



## TÈCNiques D'ESTUDI – GESTIÓ EMOCIONAL: UNA PERSPECTIVA RELACIONAL

“Explica-m'ho i me n'oblidaré  
mostra-m'ho i, potser, me'n recordaré  
implica-m'hi i ho entendré  
aparta't i actuaré”

Proverbi xinès

Només des de la implicació i el treball cap a l'autonomia i la interdependència podrem aconseguir que els nostres fills/es esdevinguin persones felices i competents i alhora la família sigui competent per solventar els diferents problemes que se li plantegen al llarg de la vida <<un sistema no pot plantejar-se un problema tal que no sigui capaç de resoldre>> (Guy Ausloos).

Però aquest camí no està exempt de dificultats, el dia a dia sovint és difícil i complicat i no facilita entorns adients per a la comunicació entre els membres de la família, del sistema.

Cal doncs fer una reflexió profunda per avaluar l'estat en què ens trobem i saber com ajudar als nostres fills/es a treballar aspectes referents a la gestió emocional, a les tècniques d'aprenentatge i al fet relacional.

Sobre la gestió emocional,

- coneixement personal : coneixement del propi jo, treballant des de les capacitats i no des del dèficit, comprendre i respectar els estadis de maduració (néixer – conèixer – reconèixer).
- esforç conscient: “som el que fem dia rere dia, de tal manera que l'excel·lència no és un acte, sinó un hàbit” (Aristòtil).

- gestió de la incertesa (angoixa, ansietat,...): esdevenir proactius enfront situacions que ens generen col·lapse i com a conseqüència ens porten cap a la pèrdua del sentit comú. Esdevenir responsables de les nostres vides, prenent la iniciativa i la responsabilitat de fer que les coses succeeixin. Cal ser coherents i constants en la nostra actitud, exercint el dret de la nostra llibertat última (Víctor Frankl).

Alhora cal facilitar les eines per poder treballar la vessant més formativa, és sumament important donar les eines pràctiques que els possibiliti l'accés a aquests aprenentatges que sovint esdevenen la font del molts dels problemes emocionals que pateixen els nostres fills/es i que provoquen conflictes dins el nucli familiar: tècniques d'aprenentatge: ambient, planificació, gestió del temps, resums, esquemes, lectura comprensiva, expressió oral i escrita, elaboració de treballs , recerca d'informació... que els serviran per estimular una actitud favorable envers els estudis, els ajudaran a estudiar de manera organitzada i a prendre consciència de les pròpies capacitats i alimentaran allò que haurem treballat prèviament, la motivació, l'esforç.....talment però només sorgirà efecte si ho fem des de la implicació tenint present les claus del coaching:

- fluir, confluïr i influir
- guiar sense dirigir
- crear motivació
- transformar
- donar suport
- facilitar el canvi

Els nostres fills/es són un repte en sí mateixos, són un marc de capacitats i no de dèficits.

Gestió emocional i tècniques d'estudi com a eines de prevenció.

Funciona? Si

És suficient? NO

“Abans de casar-me tenia sis teories sobre la manera d'educar als fills. Ara tinc sis fills i cap teoria” (John Wilmot).



Tanmateix cal també saber si com a pares i mares estem preparats i disposats a col·laborar amb els nostres fills/es, cal avaluar la nostra realitat immediata i la íntima i personal i fer un treball conscient (Finestra de Johari).

La tasca de la família és ajudar als fills/es a ser autònoms i responsables i per això és imprescindible que hi hagi comunicació entre pares i fills i que aquesta comunicació esdevingui facilitadora d'aquest procés.

No som culpables, però sí responsables, per tant com a pares i mares hem d'obviar la culpabilitat, que no serveix per a res és un sentiment inútil i perjudicial, i treballar des de la responsabilitat, tenint en compte els paradigmes i percepcions que donen origen a la nostra conducta, <<debemos examinar el cristal o la lente a través de los cuales vemos el mundo tanto como el mundo que vemos, y que ese cristal da forma a nuestra interpretación del mundo>> ( Stephen Covey).

I serà aquesta conducta basada en la coherència, la constància i el sentit comú (tants sentits comú com a persones) la que ens facilitarà un millor fet relacional, una millor relació amb tots els membres de la família però, sobretot, amb nosaltres mateixos; perquè només des d'un treball personal podrem aleshores projectar allò que volem transmetre.

Funció i persona són inseparables: per canviar a l'altre cal canviar-se a un mateix.

Un treball personal que ha de passar l'acceptació, l'estimació, la valoració sense jutjar les nostres carències, les nostres imperfeccions i sobretot fer aquesta mateixa feina amb els nostres fills/es.

Fem el què podem, però això no ens eximeix de la responsabilitat de tot allò que fem i diem (llegir text Bucay sobre responsabilitat).

Hem d'entendre la família com un sistema, del qual cada membre n'és una part i del que tots som responsables del seu funcionament. Aquesta família responsable passarà a ser família competent, <<cada família té competències suficients per afrontar els seus propis problemes a condició de disposar de la informació suficient>> (Guy Ausloos).

Cerquem doncs aquesta informació, a través de la comunicació, aprenent a metacomunicar-nos, a legitimar, acceptar i entendre les diferents percepcions de cada membre de la família, a convertir els problemes en objectius, a fer escolta empàtica, a circular la informació (permet a la família trobar les seves pròpies solucions, autosolucions, que emergiran de les noves informacions de què disposen), a resoldre qualsevol conflicte per petit que sigui perquè sinó aquest esdevindrà una pedra a la sabata (Àlex Rovira) que ens dificultarà el nostre caminar.

Només un treball comú de tot el sistema farà que s'incrementi les qualitats i capacitats del noia/a i de la família.

I finalment, un altre sistema dins el sistema: escola i família.

<<La institució escolar és una caixa d'eines de la que els pares i mares tenen la clau. Treballem conjuntament a fi que puguem utilitzar-la>> (Louis Emery)

Confiança, bona comunicació i exigència mútua. Cal entre tots que aquesta relació esdevingui una acció compartida a fi de millorar la relació entre l'escola i la família la qual cosa revertirà de manera directa en els nostres fills/es i de nou estarem dins el sistema, un sistema en què totes les peces s'han de moure perquè aquest esdevingui competent i sàpiga resoldre els problemes que s'ha posat ell mateix.

“Només dos llegats duradors podem aspirar a deixar als nostres fills/es: un, arrels; l'altre ales.

Patricia de Andrés Monteagudo

Pedagoga - Logopeda