

Les lliçons que aprendran els nostres fills amb el coronavirus

Les propostes per a les famílies d'Eva Bach, pedagoga i experta en educació emocional



Una nena confinada rep la mona | ACN

Diu el proverbi que cap mar en calma no va fer expert el mariner. En efecte, les adversitats tenen la qualitat de fer-nos tornar més forts, si sabem aprofitar les lliçons que amaguen darrere l'aparença d'infortuni. I això és precisament el que proposa la pedagoga i experta en educació emocional Eva Bac (<https://www.evabach.cat/>) h: aprofitar el temps que ara sí que tenim per generar vincles emocionals més forts i sans amb els fills.

Ho explica a Alma, una nova manera de parlar de la realitat social (https://miradesambanima.org/?utm_source=naciodigital&utm_medium=acuerdoredaccional&utm_campaign=alma&utm_content=&utm_term=). Amb actitud i optimisme. Des de la diversitat. I a partir de les històries de la Fundació "la Caixa". Alma, la xarxa social social vol ser també un punt de trobada de les infinites realitats socials del nostre món.

[nointext]

Eva Bach, que va participar en l'última edició de l'EMOCionaTOUR ([https://www.educaixa.com/ca/-/emocionatour-](https://www.educaixa.com/ca/-/emocionatour-2020?utm_source=naciodigital&utm_medium=acuerdoredaccional&utm_campaign=alma&utm_content=&utm_term=)

[2020?utm_source=naciodigital&utm_medium=acuerdoredaccional&utm_campaign=alma&utm_content=&utm_term=](https://www.educaixa.com/ca/home?utm_source=naciodigital&utm_medium=acuerdoredaccional&utm_campaign=alma&utm_content=&utm_term=)), impulsat per EduCaixa

(https://www.educaixa.com/ca/home?utm_source=naciodigital&utm_medium=acuerdoredaccional&utm_campaign=alma&utm_content=&utm_term=), considera que el moment ha arribat: estem

travessant una crisi sanitària mundial i, per aturar-la, el govern ha decretat el confinament de milions de famílies a casa. Una situació inusual que podem esprémer per fer-nos més forts i aprendre el valor de la resiliència.

[noticiadiari]2/198983[/noticiadiari]

Per a Eva Bach, la pandèmia del coronavirus ve amb una carpeta de lliçons interessants sota el braç. Ens brinda un temps de recés i una oportunitat única per reconnectar amb nosaltres mateixos, amb els nostres anhels i temors i, com a conseqüència, amb els dels fills: ?En cas d'una situació extrema, tenim dues opcions: podem ensorrar-nos, desesperar-nos i entrar en conflicte, o bé aprofitar-ho per replantejar-nos aspectes de les nostres vides, créixer emocionalment i teixir vincles més sans entre nosaltres i la nostra família. Això necessita temps, un temps que ara sí que tenim?.

Segons la pedagoga, convé mirar el coronavirus com un mestre i plantejar-nos què podem aprendre d'una situació tan cruel i adversa. I ens porta diverses lliçons de vida impagables. ?Primer: ens pot ajudar a cultivar les nostres fortaleses, allò que ens manté estables enmig del temporal i ens ofereix temps interior, cap endins. Segon: hem comprovat com millora la salut del planeta pel fet d'estar confinats. Això també és interessant. Tercer, i molt important: ens ajuda a practicar l'empatia, a desdramatitzar la nostra situació, mentre el més greu sigui haver-nos de quedar a casa. Perquè, encara que tingui moments dramàtics, hem de tenir en compte que hi ha persones en situacions més desesperades que la nostra, i valorar-ho de manera justa és una exigència moral amb els que ho estan passant realment malament?, assenyala.

Totes aquestes ensenyances, i d'altres, es poden compartir en família durant els dies de confinament. De fet, des de casa podem observar com digereixen els fills la situació i, fins i tot, aprendre'n. ?Com deia el metge i psicoterapeuta Alexander Lowen, ells encara no tenen aquesta cuirassa que construïm els adults i que ens converteix en persones més fredes i rígides?, explica. Per això, encara que els veiem com a éssers ingenus i vulnerables, convé explicar-los què està passant de manera veraç perquè puguin, per ells mateixos, desenvolupar una virtut que els serà molt útil en la vida adulta: la resiliència. ?Els hem de dir la veritat, que hi ha virus, que de vegades muten i passen coses com aquesta. Però subratllant que no és la fi del món, sinó que hem de prendre precaucions i quedar-nos a casa per poder sortir tots junts d'aquesta situació?.



