



Sobreprotecció i autoestima

Les **colònies emocionals** ajuden els nens a superar **por**s i a creure en les pròpies **capacitats**

TRINITAT GILBERT

Era un grup de 4t de primària molt unit. Els alumnes anaven junts des de P-3 i s'avenien. Aquell setembre s'hi va incorporar una nena nova, i la classe no la va acceptar. En part, també era per l'actitud de l'alumna, que contestava malament als companys, els cridava i, a l'hora del pati, preferia jugar amb altres nens d'un curs inferior. "Les colònies emocionals a la Granja Escola de Santa Maria de Palautordera van aconseguir el que els mestres havien intentat durant tot el curs, que la noia s'hi integrés", explica el professor Joan Quero, del Col·legi Goar de Viladecans.

A la Granja Escola (www.la-granja.net) van fer tres exercicis per ajudar l'autoestima d'aquell grup. El primer va ser el del pont xinès. Els monitors col·locaven un nen a cadascuna de les puntes del pont. Dos alumnes havien de travessar-lo i, quan arribaven al mig, els esperava un altre nen que els havia de dir una frase positiva, que no podia fer referència ni a la roba ni al físic. "Si un company amb qui no t'hi fas gaire et diu que ets molt valent, l'autoestima puja", assenyala Cristina Gutiérrez, codirectora de la Granja Escola.

La segona activitat va ser pujar a un rocòdrom. Ara bé, abans de pujar-hi, havien d'escriure en una pissarra com se sentien. I els sortien paraules com *nerviós*, *impacient*. Quan en baixaven havien de tornar a escriure a la pissarra com se sentien llavors i, fins i tot els alumnes a qui els havia costat de pujar-hi, escrivien la paraula *orgullós*.

I una tercera activitat va ser la de la barca. Tots



ATREVIR-SE. Activitats com arrebossar-se de fang estimula la capacitat transgressora. GRANJA ESCOLA

els nens havien de treballar conjuntament per aconseguir un objectiu comú, fer moure la barca, tot seguint les indicacions d'un capità. Aquestes van ser tres de les activitats. N'hi va haver més, perquè les colònies van durar tres dies.

Formació emocional

De fet, tots els monitors de la Granja Escola tenen formació en educació emocional, de manera que es podria dir que és una educació contínua, fins i tot en les activitats que menys ho puguin semblar, com ara donar menjar als animals. Si els monitors detecten que està passant alguna cosa entre els nens, aturen l'activitat i no continuen fins que no s'hagi resolt.

El segon dia de colònies de la classe de quart del Col·legi Goar de Viladecans, com va escriure Cristina Gutiérrez al seu dietari sobre la Granja Escola, es va escriure una fita: "Tots els mestres han observat que els problemes de relació de la nena desapareixen. Xerren, riuen, juguen tots sense cap conflicte". I per això ella mateixa indica: "Aquestes són les petites diferències que hi ha entre les colònies emocionals i les convencionals: es donen recursos als

nens perquè puguin canviar, i ho fan amb una facilitat sorprenent. Amb una mica de sort, ho interioritzen i s'ho emportaran per a la vida adulta".

El cas és que la direcció d'aquesta casa de colònies de Santa Maria de Palautordera va decidir engegar les anomenades *colònies emocionals* després de comprovar com els nens que els arribaven venien amb més problemes cada any. "Mai havíem tingut tants nens amb tantes por. Por de la nit, por de muntar a cavall, por de practicar una activitat nova. Cada vegada vénen més nens que no volen tastar els menjars que fem, que no tenen una mentalitat de tastar plats nous".

Perill de sobreprotegir

La sobreprotecció és una de les causes, segons la Cristina Gutiérrez, d'aquests comportaments. "Els nens estan tan sobreprotegits que no se senten responsables de les seves pròpies capacitats". A la Granja Escola l'educació emocional "es treballa sense teòrica, sense fer grans discursos als nens, sinó amb pràctiques". El psicòleg Miguel Ángel Manzano també confirma que els nens d'avui estan sobreprotegits. "Els pares se'ls estimen moltíssim, però els sobreprotegeixen tant que els estan marcant una limitació vital, perquè els nens s'acaben arriscant a fer menys coses i s'acaben coneixent menys a ells mateixos". Exemplifiquem-ho amb un cas pràctic. Quan un nen diu a uns pares que té por de fer una activitat nova, l'actitud del pare que sobreprotegeix és: "No ho facis, ja ho faig jo". D'aquesta manera el nen no s'arrisca i, amb això, no es fomenta l'autoestima. Una opció per fomentar la confiança

"Els nens estan tan sobreprotegits que no veuen les seves capacitats"

El psicòleg Manzano distingeix entre autoestima ajustada i desajustada



CONFIANÇA. Tenir suport i confiança i valorar l'esforç ajuden a millorar l'autoestima de les criatures. GRANJA ESCOLA



de la criatura és dir-li: "Jo també tenia por quan era petit. Si vols et puc ajudar, però ho has de fer tu. A mi també em passava i, al final, me'n vaig sortir". Així doncs, empatia però al mateix temps fomentar un risc nou, "perquè no tot ha de ser sempre molt fàcil, perquè ni la mateixa vida ho és".

Si el nen no vol...

Moltes famílies diuen explícitament al psicòleg Miguel Àngel Manzano que no volen que els fills s'ho passin malament, que "si al fill no li agrada jugar a futbol, per exemple, doncs que el canviïn d'activitat, però no el volen veure patir". És la por al fracàs, i els pares opten per evitar-la, però "si els nens no ho proven, tampoc no ho sabran fer mai". El psicòleg encara continua amb una broma que fa reaccionar els pares: "Deixeu el vostre fill sempre a primer de primària. No el deixeu passar de curs per por de provar matèries noves, per por que tingui deures o activitats noves. Si s'està sempre a primer s'ho coneixerà tot perfectament i mai no li sorgirà ni el dubte, ni la incertesa". I és que la vida, per definició, és marcar-se objectius nous i conèixer matèries desconegudes que cal afrontar.

