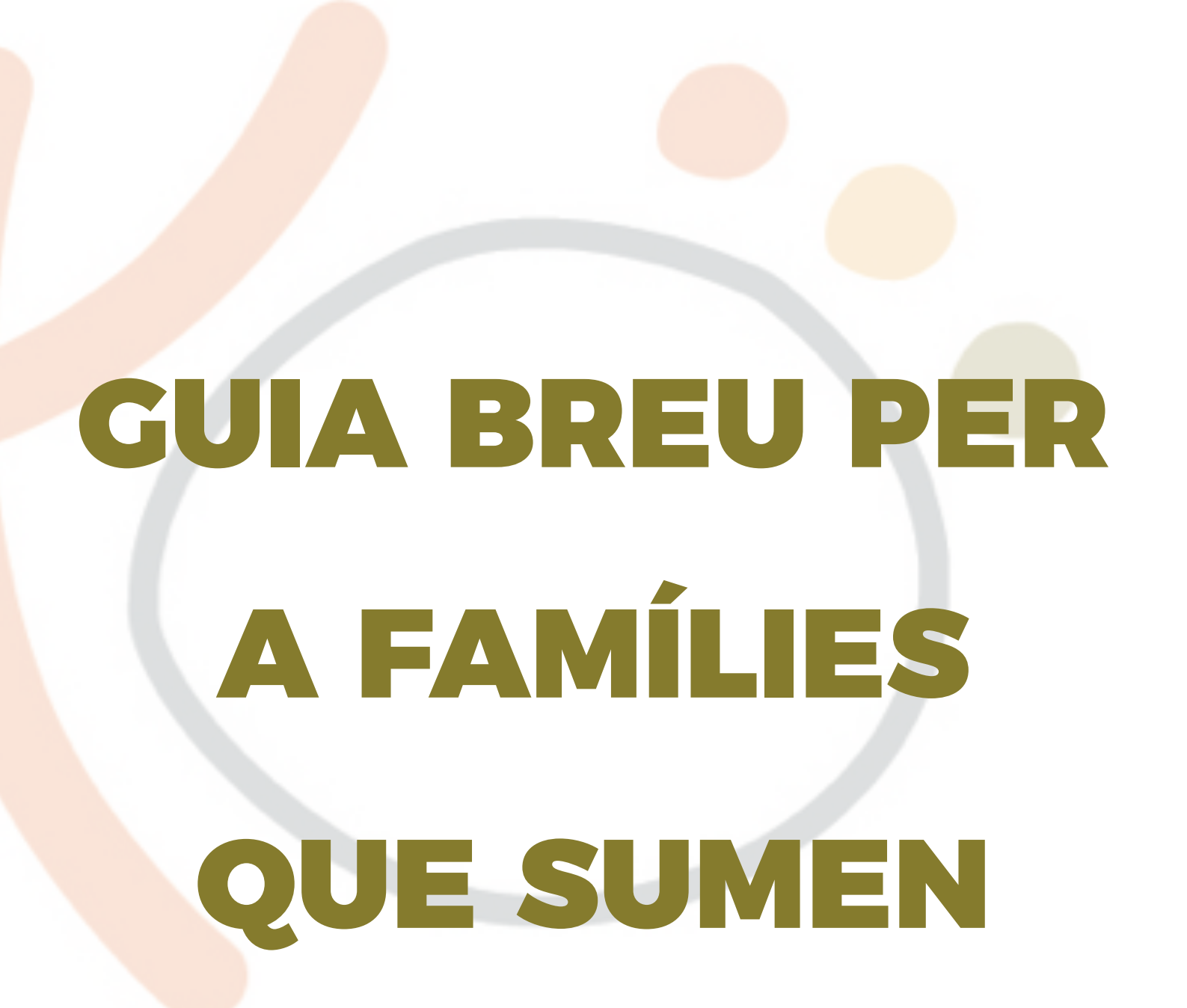




GUIA BREU PER A FAMÍLIES QUE SUMEN

Carles González Arévalo

Pere Alastrué Pozo



M a r e s i p a r e s q u e s u m e n

Aquesta guia ha estat escrita per ser oblidada, perquè d'aquí a uns anys ja no sigui necessària. Res ens faria més feliços que aconseguir que les recomanacions que podreu llegir a continuació formessin part d'un passat i que totes les mares i pares, contribuïssin de forma positiva al desenvolupament emocional i esportiu dels infants. Malauradament no sempre és així.

