

ELS NOSTRES CONFLICTES DE CADA DIA

M. Helena Tolosa Costa

M. Helena Tolosa

Els nostres conflictes de cada dia

Manual pràctic
per a la gestió familiar diària



1. PERQUÈ TENIM CONFLICTES?

- ✓ Primer de tot, perquè toca, perquè els conflictes són inherents a la vida mateixa, els conflictes no són quelcom a témer, el que pot resultar més o menys problemàtic sols ser la manera de gestionar-los! Aprendre a conviure amb els conflictes de cada dia i aprendre a afrontar-los i gestionar-los és sovint un gran aprenentatge que podem facilitar als nostres fills.
- ✓ Perquè potser tenim poques normes, pautes... O potser massa! Autoritaris o permissius!?
- ✓ Perquè ho tenim clar però:
 - Pobret és massa petit
 - Pobret, pobret, ell sol no pot
 - Pobret, pobret, que no visqui el que jo he viscut
 - Pobret, pobret, estic poca estona amb ell
- ✓ No tinc temps
- ✓ Ens falta constància i coherència: La llei del pèndol
- ✓ Perquè no som realistes
- ✓ Perquè exigim èxits immediats

2. L'AUTORITAT ÉS NECESSÀRIA?

Més que autoritat, el que nosaltres necessitem és respecte. I el respecte el podem aconseguir per dues vies: perquè ens tenen por (al càstig, a les conseqüències, a què ens enfadem, a ...) o perquè valoren les nostres capacitats i habilitats i hi confien: és a dir, ens valoren com a persones competents i sàvies... i això es guanya, no es pot exigir! Va lligat als conceptes de:

- ✓ COHERÈNCIA + CONSTÀNCIA = FERMESA
- ✓ AFECTE + COMUNICACIÓ = VINCLE

3. SÓN NECESSÀRIES LES NORMES?

Les normes són el marc que fa que la convivència de casa i que les necessitats de cadascú dels que vivim sota un mateix sostre siguin cobertes, les dels nostres fills i també les nostres. Són necessàries per a dos motius:

- ✓ Perquè els nostres fills creixin sans, responsables, autònoms .
- ✓ Perquè els nens que no experimenten cap resistència i que s'acostumen només a veure les SEVES NECESSITATS, no desenvolupen prou el còrtex cerebral, en especial el frontal i prefrontal, i les seves neurones queden petites, esquifides i amb poques sinapsis, i tampoc aprenen les habilitats socials necessàries per aprendre a viure en societat i en comunitat. I resulta que en aquestes dues zones hi ha el control de la voluntat, la planificació, la regulació emocional, la capacitat d'esforçar-se...!



Orientem per prevenir

<http://www.mhelenatolosa.com>

mhelenatolosa@gmail.com

- ✓ **NORMES:** Pautes que delimiten un marc de referència i que ofereixen una orientació. S'adapten a l'edat, són flexibles. Fomenten la responsabilitat i l'autonomia. Hi ha normes fonamentals (drets fonamentals), importants (si a casa no es pega a ningú, no es pega a ningú... i aquest és un límit infranquejable!) i, relatives (poden canviar amb l'edat). **Les normes ens transmeten uns Valors.**
- ✓ **RUTINES:** Algunes normes quan s'integren esdevenen rutines que ja s'integren de forma automàtica com rentar-se les dents, fer-se el llit, tirar la roba al cubell, fer deures, respectar-se...

COM HAN DE SER LES NORMES?

- ✓ Les normes han de ser **REALISTES, CLARES, CONSISTENTS** i **ESTABLES**
- ✓ Les normes haurien de ser **FLEXIBLES**, segons l'edat.
- ✓ Cal tenir en compte la quantitat de normes que posem... no fos cas que poguéssim fer un **VADEMÈCUM!**
- ✓ **Comprensió:** raoneu i expliqueu les normes en funció de l'edat. Raoneu-les i escolteu també el punt de vista del nen. Una norma negociada s'acceptarà molt millor que una norma imposada.

