

# AUTONOMIA I RESPONSABILITAT

*Col·lectiu “Reflexionem per educar millor”*

Josep M. Andrés y Roser Gallart  
Carles Ariza y Margarita Montobbio  
Iñaki Echebarria y Cristina Manresa  
Joaquim Fernández-Díaz y Rosa Monreal  
Josep M. Lozano y Pilar París  
Josep M. Rambla, s.j.

1. Educar en l'autonomia dels nens i les nenes
2. Educar en l'autonomia i la responsabilitat (adolescents)
3. Els àpats i l'alimentació

# 1. EDUCAR EN L'AUTONOMIA DELS NENS I LES NENES

## 1. SITUACIONS DE VIDA

- De bon matí ja hem d'anar corrents, i és que no hi ha manera de despertar-la. I això que ja miro de cridar-la al més tard possible perquè pugui dormir el màxim. I la rento i la vesteixo per anar més de pressa... (mare de la Maria, de 5 anys).

- Quan torna de l'escola l'única cosa que fa és mirar la TV a la seva habitació. Després sempre fa tard (germana gran d'en Pere, de 6 anys).

- No és capaç de fer els deures sol. Sempre cal ajudar-lo (Jordi, pare d'en Lluís, de 10 anys).

- No el deixem que ajudi a la cuina perquè és molt poc curós i ho trencaria tot en quatre dies (Marta, mare d'en Cesc, de 9 anys).

- Aprèn de la teva cosina Marta, que és molt més endreçada que tu. La seva sí que és una habitació que es pot ensenyar (Carles, pare de l'Elisa, d'11 anys).

- És incapaç d'anar a la dutxa per ella mateixa, sempre hem d'insistir unes quantes vegades (el pare i la mare de la Mireia, de 9 anys).

- En aquest punt has de pensar que els teus pares, que són els qui més t'estimen, sempre tenen raó. Tu només has de fer el que et diem (la mare a la filla de 8 anys).

- Vols que els teus fills col·laborin en les tasques domèstiques i resulta que tu t'acontentes amb veure la TV, llegir el diari i anar demanant coses (la mare al pare).

## 2. DE QUÈ PARLEM?

L'autonomia, des d'un punt de vista etimològic, es considera com la capacitat de donar-se normes a un mateix. L'autonomia se situa en l'àmbit individual i comporta estar en condicions de mantenir una certa autodisciplina. L'autonomia de la persona és un fonament bàsic del comportament moral i de l'ús responsable de la pròpia llibertat. Educar en l'autonomia és educar, formar a favor de la llibertat.

Però l'autonomia també s'ha d'entendre com un conjunt de capacitats pràctiques que permeten al nen o a la nena d'espavilar-se, preparar-se per a la vida, trobar recursos per fer front a les situacions del dia a dia.

Encara que l'autonomia la considerem com un valor eminentment individual, té una gran transcendència social en la mesura que implica comportaments responsables i lliures.

L'educació per a l'autonomia s'ha de considerar un procés que s'inicia des del moment mateix del naixement que, físicament, és l'inici d'una vida independent, encara que limitada, respecte de la mare. A partir d'aquest moment, i juntament amb la maduració en altres esferes, es desenvolupa una dinàmica que implicarà, d'una banda, un creixement gradual de la independència del nen i de la nena respecte dels pares i, de l'altra, una retirada progressiva del grau d'intervenció dels pares.

L'autonomia es revela com una necessitat absoluta per a la persona lliure i amb criteri per viure a la nostra societat. Una societat que, a través dels potents i omnipresents mitjans de comunicació, pretén crear consumidors de tot tipus de valors, missatges, estereotips, productes... Mentre que els mitjans van en la direcció de la uniformitat en el pensament, en els gustos, en les necessitats, l'autonomia manifesta i afavoreix la construcció de la persona que és capaç de mantenir una certa independència davant els missatges i les pressions externes.

No s'ha de confondre l'autonomia amb l'individualisme ni amb el perill que tenen els nens i les nenes actuals de caure en un cert aïllament autosuficient afavorit perquè a la seva habitació poden arribar a tenir tot tipus d'aparells (TV, vídeo, ordinador, minicadena, jocs...) i s'acostumen a fer la seva vida. L'autonomia creix amb el contacte amb els altres i amb les relacions amb els amics, és una capacitat per relacionar-se positivament amb l'entorn.

Per acotar el tema d'alguna manera, tractarem dels nens i les nenes abans de començar la pubertat, perquè les circumstàncies, les problemàtiques i les estratègies educatives són molt diferents a partir d'aquest moment. Encara que parlem de dues etapes, és clar que el procés és únic i que cal donar resposta a les necessitats que es plantegen en cada moment (podeu consultar el tema en aquest mateix llibret).

### **3. COM AFECTA LA QÜESTIÓ ALS PARES?**

Després del naixement d'un fill o una filla, la primera sensació dels pares, que es correspon amb la realitat, és la de l'absoluta necessitat que els fills tenen d'ells per atendre totes les seves necessitats (alimentar-se, rentar-se, descansar). El paper i la dedicació dels pares en els primers estadis del desenvolupament és imprescindible. Posteriorment, s'aniran produint tot un conjunt de canvis que resituaran el rol dels pares. L'assoliment de noves competències per part dels petits implica canvis en els pares per actuar adequadament com a educadors principals en els aspectes relacionats amb els hàbits, els comportaments i la maduració afectiva.

Els pares són el primer referent dels nens petits per anar descobrint els hàbits personals i socials, els valors i les normes. És a través dels pares que descobren que determinades formes de fer o de comportar-se són adequades o no, tant en l'àmbit familiar com en el social o a la mateixa escola.

El paper dels pares i educadors passa per posar objectius i fites que permetin al nen o la nena descobrir les seves capacitats i possibilitats. El nen ha de fer el que és capaç de fer en

el moment adequat. Accions tan senzilles com tallar la carn, dutxar-se sol, col·laborar a casa (ajudar a parar i desparar taula...) i no tan senzilles requereixen una certa planificació per part dels pares. Estimular l'esforç en les petites coses pot ajudar els fills a comprendre el valor de les coses i de l'esforç.

