



Alba Castellví a casa seva, a Sant Sadurní d'Anoia.
JUANMA RAMOS

IRENE CASELLAS

● Des que va arribar a les llibreries a començaments d'aquest any, el seu llibre *Educar sense cridar* ha estat reeditat cinc vegades i s'ha convertit en tot un fenomen. Alba Castellví (Sant Sadurní d'Anoia, 1976) hi planteja estratègies per pujar la mainada sense caure en el parany dels crits. Un camí que d'entrada sembla difícil...

Educar sense cridar costa molt perquè no tenim les eines. Ens pensem que, per fer de pares, amb el sentit comú i amb bona voluntat n'hi ha prou, i no és exactament així. També cal conèixer unes bones estratègies de comunicació, que són les que permeten, per exemple, no haver de dir les coses cinc-cents vegades. Si no saps quina tècnica aplicar, si no saps com fer un plantejament que permeti que els nens es prenguin seriosament allò que estàs dient, allò que fas no funciona. I com que no funciona, t'exasperes i has d'anar repetint, repetint i repetint... fins que al final no podem més i alcem la veu perquè pensem que és l'única manera de desbloquejar la situació. Per tant, educar sense cridar és difícil però és possible si sabem com fer-ho. El que volia fer amb el llibre era un recull d'aquestes estratègies.

Pot posar-ne alguna d'exemple?

Una de senzilla d'explicar –perquè n'hi ha moltes, algunes que poden semblar més simples, i altres de més complexes– és la d'intentar explicar què em passa a mi, com a mare o com a pare, quan una cosa no funciona com a mi d'agradaria. És a dir, explicar com em sento quan una situació no va bé. Es tracta d'evitar acusar el nen o la nena d'allò que està passant, i en canvi explicar-li com això repercuteix en nosaltres. Un exemple seria dir-li a una nena o un nen: "Saps què passa quan triguem tant i tant a dinar? Doncs que jo em poso molt nerviosa perquè tinc la sensació que farem tard a escola i això m'amoïna i m'exaspera, i necessito que trobem una solució." No tant dirigir l'acció de la criatura com expressar la nostra vivència de la situació. Una altra estratègia amb un valor molt pràctic és donar les ordres en afirmatiu, en positiu. Parlar sempre de què és el que s'ha de fer en comptes de dir què és el que no s'ha de fer. En lloc de dir "no cridis" és millor dir "parla més baix" o "digues-ho amb més tranquil·litat". Perquè sovint els nens tenen molt clar què és el que no volem, perquè fem servir molt la paraula *no*, però no tenen tant clar com fer les coses d'una altra manera. Hem d'intentar sempre construir l'alternativa, no tallar l'acció, sinó proposar una acció diferent.

Hem de fer servir el 'no' només quan és estrictament necessari?

Efectivament, si el *no* es fa servir poques vegades, és molt més important. Passa com amb les ordres: com més ordres donem, menys valor tenen. Hem de dei- ➔

Alba Castellví

Sociòloga, educadora, mediadora i mare, Castellví proposa estratègies per educar els fills sense haver de cridar

“

Quan donem una ordre, hem d'estar disposats a fer-la complir. No fer-ho ens desautoritza

☞ xar els límits i les ordres per a aquells casos en què és realment rellevant dir que no. A més, quan donem una ordre, hem d'estar disposats a fer-la complir, perquè la situació és prou significativa perquè sigui així. Estic cansada de sentir pares i mares donar ordres que després no fan complir. Això els desautoritza moltíssim.

I què passa si els pares no es posen d'acord entre ells?

Es bo que hi hagi una certa coherència quan vivim en la mateixa casa, però quan no es viu en la mateixa casa és diferent. És cert que hi ha gent molt angoixada perquè veuen que a la casa pròpia les coses són d'una manera i a la casa de l'altre, en el cas de pares separats, les coses són completament diferents. Es pregunten què pot suposar això per a la mainada, si pot crear conflictes de valors. Jo sempre tranquil·litzo aquestes persones i els explico que els nens entenen molt bé que a casa d'un les coses són així i a casa de l'altre són d'una altra manera, sense que hi hagi cap problema. Ells entenen que les persones valoren coses de manera diferent i que ells podran construir la seva pròpia alternativa quan siguin grans, perquè veuen que hi ha diferents maneres de viure allò que és important, i que hi ha diferents maneres de fer i d'organitzar-se. Però quan els pares viuen en la mateixa casa sí que és important que hi hagi una certa coherència, com a mínim en les coses importants.

