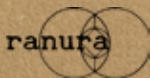


Ningú no ho sap tot

9 claus per acompanyar la infància

LAIÀ PANYELLA CARBONELL

Acompanyar
la infància és una de
les aventures més
meravelloses i alhora
esgotadores que hi ha.
En aquesta camí, esperem
que aquesta guia us
pugui ajudar.



pol·len
EDICIONS

Ranura és una cooperativa que es dedica a l'acompanyament a infants, adolescents, famílies, adults, parelles i professionals, a les comarques de l'Alt Empordà i la Garrotxa. A través de les teràpies humanistes i d'una mirada integral a les persones i als seus processos vitals, té com a missió aportar una mirada amorosa cap a les infàncies i adolescències per construir un món amb un futur on totes les persones puguem ser lliures i valorades, independentment de la nostra edat i la diversitat de les nostres realitats. Més informació a www.ranura.org

Ningú no ho sap tot

9 claus per acompanyar la infància

LAIÀ PANYELLA GARBONELL



p·l·en
E D I C I O N S

Ningú no ho sap tot. 9 claus per acompanyar la infància.

Primera edició: novembre 2025

© Dels textos: Laia Panyella Carbonell (Ranura)

© De les il·lustracions: Aida I. de Prada (Pol·len edicions)

© D'aquesta edició: Pol·len edicions i Ranura



www.pol-len.cat info@pol-len.cat

c/ Pere Serra, 1-15 08173 Sant Cugat del Vallès

Correcció: Mar Carrera (Pol·len Edicions)

Disseny i maquetació: Pol·len edicions

Impressió: Qpprint (Catalunya)

Dipòsit Legal: B 20262-2025

ISBN: 978-84-10255-98-2

Els textos i imatges continguts en aquest llibre es distribueixen sota una llicència Creative Commons en la modalitat de Reconeixement-No comercial-Sense obres derivades.



Llibre ecoeditat. Tota la informació ambiental a la darrera pàgina del llibre.

ÍNDEX

INTRODUCCIÓ	5
01 ETAPES I NECESSITATS	11
02 CURES	25
03 LÍMITS I NORMES	35
04 LES COSES D'ADULTES SÓN DE LES ADULTES	49
05 EXPECTATIVES I ACCEPTACIÓ	63
06 LES RELACIONS SOCIALS	71
07 LA XARXA	83
08 ELS CONFLICTES	89
09 EL MODEL	99

INTRODUCCIÓ

Quantes vegades has desitjat tancar-te en una de les habitacions de la casa i que no et trobin les teves criatures? Quantes vegades has desitjat tornar-les invisibles o que fossin figures de cera durant una estoneta? Quantes vegades has desitjat que se'n vagin un mes de colònies en comptes de dos dies? O quantes vegades t'has entretingut «sense voler amb alguna cosa poc important» abans d'obrir la porta de casa? Alhora, quantes vegades has desitjat deixar de fer allò que estaves fent per poder arribar abans a veure les teves criatures? Quantes vegades t'has embadalit amb el joc dels infants? O quantes converses i històries has compartit amb els avis i àvies o amb altres persones adultes que acompanyen criatures de la mateixa edat que les teves?

Acompanyar la infància és una de les aventures més meravelloses que hi ha. A la vegada, és una tasca que en determinats moments és esgotado-

ra: una altra nit sense dormir, una rabieta que ara mateix no puc sostenir, un trobar-se malament, un canvi de plans, un conflicte a l'escola o una discussió per una galeta de xocolata. Acompanyar infants és una tasca difícil i que no inclou cap pausa: un cop tenim una criatura, encara que a vegades vulguem, no la podem canviar ni tornar.

Desitgem que en aquests moments difícils puguis recórrer a un dels capítols d'aquesta guia, puguis llegir alguna frase que t'ajudi, que et puguis fer alguna pregunta o que trobis una resposta d'allò que ara necessites. Per exemple, quan té gana però només vol una galeta, què faig? Potser estarà bé recordar que menjar és una necessitat, però la galeta de xocolata és més aviat un desig.

Volem donar algunes pistes per comprendre una mica més la infància i així poder acompanyar-la millor. Si jo sé que els dos anys és l'edat de l'autonomia, quan la meva criatura només es vol posar botes d'aigua la puc entendre i acompanyar-la millor, encara que després jo decideixi que avui el millor calçat són unes bambes. Aquest tipus de decisions i d'accions són típiques d'aquesta etapa, per tant, si les entenc, les puc acompanyar amb més serenitat.

També ens agradaria que aquesta guia faci més fàcil connectar amb la part meravellosa d'acompanyar infants. Està clar que tenir un ambient més relaxat a casa permet que tots i totes nosaltres estiguem millor, que els vincles entre nosaltres siguin segurs, i la convivència més amable. Tot i així, segur que haurem de gestionar conflictes d'interessos. Potser el meu ideal de diumenge al matí és fer un cafè mentre llegeixo el diari, i la meva filla de deu anys té un partit de futbol a quaranta-cinc minuts en cotxe de casa. O vull dormir set hores seguides i just la meva criatura està entrant a l'etapa de pors nocturnes i fa dos mesos que no dormim una nit seguida.

Esperem que en aquestes línies puguis trobar-hi claus per al benestar de la família, en la qual cada membre és important. Potser simplement t'ajudaran a fer-te preguntes o reflexions que t'endinsin en quan tu vas ser infant, en els models que vas tenir, i en el model que ara vols ser. Això vol dir, també, caminar en la pròpia reflexió: com jo faig això? Com gestiono els meus propis conflictes? Quines actituds tinc en les meves relacions?

Cal que entenguem que el model de persona que volem que tingui la nostra criatura no l'aprendrà amb paraules, sinó que constantment mira què fem i com reaccionem, etc. És a través nostre que en aquesta etapa miren i entenen el món. I això poques vegades passa per les paraules que diem. Però sí pel que fem. I per això també podràs veure que la guia t'endinsa a preguntes com ara: com em relaciono jo amb les pantalles?, on faig servir les pantalles?, de quina manera? Potser aquesta reflexió personal ens ajudarà a entendre com gestionar amb les nostres criatures els límits a les pantalles.

10

Abans de seguir, no voldríem deixar de mencionar que tot i que ens hem centrat en allò que podem fer com a famílies i professionals de la infància, si el context social, polític i econòmic ens ajuda, l'acompanyament a la infància esdevé més senzill.

Abans de seguir el viatge, et deixem algunes preguntes que et poden ajudar a caminar en l'aventura de la criança:

- Com vas ser com a infant?
- Com et veien o descrivien el pare i la mare? Quin era el missatge que recordes? Quin era el millor elogi?, i la pitjor crítica?
- Pensa en algun record del que era fàcil o agradable per a tu com a criatura. Què era el més difícil?
- Com era la relació amb els altres infants?, i amb la teva família?, i amb altres persones adultes de referència?
- Tens algun record especial d'algun moment important per a tu?, quin?, quina emoció l'acompanya? (Si aquest primer ha estat agradable, ara pensa'n un de desagradable).
- Ara, sent una persona adulta, què creus que haguessis necessitat?
- Què et molestava més de les persones adultes? I què t'agradava?

Esperem que aquesta guia us pugui acompanyar.



01. ETAPES I NECESSITATS

Comencem amb unes reflexions: com pensaves que seria endinsar-se en el món de les criatures abans de fer-ho? Quan jo sigui mare... Quan jo sigui pare... Quan jo estigui acompanyant una criatura... Escribeu les paraules o emocions que et vénen al cap. I després, escriu les paraules que penses un cop ja has entrat en l'aventura.

13

Pot ser que en les primeres respostes hagin sortit paraules com harmonia, rialles, tendresa, felicitat, amor incondicional, entesa, sincronia i, en canvi, en la segona resposta, potser has escrit paraules que estaven més amagades en el pensament: caos, desesperança, cansament, rabietes, incomprensió, tristesa, soledat, preocupació, renúncia, pors... Fins i tot, ens podem dir: Si ho arribo a saber... Ningú m'havia explicat que... Per què no ens han ensenyat a ser pares, mares, acompanyants... Fins i tot, poden aparèixer paraules que aparentment semblen contradictòries o que

surten en les dues respostes. Et pots preguntar com la mateixa personeta et pot fer connectar amb l'amor més profund i amb el rebuig més inesperat. Com puc passar de sentir que les entenem a la perfecció i, en alguns moments, sentir que no tinc ni idea del què necessita, què vol o què li ha passat?

Quantes vegades has dubtat si el teu fill o filla et pren el pèl? Quantes vegades t'has preguntat per què està obsessionat a ser el primer en tot? Quantes vegades t'has preguntat si la teva criatura és massa moguda per la seva edat? Quantes vegades t'has desesperat perquè només vol jugar? I amb els canvis d'humor? Com pot ser que tot vagi com una seda i de cop i volta se'ns giri el dia?

14

En aquest primer capítol, volem fer un petit recorregut per les necessitats i les etapes de desenvolupament dels infants per tal de conèixer-los una mica més. I des d'aquesta comprensió, segurament és una mica més fàcil acompanyar-los i acompanyar-nos més amablement. Pensem un moment en nosaltres: quan hem pogut expressar el que necessitàvem i ens han entès, com ha estat la nostra reacció? Fixa't en com són de diferents aquestes dues frases:

- No hi ha qui t'entengui.

- No t'entenc i em sap greu perquè així se'm fa difícil saber com ajudar-te.

Durant els següents capítols aprofitarem la metàfora de la llavor per anar-nos acompanyant. Podem veure la llavor com l'infant: amb les seves característiques, amb tots els seus potencials i capacitats, i amb totes les seves necessitats i amb un ritme determinat. Davant d'un aglà podem intuir el roure, però encara no és aquell arbre gran i fort que ens fa ombra i deixa anar centenars d'aglàs. Tractar un aglà com si ja fos el gran roure no tindria sentit, oi?

És important saber que cada etapa infantil té les seves necessitats, i alhora, que n'hi ha que són generals, però que canvien en la forma i el ritme. Ho veiem clar quan pensem en el fet que tots els infants necessiten dormir, però les hores de son dels nadons no són les mateixes que les d'un infant de deu anys. Ni tampoc necessiten el mateix per entrar al son. També tenim clar que els infants necessiten moure's, per tant, no és el mateix demanar a un infant de dos anys que estigui més de vint minuts a taula que a un infant de vuit anys. Tampoc serà igual la manera de moure's: un nadó necessita una manta o un matalàs petit i dur en un espai protegit al terra i, en canvi, la

criatura de sis anys necessitarà espais on pujar verticalment, espais per saltar o per córrer.

És important també saber que en aquestes etapes de zero a dotze anys els infants aprenen del que viuen i veuen, o sigui per modelatge. Entenen el món, les relacions i els valors a través nostre. I no només per allò que els diem, sinó per com ho fem i el que veuen de nosaltres. Quantes vegades t'has esperat a creuar el carrer quan anaves amb un infant i quantes vegades quan no n'hi havia cap a la vista?

16 Un altre aspecte important és el fet de comprendre que si les necessitats no estan cobertes això es mostra en la conducta de les criatures. Sovint, quan una necessitat no està atesa, els infants no es troben en equilibri, i llavors hi ha moments d'empipaments i d'actituds difícils. Si aquestes necessitats no cobertes perduren en el temps és molt difícil que hi hagi aprenentatges. Pensem en nosaltres: quan porto dies sense dormir perquè em desperto cinc vegades a canviar bolquers, estic igual a la feina? Quan passa això ens relacionem igual amb les nostres amistats?, tenim la mateixa capacitat de concentració?

Amb la gana segur que ho hem experimentat totes: quan l'infant té gana poden passar moltes coses

que són difícils de gestionar: plors, crits, mal humor, baralles entre germans, negació a fer; en definitiva, malestar. Un cop han menjat diem «ostres... era gana!».

