

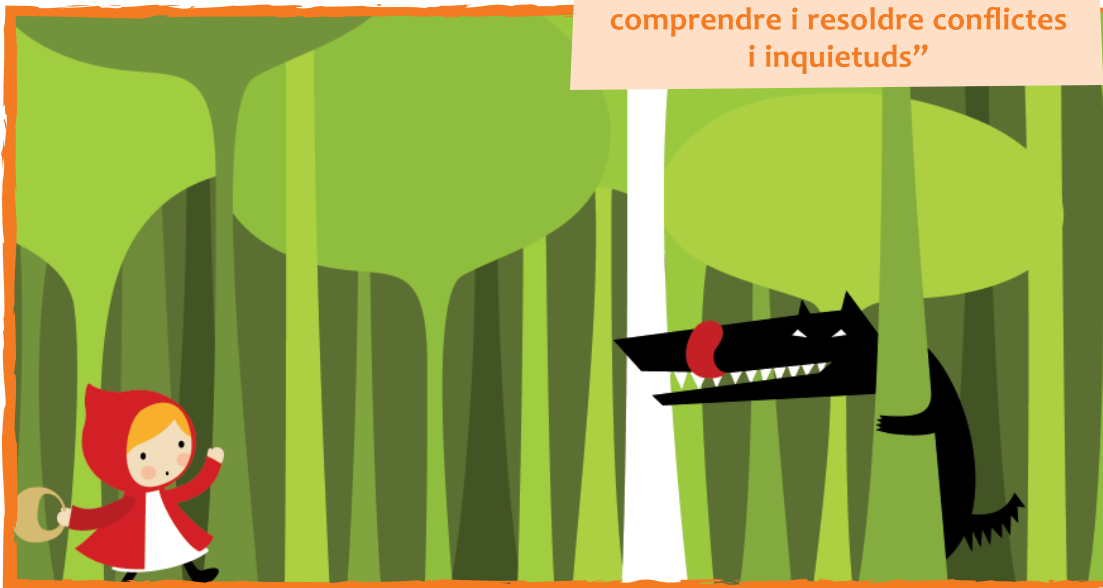
Els hàbits que s'adquireixen durant els primers anys de vida deixen empremta, i fins i tot ens poden acompanyar sempre més. Així, és molt recomanable ensenyar als més menuts, des de ben aviat, que cal que es familiaritzin amb els llibres i amb el fantàstic món de la lectura.

Bowlby, metge, psiquiatre i psicoanalista, va ser especialment conegut pel seu interès en el desenvolupament infantil i pels treballs que va realitzar sobre l'establiment del vincle afectiu en la infància. En la seva tesi postula que els humans desenvolupem un vincle afectiu amb les persones que són més rellevants per a nosaltres i que aquest vincle ens proporciona la seguretat emocional indispensable per a un bon desenvolupament de la personalitat. I la lectura ens pot ajudar a establir aquest vincle entre adults i infants.

A casa, l'hora d'anar a dormir pot convertir-se en un espai íntim i propici on pares i nen, a més de compartir la lectura, comparteixin una comunicació afectiva amb atenció, mirades, carícies i petons de bona nit.

A l'escola, a més d'una activitat lúdica, la lectura constitueix un aprenentatge intel·lectual i emocional. És un procés lligat a l'evolució del nen. Amb tres i quatre anys, els nens comencen a comprendre que determinades situacions provoquen certes emocions. Com diu l'escriptora Elsa Punset, "als nens se'ls ensenyen tot tipus de coneixements, però no se'ls ensenya a gestionar les seves emocions". Amb els contes, els nens descobreixen el món. A més, també els poden ajudar a comprendre i resoldre conflictes i inquietuds. Tot i ser petits, els nens es troben immersos en situacions noves i inesperades, i moltes vegades són els adults qui, amb la millor de les intencions, intenten protegir-los

"Amb els contes, els nens descobreixen el món. A més, també els poden ajudar a comprendre i resoldre conflictes i inquietuds"



- Podem treballar l'alegria o l'enveja fent-los imaginar que neix un germà (o que l'adopten).
- Podem treballar la confusió fent-los imaginar que els pares se separen i que hauran d'establir relacions noves i formar famílies noves.

En definitiva, podem treballar valors com l'amor, l'amistat, l'autoestima, la cooperació, la tolerància, la justícia, la valentia, la paciència, la llibertat, la sinceritat, el respecte (cap a un mateix, als altres i a l'entorn), etc.

apartant-los del "perill" o relativitzant els fets. Però és important fer-los participar, que se sentin reconeguts i acceptats dins de la família. Els nens que tenen entre sis i vuit anys poden presentar dificultats a l'hora de posar nom a l'emoció que senten; la condició imprescindible per desenvolupar-se de forma natural i positiva en aquesta etapa és que l'adult ajudi el nen a exterioritzar els seus sentiments. Si el fem empatitzar amb els personatges, li podem explicar contes que l'ajudin a normalitzar algunes situacions i a identificar les emocions:

- Podem treballar la tristesa a partir del dol per perdre un ésser estimat o per la malaltia que presenta algun membre de la família.
- Podem treballar la por en totes les seves vessants: foscor, estar sol, trons i tempestes, animals, fantasmes, bruixes, dimonis, etc.
- Podem treballar la vergonya fent-los pensar en el que poden sentir els nous nens d'un altre país.

Amb l'ajuda d'estratègies d'afrontament com la imaginació, la fantasia, la simbolització, la identificació amb el personatge, etc., pot ser realment sorprenent el nivell d'assoliment de coneixements que adquireixen els infants (és aconsellable recordar que no s'ha de facilitar tota la feina). Amb aquest mètode socràtic podem orientar la història (no manipular-la) mitjançant preguntes per tal que el nen faci una bona reflexió i expressi les seves emocions en un entorn càlid, comprensiu i sense crítiques (que el narrador s'haurà encarregat de crear prèviament).

Podem aprofitar l'hora del conte per crear un espai d'escolta activa, d'entendre i gestionar les emocions; d'aquesta manera construirem i reforçarem les bases perquè el nen desenvolupi una bona autoestima.

Verònica Trujillo
Psicòloga i Tutora del curs Tècnic
en Educació Emocional de PrisMa
veronica.trujillo@prisma.cat