

ELS HÀBITS QUE ELS FARAN FELIÇOS

Com educar els fills de 3 a 14 anys
perquè creixin autònoms i segurs



Alba Castellvi Miquel

ELS HÀBITS QUE ELS FARAN FELIÇOS

© 2023 Alba Castellvi Miquel

© Marçal Font, per la imatge de portada

© 9 Grup Editorial, per l'edició
Angle Editorial
c. Mallorca, 314, 1r 2a B
08037 Barcelona
T. 93 363 08 23
www.angleeditorial.com
angle@angleeditorial.com

Disseny de cobertes: Felipe Román Osorio

Primera edició: novembre de 2023
ISBN: 978-84-19017-87-1
DL B 17677-2023
Impress a Romanyà Valls, SA

No és permesa la reproducció total o parcial d'aquest llibre,
ni la seva incorporació a un sistema informàtic,
ni la seva transmissió en cap forma ni per cap mitjà,
sigui electrònic, mecànic, per fotocòpia, per gravació o altres mètodes,
sense el permís previ i per escrit dels titulars del copyright.

Alba Castellvi Miquel

ELS HÀBITS QUE ELS FARAN FELIÇOS

Com educar els fills de 3 a 14 anys
perquè creixin autònoms i segurs

Taula

Presentació	13
Amb què us pot ajudar aquest llibre.....	15
Es fa camí caminant.....	17
Primer pas	21
Les preguntes essencials: què és educar? Per a què eduquem?.....	21

PART I

1. Aprendre a definir els seus propis objectius	31
2. Aprendre a prendre decisions que els acostin als seus objectius	33
3. Aprendre a utilitzar els recursos que tingui a l'abast per avançar cap allà on es proposa	43
4. Aprendre a avançar malgrat les incerteses, és a dir, a tenir coratge davant els dubtes i dificultats	49
5. Aprendre a sobreposar-se a les dificultats que sorgiran i a esforçar-se quan faci falta	53
6. Aprendre a renunciar si cal, totalment o parcialment, a favor d'objectius més rellevants	55
7. Aprendre a gaudir del camí	57

PART II

LES FITES. IDEES CONCRETES PER EDUCAR HÀBITS QUE ELS FARAN FELIÇOS	61
---	----

Advertiment tranquil·litzador (o primer un pas i després un altre)	63
---	----

Aprendre a definir els propis objectius	65
1. Dissenyar una excursió	67
2. Concentrar-se en una activitat	69
3. Planificar el temps dedicat a activitats i tasques	72
4. «Primer l'obligació que la devoció»	76
5. Vincular-se a un projecte col·lectiu	78
6. Avorrir-se	81

Aprendre a prendre decisions que els acostin als objectius	83
1. Apagar les pantalles quan acabi el temps d'ús	85
2. Fer les coses «a temps»	89
3. Menjar bé	92
4. Pensar abans de parlar	95

Aprendre a utilitzar els recursos a l'abast per avançar	99
1. Curar-se	101
2. Fer coses «delicades»	103
3. Fer els regals amb els propis mitjans	107
4. Plantar	109
5. Guardar la roba als armaris	111
6. Fer-se la motxilla	113

Aprendre a avançar malgrat les incerteses; és a dir, a tenir coratge davant els dubtes i dificultats	115
1. Anar de colònies	117
2. Tastar-ho tot	120
3. Distingir la veritat de l'opinió	123
4. Jugar a la intempèrie amb llibertat	126

Aprendre a sobreposar-se a les dificultats que sorgiran i a esforçar-se quan faci falta	131
1. Caminar	131
2. Desparar la taula	136
3. Guanyar-se els capricis	139

4. Anar a llençar la brossa	142
5. Fer esport	144
6. Relaxar-se i canviar l'estat d'ànim	147
7. Aprendre a tocar un instrument	151
Aprendre a renunciar, si cal, a favor d'objectius més rellevants	155
1. Esperar dates assenyalades	157
2. Esperar el torn a l'hora de parlar	159
3. No menjar llaminadures perquè sí	161
4. Reconèixer les necessitats d'un entorn	164
Aprendre a gaudir del camí	169
1. Ser cordial	171
2. Llegir per gust	175
3. Arribar a acords	178
4. Ser agraïts	182

Per al Guillem i la Cesca



Presentació

Mentre escric aquest llibre, rebo una trucada d'una mare que no conec, que necessita parlar de la seva família perquè està preocupada:

—A casa no hi ha un sol dia que no ens enfadem. Els meus fills tot el dia es queixen o es barallen, costa molt que col·laborin en res del que se'ls demana i és esgotador. Ni ells ni nosaltres ho vivim gens bé —diu amb to d'esgotament.