Hi ha necessitats que ens són més fàcils de veure i de satisfer i d'altres que a vegades són més difícils de gestionar. Sovint depenen de les creences i de com nosaltres hem estat acompanyats (més endavant entrarem en aquest aspecte). Però, en general, les necessitats són comunes a tots els infants, i algunes formen part dels capítols d'aquesta guia:

- Menjar i descans
- Neteja i higiene personal
- Autonomia
- Amor i afecte
- Seguretat
- Límits
- Joc i moviment
- Relació

A continuació, ens podem endinsar, a grans trets, en les diferents etapes dels infants per entendre en quin moment es troben, quines necessitats estan vinculades a l'etapa i què ens pot ajudar a acompanyar-los d'acord al moment que viuen. Cal entendre,

però, que les etapes són un procés, i que sovint els infants tiren endavant i endarrere per poder anar consolidant l'etapa. Ho veiem clarament quan un infant ja camina: sovint, quan vol anar més ràpid, o quan està cansat, torna a terra i comença a gatejar amb la velocitat que en aquell moment necessita. A vegades, amb tres anys es passen dies i dies jugant a gatets o cavalls, i això els permet gatejar de nou.

Primera etapa: dels 0 als 3 anys

18

Els primers tres anys de vida és una etapa on la construcció del vincle amb les persones més properes és molt important. En el primer any de vida es necessita seguretat i afecte per entendre que puc confiar amb les persones cuidadores. És el moment en què aprenc que si ploro per gana, per son o per malestar hi ha unes persones que m'atendran i s'ocuparan de mi per tal que pugui satisfer la meua necessitat. Totes sabem que a vegades no és fàcil. Quantes vegades hem provat de donar pit o biberó i no hi ha hagut manera. Però es tracta de ser-hi, d'oferir-lo, d'anar generant aquesta comunicació. Quan un infant plora

i no és atès, a la llarga pot deixar de plorar o deixar de fer servir el plor com a mètode de comunicació, però no perquè estigui tranquil, sinó perquè ha après que no hi haurà resposta.

Del primer als tres anys la necessitat primordial és la d'independència i de suport. És l'etapa de sentir-se mereixedors i, per tant, adquireixen autonomia. Si el que l'infant entén és que no és mereixedor, pot pensar que hi ha alguna cosa dolenta en ell i entra en la vergonya i el dubte. És aquell moment en el qual les criatures ho volen fer tot soles: «Jo puc», diuen sovint. És quan s'enfaden si tens pressa i els vols donar un cop de mà. El moment en el qual les botes d'aigua són les sabates-estrella, no perquè siguin un capritx, sinó perquè són les sabates més fàcils de posar.

A més, és una etapa on entenen el món a través de tot allò sensorial i motor. És un moment en què la criatura passa de ser un nadó absolutament dependent a conquerir la verticalitat, la parla, a entendre que són altres persones, que no són nosaltres. És un moment on l'afecte, el contacte, el moviment, el joc lliure i les rutines segures i constants els donen seguretat (fer les coses de la mateixa manera permetrà que la nostra criatura pugui saber què passarà, i per

tant, col·laborar). Als dos anys també és l'edat de «les rabietes». Sentir-se incomprès en tot aquest aprenentatge és molt frustrant per a ells i elles. És important acompanyar-los amb molta presència i amabilitat en els moments de plor i frustració. És important que visquin la frustració, alhora que els acompanyem. Viure la frustració en cap cas és deixar que plorin a soles, sinó ajudar a que regulin el seu sistema nerviós. Si els hi aplanem el terreny perquè aconseguixin allò que volen amb la nostra ajuda, els privem de la satisfacció de poder aconseguir-ho sols i quan toca. Si amb un any encara no pot pujar les escales per tirar-se pel tobogan i això el frustra, quan ho pugui fer sol, encara que sigui d'aquí dos anys, serà molt satisfactori. I mentrestant, pot buscar rampes per a la seva mida per poder practicar el pujar i baixar mil i una vegades. Tot al seu temps.

Segona etapa: dels 3 als 6 anys

Dels tres als sis anys comencen a interessar-se pel món, prenen iniciativa. És el moment àlgid de la imaginació i del joc simbòlic. És aquell moment

en què quan la teva criatura està cuidant el seu bebè, deixa de ser un nino, és el seu bebè. I, per tant, la transició del joc a dinar, a dormir o a vestir-se no és tan ràpida. És com quan nosaltres estem concentrats treballant i tenim una interrupció que no té res a veure amb la feina. Com és la nostra reacció? Sempre ho entomem de la mateixa manera? Necessitem temps per a reaccionar?

En aquest moment vital és possible conèixer el seu entorn pel tipus de joc que fa. A què juga el meu fill? Com imita el fet de ser mare o pare? I a la mestra? Quines activitats fa?

A més, necessiten explorar el món per entendre'l. És el moment de la curiositat cap a les coses properes. Qui no s'ha estat dues hores mirant les obres del carrer, o s'ha aturat a cada planta de cada balcó del carrer Major, o a cada aparador de cada botiga del barri? Necessiten exploració i validació i, depenent del que es trobin poden desenvolupar la iniciativa o bé la culpabilitat (en aquest últim cas aprendrien a mentir i a amagar-se). En aquesta etapa necessiten l'acompanyament de la persona adulta ja que, a moments, els interpreta i tradueix aquest món que estan descobrint.

És important generar espais de joc, imaginació i moviment, tant per quan estan soles com per quan estan amb altres infants, per poder anar creant relacions. En els espais exteriors els reptes motrius estan al seu abast. És aquell moment en què s'enfilen a totes les porteries, paren a cada parc, volen saltar pedres, fer equilibris... Han d'anar adquirint reptes motrius. És important pensar en límits clars i coherents, que ens ajuden a afinar molt quin és el nostre model de criança. Potser no entenen que els demanis que no cridin tant; és important que coneguis els seus interessos i, en la mesura del possible, els respectis. Per exemple, realment és important que en aquell moment no cridi?

Tercera etapa: dels 6 als 12 anys

Dels sis als dotze anys és el moment de la creació i la productivitat, i de la necessitat del reconeixement i l'èxit. Si no poden desenvolupar-se en aquesta etapa, es poden sentir en inferioritat: «Jo no puc i, per tant, jo soc menys». Passen del pensament concret («crec el que veig») al pensament més lògic

i abstracte. És un moment en què es preocupen per les pors i es fan preguntes sobre la vida i la mort. Poc a poc es van generant més espais de conversa. També pot sorgir la comparació, i en aquest moment, és bàsic que no hi entrem. «Ho veus, ell en sap més que tu» o «A veure si t'esforces més» són frases que cal evitar. En canvi, podem formular-ho d'aquesta manera: «Ostres, entenc que vulguis acabar el dibuix, com ho pots fer? Com et sentiràs quan ho hakis fet?».

Aquest també és un moment en el qual les normes són molt importants. És una etapa en la qual els jocs de taula agafen molta força, i s'han d'acompanyar les frustracions que hi estan vinculades.

Per últim, és una edat en la qual desapareixen els diferents interessos, i és important que la persona adulta els ajudi a buscar-hi resposta, fomentant alhora els seus talents i la confiança. Evidentment, sempre s'ha d'acompanyar de responsabilitats i també de la vivència de les conseqüències del que fan o no fan.

En el següents capítols podrem entendre més com anar acompanyant cada un d'aquests aspectes.

Per acabar, ens sembla important revisar les nostres pròpies necessitats, ja que entendre'ns a

nosaltres ens pot ajudar a entendre els nostres fills i filles. A més, com més cobertes tinguem també les necessitats de les persones adultes que vivim la criança, més fàcil ens és acompanyar-les. T'has parat mai a pensar en quines són les teves necessitats ara com a mare o pare o persona adulta que acompanya criatures? I quines les necessitats que teniu com a família? I les de parella? Sovint en aquesta etapa ens oblidem que també tenim necessitats com a persones adultes, i és important tenir-ne cura i atendre-les.



02. CURES

Quants cops has sentit a dir que les primeres etapes de vida són molt importants? Com hem vist abans, en funció de les respostes de les persones adultes que ens cuiden en els primers anys de vida entenem si el món és fiable (ploro i hi ha una persona que m'atén, tinc gana i hi ha algú que em procura una bona alimentació, necessito amor i hi ha algú que me'l dona). Després, esbrinem que som mereixedors; soc conscient de la meua autonomia i puc desenvolupar-la *versus* a créixer en un entorn restrictiu (ja sigui per sobreprotecció com per autoritarisme). En definitiva, durant els primers anys de vida aprenem si el món és fiable. Després, esbrinem si en som mereixedors. I així, mica en mica, anem construint el nostre caràcter. Però nosaltres, les persones adultes, què hi tenim a veure? Ell o ella és així, aquest és el seu caràcter. Et sona la frase de *tal palo, tal astilla*?

(«En català en diríem «els testos s'assemblen a les olles»).

Com hem dit abans, som com una llavor, però el medi en el qual aquesta llavor és cuidada, és regada, és col·locada en un espai amb més o menys llum, etc., ve determinat pel que nosaltres i el context podem fer. Pot sonar una mica massa fort, però no és el mateix viure que sobreviure.

En aquest capítol ens volem endinsar en la importància de les cures, entenent cures com la nostra manera d'estar i d'acompanyar emocionalment les nostres criatures. Per què és tan important la cura emocional? De quina manera m'acosto al meu infant? Com hi parlo? Per què és diferent dir «ets un pesat» a dir «ara mateix, que em diguis això tantes vegades se m'està fent pesat» o bé «veig que és important per a tu, però jo ja no vull escoltar-ho més»?

En alguns aspectes veiem molt clarament que els infants viuen un procés d'aprenentatge, i tenim clara quina és la nostra funció. A un nadó no se'ns acut demanar-li que vingui al nostre costat si encara no camina, sabem que perquè pugui desplaçar-se per ell mateix necessita adquirir una sèrie de capacitats. Per això, és important com fem aquest acom-

panyament, què oferim i la importància de respectar el procés (en parlarem més endavant).

El que ens és més difícil és entendre o acompanyar el desenvolupament emocional de les nostres criatures. Això podria ser degut a com hem estat educades nosaltres, i com reproduïm patrons apresos de manera poc conscient.

Sabies que els infants neixen amb el sistema nerviós immadur? Sabies que som les persones adultes les que acompanyem la seva maduració i el desenvolupament de la capacitat d'autoregulació? Evania Reichrt, escriptora, periodista i terapeuta, diu: «Les persones adultes són el sistema nerviós dels infants. La seva calma és la base de l'autoregulació».

Et ressonen aquestes dues frases? Alguna vegada t'ha passat que la teva criatura no deixi de plorar, i vingui l'àvia i la calmi en menys de tres minuts? O alguna vegada heu acabat tota la família cridant i ha estat terrible? Com deia al final de l'anterior paràgraf, la nostra calma pot ser la seva calma, i el nostre desequilibri pot ser el seu desequilibri.

Entendre, gestionar i expressar les emocions, els sentiments i el que ens passa no és fàcil, ni per

a ells, ni tampoc per a nosaltres. Quantes vegades, com a mare o pare, has perdut els nervis? Quantes vegades no has sabut expressar què necessitaves o què et passava? Estem en un moment social que sovint demanem a les nostres criatures que emocionalment siguin més madures del que som nosaltres. Com pot ser que s'enfadi perquè no li compro aquests cromos? Com pot ser que plori per aquesta tonteria? I nosaltres? Quantes vegades ens enfadem conduint un vehicle amb una altra conductora? O quantes vegades plorem sense entendre ben bé per què?

30

Quan parlem de cures cal que posem la mirada en les persones adultes, en l'amor incondicional, en la presència, en la comunicació i en la forma de posar i acompanyar els límits i els conflictes que tenim en la nostra quotidianitat. La nostra seguretat emocional és important. Cal entendre, també, que el modelatge és la base. Si jo crido a casa he d'entendre que la meva criatura també ho faci. Com a família podem fer l'esforç de generar una altra forma de comunicació: puc demanar disculpes quan m'equivoco i quan crido, i també puc prendre consciència que una cosa és no voler cridar i l'altra que a

vegades no aconseguim-ho evitar-ho. És important comprendre que amb tot el que faig, estic creant el meu model de família. No cal ser persones adultes perfectes, però sí ser conscients i anar mostrant que ens ocupem d'allò que no volem que passi.

