



General | | Actualitzat el 17/12/2020 a les 06:44

# Com gestionar els regals aquestes festes

*La psicòloga de Psicoeducat Cinta Valmaña ens explica com gaudir d'unes festes emocionalment responsables i sanes amb infants*

[inicicentrareport] Cada vegada més, les famílies estan preocupades pel **que pot representar psicològicament i en l'àmbit educatiu un excés de regals** per les criatures. El consum conscient, responsable i de proximitat ha vingut als nostres dies i sembla que per quedar-se.

La **Cinta Valmaña** és psicòloga de Psicoeducat' ens contesta a alguns dubtes freqüents que tenim la majoria de famílies quan s'acosten aquestes dates.

[GotaVerdaPle] **Què ens passa a tots plegats amb l'època de Nadal?**

[GotaVerdaBuit] Quan arriba Nadal ens deixem portar pels costums i tradicions i ens aclapara l'afan de consumir. A més, si hi ha infants a casa, sembla que el desig consumista encara s'intensifica més, perquè **a tots ens agrada veure la careta de felicitat** que posen en obrir tots els regals i trobar-se allò que volen, però no ens adonem del missatge i els valors que estem transmetent als nostres infants. És com si durant aquestes dates, la nostra capacitat de raonar quedés subordinada als nostres desitjos consumistes, perdent de vista la perspectiva lògica del comportament.

GotaVerdaPle] **Què representa per les criatures l'excés de regals?**

[GotaVerdaBuit] Les conseqüències que experimenten els infants que reben molts regals poden arribar a ser molt negatives, perquè **els estem transmetent uns valors** inadequats, com són donar poc valor a les coses, pensar que tot és fàcil d'aconseguir i que determinats objectius no mereixen esforç.

També dificulta la seva capacitat resolutiva davant d'una situació d'avorriment o de no saber a què jugar, perquè s'està substituint la creativitat necessària mitjançant les eines intel·lectuals del nen per superar l'avorriment, per l'única decisió d'escollir quina joguina vol fer servir.

**L'excés de regals fomenta la sobreestimulació dels infants**, això és, estar desbordats, alterats i sense capacitat de centrar-se en cap joguina en concret. A més, influeix negativament en la qualitat del joc dels infants i disminueix, com s'ha dit, la seva capacitat creativa, tal com explica l'estudi publicat ([https://news.utoledo.edu/index.php/12\\_18\\_2017/fewer-toys-lead-to-richer-play-experiences-ut-researchers-find](https://news.utoledo.edu/index.php/12_18_2017/fewer-toys-lead-to-richer-play-experiences-ut-researchers-find)) per la revista Infant Behavior and Development per investigadors de la Universitat de Toledo (Ohio, Estats Units), on aquells infants que aprenen a jugar amb poques joguines, **desenvolupen una major imaginació**.

*La sobreexposició als regals pot comportar possibles alteracions del caràcter, com ser poc agraïts o tenir elevats nivells de frustració*



Per això, és important **ensenyar-los a tenir afecte pels regals**, que coneguin el valor de l'esforç i el que costa aconseguir-los. D'aquesta manera estarem prevenint que **la sobreexposició als regals comporti possibles alteracions del caràcter**, com per exemple, **ser poc agraïts, tenir elevats nivells de frustració** i evitant que puguin patir la síndrome del nen híper regalat. A més, quan ja són més grans i els estem restringint el nombre de regals que poden demanar, estem treballant el criteri, l'elecció, la renúncia.

[GotaVerdaPle] **Com gestionar el balanç entre regals / la pressió social? (Les criatures a classe comenten els regals. Fins a quin punt no es poden sentir malament si veuen que a ells els reis només els n'ha portat un?)**

[GotaVerdaBuit] Aquesta és una pregunta complicada, perquè ens trobem per una banda amb **les decisions que prenem dintre del nucli familiar** que depenen únicament de nosaltres i **les altres que venen de la societat**, que no les podem controlar.

Per aquesta raó, és tan necessari transmetre **valors i educacions basades en l'esforç**, la creativitat i el sentiment de pertinença, perquè encara que el nen pugui sentir-se poc afortunat respecte als seus companys, els quals han tingut molts més regals, aquesta sensació és efímera perquè del que es tracta és de que **durant tot l'any el nen rep els mateixos valors**, i per tant, en poc temps supera aquesta tristesa, sigui perquè contínuament fa activitats amb els pares (senderisme, esport, cuina, visites cultural i lúdiques?), sigui perquè passades unes setmanes, continua donant valor i profit als regals del darrer Nadal. És aleshores quan hi ha un aprenentatge en valors significatiu.

