

## Educar sense cridar

Com aconseguir **criar infants segurs, responsables i lliures** sense haver de recórrer als crits

**AINHOA BOIX** | ACTUALITZADA EL 27/02/2016 00:00



De les nits en blanc o dels còlics sí que te'n parlen abans de ser pare. De què fer perquè els teus fills siguin responsables, crítics i solidaris, no. Tampoc de com aconseguir que col·laborin en les feines de casa o de com evitar els crits. Sí, els crits. Perquè ningú vol alçar la veu al seu fill, però la veritat és que acaba fent-ho. I no una vegada ni dues, sinó moltes. Fins i tot la més tranquil·la de les persones, en algun moment, ha perdut els nervis i ha cridat al seu fill. Perquè es vesteixi, perquè apagui la tele, perquè reculli les seves joguines, perquè vagi a dormir. Però, senyors i senyores, segons adverteixen els experts, amb els crits no s'educa. O més ben dit: s'educa, però malament.

Encara que a molts els pugui semblar una exageració, un crit és sinònim de violència, d'agressivitat. Cridem quan ens enfadem, quan ens estressem, quan perdem la paciència i necessitem expulsar la nostra ira i impotència d'alguna manera. I quan aquest tipus de conducta es repeteix en el temps, no només enterboleix l'ambient familiar, sinó que també danya l'autoestima de l'infant. Els nens petits, a diferència dels adults, no disposen de la maduresa ni dels recursos necessaris per defensar-se dels crits dels seus progenitors. Tampoc per interpretar-los. No pensen que el seu pare, abans d'alçar-li la veu, li ha demanat quatre vegades

que reculli les seves joguines o que la seva mare està cansada i el que menys li ve de gust és perseguir-lo perquè es posi en pijama. El que ells entenen, segons explica la cofundadora, pedagoga i directora de continguts d'Edúkame, Cristina Garcia, és que ho estan fent malament, que no valen, que els seus pares no els volen.

“Per a un nen el més important és el seu pare i la seva mare, i necessita una bona atenció per part seva. Si els seus pares els donen afecte i missatges positius, reforcen la seva autoestima. Però si li criden constantment, el nen interpreta aquest crit com «No sóc bo»”, comenta Garcia, que també parla de l'exemple que, com a pares, donem als nostres fills quan alcem la veu. Perquè els progenitors, a més de ser font d'afecte i seguretat per als infants, som un referent, un mirall en el qual emmirallar-se i aprendre. Si nosaltres cridem perquè ens obeeixin i per fer que es compleixin les normes, ells faran el mateix. Assumiran que l'única manera de fer valer les seves opinions davant amics, companys de classe i familiars és alçar la veu, reaccionar al que no els agrada de manera violenta. El que molts pares no saben -potser perquè ningú els hi ha ensenyat-és que l'autoritat que es construeix a cop de crit és molt feble. Els nens obeeixen per por, no perquè entenguin què és el que s'ha de fer o què s'espera d'ells a cada moment.

## **Normes i criteris**

Perquè els menors aprenguin a ser responsables dels seus actes i a no dependre d'un crit per acatar les normes és necessari, segons explica Garcia, que els seus pares els hagin explicat amb anterioritat quines pautes han de seguir i quines conseqüències es desprenen del seu incompliment. No es tracta d'elaborar una llista interminable de normes. Tampoc d'imposar càstigs si no es respecten. La idea és que les directrius siguin poques, clares i senzilles, que s'adaptin a l'edat de cada nen i que vagin acompanyades d'una conseqüència que busqui revertir la situació, és a dir, que el menor acati la norma. Una vegada marcades les pautes, els pares no hauran de fer res. Només respectar la decisió dels seus fills i mantenir la calma.

“Quan li has dit quines pautes i quines conseqüències hi ha, el nen ja sap què ha de fer, què s'espera d'ell. És una manera d'ensenyar als nostres fills a ser responsables i autònoms. No es busca obediència directa”, comenta Garcia.

## **Nens conseqüents**

De la necessitat d'educar els nens en la responsabilitat i en la llibertat també en parla la sociòloga, mediatadora i educadora Alba Castellví en el seu llibre *Educar sense cridar* (Angle Editorial, 2016), un manual que pren el nom dels tallers que aquesta professional imparteix a pares i mares de tot el país i que, com aquestes sessions, busca bandejar els crits de la llar. Ho fa prenent com a exemple situacions de la vida quotidiana, escenes que ens mostren conflictes del dia a dia familiar i ens ajuden a donar-los solució. També recuperant un principi bàsic i que molts, en la nostra

faceta de pares, oblidem: no facis el que no vols que et facin a tu.

