Com els ajudem a créixer

Idees i eines per acompanyar-los sense estar-hi sempre a sobre

Daniel Gabarró a l'Institut Ronda
18 de novembre de 2026

Educar és ajudar-los a fer-se responsables de la seva vida. Oferim suport i anem cedint decisions segons el seu moment, les seves capacitats i allò que encara necessiten aprendre.



Acompanyo → **Deixo espai** → **Confio**

«Això els ajuda a ser més autònoms?»

Porta

Acollim el fill o filla que tenim, amb la seva manera de ser. Aquesta acceptació és el punt de partida de la relació. Podem acceptar la persona i, alhora, posar límits a una conducta o discrepar del que fa.

Lluna minvant

La metàfora explica que el poder de decisió dels adults es va reduint mentre els fills creixen. Cedim responsabilitats de manera progressiva i continuem al seu costat. La finalitat és que puguin orientar la seva pròpia vida.

Amor

Daniel posa l'accent en el que fem pel seu bé: cuidar, escoltar, ajudar i sostenir un límit quan cal. L'amor es concreta en els actes, també quan hi ha desacord, cansament o una decisió que els costa acceptar.

Guia basada en la xerrada. Els diàlegs i les aplicacions quotidianes són exemples adaptats, no citacions literals.

Parlar amb fermesa i cura

L'actitud de l'adult també forma part del que els fills aprenen.

Les dificultats són part de la convivència. Daniel proposa aprofitar-les per aclarir com ens parlem i què necessitem acordar. Cuidar-nos ens ajuda a estar més centrats; si ens equivoquem, podem reconèixer-ho i reparar-ho. Per exemple: «Abans he cridat. Ho sento. Tornem-ne a parlar amb calma». No podem controlar tota la resposta de l'altre, però sí revisar com hi intervenim.



01 Parlar des del jo

Sortir del personatge que renya automàticament vol dir explicar què veiem i què ens preocupa amb autenticitat. Posem paraules al fet concret i obrim una decisió que es pugui entendre. Si cada tarda recordem els deures, podem parlar de com s'organitzaran i de quin suport cal, escoltant també què li costa.

PERSONA ADULTA

«Em preocupa que cada tarda acabem discutint pels deures. Vull que pensem com te'ls organitzaràs. Què et costa? Quina ajuda necessites i quina part faràs tu?»

02 Dir així no

Davant dels crits o les males formes, Daniel proposa un límit breu: «Així no». Després cal abordar el tema que hi ha al darrere i explicar com ens podem parlar. La pressió no ha de servir per obtenir allò que s'està demanant. El límit s'acompanya d'una oportunitat per reprendre la conversa.

FILL O FILLA

«Calla! Ho vull ara!»

PERSONA ADULTA

«Així no. Vull saber què necessites. Quan ens puguem parlar amb respecte, en parlem i m'expliques què proposes.»

Vídeo: errors i dificultats 12:07 a 16:25, cura de l'adult 18:22 a 19:41 i autenticitat 19:41 a 22:54.

Conseqüències amb sentit

Acordar què passa ens ajuda a sostenir la paraula i la confiança.

03 Fer previsibles les conseqüències

La metàfora de la pluja recorda que les accions tenen conseqüències. Si diem una cosa i després la canviem contínuament, els fills tenen més dificultats per saber a què atenir-se. Per a Daniel, explicar els acords i complir-los fa que la paraula de l'adult sigui fiable. La conseqüència ha de tenir una relació comprensible amb el que ha passat.

Abans que aparegui el conflicte, concretem la responsabilitat, quan s'ha de complir i què passarà si no es compleix. Ho podem parlar amb ells i escoltar propostes. Després, sostenim allò acordat sense convertir cada ocasió en una negociació nova.



Acció → **Conseqüència** → **Aprenentatge**

UN EXEMPLE AMB LA ROBA

«La roba es renta quan arriba al cistell. Si aquesta samarreta es queda a l'habitació, no estarà neta per demà. Portar-la al cistell et correspon a tu. Com t'ho recordaràs?»