Pensem que aquestes recomanacions s'han de llegir com allò que són, una guia pràctica perquè les famílies reflexionin sobre el seu paper i l'impacte que tenen en el correcte desenvolupament de les seves filles i fills, per tant, no són dogmes, no pretenen alligonar, si no neixen amb la voluntat que els adults ens qüestionem de forma humil quin impacte estem generant als més petits i joves quan fan esport.

Així doncs, esperem que gaudiu d'aquesta guia, i sobretot, que us sigui útil pel vostre camí com a mares i pares que sumen.

"Per educar a un nen o nena fa falta la tribu sencera"

José Antonio Marina

1. Educa amb l'exemple

Solem dir que s'ha de predicar amb l'exemple, i no sempre és fàcil fer-ho.

En un estudi dut a terme per Albert Bandura, anomenat the bobo doll, l'any 1977, es va poder constatar que els nens i nenes veuen influenciada la seva conducta quan observen a les figures d'autoritat adultes actuar. A aquest efecte se l'anomena aprenentatge vicari.

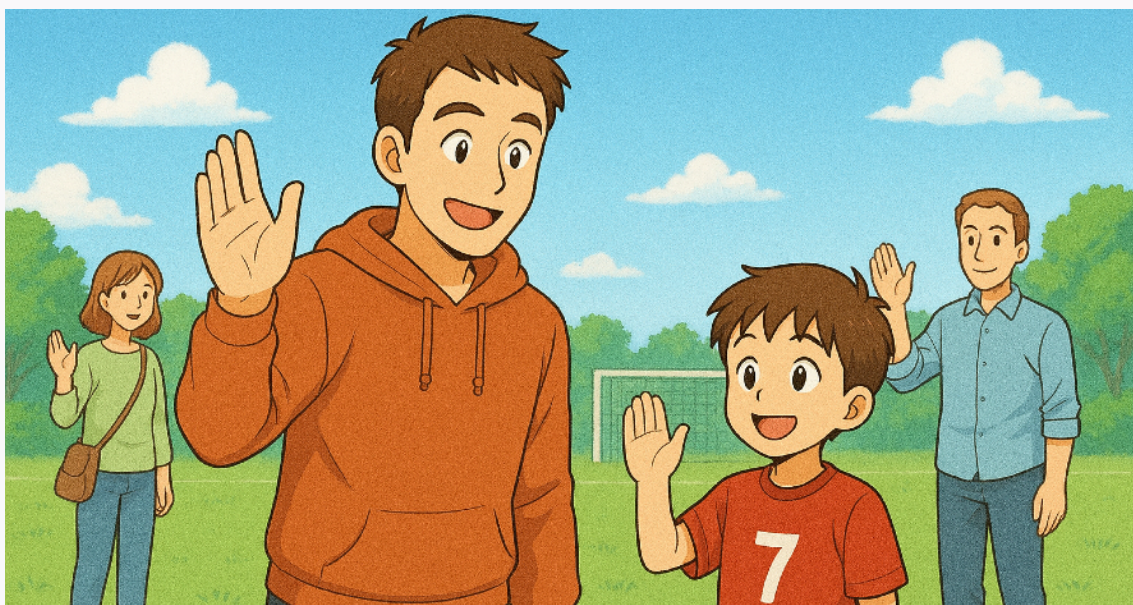
Els infants aprenen a comportar-se, en gran manera, observant les nostres conductes, reaccions o actituds quan ens relacionem. Si cridem, augmenta la probabilitat que ells i elles ho facin. Si respectem als altres, augmenta la probabilitat que ells ho facin.

Us recomanem que tingueu sempre en consideració que els vostres fills i filles us prenen com a referents, observen i imiten les vostres reaccions. Podem entendre-ho d'aquesta forma: ells i elles aprenen a interpretar les situacions i escollir formes de resoldre-les seguint el vostre exemple, com si pensessin "que faria el papa/mama en aquesta situació?"



https://www.youtube.com/watch?v=jOrGsB4qG_w

NAPCAN (Associació Nacional d'Austràlia per la Prevenció de l'Abús i Negligència Infantil) 2013



2. Respecta les decisions arbitrals

Sense l'àrbitre no podríem fer els partits, es mereix el màxim respecte.

