

Em dic Joan i crec que soc dolent

Parlo amb els altres nens, els molesto, no faig la feina i m'han de renyar sempre

"No pretenc parlar de trastorns ni de psicopatologies, sinó de maneres de fer i comportaments". Ho escriu la psicòloga Agnès Brossa al seu llibre *Em dic Joan i crec que soc dolent* (<http://eumoeditorial.com/em-dic-joan-i-crec-que-soc-dolent-171810>) (Eumo Editorial). És a partir de casos concrets que parla d'infants amb problemes de conducta, d'aprenentatge o d'hàbits. Amb un objectiu clar: donar eines a famílies i educadors perquè ajudin els petits a, lluny de les etiquetes, superar les dificultats, créixer i ser feliços.



Foto: Transformer18

Em dic Joan, tinc set anys, ja vaig a l'escola dels grans i faig primer. La meva mestra es diu Rosa i sempre em renya. No sé per què em renya; bé, sí que ho sé. Jo em vull portar bé, però no m'hi porto perquè? No sé per què, però m'aixeco de la cadira, parlo amb els altres nens, els molesto, no faig la feina i m'han de renyar sempre. A mi i a un altre nen de la classe que també es porta malament sempre. Bé, ell encara es porta pitjor, perquè insulta i pega. Jo no, això no ho faig; bé, a vegades sí.

Els pares em diuen que soc dolent perquè em porto malament i perquè no m'estic quiet, i a vegades també m'ho diu la iaia, quan em ve a buscar i no li faig cas. Sempre em diuen: «Vols parar, Joan?». I a vegades s'enfaden perquè no els faig cas; perquè em diuen que faci una cosa, no la faig i em renyen. No sé per què no la faig! Al matí penso que em portaré molt bé i ho

prometo a la mare, però després no m'hi porto. Bé, algun dia sí, i llavors em feliciten. La meua germana sí que es porta bé! A mi em diuen: «Veus? La teua germana és més petita i es porta més bé que tu». I és veritat, perquè jo no faig cas.

Crec que sí, que soc dolent.

En Joan és molt mogut. Molt. De sempre. Els pares diuen que de petit, de molt petit, ja li costava adormir-se, es movia molt al llit de baranes i es mostrava incansable. Quan va començar a gatejar, molt d'hora, anava d'un lloc a l'altre i ho tocava tot. Era esgotador. I quan va començar a caminar, els pares estaven desesperats. No li podien treure l'ull de sobre ni mantenir-lo entretingut una estoneta. Els avis es queixaven si l'havien de cuidar molta estona, perquè no parava! I de seguida van decidir dur-lo a l'escola bressol, així almenys la família descansava, però el problema no es va solucionar. Ben aviat la mestra els va dir que en Joan era inquiet, mogut, que li costava estar tranquil o jugar, que pegava als nens quan s'enfadava, que quan volia una cosa no tenia paciència i la volia immediatament. L'havien de renyar sovint i tenir-lo molt a la vora perquè no s'aixequés, anés d'un lloc a l'altre i fes el que volgués.

Als tres anys en Joan va començar a l'escola, i aquí el problema es va fer més evident. La tutora l'havia d'avisar sovint perquè no escoltava, anava a la seva, desconnectava i no estava quiet quan feien la rotllana per parlar de les coses que es treballaven a l'aula; això si no l'havia de renyar perquè havia pegat a algun company. Els altres nens i nenes de la classe es queixaven que en Joan els empipava, no els deixava escoltar, els estirava els cabells, els prenia els llapis? La mestra l'havia de fer seure al seu costat i li havia d'anar recordant que havia d'estar assegut i escoltar el que deien els altres nens i nenes de la classe, però costava molt que mantingués l'atenció i s'estigués quiet.

Al llarg dels primers cursos, en Joan ha sentit sovint com li deien: «Vols parar atenció?», «Molt malament!» i «A veure quan aconsegueixes portar-te bé, perquè em tens ben tipa!».

Així, ha anat aprenent que no fa res bé, que sempre acaba espifant-la i que és dolent.

A casa, els pares se senten molt mals pares, i a vegades han hagut de sentir a dir que el seu fill és un mal educat. Saben que han de posar límits a en Joan, ensenyar-li a vestir-se sol, fer-li recollir les joguines, menjar bé i estar-se quiet a taula?, però sovint els resulta esgotador i reconeixen que cedeixen perquè els és impossible aconseguir-ho. En Joan passa d'una activitat a l'altra sense adonar-se'n: li diuen que es renti les dents i al cap de trenta segons està jugant amb un botó que ha vist a terra, que li deu haver caigut de la bata de l'escola, de manera que ha deixat el raspall de dents tirat per terra i la pasta vessant-se pel parquet.