Per atendre les cures, hem de tenir en compte aspectes importants com ara la possibilitat de l'assaig i l'error, el fet de proporcionar ambients segurs i un aferrament segur. Per a l'infant és cabdal saber que les adultes són persones confiades, persones que no jutjaran la seva persona («ets un mentider»), o que no faran frases que els limitin (dir «cauràs» quan podríem dir «no vull que pugis aquí, el pare té por que caiguis»).

Un aspecte clau que ens pot ajudar a atendre la cura de les criatures és la curiositat. Aquesta curiositat de voler entendre l'altre, de voler anar més enllà de la conducta. No quedar-nos en la mentida o en el que a nosaltres ens sembla una mentida, sinó investigar-ho. Què fa que la meua criatura ara em digui això? Té a veure amb una por a les meves reaccions, té a veure amb voler aconseguir una cosa, té a veure amb... Ser persones cuidadores implica una bona gestió emocional, molta paciència i

ahora molta capacitat d'investigació. La curiositat i l'humor poden ser bones aliades.

Com hem dit abans, l'amor és un altre aspecte bàsic en les cures. I què vol dir aquest amor incondicional? Vol dir que, faci el que faci, seguirem mostrant-li el nostre amor. Vol dir que no l'amenaçarem a retirar-li l'amor («si fas això, la mare ja no t'estimarà», «si fas això, segur que els avis estaran molt contents», etc.). Això vol dir que encara que faci una rabieta, sentirà que l'amor que li oferim no canvia. Vol dir que quan li hagis de dir que no, no jutjaràs la seva persona, sinó que et centraràs en el que acaba de passar.

32

Una autoritat saludable

Com hem dit abans, revisar el model en el qual hem estat educats i educades també ens pot servir d'ajuda. Normalment tenim dues tendències: o bé fer-ho com nosaltres vam ser educades (sobretot en moments de crisi); o bé fer-ho al contrari, ja que per a nosaltres va ser massa.

És per això que potser et ressona el fet de venir d'un model més autoritari on hi havia molt poc diàleg i molt poca escolta als infants i, en canvi, ara ens trobem en una època que hem tendit cap un model més indulgent, on ens està costant agafar allò que s'anomena «autoritat saludable». Perquè el teu fill o filla no pateixi o sigui més lliure del que vas ser tu pots tenir dubtes de com, quan i de quina manera has de dir que no. O si has de dir que no. Aquests models es mouen dins de dos eixos: el diàleg i l'autoritat. I tot i que no hi ha una única manera de funcionar, es pot anar caminant cap un model on les persones adultes tenen una autoritat saludable i on les criatures se senten vistes i escoltades. Això pot ajudar a generar ambients familiars més amables i benestants.

En parlar d'autoritat saludable parlem de la responsabilitat d'agafar el lideratge que ens toca com a persones adultes, significa poder posar un límit, entendre que potser aquest no agrada i alhora saber que nosaltres som qui l'hem de fer complir. També cal acompanyar la frustració que això pugui generar en el nostre fill o filla. Per tant, cal revisar l'estil educatiu i saber quin és el que jo vull seguir.

Això definirà la nostra manera de posar límits i de comunicar-nos, i de generar la cultura de família que volem tenir. Com més coneguem com va ser la nostra infància, quines són les nostres ferides, com van ser les persones que ens van acompanyar, més fàcil serà fer de mare o de pare lliurement. Aquestes són algunes de les preguntes que ens podem fer:

- Com va ser la teva infància? Quins records en tens?
- Quines emocions agafaven més espai en aquella època?
- Com era l'ambient a casa teva? I a l'escola?
- Quins són els moments més difícils de la teva infància? I els més divertits o gaudits?
- Quin estil educatiu tenien les persones que et cuidaven?
- Com t'afectava en aquell moment aquesta manera d'educar-te? Què et va ajudar? Què vas trobar a faltar?
- Com creus que això t'afecta ara a l'hora de tenir cura d'una criatura?
- Quines limitacions tens com a persona cuidadora?

- Quines són les teves grans virtuts a l'hora de tenir cura d'un infant?

Poder viatjar cap a l'infant que vam ser ens permet revisar i tenir en compte aquelles coses que van ser difícils, i també les que van ser agradables. Ens poden ajudar a cuidar-nos, a entendre'ns més i a poder fer canvis en aquelles coses que ara mateix se'ns fan difícils a l'hora d'acompanyar els nostres fills i filles.

Per tenir cura d'una personeta que està en procés de construcció, necessitem, a la vegada, tenir cura de nosaltres. Part d'aquest procés de cures el podem fer nosaltres mateixes, però alhora creiem fermament que les cures han de ser compartides, han d'estar vinculades a una xarxa de suport que ha d'anar més enllà de les principals persones cuidadores. Generar i teixir una xarxa de relacions àmplia és important, no només per l'aspecte funcional de les cures, sinó també per ajudar a definir el model de persona que volem ser i que volem que sigui.

Sense oblidar que amb unes polítiques públiques fortes, aquest cura cap a la infància i la família seria molt més senzilla.



03. LÍMITS I NORMES

Qui no ha sentit mai la frase següent? «Els límits són molt importants, i el que passa és que els infants d'avui no tenen límits, les criatures fan el que volen. Sembla que siguin les que manen a casa seva»? De què parlem quan diem «I a qui, qui mana?». ¹

En els capítols anteriors, la paraula «límit» ha sortit diverses vegades. Però, què volem dir exacta-

37

1. L'any 2020 l'autora d'aquest llibre, Laia Panyella, amb Laura Cortés i l'il·lustrador Aitor Larrea, va publicar el conte *I aquí, qui mana?* Aquest conte i els altres dos de la sèrie —*La por de la Daniela* i *Qui cuida a qui?*— aborden tres dinàmiques que poden desajustar el sistema familiar. A *I aquí, qui mana?*, la protagonista era una nena que s'havia acostumat a decidir tots els aspectes de la seva família, des de què se sopava fins quin seria el pla del cap de setmana. Això li generava molts conflictes a l'hora de relacionar-se amb altres persones que entenien que aquesta responsabilitat no li pertocava. Al conte, quan el pare i la mare se n'adonen, reajusten la dinàmica i la protagonista es desprèn d'aquest rol que li generava una certa infelicitat. Aquest aspecte es desenvoluparà una mica en el capítol 4: les coses d'adultes són de les adultes.

ment quan parlem de límits? Què significa un límit per a tu? Pensa-hi un moment. Quina connotació pot tenir? Ho relaciones amb alguna cosa que et limita i t'ofega? Ho relaciones amb alguna necessitat? T'imagines com seria viure sense límits? O al contrari, t'imagines viure amb tants límits que no poguéssim expressar ni qui som?

Fer-se aquestes preguntes i reflexionar-hi sempre ens ajuda a indagar en quines són les nostres creences i, a partir d'aquí, podem construir un nou model de criança, intuïnt quines poden ser les meves dificultats. Per exemple, si entens el límit com a manca de llibertat, com creus que pot ser per a tu posar límits al teu fill o filla? I, al contrari, si veus el límit com a quelcom impermeable, infranquejable, com serà negociar o pactar una sèrie de límits i normes?

Us convidem ara a conèixer una mica més, o com diu Jasper Juul, a endinsar-nos en l'art de dir no. Aquest autor parla de la importància de saber dir que no, i també saber dir que sí, d'una manera respectuosa i amorosa. Sembla impossible, no us sembla?

Quan parlem de límits ens venen al cap una sèrie de conceptes que sovint es barregen i amb els quals

ens podem fer un embolic. Per tant, el primer que cal fer és aclarir conceptes. Els límits són normes, pautes o restriccions que s'estableixen per guiar el comportament i les decisions d'una persona. Les conseqüències són el que passa quan no se segueixen els límits. Els càstigs són allò que passa quan les persones adultes volem deixar clar qui té el poder i, a diferència de les conseqüències, sovint són incoherents. Tot i tenir els conceptes clars, ens fem un bon embolic a l'hora de portar-los a la pràctica. Et sonen aquestes frases? Si no recull les joguines, deixar-lo sense sortir al carrer és una conseqüència, no? Si no vol sopar, deixar-lo sense conte seria un càstig o una conseqüència? Si no vol anar a la banyera no tindrà postres. O si no fa els deures, es quedarà tres dies sense sortir a jugar amb les amigues. Com podeu veure, hi ha frases que potser són fàcils de distingir, però d'altres que tenen a veure amb el lloc emocional des d'on posem el límit i en com el posem.

Anem a pams.

El primer que hem d'entendre és que els límits són necessaris: un infant sense cap límit es desorienta. El límit és un mecanisme per comprendre el món, les relacions, i per poder conviure. I els límits

comencen des dels primers moments de vida. A un infant petit, encara que no ho sembli, ja li hem de posar límits: o és que deixariem que el nostre fill ens mossegués el pit mentre l'alimentem? O deixariem que fes giravoltes cap a un espai no segur? Els límits són diferents segons l'edat, i la manera de posar-los pot ser diferent, però el fet de posar-los no varia. Per tant, el món dels límits, de fet, ja el comencem a practicar de ben petits.

Dins d'aquest límits tenim els que són personals i els que tenen a veure amb les normes de convivència. Quan diem «personals» volem dir que depenen de la persona que els posa: potser a mi no m'agrada i no vull que em toquis el cabell, però en una altra persona això pot ser diferent. Els límits o normes «de convivència» també poden ser diferents segons els espais. Quants cops hem sentit a dir: «però a casa l'avi sí que podem saltar al llit!» o, hem hagut de dir «aquí a la biblioteca s'ha de fer silenci» o «sí, a casa de la teva amiga miren cada dia dibuixos, però en aquesta casa els mirem dissabte». És important tenir en compte que els límits que tenen a veure amb la convivència en un mateix espai cal que les persones adultes els

tinguem el màxim de parlats. Per a un infant és difícil entendre que amb una persona determinada s'ha de dinar assegut a taula i amb l'altra pot dinar aixecant-se, o que amb una persona es poden recollir les joguines al cap d'uns dies i amb l'altra s'ha de fer abans de sopar.

Com a persones adultes, posar-se d'acord és una de les feines més difícils, ja que sovint toca aspectes molt personals i de les famílies o dels models dels quals venim. Però alhora, entenem que és la nostra responsabilitat. Si no ho fem, si no posem el límit, la criatura seguirà buscant-lo, i ho farà fins que li quedi clar. Pensa en un límit que per a tu està claríssim. Com reacciona el teu fill o filla? Ara pensa en un límit que depèn del teu cansament, de l'estat d'ànim, que no saps si és o no important. Què passa amb aquest límit? Com reacciona l'infant a aquest límit? Quan un límit no està clar l'infant pot ser la persona més insistent del món.

En el cas de famílies on una de les persones adultes és el pare o la mare i l'altre no, diferenciarem els límits que tenen a veure amb la convivència (per exemple, si mengem al sofà o no) d'aquells límits que tenen a veure amb aspectes més generals de

l'infant (a quina escola va, etc.), aspectes que hauran de decidir les persones progenitores.

Hi ha límits que són flexibles i en els quals hi ha marge de negociació, i ens ajudaran a generar una cultura del diàleg: «aquesta tarda tenim temps, vols quedar-te al parc o anem a casa jugar?», o «ostres, veig que per a tu és important seguir jugant amb la Maria; havíem d'anar a comprar, però està bé, podem anar-hi demà». En canvi, altres límits són rígids, com poden ser donar la mà per creuar el carrer, no anar-se'n de casa sense avisar, rentar-se les dents després de sopar, demanar permís per agafar les coses del germà, etc.

42

Per a cada família i per a cada infant els límits són diferents. A un infant que sovint vol estar a fora, potser li hauré de demanar que entri a casa; en canvi, a un infant que no vol sortir, haurem de pactar en quins moments sortirem o li hauré de dir que és moment de sortir a fer un volt.

A l'hora de posar límits és important pensar en les necessitats i etapa vital dels infants. Ens ajudarà molt poder identificar la diferència entre necessitat i desig. Les necessitats, com hem dit en la Introducció, han d'estar cobertes; els desitjos, en canvi, no

sempre, dependrà de cada família. Per tant, la meua criatura té la necessitat de menjar, i el desig que sigui una galeta de xocolata. Jo puc acompanyar-la: «entenc que vulguis aquesta galeta de xocolata, seria ben guai poder menjar galetes sempre, però això no és possible, si tens gana pots menjar un plàtan o l'entrepà que t'he portat». Som les persones adultes les que tenim cura dels infants, i les que tenim la responsabilitat de decidir soles o amb ajuda de professionals què és el que necessiten els nostres fills i filles. Nosaltres tenim tot el mapa. Ells un trosset.

