

COL·LEGI M^a AUXILIADORA
ESCOLA DE PARES I MARES
Educació Infantil i Primària
SERVEI D'ORIENTACIÓ MUNICIPAL
maig - 2016



ELS MISSATGES
VERBALS PER UN
DESENVOLUPAMENT
ADEQUAT DE
L'AUTOESTIMA



MISSATGES, AUTOESTIMA I DESENVOLUPAMENT-1

- Tots els xiquets i xiquetes reben missatges dels pares i mares, germans i germanes, iaies i iaies, mestres, familiars, amics i amigues, companys de l'escola, de l'àmbit social, dels mitjans de comunicació...
- Amb tots ells van conformant la seua personalitat, el seu autoconcepte, i com a conseqüència d'aquest, la seua autoestima....
- Segons Cooley, bona part del que una persona pensa d'ella mateixa està determinat, a més de la valoració que fa de la seua conducta (èxits, fracassos, esforços, voluntat, frustracions...), per la percepció que té **del que els altres pensen i diuen d'ella.**
- La metàfora que millor explica aquest fet és la de l'espill: *l'autoconcepte és el reflex del que la persona (encara poc madura) creu que els altres pensen o diuen d'ella*

MISSATGES, AUTOESTIMA I DESENVOLUPAMENT-2

- Els missatges que tots rebem a llarg de la nostra vida, i al període de la Infància, tenen un paper importantíssim en la gestació i desenvolupament d'un **AUTOCONCEPTE POSITIU O NEGATIU**.
- Per tant, des de la família, l'escola, la societat... es forja la idea que el Sj. té d'ell mateix (autoconcepte) i la valoració resultant (autoestima)
- L'AUTOESTIMA és el nivell de satisfacció de la persona amb si mateixa, el sentiment d'eficàcia del seu funcionament i una actitud evaluativa d'aprovació que sent cap a si mateixa. (Musitu i Allat, 1994)



MISSATGES POSITIUS I NEGATIUS

- POSITIUS: Ens ajuden a créixer amb bons sentiments i autoestima positiva perquè al futur puguem treballar, intimar, divertir-nos i voler als altres.
- EXEMPLES: "Tu pots", "Et comprenc", "Ho fas molt bé", "T'ajudarem", "Endavant", "Tots ens equivoquem", "Pots decidir tu", "Pots equivocar-te"...
- NEGATIUS: Dificulten el desenvolupament, donen lloc a sentiments dolents, a comportaments desadaptatius o patològics i a baixa autoestima.
- Formen part d'ells les crítiques destructives, les imposicions autoritàries, els retrets, l'agressivitat, la violència...
- EXEMPLES: "No seràs capaç", "Em molestes", "Sols dius ximpleres", "S'aprofitaran de tu", "No confies en ningú", "Ho fas tot malament", "No vals per a res".....

CLASSIFICACIÓ DELS MISSATGES-1

El missatge no és tan sols el que diem. Realment hi ha molts missatges no verbals o gestuals.

Exemples: fer mala cara transmet desacord, desgrat, crítica, precaució, i si l'acompanyem per moviments del cap, pot significar dubte o desaprovació.

Per tant podem parlar de dos tipus de missatges:
VERBALS I ACTITUDINALS O GESTUALS.

Aquests poden complementar-se entre si o ser contradictoris: seria el cas del pare que reny a la seua filla perquè fuma però ell també ho fa.

