



**No tinc temps per educar
el meu fill.
Educar als nens sense temps
Dra. Chon Molina**

15.8.09 TEMA: LAS PRIORIDADES DE LOS PADRES

Guión: FARO Dibujo: C. DA COL

faro / cDaCol
www.e-faro.info

EDUCAR A LOS
HIJOS.. YA ME
GUSTARÍA.

PERO ENTRE EL TRABAJO, LA CASA, EL
CURSILLO DE FENG SHUI, LAS HORAS DE
PILATES, EL CAFECILLO DE LA MAÑANA,
EL DE LA TARDE Y EL FACEBOOK, YA
ME DIRÁS TÚ DE DONDE SACA TIEMPO
UNA PARA EDUCAR A LOS HIJOS



"NO TINC TEMPS"
ÉS UN EUFEMISME
PER A DIR: "TINC TEMPS
PER AL QUE VULL"

faro www.e-faro.info

"NO TENGO TIEMPO" ES UN EUFEMISMO PARA DECIR:
"TENGO TIEMPO PARA LO QUE QUIERO"

EDUCACIÓ AL SEGLE XXI

- Els pares dediquen més temps a la feina fora de casa.
- Quan els pares estan amb els fills sovint tenen pendents les tasques de la llar, les seves pròpies activitats de lleure, mostrant-se amb manca d'energia i excés de cansament i estrès.
- Els nens estan més temps a l'escola, amb activitats extraescolars i/o amb "cangurs" que amb els seus pares.



EDUCACIÓ AL SEGLE XXI

- L'escola disposa d'una imatge deteriorada que en ocasions és posada en qüestió pels propis pares i mares.

- Internet vist com a lloc on es pot saber tot, per sobre dels coneixements dels adults, referents que perden la imatge de saviesa.

- Hem d'Educar SENSE TEMPS



EDUCAR SENSE TEMPS

1. Atenció Individualitzada:

- Una de les claus per educar sense temps és l'organització.
- Organitzar la nostra agenda de manera que cada nen rebi atenció individual tant del pare com de la mare si és que viuen junts, dependrà de la coordinació de les dues agendes.
- Si hi ha més d'un adult a casa, es pot repartir la feina, intercanviant les rutines del bany, del sopar, de l'hora d'anar a dormir,...i les obligacions de la llar, fer el sopar, netejar, posar rentadores....
- En general, penseu en la manera d'alternar totes les feines i rutines de manera que no us quedeu estancats en els mateixos papers cada dia.

EDUCAR SENSE TEMPS

2. Ajuda Externa:

- Una bona part de la tensió que es genera en el fet de fer de pares està provocada per les expectatives poc realistes. Els pares perfectes no existeixen, i per més que es pugui sentir... el nen/a perfecte, tampoc.
- No fa falta que tot ho feu sols, buscar ajuda no és un senyal de fracàs, és un senyal de força. Una família requereix una gran feina d'organització, tant si tots dos pares treballen com si no, tant si hi ha dos adults a casa, com si no. Tothom necessita confiar en el suport d'altres de tant en tant.



EDUCAR SENSE TEMPS

2. Ajuda Externa:

- No solament necessiteu ajuda en èpoques de crisi evidents, quan sou a l'hospital esperant un nou fill, per exemple, o en un trasllat de casa. En necessiteu de manera natural. Els pares no haurien de renunciar a la seva identitat ni interessos exteriors només perquè han arribat els fills. També necessiten temps per fer coses seves i temps per comportar-se com adults.
- Busqueu un/una cangur en qui confieu, coordineu-vos amb altres famílies que tinguin nens petits per compartir cangur, crideu els avis el cap de setmana, etc.



EDUCAR SENSE TEMPS

3. Recompensa per als adults:

- En una feina qualsevol, esperem rebre una recompensa...doncs dins la vida familiar també us haureu de permetre un "extra" encara que sigui un cop al mes, un massatge, anar a la perruqueria, un sopar fora, una nit de cinema, etc.
- El temps de qualitat no és un extra opcional, és una necessitat.
- Fer de pares és un paper important i no hem d'oblidar el vostre benestar físic, mental i emocional.



EDUCAR SENSE TEMPS

3. Recompensa per als adults:

- El fet de tenir un fill no és un martiri. No deixeu que us rosegui la culpa de no estar a casa amb els nens fins el punt d'abandonar-vos i deixar de tenir cura de vosaltres mateixos.
- Heu de pensar que qui té cura dels vostres fills quan treballeu els està donant tot el que en aquell moment necessiten. Quan arribeu a casa després de la feina i els caps de setmana, esteu passant temps de qualitat amb ells. Però també necessiteu temps per a vosaltres mateixos per tal que pugueu estar ben equilibrats.





