

Algunes consideracions sobre la tasca de ser pares i mares

1. L'afecte

L'afecte és la més important de les actituds i pràctiques parentals. Amb tot, cal tenir en compte que estimar algú no és consentir-lo o mimar-lo, sinó reconèixer les seues necessitats i valorar les seues qualitats.

De l'afecte, se'n deriven els altres dos elements importants en l'educació dels nostres fills, com són la comunicació i el control.

El control l'hem d'entendre de dues maneres:

- Com a supervisió del que fa, amb qui va, on va (ells es creuen autosuficients però nosaltres hem de continuar protegint-los).
- Com a mitjà de socialització, en el sentit d'inculcar-los els comportaments i les normes socials que els facilitaran una adequada integració social.

Hi ha autors que consideren que el control és una manifestació més de l'afecte. És a dir, continuar protegint-los i intervenir per facilitar la seua adaptació social és una mostra més del nostre afecte cap als fills.

En resum, si el nivell d'afecte és l'adequat, la comunicació és més fàcil. Amb això, ells es mostraran més receptius per a contar-nos amb qui van, què fan, etc. A més, acceptaran millor els intents de socialització dels pares, és a dir, l'establiment de normes i conductes que faciliten la seua inserció social.

L'afecte, que no depén del context econòmic o cultural de la família, **està associat amb el bon desenvolupament i l'encaix psicològic de l'adolescent**. D'esta forma, un bon encaix psicosocial de l'adolescent es traduirà en:

- Confiança en ells mateixos.
- Benestar psicològic.
- Menys problemes de conducta.

Finalment, este millor encaix psicosocial de l'adolescent farà possible un bon rendiment escolar.

2. Els límits i les normes

Tot seguint amb el tema de les normes cal mencionar altres aspectes. Com que hi ha conductes adequades i d'altres inadequades, en el procés educatiu hem de tenir en compte:

- Cal establir normes que ens ajuden a fixar comportaments adequats. Estes normes han de ser molt clares i s'han de mantenir. L'adolescent, com el xiquet, ha de conèixer les conseqüències del seu incompliment.

En definitiva, cal que coneguen els límits del que considerem acceptable o no en la seua conducta.

- Cal fer servir el premi o reforç per les conductes adequades, mentre que les inadequades han de suposar-los un cost. En l'ús d'estos recursos formatius, premis i càstigs, hem d'actuar de forma sensata i coherent.

És cert que en l'adolescència cal donar-los més espais de llibertat i autonomia, però este procés també ha de portar associat un avanç en la seua capacitat d'esforç, compromís i responsabilitat.

3. Compartir activitats

Així com els amics tenen un paper important en el desenvolupament social dels nostres fills, també els pares, durant l'adolescència dels seus fills, **cal que segueixen compartint amb ells diverses activitats.**

Poden ser molt útils les pràctiques quotidianes, com el menjar i sopar junts, sense televisió, ajudar en les tasques de la casa o d'altres relacionades amb l'oci com són les eixides al camp, veure algun programa de televisió junts, acudir a exposicions, museus, visitar familiars o amics, etc.

4. Ajudar en les tasques de la casa

La família és el primer grup humà en què els seus membres s'ajuden recíprocament, i durant este procés cada membre hi aporta alguna cosa. Mitjançant la **col·laboració en les tasques familiars** podem aconseguir desenvolupar este sentiment d'ajuda comunitària que serà molt positiu per al futur dels nostres fills i també per als pares, perquè els hàbits creen actituds i estes actituds creen sentiments.

A més, relacionat amb este tema, són clares les paraules de Fernando Savater: "Hem d'educar en defensa pròpia", perquè molts adolescents tenen la idea que ells "estan per a rebre" però "no per a donar", i esta equivalència no és correcta per a un bon desenvolupament personal.

Sobre la participació en les tasques de la casa, hi ha estudis que indiquen que la col·laboració dels fills té efectes beneficiosos com la millora en el desenvolupament de la responsabilitat, l'empatia, la perseverança ... I també en altres habilitats relacionades amb la planificació, l'organització de tasques, etc.

