



General | | Actualitzat el 28/12/2021 a les 09:00

Els meus fills no saben perdre

Us passa? El psicòleg Roger Aranda ens explica què fer

[inici centrareport] Vivim en un món cultural contrariat amb el fet de perdre. **Som una societat que té grans dificultats per a integrar la derrota.** No és un fet intrínsec de la infància, sinó que es dona també en els adults que esdevenim referents dels més petits i petites. En ocasions, ens molesta que els nostres fills i filles es mostrin enfadats, expansius, tristos o desanimats quan han perdut el partit de hockey o la partida de parxís. Ara bé, no tenim en compte que a perdre i a guanyar no naixem ensenyats.

L'altre dia, un amic em comentava que a la seva filla se li feia molt costós tolerar la derrota als partits de bàsquet i que això el tenia tip i cansat. Deu minuts abans em parlava d'un "trepà" que havia ascendit a la feina per davant seu mentre el maleïa enèrgicament. No es va salvar ningú de la crema ja que també criticava la gestió del gerent i el director de l'empresa per la decisió. **Li vaig fer veure que, com la seva filla, ell tampoc sabia perdre** i em va contestar que la situació no era ni de bon tros comparable.

Sí que era comparable, sí. La realitat de l'infant a l'hora de perdre un partit és la mateixa que la realitat de l'adult que no obté la recompensa que creu merèixer després de molts anys d'esforç laboral. **La resposta de l'infant és aquella que observa i aprèn dels seus referents, ja siguin iguals o adults.** En aquest sentit, com a referents, hem de prendre consciència de com modelem cap avall i mesurar les nostres reaccions davant la derrota. És evident que podem estar contrariats per no haver guanyat un lloc de treball, però hem de buscar com i on canalitzar-ho.

De fet, la necessitat de censurar el malestar natural que mostren els infants quan perden en alguna activitat lúdica, esportiva i del seu dia a dia és contraproductiu i prové de nosaltres. El que ens preocupa realment és haver de **sostenir una reacció que és un reflex d'una realitat actual a la nostra societat occidental** i que hem integrat en nosaltres però no ens agrada observar en els nostres infants perquè és moralment reprovable. Cal tenir en compte que això és inevitable, vivim en una societat competitiva i individualista que posa en valor l'èxit i la victòria i desmereix al perdedor. Tanmateix, podem seguir alguns passos per ajudar-los a perdre amb més esportivitat:

[GotaVerdaPle] **Responsabilitat afectiva:** Ajudar-lo a tolerar la derrota implica ser al seu costat, acompanyar les emocions desagradables que se'n deriven i posar-hi paraules. Reprimir, censurar o tallar l'expressió del malestar és postergar i no visibilitzar. Sinó miro com em relaciono amb el fet de perdre, no faré un aprenentatge significatiu de l'experiència.

[GotaVerdaPle] **Conèixer etapa crítica:** Comprendre que sempre costa perdre però que l'etapa dels 4 als 6 anys (es pot allargar fins als 9) és una etapa on encara es fa més difícil. Durant aquests anys, els infants es troben a l'etapa del pensament egocèntric i poden canviar les normes els cops que calgui per tal de guanyar.

[GotaVerdaPle] **Conèixer que l'emoció més habitual** quan hi ha una pèrdua és la tristesa i que aquesta s'acostuma a emascarar amb ira. En aquest sentit, la funció estratègica de la tristesa és la de demandar companyia, afecte i consol.

[GotaVerdaPle] **Ser un bon model en la derrota:** No puc pretendre que els petits de la casa aprenguin a perdre si m'altero i perdo els papers quan li fan un gol al meu equip de futbol mentre el miro a la televisió. A vegades tenim la sensació que no hi son, però ho veuen i ho senten tot. En aquest sentit, evitem elogiar en excés al guanyador i sobretot fer burla del perdedor.



[GotaVerdaPle]**No pot guanyar sempre:** La pèrdua es tolera i s'integra amb pèrdues. Si a casa, mentre juguem a un joc de taula o practiquem algun esport, el deixo guanyar perquè no s'enfadi, està aprenent que el normal és guanyar. Com dèiem, el fet de deixar-lo guanyar per no veure el seu malestar, prové de la meua necessitat i no de la seva.

[GotaVerdaPle]**Permet que expressi la frustració de forma adequada.** Ets l'adult i tens més alternatives que ella. Quan aparegui el malestar ofereix-li la possibilitat d'anar a passejar, de prendre distància del "problema", de canviar d'activitat, capgira amb sentit de l'humor, etc.

[GotaVerdaPle]**Anticipa el què pot passar abans d'iniciar el joc o l'activitat.** Explica-li que el fet d'iniciar-la implica la possibilitat tan de perdre com de guanyar.

[GotaVerdaPle]**Valora el seu esforç en el procés i no en el resultat final.** Encara que sembli mentida, en aquesta vida el gaudi es troba en el "mentre" i no en la consecució dels objectius. Hem d'aprendre a gratificar el transcurs de les activitats plaents i deixar de mirar com acaben.

Cal que recordem que ensenyant-los a perdre estem fomentant i enfortint la seva resiliència, capacitat de les persones per recuperar-se davant les pèrdues i entrebancs de la vida per així mirar cap al futur. Aquest llegat té un valor incalculable a llarg termini i es comença a alimentar des de la primera infància. [ficentrareport]