

Exercici per a famílies: Reconeixement

Una nota inesperada

El dia a dia dels nostres fills i joves és complicat. Sí, ja sé que el teu també ho és. També sé que tens molta pressió i que no et pots permetre cap errada. Sé que les conseqüències dels teus errors i les repercussions dels teus problemes tenen més impacte que els del teu fill o filla. No ho dubto. També sé que fas un esforç important per seguir perseverant en aquest dia a dia tant complicat que tenim. També sé que, de vegades, ens falten les forces per poder seguir i que necessitem un cop de mà o de quelcom que ens inspiri i animi a seguir caminant.

T'imagines que et reconeguessin aquest esforç en moments inesperats? T'imagines què seria anar-te trobant amb frases inspiradores que t'ajudin a prendre una nova perspectiva? Oi que seria com un glop d'aire fresc? Com una mena d'abraçada virtual?

Doncs de la mateixa manera que tu, el teu fill també està sotmès a molta tensió i pressió. Accepto que la seva pressió té unes repercussions diferents que les teves i que a priori tenen menys impacte en menys persones, però si fas un exercici d'empatia veuràs que potser sí que el teu fill està suportant una gran pressió.

Pensa que la pressió és subjectiva. Quan un jove s'angoixa perquè els amics els deixen de banda o està espantat pels exàmens, té els mateixos símptomes que tu quan t'angoixes perquè el teu cap t'ha cridat al despatx per parlar d'una reestructuració. Estem d'acord que l'estímul que provoca aquesta angoixa no té res a veure i també estem d'acord amb que les conseqüències d'un acomiadament o d'una retallada de sou no tenen res a veure amb les de no poder anar a una festa, però això no vol dir que l'angoixa percebuda sigui molt similar.

Tu ja no ho recordes perquè et queda una mica lluny, però els joves tenen molta pressió per part dels iguals, fan un esforç molt gran per estar asseguts tantes hores a l'escola, conviuen amb persones que no han triat, aguanten el mal humor d'alguns mestres que estan desmotivats, dels pares que estan estressats i de companys de classe que també tenen els seus problemes... i, a més, els està canviant el cos i han d'aprendre a viure en un món d'adults per al qual encara no estan del tot preparats.

D'altra banda, ells solen ser el seu pitjor jutge i això, juntament amb l'opinió dels altres, sol provocar molta inseguretat. Com m'he de vestir? M'accepten? No encaixo a cap grup...

Però no parlem més de problemes, parlem de solucions i de recursos i per aconseguir-ho et proposo un exercici. És molt senzill. Et proposo escriure notes de reconeixement, de suport i inspiradores i que les amaguis allà on saps que el teu fill les trobarà.

La idea és que sigui una sorpresa, que mai sàpiga quan li apareixerà una nota. Podem deixar-les a la butxaca de la jaqueta, a la motxilla de fer esport, al calaix de la roba, al pot de galetes... Es tracta de sorprendre'l.

Què hi ha de posar? Doncs per pensar en continguts hem de reflexionar primer sobre objectius. Volem que dibuixi un somriure quan trobi la nota, es senti estimat, guanyi seguretat, tingui una resposta o una inspiració i que vagi ajustant el seu autoconcepte.

Es tracta de reconèixer el seu esforç i de donar missatges que l'animin a seguir així. Pots escriure frases de persones reconegudes, reflexions pròpies, trossos de cançons, fragments de llibres o el que et passi pel cap.

Un cop trobi la nota es crearà una complicitat especial i gaudirà d'un instant de benestar. Aquest exercici ajuda a millorar el vincle i també ens permet parlar dels temes que hem posat a la nota en tornar a casa. Però el més important de tot és que sentirà recolzat i acompanyat en moments en què no sol estar-ho.

De fet, conec més d'un jove que s'ha fet un àlbum amb les frases que ha anat trobant, la data en què la va trobar i algunes reflexions que els han inspirat.

Prova-ho, de ben segur que tindrà resultats molt positius i, si t'animes, també pots fer-ho amb la teva parella, amics i persones especials. És un exercici tant simple com efectiu.

Per a qualsevol dubte o consulta envia'ns un correu a:
somi@comuandorra.ad