Si el teu fill/a s'enfada quan perd llegeix això

La consultora DISC Neus Masferrer i Avellaneda ens explica com cal gestionar la competitivitat en els/les nostres fills/es

[inicicentrareport] Quan una criatura perd en un joc, no és el primer d'arribar a un lloc o bé li demanes que deixi un objecte o joguina a un altre nen/a la seva primera reacció és d'enuig i fins i tot pot acabar amb rabietes i plors.

Per què passa tot plegat? Com cal gestionar aquesta situació? Ens hem de preocupar? La consultora, mestra i coach Neus Masferrer ens explica què significa tot plegat.

[GotaVerdaPle] **La competitivitat és innata o adquirida?**

[GotaVerdaBuit] Jo crec que una petita part de la competitivitat de l'ésser humà ve determinada genèticament, però que en el si de la persona ocupa molt poc espai, i que pren més força l'adquisició en l'àmbit psicosocial. I crec que cal tenir present que els primers anys de vida d'una criatura són claus.

Fixeu-vos que les criatures des de ben menuts i menudes, quan encara no parlen, però sí que capten el llenguatge emocional dels adults, ja viuen situacions com: el portaré a aquesta llar d'infants que és més bona. Compraré aquesta llet que és més bona, etc. Són petits exemples de com respiren del seu entorn ja la competitivitat. Imagineu-vos la força i poder que tenim els adults en la transmissió de valors des de ben petits, com per exemple, la competitivitat.

[GotaVerdaPle] **Fins a quin punt és quelcom saludable i quan pot convertir-se en perillosa?**

[GotaVerdaBuit] Primer de tot, crec que és important fer un apunt previ a la qüestió. M'explico. Els valors de la competitivitat saludable i/o perillosa està subjecte, com qualsevol d'altre, a cada individu fruit de la seva experiència amb aquests valors.

Probablement, el que jo pugui entendre com a competitivitat saludable o perillosa, pot ser molt diferent del meu company, al de la meva mare, etc. De vegades, ens fem embolics perquè donem per fet que entenem tots per igual un mateix terme, i no és així. D'aquesta manera és quan podem "enfangar-nos".

Per tant, dit això, partint del significat que li dono jo, crec que la competitivitat, com qualsevol altra habilitat, dependrà de com l'eduquem i l'exercim a la pràctica del nostre dia a dia, que aquesta podrà ser a voltes necessària i d'altres menys. Per a poder detectar quan aquesta no ens està servint ni ajudant, és bo fer-nos una pregunta: què m'aporta en aquests moments?

Penseu que sempre té un significat. I encara que racionalment puguem veure que hi ha pràctiques que poden ser perjudicials, sempre hem de pensar que hi ha quelcom que en treu la persona. Per tant, per a poder mantenir un equilibri amb aquesta competitivitat cal preguntar-se sempre què ens aporta. Què m'aporta a mi, Neus, que digui al meu fill "aquesta escola serà millor per tu que una altra".

[GotaVerdaPle] **Per què la majoria de nens/es odien perdre?**

[GotaVerdaBuit] Jo crec que els nens i nenes neixen amb una pila d'estímuls competitius. La

competitivitat la trobem establerta de manera molt clara en la nostra societat. I això, d'entrada, podria ser més o menys bo. No ho sabem, però en canvi el que si sabem és que fomenta sovint més malestar que benestar.

Més que odiar, potser les criatures viuen amb més malestar la competitivitat que amb benestar. M'agradaria dir-ho així. I aquest fet, gosaria dir que rau en el fet que potser els adults aquí no hem fet massa bé els deures. I m'explico. Les criatures són unes expertes en la imitació dels adults. Per tant ja tenim la primera pregunta a fer-nos, què ha observat majoritàriament en el seu entorn de les conductes de pràctiques competitives en els adults? Crec que trobareu respostes. La segona, i optimista, sempre podem educar-ho i transformar-ho.