A l'hora d'aprendre normes i hàbits els nostres fills són: primer obedients i actuen sota la presència i la mirada; després actuen amb el comandament a distància, l'avís, però sense presència física; i finalment, passen de l'obediència a l'autonomia!

Un fill **AUTÒNOM** actua sense presència de l'adult i sense necessitat d'avís
L'OBEDIÈNCIA HA DE DONAR PAS A L'AUTONOMIA!

4. CONSEQÜÈNCIES I CÀSTIGS

- ✓ **CÀSTIG:** és punitiu, no és educatiu. El càstig evita conductes, però no fomenta la norma, no dóna recursos educatius per assumir o assimilar la norma. (Per exemple: castigar sense conte per no haver sopat no fa obrir la gana)
- ✓ **PREMIS:** afavoreixen que les conductes premiades tendixin a repetir-se. Són molt personals, i el que pot ser un premi per a un nen pot no ser-ho per a un altre. Podem ser des de poder fer o tenir coses que volen (triar una activitat familiar per fer, un menú familiar, anar a dormir a..., temps extra d'ús de...), passant per ser elogiat per les persones que el valoren i l'aprecien o, gaudir amb consciència de la seva pròpia capacitat per haver resolt o superat una situació.

Fonamentar l'educació en premis i càstigs constants fan que a la vida només busquis la motivació intrínseca

- ✓ **CONSEQÜÈNCIES:**
 - n'hi ha les naturals que tenen relació directa amb la conducta i s'imposen soles (si no tires la roba al cubell no es renta),
 - n'hi ha de **LÒGIQUES**. Tenen relació amb la norma (per exemple: no podem menjar dolços si no ens rentem les dents).

Les conseqüències han de tenir unes característiques les 4 R



- Han d'estar anunciades prèviament. Han de saber a què s'exposen si no compleixen.
 - Han de ser proporcionades, coherents i relacionades amb la falta.
 - No gestionades des de la ràbia i la impotència
1. Respectuoses.
 2. Relacionada amb el fet.
 3. Raonables.
 4. Reparadores o compensatòries.

CÀSTIG	CONSEQÜÈNCIA
S'improvisa en funció del subjecte a qui va dirigit. Sovint respon a l'estat anímic dels pares en el moment d'imposar-lo el tipus de càstig que es tria. És punitiu (has de patir d'alguna manera perquè has fet alguna cosa mal feta). No té relació amb la norma. Sovint genera ressentiment i /o culpa.	Està anunciada amb anterioritat. El fill té clar què passarà si la norma no es compleix. El fill té el poder de decidir si vol que passi o no. És educatiu. Dóna recursos per poder complir la norma. Té relació amb la norma. Genera responsabilitat.

5. RESOLDRE ELS CONFLICTES. Quin estil és el més freqüent a casa nostra?

- a) TAURÓ...jo guanyo, tu perds
b) ÓS... m'és igual...
c) TORTUGA... jo perdo, tu guanyes
d) GUINEU ... jo guanyo avui, tu demà
e) MUSSOL... tots guanyem

16 TRUCS que poden ser útiles!!!!

1. *Propietat del problema*: és meu? (a mi em “molesta o em perjudica” aquest comportament) o és seu (inherent a la seva forma de vida actual, responsabilitat seva, les conseqüències són per ells)
2. *El problema és seu...* cal exercitar l’escolta activa i que el fill trobi la solució al seu problema (i això no vol dir que els pares no ens n’ocupem!).
3. *El problema és nostre*: *aquests conflictes poden ser de molts tipus* (de relació, d’interessos dispars, de convivència, de responsabilitat, d’incongruència jeràrquica, se crisi d’etapa evolutiva, latents ...).I és en aquest tipus de conflictes que cal tenir les bones habilitats de resolució de conflictes amb assertivitat, empatia i escolta activa.