CLASSIFICACIÓ DELS MISSATGES SEGONS LA IDEA BÀSICA QUE TRANSMETEN:

1. **PROHIBICIÓ:** "No faces...", "No digues...", "No penses..."
2. **PERMÍS:** "Tu pots...", "Eres capaç..", "Seras el que vulgues...", "Endavant, et recolzarem sempre...", "Pots equivocar-te..", «És normal que apareguen dificultats»....
3. **CONDICIONATS:** "Et vull si..."
4. **OBLIGACIÓ:** "Has de ser...", "Has de fer..."
5. **CONTRADICTORIS:** "No mentesques" (però el pare ment)
6. **DESVALORITZACIÓ:** "Sols diu ximpleries..", "Eres negat", "Jo a la teua edat...", "Tu que saps!...", "Eres encara menut per parlar d'això.."
7. **BOGERIA:** "Estas boig..", "Ningu fa el que tu..", "Eres rar, estrany..", "No t'entendré mai.."
8. **MORT:** "Millor que no hagueres nascut..", "Un dia et mataràs..."



MISSATGES DE PROHIBICIÓ

- Solen ser verbals i començar per: "no", "no faces", "no digues", "no penses"...
- S'emeten des del "pare-mare" crítics negatius: impedeixen el diàleg, pensar o decidir.....
- No permeten créixer, experimentar ni aprendre i creen sentiments de culpa.
- Si s'emeten des del "pare-mare" protector o crític positiu pretenen protegir o educar.
- Han de partir del diàleg i del respecte al fill: hem de propiciar que el fills aprenguen dels errors.

EXEMPLES DE MISSATGES DE PROHIBICIÓ:

- "No plores, es burlaran de tu..., els homes no ploren..."
- "No et toques..., et tornaràs boig..., emmalaltiràs..."
- "No et queixes, has de ser sempre fort..."
- "No mostres debilitat", "Que no noten que tens problemes", "Tots van a la seua..", "No t'ajudaran.."
- "No mostres els teus sentiments, als altres no els importa..., es burlaran..."
- "No estigues trist..." Es prohibeix, en general, no sols l'expressió, sinó els sentiments mateix (debilitat)
- "No et refies dels homes, estrangers, dones..."



MISSATGES DE PERMÍS

- **Tenen doble acepció:**
- A) Donen permís per fer, dir o pensar.
- B) Donen permís per ser, desenvolupar-se i créixer, experimentar, viure, tenir iniciatives, prendre decisions, equivocar-se, tornar a començar, gaudir i ser feliç.
- Es donen des del Pare-Mare protectors.
- Produueixen acceptació i seguretat en un mateix, confiança en els altres i en el món, optimisme, bons sentiments, autoconcepte positiu i alta autoestima.
- Faciliten l'alegria i el desig de viure.



EXEMPLES DE MISSATGES DE PERMÍS PER SER PERSONA:

- "Tu pots, tu eres capaç, prova tu..."
- "Pots créixer, seràs fort, preciós, llest..."
- "Pots expressar el que sents, està bé que ho faces..(ràbia, afecte, tristesa...)"
- "Organitzat, pots estudiar i pots passarte-ho bé, hi ha temps per a tot..."
- "Està bé que rigues i sigues feliç..."
- "Pots buscar-te un company/companya i ser feliç..."
- "Està bé que tingues fills: és un plaer tenir-los i educar-los"



MISSATGES DE NO PERMÍS

- "T'eixirà malament..no sap fer res...eres un inútil, un desastre..."
- "Sempre seràs un xiquet, un immadur, no et faràs major..."
- "No expresses el que sents, es burlaran de tu"
- "Allò únicament important és que treballes, estudies..., la resta son ximpleries"
- "Riu-te, riu-te....., ja ploraràs".
- "Tots els homes/dones son iguals, no et refies, t'enganyaran..."
- "Tant de bo no haguera tingut fills, sols duen problemes i maldecaps..."



MISSATGES CONDICIONATS

- L'afecte dels pares és una necessitat bàsica pel desenvolupament emocional equilibrat.
- Condicionen l'afecte, els sentiments dels adults a l'obediència dels fills o d'altres. Manipulen.
- Són emesos pel pare-mare crítics negatius.
- Si es donen sistemàticament a la infància són molt perjudicials per al desenvolupament de la personalitat.
- Es graven a la memòria del xiquet i mai es borren.
- Produeixen inseguretats, temor a perdre l'afecte dels altres, submissió., manca d'iniciativa...



