

# La resiliència.

Aquesta magnífica capacitat per superar les adversitats de la vida.

La capacitat per superar adversitats, **fer front als problemes de la vida, sobreposant-nos** i utilitzant-los con un **aprenentatge** per a la nostra “motxilla” de vida, això és la resiliència.

Es tracta però d’una capacitat molt necessària que **es pot anar entrenant i fomentant** des de ben petits i que permetrà als infants ser **més feliços** ara i en el futur.

És important fomentar doncs als nostres fills aquesta capacitat perquè sàpiguen com afrontar millor **situacions complicades i difícils**, com pot ser un dol, una separació, etc., amb la finalitat de que aprenguin d’aquestes experiències i en surtin més forts.

El primer que hem de tenir en compte és que el **superar un problema no sempre és sinònim de solucionar-lo**, no tots els problemes tenen solució, però si poden superar-se. **Com perceben** aquests problemes ajuda a afrontar-los de forma **positiva** o del contrari no superar-los.

Algunes estratègies per fomentar la resiliència en els més petits:

1. S’ha d’ensenyar a percebre els problemes i les adversitats com a **reptes** i no com a qüestions insuperables. D’aquesta forma ens ajuda a superar-los.
2. S’ha de deixar als nens que vagin **afrontant els diferents problemes** que els van sorgint en cada etapa de la vida. Fer-li totes les coses o ajudar-los en cada moment, farà que no adquireixin les habilitats necessàries pel seu futur. La **sobreprotecció** és contraproductiu.
3. Hem d’ajudar a entendre que **els canvis son part de la vida**. Els canvis poden ser molt complicats per a moltes persones i pels nens també. És important acceptar els canvis, ensenyar a acceptar-los com a part de la vida i adaptar-nos a ells. Treballar la **tolerància a la frustració** ens ajudarà.
4. S’han de **donar oportunitats socials per a que facin noves amistats**. El fet de tenir major facilitat per fer amics els facilitarà que en el futur tinguin una bona xarxa social i que es sentin integrats en aquesta, per tal de recolzar-se en moments difícils. S’ha vist en molts estudis que les persones que tenen bones relacions familiars i tenen una bona xarxa social, tenen un factor molt més gran de protecció en front a malalties físiques i mentals.
5. Es bo fomentar **una actitud positiva en front als problemes** i fer veure que després dels problemes es continua amb la vida, que no s’acaba tot. En aquest cas, com adults som un exemple clar que hem de donar de la nostra forma d’afrontar els problemes, és important que desenvolupin una actitud positiva davant aquests.
6. Anar **proposant reptes adequats a l’edat i a les seves capacitats**, és important per a que tinguin una visió de si mateixos competent, que pot superar reptes i dificultats.

Sempre amb molt reforç positiu. Tot i que és important també fracassar, ja que del **fracàs també s'aprèn**, sempre animant a que no deixin d'intentar-ho. Ensenyarem que amb esforç podem superar les adversitats.

7. Quan hi ha una pèrdua d'una persona estimada no s'ha d'evitar que **passi el dol**, els nens també necessiten passar-lo. **Evitar les emocions negatives no ajudarà** a que les superin, al contrari quedaran bloquejades.
8. Ensenyar als més petits a tenir **rutines i a ser ordenats** en diferents aspectes de la seva vida (horari, habitació, tasques escolars...), els ajudarà a tenir una bona capacitat de resolució de problemes.
9. També és important ajudar-los a que **es coneguin bé a si mateixos**, que coneguin els seus punts forts, capacitats, debilitats... ajudarà a desenvolupar un millor **autoconcepte, autoconfiança...** que els permetrà relacionar-se millor amb si mateixos, amb els demès i amb l'entorn. Podem fer-ho parlant de com som i com son, posar paraules a les capacitats, descriure's, experimentar, observar...
10. També és molt important ajudar-los a desenvolupar un millor **control de les seves emocions**. Això vol dir: a **expressar-les** quan ho necessitin, a **compartir-les** amb la seva xarxa social, a saber **identificar-les** en els altres i en si mateixos i a **no reprimir-les**. Sempre tenint en compte la situació social i el moment en que es trobi.



**Marian Obrador Mas**

Psicòloga Col. nº 23519

Departament Psicopedagògic  
Escola Infantil Magnòlia Barcelona