Les indicacions i les reaccions dels pares davant els comportaments dels fills són captats constantment pels nens i les nenes i els faciliten anar creant una primera percepció de si mateixos i del valor de les seves accions que permetrà crear les bases de comportaments responsables i lliures. Sovint, entre els pares, hi ha una tendència a assenyalar els aspectes negatius, a fixar-se i posar en relleu les coses que no fan bé els fills i és per això que invitem a valorar els aspectes positius, els petits esforços i els èxits per afavorir en els nens i les nenes un bon grau d'autoestima i un ambient familiar positiu que en reforci el creixement.

Durant els primers estadis dels fills es fa particularment important l'observació dels pares, el seu constant acompanyament. Això no vol dir ni exercir una pressió permanent (no deixar ni respirar), ni manifestar una actitud permissiva (que el nen o la nena facin el que vulguin). Tots dos extrems poden conduir al desenvolupament en els fills d'actituds negatives i inadaptades en el futur i que tenen poc a veure amb una autonomia ben entesa que suscita les actuacions dels fills.

Un paper molt important dels pares és educar els fills i les filles a assumir els seus propis sentiments i reaccions. De fet, a la nostra societat, cada vegada es parla més de la importància d'educar la part emocional juntament amb la cura pels aprenentatges escolars. En bona part, el futur equilibri o desequilibri en els joves i adults depèn del que es fa o no es fa en aquestes edats. Per aconseguir-ho, cal que els pares siguin capaços de controlar les seves reaccions i evitar frases com "la mare està trista per culpa teva", "em faràs posar malalta"... En totes les situacions cal mantenir una conducta equilibrada i evitar culpabilitzar els fills.

Un perill per a l'educació en l'autonomia és la sobreprotecció que exerceixen els pares quan es deixen portar per les seves pors. Cal, en aquest sentit, que els pares mostrin un grau important de seguretat davant dels fills en el moment de confiar-los certes responsabilitats i controlar les seves pròpies pors. Un exemple ens hi pot ajudar: la decisió del moment en què el fill o filla pot anar sol a l'escola ha d'entrar dins d'un cert projecte parlat pels pares prèviament i quan es decideix que ho farà ha de ser en el moment en què està en condicions de fer-ho, i els pares reforçaran la idea que ho pot fer amb responsabilitat i sense riscos. Lògicament, en cada fill o filla el moment serà diferent segons el grau de maduresa.

#### **4. POSSIBLES RESPOSTES DELS PARES**

En primer lloc, i com a criteri general, els pares han de tenir clares quines són les seves responsabilitats i fins on han d'arribar les seves decisions. Això requereix una clarificació sobre el paper a jugar en cada moment i implica una reflexió i un discerniment sobre les capacitats dels fills. Es tracta de **fer un seguiment constant** sobre els estadis maduratsius dels fills i establir unes pautes clares sobre el grau d'intervenció en relació amb les decisions quotidianes dels fills. S'ha d'evitar la confusió entre les responsabilitats dels fills i dels pares. Cadascú ha d'ocupar el seu lloc. Els pares no han de viure aquest seguiment amb

tensió i ansietat; es tracta, més aviat, d'assegurar la seva presència.

**Dos criteris** molt importants, sobretot amb els nens més petits, per tal d'afavorir la seva responsabilitat i autonomia són:

Assegurar en tot moment la seva seguretat emocional i física sense posar obstacles a la seva curiositat natural.

Facilitar nous aprenentatges que puguin afavorir la formació de la seva personalitat.

Un exemple aclaridor seria l'aprenentatge d'anar amb bicicleta: els pares poden col·laborar en l'adquisició d'aquesta competència; ara bé, cal fer-ho en condicions: un lloc pla i sense trànsit.

Aquests dos criteris, els pares els han de combinar amb el que seran les pautes de la seva actuació en l'intent de facilitar l'adquisició de l'autonomia dels fills. Però els pares han de respectar, en tot moment, el desenvolupament de la creativitat i la imaginació dels petits. L'autonomia és, en bona part, una creació pròpia i no sols una repetició de criteris i comportaments imposats des de fora.

L'educació en l'autonomia **demana un bon grau de comunicació** entre els pares i els fills presidida per un respecte mutu que afavoreix el desenvolupament d'unes relacions afectives positives per al creixement dels fills. Quan diem pares, s'ha d'entendre pare i mare, i no s'ha de caure en el perill, massa freqüent, que sigui la mare la que està a prop dels fills i és l'encarregada, de fet, d'intervenir, donar instruccions, prendre decisions, permisos... Es tracta de fer un treball conjunt i això exigeix també un bon nivell de comunicació entre els pares per posar-se d'acord i evitar comportaments contradictoris davant els fills.

Un altre aspecte a tenir en compte per part dels pares és la conveniència, si no la necessitat, d'una certa independència i autonomia entre el pare i la mare. Un model de parella en el qual un dels membres està sempre supeditat a les decisions de l'altre en els aspectes de l'organització familiar, de les decisions econòmiques o educatives, no sembla el més adequat per educar l'autonomia dels fills. És necessari, per tant, un diàleg constant i crític entre el pare i la mare per ser més coherents. Però això no impedeix que cadascun dels pares no pugui fer un paper diferenciat, i possiblement complementari, en la tasca educativa.

## **5. COM PODEM AJUDAR?**

Nivells bàsics d'autonomia en aspectes com menjar, vestir, demanar coses o escoltar seran la base d'habilitats socials posteriors i d'un nivell acceptable d'autonomia personal. És un error creure que la tasca s'ha d'iniciar quan el nen o la nena ja són capaços de parlar o de discutir arguments. La tasca d'educar per a l'autonomia s'inicia **en els primers anys**, amb els primers comportaments dels pares amb els menjars, els hàbits de dormir o d'higiene.

Un dels aspectes essencials del desenvolupament de l'autonomia és, a qualsevol edat, **l'acceptació d'un mateix**. Això implica que els pares han d'ajudar els nens petits, i amb més raó, si pateixen petits problemes (ulleres, aparells dentals, ser poc destre, ser alt o baix) a

acceptar-se tal com són. Dit d'una altra manera, un treball decisiu dels pares serà afavorir l'autoestima. Frases com “et volem com ets”, “ja pots estar content amb el que ets”, “estem molt contents amb tu”... ajudaran els fills a tenir una bona percepció d'ells mateixos.

Cal **donar al nen oportunitats** per decidir i acceptar les conseqüències de les seves decisions. I això s'ha de començar des de molt petits i en tasques molt senzilles de la vida quotidiana. Lògicament, s'ha de fer d'una manera gradual i no s'han de subestimar les seves competències. Donar oportunitats implica per als pares acceptar les seves decisions i les conseqüències derivades. En aquest punt, també és molt important la tasca dels pares per tal de fer que els fills s'adonin del resultat de les seves petites decisions.

