



LES 5 CLAUS DE LA CRIANÇA I LA COMUNICACIÓ CONSCIENTS



ARANTXA MARENYÀ

Anem a veure quins són els reptes i les estratègies que ens poden acostar a una comunicació i una criança més conscients amb els nostres fills i filles

Clau 1: Presència i validació

La primera clau és donar **presència** als nostres fills i filles sense mirar pantalles mentre parlem amb ellxs. Si podem, allò ideal seria mirar-los als ulls, baixar al seu nivell i connectar realment amb ellxs, escoltar de veritat què ens han de dir i com estan, sense jutjar.

Moltes famílies em demaneu com podem fer per a que juguin sols. Bé, els petits necessiten presència i acompanyament constants, és una necessitat bàsica de la infància. Proveu a donar 15 o 20 minuts de presència real sense distraccions i veureu! Es nodreixen d'aquesta presència i després poden jugar sols una bona estona.

El segon repte del dia d'avui és **validar, no negar els sentiments**. Tenim molta tendència a negar els sentiments. “No ploris, no és per tant, però si l'arròs està boníssim, no és veritat, no t'has avorrit, jo t'he vist rient!” Quan neguem els sentiments a curt termini creem crispació i per tant es pot generar un conflicte i a llarg termini els diem als infants que allò que senten no és així, que han de confiar en nosaltres que som una font externa i a poc a poc es van desconnectant de la seva essència. Per tant el repte d'avui és validar. Com? Posant paraules a allò que veiem o creiem que estan sentint.

Les frases tipo seran: “**Veig que** estàs molt enfadat” o “**Em sembla que** no t'ha agradat gens aquesta festa”.

Així aconseguirem que la crispació baixi perquè es sentiran escoltats i compresos i a la llarga confiaran en ells mateixos i en allò que senten.

El mateix et convido a donar-te a tu. Presència i validació.

**Posa-ho en pràctica i escriu en una llibreta
tot allò que ha anat sorgint! Què és el
que més et costa?**

Clau 2- Detectar judicis i parlar des del “jo”

La segona clau consisteix a **detectar els judicis** i substituir-los per **expressar els nostres sentiments i/o necessitats**. Però, com detectem un judici?

Hi ha molts tipus de judicis però per començar podem posar mirada a diferents estructures que fem servir. Quan diem “Ets...” després vindrà un judici en forma d’etiqueta, per exemple “Ets molt pesat”. Quan diem “**sempre, mai, sovint...**” estem posant de la nostra collita i avaluant la freqüència. El que per a tu és molt per a mi pot ser poc. Quan diem “**bé**” o “**malament**” també estem jutjant.

Tots aquests automatismes podem substituir-los per expressar les nostres necessitats o expectatives. Per exemple:” A mi no m’agrada que m’interrompin quan parlo”, “No m’agrada que em piquin”, “Quan em piquen em fa mal”, “Espero que cadascú reculli les seves joguines”. Però compte amb el “Joestic trist perquè tu...” Llavors ja estem culpabilitzant! La línia pot ser molt fina!

També adonar-nos-en que els **judicis són la punta de l’iceberg** i quan ens venen és perquè tenim necessitats no cobertes al darrere que paga la pena explorar i deixar-nos sentir. Us convido a detectar-los i mirar-los, no a amagar-los i reprimir-los!

Per exemple. “Mail recull les joguines!” Em sento cansada, rabiosa, frustrada perquè necessito ordre, descans, cooperació, ser vista, etc. Si detectem sentiments i necessitats ens ajudem a nosaltres mateixes i podem comunicar-ho empàticament.

Fas molts judicis?

De quines necessitats no cobertes et parlen?

Pots comunicar-los des de l’empatia?

Quina petita acció pots fer per a cobrir les teves necessitats una miqueta més?

Escriu en una llibreta tot el que et passi pel cap!

Clau 3- Límits

La tercera clau consisteix a mirar si els **límits** que posem els posem des de la **consciència** i si són límits que **cuiden a tothom**.

Els límits, quan els posem conscientment, tenen les següents característiques:

- Cuiden l'infant
- Cuiden l'adult
- Cuiden l'espai
- Restableixen la situació de seguretat i tranquil·litat
- Vetllen per les necessitats bàsiques dels infants, per que estiguin cobertes
- Els tenim clars, els sentim amb tot el nostre cos i ànima (si no els tenim clars, millor els revisem)
- No són arbitraris
- Hi ha pocs
- Els posem amb fermesa i sempre que puguem, des de la calma

I com els posem? L'estratègia comunicativa que us comparteixo per posar els límits és:

Validem sentiment + limitem acció des del jo + donem alternatives si és possible.