EXEMPLES DE MISSATGES CONDICIONATS:

- "Si et portes malament, el pare-la mare no et voldrà"
- "Si no estàs quiet, la mare se n'anirà i restaràs sol"
- "Si no menges la mare no et voldrà"
- "Eres dolent, no et vull"
- *El xiquet interpreta:*
- *"Si fas el que volen els meus pares o el meus amics, ells m'estimaran"*
- *Creen inseguretats, dependència, necessitat exagerada d'acceptació...*



MISSATGES D'OBLIGACIÓ

- Imposen un deure, una obligació.
- S'emeten des del pare-mare crítics o protectors positius: pretenen que els fills interioritzen pautes de conducta o principis morals positius: "has de fer els deures, ajudar als altres, fer les coses d'aquesta manera, ser tolerant...".
- No impedeixen l'autonomia: decidir, optar.
- Seran negatius quan s'emeten des del pare-mare crítics negatius: desqualifiquen els xiquets, es donen sense diàleg, impedit que el xiquet-ta decidisca per ell sol, o puga optar.
- Els negatius fomenten la insegutretat, el resentiment...

MISSATGES CONTRADICTORIS

- Es transmet verbalment una idea però l'emissor es comporta de forma contrària. Produeix desconcert. Exemples:
- "No fumes..." (però ell fuma)
- "No has de dir mentides"...(però ell menteix)
- "No és sa beure" (però ell beu)
- Quan un dia castiguem severament una acció del fill-filla i un altre dia la deixem passar.
- Solen donar-se en famílies en les que els pares-mares que no es preocupen per tenir criteris decidits conjuntament, coherents i semblants en l'educació.



MISSATGES DE BOGERIA

- Transmeten la idea de que el fill-a, o altra persona, és diferent, rar. Exemples:
- "Sempre se t'ocorren coses rares, segur que ningú dels teus amics ha pensat o fet això...."
- "Mai et comprenc, estàs boig..."
- "Tu estàs malament del cap..."
- "Eres molt rar...de xicotet ja eres així..., els teus germans no fan això..."
- "No conec cap xiquet que faça això..."
- "Eres diferent a tots..., mai et comprenc.."



MISSATGES DE MORT

- Fan referència a la mort i les circumstàncies en que aquesta es produirà.
- Queden "gravades" en el xiquet-ta i marcaran el seu futur. Exemples:
 - "Acabaràs malament..."
 - "Un dia et mataràs..."
 - "No se per què has nascut... t'he tingut..."
 - "Ho fas tot malament..."
 - "No saps cuidar-te, així no arribaràs a vell"
 - "Els fills-filles" sols donen problemes"



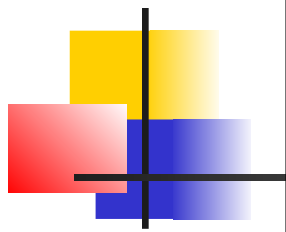
TOTS I TOTES PODEM:

- EXAMINAR ELS MISSATGES QUE ENS DONAREN A LA INFÀNCIA.
- DETECTAR SI SÓN POSITIUS O NEGATIUS.
- **REDECIDIR** CANVIAR-LOS SI ENS PERJUDIQUEN.
- DONAR ALS NOSTRES FILLS I FILLES MISSATGES QUE ELS AJUDEN A CRÉIXER SANS FÍSICAMENT I PSÍQUICAMENT.

CLASSIFICACIÓ DELS MISSATGES SEGONS L'ACCIÓ EDUCATIVA:

EDAT	ACCIÓ POSITIVA	ACCIÓ NEGATIVA
DE 0 A 9 MESOS	CONFIANÇA: Et volem!, Et cuidarem!	DESCONFIANÇA! Abandó, maltractaments .
FINS 3 ANYS	AUTONOMIA: Tu pots, eres capaç!	INSEGURETAT: No saps, no pots! No molestes!
DE 4 A 5 ANYS	ACCEPTACIÓ: Endavant, actua, estàs bé!, Compta amb nosaltres...	VERGONYA-CULPA: No faces, digues, sigues..., Eres ximple..!