**Evitar les comparacions** entre germans i germanes, entre amics i amigues, és una bona estratègia d'educació en l'autonomia, ja que aquesta es basa en la ferma convicció dels pares, i dels educadors en general, que cada nen o cada nena són ells mateixos, tenen valor en si mateixos i, per tant, són diferents. Aquesta convicció dels pares comporta que la forma fonamental de motivar sigui ajudar els nens a tenir petites metes, a plantejar-se petits reptes i animar-los a esforçar-se en aquesta direcció.

Valorar la seva consecució, animar-los, confirmar-los que van pel bon camí són les formes millors d'acompanyament, encara que també cal acceptar que no sempre tot és positiu.

Atès que un termòmetre clar de l'autonomia és la **capacitat crítica** de la persona, és necessari que els fills que es caracteritzen per tenir una gran capacitat d'observació puguin anar descobrint a través dels pares que no tots els valors i comportaments són iguals.

L'actitud crítica dels pares respecte de les notícies dels mitjans de comunicació, especialment de la TV (incloent-hi els dibuixos animats), de les actituds i els comportaments de les persones, ha de servir de guia perquè els fills vagin modelant a poc a poc la seva escala de valors.

No hem de pensar que l'autonomia és independent de les normes i els hàbits. Ben al contrari, i sobretot en els primers estadis del desenvolupament, són absolutament necessàries sempre que siguin clares i coherents. L'autonomia que es va desenvolupant ho fa no a partir del no res sinó a partir d'un marc que ajuda a descobrir les pròpies possibilitats.

## **6. QÜESTIONARI**

1. Quina és la nostra actitud davant els petits problemes dels nens i les nenes? Pretenem sempre solucionar les seves dificultats o bé els acompanyem deixant que busquin solucions personals?

2. Com reaccionem davant les rebequeries dels nens? Hem estat massa permissius en situacions anteriors?

3. En quins moments acompanyem els fills a veure la TV, a jugar amb l'ordinador, com a mitjà d'espais de diàleg i oportunitat de clarificar valors o idees?

4. Com reaccionem davant les petites crítiques dels nens respecte al nostre comportament?

5. Ja que és difícil educar i transmetre valors i actituds que no es tenen, hauríem de canviar algunes idees o algunes maneres de pensar i fer, que poden dificultar la nostra tasca educativa?

6. Quin és el grau de col·laboració dels nostres fills i filles en les diferents responsabilitats familiars?

## **2. EDUCAR EN L'AUTONOMIA I LA RESPONSABILITAT (ADOLESCENTS)**

### **1. SITUACIONS DE VIDA**

- Jo ja sé el que vull, ja no sóc tan petit. No em podeu mirar sempre com quan era petit (Enric, 14 anys, als seus pares).

- La meua vida és meua. No podeu patir per mi com si jo fos incapaç de respondre per mi mateixa (Susanna, 18 anys, també als seus pares).

- Hi ha companys als qui els costa triar, decidir-se, fer. Jo, en aquest sentit, agraeixo ara la responsabilitat que els meus pares m'han donat sovint en petites tasques, obligacions, decisions, al llarg de tots els anys passats (Roger, 15 anys, en una conversa de grup).

- Ja no comptem gens per a ell. És terrible, tota la vida preocupant-nos per ell i ara som qui menys li importa (Sònia, la mare, davant l'actitud del seu fill Ignasi).

- El que millor recordo dels meus pares és la confiança que des del primer dia em varen mostrar quan sortia els caps de setmana (Marta, 20 anys, recordant els primers anys de les sortides en grup i a les nits).

- "Prefereixo romandre despert fins que arriba i llavors anar-me'n al llit. Altrament, no seria capaç d'adormir-me" (Jordi, pare de la Clàudia, noia de 18 anys).

- D'un temps ençà, quan el renyes ja planta cara. Sembla com si no se li pogués dir res (Manel, pare del Joan, noi de 14 anys).

- No sé el que vull fer l'any vinent, ningú no em pot ajudar, estic confusa (Mònica, noia de 16 anys, al final de l'ESO).

- El pare vol que faci Ciències i m'obliga força a prendre aquesta decisió, i jo, al contrari, crec que és més fàcil el camí d'Humanitats. Ell que faci el que vulgui, jo... (David, 16 anys, un altre noi en el final de l'ESO).

### **2. DE QUÈ PARLEM?**

En parlar d'educar en l'autonomia es pot diferenciar tot el procés d'educar en la responsabilitat al llarg de tota la infantesa i que mena a l'adolescència, de la fase més activa de la pròpia adolescència, per guanyar la independència. Reconeixent la importància de tota la fase prèvia, en aquest document ens referim sobretot a l'educació de l'autonomia i la

independència, en plena adolescència.

Parlem, doncs, del moment, al llarg del creixement i desenvolupament dels fills, en el qual apareix un nou esquema de valors, una **escala de valors** pròpia, un camí a la maduresa de qui accepta uns principis i els fa seus.

Però, sovint, justament aquest punt d'arribada o l'assoliment de **l'autonomia** i de la **independència** és el final esperat i desitjat, mentre que el camí que hi porta és, educativament, el més difícil.

Efectivament, parlem del procés que va del compliment de les normes que assenyalen els pares i els models que li són font d'autoritat (una autoritat que li ve de fora), fins al començament de les primeres decisions i eleccions, segons uns criteris propis (o interiorització i formació d'un sistema de valors personals, que van des de l'assumpció de petites responsabilitats en la infantesa fins a l'assoliment de la independència).

En convertir-se en un ésser autònom, hi ha dos factors que semblen importants per als adolescents:

a) l'afany de viure el que defensa i experimenta, que és un element necessari i central per a l'autonomia i la independència;

b) la necessitat de suport: molt més sovint del que ell es creu, se sentirà perdut i sense les seguretats interiors.

Les decisions i les eleccions que fa l'adolescent estan més recolzades sovint en l'amistat, en la intuïció, en les influències del grup, que en l'exemple que li ofereixen els adults, però aquest procés és necessari per a aconseguir una interiorització de les normes.

Els adolescents són crítics amb les normes que els són imposades i observen la coherència de la vida dels adults entre el que proposen i el que fan. El desig de la seva autonomia els porta a un enfrontament amb l'autoritat.