I això ho fa amb tot. Amb el menjar, per exemple. Així, pot trigar hores a beure's un got de llet si no se li està a sobre, perquè tot el distreu: l'imant de la nevera, una mosca que vola, un fil dels pantalons? Quan els pares li diuen, desesperats i amb to de veu alt: «Joan, va! La llet!»; ell, tranquil·lament, pot respondre: «Aquest imant groc el va portar el tiet d'Alaska, oi? On és Alaska?». Això si no ha caigut el got per un cop de colze desafortunat i s'ha vessat tota la llet.

Molt sovint la paciència dels pares d'en Joan s'esgota, i llavors el criden, el renyen, s'hi enfaden, li recriminen que no es porta bé? A vegades, si estan molt cansats i nerviosos, l'amenacen i el castiguen. Pensen que això no pot ser i acaben fent el que hauria de fer ell o promentent-li recompenses si ho fa tot sol, però ell no sempre se'n surt.

Ara que en Joan ja té set anys, ha après, i ho sap molt bé, que ell no fa les coses bé, que es porta malament a tot arreu, i que sempre l'han de renyar o castigar. Ell també està desesperat, perquè no sap per què li passa això ni per què és tan dolent.

[...]

Cada nen té un ritme de maduració diferent i això condiona la seva capacitat d'autocontrol

La psicòloga dona als pares les pautes que poden ajudar en Joan a millorar la conducta i l'autoestima i a tenir més ganes de fer bé les coses.

El més important és que sàpiga que és un bon nen, magnífic, rialler, tot cor i llest, i que és el millor nen per nosaltres.

Amb nens i nenes com en Joan, que són impulsius, que actuen sense pensar, que obliden de seguida el que els hem dit que facin, que es distreuen amb facilitat i als quals costa mantenir uns hàbits, el primer que hem de fer per ajudar-los és acceptar-los tal com són i acceptar el seu ritme de desenvolupament.

En segon lloc, hem de comprendre com funcionen, tenir en compte que els costa frenar el seu impuls, inhibir-se, i també recordar el que els acabem de dir, perquè una altra idea se'ls pot haver posat al cap. Per això, els és difícil centrar l'atenció en el que han de fer i seguir els hàbits del dia a dia, perquè es van deixant endur pel primer que els crida l'atenció.

Tenint present això, és més fàcil que ens escoltin i obeeixin, i aconsegueixin tenir èxit en el dia a dia (i que nosaltres no ens sentim frustrats) si:

1. Hi establim contacte físic quan els parlem.

Els podem acariciar els cabells o la cara, tocar el braç, agafar la mà o fer qualsevol gest que físicament els faci adonar que estem parlant amb ells.

2. Els mirem als ulls.

Quan ens miren, ens hem d'assegurar que realment ens escolten. Amb aquests nens no funciona el «comandament a distància», és a dir, donar-los les ordres des de lluny, perquè probablement no ens escoltaran ni pararan atenció al que els diem tret que cridem molt, amb la qual cosa els farem augmentar el nivell d'ansietat i farem que s'activin per por o per emoció negativa. Així no millorem ni la seva autoestima ni la seva motivació per fer-ho bé.

3. Els diem alguna cosa bonica abans de donar-los una ordre.

Si evitem donar l'ordre directa i en canvi els diem alguna cosa que els faci sentir orgullosos, probablement posaran més atenció en el que els encomanem: «Joan, estic molt contenta de com t'està quedant el dibuix que fas, però ara és hora que et banyis i vagis a sopar; recull els llapis?».

4. Els donem les ordres d'una en una.

Si, per exemple, diem: «Recull-ho tot i canvia't, que has de banyar-te i sopar! Va, corre, Joan, que és tard!», probablement en Joan continuarà amb el seu dibuix i pensarà en altres coses. Però si ens hi acostem, el mirem als ulls, li toquem l'espatlla, li diem que el dibuix és bonic i li donem només una ordre: «Joan, recollim els llapis?»; probablement en Joan contestarà dient: «És que estic dibuixant un dinosaure», però ja serà conscient del que li demanem. Li podrem dir de guardar

el dibuix per a un altre dia i acompanyar-lo entre recull. Després continuarem amb les altres ordres: «Ara despulla't», «Ara porta la roba bruta al safareig, que estaré molt contenta», etcètera.

5. Els fem un acompanyament físic.

Quan donem una ordre, serà més fàcil que tinguem èxit si acompanyem el nen o la nena i ens assegurem que la compleixen. Després els podem felicitar i així millorarem la confiança en ells mateixos i els ajudarem a adquirir els hàbits a poc a poc. Moltes vegades, donar una ordre i no fer-ne el seguiment és el que condueix a l'incompliment.