EDAT	ACCIÓ POSITIVA	ACCIÓ NEGATIVA
6 ANYS FINS LA PUBERTAT	RESPECTE-APROVACIÓ: Ho fas molt bé!, M'agrada que t'esforces!, Estic orgullós de tu!	INFERIORITAT: Tot ho fas malament!, No saps res!, No serveixes per a res!, Mai faras res a la vida!
11 a 15 ANYS	INTEGRACIÓ: Sigues tu!, Expressa't!, T'escolte!, Està bé que et relaciones!	AÏLLAMENT: No et refies de ningú!, S'aprofitaran, es burlaran de tu!,
15 ANYS EN DAVANT	REALITZACIÓ: Cerca, actua! Pren-te el temps necessari!, Endavant...! T'ajudarem, Estem amb tu!	INHIBICIÓ: Jo a la teua edat ja havia fet...! Els joves son immadurs, inútils...! Que ximple



Gràcies per la vostra assistència
Us esperem el proper dimecres!



COL·LEGI M^a AUXILIADORA
ESCOLA DE PARES I MARES
Educació Infantil i Primària
SERVEI D'ORIENTACIÓ MUNICIPAL
maig - 2016

**LES CARÍCIES
VERBALS PER UNA
EDUCACIÓ
EMOCIONAL SANA**





CARÍCIES VERBALS I NO VERBALS

- VERBALS: *S'expressen amb paraules. Poden ser positives i negatives.*
- NO VERBALS: *Positives i negatives:*
- *Físiques:* un bes, una abraçada, una galtada, una pallisa...
- *Gestuals:* un somriure, un badall, una tancada d'ulls...
- *Simbòliques:* un regal...

CARÍCIES PER CRÉIXER I SENTIR-NOS BÉ

- Totes les persones, xiquets i adults, necessitem sentir-nos reconegudes pels altres.
- **CARÍCIA** : contacte o reconeixement físic, verbal, gestual...
- Les carícies són una necessitat no sols psicològica sinó també biològica.
- La carícia és una manera, positiva o negativa, de comunicar:
- "sé que estàs aquí"



TOTS I TOTES TENIM LA NECESSITAT DE SER ACARONATS I RECONEGUTS PELS ALTRES!!

- Des de les investigacions del Dr. Spitz, sabem que "les carícies són tan necessàries per la vida humana com qualsevol de les altres necessitats biològiques primàries com menjar, dormir, abrigar-se"
- També els adults sentim la necessitat d'atenció i reconeixement i ens sentim malament, insegurs, deprimits, etc., si no les satisfem.





CARÍCIES POSITIVES

- Proporcionen benestar a qui les rep i també a qui les dona.
- Augmenten la seguretat i l'autoestima.
- Donar reconeixement als altres, és el fonament d'unes bones relacions.
- Si són sinceres hi ha harmonia entre el que es diu i com es diu.
- Exemples: "Et felicite per..", "M'agrada com t'expresses", "Estic a gust amb tu", "Eres un bon amic", "m'agrada com analitzes les coses..", "m'agrades" ...; també: un bes, una abraçada, un somriure, una palmadeta, ...



CARÍCIES NEGATIVES

- Ens fan sentir malament: causen dolor moral i/o físic.
- Baixen l'autoestima i fomenten la inseguretat.
- Creen sentiments dolents, infravaloren o denigren a les persones, i fan empitjorar les relacions.
- Exemples: "Eres un inútil", "Ho fas tot malament", "Tot el que toques ho trenques", "No serveixes per a res", "Que mal vestit vas", "Eres un estúpid"
- També: pegar i maltractar.



