



SABER ESPERAR

LLUÍS VILALTA URREA

PSICÒLEG, TERAPEUTA
FAMILIAR SISTÈMIC I COACH



En anteriors ocasions hem parlat de quan important és l'educació emocional dels nostres fills, a fi que desenvolupin habilitats tan importants com l'empatia, l'assertivitat i la resiliència. Avui parlarem d'aquesta darrera, la resiliència.

Una persona resilient és aquella que sap adaptar-se o superar les circumstàncies adverses i que té la capacitat de recuperar-se després d'una vivència traumàtica o d'una adversitat. Està molt relacionada amb l'autoestima. Els nens poc resilents són vulnerables a la frustració i perden la paciència o la motivació per continuar endavant tasques que requereixen un esforç. De vegades, la frustració es mostra amb conductes impulsives, capricioses i exigents.

Confiança en un mateix i paciència són elements necessaris per a desenvolupar la resiliència en situacions quotidianes. Perquè els nostres fills desenvolupin la paciència, cal que nosaltres ho siguem, que en donem exemple, i un bon moment per fer-ho és durant les converses quotidianes. Respectar el torn de paraula és una manera d'exercitar la paciència. Per això, quan els nostres

fills ens parlin, és fonamental que se sentin escoltats. Si ho fem, de ben segur que serà més fàcil que ells repliquin la nostra conducta.

De vegades els nostres fills ens estan parlant i els tallem per iniciar una nova conversa amb un adult. Això els genera frustració i debilita la seva confiança vers nosaltres i, de resultes, en ells mateixos.

Altres vegades, el procés és en sentit contrari: els adults estem mantenint una conversa i el fill la interromp. Llavors podem: **a)** interrompre la conversa que manteníem per atendre al nostre fill, **b)** dir-li que esperi uns instants o **c)** no parar-li atenció. La primera opció fa que el nen o nena s'acostumi a tenir resultats immediats a les seves demandes i no l'exercita en la resiliència (saber esperar a que

les circumstàncies siguin més propícies per aconseguir el que un vol, en aquest cas, expressar alguna cosa). La tercera opció genera frustració i pèrdua de confiança.

Una bona estratègia per gestionar aquestes situacions és dir-li al fill: *quan estigui parlant amb algú (el pare, la mare, un germà o qualsevol altre persona) i vulguis dir-me alguna cosa, tu em poses la teva mà al braç. Tot seguit jo t'indicaré que sé que vols dir-me quelcom posant la meva mà damunt la teva. Això vol dir que t'esperis a que jo acabi la conversa que estic tenint i llavors t'atendré amb absoluta atenció.*

Aquesta consigna tan senzilla, si la dueu a la pràctica, mostrarà al vostre fill el camí del respecte i la paciència. Perquè estimar és... saber escoltar... i també saber parlar quan toca!



TALLER D'EDUCACIÓ PARENTAL

Per aprofundir encara més en aquestes temes. Durant tot l'any escolar al Centre Cívic El Gorg de Sant Vicenç de Montalt.