—M'agradaria ajudar-vos. En parlem?

—Però és que hi ha més coses! Al meu fill gran a escola li volen fer proves per comprovar si té un dèficit d'atenció, jo el veig patir i ell cada vegada està més frustrat i enfadat perquè a escola no se'n surt.

—Quasi segur que podem fer alguna cosa per millorar tota aquesta situació —li dic posant-me al seu lloc, perquè sé com això la preocupa i la fa patir.

Ella, ara amb un to esperançat, diu:

—Et porto els nens tan aviat com els puguís veure.

Aleshores li responc el que precisament m'ha portat a escriure aquest llibre:

—No caldrà. Vosaltres com a pares hi podeu fer molt. Treballarem junts vosaltres i jo, i vosaltres mateixos els podreu ajudar a estar millor i així podreu viure més bé tots plegats.

Com a educadora que soc, moltes famílies pensen que la meva tasca consisteix a tractar amb els infants o els adolescents per millorar algunes actituds i experiències. Això també ho faig, però en aquells casos on és necessari arribar a acords i vetllar perquè es compleixin, com en el cas dels adolescents que necessiten ser entesos (i entendre els seus pares) i on totes les parts han de prendre compromisos, o en casos on hi ha infants amb dificultats molt concretes que requereixen una intervenció inicial més especialitzada (bloqueig amb la lectura, negacionisme, timidesa extrema...).

En la majoria de situacions familiars, la meva feina dona els millors fruits quan ajudo els pares i mares perquè *ells mateixos* puguin fer-se càrrec de resoldre les dificultats i d'educar els fills de manera que desenvolupin tot el seu potencial.

Ho faig perquè penso que és el més important. Gràcies a la teoria sociològica i als estudis empírics, a les meves observacions com a professional i a la meua vida personal, fa anys que sé que parar atenció a la manera com eduquem els que creixen prop nostre és la millor manera de contribuir a construir un futur millor. Per a les persones individuals —que poden ser més felices segons els aprenentatges que hagin fet— i per al col·lectiu dels humans en general —perquè al cap i a la fi el món serà d'una manera o d'una altra segons les decisions

que prenguin en el futur els infants i adolescents que ara són a les nostres cases i escoles.

Vaig començar el projecte de treballar amb famílies fa deu anys, quan feia de mediatadora familiar i de mestra d'escola i cada vegada tractava més nens i nenes amb problemes de concentració, de conducta i de relació. M'amoïnava la quantitat d'infants i adolescents que veia amb dificultats d'aquesta mena i també l'abast dels problemes que presentaven: alguns volien que les coses es fessin sempre a la seva manera, uns altres no havien après que aconseguir alguna cosa requereix espera i esforç, i uns altres no sabien fer coses bàsiques que tenien a veure amb la seva cura o organització personal.

Amb què us pot ajudar aquest llibre

Si teniu un fill o coneixeu un infant o adolescent que demana atenció constantment o a qui li costa molt col·laborar, aquest llibre us ajudarà. Si el vostre nen o nena és molt exigent, impacient o li costa persistir en alguna cosa quan no li surt bé, també us anirà bé llegir aquest llibre. Si a escola us diuen que li costa concentrar-se o que té problemes de relació amb els altres, també us pot ser d'ajuda.

Conec molts pares que tenen infants i adolescents una mica massa acomodaticis o mandrosos. Tracto amb moltes famílies amb criatures que són objecte de burles, o que es burlen d'altres. Treballo amb una gran quantitat de pares i mares esgotats per fills que sembla que portin la contrària per sistema, com si no se'n sabessin estar. Sovint em demanen ajuda adults que han de repetir les coses cinc-centes vegades perquè els infants els facin cas. Si teniu una situació similar a alguna d'aquestes, doncs, no esteu sols.