Per exemple: “Veig que vols saltar al sofà, però jo no vull que saltis en aquest sofà. Si vols saltar podem anar al parc “ o “ Sembla que estàs molt enfadada, però a casa no piquem. Si necessites picar, aquí tens un coixí”.

Tot allò que passa dintre dels **límits** són **normes** i podem negociar-les.

Per a **mi** els límits són **no piquem, no insultem i no ignorem les necessitats dels demés**. Dintre d'aquests límits podem negociar les normes.

Us convido a revisar els límits que poseu en un dia.

Podeu fer un llistat i veure si respecten les necessitats dels infants, si respecten les vostres, si els teniu clars, si alguns heu començat dient no i heu acabat dient sí (per tant no els teniu clars :) i

**quants en dieu, si creieu que l'infant pot sostenir
aquesta quantitat de “nos”. També podeu revisar si
us costa posar límits i si sabeu per què!**

I quin són els teus límits!

Clau 4-Autonomia

Avui anem a parlar **d'autonomia** i es que un dels objectius que tenim com a mares i pares és que els nostres petits esdevinguin autònoms, oi? Per tant com els podem ajudar en aquest camí cap a la independència?

Deixant que pensin per ells mateixos, permetent que s'enfrontin als seus problemes i que aprenguin dels seus errors, però sempre estant a la vora per si ens necessiten! El doctor Ginott deia que “El barem d'un bon pare o mare és què està disposada a no fer pel seu fill o filla” Jo ressono bastant amb aquesta frase, però afegiria amb acompanyament, amb presència i amb mirada per a poder ajudar o modelar si realment ho necessiten.

Això es diu aviat però no és gens fàcil!

Per tant, per a fomentar l'autonomia, avui us proposo 3 reptes:

1. **No donar ajuda si no ens la demanen**. Només ajudar si ens ho demana! Segur que hem d'armar-nos d'autocontrol per a fer-ho però val la pena posar-hi mirada.
2. Ser un **equip** que resol problemes. Per exemple, si li cau el got ple d'aigua, en comptes de dir-li què ha de fer, descriure el problema i preguntar què podem fer junts. “Veig que t'ha relliscat el got i el terra està ple d'aigua, què podem fer?”
3. **No tenir pressa a donar respostes**. Si us pregunten qualsevol cosa, podem contestar (de tant en tant) amb un **“I tu, què creus?”** Llavors els donarem l'oportunitat d'el.laborar la seva pròpia resposta o el.laborar-la junts i sempre estem a temps per a donar-los nosaltres la resposta!

Com et sents amb l'autonomia?

Creus que hi ha coses que fas pels teus fillxs que poden fer solxs?

Et costen els reptes que et proposo?

Clau 5- L'elogi i l'autoestima

Parlem de **l'elogi**, del **molt bé**, que xulo el dibuix, de ets molt valenta! Et portes molt bé!

L'elogi pot despertar sospites si no creus que és per a tant, a vegades no et sents mirat quan et diuen un “ah, molt bé!” i seguim fent una altra cosa; l'elogi pot posar pressió i fer que a partir d'aquell moment sempre intentem arribar a l'expectativa. A més, **crea dependència** i llavors els infants s'acostumen i esperen aquest “molt bé!” Que facin les coses per rebre aquest elogi i no per a gaudir del procés.

Si teniu infants que constantment us demanen si us agrada el que han fet, si està bé, si ho fa bé, és possible (i no dic que sigui així) que valgui la pena revisar si estan rebent molts elogis.

Aquestos són alguns dels contres de l'elogi. I un més, que comparteix amb la crítica, és que encasella. Tant al nen que li diem que és molt simpàtic com al que li diem que és molt trapella els estem encansellant. Tant a la nena que li diem que dibuixa molt bé com a la que li diem que sempre es taca quan menja, l'estem encansellant.

Us proposo substituir l'elogi i la crítica per la **descripció**. Una descripció tan acurada com sigui possible.

Per exemple: “Veig que els animals de joguina estan al seu lloc, els cotxes a la seva caps, has llençat els paperets a les escombraries i no queda res per terra. Gràcies!”

“Veig que has agafat el got, t'ha relliscat i s'ha trencat. Què podem fer?”

Quina relació tens tu amb l'elogi?

Et costa descriure?

Et surten molts molt bé?

I fins aquí les 5 claus bàsiques per a mi per a tenir una mirada més conscient cap a la infància i cap a nosaltres. Si vols saber-ne més, m'encantarà compartir amb tu tallers vivencials o sessions d'acompanyament!