43

Com posem el límit?

Abans que res, ja tenim clar el límit? És compartit? Quina és la nostra visió sobre aquell tema? És compartida? El límit està ajustat a l'edat evolutiva dels nostres fills i filles? Quin pes té aquell límit per a mi? Des d'on el poso? Aquestes són qüestions prèvies que ens poden ajudar abans de posar el límit.

Un aspecte important a tenir en compte és que hi ha límits que són del moment, es requereix

prendre una decisió a l'instant. Però n'hi ha molts d'altres que demanen temps de reflexió personal i conjunta. Per tant, és important també poder dir: «ara no sé si podràs anar sola a jugar al parc, hem de pensar-ho, i de seguida que ho sapiguem et diré alguna cosa. El que sí que és segur és que si hi vols anar ara, quan acabi de fer aquesta gestió, jo t'hi puc acompanyar».

44 Quan pensem en el límit hem de tenir en compte les necessitats i etapa de la criatura, l'espai, l'organització diària, el temps, les relacions, etc. No és el mateix demanar a un infant de dos anys que estigui assegut a la taula d'un restaurant dues hores que al nostre fill de dotze anys. Tampoc és igual tenir a casa les copes de vidre a l'alçada dels infants que tenir-les a dalt l'estanteria, o tenir les portes del carrer obertes o tancades, tenir unes rutines de descans o no tenir-ne cap.

Un altre aspecte important és que aquests límits han de ser autèntics. Posem límits que tinguin sentit en el seu dia a dia, però no pensant en quan siguin grans o en aspectes morals. Per exemple, és diferent dir «primer acabo de parlar amb la mare i després parlem tu i jo» que dir «a les persones grans quan

parlen no se les interromp». Tampoc és el mateix dir «no m'agrada que em cridis» a dir «aquí a casa no cridem» (ets capaç de recordar quants cops has dit aquesta frase, i quantes vegades s'ha cridat a casa?).

Alguns límits els podem posar físicament. Si un infant tira menjar a terra, li podem parar la mà. I no cal que l'intentem convèncer sense resultat i amb mil explicacions de per què és important no tirar menjar a terra. Hem d'entendre que no ho fa per fer-nos enfadar; segur que té un bon motiu per fer-ho. Potser està enfadat, potser està experimentant la caiguda lliure, potser vol que li fem cas... no ho sabem. Però si no volem que tiri el menjar a terra, simplement li hem de dir que no. I depenent de l'edat el podem acompanyar a netejar el que s'ha embrutat (aquesta seria una conseqüència clara del que ha passat). És important que acompanyem amb poques paraules, clares i ajustades a l'edat. Si el nostre fill o filla vol més informació, no pateixis que la demanarà.

A l'hora de dir que no, també és important que mirem si hi ha una opció que possibiliti el sí. Si no pot cridar dins de casa i està molt enfadat, a quin lloc sí que podria cridar? Potser per la finestra?, a fora? a l'habitació?

I a l'hora de posar límits, no podem oblidar l'exemple que jo o que nosaltres donem, i que som un model per a les criatures. Si jo m'aixeco de la taula moltes vegades a buscar coses que per a mi són importants, pot ser que el nostre fill o filla no entengui perquè no pot aixecar-se a buscar el seu nino preferit. L'exemple que donem és molt important: com li dic al meu fill o filla que no es treuen coses del les mans si jo faig el mateix? Em veig en cor de demanar-li amb paciència que em doni allò que vull que em torni?

46

Ens ha de quedar clar que quan posem un límit hem d'estar preparats perquè l'infant no hi estigui d'acord. És important saber que es poden enfadar i molt. En diem «dret a la rebequeria». A veure si nosaltres no ens podem enfadar quan ens han posat una multa per excés de velocitat, tot i saber que ens hem passat el límit...

Que no els agradi, que ho passin malament no és un problema si els podem acompanyar, mirar, entendre i, sobretot, no jutjar.

Aquí ens ajudaran actituds com ara:

- Confiança i reconeixement *versus* desconfiança i control.

- Respectar *vs.* atacar.
- Presència *vs.* cansament, passotisme, o atac.
- Sorprendre'ns *vs.* preocupar-nos.
- Conversar *vs.* confrontar.

I posant límits ja en tenim prou? No! Hem de pensar que nosaltres som les responsables que aquell límit es mantingui i, per tant, quines hauran de ser les conseqüències si això no passa.

Les conseqüències

Mirem-nos l'exemple de recollir les joguines. Què passa si el meu fill o filla no ho vol fer?

Primer hem de mirar si és un límit que tenim clar. És un límit permanent i estable? O bé hi ha moments en els quals jo li recullo les joguines? Jo recullo també les meves coses dels espais comuns? Com és el model de recollida de casa? Li he permès desplegar massa joguines pel que implica la recollida a la seva edat? Crec que ho hem de fer juntes? Ja té l'edat per fer-ho?

I llavors ja podem posar el límit. Podem començar: «D'aquí a cinc minuts hauràs o haurem

de recollir». Es pot dir també: «És moment de recollir. Ja sé que encara no has acabat, que vols seguir jugant. Però ara soparem i les joguines no poden quedar aquí». I també estar obertes i oberts a la flexibilitat: «Perfecte. Aquest cotxe el pots deixar muntat, però la resta ha d'anar a la caixa». I anunciar una conseqüència: «Si al final ho he de fer jo, el proper dia no podràs treure les joguines. Jo no estic disposada a recollir per tu».

48

Com tot el camí de la criança, els límits són un aspecte més, que sovint ens deixa esgotades. Com més practiquem, més importància li donarem i més sentit hi trobarem; alhora, anirem generant més aquesta cultura de comunicació, d'acompanyament, i les nostres criatures aprendran d'aquest model respectuós de límit i conseqüència, que no té res a veure amb l'autoritarisme. Sí que té relació, en canvi, amb l'autoritat saludable.

Compartir i observar com ho fan les altres persones ens pot ajudar a veure noves maneres, ens pot ajudar a tenir bones idees i a treure una nova versió de nosaltres. És el mateix que ens passa quan veiem com algú cuida les seves plantes o el seu hort: compartir com ho fem, quan reguem i de quina

manera ens obre el ventall de possibilitats. Ara recupero la metàfora que ens està acompanyant en tot el llibre i us dic que és un manera d'acompanyar el creixement de les llavors. I de la mateixa manera que l'heura, quan es troba un mur, intenta a totes passades buscar la manera de seguir el seu camí, d'aconseguir trobar el sol, l'infant també ho intentarà repetidament fins que el límit quedi clar. O fins que l'heura trobi la manera de conviure amb el mur, on ella, el mur i nosaltres estiguem a gust. D'això es tracta, de conviure.



04. LES COSES D'ADULTES SÓN DE LES ADULTES

La llavor és pot convertir en una planta adulta i donar fruits perquè no té pressa, perquè va a poc a poc. Primer surten dues fulles, i si tot va bé, va creixent al seu ritme.

Què vol dir que les coses d'adultes són de les adultes? Vol dir que no hem de parlar de coses nostres als infants? Vol dir que no podem mostrar les nostres emocions? Saben perfectament que estic trista; aleshores, com ho he de fer? Vol dir que les hem de mantenir al marge dels nostres conflictes amb els avis, amb la família o amb persones properes del seu entorn?

En alguns aspectes ho tenim molt clar. Conduïm els cotxes les persones adultes, i no se'ns passa pel cap que això pugui ser diferent. Però amb la informació i les emocions ho tenim tan clar? Quina informació pot processar un infant de dos anys? Què pot viure, veure o entendre? En aquest capítol

ens volem endinsar a saber diferenciar què és el que cal transmetre a les criatures i què no. I en el cas que creiem que sigui necessari explicar-li alguna cosa, cal veure de quina manera ho farem.

Quantes vegades heu començat una conversa sobre algun tema que per a vosaltres era important i el vostre fill o filla s'ha posat a jugar, ha canviat de tema, us ha dit «cal·leu!» i s'ha tapat les orelles? A vegades les criatures són absolutament explícites quan el contingut d'un tema els està sobrepasant, i d'altres vegades no, o no al moment en el qual l'estem parlant.

52

La metàfora de l'ampolla ens pot ajudar a decidir, també, la intensitat en la qual donem les informacions. Si el nostre fill fos una ampolla hauríem de decidir quins líquids podem o volem introduir-hi i, a més, saber que no podem tirar-hi tota la informació de cop, doncs el coll d'ampolla té una mida i l'ampolla un límit.

Aturem-nos un moment i intentem recordar com era això a casa meva. Sabia el que estava passant? Vaig veure mai el pare o la mare plorar? I discutir? Sabia en tots els entramats econòmics en els quals es trobaven? Estava preocupada? Jo n'era

conscient? Què penso que m'hagués anat bé saber? I quines coses sabia i hagués preferit no saber?

Moltes de nosaltres vam créixer en un model en què el món de les persones adultes i el món de les criatures estaven completament separats. Els nostres pares i mares van viure encara més aquesta separació, fins al punt que moltes vegades els adults no sabien què vivien els seus fills i filles, i a la inversa.

I com que funcionem com un pèndol, la nostra generació ha anat cap al sentit contrari. Ara sembla que es pot parlar de tot, tot s'ha de respondre, i tot és una decisió d'equip. Podríem atrevir-nos a dir que a vegades som capaces d'explicar o preguntar una cosa complexa a les nostres criatures per no haver de prendre nosaltres la responsabilitat de decidir. Et sona aquesta situació? «Mira filla, estic dubtant de quina escola és la millor per a tu, et portaré a les portes obertes i així podràs decidir». Creiem que la nostra filla, amb la informació que nosaltres no som capaces d'entendre i desxifrar d'unes portes obertes, podrà decidir el seu futur escolar?

I què passa en aquest lloc en el qual estem ara? Passa que molts infants estan confosos, han agafat molt de poder per opinar sobre les coses de les

adultes, i fins i tot decidir sobre temes que no els pertoquen. I això és massa per a ells. Tenir cura dels infants també és saber mantenir-los al marge de coses que no han ni de saber, ni n'han d'opinar, ni molt menys decidir. I no hem de posar-los en compromisos d'haver de decidir, i menys fer-los escollir entre dues opinions contradictòries de dues persones adultes. Us sona?

Un arbre petit no pot veure la immensitat del bosc

54

Pensem en això: de què pot servir que el nostre fill o filla sàpiga el moment econòmic en el qual vivim, els deutes que tenim, o els sous que cobrem? En determinats moments ens ajudarà deixar clar que hi ha coses que no les comprarem. Que ara no és un bon moment, però que en un altra època sí que és una bona opció per a nosaltres i que ho tindrem en compte. Els hi podem expressar que a nosaltres també ens agradaria poder dinar cada diumenge a un restaurant, però que tal com ens organitzem amb els diners això no és possible. Però que quan siguin

vacances un dia ho podem pensar, i que avui, per exemple, cuinarem un dels nostres plats preferits.

Quines preguntes ens podrien ajudar?

Si ara li donem aquesta informació, tindrà marge de decisió? Podrà contribuir en algun aspecte? Podem donar-li alguna responsabilitat en aquest tema? És important que sàpiga aquesta informació perquè hi pot fer alguna cosa? Si és que no i la donem pot ser que generem impotència i neguit. Per exemple, la criatura es podria preguntar com solucionar un problema econòmic i de diners si és incapaç de generar-ne. Un altre exemple oposat, en el qual sí que podem comptar amb la seva capacitat de donar respostes seria: l'àvia està malalta i ben avorrida, estirada al llit. Aleshores podem preguntar-li a la criatura si se li ocorre alguna cosa que la podria ajudar a estar més distreta. Aquí la criatura pot prendre partit, pot generar idees i accions. Pot fer un dibuix, una trucada, li pot proposar un joc o simplement anar-hi un moment a fer-li un petó o una abraçada. En aquest cas, tenir la informació

li dona molta capacitat d'acció. I potser, depenent de l'edat de l'infant, pot ser que d'aquestes accions en surtin més preguntes, com per exemple: «què li passa a l'àvia?, es curarà?».