5. L'autocompassió, alternativa a l'autoestima

Darrerament, un dels grans temes educatius és com millorar l'autoestima dels fills. No obstant això, després de vint anys de treballs i tècniques per aconseguir millorar-la els resultats no són tan positius com s'esperava. Sentir-nos especials, únics, exigix un judici i una comparació constants que, de vegades, no és molt saludable. Quan el judici cap a si mateix no resulta tan positiu com esperàvem, apareix la inseguretat, la vergonya, l'autocrítica. Amb altres paraules, els investigadors comencen a assenyalar els paranys en

què podem caure quan intentem mantenir una autoestima alta: narcisisme, ira, prejudicis, discriminacions, etc.

Això és perquè, a vegades, una bona autoestima comporta cercar les coses dolentes dels altres per poder considerar-nos bé a nosaltres mateixos. Així, quan menystenim els altres per sentir-nos millor, s'engega un procés de desconexió i aïllament social que pot donar pas a una major conflictivitat amb qui ens relacionem, cosa que ens perjudica doblement.

La compassió cap a si mateix es perfila com a alternativa a l'autoestima, és a dir, saber tractar-nos i tenir cura de nosaltres mateixos, especialment quan patim. Així, doncs, **l'autocompassió és saber ser amables amb nosaltres mateixos quan observem que som fràgils i imperfectes**, per evitar, en eixos moments, l'autocrítica, perquè l'únic que s'hi aporta és una dosi de dolor innecessària.

L'autocompassió, doncs, ens protegeix contra els efectes nocius de l'autocrítica destructiva, si més no sense la necessitat de fer-nos sentir especials o millors que els altres. És a dir, l'autocompassió ofereix els mateixos beneficis d'una autoestima alta però sense els seus inconvenients.

L'autocompassió respecta el fet que tots els éssers humans tenim punts forts i febles. També, que els èxits i els fracassos van i vénen tot formant part del procés de la vida. Per tant és convenient que ensenyem els nostres fills a prendre consciència que no som perfectes ni meravellosos en tots els aspectes, però que no per això hem de tractar-nos malament ni hem d'autocriticar-nos pel que no destaquem. Encara més, en estes ocasions és quan cal tractar-nos d'una manera amable, amb les mateixes paraules amb què atendríem algú que estimem i patix per no haver destacat o assolit un objectiu.

Per tant cal que ensenyem esta forma d'autocura als nostres fills, que és, en realitat, aprendre a ser bons amics d'ells mateixos.

6. L'educació per al futur

També, no hem d'oblidar que estem preparant els nostres fills per a la vida i per als contratemps i alegries que s'hi trobarà. Per això, de tant en tant, cal tenir en compte que pot ser molt útil el proverbi xinés: "Cal educar fent passar una mica de fam i una mica de fred". Això és contrari al costum de donar-los tot el que està al nostre abast i evitar-los passar qualsevol contrarietat. De fet, sembla que més del 50% de les famílies actuals es caracteritzen per ser hiperprotectores, és a dir que intervenen constantment per tal de facilitar-los-ho tot i per protegir-los de qualsevol inconvenient.

Contràriament a esta tendència familiar, hi ha un terapeuta italià, Giorgio Nardone, que considera que col·locar als fills petits entrebans és una forma d'engegar en ells mateixos habilitats i competències necessàries perquè desenvolupen sentiments de confiança amb els seus propis recursos.

7. La seguida i el temps d'estudi

És clar que cal ajudar els nostres fills a **establir una seguida en els seus hàbits, i en esta seguida s'ha d'establir un temps per a l'estudi i el treball diari** en un clima de tranquil·litat i calma, és a dir, sense mòbils, ordinadors i *wasps*. **L'aprenentatge requereix concentració i memorització**, i això no és possible si la capacitat d'atenció està constantment envaïda per missatges o interrupcions secundàries.

Quant al temps d'estudi, en l'etapa de l'ESO, segons el nivell escolar, és aconsellable una mitjana de 2 hores diàries en progressió.

L'establiment de l'hàbit de treballar sempre a les mateixes hores i en el mateix lloc, ajuda a concentrar-se i augmenta la productivitat.