6. Els felicitem quan fan les coses bé.

És molt important millorar l'autoestima dels nens com en Joan. Felicitar-los serveix per fer que estiguin contents d'ells mateixos, perquè van aconseguit fer el que se n'espera. Arribarà un moment en què ja no voldran defraudar els pares o els mestres, perquè els sabrà greu i perquè sabran que són bons per als seus pares i mestres. Ja no estaran acostumats que els renyin, i això els ajudarà a voler fer les coses bé.

7. No els comparem amb altres nens.

Cada nen i cada nena són diferents, amb la seva manera de fer i amb coses bones i d'altres que cal millorar, i ningú no es mereix sentir-se per sota d'una altra persona. Comparar-los amb un altre nen no els ajuda a confiar en si mateixos ni els motiva per millorar dia a dia segons les seves possibilitats, sinó que els fa sentir inferiors i voler tirar la tovallola, una actitud que els perjudicaria molt al llarg de la vida.

8. Els ajudem a entendre què els passa.

La conducta i les reaccions de nens com en Joan són una resposta al que passa al seu voltant en aquell precís moment, o a un pensament que han tingut, o a allò que els crida l'atenció o els provoca una emoció. Poden ser respostes poc apropiades, impulsives, d'ira o de ràbia. Quan això passa, és important agafar-los un moment, aturar-los i dir-los que els entenem però que el que han fet o dit no està bé i que han de rectificar: «Joan, estàs enfadat i ho entenc, perquè no t'ha sortit bé el dibuix, però estripar-lo no canviarà les coses, i menys pegar a la teva germana. Atura't, bufa i pressiona els punys, si vols, però després t'has de calmar i mirar com ho podem solucionar. Primer de tot, has de demanar perdó a la teva germana; a tu tampoc no t'agradaria que et peguessin.

Després podràs agafar un altre paper i tornar a intentar-ho, però si no et surt ho deixarem per a un altre dia que estiguis més tranquil, i segur que et sortirà millor». Hem de ser el seu seny, el seu còrtex prefrontal, i posar paraules i pensaments on en aquell moment ells només tenen emoció. A poc a poc, al llarg dels anys, aprendran aquest model. Segur. L'aprenentatge més important al llarg de la vida és el que fem per imitació, per mimetisme.

9. Fem un suport visual per recordar les responsabilitats que volem que compleixin.

Per exemple, en Joan podria fer dibuixos d'allò de què es responsabilitzarà: penjar la motxilla cada dia quan arriba, posar la roba bruta al cubell, ajudar a engegar el rentavaixelles després de sopar? O podem fer un horari de les rutines del dia a dia, amb fotografies de cada tasca. També podem fer cartells recordatoris d'allò de què nens com en Joan se solen descuidar. Abans de sortir de casa poden aturar-se i pensar en tot el que han d'agafar:

10. Parlem d'ells sempre en positiu.

És molt fàcil que després que en Joan hagi vessat la llet, li hàgim hagut de cridar trenta vegades que s'acabés de vestir, s'hagi deixat l'anorac i hàgim hagut de tornar enrere a buscar-lo, arribem al forn de pa a punt de tenir un atac de nervis. Així, és probable que no en parlem en positiu, i que quan la senyora del pa vegi en Joan, tan bufó i simpàtic, i li digui que està molt guapo amb l'anorac nou, li responguem amb un: «No n'és gens, de maco! Si t'explico quina una n'ha fet, avui? Tipa, n'estic, d'en Joan! És que no hi ha manera. Em té ben esgotada. Emporta-te'l un dia a casa i ja veuràs si n'és, de maco!». Amb aquests comentaris no ajudarem a fer que construeixi una imatge positiva de si mateix. Segur que si els anem guiant a poc a poc i els diem el que han de fer, no es deixaran l'anorac, esmorzaran millor i podrem parlar-ne amb orgull davant de tothom.

11. Els fem anar a dormir d'hora perquè puguin descansar les hores que necessiten.

Tots els nens necessiten dormir les seves hores. Segons els especialistes, els cal dormir unes dotze hores quan són en etapa preescolar, onze quan són una mica més grans i unes nou o deu a partir dels dotze anys. Només si dormen el que el cervell necessita, aquest òrgan es podrà desenvolupar d'una manera adequada i podrà exercir les seves funcions, tant les immunològiques i d'activació dels mecanismes de defensa davant de virus i bacteris, com les reparadores, de creixement, de desenvolupament neuronal i de consolidació de la memòria, el llenguatge, el raonament? Els nens que han dormit prou, com passa amb els adults, estan més tranquils, més atents i menys neguitosos, i tenen més bon humor. Poden ser més pacients i més tolerants a les frustracions. En nens com en Joan, dormir bé encara és més important.



**Em dic Joan
i crec que
soc dolent**
Agnès Brossa

Eumo Editorial

Em dic Joan i crec que soc dolent (<http://eumoeditorial.com/em-dic-joan-i-crec-que-soc-dolent-171810>)

© Agnès Brossa
© Eumo Editorial