EDUCAR SENSE TEMPS

4. Temps per a la parella:

- Cal *tenir cura de la relació*, i això significa que cal passar temps junts com a adults, per poder parlar d'altres coses que no siguin els nens.
- Els pares que regularment passen temps de qualitat individualment i amb l'altre troben que és molt més fàcil ser coherent en la manera com tracten als nens. Troben que és natural presentar un front unit, perquè les línies de comunicació sempre estan obertes i encara funcionen com a parella i no solament com a mare i pare.
- Això també fa que sigui més fàcil trobar la manera de compartir la càrrega de les atencions als fills, de manera que no solament és un dels pares qui s'encarrega de la rutina, sinó que és una feina compartida.

EDUCAR SENSE TEMPS

5. Diversió familiar:

- Intenteu reservar temps per divertir-vos tots plegats com a família. Pot tractar-se d'una excursió o sortida, una tarda de jocs a casa o unes vacances. Oblideu-vos de les feines i obligacions domèstiques per una vegada. En el futur no recordareu que una setmana no vau treure la pols, sinó que recordareu com us vau divertir tots plegats jugant amb la sorra.



PAUTES ÚTILS PER EDUCAR SENSE TEMPS

- *Si al matí acabem corrents per casa perquè fem tard:*
 - Intentem aixecar-nos 15 minuts abans per enllestir-nos els adults primer, i després poder estar pels nens.
 - Intentem aixecar el nen/a una mica abans per no fer que vagi corrents.
 - Marquem unes rutines i normes clares perquè el nostre fill/a tingui els límits clars i no intenti buscar-los en aquests moments.
 - Periòdicament, intercanviem el paper dels adults al matí si és possible per no "cremar-se" i poder estar aquests moments amb plena energia.
 - Busquem estímuls motivadors per als nens i intentem que prenguin les rutines com a jocs. Pot ser divertit fer tasques de grans.

PAUTES ÚTILS PER EDUCAR SENSE TEMPS

- *Si a la nit es fa tard i no arriba mai l'hora d'acabar de sopar i anar a dormir:*
 - Comencem les rutines abans per poder tenir més temps.
 - Marquem unes rutines i normes clares perquè que el nostre fill/a tingui els límits clars i no intenti buscar-los en aquests moments.
 - Periòdicament, intercanviem el paper dels adults a la nit si és possible per no "cremar-se" i poder estar en aquests moments en plena energia.
 - Busquem estímuls motivadors per als nens i intentem que prenguin les rutines com a jocs. Pot ser divertit fer tasques de grans.
 - No intenteu tenir moments lúdics amb els vostres fills en moments d'aprenentatge d'hàbits i límits perquè us sentiu culpables de tenir poc temps. Si plantegeu les rutines com a moments lúdics, s'ho agafaran com a tal i pot costar més que les facin adequadament. Cada cosa al seu moment.

PAUTES ÚTILS PER EDUCAR SENSE TEMPS

- *Si el cap de setmana està ple d'obligacions domèstiques...*
 - Intenteu planificar-les de manera que tingueu temps per a tot: podeu comprar per Internet quan el nen està dormint; podeu repartir en diferents dies i/o moments les tasques de neteja; podeu congelar menjar per tenir-ne fet durant la setmana,
 - Recordeu que quatre mans fan més que dues.
 - Si ho plantegeu com un repte motivador, el vostre fill/a pot col·laborar en algunes tasques domèstiques.

PAUTES GENERALS: EDUCAR SENSE TEMPS

- Recordeu que els nens/es no tenen pressa per seguir les vostres consignes,... tenen tot el temps del món.
- Recordeu no agafar-vos les seves negatives a l'hora de col·laborar com un atac personal, poden estar cridant la vostra atenció o buscant els límits i continuaran buscant-los fins que no els trobin.
- Si cridar i perdre els nervis no funciona per anar més ràpid, canvia de tàctica.
- No us oblideu de vosaltres mateixos, la vostra salut és important, si esteu estressats/des i no podeu més, canvieu el torn amb la parella si és possible.



PAUTES GENERALS: EDUCAR SENSE TEMPS

- A l'escola i a la feina portem agenda, perquè no proveu a fer una agenda a casa? L'organització és la clau de l'èxit.
- Planifiqueu per evitar estrès innecessari (feu menús setmanals, llista d'anar a comprar setmanal, dates al calendari per anar a comprar roba, per anar al metge, etc.).
- Utilitzeu millor el temps que disposeu, només tenim 24 hores al dia (prepareu la roba la nit abans, deixeu sempre les claus al mateix lloc per no passar deu minuts buscant-les al dia següent, etc.).
- Ser constants, coherents i conseqüents en l'educació dels nostres fills ens estalviarà temps a la llarga.