[GotaVerdaPle] **Com cal gestionar aquesta situació? (davant un nen/a que plora i es frustra)**

[GotaVerdaBuit] Primer de tot, acceptar-ho. Acceptar que pot plorar i sentir-se frustrat/da. Això és seu. Són els seus sentiments i les seves emocions. Allò que sol passar sovint de: no ploris, no has de sentir-te així, etc.. , provoca l'afecte contrari. I a més, no se sent escoltat. Acompanyar-los i deixar que plorin, com quan deixem que riguin, i després, podem actuar. No sóc massa partidària de grans discursos jo. La meva proposta és, quan una criatura manifesti malestar per perdre, pregunteu-li: de què t'ha servit perdre? Segur que has guanyat alguna cosa, busquem-la.

[GotaVerdaPle] **Com ensenyar-los a gestionar les emocions que pot desencadenar una frustració per no haver guanyat?**

[GotaVerdaBuit] Primer de tot, hi haurà criatures que els cal guanyar. Segur. Investiguem què hi ha al darrere d'aquella criatura perquè necessita guanyar. Preguntem-li a ell/a? Segur que aconsegueix alguna cosa molt important. Descobrim-la. Investiguem. No donem res per fet. Preguntem. I llavors podrem oferir-li altres camins que creiem més saludables. Però aquest primer pas és CLAU.

Imagineu-vos que una criatura necessita guanyar sempre perquè per ell/a és la manera d'aconseguir la felicitació del pare o la mare, o sentir-se reconegut. Llavors ja teniu pistes i podeu començar a intervenir.

D'altra banda, jo sóc partidària de la gestió de l'educació de les emocions de les criatures des del GEST, de la CARÍCIA, de la VEU, el TO, d'una paraula, d'una acció petita i molt pensada, que no pas des dels discursos. Parlar-li de frustració a una criatura és massa abstracte. Per a mi, és tant o més important la forma en com diem les coses, que no pas el què diem.

Si el que volem és transmetre que no cal guanyar sempre. D'entrada, us diria que partim des d'una premissa errònia. Si tu dius que no cal guanyar sempre, provocaràs l'afecte contrari, i voldrà guanyar sempre!

Pregunta: escolta això de guanyar està bé a vegades, i ja sé que en saps molt! Ara m'agradaria fer-te una proposta, no sé pas si en sabràs! Què et sembla si intentes perdre? expressament eh? Creus que podràs? Girar-li amb ironia, amb un xic, si em permeteu, de picardia.

El control de la situació i de la conversa sempre ha de ser vostre. És una tècnica que crec que us pot ajudar. Li heu girat el seu esquema, i pot viure perdre com un repte! I un cop experimentat així, tindreu un recurs creat i ancorat on agafar-vos-hi, tant la criatura com vosaltres com a pares. Haureu creat una experiència positiva que la podreu recordar en el moment que us faci falta en endavant. I la criatura també.

[GotaVerdaPle] **Quin perfil de nens/es són les que toleren pitjor/millor aquesta frustració?**

[GotaVerdaBuit] Crec que sovint aquelles criatures que els manquen límits i referents clars, els pot representar més difícil trobar les eines per gestionar les seves frustracions, que d'altra banda, cal

que visquin i les experimentin també.

Crec que no és massa bo evitar que sentin i experimentin emocions, la frustració inclosa. Ara bé, cal dotar-los d'eines perquè no s'hi quedin enganxats/des. I això requereix per part dels adults dur a terme la tasca de límits clars i referents definits.
Us en posaré un exemple:

Si una criatura coneix el No del pare o la mare de manera assertiva, tranquil·la i segura, podrà gestionar molt més fàcilment el NO de qualsevol altre àmbit que pugui viure, escola, companys/es, etc..

L'altra enemiga, que en dic jo, de la gestió de la frustració és la sobreprotecció. A tall d'exemple: Una criatura que està acostumada a rebre tot el que demana, li serà molt difícil de gestionar en un futur

[info] Segueix a la Neus Masferrer i Avellaneda a les xarxes socials [/info]
[ficentrareport]
[enquestaregistre]