Les lliçons del coronavirus. Foto: Alma, la xarxa social social

També proposa flexibilitat, però amb sentit comú: per exemple, permetre que facin servir més les pantalles i les xarxes, tot i que limitant-ho igualment. Com? Proposant activitats diferents (<https://www.naciodigital.cat/noticia/199308>), i reservar-ne algunes per enfortir la comunicació emocional amb la família. ?Per exemple, parlar dels nostres somnis o projectes. Això ens projecta cap al futur i és molt necessari en ocasions com aquesta i, a més, ens dona l'oportunitat d'establir els passos per arribar-hi.

També podem parlar sobre l'amistat i pensar en un bon amic o amiga que hagi fet alguna cosa bona per nosaltres, i nosaltres per ell o ella, i donar-li les gràcies?, diu. ?Una altra opció és conversar sobre el que fa feliç a cada membre de la família, i pensar en què podem fer avui per fer-nos feliços mútuament?. O sigui, experimentar la felicitat de fer feliç l'altre.

Però compte. No serà un camí fàcil. Hi haurà moments difícils, de tristesa, confusió, plor, ràbia o angoixa que també mereixen espai i respecte. ?Jo pateixo moltíssim per la meva mare. És inevitable i també és humà, i, per tant, bonic, ja que vol dir que ens estimem?, explica. Per això, aconsella no amagar la vulnerabilitat, sempre que quedi clara la transitorietat d'aquesta emoció.

?El que han de veure els fills és que el dolor es humà i normal, però que també som capaços de sortir-nos-en perquè tenim eines i persones que ens hi ajuden. Que s'hi entra sense voler-ho, però se n'ha de sortir volent-ho i donant-li un sentit que ens faci més savis i resistents davant de la vida?, explica, detallant amb precisió la importància d'aquest moment històric per a la canalla.

I els adolescents? Naturalment, mereixen un capítol a banda. De fet, la nostra especialista està elaborant una enquesta a més d'una cinquantena de joves per saber com porten el confinament. I les respostes són sorprenents: un 72% dels enquestats han manifestat que els ha servit per reforçar la comunicació i el vincle amb els pares, un 23 % deia que només en alguns aspectes o que ja era bona i tan sols un 2% ha dit que no.

¿Em diuen que, encara que no ho demostrin, estimen moltíssim la família. També que si es tanquen en el seu món és per connectar-se amb ells mateixos, perquè també tenen por i pateixen. Per això, encara que no ho sembli, ells també necessiten paraules de consol. Jo sempre dic que als adolescents se'ls ha de parlar amb molta dolçor i amor perquè, encara que ens posin cares rares, el seu cor sí que ho registra?. De fet, una de les peticions per als pares és que els deixem fer coses a la seva habitació a porta tancada, i l'Eva Bach proposa que s'organitzin una part del dia a la seva manera. ¿Diuen que els educadors posen molts deures, i reclamen el seu espai per organitzar-se?.

Empatia, responsabilitat, solidaritat, paciència, autodisciplina, generositat, altruisme, llibertat i confiança en què això passarà, que ens en sortirem. Aquestes són les fitxes d'aprenentatge que porta el coronavirus en la seva lliçó pandèmica, i depèn de nosaltres aprofitar-les, si no totes, algunes, ja que ens ajudaran a veure la vida amb uns altres ulls. ¿La vida és preciosa i val la pena viure-la, malgrat les dificultats, i per tant, hem de cuidar molt la nostra vida i la de les persones que tenim al voltant?, finalitza, amb un somriure.

[noticiadiari]2/196011[/noticiadiari]
[noticiadiari]2/192818[/noticiadiari]
[noticiadiari]2/191223[/noticiadiari]
[noticiadiari]2/191020[/noticiadiari]
[noticiadiari]2/190024[/noticiadiari]
[noticiadiari]2/188237[/noticiadiari]
[noticiadiari]2/187919[/noticiadiari]
[noticiadiari]2/187538[/noticiadiari]