Són desobedients
- Responen malament
- No tenen 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

# 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*.

# ALGUNS DELS 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.

# 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 aconsellable tenir els mateixos criteris/valors a casa i a l'escola (i que hi hagi *comunicació* entre les parts).

# 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.
- Traspassar 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).*

- **NEGOCIACIÓ:**

- *diàleg entre pares i fills per a pactar normes i establir compromisos: "Presa de decisions".*

# 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 aconseguix que estem per ell.



# QUAN S'HAN D'APLICAR?

- **SEMPRE:** sense elles no es pot educar als fills.
- .... però s'han de tenir **SOBRETOT** en compte quan s'observa que el nen/a no actua com els pares o mestres consideren.

# COM S'HAN D'APLICAR?

1. Començar pel RAONAMENT DE LA NORMA o per la NEGOCIACIÓ.
2. Si no funciona: PASSAR A L'ACCIÓ.
  - No cedir.
  - Ser constants en l'aplicació.
  - No admetre discussions sobre el tema.
  - Recordar-li al fill el que no està complint
  - Advertir-lo del què passarà.
  - Aplicar els càstigs pactats de forma consistent.

# COM ES PACTEN NORMES? (NEGOCIACIÓ)

- Començar amb esperit constructiu, positiu.
- Ser específics.
- Discutir només un problema
- Expressar el com us fa sentir la conducta
- Afavorir la vostra ajuda
- Centrar-se en buscar solucions
- Fixar les normes:
  - Han de ser molt concretes
  - S'ha de saber quan passaran
  - S'ha de saber què passarà si no es compleixen
  - S'ha d'establir uns dies i hores per a revisar el compliment
- Acord i seguiment

# EXEMPLE DE COM CANVIAR UNA CONDUCTA INADEQUADA

- *Nen d'onze anys que no endreça mai la seva habitació: no es fa el llit, no endreça la roba,...*

## ESTRATÈGIES:

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

# QUAN S'HA DE DIR PROU?: LÍMITS

- Quan el fill/a no respecta els valors i drets dels pares.
- Quan no segueix les normes.
- Quan no respecta els compromisos.
- Quan té una conducta massa egoïsta.
- Quan és irresponsable en els seus hàbits.
- Quan hi ha problemes de conducta a casa o a l'escola.
- Quan hi ha risc de que caigui en baix rendiment, agressivitat, drogues,.....

# 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 tant 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, comunicació, comprensió i treure-li l'ansietat.

- **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 A MOTIVAR?

- Ajudant a tenir una bona *autoeficàcia*, *AUTOESTIMA*
- 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.
- Utilitzant reforços.
- Creant uns objectius adaptats als seus interessos (i que hi pugui tenir èxit) i anar-los modificant cap als objectius desitjats.
- Ajudant a donar a valor a la tasca (contingut, procés, conseqüències, cost,...).

# 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

# L'ENTRADA A L'ADOLESCÈNCIA: Aspectes tenir en compte.

- Es una època de canvis de percepció, de pensaments, d'identitat.
- El nen/a comença a tenir criteri propi criticant i posant en dubte els pares.
- Es produeix un distanciament emocional i comunicatiu amb els pares en favor dels amics.
- El “portar la contrària” és un element fonamental en el desenvolupament de l'autonomia i la formació de la identitat.
- Es l'època del màxim desig d'experimentar.

# COM PREVENIR UNA BONA ADOLESCÈNCIA?

- 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

# PARAULES QUE CAL RECORDAR I.....APLICAR!!!!!!

- Responsabilitat
- Esforç
- Resolució de Problemes
- Autoritat
- Normes
- Valors
- Compromís
- Comunicació íntima
- Afecte
- Autoestima

# BIBLIOGRAFIA RECOMANADA

- “Creure en l’educació”, 2008. Victòria Camps. Ed. 62.
- “Un adolescente en mi vida”, 2003. Diego Macià Anton. Ed. Pirámide.
- “Modelos de familia”, 2003. Giorgio Nardone i altres. Ed. Herder.
- “Déficit de autoestima”, 2004. María Paz Bermúdez. Ed. Pirámide.
- “Escuela de Padres”, 2007. J.A.Carrobles i J. Pérez-Pareja. Ed. Pirámide.
- “El regalo de la Comunicació”, 2003. Sebastià Serrano. Ed. Ara llibres.