Els infants necessiten que les persones adultes es facin càrrec de les seves coses amb responsabilitat, que busquin entre les adultes el suport que necessiten per gestionar els malestars, les inquietuds i els assumptes dels quals s'han d'ocupar, i mantinguin al marge les petites de casa d'aquests assumptes que no els pertoquen.

56 Els infants necessiten que les persones adultes prenguin les seves decisions, que decideixin amb quins valors i sota quines creences volen viure en aquest món. Quin tipus d'alimentació hem de seguir, on hem de viure, quina és la nostra forma de relacionar-nos. Els hem d'escoltar. Només faltaria. I segur que en molts moments el que sentim ens pot fer qüestionar o repensar algunes coses. Aquest seria el circuit, tenen un neguit, un dubte, un desig... els escoltem, hi pensem, ho contrastem amb els nostres sistemes de creences, ho podem contrastar amb altres adultes, amb professionals, i aleshores decidim què fer amb allò i traslladem la

informació, la decisió i l'acció que farem. D'aquesta manera, el que anem generant són espais de comunicació. L'infant se sent escoltat, tingut en compte, i no sent una pressió que no li pertoca. Està clar que en funció de l'edat, la responsabilitat de la criatura i la manera de fer-la partícip del tema va canviant.

Per tant, qui pren les decisions a casa?

Aquí ens pot ser útil endinsar-nos o conèixer una mica més els diferents estils educatius.

Si el vostre estil educatiu és més autoritari, segurament les decisions les preneu les persones adultes sense escoltar o tenir en compte les opinions o desitjos dels vostres fills. Això ho fem així i punt. Si el vostre estil educatiu és indulgent, segurament les prenen les criatures en funció dels seus desitjos, a través de diferents tipus de conductes, algunes més amables que altres. Pot ser que sigui a través d'una quantitat llarga d'arguments que et pot deixar anar la teva criatura (vull fer-ho, ho necessito...). Pot ser que hagi après a enfadar-se per aconseguir el que vol. No ho pensen així, però tenen comprovat que si

ploren, s'enfaden o insisteixen fins a la medul·la hi ha la possibilitat d'un sí. I si el vostre estil és autoritzatiu, les decisions les preneu vosaltres després d'haver escoltat prèviament les necessitats i desitjos de les criatures, i haver sospesat les opcions després d'una reflexió entre adults.

Aparentment pot semblar que en determinats moments als infants no els agrada que entomem la responsabilitat de prendre decisions per a elles. Però a la llarga és un descans. Imagineu-vos que cada dia us donessin la possibilitat de decidir si voleu seguir o no amb la hipoteca, el lloguer de la casa, amb la nacionalitat que teniu, si és moment o no de canviar la responsabilitat amb la qual us heu compromès a la feina... Serien massa decisions que segurament col·lapsarien el vostre dia a dia. Doncs als infants els passa el mateix. Imagineu que cada dia poséssim en dubte i discutíssim si han de dormir, a quina hora, si han d'estar a casa o si poden anar a l'escola...

No és que hi hagi una única manera de fer les coses. Potser s'escolaritzaran o no. Però la dedició és nostra. És de les adultes. I en paral·lel, hem d'estar atentes a qualsevol malestar físic, psíquic o emocional que pugui haver generat la nostra decisió. Com és

que el meu fill fa dues setmanes que té mal de panxa de dilluns a divendres? Com és que quan surt de l'escola o de l'entrenament sembla que res li vagi bé? Per què es queixa d'aquest infant des de fa dies? Per què ha deixat de parlar d'aquest altre? Últimament ja no canta tant quan juga. Aquestes són qüestions molt importants que ens poden ajudar a escoltar-los, cosa que també es pot fer de moltes maneres.

I llavors si estic trista, què he de fer? M'amago?

Una cosa és mostrar la tristesa, la preocupació, l'enuig... i l'altre és no mostrar que tot i que ens passen aquestes coses som les adultes les que hi posarem remei. Una cosa és plorar davant dels fills i l'altre és que només puguin veure aquesta part de mi.

És evident que ens poden veure enfadades. Però és important que amb cinc anys, quan tenen tantes ganes de veure l'avi, no sàpiguen totes les nostres desavinences, o els nostres conflictes. Això els impediria gaudir de la relació lliurement.

Quan un infant està ocupat amb les coses de les adultes el que no està és pendent de jugar, d'aprendre,

de viure i de relacionar-se. Aleshores podem observar infants que agafen el rol de fer riure a la família. Altres que prefereixen conflictuar amb les adultes de referència. Altres que es dediquen a cuidar. A vegades és innocent, i puntual, però el problema és quan un infant està atrapat en aquesta posició.

Un exemple dolorós és quan les persones que tenen vincle amorós amb els infants parlen malament les unes de les altres. És diferent que amb l'edat comencin a descobrir com som cada persona, per la seva pròpia experiència, i treguin les seves pròpies conclusions. Si el teu fill et diu que no li agrada quan tal arriba tard o quan tal et diu que farem això i no ho fem, tu el pots acompanyar entenent el seu sentiment («ja, no deu ser fàcil, entenc que no t'agradi»), i oferir-li ajuda per a resoldre-ho («vols parlar-ho amb tal?»). Depenent de les circumstàncies tindrem més o menys marge d'actuació. Però el que no farem mai és dir: «Ja, és que tal és totalment irresponsable».

Hem de tenir en compte també que a vegades els infants pregunten, però nosaltres decidim si volem donar la informació o no la volem donar. És important que puguem dir: «Veig que això et preo-

cupa, nosaltres ens en farem càrrec; ara pots anar a jugar». O si ens diuen: «Mira què està fent la meva germana?». Podem respondre: «Pots anar a jugar, i si li he de dir alguna cosa ja ho faré jo».

Un altra aspecte important a tenir en compte són les converses del món adult envoltades d'infants. Quan parlem entre adults sovint no tenim filtre. Expliquem històries, comentem fets que l'infant els adapta a la seva vivència i experiència. Et proposem que et posis per un moment a la pell de la teva criatura de dos anys, de sis, de vuit i de deu quan escolta les frases següents:

- Sí, i tant que estem en guerra.
- Sí, és la veïna de dalt, no sé de què serà capaç de fer.
- Ja no puc més, el gran està insuportable.
- Heu sentit sobre aquella nena que jugava al parc i va desaparèixer?
- El menjar de l'escola està dolent. No hi ha ningú que se'l mengi.
- La seva mare és un desastre.

Podries anotar alguna de les situacions en les quals creus o no tens clar si has pogut preservar les teves criatures de tot aquest món adult?

Tenim bones notícies! El que no hem sabut fer en un moment determinat podem provar de reparar-ho. Podem buscar mecanismes per prendre consciència i veure en quins moments puc parlar d'algunes situacions i en quins no. Podem responsabilitzar-nos i buscar temps per gestionar decisions difícils, per saber què pensa el nostre fill o filla. I com més pugui gestionar amb altres adults els temes que m'ocupen, com més em pugui sostenir, més fàcil serà de gestionar-ho. I si tot i així la pifiem, perquè segur que ho farem, podem demanar disculpes («no és correcte que jo parli així de... segurament sentir-ho no et deu haver agradat gens», o «el tema de l'escola ja el parlarem nosaltres i et direm què hem pensat»).

Ens toca a nosaltres pensar en la família, per a la família i en la comunitat. Som les adultes les que podem tenir en compte les necessitats de tota la família, de l'espai o del grup en el qual es troba l'infant o es troben els infants en aquell moment.

En un model on l'individu ha pres tanta força necessitem persones adultes que guiïn els infants en el pensament col·lectiu, des d'aspectes més quotidians a aspectes més socials.

Per exemple: «Entenc que ara vulguis estar sola jugant només amb la teva amiga, però si hem sortit al parc de davant de casa és per estar també amb les altres; si no, podem marxar». Si l'exemple el passem a persones adultes, ens pot ajudar a tenir-ho més clar. Si convidés un grup d'amigues a sopar perquè és el meu aniversari seria estrany que un cop estiguéssim a casa jo els hi digués: «Perdoneu, ja podeu seure totes en aquella taula menys tu, que et quedes amb mi, ja que ara només em ve de gust que estiguem tu i jo soles». Doncs amb els infants passa el mateix. És clar que no han de compartir totes les coses. Jo tampoc vull compartir el meu cotxe amb tots els meus amics, però si els convido a casa meva hauré de ser coherent amb el context relacional que he generat. Els hem d'anar donant pautes i guies. I no hem d'oblidar que nosaltres som les que pensem per al col·lectiu o la família. Un altre exemple: «Entenc que vulguis seure sola a la falda de la mare, però ara l'hauràs de compartir amb la teva germana». Sempre ha de ser així? No, buscarem moments on poder oferir la falda per a ella sola.



05. EXPECTATIVES I ACCEPTACIÓ

Com t'havies imaginat que seria això de fer de pare o de mare? Com t'havies imaginat que seria la criança de les teves criatures?

Anem a pams:

- Com et vas imaginar que seria ser pare o mare abans de l'embaràs?
- Com et vas imaginar el teu embaràs o el de la teva parella?
- I el part?

Així podríem anar fent més i més preguntes sobre com ens imaginàvem que... i finalment, podríem reflexionar sobre què és el que ha passat.

Aquest és un dels moments durs de la criança, en veure allò que havíem imaginat o el que encara seguim imaginant no sempre és el que passa. Si ens aturem i deixem que aflorin els sentiments, pot ser que ens adonem que hi ha situacions que ens han deixat una gran marca, situacions que emocional-

ment han estat difícils d'encaixar. Aquesta dificultat pot haver-se generat per la pròpia situació, que sigui complicada en si mateixa, però també pot provenir de l'expectativa que teníem de la situació. I si per a nosaltres és difícil encaixar aquests desajustos, imagina com les expectatives que tenim cap als nostres fills i filles els poden afectar.

Segurament, abans de tenir criatures pensàveu en com serien, oi? Físicament, de caràcter, les seves inquietuds o aficions, allò que faríeu juntes, el que compartiríeu... De ben segur que no tot és com ho havíem imaginat. Recordeu la frase «m'ho imaginava diferent»? De la mateixa manera que la vida té altres plans per a nosaltres, també els té per a la vida de la nostra família i dels nostres fills i filles.

Endinsem-nos una mica en la nostra història:

- Quines expectatives tenia la teva família per a tu? Et senties compresa?
- Vas poder fer el teu camí? Va ser fàcil?
- En quins aspectes creus que et vas adaptar a les expectatives de la teva família?
- En quins aspectes encara t'hi veus encallada?

Vas poder ser qui eres? Creus que veuen l'arbre que ets realment? El relat que tenim de les nostres

vides és molt important per a les nostres criatures. És evident que podem parlar i hem de fer-ho sobre com han anat les coses, i com ha estat la nostra vida juntes fins al moment. No és el mateix dir «no et volíem tenir i vas arribar» que no pas «vas ser una gran sorpresa per a nosaltres». «Un cop la tenim entre nosaltres» significa que vam prendre la responsabilitat i la decisió d'acompanyar una vida més en aquest món. Per tant, podem tenir un relat per a elles, podem crear una història plena d'històries, plena de sorpreses i de curiositats...

«La meva àvia jugava a hoquei, els meus pares, també, i jo he jugat a hoquei. Tot i que en realitat m'encantava el bàsquet i m'hagués agradat poder jugar amb les meves amigues», deia una noia. Les nostres criatures tenen les seves pròpies inquietuds, valors i gustos. Està clar que poden coincidir amb els nostres. Pot passar que si em moc en un ambient musical al meu fill li agradi la música. Aquí no tenim cap conflicte. Però què passa quan no és així i jo havia dissenyat un altre pla per a ell o per a ella?

A vegades, la sensació de l'infant és la de ser una persona no adequada (ser una persona que no encaixa amb el que s'esperava d'ell): «no soc aquell

que es pensen que soc, no soc vàlid». Com explicàvem al primer capítol, hi ha un moment en el qual els infants necessiten explorar, sentir validació i, més tard, necessiten el reconeixement per anar oferint al món els seus talents i la seva manera de ser.