Una afirmació tan clara i comprensible no sempre es té en compte. Per alguna estranya raó oblidem que l'àrbitre forma part de l'esport base, que és un agent educador més, que intervé en la resolució dels conflictes i té una actitud imparcial.

Les seves decisions, fins i tot, les seves errades, no són viscudes amb calma, i sembla que ja hem atribuït, d'entrada, una intencionalitat a l'hora de prendre les seves decisions.

Recordeu, els vostres fills i filles aprendran a tractar als i les àrbitres imitant-vos.

3. Valora l'esforç i l'aprenentatge

El resultat de la competició no pot ser el més important. Podeu proposar-vos ajudar al fet que el vostre fill o filla gaudeixi de l'activitat física i doni valor a esforçar-se i millorar cada dia, competint sí, però amb un mateix i no contra els altres. La millora de la versió de cada un s'aconsegueix a cada entrenament i el partit no deixa de ser l'entrenament més important de la setmana.

4. Utilitza el reforç positiu

Quan reforceu l'esforç, el respecte, la humilitat, entre altres valors, aconseguim automàticament que els vostres fills i filles augmentin la probabilitat de tornar a repetir aquestes virtuts. Però podem afirmar, encara amb més rotunditat, que descobreixen quins valors porten dins, qui són i com es veuen a ells mateixos.

La importància del reforç positiu és enorme. Mai tindreu un recurs tan efectiu i eficaç, ja que amb una mínima inversió d'esforç i temps, obteniu el guany més gran que us pugueu imaginar: l'augment de l'autoestima dels vostres fills i filles.

No escatimeu en utilitzar-lo, però feu-ho amb coherència i quan es mereixi aquest reconeixement.

Uns exemples:

- Aixecar el polze, aplaudir o aclucar l'ull, quan ha ajudat a una companya.
- Dir-li, "ets un crack", quan ha acceptat una falta o ha comès una errada.



5. Dóna suport: anima i implica't

El Dr. Joan Corbella, psiquiatre, afirmava que, igual que tenim dues cames, tenim dues formes de viure les situacions. La primera seria viure, per exemple, el partit de la meva filla, des de l'emoció. En canvi, ho puc fer, amb "l'altra cama", la de la racionalitat. La veritat és que, de la mateixa forma que utilitzem les dues cames i busquem l'equilibri en cada moment del camí, ens resulta imprescindible poder usar amb encert la raó i l'emoció.

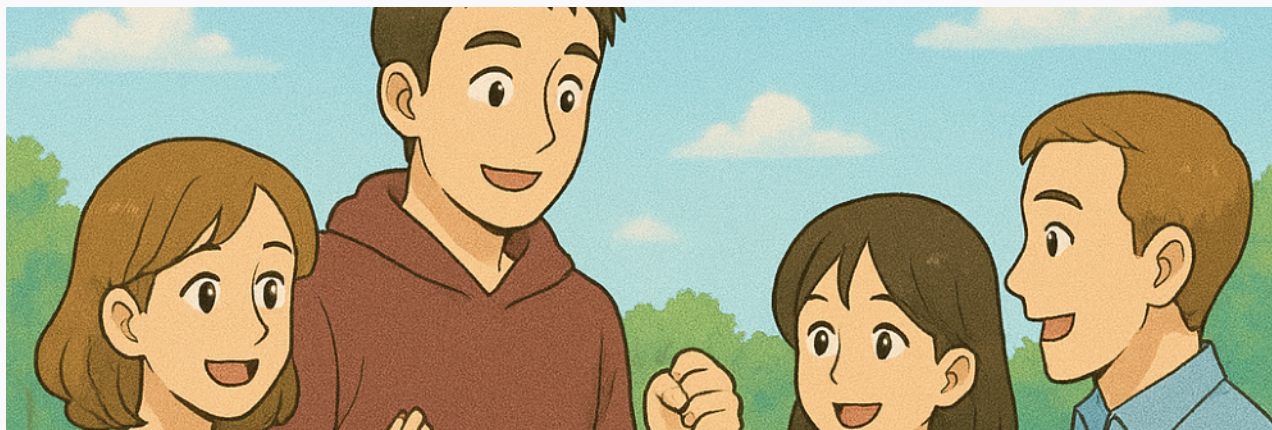
Per poder animar i implicar-vos en la vida esportiva dels vostres fills i filles, us recomanem que sigueu flexibles i manteniu l'autocontrol. Animar és donar suport, fer-los veure que hi sou, que les acompanyeu, i si us necessiten, podeu ajudar. Implicar-vos significa definir i tenir clar el vostre paper, saber que us toca i que no us toca fer.