Cada vegada hi ha més mestres i pares que parlen d'infants i adolescents amb dificultats amb la frustració, amb el llenguatge, amb l'esforç. Més infants i joves amb problemes amb l'atenció, amb la persistència. Més nens i nenes que senten ansietat davant les contradiccions o davant les experiències negatives. I també que actuen amb agressivitat. Cada vegada es parla més de preadolescents i adolescents que no troben interessos que els despertin les ganes de treballar, que es desagraden, que s'agredeixen a si mateixos i s'angoixen més que abans.

Aquests problemes es deuen, almenys en part, a la falta d'oportunitats per desenvolupar les capacitats que calen per consolidar l'autonomia i l'autoestima ben fonamentada i així trepitjar segur.

Una falta d'oportunitats que s'explica per diverses raons. Una d'aquestes és que a vegades en el nostre context social es sobreprotegeixen amb excés els infants i els joves. Una altra és que vivim en entorns molt tecnològics sense saber fer, moltes vegades, un ús enraonat de totes les facilitats que tenim a l'abast. També cal esmentar el canvi de valors de la societat i la transformació del paper dels fills a l'univers familiar. L'educació s'ha tornat més difícil, també, per la falta de bons referents prop dels pares. I a tot allò que complica el fet d'educar cal posar-hi una mirada atenta i mirar de corregir-ho, perquè les mancances en educació (o socialització primària, com en diuen els sociòlegs, que és la que han de proporcionar les famílies) pot comportar problemes ben greus i estem corrent el risc que afecti negativament les generacions que ara creixen. De fet, en el cas dels adolescents veiem com ja és així en molts casos.

Per sort, podem estar esperançats. Ja estem detectant els

problemes i entreveient les seves causes. Per tant, tenim fet el primer pas per resoldre'ls. Aquest llibre explica què més podem fer: quines coses bàsiques poden ajudar a educar els que ara creixen al nostre costat de manera que puguin ser feliços i desperts, i també *com* fer-les possibles.

Es fa camí caminant

El dia que els fills neixen, neixen també els pares. Nascuts, doncs, al mateix dia com a pares els uns i com a fills els altres, ni els uns ni els altres han tingut temps d'aprendre res de res. Ni els fills saben anar pel món, ni els pares s'hi saben relacionar d'una manera educativa que els permeti sentir-se bé amb ells mateixos i amb el seu entorn, allò que en podríem dir *feliços*, més endavant. O, almenys, no tenen per què saber-ne, ja que no han tingut experiència prèvia ni han anat a cap escola que n'ensenyin. I, tal com s'ha dit sempre, els fills no arriben amb cap llibre d'instruccions.¹

Sabem algunes coses perquè la intuïció innata d'animals biològics ens informa degudament sobre el que és més bàsic, però moltes altres coses les anem aprenent a base d'assaig i error, o copiant el que fan les persones de l'entorn.

Això a vegades ajuda molt, si a l'entorn hi ha persones amb bons criteris i bones pràctiques, però altres vegades el context no afavoreix una educació de qualitat i als pares els fa perdre de vista el que és més important: que l'objectiu de l'educació

1. Aquest llibre d'instruccions no podria existir perquè no hi ha una única manera adient de ser educat en funció del codi genètic de cadascú, sinó que les necessitats educatives d'una persona van canviant en funció de les experiències que viu, i aquestes experiències no les proporcionen només els pares i educadors sinó un context molt més ampli que va configurant la manera de ser i de fer de la persona.

és que els fills siguin *capaços de viure la vida que triïn, feliços i respectuosos*.

Per això la meva intenció és ajudar a fer-ho fàcil, ajudar a aprendre a educar tot acompanyant les famílies que saben que aquesta és la tasca més important de totes. I que volen que sigui també plaent!

Aquest llibre l'he escrit pensant en pares, mares, educadors i persones a càrrec d'infants, com ara cuidadors. Potser l'heu triat perquè esteu preocupats, confosos, atabalats o cansats. Potser senzillament voleu «fer les coses bé» i així prevenir problemes. Estigueu tranquils: des de la meva perspectiva, el camí de l'educació és com el del poema de Machado: es fa caminant. És així com l'han fet moltes generacions de pares. Els educadors (filòsofs, pedagogs, mestres...) han ajudat a pensar en bones vies i han suggerit moltes idees, algunes ben contradictòries entre elles, al llarg de la història.