Seguint la metàfora de l'arbre i de la llavor podríem dir: «què passa si soc una pomera i havien previst que jo fos un roure? Mai seré un roure?». Però la nostra criatura farà tots els esforços per semblar un roure, tot i ser pomera. I en aquest camí, es cansarà i perdrà de vista el potencial de la pomera. Pot ser que fins i tot deixi de fer fruits.

68

Voler que el nostre fill o filla sigui un roure surt de la millor intenció com a pares i mares, perquè segurament la nostra història de vida ens fa creure que ser un roure és el millor que li pot passar a una criatura. Però ho hem de veure clar: nosaltres no tenim un aglà, tenim una llavor de pomera i és difícil acompanyar la nostra criatura a fer el seu propi camí.

Tens identificades algunes d'aquestes expectatives? Et proposo un exercici. En aquest capítol ens agradaria que poguessis reflexionar sobre les expectatives que tenies i contrastar-les amb la realitat.

Podeu començar amb frases com: «Jo volia que el meu fill o filla fos... i en canvi és...».

Un dels aspectes més difícils és poder acompanyar els infants en allò que són, ja que sovint oferim o proporcionem als nostres infants allò que pensem que els anirà bé segons la nostra experiència. A mi anar a l'esplai em va canviar la vida, sort en vaig tenir. Segur que li passarà el mateix. Però sovint no volem veure les senyals que ens mostren que allò no és així, que la nostra criatura no està bé en aquest context. Per tant, podem seguir buscant.

En el fons, quan ens adonem de qui tenim davant és molt més senzill poder-lo acompanyar amb allò que el fa brillar. Que fàcil em serà cuidar de la pomera si no intento que sigui un roure, ja que si ho intento segurament li veuré moltes mancances i dificultats, i estarem lluitant constantment. Com seria deixar-nos sorprendre per qui tenim davant? Per què no tenim curiositat per qui està creixent i l'acompanyem en les dificultats de ser pomera?

I tornem a rebre una gran notícia: a vegades la caguem, però sempre podem reparar la situació un cop ens n'adonem: «Recordes que no volies anar a l'esplai de cap manera? Hi vam insistir, i tot i que no

t'agradava t'hi vam apuntar en tres moments diferents, i fins a la tercera vegada no vam ser capaços d'entendre que no hi volies anar. Ens va costar molt entendre-ho. Ens sap greu. Realment va ser una bona experiència per a mi, però no té perquè ser-ho per a tu. Què t'agradaria fer?»

Veure que podem canviar decisions, que podem modificar les nostres expectatives, que aprendre vol dir passar per l'error és una bona experiència com a família. El fet que els nostres fills i filles vegin que els seus pares i mares no són perfectes els allibera de l'expectativa i de la pressió de ser perfectes.



06. JOC I MOVIMENT

Per als infants jugar i moure's no és només divertir-se. També és viure, és créixer i és parlar! No tots els jocs són iguals. Està clar que en molts moments el joc és gaudir, com per a nosaltres la vida, però no sempre és així. En aquest capítol volem entrar en el joc i el moviment com a necessitat i dret que és (Convenció dels Drets de l'Infant, article 31).

«És que prefereix jugar que menjar o dormir!!». Et sona aquesta frase?, o aquestes? «És que no para quiet! Tot el dia vol jugar! I quan hem de marxar no hi ha manera que deixi de fer el que està fent». O, «només vol que juguem a... tot el dia, i no puc més. Jo tinc moltes coses a fer. A vegades dubto si he de jugar o no».

Jugar i moure's no és una opció, és una necessitat i com a tal, els més petits ja comencen a fer-ho. El nadó comença movent les mans i els peus. Comença amb l'aventura aferrada de donar la volta

per després, a poc a poc, anar-hi afegint més moviments. Les criatures de dos a tres anys comencen a provar els primers salts i s'enfilen a tot arreu on poden, o puguen i baixen rampes contínuament. Així es van afegint reptes que els infants aprofiten sense parar. Les entrades dels edificis al mig del carrer, l'arbre tombat al mig del bosc, els arbres del parc, les estructures pensades per a ells i elles. Si intentes fer, durant cinc o deu minuts, els diferents moviments que fa el teu fill o filla segurament no et caldrà anar al gimnàs.

74

I segur que t'has fixat que fan servir el mateix tronc o volen anar al mateix parc durant anys i anys. Repeteixen el moviment una vegada i una altra, fins que el consoliden i llavors, afegixen una dificultat més. És com si anessin superant reptes. És per aquest motiu que és important no avançar esdeveniments i deixar que el moviment sigui autònom. No cal que els ajudem a pujar la rampa, al tobogan o que els ajudem quan de nadons estan intentant fer la volta. Ho estan provant; segurament no ho aconseguiran ni a la primera, ni a la segona ni a l'onzena... De fet, hi ha reptes motrius que potser els aconseguen al cap d'un any. Però és així. Aquí

també tenen experiències de límits, de frustració o de superació. Per allò que sí que ens necessiten és per a què els acompanyem emocionalment en la frustració, en la ràbia de no poder fer allò que volen o que s'havien imaginat. No ens necessiten per pujar. Però sí que hi siguem presents, i que els acompanyem emocionalment en totes les coses que els passen. I en d'altres moments, serà important que els ajudem a sortir de la dificultat.

«Sí! Ja sé que vols pujar aquí dalt, he vist que ho intentaves i no has pogut. Demà hi podrem tornar», els podem dir. I no passa res, hem d'intentar que no se'ns endugui la seva frustració, que no els vulguem salvar ajudant-los a fer allò que encara no estan preparats per fer.

Potser et pot ajudar pensar en algun repte que hakis tingut últimament. Què has necessitat? Com te n'has sortit? Quin tipus d'ajuda has tingut o t'hagués agradat tenir? Hagués estat el mateix si allò que volies assolir t'ho haguessin fet? Has tingut algun suport emocional que t'hagi anat bé? I algun que no?

Us heu fixat mai en la cara de la vostra criatura quan aconsegueix per si mateixa algun d'aquests

reptes? Per això, els cal practicar, fer i moure's. És la seva manera de connectar i experimentar amb el món, de desenvolupar la seva autonomia, la seva autoestima i la seva manera d'experimentar les relacions.

El moviment és essencial per a l'equilibri emocional i la salut mental dels nostres infants. Pensem que hi ha moltes experiències que queden al cos, i el moviment és una forma d'alliberar-les.

També ens necessiten per a què els hi generem espais segurs o els portem a aquests espais, preparats i adequats per a l'edat que tenen. Un bon espai pensat per a totes les edats és la natura. Us hi heu fixat? La platja, el bosc, el riu... totes les edats troben els seus reptes. I dins de casa? Què hi puc posar? Què poden fer i què no? Si el meu fill o filla a dins de casa no pot saltar, córrer, amagar-se, patinar o fer d'altres activitats, hauré de buscar més moments a fora per a què ho pugui fer.

I el mateix passa amb el joc. No només juga des de la mirada de l'adult. Per a un infant jugar no és perdre el temps, i tampoc és entretenir-se. Com hem dit abans, per a un infant jugar no te límit, no comença ni acaba. El joc el poden posar en pausa, o poden canviar de joc. Ara ja no juguen a bebès, però

mentre venen cap a nosaltres corren com cavalls, imaginem coses o segueixen fent de detectius privats.

El joc dels infants són les seves paraules, el seu llenguatge més vital. A través del joc poden expressar i reviure els processos més interns. Quan parlem de joc també parlem de les creacions artístiques o dels projectes dels més grans: fer braçalets per vendre'ls al carrer i aconseguir uns diners, preparar un concert o un espectacle, o fer bromes per a la propera trobada familiar, veïnal o d'amigues; o també la cabana, el conte, el joc de rol... No sé quins jocs fa el teu fill o filla, però segur que si hi pares atenció amb aquesta mirada més àmplia et sorprendrà.

I per a aquests jocs ens necessiten? Per allò que segur que ens necessiten és perquè els hi deixem temps, els hi proporcionem els espais necessaris, i els ajudem a gestionar aquelles coses que no poden fer. Per exemple, potser necessiten unes tisores i un fil, o els cal ajuda per posar unes teles per a una caseta, o més caixes per a la seva construcció...

A cada edat la nostra presència és diferent, però sempre necessiten que ens els prenguem seriosament. En determinats moments necessiten un cop

de mà. Altres vegades, si no estan amb altres infants de la seva edat, potser ens necessiten com a personatges del seu joc. I aquí nosaltres hem de decidir què fem. Si estem ocupades els podem explicar el motiu («ostres, jo ara estic acabant de fer el dinar, però quan acabi vindré una estona»). I si és fàcil buscar una companyia de la seva edat, cal mirar de fer-ho («oh, veig que t'agradaria jugar amb algú més. Vols que li preguntem a la veïna si pot venir?»).

Els infants necessiten que veiem la importància del joc. Necessiten fer joc amb nosaltres i amb els i les iguals. Necessiten la nostra presència. I alhora ens hem de guardar una dosi de paciència per la resta de la tarda i de la nit. No serveix de gaire passar-nos tota la tarda jugant a jocs de taula o a gatets si després a l'hora de sopar o d'anar a dormir el moment es converteix en un infern perquè ja no podem més. Segurament li retraurem.

78

Què passa quan l'infant juga?

Durant molt temps s'ha pensat que el joc era una font d'aprenentatge, però no és únicament això.

Jean Piaget ens recorda que «l'infant no juga per aprendre, sinó que aprèn perquè juga».

En el pla cognitiu l'infant descobreix el món, l'explora, l'experimenta, estimula la creativitat i la imaginació, la memòria, l'atenció i la capacitat de concentració. En el pla emocional l'infant expressa i gestiona emocions com l'alegria, la ràbia, la tristesa, o la por. Les expressa i alhora les pot fer reviure amb altres intensitats. No serà el mateix passar por en alguna situació de joc que jugar a tenir por. Quantes vegades has pogut veure el teu fill o filla jugant a metges, curant algun animal o creant alguna història d'hospitals després que algun familiar hagi passat per alguna malaltia important? Quantes vegades podem veure grans i petits, a la seva manera, imitant experiències de l'escola? Això es pot donar més en forma de joc simbòlic, o, en el cas dels més grans, a través del dibuix o de jocs d'imitació. Aquesta mena de jocs ajuden a integrar experiències i a integrar vivències a les quals els infants no saben ni posar-hi paraules.

En el pla social l'infant aprèn a conviure amb els altres, a esperar, a pactar, a negociar i a gestionar conflictes. La relació és una necessitat bàsica de les persones i el joc és un bon lloc per a poder-la prac-

ticar. Quantes vegades no ha estat un camí fàcil jugar a jocs de taula amb les vostres criatures? Quantes emocions han aflorat? Quants conflictes han passat? Quants límits heu hagut de gestionar? Els jocs de taula són un bon lloc i un bon moment. Tenim temps, només hem d'entendre que no només és un joc.

En el pla físic el joc sovint també és moviment. Poden ser moviments com córrer, saltar, ballar, però també molts moviments de coordinació i de precisió. Lligar els pals d'una cabana no és una tasca senzilla. Elaborar un robot amb peces petites, tampoc; fer unes joies per a l'avi, tampoc. De la mateixa manera que el moviment, el joc està ple de complexitats: hem de prendre decisions, hem de ser creatius, hem de creure en nosaltres, ens posem a prova a nosaltres i al grup.

El joc és tan poderós que fins i tot fa emergir aspectes inconscients de les nostres criatures, sense que elles en puguin fer el paral·lelisme. En aquest sentit, si hi pensem, quantes vegades els infants pensen a ser herois per superar alguna dificultat, lluiten contra monstres, llops o bruixes?

Sí, el joc i el moviment són claus per al desenvolupament físic, emocional, cognitiu, físic i social.