Animeu amb l'emoció i controleu amb la raó!

6. Valora els valors

L'esport d'alt rendiment, d'elit o l'esport d'espectacle, posa l'accent en el resultat de la competició. A l'esport escolar, el resultat és el menys important, en canvi, ho és l'aprenentatge, la convivència amb els altres, el desenvolupament d'habilitats socials necessàries per a la vida, l'assoliment d'hàbits saludables, etc. Per tant, és hora que canvieu el "com heu quedat, heu guanyat? pel "t'ho has passat bé?"

7. Genera bon ambient



Fer un equip de mares i pares no és una tasca fàcil. És una responsabilitat compartida. Però resulta imprescindible que formeu un bon equip, que genereu un ambient adequat i proactiu.

Saludar-vos, mantenir converses, saber una mica de les vostres vides, oferir ajuda i suport a les altres famílies, són aspectes claus per a generar un ambient de comunió i a cura. Fer saber a la resta de famílies que poden comptar amb vosaltres, i a la inversa, contribueix a generar confiança i comunicació. En definitiva, podem veure els equips de mares i pares, com a petites comunitats, on la responsabilitat d'educar és compartida entre tots els seus integrants.

De segur, que els vostres fills i filles, ho noten i agraeixen cada dia d'entrenament i partit.

8. L'esport sempre

Formar part d'un equip esportiu va molt més enllà de la pràctica d'activitat física. Els nens i les nenes adquireixen un compromís i una responsabilitat amb l'equip. Sabem que és una de les activitats que més els agrada i podem caure en la temptació d'utilitzar-la per castigar quan s'han portat malament. Teniu moltes més opcions per gestionar el castic amb altres activitats que no hipotequin el compromís adquirit amb l'equip. I molt més saludables com per exemple, restar hores d'exposició a pantalles.

9. Escolta la seva veu

És molt important que escolteu als vostres fills i filles. La informació que ens poden donar pot ser molt valuosa per calibrar si estan gaudint o no de l'activitat esportiva amb la qual estan compromesos. I perquè ells parlin, nosaltres hem de preguntar, escoltar i no jutjar. A més, aquesta escolta activa ens permetrà identificar possibles conflictes i problemàtiques dins del grup de nens i nenes i actuar per posar en coneixement de qui correspongui.

10. Feu només de pares i mares



A l'esport escolar, les famílies sou una peça fonamental i els vostres fills i filles necessiten que exerciu com a tal. No sou entrenadors, per tant, millor no donar instruccions tècniques. Tampoc sou àrbitres, doncs, eviteu xiular vosaltres el partit. Deixeu que aquests dos col·lectius facin la seva feina amb calma i sense la pressió a la qual moltes vegades es veuen sotmesos. Respecteu la seva feina. La vostra tasca és acompanyar, guiar, animar, motivar als vostres fills i filles i també a la resta de nois i noies. Res més, que no és poc.



Us proposem unes lectures

Hem pensat que us podria interessar llegir algun d'aquests materials. I si voleu proposar-ne de nous o fer-nos una pregunta, us deixem una adreça de correu electrònic per comunicar-vos amb nosaltres:

formacio@alastruepsicolegs.com

Llibres



Articles

De veritat l'esport educa? (Jordi Ticó Camí):