En aquesta època de l'adolescència es tracta de captar valors d'una manera diversa de les etapes anteriors, perquè pensen de forma diferent i no tenen el mateix suport social. Deixen la imitació, i l'aprenentatge passa molt més per la interiorització dels valors, com ja s'ha dit. La pròpia experiència els dona informació dels valors i fan la seva valoració d'acord amb les seves vivències.

La recerca de la seva identitat i de com situar-se en el seu entorn els fa reconèixer expressament valors com la lleialtat, la responsabilitat, l'assoliment correcte dels rols i sobretot la independència (obrir-se camí sense ajudes) i la llibertat. La llibertat, en tant que diferenciar-se dels pares, està al darrere de tot el que parlen. És el gran nucli on refermar tota la seva identitat personal i el concepte de si mateixos. Per això reivindiquen aquesta llibertat amb protesta, negació de col·laboració, trencament institucional, rebuig de les normes establertes...

### 3. COM AFECTA LA QÜESTIÓ ALS PARES?

Com ja es diu en l'anterior document (vegeu "Educar en l'autonomia dels nens i les nenes"), el paper dels pares en el procés de l'assoliment de l'autonomia i la independència dels fills és complicat i poc agraït. Efectivament, durant els primers anys de la vida fins a l'adolescència, de forma no sempre igual, però en la mateixa direcció, el fill i la filla han estat ajudats i acompanyats pels pares en el procés d'anar aprenent a decidir i a triar. Primer, en tot el procés dels hàbits i, després, en el desenvolupament d'una consciència crítica dels fets i de les coses, els pares han anat preparant el moment de l'autoafirmació. Per a totes les decisions i orientacions, la relació de dependència ha estat definitiva. Els pares han estat referència sobre el que calia i el que no calia fer, sobre el que es podia i el que no es podia fer, sobre el que convenia i el que no convenia triar. Ha existit una confiança i una dependència emparada en què els fills necessitaven la presència i l'orientació dels pares. A més, aquesta dependència era també necessària per a la socialització i els aprenentatges bàsics, que requereixen un clima de tranquil·litat i seguretat afectiva.

De cop i volta, i sense que es pugui situar aquest inici en els 12 anys però sí dins un interval que va dels 11 als 14 anys, els pares es troben que el fill o la filla comença a mostrar preferències i gustos diferents, opinions diverses, i sovint, en altres casos, un cert afany per triar posicions allunyades de les dels pares. És com si ara **entrar en crisi i conflicte fos un signe de començar a ser un xic autònom**, capaç de valer-se per ell mateix.

En aquesta nova situació, els pares poden reaccionar negativament davant de la pèrdua, de quelcom que va marxant i s'allunya, sense adonar-se de la necessitat d'experimentació i de separació que l'autonomia i el seu assoliment demana als fills. Sovint aquestes reaccions suposen per als mateixos pares entrar en crisi i culpabilitzar-se inútilment de no haver estat capaços de retenir el fill o la filla, quan el més normal és que aquests hagin anat a la recerca d'un espai nou i propi.

D'altres vegades és possible veure reaccions possessives, que tracten de buscar en l'entorn possibles culpables de l'allunyament. L'escola, els amics, "algunes companyies" solen ser els destinataris d'aquesta responsabilitat, per justificar el que es considera com una autèntica pèrdua, amb el sentiment que mai més no es tindrà accés al fill com fins ara. I, en part, aquest sentiment és veritat, perquè el que cal acceptar és que aquell nen o aquella nena, aquell noi o aquella noia que han estat amables i dòcils durant tant de temps, ara volen ser els subjectes de la seva pròpia vida. I als pares els costa d'entendre, i més d'acceptar, que "l'ocell, perquè sigui totalment lliure, necessita volar", lluny de la gàbia.

Finalment, en d'altres casos, els pares són capaços d'entendre que s'està davant d'una situació nova, que els fills estan demanant una distància i una possibilitat d'iniciar la seva pròpia autoafirmació.

Però, a més, aquesta nova situació afecta els pares en la mesura que, en el millor dels casos i d'acord amb el que s'ha assenyalat en l'anterior apartat, es produeixen canvis en l'humor, canvis en la forma de relacionar-se, canvis en la forma d'acceptar la seva pròpia vida i la dels altres. Mai més com ara la sensació que poden experimentar els pares és que aquell subjecte estimat ha esdevingut un "estrany" que només sembla pensar en ell mateix.

## 4. POSSIBLES RESPOSTES DELS PARES

És molt difícil per algú que se sent molt vinculat a un altre i, d'alguna manera responsable i implicat en el que li pugui esdevenir, acceptar el fet que ha d'intervenir quan sigui necessari i aprendre a escoltar i a deixar fer. Això encara és més difícil quan, molt sovint, en aquestes primeres mostres d'autoafirmació, el fill o la filla s'equivoquen, es contradiuen i no se n'acaben de sortir.

Possiblement, el primer que els mateixos pares han d'acceptar és que aquesta situació també és nova per a ells, de la qual no tenien experiència i en la qual se'ls demana que siguin comprensius; d'un costat, que acceptin la inexperiència i les errades dels fills, i de l'altre, **que no hi ha normes escrites per aplicar en aquest procés**. Probablement, la millor resposta és aprendre a escoltar les seves raons i opinions. Els pares han passat de ser font de solucions i de seguretat, a ser referència que ajuda en el procés de trobar els propis camins i les pròpies decisions.

La resposta no és un escoltar d'una manera passiva. Més aviat es demana als pares un interès actiu per tot el que representa el món i les pròpies adquisicions dels fills. Ell o ella, sovint amb una mirada d'aparent indiferència, estan esperant que els pares "diguin el que han de dir" i això és estructurant, és a dir, assenyala un camí de ser adult, una referència a la qual caldrà arribar, però que ara no és capaç d'acceptar i assumir, perquè abans li cal diferenciar-se i independitzar-se.

Aquest és el moment en el qual, tant si s'ha portat una línia de sobreprotecció, com si s'ha estat massa permissiu, les reaccions de separació per part del fill poden ser molt més problemàtiques. No és infreqüent que en aquestes condicions es produeixin respostes més radicals que són motivades pel dilema entre la por i la necessitat d'alliberament que experimenta el fill, i la sensació d'abandó i de desconsideració (incloent-hi la de petita traïció) que sovint experimenten els pares.