Deixem-los fer, i proporcionem espais segurs amb reptes, i acompanyem-los d'una manera respectuosa, confiada i present. Hem de tenir present que, en el joc dels infants, sovint venen a buscar a la persona adulta perquè els ajudem a resoldre conflictes que es troben. D'aquí a dos capítols en parlarem més, però ara ja recalquem que és important que en aquests moments no les deixem soles, ja que estan passant moltes coses relacionals. Aquí no val dir «va!!!, no n'hi ha per tant, som-hi i seguïu jugant!». Alhora, si un joc no el veiem clar, hem de parar-lo i comprovar que totes les criatures estan bé.

Et proposem que durant uns dies puguis observar com és el joc i el moviment de les teves criatures. Què fan? A què juguen? Sempre fan el mateix tipus de joc? Tenen prou temps per a jugar i moure's lliurement? Mira-les amb calma, amb presència. Observa-les i deixa't endur pel joc!

Per acabar el capítol, et demanaré que llegeixis les següents preguntes, i després, tanca els ulls. Imagina't que ets en un camí i conforme vas caminat vas restant anys a l'edat actual. Quaranta, trenta-vuit, trenta-sis, vint-i-cinc,... mira al voltant del camí. A veure quins records tens.

- A què jugaves?
- Quins jocs recordes? O què feies?
- Estàs sol o sola?
- Els records són d'interior o d'exterior?
- Quan hagis arribat als dos o tres anys, refés el camí i ves acomiadant-te de l'infant que eres.
T'ha sorprès algun record?



07. LA XARXA

Quan penseu en el vostre dia a dia amb relació a les cures i a la gestió de la família, en qui penseu? Quines són les altres persones adultes, a part de tu, que formen part d'aquest engranatge tan complex que és el dia a dia quan s'és mare i pare? Hi ha d'altres adults de referència?

En aquest capítol pretenem obrir mires entorn a qui acompanya les nostres criatures. Parlarem de com és la nostra xarxa envers la criança, parlarem de vincles relacionals, i això vol dir com estructurarem el dia a dia a dins del complex sistema familiar. Entenem família com un concepte ampli. Aquí podríem entrar en moltes reflexions: què és per a mi la família? Qui entenc jo que forma part de la meua família? Quin tipus de família som? Qui en forma part? Reconec el concepte de família nuclear? Qui en forma part? Reconec el sistema de família extensa? Qui en forma part?

Durant molts anys, la immensa diversitat de les relacions sexoafectives es mantenien en una certa privacitat, i en públic es visibilitzava, només, un model familiar. Actualment, hi ha molts models familiars diferents. Famílies amb un sol referent adult, famílies amb dos o més referents, famílies enllaçades, famílies adoptives, famílies d'acollida... ja podem veure que, a banda del model, cada família és diferent.

Allò que nosaltres destacarem en aquest capítol són els referents que nosaltres triem i articulem al voltant dels nostres fills i filles. Està clar que les criatures necessiten referents adultes que les acompanyin i les guiïn en el seu procés de creixement. Necessiten referents com a models per entendre com funciona el món, com són les relacions humanes i per afavorir que els seus talents puguin sortir a la llum. Els calen referents que tinguin cura dels altres aspectes que hem anat anomenant fins aquí. I sobretot referents clars que puguin generar aquest espai de cau. Un espai on l'infant pugui créixer segur, que no vol dir sobreprotegit.

És important saber que per a un infant els vincles relacionals han d'anar creixent poc a poc. Igual que a un nadó no el fariem córrer una cursa

d'orientació, tampoc l'exposarem a una gran quantitat de referents, ja que per a vincular-nos (nosaltres també tenim l'experiència pròpia) ho hem de fer poc a poc, amb temps. És un procés lent que requereix de confiança i de paciència.

Això no vol dir que nosaltres hàgim de deixar d'envoltar-nos de les persones que ens poden acompanyar de moltes maneres diferents en el procés de criança. Si ja heu començat aquesta aventura, haureu vist que tot el que envolta la criança no és només estar amb els infants. Quant ens pot ajudar aquell amic o amiga que ens envia un missatge preguntant com hem dormit, oi? O la família de l'escola amb qui ens ajudem a l'hora de recollir les criatures. O aquella família o adulta a la que sé que puc deixar el meu fill gran si he d'atendre el part de la meva segona criatura. O l'avi i l'àvia que decideixen venir un dia a la setmana per estar amb els seus nets i netes. O el padrí, o les altres persones que viuen a casa amb nosaltres, o... Segur que si poguéssim compartir les diferents experiències veuríem que hi ha moltes maneres de fer xarxa. I, a més, ens donarien moltes idees.

El que ens agradaria transmetre és que la criança és complexa, i que les coses no sempre sorgeixen per

atzar. Estem acostumats que siguin les dues persones adultes del mateix nucli familiar les qui entomin soles la criança, i això fa que sovint sigui carregosa i difícil. En aquests moments vitals tan complexos, acompanyar-se d'una xarxa que pugui ser referent, que pugui ajudar-nos a fer el dia a dia més fàcil serà important. I no hi ha límits. Cal molta imaginació. Estar atentes. I alhora, cal organització.

Ens pot ajudar respondre aquestes quatre preguntes:

- Quines són les necessitats de les criatures?
- Quines són les necessitats de les persones adultes?
- Quines són les necessitats de la relació o de les relacions?
- Quines són les necessitats de la família?

A partir d'aquí podem fer un croquis per veure com podem organitzar-ho. Està clar que hi haurà moments en què les necessitats de les adultes, algunes, no podran ser satisfetes de la mateixa manera o amb la mateixa intensitat que quan no teníem fills i filles. Però estar bé tenir-les presents. Passa el mateix amb les necessitats de la parella i les necessitats de la convivència. Aquestes cal no obli-

dar-les ni descuidar-les, per què sinó, passats dos o tres anys de criança, mirarem la persona adulta que tenim al costat i no sabrem exactament qui és.

Amb això volem dir que la mirada cap a les nostres criatures és important, però també ho és la mirada cap a nosaltres. Sense que ningú carregui més que els altres. És impossible que puguem fer les mateixes coses que abans; per tant, cal que anem comprovant com estem amb les càrregues familiars, i anem trobant solucions que poden ser molt creatives.

Tot i que les coses estan canviant, les feines relacionades amb les cures i la criança encara són feines no valorades, es consideren feines no productives i sí reproductives, i sovint queden amagades, marginades i no es posen en valor. És important que quan pensem el nostre dia a dia com a família, valorem tant les feines productives com les reproductives. I que el com gestionem la família sigui pensat per totes les adultes de la família. I que puguem delegar o demanar suport a la família extensa i a la resta d'adultes de la xarxa que hàgim pogut crear.

Per acabar, pensa en el dia a dia de la teva família: com structureu la setmana? Què necessiteu que encara no tingueu? Faríeu algun canvi?



08. ELS CONFLICTES

Qui no ha desitjat mai que a casa seva no hi hagi conflictes? O potser, més aviat, discussions, o crits, o fins i tot cops de porta, i alguna cosa trencada? Qui no ha desitjat mai que a casa no hi hagi cares llargues, mirades matadores o renúncies massa grosses que després passin factura?

Sovint, quan parlem de conflicte ens venen al cap els conflictes més intensos i els més difícils de gestionar. En general, ens fan por perquè ens porten a viure i a reviure emocions i sensacions d'inseguretat, de pèrdua de control, que connecten directament —tot i que molt sovint de manera inconscient— amb dinàmiques de la nostra pròpia infància i adolescència.

Els conflictes són oportunitats si sabem què fer amb ells. Quines paraules et vénen al cap quan penses en conflictes? Què acostumes a fer davant d'un conflicte? El vols aclarir ràpid, preferei-

xes fer veure que no existeix i dissimules? Saber quines estratègies tenim ens pot ajudar a l'hora d'acompanyar les nostres criatures.

Si jo intento evitar els conflictes perquè en tinc una experiència dolorosa, puc tenir tendència a dir «va, no passa res, no n'hi ha per tant», o intentar treure la meva criatura del conflicte ràpidament fent-la riure o canviant de tema.

En aquest capítol intentarem donar-vos exemples per tal de poder acompanyar i gestionar els conflictes d'una manera més conscient. No és sempre fàcil i cal posar èmfasi en la comunicació.



Primer de tot, volem dir-vos que entenem el conflicte com un xoc d'interessos, de necessitats o de punts de vista. Podem tenir conflictes amb alguna persona, amb un grup, amb la societat o amb nosaltres mateixos. Així, als infants els passa el mateix. Per entendre a què ens referim quan diem que podem conflictuar amb nosaltres mateixes et posem aquest exemple: a la teva criatura li pot passar que una part d'ella vol anar a totes passades a la festa d'aniversari d'un company de classe i, a la vegada, una altra part té por de quedar-se a dormir fora de casa. Això és un conflicte d'interessos amb una mateixa.

En relació amb les altres persones, per exemple, la vostra criatura està al parc tranquil·lament jugant amb una pilota i, de cop, topa amb la seva germana. Una sent que l'ha pegat, i l'altre que ha xocat. Què fem? Pot ser també que tu vulguis que el teu infant reculli ara mateix les joguines i ell vulgui estar més estona jugant. O pot tenir un conflicte a classe amb un grup d'iguals, per exemple, si les seves amigues no volen jugar amb ella a l'hora del pati pel motiu que sigui.

No tots els conflictes tenen la mateixa intensitat i per tant, no els podem gestionar de la mateixa

manera. Normalment, els conflictes que ens remouen són els de més alta intensitat, però si aprofitem els que semblen més banals per posar en pràctica l'acompanyament, ens serà molt útil per als més complexos. És important remarcar que el conflicte, entès com a xoc d'interessos, forma part de la vida i del creixement de les nostres criatures. El que no en forma part i és un aprenentatge és com gestionem aquests conflictes. I aquí és on la nostra manera de gestionar els conflictes i la manera d'acompanyar-los generaran una cultura de relació diferent.

94

Hem de tenir en compte que moltes vegades detectem els conflictes quan veiem una conducta que ens pertorba. Un plor, un crit, un cop de porta, un silenci incòmode. Però és important saber que allò és la punta de l'iceberg del conflicte. Per poder gestionar el conflicte hem d'anar una mica més enllà, més que saber què ha passat sovint ens ajudarà saber què necessitem.

Podem veure a la nostra criatura picant una altra, tirant a terra un joc de taula o fent un crit, deixant-nos amb la paraula a la boca o plorant. Aquesta acció dona visibilitat al fet que ha passat alguna cosa. Però en aquell moment no hem de perdre de

vista que segurament el cop no és el més important. El cop pot ser la gestió que ha fet la nostra criatura davant del conflicte que se li ha presentat (de la mateixa manera que nosaltres podem fer un crit quan no sabem gestionar una situació de cap altra manera), però sí que podem acompanyar el que ha passat per arribar fins aquí i com ho podríem haver gestionat diferent.

Així, anem generant una nova cultura de la gestió de conflictes, sabent que necessitem temps. Temps suficient que a vegades tindrem al moment i pel qual a vegades haurem d'esperar. És impossible gestionar o generar una cultura de gestió de conflictes sense dedicar-hi temps. Igual que no podem aprendre a tocar bé el piano sense dedicar hores i practicar i practicar. No és innat.

I ahora, sabent que els conflictes tenen una part emocional i una part racional, i sovint hem d'atendre primer la part emocional. Penseu en un conflicte que hàgiu tingut últimament. Detecteu la sensació de no poder o no voler escoltar l'altre perquè estem tan enfadats o tristos que no en seríem capaços? Doncs a les nostres criatures els passa el mateix. I això vol dir generar un temps de

consol, on no podreu atendre què ha passat des de la part més raonada. En aquest cas, podríem utilitzar expressions com ara aquestes:

—Veig que estàs molt enfadada, esperarem una estona i després en parlem.

—Ostres, veig que t’han donat un cop. Com estàs? Vols seure una estona aquí i després anem a buscar la teva germana per parlar-ne?

—Veig que estàs molt enfadada. No vull que em cridis. (Pausa). Potser hi ha alguna cosa que t’ha fet enfadar i jo no ho sé?

Si s’han enfadat per un objecte, o per seure a la nostra falda, per exemple, el primer que seria interessant fer és neutralitzar l’objecte de poder:

—Doneu-me la pilota i parlem, després us la torno.

—Ara baixareu de l’escala per parlar, i després mirarem qui va primer.