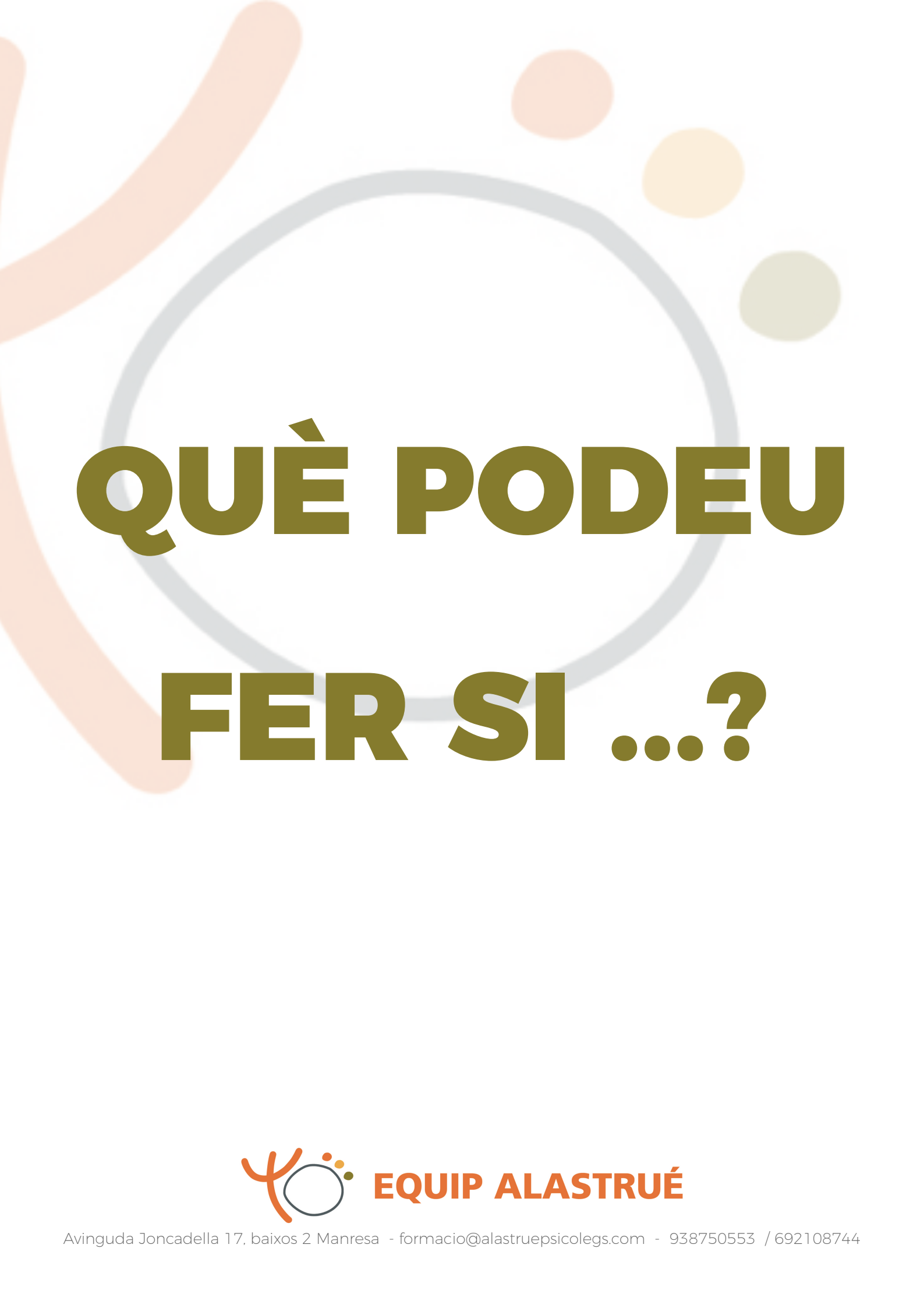
https://inefc.gencat.cat/web/.content/05_actualitat/inefc_aula/250926_inefcAula.pdf

Educar a través de l'esport (Carles González Arévalo):

https://inefc.gencat.cat/web/.content/05_actualitat/inefc_aula/250731_inefcAula.pdf

10 trucs per a que el teu fill/a triomfi en el món de l'esport formatiu (Carles González Arévalo):

<https://www.mundodeportivo.com/inefc/20250410/1002439363/diez-trucos-hijo-triunfe-mundo-deporte-formativo.html>



QUÈ PODEU FER SI ...?



Què podeu fer per generar bona sintonia entre famílies rivals?

Val més prevenir

Tracta als oponents com si fossin convidats a casa teva.

