

Embaràs i criança

COMPARTEIX



La **Nora Gummà** (15 anys i a qui veiem a la foto) assegura que el reforç positiu i l'optimisme que li van inculcar pares i entrenadors li van permetre superar amb èxit el campionat de Catalunya per equips de tennis. "Quan vaig començar era la que menys punts tenia i volia deixar-ho tot", recorda la Nora, al costat dels pares i el germà. Però les paraules que li van dir li van fer entendre que podia mirar-s'ho d'una altra manera. "Vaig començar a entrenar-me més, i tot va canviar".

COMENTA



Què va passar? Doncs que "el pensament genera emoció, i en funció de l'emoció s'actua d'una manera o d'una altra", explica **Mercè Conangla**, psicòloga, escriptora, cocreadora del concepte ecologia emocional i presidenta de Fundació Àmbit Ecologia Emocional. De manera que si tenim un pensament negatiu, com ara "No faig res" o "No serveixo per a res", **les emocions que es desencadenen són la por, la frustració, la impotència, la tristesa**. I de l'emoció generada, l'acció que se'n derivarà és que no val la pena intentar fer res. "I llavors per haver-ho pensat i haver generat aquestes emocions em torno una persona passiva", continua explicant Conangla.

Per això és tan important educar els fills i també els alumnes (en el cas dels mestres) amb optimisme. "Malgrat les situacions difícils hem de ser capaços de dir-nos que podem buscar maneres de tirar endavant i, si cal, demanar ajuda".

LA LLUITA PORTA IL·LUSIÓ

Si el nostre pensament és capaç de dir que lluitarem, **l'emoció generada no serà desànim, sinó il·lusió**, força de voluntat, valentia per buscar solucions. I amb aquesta energia serem capaços de tornar-nos a aixecar, de lluitar i d'aconseguir més fites que una altra persona amb pensaments negatius.

Conangla insisteix que **l'actitud descrita s'educa**. "No hi naixem, amb optimisme, perquè les criatures es connecten amb el negativisme d'entrada". Per tant, és amb l'educació que entenem que a la vida hi ha zones fosques (o dolentes) i clares (bones), i nosaltres hem de buscar les bones. "No els podem amagar que hi ha gent que vol fer mal, però també els hem de remarcar que hi ha persones que lluiten, que són compassives, que col·laboren en el que faci falta i, per tant, hi ha esperança per anar a millor", diu Conangla.

Per la seva banda, la psicòloga **Meritxell Almirall** remarca que el reforç positiu que els pares i educadors poden fer als fills pot tenir diverses variants. "Hi ha un reforç que és el condicional a una acció concreta. Per exemple: «Si et fas el llit cada dia, podràs mirar els dibuixos». Però també hi ha el **reforç positiu incondicional**, que passa de manera més espontània, quan per exemple un nen d'un any està començant a caminar i fem el comentari «Vinga, que tu pots!»"

Què és l'optimisme?

Segons el filòsof Francesc Torralba

El que és clau és la confiança i l'esperança, més que l'optimisme. Cal tenir fe en l'educand i en les seves capacitats d'aprenentatge i de millorar com a ésser humà, i també cal tenir esperança que el que es transmet (coneixements, destreses, valors) anirà deixant petjada. Sense aquesta base de confiança i d'esperança és impossible educar. Això no significa ser ingenu o creure que tot és possible. L'educació té límits -per la mateixa naturalesa de l'educand-, però també per la mateixa capacitat de l'educador i de l'entorn, de vegades tòxic. El mestre entra a l'aula perquè confia que alguna cosa del que transmetrà arribarà als nens. Sense aquesta esperança no és possible l'acció educativa.

Per educar en l'optimisme, el segon reforç descrit per Almirall, l'incondicional, "hauria de ser sempre present en el dia a dia de les famílies". "Frases com «Estic segura que ho podràs aconseguir», «Confio en tu», «Estem molt orgullosos de tu» o «Creiem en tu» van construir a poc a poc part del component d'autoestima de les criatures", explica. Per contra, "si perceben un tarannà negatiu -«És que sempre et portes malament», «Mai em fas cas», «Em fas enfadar»...- l'autopercepció es veu afectada i això **comportarà carències emocionals**", diu Almirall. Així doncs, "cal que les criatures rebin *inputs* positius constantment, i que vegin sobretot que creiem en les seves capacitats i fortaleces".