I al final, autoestima

A totes aquestes explicacions caldria afegir-hi una nova definició de la paraula *autoestima*. L'autoestima és un conjunt de percepcions, pensaments, sentiments i tendències de comportament sobre un mateix. És, per tant, la percepció avaluativa que un té de si mateix. "Qualifiquem l'autoestima amb els adjectius d'alta o baixa. Si diem que té l'autoestima alta, és que se sent segur. Si diem que té l'autoestima baixa, és que està insegur", raona Manzano. El psicòleg opta, en canvi, per una nova qualificació: "Autoestima ajustada, que neix de la teva pròpia experiència. I autoestima desajustada, aquella per la qual no et coneixes a tu mateix, no t'arrisques en situacions noves i en què tens por al fracàs". És evident que les situacions noves creen incerteses i dubtes, però tots dos conceptes fomenten un grau de coneixement. I, de retruc, una autoestima ajustada, necessària per encarar l'edat adulta. ■

Salut emocional i adolescència

Dinàmiques de grup

El professor va omplir de *post-it* les parets de l'aula de primer d'ESO. Cadascun tenia una paraula escrita: "el gracioset", "el discret", "el bromista", "el matón", "el popular", "el sindicalista", "el líder", "l'estimat/l'estimada", "el xuleta". Les paraules, que podien estar repetides, les escrivien els mateixos alumnes i després les penjaven a les parets. Es tractava de passejar-se per l'aula, llegir tots els papers i escollir el paper que identificava cada alumne. N'hi va haver un que va agafar el paper "el gracioset", i en la primera intervenció que va fer el mateix noi va atacar directament un altre company. Va ser llavors quan el professor li va preguntar si feia el rol de gracioset o de *matón*. El noi va abaixar el cap i va començar a reaccionar positivament. La pedagogia de la pregunta li havia fet veure que la seva actitud estava fent mal als companys.

Tallers per a joves

Aquest és un dels tallers de salut emocional organitzat pel Consell de la Joventut de Barcelona (CJB), l'Associació Social d'Educació de l'Emoció i la Raó (SEER) i l'Agència de Salut Pública de Barcelona, i executat per la SEER. L'objectiu era millorar les relacions entre els companys al centre i prevenir fenòmens com l'assetjament escolar. I, al mateix temps, treballar l'autoestima i la consciència emocional. "Ens trobem que els joves d'avui tenen un nivell molt baix d'empatia i també més dificultats per relacionar-se amb els companys", indica Oriol Julià, educador del SEER i un dels ponents del projecte.

Resultats

El resultat dels tallers realitzats a l'IES Pablo Ruiz Picasso i Barri Besòs de Barcelona mostra que un 80% de l'alumnat va reconèixer que, a partir del projecte, les relacions amb els companys havien millorat i que detectaven més companyonia, respecte, comunicació i amabilitat.

Separats amb nens, uniu-vos!

David Cirici

Observant el canvi de torn

Quan canviem de torn deixem els nens a l'escola i ja els recull l'altre. Excepcionalment, dilluns passat, que era festa, vaig deixar-los al vespre a casa la seva mare. Per primera vegada des que estem separats em vaig observar a mi mateix amb la mateixa curiositat d'antropòleg amb què havia tafanejat algunes situacions similars entrevistes al carrer. Els nens van carregats amb les bosses d'esport i de gimnàstica. El nen d'un violí i una pilota de futbol i la nena arrossega una petita maleta amb rodetes. Pare i fills es fan petons. Els nens empenyen la porta i el pare veu com entren. La porta es tanca i el pare continua mirant fins que s'aturen davant de l'ascensor i premen el botó. Els nens fan gestos de comiat i entren a la cabina. Només aleshores el pare es gira, se li desfà el somriure i torna cap al cotxe, que ha deixat un moment aparcat en doble fila.

Sempre que he vist aquesta escena m'ha semblat trista. Quan el pare torna al cotxe i el posa en marxa, ja no hi ha ningú que canti cançons, que cridi, que es baralli al seient del darrere. Potser han estat pesats durant el viatge de tornada des d'on sigui, però són molt divertits.

Soledat i silenci

I ara no li fa cap gràcia tornar tot sol a casa, entrar al pis sense sorolls, sense el violí, sense la nena teclejant al Messenger. Ni fer-se el sopar sense que ningú el reclami. Ni haver de posar una mica de música perquè passi alguna cosa, es bellugui alguna cosa. Mentre treu la roba dels nens des estenedors, el pare s'enfonsa encara més en les seves meditacions: quan es va començar a espatllar tot? Per què va trigar tant a adonar-se que la relació s'estava fent malbé? I la pregunta de sempre: és culpa seva?

Després de sopar el pare es concentra en la lectura, i només té un moment de distracció durant el qual arriba a la conclusió que deixar els nens a casa de sa mare no li fa cap bé. No sap per què, però s'estima més el terreny neutral de l'escola. Se li acut comparar-ho amb l'intercanvi de presoners de guerra, que s'acostuma a fer amb la participació de la Creu Roja. Ha comparat els seus fills amb presoners? Oh, no! Només volia comparar la Creu Roja amb l'escola, un terreny neutral per al canvi de torn...

Avui el pare separat dormirà malament. Perquè per optimista que sembli de vegades, tot això no és gens fàcil!

David Cirici és escriptor