Una frase ben senzilla i, alhora, ben difícil de dur a terme. Ens han inculcat que l'equip rival és l'amenaça o l'enemic a vèncer, però el fet és que sense aquests equips els vostres fills i filles no podrien jugar, posar-se a prova i evolucionar com a esportistes i persones. Es mereixen el màxim respecte.

Quan un convidat ve a casa l'ajudeu a sentir-se còmode, li atorgueu privilegis i vetlleu pel seu benestar, en canvi, quan un equip visita les vostres instal·lacions, sovint, us refugieu entre els vostres, us ubiqueu en zones diferenciades i no soleu interactuar amb les famílies visitants a casa vostra.

Us podeu proposar la gran tasca de revertir aquesta situació, si més no, amb tots els equips que ens vinguin a veure a casa vostra.

"Els petits canvis són poderosos"

El Capità Enciam

1a recomanació

Podeu designar a una o dues persones de les vostres famílies perquè facin d'amfitrions i es presentin a les famílies de l'equip visitant, donant-les la benvinguda.

2a recomanació

Oferiu-vos per resoldre tot allò que necessitin les seves filles o fills, així com les famílies.

3a recomanació

Convideu les famílies a seure al vostre costat. La proximitat pot donar lloc a establir converses, coneixences i bona sintonia.

4a recomanació

Pot ser una bona pensada tenir preparat un petit obsequi per a l'equip visitant, com ara, banderoles del vostre equip, pins o xapes per a cada jugador/a.

Què podeu fer quan una família del vostre equip perd el control?

I si soc jo?

Les emocions i els sentiments tenen diferències significatives. Les primeres són intenses, inevitables, són reaccions a una situació o estímul i ens fan reaccionar. En canvi els sentiments són menys intensos, però perduren més en el temps, ja que són fruit de com interpretem una situació.

A l'hora d'anar a veure un partit dels nostres fills i filles, és convenient preparar-nos per reaccionar amb calma davant de les possibles situacions conflictives, o fins i tot, prendre consciència de com em trobo emocionalment aquell dia.

Les competicions pertanyen als vostres fills i filles, no són vostres, i heu de generar una certa distància emocional per dur a terme el vostre paper, acompanyar-los en el seu camí.

"Les emocions són inherents a la vida, els sentiments, en canvi, són el resultat de la interpretació mental de l'experiència"

Núria Gabernet

Pensa, connecta i actua...

3 exercicis bàsics per aconseguir controlar les teves emocions:

BUSCA DISTÀNCIA: És aconsellable que marxis i no estiguis exposat a la situació. Busca un espai tranquil on poder seguir amb els passos següents.

PENSA: Cerca arguments lògics i racionals per calmar-te. Dit d'una altra forma, canvia el punt de vista. No has pogut evitar que es disparés l'emoció, però pots gestionar els sentiments amb un discurs intern més calmat.

RESPIRA: Respirar ho fem tots, però respirar de forma conscient i calmada ja és un altre tema. Inspira a poc a poc comptant internament fins a 4, retén l'aire uns segons, després deixar anar l'aire lentament contant fins a 8.

Quan et trobis calmat/da pots tornar al teu lloc!

1a recomanació

Si un pare o mare del teu equip perd el control acostat a ell o ella i fes-lo connectar amb l'impacte que pot tenir la seva conducta en el seu fill o filla. Fes-ho amb un to relaxat i conciliador.

2a recomanació

Empatitza i fes-li veure que entens el seu patiment. És preferible utilitzar expressions com ara - "entenc com et sents", que no pas - "tranquil, no passa res".

3a recomanació

Ajuda a la persona acompanyant-la una estona, o fins i tot, sortint de les instal·lacions.

4a recomanació

Quan estiguis amb ella, deixa que s'expressi sense jutjar-la. Recondueix els seus pensaments cap a arguments més racionals i connectant amb les conseqüències de la seva conducta.

Què podeu fer quan una família de l'altre equip perd el control?

1a recomanació

Prioritza el benestar dels jugadors i jugadores, ja que són el més important i s'han de sentir segures i acompanyades.

Sempre que puguis, doncs, ignora les provocacions i actua com a model. L'objectiu és rebaixar la tensió, no pas guanyar una batalla.