ELS PARES COM A MODEL

La psicòloga també remarca el model que els pares ofereixen com a persones, més enllà de les paraules que els diguin. "Si jo constantment estic dient a casa «No puc», «Millor que ho faci el papa que jo no en sé», «No en sóc capaç»..., estic creant un precedent, també. Els nostres fills han de veure'ns intentar les coses, esforçar-nos, i si cal després demanar ajuda, però no veure una actitud derrotista d'entrada".

Per acabar, Jordi Amenós, autor del llibre *On és la lluna?*, afirma que tant per a adolescents com per a infants el que ajuda és "un optimisme que no es basi en l'eufòria". Han de saber que "Tot és possible", i també que "Tot se'n pot anar en orris en un instant". Amb tot, la mitologia de diverses tradicions sempre mostra que tot i l'adversitat el protagonista pot obrir camins que no sabia que existien. Pot descobrir nous mons, pot tenir noves idees, i això el fa arribar a bon port.

Com generar optimisme

Segons Mercè Conangla, **el més important és gestionar les emocions**, que poden crear un pensament positiu que, al seu torn, es convertirà en una emoció-acció per tirar endavant. En canvi, si el pensament mou una emoció negativa, es pot entrar en una acció d'agressivitat o, senzillament, de passivitat.

Amenós, que és creador del programa per a organitzacions i equips Team Stories, sosté que als adolescents, i també als nens petits, **se'ls ha d'animar a crear i a expressar-se**. "Si no se senten dignes de crear, ells

mateixos eliminaran les idees, pensaran que no són vàlides. I aleshores passa el que no hauria de passar: una bona idea pot quedar en un calaix només perquè algú va pensar que no era adequat tenir idees". I per arribar a la creació, per sentir-se amb la seguretat de poder fer i dir, els adolescents i els nens petits s'han de sentir vistos, dignes de ser qui són, amb les seves llums i les seves ombres.

El llibre

Les persones necessiten la fabulació per poder donar sentit a la pròpia experiència. "Donar reforç positiu en el procés de fabulació és un regal per als adolescents i també per als petits", diu Jordi Amenós, l'autor del llibre 'On és la lluna?', de Fragmenta Editorial, que té aquest missatge com una de les propostes narratives. També hi ha propostes perquè les famílies juguin tot reinventant el món.

◦ EDUCAR

◦ EDUCACIÓ

◦ VALORS

EMOCIONAL

EL + VIST

1 "La conducta oculta la persona"

2 Joves analfabets emocionals i fràgils

MÉS CONTINGUTS DE CRIATURES

EL PARE QUE ET VA MATRICULA...

Calçotada

✍️ LLUÍS GAVALDÀ



La primavera

MARIA ROSA PARÉS
"LA CONDUCTA
OCULTA LA PERSONA"

✍️ FRANCESC ORTEU



Postpart: cosa de dos



Estratègia digital a l'aula



Els mitjans no donen treva

ELS BLOGS DE CRIATURES

MÉS BLOGS

LA CONVIVÈNCIA, UN TRENACLOSQUES

No juguis, no et distreguis ...

VICTÒRIA CARDONA

ELS MÉS GUAPOS DEL MÓN

Pes enclusa

OLGA VALLEJO

CANVIA EL XIP

LLETRA LLIGADA

Pla individualitzat - Escola inclusiva

Obrim?

JORDI SASOT I CRISTIAN
TORIBIO

MIREIA ESPARZA

CRIBTURES

ACCEDEIX

SUBSCRIU-T'HI

Embaràs i criança

Infància

Adolescència

Família

Escola

Opinió

Lectura

Oci

Blogs



ara.cat

Qui som

Publicitat

Avís legal

Contacte



Generalitat de Catalunya
Departament de la Presidència

L'Ara.cat utilitza "cookies" per a millorar l'experiència de navegació. Si segueixes navegant entendrem que ho acceptes. [Més Informació](#)

[D'acord](#)