En qualsevol cas, quan els nens no ens fan cas i hi ha el risc de perdre els nervis, quins consells ens pot donar per intentar mantenir la calma?

Un parell de coses. Parlar menys i actuar més. Dir les coses un parell de vegades i després convidar els nens a que visquin les conseqüències de les decisions que prenen. Diem les coses massa vegades, i un cop les hem dit un parell de cops, a partir de llavors perden valor. Si has avisat 50 vegades, perquè no n'avisaràs 51? De fet, moltes vegades diem a la mainada "és que t'he de dir les coses cinquanta vegades", i amb aquesta frase el que estem fent és naturalitzar la situació. Una cosa que va molt bé, i jo ho faig amb els meus alumnes, és reaccionar amb estranyesa quan la mainada no fa allò que els hem demanat. Per exemple: si demano a un nen que vagi a buscar una caixa de colors i no ho fa, al cap d'una estona li torno a recordar. I si tampoc ho fa, llavors reaccio amb sorpresa i li pregunto: "Però com és que no has fet això que t'he demanat?" Quan preguntem des de l'estranyesa què està passant, el nen ho entén millor que si reaccionem, com sol ser habitual, alçant la veu i dient: "Escolta, que ja t'ho he demanat tres vegades!" Si li preguntem amb estranyesa segurament ens donarà una resposta: no ho ha fet perquè s'ha distret, o perquè volia acabar abans alguna cosa, o per qualsevol motiu... Llavors li hem de contestar que molt bé, però que ara és el moment de fer allò que li hem demanat. Si li etzibem



"és que t'ho he de dir tres vegades", ell pensarà "doncs m'ho dius quatre i no passa res". Es tracta de canviar l'actitud.

Però estarà d'acord que sovint, amb uns pares que arriben a casa cansats de la feina, intentar estar tranquils en situació de conflicte és difícil, i acabem cridant o claudicant...

Tots hem perdut els nervis, tots cridem i tots voldríem cridar menys... Els pares arribem a casa plens del cansament de tot el dia, de totes les tensions, i l'última cosa que volem es barallar-nos amb els fills per si miren més la tele o menys, per si no han fet els deures o per si s'estan massa estona amb el telèfon mòbil... Una de les coses que aconsello és fer una petita aturada abans d'arribar a casa. Jo personalment em vaig adonar fa temps que quan arribava a casa venia conduint ràpidament, entrava i de seguida m'havia de posar a gestionar tot allò que em trobava, amb l'impuls de tot el que ja portava carregant durant tot el dia. Així que durant un temps em vaig disciplinar i quan anava cap a casa parava a mig camí, parava el motor del cotxe durant una estoneta, esperant dos minuts de rellotge. Després continuava i ja notava que l'últim tram del camí ja el feia més tranquil·la. Com que ja havia fet una aturada no portava l'acceleració d'abans. Llavors, quan arribava a casa i ho trobava desendregat i a la criatura fent coses que no tocaven, ho veia d'una altra manera, perquè ja duia un altre ritme.

Un cas típic de conflicte són les baralles entre germans. Com hem de reaccionar?