En qualsevol cas, algunes observacions que s'haurien de tenir presents són:

No afrontar aquest moment pensant que se sap el que passa i quines són les solucions. Cal ser conscients que l'experiència que tenen els pares és important, però és només un element, entre altres, i que és millor arribar als fills amb una disposició oberta, sense prejudicis, amb capacitat d'escoltar-los i disposats a anar aprenent com respondre. Els pares tenen experiència de la seva pròpia adolescència, però no de ser pares d'aquest fill o filla adolescent.

No creure que la separació significa que el fill o la filla no ens necessita, sinó que la necessitat és d'una altra mena, cedir espai propi, oferir una referència i un model, però sempre amb el respecte davant les seves pròpies experiències i opinions.

Valorar la utilitat d'un tercer (entre els pares i els fills), capaç de ser destí de confidències, de permetre el contrast entre el que fan i el que haurien de fer, i que sovint és més amic que jutge. És especialment important no veure en aquesta figura, el grup o un adult de confiança (el tutor de l'escola o un altre familiar gran però més jove que els pares), una

competència deslleial, sinó més aviat una ajuda en el trànsit a construir-se com a persona.

## 5. COM PODEM AJUDAR?

Algunes propostes per a respondre en aquestes situacions descrites poden ser:

1) **Presència i companyia.** Són actituds importants, encara que sovint difícils. Importants, perquè l'actitud del fill o de la filla seran sovint aparentar ignorar-nos, fent veure que ells ja saben el que han de fer. En aquesta situació, convé ser capaç de no inhibir-se, sinó de mantenir-se vigilant per fer-se present quan calgui, i per tant, acompanyar tot aquest procés.

2) Els pares han de ser capaços d'equilibrar la **fermesa** del que representen amb el suficient **afecte i tendresa** que els mantingui propers. L'adolescent espera d'ells el rol de pares i, per tant, de referència adulta davant la qual anar fent un procés d'apropament al seu ritme. Si per fer-se propers, volguessin fer el paper de companys més que de referents, això dificultaria el procés d'identificació en el sentit de l'autonomia i la independència.

3) Adonar-se que ells, els pares, **tenen més recursos** en el conflicte. Això significa que són ells els qui sovint han de cedir, perquè haurien de tenir més capacitat per a distanciar-se de la situació, compartir i superar la incomunicació.

4) Potenciar tot allò que fa de **positiu**, és a dir, remarcar en el dia a dia allò que ens agrada o que és positiu per als altres. Convé **reforçar-lo** en els seus assoliments. No incidir contínuament en el que fa malament.

5) Ser **pacients i persistents**. Cada noi i cada noia fa el seu procés, i es pot dir que no hi ha dues adolescències absolutament iguals. De vegades sembla que és quelcom que durarà uns dies o mesos i s'ha d'estar preparats perquè pot durar uns quants anys, en la mesura que el període de l'adolescència tendeix a allargar-se.

6) Contrariar d'un costat i mantenir-se fermes d'un altre, com ja s'ha dit, no ha de considerar-se com el conflicte entre dues persones adultes que han de sospesar el contingut del llenguatge de cara al futur de la seva relació. Amb el fill i la filla, una discussió, cada discussió no hauria de portar a postures enfrontades i a períodes llargs de silenci que accentuaran la soledat i l'angoixa. Els pares han de fer un esforç per saber encaixar sense reaccionar iradament i **perdonar** contínuament expressions, actituds i maneres altisonants, però fruit de la lluita i de la inexperiència.

7) De la mateixa manera que abans s'indicava que el grup pot ser un ajut complementari per a la tasca dels pares, és important emfatitzar aquí la primacia que té entre les preferències de l'adolescent. El grup és un espai magnífic per a la prova, per assajar decisions, per cercar comprensió i complicitat. L'actitud dels pares ha de ser **favorable a la recerca i l'assistència a les trobades del grup** que, com s'ha dit, compleix ara un rol insubstituïble. Altres vegades, poden ajudar tenint la casa oberta, que puguin disposar-ne.

8) Si bé la colla és important en aquestes edats, també és cert que pot resultar

problemàtica i especialment vulnerable a pressions externes, alhora que pot exercir una pressió sobre l'individu. Avui dia els adolescents són un gran mercat per a la societat de consum en la qual vivim. El grup, que és útil per a assimilar-se als iguals, també pot ser refugi per no fer front a les decisions personals. Els pares, per la seva posició externa al grup, **poden ajudar els fills a superar la pressió del grup**, sobretot, si no adopten una postura desqualificadora de tot el que ve del grup i tracten de ser objectius discriminant entre els beneficis i els possibles riscos que la pertinença a la colla sol comportar.

## **6. QÜESTIONARI**

1. El període en què es produeix el procés d'aconseguir l'autonomia i la independència respecte dels pares és propi de l'adolescència i el nostre fill o la nostra filla passarà per ell en un moment determinat. Com ens preparem perquè no ens agafi desprevinguts?

2. Com podem afavorir el diàleg amb els fills a fi que tot aquest procés sempre tingui un escenari possible, i no es visqui entre el silenci i les evasives?

3. Tenim confiança en el nostre fill o la nostra filla? Quina hauria de ser la nostra actitud davant el seu futur, davant la seva pròpia vida?

4. Com ens interessem pels seus amics, els seus estudis, les seves afeccions, les seves inquietuds i aspiracions? De quina manera ens fem presents en la seva vida?

5. Què podem fer en el conflicte? Què hauríem de fer per possibilitar el diàleg i no estancar-nos en postures irreconciliables? Som capaços de fer el primer pas per reprendre la relació?

6. Tenim alguna experiència, alguna actitud o postura que ens hagi funcionat, algun consell de la nostra pròpia realitat que pugui ajudar altres parelles que estan vivint el mateix que nosaltres?

### **3. ELS ÀPATS I L'ALIMENTACIÓ**

#### **1. SITUACIONS DE VIDA**

- Al matí cada dia es pren un biberó, perquè si pren coses sòlides li costa molt de mastegar i no acaba mai (mare d'un fill de 3 anys).

- Estic molt preocupada, no hi ha manera que la Marta mengi seguit i de pressa, s'està tres hores per acabar el plat i li he d'anar al darrere perquè s'ho acabi tot (mare d'una nena de 4 anys).

- Et dono diners i et compres alguna cosa per berenar (mare a la seva filla de 7 anys).

