



General | | Actualitzat el 08/02/2021 a les 07:05

La importància d'educar sense perdre els nervis

Tania García, fundadora d'Edurespeta, educadora i assessora familiar, ens parla del seu llibre "Educar sense perdre els nervis", publicat per Eumo Editorial

[inicicentrareport] La **Tania García** és educadora, formadora i assessora familiar. L'any 2014 va fundar **Edurespeta**, la primera escola per a famílies i professionals que volen educar des del respecte, l'empatia, l'acompanyament emocional® (un concepte que ella va encunyar), l'amor, la lògica i l'evidència científica. En el seu darrer llibre, *Educar sense perdre els nervis*, desenvolupa aquests conceptes i parla de com educar infants i adolescents sense pretendre modelar-los al nostre gust.

[GotaVerdaPle] **Al llibre ets molt crítica amb el que anomenes "adultocentrisme". Què és exactament i com cal posar els límits sense caure en l'adutocentrisme?**

[GotaVerdaBuit] L'adultocentrisme o adultisme és realment creure't superior als nens/es pel simple fet de ser més petits que tu, o per ser els teus fills; és com qui es creu superior als altres pel seu color de pell, això com sabem és el racisme. Tu si has d'ensenyar a un company de feina nou, i ho fas d'una manera no respectuosa perquè et creus superior que ell pel seu color de pell, aquest seria realment el problema.

Nosaltres som les seves mares i/o pares, guiar-los i acompanyar-los en la vida no passa per tractar-los de manera irrespectuosa, imponent, cridant, amenaçant i manipulant, es pot ensenyar sense danyar, es pot ensenyar sense pensar únicament en el nostre propi interès, sabent conèixer les seves necessitats cerebrals reals.

[GotaVerdaPle] **Perdre els nervis és una reacció molt humana davant d'un comportament que no sempre trobem lògic o adequat. Quin és l'error més habitual que cometem a l'hora de gestionar un conflicte amb els nostres fills?**

[GotaVerdaBuit] Tots podem perdre'ls, el problema és quan ens justifiquem en la nostra humanitat per a cometre sempre els mateixos errors. A vegades fem als nostres propis fills el que no volguéssim que ens fessin altres adults a nosaltres mai. Es tracta d'aprendre i evolucionar, si comets un error, saber-ho identificar, demanar perdó i treballar en la millora, és la clau de tot.

[GotaVerdaPle] **Com hem d'actuar davant d'una enrabiada, o una mala resposta de l'infant? El càstig, el racó de pensar o la taula de recompenses són eines adequades per reconduir el comportament?**

[GotaVerdaBuit] No, per a res, en realitat, no són eines, són maneres de manipular a la infància. Una rabieta en realitat, és una expressió emocional, cal deixar de veure les seves emocions com una cosa negativa, sinó que cal veure-ho com una cosa natural i necessària.

Davant qualsevol emoció, sempre cal acompanyar des del respecte. L'acompanyament emocional® és un terme encunyat per mi, en el qual aprenem a donar als nostres fills el que necessiten, sense caure en el llibertinatge. En el llibre està completament desenvolupat i val molt la pena.

[GotaVerdaPle] **Davant d'una conducta desafiant o fins i tot agressiva de l'infant o l'adolescent, és molt complicat no respondre a la defensiva. Hi ha un altre camí?**

[GotaVerdaBuit] Si volem ensenyar una altra cosa que no sigui la violència, haurem d'ensenyar mitjançant la no violència. En realitat, els nens no tenen actituds desafiantes, són emocions expressades de manera impulsiva com el seu cervell necessita i pot. Allunyant-nos de l'estigma trobarem el nostre camí.

[GotaVerdaPle] **En el teu llibre també parles de la importància de l'autoestima i de com l'actitud dels pares afecta la imatge que els fills tenen de si mateixos. Què pot provocar una baixa autoestima i com podem ajudar-los a millorar-la?**

[GotaVerdaBuit] Els crits, els càstigs, les amenaces, els xantatges, la manipulació, les etiquetes, les comparacions, les exigències... entre moltes altres qüestions, causen una baixa autoestima. Un dels camins per a poder aconseguir que tinguin una autoestima òptima, és precisament rebutjant tot això a l'hora d'educar.

[GotaVerdaPle] **La pandèmia ha plantejat reptes nous en les relacions paternofilials. El confinament i el teletreball amb nens a casa sovint s'han traduït en tensions familiars. Quins aprenentatges en podem extreure?**

[GotaVerdaBuit] Entre altres, que la vida val la pena, que no cal perdre-la en malestars continus.



Tania García amb la portada del seu llibre «Educar sense perdre els nervis»

[ficentrareport][enquestaregistre]