Aquest tema sempre surt en els tallers que faig, i que han donat peu al llibre. Però es tracta d'un tema molt complex, hi ha molts factors involucrats, i requereix de nosaltres una actitud medidora que no es pot aprendre en cinc minuts. Requereix un procés, un sistema, però en línies molt generals es pot dir que primer de tot hem de decidir quan hem d'intervenir i quan no. Una de les coses que més ens desgasten emocionalment són les frases: "Mare, mira què m'ha fet!", "Pare, mira què m'ha dit!"... Tot això fa que els pares se sentin amb l'obligació d'intervenir. Sents que has d'anar a fer el paper de jutge, has d'intervenir, t'has d'informar, has de veure què i com i arribar a alguna mena d'acord... Però la majoria de les vegades el millor és no fer res i deixar-los que posin en joc els seus propis recursos. Evidentment, en ocasions sí que cal intervenir. Per dir-ho col·loquialment, no hem de deixar que la sang arribi al riu. Si un pega o domina l'altre, sí que cal intervenir. També hem de tenir en compte que moltes vegades s'ha d'actuar en el moment, però s'ha de fer front al conflicte després, quan ja ha passat la situació crítica, per poder parlar-ne amb calma. I mai hem de decidir nosaltres la solució de la controvèrsia entre ells. Mai hem de prendre decisions. Hem d'aconseguir que amb allò que es diuen l'un a l'altre entenguin com se sent l'altre en

“

Sovint diem a la mainada "és que t'he de dir les coses cinquanta vegades", i amb aquesta frase el que estem fent és naturalitzar la situació

aquell moment. No es tracta de qui té la raó, sinó de posar-se una mica al lloc de l'altre. En la mediació familiar, en general, sempre tenim en compte que allò important no és el fet, sinó la interpretació de cadascú d'allò que ha passat. Hi ha una frase que m'agrada molt: "No és el mateix solucionar el problema que resoldre el conflicte." Un problema és una situació que, moment les peces, modificant l'estructura, pot solucionar-se, però un conflicte és la vivència emocional d'aquell problema, no és una qüestió de moure peces, és una qüestió de canviar la mirada, la interpretació dels fets.

Cada cop es té més en compte com educar, però també sembla com si els pares estiguessin més angoixats per voler fer-ho tot bé...

El que està passant és que eduquem els nens que voldríem tenir, no els que tenim. És molt important conèixer-los, amb les seves virtuts i les seves potencialitats, i amb els seus defectes i les seves mancances, per poder acompanyar-los. Si tu el que fas és relacionar-te amb el nen que t'agradaria, exerceixes una pressió sobre aquell nen que no correspon amb allò que ell pot esdevenir. Un nen no és només el resultat de la teva influència educativa, que és molt important però no és el tot. També és el resultat de la influència genètica de persones que ni coneixem ni coneixerem mai a la vida, perquè són els nostres avantpassats... És el resultat de tots els estímuls de la nostra societat, en la qual està immers; de la influència dels mitjans de comunicació; de l'entorn; de l'escola; del poble, o de la ciutat on viu... Finalment, aquest nen, que és el resultat de tot això, és algú diferent de tu, de qui tu t'agradaria que fos. Segurament hi ha coses que superen les teves expectatives, i ni ha d'altres que no s'hi acosten, i és amb això amb el que treballem com a pares.

Imagino que una cosa és estar pendents dels nens i conèixer bé com són i l'altra, sobreprotegir-los. Què en pensa dels grups de Whatsapp en què pares i mares es passen els deures que han de fer quan ells se n'obliden?

Arriba un punt que et preguntes: de qui són els deures? De qui és la responsabilitat? Dels pares? A vegades ens comportem com si la responsabilitat fos nostra. Veig mares molt més angoixades perquè els nens portin els deures fets l'endemà a l'escola que no pas els mateixos nens. En la mesura que nosaltres ens preocupem, ells deixen de preocupar-se, perquè ja hi ha algú que se n'ocupa. És lògic. Com més càrrega portem els pares, menys en porten els fills, però ells s'han d'anar acostumant progressivament a encarregar-se d'allò que els és propi. Si no s'hi acostumen des de petits, perquè nosaltres ens preocupem en excés per les coses que haurien de dependre d'ells mateixos, els estem fent un flac favor. La sobreprotecció és un dels greus problemes que tenim ara mateix. Posem la bena abans de la ferida, quan allò que hem de fer és ser allà per po-

sar la bena just quan hi ha la ferida. Evidentment, no hem de deixar que la ferida sagni, l'hem de tractar, l'hem de curar... però la ferida, no la pell sana.