2a recomanació

Si s'ha d'establir una conversa amb aquesta persona, fes-ho amb un llenguatge conciliador i mostrant-te obert/a a trobar una solució.

Tanmateix, fes pinya i acompanya a la resta de pares i mares del teu equip. Junts podreu tenir cura de tothom.

3a recomanació

Contacta amb el responsable del club i demana que s'activin els protocols dels quals ha de disposar l'entitat.

Per tant, cedeix l'espai i permet que les persones responsables del club i l'àrbitre s'encarreguin de la situació.

No sempre és fàcil

És evident que sentim passió pels nostres fills i filles, i precisament perquè són el més preuat que tenim, hem de fer un esforç per controlar els nostres impulsos mentre estan competint.

Feu-vos només una pregunta, què pensarà de mi si crido, insulto o em barallo amb algú? La resposta és òbvia, però hi ha vegades que és més fàcil justificar-se, que no pas controlar les emocions.

Aquí teniu unes recomanacions per poder actuar com a pares i mares que sumen, no pas al marcador del partit, sinó al benestar emocional dels seus infants i joves.

Preneu-vos aquestes recomanacions com el que són, unes propostes, mai una imposició.

"Som el que fem, amb allò que han fet de nosaltres"

Jean-Paul Sartre

4a recomanació

Un cop a casa, proposa parlar dels fets, i si el teu fill o filla no ho vol fer, anima-la a fer-ho en un altre moment. Acompanyem estant presents, no sempre intervenint.

Mantingues converses serenes, tant a casa, com en els grups de whatsapp. Amb el teu exemple eduques a la teva filla o fill en les actituds que hem de prendre davant d'aquestes situacions.

5a recomanació

Els dies posteriors pots utilitzar els canals pertinents per fer la teva queixa i donar a conèixer els fets. Sempre en absència de la teva filla o fill.

Evita difondre vídeos o imatges a les xarxes socials o grups de whatsapp que puguin agreujar el problema.

Què podeu fer si la vostra filla o fill pateixen quan fan esport?

Prepareu-vos per tot

Encara que sembli estrany, tenim la tendència a esperar que tot surti bé. I encara que sembli una actitud obvia, inclús, necessària, resulta que és un dels motius pels quals ens desbordem amb major facilitat.

Si teniu la sensació, o certesa, que el vostre fill o filla no es troba en un bon moment i està sensible, seria bo que us preparéssiu per veure'l patir. No us hauria d'agafar per sorpresa. Prepareu-vos i accepteu que hi ha la possibilitat que no tingui un bon dia. Només així podreu tenir prevista la vostra reacció i haver mesurat les vostres conductes.

No es tracta, com pensen algunes persones, de "cridar al mal temps" sinó d'estar preparats i confiar en la vostra tasca. És necessari haver previst tots els escenaris i haver-vos encomanat objectius a assolir, com ara, l'autocontrol, la correcta gestió de les vostres emocions, l'estil de comunicació envers el fill o filla i, també, consensuar-ho amb la parella. Si anticipeu tots els escenaris, estareu preparats per tot.

El que arriba del tot inesperat ens colpeja amb més força, i la sorpresa afegeix pes al desastre.

Sèneca

1a recomanació

Previ als partits o competicions fomenteu l'expressió de les emocions. Genereu un clima segur i natural on tothom pot expressar allò que sent sense por de ser jutjats.

2a recomanació

Un cop competint, si la vostra filla o fill pateix mostreu calma i autocontrol. Quedeu-vos a la grada i ajudeu a crear un clima tranquil. El vostre fill o filla us observa i valora la situació en funció de la vostra reacció.

3a recomanació

Deixeu que sigui l'entrenador/a qui actuï vetllant pel seu benestar. Prèviament, podeu informar al tècnic del seu estat emocional i de què espera la vostra filla o fill de la seva actuació.

4a recomanació

Un cop a casa, obriu l'oportunitat que ell/ella s'expressi. Demaneu-li si en vol parlar, i si no és així, espereu al millor moment. Un cop s'expressi, seria convenient evitar els judicis de valor o frases com: "no hi ha per tant", "és una ximpleria" o "per això et poses així?".



BONA SORT EN EL CAMÍ