



PENSAMENTS EDUCATIUS

número 29

març 2010

L'EDUCACIÓ EMOCIONAL

La persona és un tot, és cos i ànima; és matèria, ànima i esperit; és biologia com a òrgans, com a salut. També és intel·ligència, és memòria, és sentiment, és emoció, és records, és voluntat, és habilitats, és capacitat de viure, és paraula, és estimació, és... L'ésser humà neix i creix, evoluciona, aprèn, madura,... li cal posar en joc tota la seva naturalesa, totes les seves potencialitats. Això es pot fer de moltes i diverses maneres, tantes com persones, però totes han de fer un procés d'aprenentatge.

Qualsevol persona, tant els adults com els nens, tant els joves com els grans té el seu propi *cor*, la seva pròpia manera de viure, de veure, de pensar. Tots, petits o grans, vivim, fem les coses, treballem... amb el nostre propi bagatge, amb la pròpia motxilla que portem més o menys plena de records, de vivències, de sentiments, de joies, de remordiments, de culpes, d'alegries, d'aprenentatges més o menys reeixits. Això no es pot evitar, no es pot fer com si no hi fos, com si no ens afectés. Qualsevol activitat individual o relacional ve tenyida pel món emocional de cada persona, i a vegades de la forma menys pensada. Hi ha qui, a vegades, ha intentat deixar-ho de banda, però no és possible a la llarga. Els adults hem trobat la particular forma

de viure (que potser no és l'òptima però és la nostra) i anem "funcionant"; però allà, al fons, en algun racó, en algun replec del nostre interior hi ha l'emotivitat privada, aquella que condiona per bé o per mal tota la nostra existència.

Els nens, els adolescents són extremadament sensibles, perquè estan en un procés de formació; i el tema emocional és molt més viu, més espontani, més condicionant. Si pensem en l'educació, en la formació rebudes i ens preguntem que ens queda de tot plegat, podem respondre de moltes maneres però segurament estarem d'acord en què ens queden, evidentment habilitats, destreses, procediments, i també coneixements diversos, pautes concretes, però per sobre de tot els que ens queda i recordem millor, més enllà de les taules de multiplicar o els accents en les paraules agudes o les muntanyes de Catalunya, són les sensacions, la memòria afectuosa o adolorida, les impressions positives o negatives, les relacions personals, els sentiments que hem anat vivint en el nostre creixement.

I ara, com a pares o com a mares, o com a mestres, o com a... què hauríem de fer per educar, per ajudar realment els infants, els adolescents? Aquí teniu algunes pautes:

- Cuidar el propi equilibri emocional.
- Gestionar tan bé com sigui possible les pròpies emocions.
- Cercar sempre l'equilibri en la nostra família.
- Estimar.
- Abraçar, fer carícies, petons, mostres d'afecte, i tenir contacte físic.
- Tenir unes pautes clares a casa.
- Saber dir No.
- Marcar límits.
- Ser exigent i flexible.
- Mantenir sempre i en tota circumstància els canals de comunicació oberts.
- Parlar, parlar i parlar.
- No esverar-se.
- Tractar amb els fills qualsevol tema, encara que no en siguem especialistes i donar-ne l'opinió.
- Reconèixer els errors, els dubtes, les ignoràncies. No ens rebaixa.
- Dir que ens estimem, dir que els estimem.
- No amagar els problemes.
- La vida són les alegries, les festes,... però també les malalties, els dols i els conflictes.
- Tenir uns valors familiars clars; dir-los, valorar-los respectant altres valors.
- Preocupar-se de com viuen les coses les criatures.
- Tots som diferents. Respectar i ensenyar a respectar tothom.
- Els fills o les filles no són com nosaltres esperem, o volem oensem. Són com són.
- El mateix fet o esdeveniment es poden viure de manera molt diferent segons les persones.
- Interessar-nos pels seus interessos, pels seus amics, per la seva escola, pels seus mestres.
- Escoltar-los.
- Ensenyar-los a escoltar.

- Ensenyar-los el tresor del silenci, de la contemplació, de la reflexió.
- Compartir i ensenyar a compartir.
- Afavorir la lectura, l'audició de la música, el teatre, el cinema, l'òpera... com a aprenentatge de gestió dels sentiments.
- Lloar, reconèixer, ponderar les coses més o menys bones dels nostres fills.
- Dir-los coses positives, agradables (tots ho necessitem!).
- També fer-los adonar de les coses que no estan bé.
- Castigar quan calgui, sense remordiment.
- Formar la consciència en els valors de la família, de la nostra societat, de la nostra fe.
- Afavorir la fe, les creences, com una ajuda molt valuosa per a la persona.
- Riure junts de les coses que ens passen.
- Ensenyar-los a riure's d'un mateix.
- Ensenyar a compartir els sentiments, siguin positius o negatius.
- Ensenyar valors com l'empatia, la solidaritat, l'amabilitat, la generositat, la cortesia...
- Treballar junts el concepte de "passar-s'ho bé".
- Treballar junts l'afectivitat, l'emotivitat... el riure, el plorar...
- Plorar quan calgui... i riure quan calgui.
- Ensenyar a riure, a gaudir, a plorar, a superar les penes.
- Potenciar els moments de joia.
- Donar temps, no tenir pressa. El temps del rellotge no és igual que el "temps" del cor.
- Preparar, fer camí, fer els preparatius... és sovint més plaent i gratificant que el fet d'aconseguir-ho, de fer-ho.

Marian Baqués, Jesús Bosom i Núria Trullà,
educadors.

Donar temps, no tenir pressa. El temps del rellotge no és igual que el "temps" del cor