- No vull fruita, no m'agrada, menjaré galetes o "nattilles" (nen de 9 anys).

- Arribem tan tard i tan cansats que molts dies fem qualsevol cosa per sopar, menjar preparat i ràpid, no tenim temps de cuinar (conversa entre un pare i una mare).

- No li demano que ajudi a parar taula, perquè té feina a estudiar (pare d'un noi de 13 anys).

- Quan li dic que vagi a comprar alguna cosa que cal a casa, rondina tant que ja no li dic res (mare d'una noia de 14 anys).

- Els preparo una llista i la compra del súper molt sovint la fan els meus fills (mare d'un noi de 12 anys).

- Si algun dia, el meu fill Pau col·labora a preparar alguna cosa de menjar deixa una cuina que no s'hi pot ni entrar, més val que no ho faci! (mare parlant del seu fill de 14 anys).

- Quan preparo l'amanida o faig pa amb tomàquet en Xavier, molts cops, m'ajuda (pare d'un nen de 9 anys).

- A casa ens agrada que vingui gent a sopar, de vegades són amics i, d'altres, la família (noia de 14 anys).

- L'hora de menjar és una bona estona per parlar i explicar-nos coses (nena d'11 anys).

#### **2. DE QUÈ PARLEM?**

Els àpats i tot el que fa referència al menjar i a l'alimentació són un aspecte important de la vida de la família i agafa bona part del temps de la seva convivència. Els àpats i

l'alimentació són una bona oportunitat per educar en hàbits saludables i d'autonomia personal, així com aspectes socials relacionats amb la convivència familiar i la responsabilitat de la pròpia salut i de l'entorn.

No volem parlar només del menjar en tant que aliment, sinó de tot allò que, d'una manera o d'una altra, fa referència a l'oportunitat que l'alimentació ens ofereix com a espai educatiu per als nostres fills.

Tractarem bàsicament de quatre aspectes.

**Els hàbits i les responsabilitats.** Quan pensem sobre els àpats i l'alimentació ens vénen al cap un seguit d'hàbits associats a aquest tema: rentar-se les mans abans de menjar, seure bé a taula i no aixecar-se constantment, agafar bé els coberts, no parlar amb la boca plena o rentar-se les dents en acabar de menjar. Aquests i d'altres que hi podem afegir fan possible que es puguin consolidar hàbits d'higiene, de convivència, etc.

També hi ha una colla de feines que cal fer abans i després de seure a taula i poder menjar. S'ha d'anar a comprar, preparar el menjar, parar taula; i, després d'haver menjat, desparar taula, rentar els plats i endreçar la cuina. Parlar de com es reparteixen les feines de casa, i de com cadascú, des de les seves possibilitats, assumeix una part de la responsabilitat de les tasques domèstiques pot ajudar a organitzar-nos millor i fer que tothom col·labori en aquestes feines de casa.

Relacionat amb els hàbits i les responsabilitats també hi ha tot el que fa referència al tractament de les deixalles i els residus que es generen a partir dels envasos i l'embalatge dels aliments. Aquest és un tema que només apuntem atesa la seva complexitat.

**Els aspectes socials i de relació.** La trobada familiar entorn de la taula té forts elements de cohesió familiar, per la seva riquesa d'intercanvi i perquè permet establir un seguiment de les preocupacions i situacions dels membres de la família, de manera que tothom se sent partícip d'allò que li passa a l'altre.

Els àpats poden ser un bon moment per convidar amics dels pares, amics dels fills, els avis, els oncles, els cosins, etc. És crear un espai d'intercanvi, per conèixer maneres de viure diferents, realitats, plantejaments i situacions diversos. És un marc d'enriquiment personal. Ens facilita compartir allò que tenim amb els altres. Ens permet estar atents als gustos dels altres i fer-los allò que els agrada i que sabem que els ve de gust, quan vénen a casa. És una forma de compartir amb confiança el que tenim i el que som. Les festes familiars (els sants, aniversaris, Nadal i Pasqua) fan possible asseure'ns al voltant de la taula i retrobar-nos amb la família que, per manca de temps, no podem veure gaire sovint.

**La dieta i els aliments.** Quan al Museu d'Història de Catalunya es va fer l'exposició "Temps de Monestirs" hi havia una part dedicada a l'alimentació. Els monjos, vers l'any 1000, tenien estructurada la dieta d'aquesta manera:

Aliments que els monjos menjaven cada dia: pa, vi, llegums (faves, pèsols, lleties, cigrons), verdures, fruita, llard i sal.

Aliments que menjaven alguna vegada a la setmana: peix de riu i de mar, formatge, ous i mantega.

Aliments que menjaven alguna vegada l'any: aviram (pollastres, oques, gallines), mel, pebre i canyella.

Tenien prohibida la carn de quadrúpedes.

Tot i que no deixa de ser una anècdota curiosa de fa mil anys, es tracta del marc de referència d'on venim.

Així, doncs, què comprem, què mengem, com combinem els aliments i com els cuinem són elements que ens ajuden a reflexionar sobre quin tipus de dieta estem fent a casa nostra.

Quan parlem de cuinar ens estem referint a una tasca creativa que pot fer-se d'una manera compartida i participativa entre els diversos membres de la família. És important, per tant, considerar com fem l'elaboració dels plats. Podem fer un menjar senzill, sense gaires complicacions, però divers, cuidat, ben elaborat i que respongui a principis dietètics equilibrats. A causa dels canvis que s'estan produint en la societat –menjar fora de casa, poc temps per cuinar, el menjar ràpid, etc.–, una dieta equilibrada i variada, de vegades, costa de mantenir.

**La gastronomia i els aspectes culturals.** A la nostra cultura, menjar junts, celebrar els esdeveniments familiars i d'amics asseguts al voltant de la taula és un dels ritus més consolidats. Els pares podem fer valorar als fills i les filles aquestes reunions, al mateix temps que podem apreciar conjuntament el plaer del bon menjar, de la il·lusió de la preparació dels àpats, perquè tots puguin gaudir-ne.

La gastronomia és el fruit de la manera de menjar i de cuinar de cada poble i de cada cultura. Respon, per tant, a patrons culturals que, depenent del lloc d'origen, poden ser ben diferents als del propi lloc o del propi país.