PAUTES GENERALS: EDUCAR SENSE TEMPS

PLANIFICACIÓ / ORGANITZACIÓ

Hàbits per ser eficaç

- 1. Hàbit de ser Responsable
- 2. Hàbit de Lideratge
- 3. Hàbit de l'Administració personal
- 4. Hàbit del Benefici mutu
- 5. Hàbit de la Comunicació efectiva
- 6. Hàbit de la Interdependència
- 7. Hàbit de la Millora continuada

PAUTES GENERALS: EDUCAR SENSE TEMPS

Més urgents -----> Menys urgents

Més
importants

**I. IMPORTANTS
I URGENTS**

**II. IMPORTANTS
NO URGENTS**

Menys
importants

**III. NO IMPORTANTS
I URGENTS**

**IV. NO IMPORTANTS
NI URGENTS**

EDUCAR SENSE TEMPS / EDUCAR SENSE ESTRES

QUANTITAT DE TEMPS VS QUALITAT DE TEMPS

Adult estressat

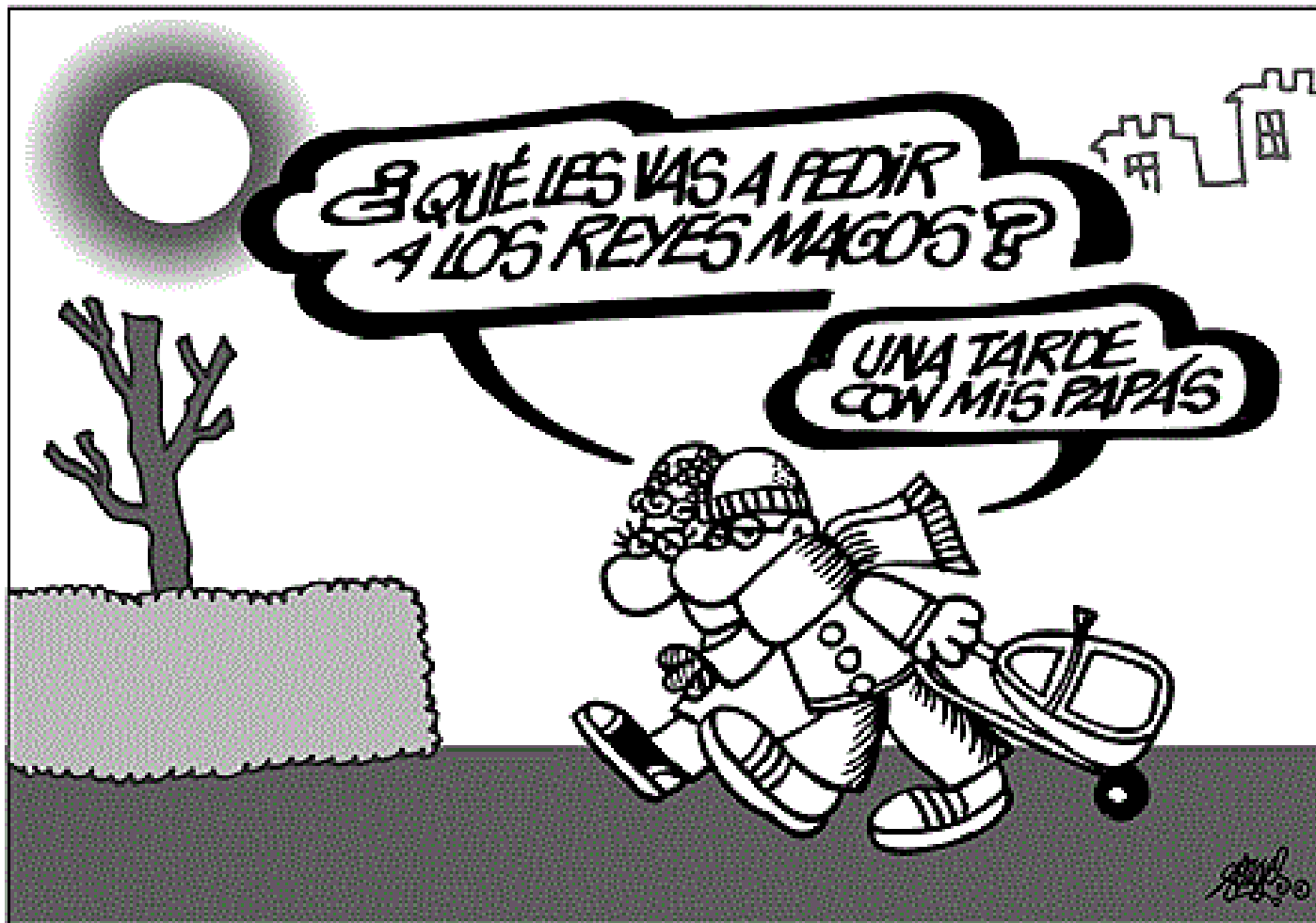
Nen/a estressat

Adult cansat

Nen que es pot aprofitar

Adult educant en l'esforç
i responsabilitat

Nen autònom



GRÀCIES PER LA VOSTRA ATENCIÓ



educaweb.cat

Chon Molina Bartumeus