



General | Criar.cat | Actualitzat el 22/02/2024 a les 07:00

Enfilar-se a un arbre té grans beneficis per als infants

Hi ha aprenentatges que superen els riscos des del punt de vista neurocientífic

[inici centrareport] Sovint, costa trobar l'equilibri entre **sobreprotegir** i, tot el contrari, descuidar o abandonar. El neurocientífic David Bueno apunta que ambdós extrems resulten contraproductius per al **desenvolupament equilibrat del cervell** i, en conseqüència, de la personalitat de cadascú.

Ho explica al seu llibre "Educa el teu cervell" amb un exemple molt revelador sobre la importància de l'**acompanyament emocional**, tan necessari durant la infantesa i l'adolescència, dues èpoques de la vida en què es produeixen els processos més importants de formació i transformació del cervell a través de l'**educació**, els aprenentatges i les experiències que vivim.

Es tracta d'un vídeo en què es veu una mare ossa i el seu cadell jugant. En un moment del joc la mare se separa i la cria comença a rebotar-se i a saltironejar. Sense voler-ho ni esperar-s'ho, el cadell cau a l'aigua i s'enfonsa. Intenta sortir-ne, però amb l'esverament no acaba de poder-ho fer.

Video: https://www.youtube.com/watch?v=9VF_F_pd_kA

Ràpidament la mare ossa percep la situació i sense pensar-s'ho dues vegades es llança de cap a l'aigua. Amb el morro ajuda el cadell a no enfonsar-se, perquè amb l'esverament no s'ofegui. Espera pacientment que la cria amb les potes del davant intenti alçar-se fins a terra ferma. La mare, no marxa. Se situa just darrere de la seva cria i amb el morro li va donant copets molt suaus a l'esquena. En cap moment li transmet indiferència ni permet que la seva cria se senti indefensa i sola, abandonada. **Li fa costat** des del primer instant. Però no l'ajuda a sortir.

I és que encara que es faci de forma benintencionada, l'impuls que sovint podem tenir els adults de guiar i protegir els infants i els adolescents gairebé tothora els pot privar de gaudir d'una independència i d'una sensació de llibertat suficients per **potenciar unes bones percepcions de benestar i la seva resiliència, i de consolidar una salut mental** tan ferma com sigui possible posteriorment en la seva vida.

Enfilar-se a un arbre, per exemple, sempre comporta un cert risc. "Quan ho veiem fer als nostres fills i filles els pares se'ns ericen tots els pèls del cos", apunta Bueno. "Doncs bé, s'ha vist científicament que el risc relatiu que implica pujar a un arbre o fer qualsevol altra activitat similar afavoreix que posteriorment en la seva vida no desenvolupin fòbies, i els redueix l'ansietat en el futur, atès que els augmenta la confiança en si mateixos per fer front a situacions imprevistes o nous reptes", explica.

Dit d'una altra manera, aprenen a gestionar millor l'estrès i l'ansietat. També la sensació d'abandonament o de menysteniment genera efectes similars al cervell a mitjà o a llarg termini: incrementa la probabilitat de tenir ansietat, estrès o angoixa, i dificulta la gestió dels estats emocionals. Ni sobreprotegir ni ignorar, o transmetre la sensació que els fills i filles o els alumnes fan nosa. [fincentrareport]