El que faig en les pàgines que venen a continuació és oferir una mirada global i unes quantes fites² que, pel meu coneixement i experiència, sé que són útils per als objectius de l'educació tal com els plantejo.

Quan sigueu al final del camí d'aquest llibre tindreu més idees per fer possible que els nens i nenes i els adolescents creixin desperts i segurs, amb una confiança en si mateixos ben fonamentada que els permeti triar els seus camins i gaudir dels seus passos. Que els fills tinguin unes capacitats i una mirada que els permeti ser feliços més endavant. Estareu preparats per ajudar-los a aprendre habilitats i actituds útils per a tota la vida.

2. Les fites són marques sobre la terra que serveixen per delimitar un terme o, com en el cas de les que trobareu en aquest llibre, per marcar el recorregut d'una via.

I hi ha una darrera cosa: quan fem camí al costat d'algú, sempre compassem els ritmes. En aquest cas, això vol dir que si poseu en pràctica algunes de les idees de la segona part de cara als vostres fills, podreu viure també vosaltres una vida més sana en alguns aspectes, perquè, com que no podem demanar ni esperar allò que nosaltres mateixos no fem, per tal de donar un bon model hem d'evitar males pràctiques, com ara abusar de l'entorn digital o no ser cordials, per exemple. I és que ajudar a créixer saludablement i feliços els fills fa possible també créixer com a pares.

Aquest és un llibre per fer camí que es pot llegir tot seguit o bé saltant qualsevol dels capítols. Espero que aquesta lectura us sigui profitosa i agradable a parts iguals.

APRENDRE A DEFINIR ELS PROPIS OBJECTIUS

Aquí trobareu idees per ensenyar els hàbits de:

- planificar
- concentrar-se
- organitzar-se el temps
- fer servir la creativitat
- participar en projectes compartits



1. Dissenyar una excursió

Visitar llocs nous que ampliïn els horitzons i les experiències és una bona pràctica amb els fills. A partir de set o vuit anys, a més, podem donar a això encara molt més sentit: com una activitat més, se'ls pot fer líders o partícips de l'organització d'alguna excursió o visita. Com més grans siguin més actiu pot ser el seu paper com a decisors i planificadors.

Per exemple, poden fer-se responsables o bé contribuir a:

- Decidir una destinació que els interessi (dins els marges per on ens vulguem desplaçar, és clar). Per exemple: anar a la neu o a un jaciment prehistòric.
- Investigar quins són els mitjans de transport necessaris o quant costarà anar-hi en cotxe (multiplicar els litres de combustible que es consumiran pels quilòmetres que calgui fer).
- Presentar un pressupost (i esperar l'aprovació dels que hi hauran de posar els diners!).
- Reservar bitllets o entrades.
- Preparar un document per als que visitarem el lloc o farem l'activitat on s'expliquin coses interessants.
- Preparar una explicació, un cop hi siguem, per informar de qüestions pràctiques, l'objectiu de l'excursió, les particularitats del lloc...

Com que si volen totes les informacions per fer una planificació d'aquesta mena les poden trobar a internet, serà una bona manera d'aprendre a fer-ne un ús productiu.

Quan un nen o nena ha triat i preparat una activitat, la fa amb molta més il·lusió i en treu molt més suc que si la viu com un mer participant o consumidor passiu de la idea i planificació dels altres.

PER FER-HO POSSIBLE:

Presentem la idea com una opció especial i com un privilegi:

– Va, un dia podràs inventar-te tu / podreu inventar-vos vosaltres (en cas d’haver-hi germans, se’ls animarà a treballar en equip) una excursió al teu / al vostre gust. Això sí, ho hauràs / haureu de fer ben fet!

A partir d’aquí, expliquem la qüestió de la distància i el pressupost màxims i deixem totes les altres qüestions el més obertes possible, perquè s’organitzin com vulguin.

Digueu-los que, quan tinguin un esborrany del projecte, fareu una reunió familiar per valorar què falta per acabar de tenir un bon projecte i per posar data per fer realitat la sortida.

Si no els ve gaire de gust, cosa que pot passar si no s’ha fet mai o si com a família no teniu costum de fer sortides, podeu fer-los-en venir ganes obrint la possibilitat de convidar un amic o altres membres de la família.