I és que, per a l'autora d' *Educar sense cridar*, resulta de vital importància que els pares entenguin que grans i petits no ens diferenciem en la forma en què volem i mereixem que ens tractin. Si a nosaltres ens desagrada que ens alcin la veu, que ens donin ordres contínuament i que no ens permetin decidir i equivocar-nos, hauríem d'evitar fer el mateix amb els nens. Per això, a més de suprimir els crits, Castellví advoca per transformar, sempre que sigui possible, les ordres en plantejaments que impliquin una elecció. Amb aquesta mesura, no només acabarem amb el seguit de "A menjar", "Vesteix-te" o "A recollir" que llancem al llarg del dia, sinó que donarem l'oportunitat als nostres fills de decidir entre dues propostes i assumir les conseqüències de la seva elecció o, el que és el mateix, de ser responsables i autònoms.

Perquè entenguem la dinàmica, Castellví dóna un exemple. En comptes de dir al teu fill "Vés a dormir de seguida", planteja-li "Què t'estimes més: anar a dormir ara i tenir una estoneta per llegir o bé anar-hi més tard però aleshores haver d'apagar el llum a continuació?" "Tens més possibilitats que et facin cas d'aquesta manera que de manera imperativa, simplement perquè a ningú li agrada que li donin ordres", comenta l'autora d' *Educar sense cridar*.

## Donar ordres

Però què passa si l'elecció no és possible, si és inevitable donar una ordre? Llavors hi ha diversos mètodes perquè els infants les obeeixin i perquè les possibilitats de perdre la paciència i acabis cridant es redueixin. Un dels que planteja Castellví és que les ordres es formulin en positiu, que se substitueixin els "No cridis" o "No facis soroll" per un "Parla més baixet" o un "Silenci" i que, així, els nens no tinguin opció a dubte sobre el que han de fer. Una altra possibilitat és donar-les de manera que els infants puguin assimilar-les i no perdin informació en el camí. També és recomanable, segons explica, posar-se a l'altura del nen i mirar-li quan se li parla. D'aquesta manera no només ens assegurem que ens escolta, sinó també que entén que el que li estem dient és important i, per tant, ha de fer-nos cas. I, sobretot, mai mostrar-se insegur i perdre la calma.

Un llistat de consells que Toni Rubio, pare d'una nena de 10 anys i un nen de 7, amplia amb un altre: convertir l'ordre en un toc d'atenció. Dóna un exemple. Si es fa tard per anar a escola i, per tant, a la feina, pots fer dues coses: deixar anar un "Que no arribem! Afanyeu-vos!" o transformar aquesta ordre en un "L'avió s'enlaira d'aquí cinc minuts! Els passatgers que no estiguin a punt perdran el vol!" que cridi l'atenció dels nens, que permeti reconduir la situació i aconseguir l'objectiu d'arribar a temps. "Amb la primera opció, crides, i tant els teus fills com tu us sentiu malament. Amb la segona, aconseguixes calmar el teu estrès i que els nens parin atenció. Estàs parlant més fort, però ells no ho interpreten com un crit, sinó com un element que forma part de la representació".

## **El desafiament del rinoceront taronja. Trobar nous recursos**

Deixar de cridar als nens és possible. Ho demostra la creadora del desafiament del rinoceront taronja, una mare nord-americana que, farta de cridar als seus fills perquè l'obeïssin i de sentir-se malament per això, es va decidir a posar fi a aquesta situació i es va marcar un repte: passar un any sense alçar la veu a les seves criatures. Avui ja són més de 520 els dies que MamaRinoceront no crida i milers les persones que han decidit seguir el seu exemple a tot el món. En el seu bloc parla, entre altres coses, de com és d'important reconèixer que alguna cosa falla en la teva manera de relacionar-te amb els teus fills abans d'iniciar el repte. També de la necessitat de comptar amb una xarxa d'amics i familiars amb els quals compartir els teus dubtes i experiències i als quals rendir comptes dels teus avenços. Recomana, a més, fixar-se objectius a curt termini, detectar les situacions que et fan cridar per prevenir-les i deixar d'alçar la veu de manera gradual. Primer, permetent-te cridar on els teus fills no et vegin ni et puguin escoltar. Després, substituir els crits per sorolls o xiulades. I, finalment, simplement, comptar fins a 10.