—La galeta l’agafo jo un moment.

A l’hora de gestionar els conflictes no sempre és important saber què ha passat, sinó quina és la vivència de cadascú:

—Tu estaves aquí? Què feies?

—I tu, com ho has viscut?

Cal marcar els límits que tenen a veure amb el respecte:

—Ja, veig que t'has enfadat molt, però no et deixaré que el segueixis cridant, sinó haurem de marxar i parlarem després.

Cal també identificar les necessitats de cada infant o persona implicada i pactar què podem fer ara (aquesta manera de pactar és la que genera una manera diferent de gestionar el conflicte):

—I ara, què necessites?

—Què voleu fer amb la pilota?

Aquí el més important és que vagin fent propostes i si un diu que no li sembla bé, que en faci una altra. I anar comprovant com va. Els infants ens deixen sorpresos amb la gran quantitat de propostes que ens arriben a fer:

—Jo pujo al tobogan primer i després tu.

—Doncs no em sembla bé.

—Doncs primer pujo jo i després tu. Et sembla bé?

—No.

—Doncs...

I aquí poden passar que decideixin jugar a un altre joc, que un ja no vulgui pujar al tobogan o fins i tot que nosaltres diguem:

—Mireu, està sent tan difícil que de moment no podreu pujar al tobogan; després en tornem a parlar (i fer-ho al cap d'una estona).

Alhora, és important també que ja des de ben petits puguem acompanyar-los a reparar l'impacte que s'ha generat en l'altra persona. Per exemple: podem demanar a l'infant que ha donat el cop si pot portar un mocador per eixugar les llàgrimes a l'altre; si l'infant ha tirat el joc de taula a terra o ha trencat alguna peça, 98 pensarem la manera que ho reculli i arregli.

És important tenir en compte que tot i que els conflictes formen part del fet de relacionar-nos, no és el mateix tenir un conflicte puntual de difícil gestió amb una persona que tenir sovint conflictes amb la mateixa persona. Si aquests conflictes no estan gestionats segur que afectaran la relació. Per tant, és clau que no deixem passar els conflictes que ens porten les criatures amb frases com:

—«Vosaltres sempre esteu igual». Si diem o pensem això estem davant d'una relació entre cria-

tures que necessita més que ningú gestionar el fons d'allò que els passa.

—«Si t'ha passat això, doncs digues-li que no ho faci més». Un infant que ens ve a demanar ajuda a una adulta, segurament és perquè sol no ho ha pogut gestionar. Com a mínim li podem preguntar: «Li has dit?», i si diu que no, li podem preguntar el perquè, ja que potser no s'atreveix, potser ho va fer un cop i li va caure un insult, potser li van girar la cara...

—«Va... ja està, no passa res» i pensar, «això són coses de criatures». Darrere d'aquests pensaments se'ns escapen conductes que a poc a poc es van fent grosses i sovint hi ha infants que pateixen.

Per tant, gestionar els conflictes i acompanyar-los és una de les feines bàsiques que ens toca fer com a mare i com a pare, com a adultes que acompanyem les criatures, ja que fer-ho ens permet generar una cultura de bons tractes, i ens permet prevenir les violències d'una manera contundent.



09. EL MODEL

L'última clau és un aspecte que ja hem anat veient en tots els altres capítols. En aquestes edats les criatures ens tenen com les persones adultes de referència. Tot el que fem està en constant vigilància. Ens observen per poder entendre els món. Entenen el món perquè ens miren. I sobretot senten i viuen la coherència amb la qual fem les coses. No va de paraules, sinó de fets.

Us sona la frase «no cridis!» (i la diem cridant més que les nostres criatures)? O «no vull que li treguis les coses de les mans a la teva germana» (mentre li estem traient les coses de les mans). Amb quin missatge penses que és queden?

Has vist alguna vegada el teu fill o filla enfadant-se amb un amic o amiga? Com reacciona? El que diu et sona? Et sona a com tu t'enfades o reacciones amb ells? O amb la teva parella? O amb la persona del cotxe que t'ha tallat el pas? De la manera com

nosaltres estem al món és probable que també hi siguin les nostres criatures. Diuen: «de tal palo, tal astilla», i no és per casualitat, sovint és per model, per imitació.

És per aquest motiu que estar amb criatures ens requereix d'una concentració constant. Us heu fixat mai si creueu el semàfor en vermell quan hi ha infants petits al vostre costat? Com creus que pot ser el seu aprenentatge si diem que les pantalles no són bones, però el nostre fill o filla ens veu fer servir el mòbil constantment i a tots els espais de la casa? Què creus que aprèn si, per exemple, ens està explicant una cosa i deixem de fer-li cas si sona el mòbil? Què els estem dient?

Quin model d'adultes els donem quan no donem importància als seus problemes i als seus conflictes? Què entenen si els diem «va, no passa res si el teu germà ara té aquest joc. No us baralleu per tonteries». I alhora, quan ells s'enfaden els diem que s'han d'escoltar i entendre l'altre amb frases del tipus «és que filla, no podries posar-te una mica a la pell del teu germà?»

Segurament, alguns d'aquests exemples et sonen, oi? Fes una llista de quines són les coses que veus en

les teves criatures que els has dit mil vegades i no canvien. I després pensa en quines són les coses que tenen a veure amb el seu entorn, amb el model que les adultes genereu.

Per exemple:

- S'aixeca constantment de la taula quan estem menjant.

I ara, agafa cada punt i pensa en com les persones adultes del seu voltant actuen en aquella situació (en aquest cas quan es menja, no quan s'aixeca la criatura):

- A casa ens aixequem més de dos o tres cops de taula a buscar coses? (tu ho fas per motius aparentment importants per a les adultes: anar a buscar el pa o la sopa calenta. Segurament ell ho fa per anar a buscar també coses importants: la nina, el dibuix que et vol ensenyar, per imitar una cosa que ha fet la mestra...).

I ara pensa com podem transformar aquella acció en el model que volem que sigui el nostre:

- Com seria la situació si abans de sopar m'encarrego de tenir-ho tot a taula? I si fem que una persona abans de seure com la resta miri si falta alguna cosa?

No hi ha un únic model ni ha de ser per a totes el mateix. El que és molt important és que actuem amb la major coherència al voltant del model que volem oferir. Si jo vull que a casa hi hagi diàleg, converses, que m'expliquin què ha passat durant el dia, a part de preguntar, puc explicar jo també les coses que m'han passat a mi.

També ens passa pel que fa a les pantalles. Des que neixen, podem pensar com a família quin és l'ús que volem fer d'aquests dispositius. De quina manera l'infant va creixent i veu l'ús que nosaltres en fem? Tenim els telèfons a taula? Fem servir els telèfons o les pantalles a totes les zones de la casa? Quanta estona al dia estem sense atendre el telèfon abans que les persones que tenim davant?

Pensar com volem que sigui la relació de les pantalles amb les nostres criatures ens pot ajudar a pensar i a repensar com és i com volem que sigui la relació amb nosaltres mateixes. I així amb tots els models.

Serem sempre coherents? Segur que no, però podem anar construint i modificant la nostra cultura familiar. El que és segur és que si ens fixem en què ens diuen les nostres criatures, en les seves

reaccions, en la seva manera d'estar al món, rebrem moltes pistes i pot ser una gran oportunitat per poder fer canvis en nosaltres mateixes que es veuran reflectits immediatament en elles.

«Si el Pol·len és el coneixement, el nostre objectiu és transferir Pol·len des de les autores a les lectores, on germina fent possible la producció de llavors, i aquestes, multipliquen el(s) coneixement(s)»

En el procés d'elaboració d'aquest llibre hem seguit criteris d'ecoedició amb l'objectiu de reduir l'impacte ambiental de la

producció i assegurar l'aplicació de pràctiques de protecció del medi ambient. Com veureu en la pàgina següent, tres criteris són verificats per l'Institut de l'ecoedició i són:

Producció local: el llibre ha estat imprès en el seu territori de distribució.

Ús de paper FSC: el paper està certificat.

Càlcul i comunicació de la petjada ecològica.

A més a més, en aquest llibre, hem aplicat els següents criteris:

Ecodisseny. En el disseny d'aquests llibres hem tingut en compte aspectes com utilitzar mides estàndard per estalviar paper, o utilitzar poques pastilles de color.

Gestió ambiental. Treballem amb organitzacions que disposen d'un Sistema auditat de Gestió Ambiental.

Impressió digital/offset. Per les característiques del llibre, hem optat per la impressió en sistema digital, estalviant així 128 grams de CO2 equivalent per exemplar.

Llicències d'obra. Aquest llibre es distribueix sota una llicència Creative Commons en la modalitat de Reconeixement-No Comercial-Sense Obres Derivades.

Banca ètica. Només treballem amb entitats financeres definides com a ètiques: Triodos Bank i Coop57.

Bon viure. En aquest projecte les persones estan al centre. Això vol dir que em pres mesures de satisfacció, de conciliació, de benestar, de flexibilitat i de felicitat, combinant les necessitats del col·lectiu i de les persones que en formem part.

Compensació. Les emissions de CO2 equivalent derivades d'aquesta publicació han estat compensades a través d'un projecte de custòdia del territori amb criteri: El Serrat de Barneres.

Si vols saber tots els criteris d'ecoedició que apliquem a Pol·len edicions en general, visita el web: www.pol-len.cat/ecoedicio

Pol·len edicions, sccl som una editorial cooperativa que pensem l'ecoedició com una manera d'entendre els llibres, de veure'ls i sentir-los, de pensar en els boscos i en els ecosistemes com a part dels llibres, de pensar en els llibres com a part de nosaltres, de pensar en nosaltres com a part d'una Terra, comuna.



bDAP202500252

Amb aquest segell, l'Institut de l'Ecoedició certifica que aquest títol ha estat imprès seguint criteris d'ecoedició:

- producció local
- ús de paper certificat FSC
- càlcul dels impactes ambientals i publicació dels estalvis (motxilla ecològica)

Pots trobar més informació a institutecoedicio.cat

Títol: 9 claus per acompanyar la infància

Editorial: Pol-len edicions sccI

Autoria: Laia Panyella Carbonell

Any: 2025

MOTXILLA ECOLÒGICA

Aquest quadre resumeix l'impacte ambiental d'aquest exemplar, des de la seva creació fins que t'ha arribat a les mans i fins que acabi la seva vida útil.



PETJADA
DE
CARBONI
(g CO² eq.)

287

48



RESIDUS
GENERATS
(g)

32

4



CONSUM
D'AIGUA
(L)

9

1



CONSUM
D'ENERGIA
(MJ)

9

1



CONSUM
DE
MATÈRIES
PRIMERES
(g)

149

21

Aquests són els ESTALVIS que hem aconseguit generar en aquest exemplar mitjançant criteris d'ecoedició*

* Respecte una publicació comuna



La petjada de carboni d'aquest exemplar és equivalent a la petjada emesa per Google durant 0,58 mil·lsegons d'operació.



Aquesta guia forma part de la sèrie de tres publicacions elaborades amb Ranura que ens ajuden a atendre allò que ens ocupa. Sense judici, amb amor i amb respecte.



A banda, i d'aquesta temàtica, et podrien interessar els contes:

I aquí, qui mana?
La por de la Daniela
Qui cuida a qui?

Escrits per Laia Panyella Carbonell i il·lustrats per Adur Larrea.

I'OBSEVATORI

Quantes vegades has desitjat tancar-te en una habitació i que no et trobin les teves criatures? Quantes vegades has desitjat que se'n vagin un mes de colònies i no dos dies? Alhora, quantes vegades has desitjat deixar de fer allò que estaves fent per poder arribar abans a veure les teves criatures? Quantes vegades t'has embadalit amb el joc dels infants?

Acompanyar la infància és una de les aventures més meravelloses que hi ha. A la vegada, és una tasca que en determinats moments és esgotadora, difícil i que no inclou cap pausa. En aquesta camí, esperem que aquesta guia us pugui acompanyar.



Laia Panyella Carbonell és mestra, ambientòloga i terapeuta de joc formada en intervenció sistèmica. Està especialitzada en l'acompanyament a projectes educatius, escoles, famílies i infància.



PVP: 10€



www.pol-len.cat

bDAP202500252