Convertint alguna sortida en un objectiu propi dels fills que ells decideixin i planifiquin activament segons els seus interessos faran un pas endavant en l’aprenentatge de definir objectius i aprendre a portar-los a terme.

2. Concentrar-se en una activitat

Per poder assolir els objectius que ens proposem, per poc que siguin una mica valuosos, és necessari dedicar-hi atenció i posar-hi concentració.

Però des de fa més d'un segle empitjora cada vegada més la capacitat humana de concentrar-se en una activitat. En els últims anys el deteriorament d'aquesta capacitat s'ha accentuat molt a causa de diversos factors. Pel que sembla, la tecnologia només és un d'ells. Hi afecten també el menjar, la contaminació i la cultura laboral, entre altres. El resultat és que decau la capacitat de comprensió lectora i que avui molts adolescents afirmen que no poden seguir l'argument d'una pel·lícula.

Segons la neurociència, el cervell pot dedicar la consciència a una sola activitat o estímul, encara que en gestioni més d'una al mateix temps. El resultat és que, quan fem diverses coses alhora, retenim poca informació sobre cadascuna: la podem resoldre, però ens en quedarà una memòria feble i efímera. Aquest efecte té un nom, és el «cost de l'alternança». Quan no dediquem la concentració a una cosa en concret, en fem més d'una però de manera menys competent: les recordem menys, som menys creatius, cometem més errors... i ens cansem i ens frustrem més.

Per tant, des del punt de vista de l'educació, tenint en compte els molts factors que hi juguen en contra i hi jugaran encara més en contra en els propers anys, és més necessari que mai mirar de salvaguardar la capacitat de concentrar-se i de fer atenció plena al que s'està fent.

PER FER-HO POSSIBLE:

Quan són petits, és bo proposar i acompanyar activitats que impliquin concentració. En són exemples:

- Fer puzles
- Fer manualitats
- Fer activitats artístiques
- Aprendre una seqüència de moviments en dansar
- Seguir un procediment concret per cuinar
- Fer jocs de construcció
- Aprendre petites rimes
- Buscar elements en il·lustracions d'un conte.

Tot això ajudarà a aprendre a centrar la ment en una sola cosa. El ioga i la meditació per a infants també ajuden el cervell a aprendre a centrar-se.

Cal tenir molta cura en fer servir adequadament les eines digitals. En els infants i adolescents, tenen un impacte en l'estructura cerebral perquè la modifiquen en el moment de la seva conformació. Mai s'ha de fer servir una pantalla per distreure un infant en situacions com ara menjar o alguna altra acció lenta, ja que si el cervell no aprèn a sostenir aquestes situacions sinó que s'acostuma a abstreure's, quan es trobi amb situacions similars (per exemple, davant certs aprenentatges escolars) buscarà la desconexió. Els estudis mostren una relació entre la hiperactivitat als set o vuit anys i la sobreexposició a les pantalles als dos o tres anys.

Una altra recomanació és fixar-se un temps per complir un determinat objectiu. D'aquesta manera és menys probable que hi hagi dispersió. D'això en parlarem una mica més endavant.

Als fills més grans convé explicar-los què és el «cost de l'alternança» i ajudar-los a allunyar-se dels estímuls digitals quan hagin de fer qualsevol cosa que requereixi concentració, com ara llegir o estudiar. Per ajudar-los, se'ls pot guardar el telèfon mòbil durant el temps que hagin d'estar concentrats. El poder de desconcentració dels estímuls digitals és tan fort i la nostra tendència a deixar-nos distreure és tan difícil de controlar, que mantenir els aparells físicament allunyats sovint és l'única manera de protegir la concentració.

També han de limitar-se les connexions perquè hi hagi moments per badar, pensar i divagar: és quan tenim aquestes ocasions que connectem idees que ens fan ser creatius, pensem en la pròpia vida i prenem decisions conscients del moment present i de l'horitzó on ens volem encaminar. És imprescindible i és la nostra responsabilitat que els adolescents tinguin aquestes ocasions.

Si preservem i reforcem la capacitat de concentrar-se i parar l'atenció en actes concrets, els fills podran gaudir més del que facin, recordar-ho millor i treure'n més profit. Serà més probable que puguin prendre bones decisions per acostar-se als seus propòsits.
