

Viure

en família

EDUCAR LES EMOCIONS



A casa podem ajudar les criatures a desplegar la intel·ligència emocional. Convé prendre consciència que els sentiments, encara que de vegades no ens agradin, no són bons o dolents en si. No és dolent estar trist, el mal és que em deu haver passat alguna cosa que m'hi ha posat, i més val permetre'm estar trist que no mirar de «tapar-ho». Igualment passa amb la ràbia: potser m'ha passat alguna cosa que em fa enfadar. Això és normal, i que els adults ho acceptem és bo per als nostres fills. Perquè, així, podem ajudar-los primer a reconèixer i acceptar els sentiments propis —i, per tant, a si mateixos— i els dels altres, i després, gràcies a això, fer «alguna cosa» d'aquests sentiments.

És bo que siguem nosaltres els primers que hi posem paraules. Dir «sembla que estàs trist», «estàs enfadat, oi?», «sembla que t'ha sabut greu» ajuda l'infant a saber què li passa. També ens hi acosta, enforteix els vincles. Moltes vegades és allò que els infants esperen, més que una explicació o un consell: que els escoltem i els mostrem que els comprenem. Un pas més enllà seria ajudar-lo a expressar què necessita: «vols una abraçada?», «vols que li expliquem que no t'ha agradat?». És molt diferent jutjar allò que fa un infant («ets molt dolent!») que mostrar-li que, malgrat que no li deixarem fer allò que fa (per exemple, pegar), comprenem el seu sentiment («ara deus estar molt enfadat, però no pots pegar»). Costa temps aprendre a reconèixer, acceptar i expressar els sentiments, però té un gran valor, tant per a la vida de família com per a l'aprenentatge dels infants.

Miquel Àngel Alabart. Psicopedagog i director de «Viure en família».
viureenfamilia.wordpress.com.