Si aconseguim establir esta seguida en l'estudi diari també podem reforçar:

- **L'orde i la neteja.** L'orde i la neteja dels seus objectes personals, així com dels materials d'estudi els suposa un estalvi de temps perquè facilita la concentració i evita distraccions. Cadascú ha de trobar la millor forma d'organitzar les seues coses. Un argument adequat que podem fer servir pot ser "una cosa per a un lloc i un lloc per a cada cosa" ... De qualsevol manera cal que dediquen un temps per a organitzar-les, mantenir-les netes i tenir-ne cura.
- **L'organització del temps personal.** Els adolescents han d'aprendre a distribuir bé el seu temps, entre l'estudi, la col·laboració en les tasques familiars, la pràctica d'aficions o esports i, per descomptat, el descans i la distracció.

8. L'ús de les noves tecnologies

Pel que fa a les hores d'ús de les tecnologies convé tenir en compte que:

- La tecnologia més emprada és internet, seguida de la TV, el mòbil i els videojocs.
- Quant més empren internet i altres eines tecnològiques més possibilitat hi ha de risc d'addició.

Alguns dels indicadors que podem fer servir per a saber si ens trobem davant un ús problemàtic d'internet són:

- El temps de connexió.
- El tipus d'aplicació *online* o activitat realitzada en internet: xarxes socials, descàrrega d'informació, jocs interactius, ...
- La pèrdua d'interés per altres activitats gratificants com poden ser estar amb els amics, aficions ...
- La pèrdua de control comporta una desatenció a les obligacions acadèmiques, laborals i socials.
- El fet d'enfadar-se per no poder establir la connexió i pensar, a tothora, què passa en la xarxa o què farà quan es torne a connectar.

9. La disciplina

En primer lloc, cal aclarir el concepte de disciplina. Encara que solem identificar disciplina amb la falta de llibertat, en realitat la disciplina és l'orde

i la constància que necessitem no solament per aprendre sinó també per aconseguir allò que volem en la vida. Les persones que només es dediquen a satisfer les seues apetències, confonen la debilitat amb la llibertat.

En paraules de l'escriptor Javier Irlanda: "No és més lliure qui fa el que li abellix, el que li ve en gana, perquè açò és llibertinatge, sinó aquell que té la disciplina de fer el que més l'acosta als seus somnis [...] La disciplina fa que nosaltres esdevinguem els nostres propis amos".

Sembla que el principi pel qual es regixen els adolescents és el del plaer: "Faig les coses que m'agraden i que em fan sentir bé". Però, és clar que este principi no guarda relació a com funciona la vida. Per tant, hem d'ensenyar-los a funcionar amb el principi de la realitat. Les coses que cal fer, s'han de fer independentment dels nostres gustos o aficions. Si quan les fem trobem satisfacció personal o ens fa goig, doncs perfecte, però si no és així, no passa res. Així, per assolir estos objectius, l'ús de la disciplina com a sinònim d'orde i constància és de gran ajuda.

10. La responsabilitat de ser pares

Respecte al rol de ser pares, hem de tenir clar que no podem delegar-lo en altres com l'escola, els avis ... I això ocorre. Encara més, sorprén que algunes voltes els pares "deleguen" les seues funcions en els propis fills, quan estos encara no tenen la maduresa i el sentit comú necessaris per a realitzar adequadament esta tasca. En definitiva, ningú por exercir este rol per nosaltres i menys els propis fills.

A més, quan un pare o mare assumix les seues responsabilitats i les exercix equilibrant l'autoritat¹ amb mà esquerra, es presenta davant dels seus fills com una persona de confiança, capaç i amb criteri. I això projecta en els fills tranquil·litat i seguretat, sentiments dels quals estan delerosos els nostres adolescents.

Tots coneixem pares que amb les millors intencions han obtingut els pitjors resultats. Probablement l'errada ha estat en:

- No observar ni valorar, a curt o llarg termini, si les accions que havien emprés donaven els resultats esperats en la formació dels seus fills.
- No adoptar, en conseqüència, les accions correctores en el moment adequat, tot esperant que les coses puguen canviar en el futur, quan es facen majors.