General | | Actualitzat el 17/05/2022 a les 14:10

Nens i nenes tímids: què cal fer?

S'ha d'ajudar les criatures a vèncer la vergonya? O és pitjor forçar-los?

[inicicentrareport]"El meu fill és **molt tímid**. Com el puc acompanyar? He d'ajudar-lo a vèncer la vergonya? O encara és pitjor forçar-lo?". Aquest és un dubte molt freqüent entre pares i mares d'infants tímids.

Hem volgut traslladar les preguntes més habituals i les que ens heu fet arribar a la **Neus Masferrer Avellaneda**, consultora educativa DISC certificada, per saber què cal i que no hem de fer:

[GotaVerdaPle] **És el mateix timidesa que vergonya?**

Sense entrar en termes lingüístics, són dos conceptes que tenen força semblances, però els diferencia una cosa. La vergonya és més com una reacció, i no com una característica associada a una persona, com pot ser la timidesa. Això no vol dir, que aquesta persona sigui sempre tímid o tímida.

Podem sentir vergonya com a resultat de quelcom extern i aliè a nosaltres. En canvi, pots mostrar-te tímid o tímida com un tret personal teu o teva, de la teva personalitat, tot i que també podem trobar la timidesa com a reacció, és clar. Però la vergonya, sovint, pot ser o bé apresa per un context viscut des de ben menut o menuda o com a reacció davant de situacions esporàdiques.

[GotaVerdaPle] **És quelcom genètic o és per l'entorn en el qual s'han socialitzat?**

Només **una petita part de la timidesa** de l'ésser humà **ve determinada genèticament**, però en el si de la persona ocupa poc espai, i pren més força l'adquisició en l'àmbit psicosocial. Partint d'una genètica, que sí, que existeix, apareix un entorn, un context, una família, un tot, que anirà interactuant amb aquesta personeta que neix i generarà canvis i modificacions.

[GotaVerdaPle] **Els hem d'"ajudar" a perdre la vergonya?**

És difícil generalitzar sobre aspectes tan delicats i particulars de cadascú. **La vergonya pren un significat diferent en cada persona, noi/a o nen/a.** Cada infant és un ésser diferent i únic.

Partint d'aquesta premissa, no és el mateix parlar de la vergonya d'en Manel, que la de la Bet. De ben segur que si els pregunteu què senten, com la viuen, les respostes seran molt diferents. I per tant, les receptes, també ho han de ser.

Convé conèixer "LA" vergonya d'en Manel per saber què li cal, i "LA" vergonya de la Neus. Enteneu, oi?

Una altra cosa important a tenir en compte és que **la vergonya en si no és ni bona ni dolenta.** A vegades quan un nen o nena manifesta vergonya, cal estar alerta perquè és una emoció i un sentiment que potser en aquell moment és necessari i l'està ajudant en alguna cosa que haurem de saber què és. I, per tant, és necessària. **Sentir vergonya és una emoció i/o sentiment lícit**, i a vegades necessari.

On hem d'anar amb peus de plom és quan veiem que la vergonya d'en Manel o la de la Neus comença a ser un pal a la roda, és a dir, **una emoció limitadora pel seu desenvolupament sa.** Llavors és quan hem d'intervenir.

Però anticipar-nos, o donar per fet, que la vergonya en sentit general és una emoció que s'ha de perdre, **estem donant per fet que la vergonya és una emoció que no serveix**, i crec que això és un concepte erroni. Serveix, i a vegades, de molt. Ara bé, cal saber veure quan aquesta es transforma i comença a ser una limitació per la criatura. Aleshores, anem a posar-hi eines.

[GotaVerdaPle] **Com ho hem de fer per respectar-los?**

Entendre que és una emoció que serveix per alguna cosa. Que tots i totes som diferents. No deixar-nos endur per les **nostres expectatives, pors, temences, judicis** i pensar que la vergonya l'hem de deixar sortir i acompanyar-la. Si la volem fer fora, aconseguirem fer-la més gran. Per tant, per a poder acompanyar-la, cal mirar-nos-ho amb comprensió i afecte.