[noticia]10[/noticia]

[GotaVerdaPle] **Què hauríem de fer com adults i responsables de les criatures?**

[GotaVerdaBuit] Com a adults i responsables dels infants no hem de perdre de vista que nosaltres som un model pels nostres infants, i hauríem de prendre'ns un moment i pensar en les repercussions que pot tenir que els nostres infants tinguin moltes joguines en poc temps, i per això és adient fer un **exercici de responsabilitat i consciència** per reflexionar sobre com gestionar els regals en aquesta època tan consumista.

Hem de tenir present que **la falta de presència i de temps compartit amb els infants no es compensa amb l'abundància d'objectes**, perquè no se supleix una cosa amb l'altra, és a dir, més quantitat, no és millor, perquè la quantitat no és sinònim de qualitat.

[GotaVerdaPle] **Quines recomanacions hauríem de seguir perquè el Nadal no sigui una allau d'obsequis?**

[GotaVerdaBuit] Hi ha moltes idees per tal que no ens inunden les joguines durant el Nadal, com per exemple:

**Regla dels 4 regals:** La idea és facilitar als infants regals útils i consisteix en 4 regals distribuïts en un imprescindible i pràctic/ útil per al dia a dia (sabates, roba?), un relacionat en la lectura, un que satisfaci les seves necessitats emocionals i un que realment necessiti.

**Crear una llista:** de coses que t'agradaria per al teu fill/a per si algú et pregunta, poder donar una resposta d'alguna cosa útil, d'aquesta manera és fàcil que encertin i no sigui repetit o que no vagi amb relació als valors familiars. Opcions per incloure a la llista:

**Llibres d'activitats i contes:** ajuden a fomentar la concentració, la imaginació? i són una font molt beneficiosa per a moments d'entreteniment.

**Jocs de taula:** N'hi ha molts de divertits, ocupen poc lloc i asseguren molts moments de diversió en la família. Exemples: Micado, Doble, Story Cubes, de mímica?

Disfresa són una altra opció per incloure en aquesta llista perquè són tan divertits com els joguets.



---

**Puzles, jocs de construcció:** fomenten la visió espacial, la capacitat de concentració i la paciència.

**Mobiliari:** com per exemple una torre d'aprenentatge Montessori perquè es puguin posar a la nostra altura, un moble tipus biblioteca Montessori per deixar els llibres al seu abast.

**Formar un regal temàtic:** Es pot dividir un regal gran en molts de petits per crear un racó temàtic a casa, així els infants tindran diversos paquets per obrir. Per exemple; una botiga, una cuineta, una biblioteca, etc.

**Roba:** els infants creixen molt de pressa i alguna cosa de roba sempre va bé.

Experiències: anar d'excursió al Zoo, al parc d'atraccions, una ruta per la muntanya, portar-lo a la piscina, a la platja.

[GotaVerdaPle] **Com ho podem traslladar com a família als Reis que volem que sigui així?**

[GotaVerdaBuit] És complicat i més depenent de la tipologia de família (si han estat sempre de fer molts o pocs regals), però crec que és molt important anticipar-se i parlar de manera clara i oberta des del principi. **Hauríem de poder transmetre la nostra intenció** i que arribi als Reis d'una manera empàtica i comprensiva, explicant que per a nosaltres, com a família, els materials amb els quals juga l'infant són molt importants i que no volem que els regals de Nadal se centren tots en joguets, sinó que apostem per compartir temps en família, poder fer activitats conjuntes que durant el dia a dia i amb la rutina de la feina i l'escola, moltes vegades queden en un segon terme.

Potser, també, és important explicar-los als Reis sobre la **quantitat innecessària de joguines**, els quals s'obliden, es trenquen o es queden en un racó de la casa pocs dies després d'haver-les tingut.

Els hem de transmetre que els regals han de ser adequats, justos, de qualitat i sobretot que l'infant necessiti, perquè això serà capaç de recordar-ho i valorar-ho. Els regals haurien de ser una cosa esperada i desitjada per l'infant. [ficentrareport]

[enquestaregistre]