És a dir, que no és bo que creixin entre cotonets...

Hi ha un exemple molt gràfic: estem acotxant els parcs infantils! Avui dia, el nen, quan cau del tobogan, cau tou. Ens ho hem pensat bé això? És aquesta la societat que volem? Els nens avui dia han perdut el carrer. Abans hi havia espais controlats pels adults -l'escola, la llar...- i espais que no estaven controlats pels adults: els carrers, on els nens resolien els seus problemes pel seu compte, posant el joc les seves habilitats per a la resolució de conflictes. Però ara aquest espai s'ha perdut perquè l'espai urbà dificulta aquesta llibertat de moviment i els nens solen estar en entorns sempre controlats. Nosaltres, com a pares, hem de saber trobar aquests espais on ells no estiguin constantment sota la nostra supervisió. Podem estar a prop, tenir una mirada atenta, però també una mirada tranquil·la, confiant en les habilitats dels fills. Els nostres fills tenen recursos, i si no els tenen els han de trobar. Podem orientar i donar pistes, però no necessàriament hem de donar la solució. Una de les coses que proposo en la primera part del llibre és no ajudar-los fins que no ens demanin ajuda, i quan demanen ajuda donar primer una pista. Per exemple, si estan fent una cabanya i no se'ls aguanten les canyes, no hem de portar-los de seguida un cordill. Podem preguntar: com penseu que es poden aguantar les canyes? Qui penseu pot tenir un cordill? Així orientem, però no donem la solució massa ràpid.

Minem la seva autoestima amb tanta sobreprotecció?

Sí, efectivament. L'autoestima és el resultat d'aconseguir alguna cosa. Quan ells veuen que són capaços d'assolir alguna fita per ells mateixos se senten més valuosos. Quan nosaltres solucionem els problemes per ells, d'on pot venir aquesta autoestima? Només del fet que els diguem que són molt vàlids? No. Si no ho veuen no ho sentiran de debò. Joestic veient cada cop més que els pares volen resoldre els conflictes dels seus fills amb altres nens. Es veu molt a les escoles, hi ha pares i mares que viuen el conflicte com si fos propi, s'hi volen involucrar i volen involucrar les altres famílies, i això l'única cosa que fa a vegades és fer més gran el conflicte.

Com veus el futur en el món de l'educació?

Hi ha un element positiu que és que tenim molta més sensibilitat educativa. Ens preguntem què és més convenient, com ho podem fer millor, què hem de canviar... Però hem de mirar de trobar el punt de no caure en l'angoixa i de desconfiar les nostres possibilitats. Ho podem fer bé, encara que no siguem experts, només pel fet de respirar fondo i tenir sentit de l'humor.



El que està passant és que eduquem els nens que voldríem tenir, no els que tenim



Veig mares molt més angoixades perquè els nens portin els deures fets a l'escola que no pas els propis nens



La sobreprotecció és un dels greus problemes que tenim ara mateix. Posem la bena abans de la ferida

banyo!les

ACTIVITATS DE TOT TIPUS I PER A TOTA LA FAMÍLIA

VISITES GUIADES
 Coneix l'entorn natural i el patrimoni de la comarca.

ENTRENAMENTS ESPORTIUS
 amb Marçal Zamora, Esther Guerrero i Albert Corominas.

ACTIVITATS FAMILIARS
 Visites guiades, jocs i un munt d'activitats per viure en família.

TALLERS INFANTILS
 Fes que els més petits de la casa s'ho passin d'allò més bé!

VISITES TEATRALITZADES
 Viu la història d'una manera divertida i original.

118122-11413846

118122-11413846

ESCANEA EL CODI I DESCARREGA EL LIBRET D'ACTIVITATS 2016

PER A MÉS INFORMACIÓ I RESERVES:

OFICINA DE TURISME DE L'ESTANY
 Passeig Darder, Pesquera núm. 10
 17820 (Banyoles)
 Telèfon: (+34) 972 58 34 70
 turisme@banyoles.org
 www.banyoles.cat/turisme