CARÍCIES MIXTES O FALSES

- Són una barreja de carícies positives i negatives.
- Deixen també sentiments dolents.
- No faciliten la comunicació ni afavoreixen una relació positiva.
- Exemples: "Eres molt llesta per a ser dona", "És bonic el vestit, llàstima de sabates que portes", "Amb la teua simpatia,... si fores més treballador..." , "Em va agradar el teu treball, però la lletra és horrible", "El vestit és bonic, et fa major",
- Hi ha una base de falsedat: són una mena de dir suaument , "positivament" allò negatiu que desitgem transmetre.

CARÍCIES INCONDICIONALS I CONDICIONALS

■ INCONDICIONALS:

Es donen a la persona perquè és ella, perquè existeix, no pel que ha fet.

■ Positives:

- "T'estime", "Que bé estic amb tu", "Quina alegria veure't", "Que bé que hages vingut",

■ Negatives:

- "T'odie", "No em refie de tu", "No m'agrada com eres", "Tot ho fas malament"....

CONDICIONALS:

Es donen per una conducta o per una actitud.

Si són positives donen informació i augmenten l'autoestima.

Positives:

"Que bon treball has fet",
"Aquest pastís està molt bo", "Eres bon estudiant"...

Negatives:

"Aquest treball és un desastre", "El menjar no val res", "El vestit és lleig"..

LLEIS D'ESTALVI DE CARÍCIES:

- **NO DONES LES CARÍCIES POSITIVES QUE CALGA DONAR** :“Per què he de dir-li que treballa bé? És la seua obligació!”
- **NO DEMANES LES CARÍCIES QUE NECESSITES**: “M’agradaria demanar-li la seua opinió, però pensarà que soc una insegura (o envanida)!”
- **NO ACCEPTES LES CARÍCIES POSITIVES ENCARA QUE LES VULGUES** :“No té importància, qualsevol ho hagués fet bé...”
- **NO REBUTGES LES CARÍCIES NEGATIVES QUE NO MEREIXES** :“Tens raó, soc un desastre...”
- **NO ET DONES CARÍCIES POSITIVES A TU MATEIX**

LLEIS D'ABUNDÀNCIA DE CARÍCIES:

- DÓNA CARÍCIES POSITIVES ALS ALTRES: "T'estime", "M'agrada estar amb tu", "Treballes bé"..
- ACCEPTA LES CARÍCIES POSITIVES QUE ET DONEN: "Si, crec que he fet bé el treball", "M'alegra que t'agrade el meu vestit", "Gràcies, m'ha costat bastant fer-ho".
- DEMANA LES CARÍCIES POSITIVES QUE NECESSITES: "Dis-me que m'estimes", "M'agradaria que m'acaronares", "He fet bé el treball, veritat?", "Em senta bé el vestit, no creus?"
- NO ACCEPTES LES CARÍCIES NEGATIVES QUE NO VULGUES: "Pense que el que dius no és just!", "No es veritat, no he fet el que tu dius", "Em senta mal que no t'alegres!"
- DONA'T CARÍCIES POSITIVES: "Estic contenta del treball que he fet", "Vaig a fer-me un regal, me'l mereixo!"
- **TOTS I TOTES PODEM VIURE SEGONS ESTES LLEIS: ELLES CONSTITUEIXEN ELS FONAMENTS PER SENTIR-NOS BÉ.**

PER RECORDAR.....

- Tots necessitem carícies positives, condicionals i incondicionals, verbals i no verbals per sentir-nos bé i ser feliços.
- La persona creix sda fins l'adolescència (i més enllà) se rep missatges i carícies positives!
- Però estem educats segons les LLEIS D'ESTALVI DE CARÍCIES (Berne)





BIBLIOGRAFIA

- Como hablar con tus hijos para que te escuchen i como escucharles para que te hablen..
- Mi hijo y las nuevas tecnologías, Javier Urra, Editorial Pirámide, Guía para padres y madres.
- Los padres y el deporte de sus hijos, F. G. Ortin, Edit. Pirámide