Actualment, la dieta mediterrània, característica del nostre entorn més proper, s'ha enriquit amb aportacions gastronòmiques de cuines de procedències ben diferents. Aquesta riquesa que aporta la diversitat no sempre ajuda a tenir una dieta variada sinó que, de vegades, ens porta a oblidar components alimentaris bàsics i necessaris. Aquests elements contribueixen a mantenir una bona salut i un bon desenvolupament físic.

A través del menjar eduquem el sentit del gust. Poden distingir entre gustos ben diversos: àcid, dolç, salat, agre... També podem distingir un menjar ben cuinat d'un que no ho és tant; podem notar aquell punt picant o aquell punt aromàtic que tenen els plats que mengem. També s'educa la sensibilitat i l'estètica a través d'una bona presentació dels plats i d'una bona combinació d'aliments i colors.

### **3. COM AFECTA LA QÜESTIÓ ALS PARES?**

Les condicions socials, laborals i d'horaris que ens envolten no afavoreixen que l'organització dels àpats en la vida familiar sigui una cosa fàcil.

Molt sovint, l'àpat del migdia es fa fora de casa: a l'escola, a la feina o al restaurant.

Els matins, moltes vegades tampoc no hi ha coincidència a l'hora d'entrar a l'escola o a la feina i, sovint, es converteix en una cursa d'obstacles perquè cadascú pugui arribar a l'hora.

Segons l'edat que tinguin els nostres fills, aquesta dificultat tampoc no ens l'estalviem a l'hora de sopar:

Quan són petits, sopen més aviat i de vegades passa que el pare o la mare encara no han tornat de la feina.

Quan són més grans els entrenaments, les activitats extraescolars, les reunions o trobades amb els amics tampoc no faciliten que normalment es pugui sopar junts.

Ateses aquestes o d'altres dificultats, es fa necessari introduir elements organitzadors dins del marc familiar. És important que ens plantejem com volem que siguin aquestes estones i com volem viure-les amb els nostres fills.

Podem optar perquè menjar sigui una qüestió de supervivència i de tràmit. "S'ha de menjar per viure" i, per tant, fem uns menjars ràpids sense complicació, mig preparats, on es menja junts si es coincideix i, si no, cadascú menja quan li va bé i el que li va bé.

Podem optar per menjar junts a taula, però que hi hagi una presència important de la TV, perquè sigui el moment que s'aprofita per escoltar les notícies, per començar a veure la pel·lícula, veure aquell programa que ens interessa, etc.

Podem optar, també, perquè sigui un espai de trobada de la família, un espai que faciliti que tothom pugui explicar-se i dir-hi la seva, un espai en què s'aprengui a escoltar i a respectar els altres i en què es pugui expressar la pròpia opinió i discrepar del que diu l'altre.

Podem optar per llegir un petit fragment d'algun text per fer una petita reflexió abans de posar-nos a menjar. Això facilita poder parar un moment abans de començar a menjar i ajuda a crear l'hàbit d'esperar els altres i començar a menjar tots alhora. Pot ser un bon moment per aturar-se i pensar en algú o en alguna cosa i prendre consciència d'allò que anem a fer.

Molt sovint totes aquestes situacions es produeixen a casa nostra d'una manera barrejada. No se solen viure aquestes possibles opcions o d'altres en estat pur. L'important segurament és saber quina és la nostra opció prioritària i mirar de fer-la present tant com es pugui. De tota manera, els àpats no són els únics moments de trobada i d'estar a prop dels nostres fills.

#### **4. POSSIBLES RESPOSTES DELS PARES**

**Els hàbits i les responsabilitats.** Els hàbits alimentaris s'eduquen i es transmeten. Si facilitem que els fills i les filles participin en l'elaboració i preparació del menjar ja des de petits els ajudem que facin l'aprenentatge de cuinar com un joc que comparteix amb el pare o la mare i que els serà útil en l'etapa de l'adolescència i la joventut. Cuinar és una feina creativa, és preparar i fer una cosa per als altres. Els pares quan preparen els plats del menjar estan transmetent estimació, ganes de cuidar els fills, estan fent del menjar una estona

agradable.

Establir hàbits alimentaris que permetin tenir un ordre en el menjar és una bona manera de contribuir a tenir hàbits saludables. Un dels aspectes que s'haurien d'evitar és el de menjar en excés. L'entorn social ens aboca a menjar molt i constantment. Sempre es pot estar menjant. Quan es va pel carrer hi ha un seguit de bars, restaurants, pastisseries, forns, menjars ràpids, pizzeries, etc.

Els pares no ens hem de deixar arrossegar pels fills per fer-los només allò que els agrada de menjar. És cert que hi ha menjars que als nens els agraden molt i que no comporten cap dificultat quan se'ls mengen, que no creen problemes i que, en general, tots els nens i nenes i nois i noies es mengen sense rondinar. Però forma part de l'educació dels hàbits alimentaris i de salut que mengin tot tipus d'aliments i que, amb els anys, els aprenguin a incorporar a la seva pròpia dieta. Segons quina sigui l'actitud i la resposta que donen els pares davant els intents dels fills de dir-los què els agrada i què no els agrada de menjar, aconseguiran treballar i educar uns tipus d'hàbits i actituds alimentàries o d'altres.

Organitzar i repartir les tasques i les responsabilitats domèstiques, en aquest cas, pel que fa a aquelles relacionades amb els àpats (anar a comprar, parar taula, rentar els plats o fer el menjar), pot ajudar-hi el fet que cadascú sàpiga quina és la seva feina. Facilita que cadascú pugui organitzar-se i triar la manera i el moment de fer-ho. En el cas dels adolescents, ajuda que tinguin clara quina és la seva responsabilitat, però deixant marge perquè la facin quan vulguin dins d'uns límits establerts. Si els fills són petits, les feines seran molt concretes i assequibles, però encara que siguin petits, també poden fer la seva aportació. El que és important és que es faci amb regularitat i constància.

Hem apuntat la qüestió dels residus que es generen a partir dels embolcalls i envasos que contenen una gran part dels aliments que mengem. Que tots, pares i fills, anem fent un aprenentatge per anar convertint en habitual el tractament selectiu de les deixalles és un compromís amb el nostre entorn i és una aposta per un món més sostenible per als nostres fills.