Missatge JO

COMPORTAMENT INACCEPTABLE + SENTIMENT + EFECTE TANGIBLE

- Atenció centrada en els diferents estils de resolució de conflictes
- Comunicació des del nivell adequat: adult-nen, nen-nen, adult-adult, etc
- Caldrà valorar les necessitats de cadascú i els interessos per “pactar” com es poden atendre ambdues per totes les parts.
- Usar els cinc pensaments:

HI HA UN PROBLEMA? Què ha passat?

Quines en són les causes? — CAUSAL

Quina o quines persones el tenen? — PERSPECTIVA

Quines alternatives hi ha? Solucions — ALTERNATIU

Quines conseqüències té cada alternativa? — CONSEQÜENCIAL

Què fem? Com ho fem? — MITJANS-FINALITAT

4. *Usar el cervell per racionalitzar una mica!* Per què fa el que fa? Què vol aconseguir el meu fill amb aquest comportament? Perquè vol obeir o perquè es rebel·la davant les normes i els límits? Per què no els respecte? Què desitja realment? Per què ens molesta tant el seu comportament? Valorar els problemes d'un en un... No fem un conglomerat!
5. Actuar quan la ira i l'enuig estan controlats. Cercar culpables impedeix cercar solucions.
6. Donar veu als fills, en funció de l'edat: Què ha passat? Com ho podem fer per solucionar-ho? Com pots compensar el que has fet? Com pots reparar el que has fet? Si estiguessis en el meu lloc, tu què faries?
7. ATENCIÓ A:
 - RIURE d'allò que ha fet malament, *encara que resulti còmic: per a un nen petit riure d'un comportament és aprovar-ho.*
 - A PARLAR estona i estona d'allò que fan malament
 - A LES GUERRES DE PODER i A LES AMENACES... Si no fas... No ...
 - AL XANTATGE EMOCIONAL i l'excés de NO
8. Doneu a escollir el que realment es pot escollir (*eh que vols anar a casa la iaia avui?*).
9. Anticipeu-vos. Preveniu. Elimineu obstacles
10. Diferencieu entre ETS I FAS / QUÈ HAS FET I QUÈ HA PASSAT? Ajuda a descriure els fets objectivament.
11. Descriure exactament què esperem i què volem amb contacte visual, evitar el diferit!
12. I estalviar paraules. Usar diferents canals per plantejar les normes.
13. Plantejar fites reals i assolibles, adaptades a les diferents maneres de ser.
14. Donar temps a l'aprenentatge, admetre l'error com a font d'aprenentatge.
15. Valorar l'esforç i no només el resultat
16. Celebrar els triomfs i les fites dels nostres fills.

EL MILLOR QUE PODEM FER PELS NOSTRES FILLS ÉS CRÉIXER I CONSTRUIR-NOS PER SER CADA COP MÉS PERSONES!

Integrar la història familiar de cada progenitor és la clau que obre la porta d'una bona criança. Es tracta d'

ACCEPTAR, INTEGRAR, PERDONAR I AGRAIR la vida donada.

Controleu el cercle de la ira, els crits

Fora culpa, fora pors

Evitem que els nostres fills siguin el nostre únic projecte personal. Cal evitar que els nostres fills ens valorin pel que els donem i no pel que som.

I confiem!

SEMPRE PODEM FER MÉS COSES DE LES QUE FEM, PERÒ EL MÉS NECESSARI ÉS SER-HI!!!

TOLOSA, M.Helena. *Els nostres conflictes de cada dia* Barcelona: Editorial del Serval, 2016.

***Nuestros conflictos de cada dia* Barcelona: Editorial del Serval, 2017.**

GORDON, T *Técnicas eficaces para padres*. Editorial MEDECI, 2002

SEGURA, M. y MESA, J. *Enseñar a los hijos a convivir*. Editorial DESCLÉE, 2011

ST JAMES, E. (2000) *Simplifica tu vida con los niños*. Editorial ONIRO, 2000

OBERTS, U *El trastorn del nen consentit* Editorial Pagès, 2009

Orientem per prevenir

<http://www.mhelenatolosa.com>

mhelenatolosa@gmail.com