De tant en tant, preguntar-li (en funció de l'edat) de què li serveix la vergonya que ha tingut en determinat moment. Atenció. És molt important que **us dirigiu sempre de forma concreta i no abstracte**. La vergonya passa en situacions, contextos, no hi és sempre, per tant, cal preguntar per aquell moment o espai concret.

Si preguntem de què et serveix la vergonya, en general, no servirà de res. Hem d'anar al fet concret més recent possible. I sempre que es pugui, calma, estar atents i atentes, i pensar que el vostre fill/a, alumne/a no sempre té vergonya, no és vergonyós/a, sinó que en determinades situacions, espais, moments, pateix vergonya, com en d'altres viu alegria, en d'altres tranquil·litat. Aneu a buscar sempre aquests moments i us ajudarà a poder entendre, relaxar-vos i respectar millor aquests moments on pateixen vergonya.

[GotaVerdaPle]**Què hem de fer si veiem que algú no els respecta?**

Bé, en primer terme és important sempre fer un treball amb els fills i filles o alumnes amb les seves capacitats de fer-se respectar. Jo us diria que aquest treball, és un treball meravellós i fantàstic, i necessari quan són ben menuts i menudes.

És molt important treballar en termes de **prevenció**. Per tant, és natural que quan tenim infants tant petits a casa o a l'escola ens surti la figura protectora. Però mica en mica, sense deixar-la, cal revisar-la sempre per tal de veure que aquesta no estigui limitant o privant, que els vostres infants desenvolupin les seves capacitats de relació amb els altres, saludables entre les quals, la de demanar respecte per ells mateixos/es.

Parlar i potenciar aquestes capacitats de ben segur us durà a veure èxits de relacions més endavant de respecte. Si davant d'una situació poc respectuosa veiem que és necessari intervenir, amb calma i tranquil·litat expressem el que considerem i demanem el respecte adient.

[GotaVerdaPle]**Quins altres consells ens pots donar per ajudar a criatures vergonyoses?**

Intentar en la mesura que cadascú pugui i sàpiga, anar deixant enrere la mala costum que tenim i hem heretat de posar adjectius per tot, i classificar als infants ja des de ben petits, que en el cas que ens ocupa avui, seria l'etiqueta de "és vergonyós/a".

No és fàcil. Però res és possible si no es prova, i tard o d'hora, haurem d'anar fent l'esforç tots i totes plegades d'anar **canviant el llenguatge** amb petites coses. Es tracta d'oferir oportunitats per poder transformar allò que no ens ajuda.

Si el que veiem és que tenim uns fills o alumnes que estan patint massa vergonya i els està dificultant alguna activitat, i el que volem és aconseguir ajudar-los a que aquesta vergonya no els limiti, cal de bones a primeres, canviar les nostre paraules.

Deixar de dir que en " Pau és vergonyós" i canviar-ho per " en Pau en aquest moment ha estat vergonyós". Fixeu-vos que si quan ens dirigim a ell,i li diem: Pau a vegades, en alguns llocs, o moments, tens vergonya, però en altres moments no. Mirem quan no passa? En quins moments no tens vergonya?

Ara, li estem oferint l'**oportunitat de poder trobar solucions**, de veure que això no li passa sempre, d'agafar força els moments que no té vergonya. En canvi, si li remarquem constantment (i de ben segur que de manera inconscient perquè és la que culturalment hem viscut) "Pau no pot ser que siguis vergonyós, parlar amb altres persones familiars i dir que en Pau és vergonyós"? En Pau al final no li queda cap alternativa.

Això anirà quedant gravant al seu disc dur emocional, i serà més difícil poder treballar després. Gairebé que amb aquest sol missatge, crec que ja farem un gran favor als nostres petits i petites que estan creixent.

[info]La Neus Masferrer serà el proper 18 de maig a les 16.30h al Palau d'Esports de Platja d'Aro parlant de com relacionar-nos amb els nostres fills/es de manera sana en les diferents etapes educatives [/info]
[ficentrareport]