**Aspectes socials i de relació.** Malgrat les dificultats que tothom pot tenir, val la pena intentar que, almenys un àpat, en la periodicitat que s'estableixi, es faci amb tota la família junta. Si quan els fills són petits donem valor a l'hora de menjar, estant amb ells mentre mengen, dient-los coses, explicant-los contes, cantant-los alguna cançó, quan arribi l'adolescència, pot ser que sigui més fàcil continuar mantenint aquesta estona. Treballar-ho des de petits és l'inici de la creació d'aquest espai familiar de diàleg i convivència, que quan siguin més grans, podrem continuar potenciant i gaudint-ne. Disposar d'aquesta estona, periòdicament, facilita el diàleg i la comunicació entre els membres de la família. És una estona amb la qual ja es compta. Considerar quin és el moment que la família es trobarà per menjar junts, és una qüestió que la família es podria plantejar. De vegades, pot haver-hi èpoques que l'única hora possible en què es coincideix és l'hora d'esmorzar o un cop a la setmana. Doncs, aprofitem aquestes estones!

**La dieta i els aliments.** Cuinar, també ens aporta un aprenentatge bàsic: per obtenir un plat que puguem menjar cal un procés de preparació, d'elaboració. D'uns quants elements inicials, una vegada treballats conjuntament, s'obté un producte que ens ve de gust menjar. Massa sovint els nostres fills estan acostumats a la immediatesa com a resposta a les seves necessitats. Aprendre a saber esperar que per tenir el pastís cal que cogui mitja hora al forn és

un bon aprenentatge!

Cuinar és, doncs, tenir en compte què es menja i com es menja. Tenir com a referent la cuina mediterrània assegura una dieta rica, equilibrada i variada. Els darrers anys, aquest tipus de dieta ha rebut influències diverses que, de vegades, ens porten a no prendre prou fruita i verdura, llegums i cereals. Massa sovint, a la dieta dels nostres fills hi ha una presència excessiva de pastisseria industrial, de carn, d'embotits i per descomptat de lllaminadures (“xuxes”).

És freqüent que ens atipem massa, mengem massa quantitat i tenim sensació de quedar molt plens, però al cap de poca estona ja tornem a tenir gana. Això passa perquè el que mengem són coses que es paeixen massa ràpid. La presència de cereals i dels seus derivats que siguin integrals o semiintegrals ajuden a tenir una dieta més equilibrada i a no tenir aquesta sensació de gana i de necessitat d'anar picant tot el dia.

**La gastronomia i els aspectes culturals.** Segons la definició de la Gran Enciclopèdia Catalana s'entén per gastronomia “l'art de menjar bé. És un art basat en impressions, hàbituds dietètiques i condicionaments psicològics i culturals que presenta evolucions en el decurs del temps”.

La gastronomia sovint s'associa a una aproximació a l'alimentació des de l'art i des de la riquesa i el sibaritisme. Sense desmerèixer aquest vessant, també hem de considerar tota la realitat que trobem a prop nostre, i en d'altres països, que ens mostra que hi ha moltes persones que no tenen els mínims necessaris per viure; persones que estan mancades dels elements necessaris per mantenir una dieta bàsica. Tenir en compte aquests aspectes ens pot facilitar mantenir una certa austeritat i sobrietat en el menjar.

A través de la manera de menjar, de la cuina popular de cada poble i de cada cultura, s'expressa i es fa present la gran diversitat cultural del món en què vivim. Intentar fer una aproximació a les diverses formes d'alimentació i de celebració de les festes de persones d'orígens diferents amb tradicions, cultures i religions diverses, és treballar per conèixer una mica millor persones i realitats que també formen part de la nostra societat; és, en definitiva, ajudar a entendre la diversitat cultural en la qual estem immersos.

## **5. COM PODEM AJUDAR?**

De vegades els fills, especialment quan són petits, generen situacions en relació amb el menjar que, com a pares, ens poden preocupar. Per exemple: no voler menjar, estar molta estona amb el plat al davant i no acabar mai...

Quan això passa és convenient no neguitejar-se massa atès que pot ser una manera que utilitza el nen o la nena per atreure la nostra atenció, que ens estigui dient o demanant alguna cosa. Cal estar atent a aquestes manifestacions, mirar d'entendre-les i intentar trobar possibles vies de solució per evitar que la situació s'allargui durant massa temps i sigui més difícil de modificar.

En el cas del nen que no vol menjar pot anar bé pactar amb ell la quantitat i després procurar que se l'acabi. Quan es tracta del nen que no acaba mai pot ser bo limitar el temps

dels menjars i un cop acabat el temps retirar els plats sense fer-ne més problema (s'entén que parlem sempre del nen que creix sa i que no té o ha tingut malalties importants).

En definitiva, es tracta de no neguitejar-se massa a l'hora dels àpats i no convertir en una estona problemàtica aquest moment de trobada familiar.

Si el que el fill busca és que estiguem pendents d'ell hem de trobar altres maneres i moments de demostrar-li el nostre interès i afecte.

Un altre aspecte a tenir en compte és el de facilitar l'aprenentatge d'una bona dieta ja que també ajuda a establir criteris en relació amb la pròpia dieta, què és adequat de menjar i quin és el seu procés d'elaboració. Els adolescents molt sovint es troben que, a causa dels seus horaris escolars, han de preparar-se el menjar o han de menjar fora de casa. La tendència és fer-se qualsevol cosa perquè els fa mandra haver de cuinar. Altres vegades, quan l'opció és menjar fora de casa, atès que resulta car, s'acaba optant per un menjar ràpid i econòmic que entra en contradicció amb els criteris d'una dieta equilibrada.

Aquesta situació hauria d'esdevenir educativa fent un seguiment per part dels pares de com es fan aquests àpats fora de casa. Aquí, com sol passar en les diverses situacions que viuen els adolescents, el grup d'amics té un pes important a l'hora de triar el lloc on es va a menjar.

## **6. QÜESTIONARI**

1.- Quin lloc ocupen, dins de l'escala de valors familiars, les estones de menjar?

2.- A la nostra família, tenim un dia o un àpat fixat durant la setmana com a espai de trobada familiar?

3.- Com tenim repartides les tasques domèstiques en tot el que fa referència a l'elaboració i preparació dels àpats?

4.- Quin tipus de dieta es fa generalment a casa? Quins són els criteris que prevalen a l'hora de fer els menús?

5.- Els nostres fills petits tenen alguna dificultat a l'hora de menjar? Quina és la nostra manera de viure-ho? Quina resposta donem a la situació?

6.- Facilitem que els nostres fills aprenguin a cuinar?