Quan apareix una situació imprevista

Daniel suggereix parlar del que ha passat i ajudar-los a entendre per què cal fer-ho d'una altra manera. Si la situació es repeteix, ja haurem aclarit quina resposta tindrà. Podem preguntar: «Quina conseqüència et sembla raonable? Què farem si torna a passar?». Això dona sentit a l'acord i evita improvisar una resposta des de l'enfadament.

04 Explicar el límit des de la cura

La idea «perquè t'estimo» vincula el límit al bé del fill o filla. Podem reconèixer que li costi i mantenir una decisió que l'ajuda a créixer. Ha d'anar acompanyada d'una raó comprensible i d'una actitud afectuosa.

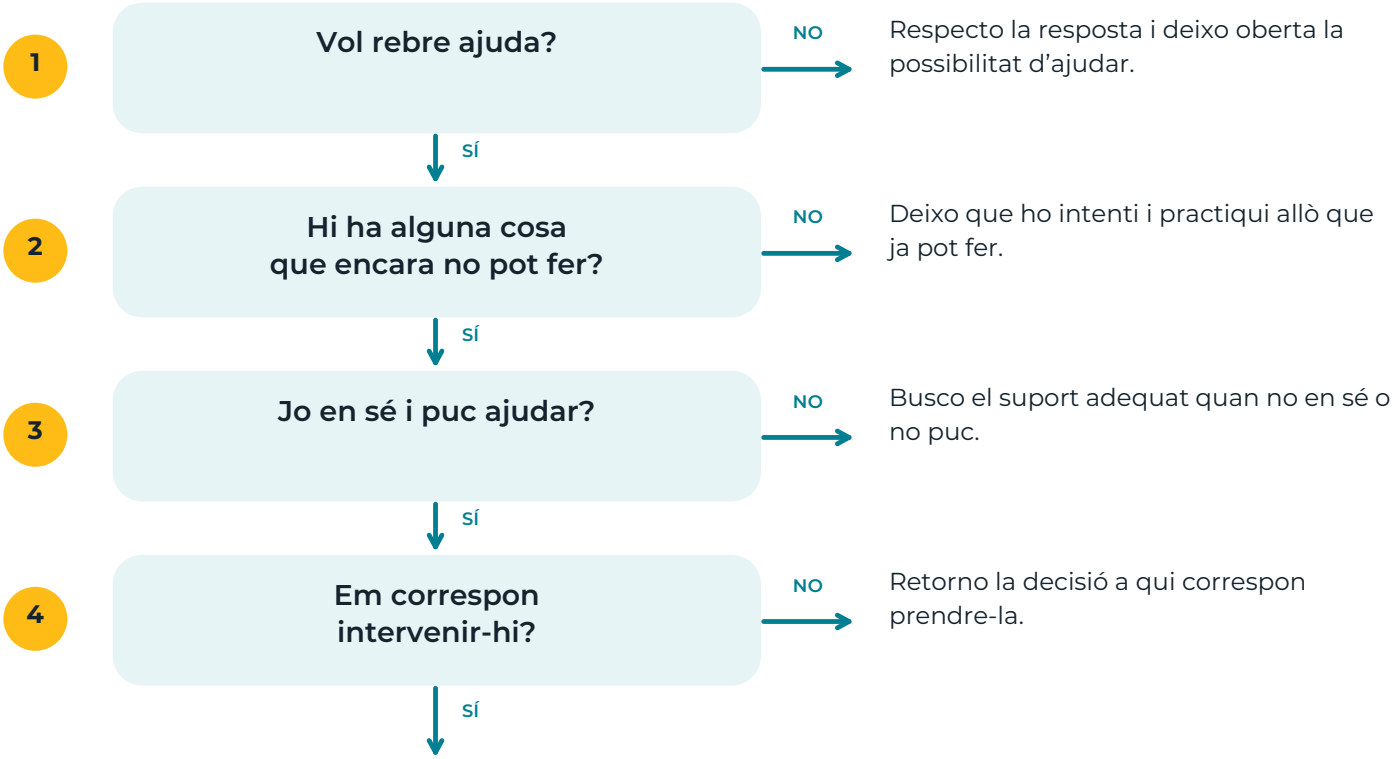
«Entenc que et faci ràbia. Vam acordar això i avui ho mantindrem. T'ajudaré a pensar com complir-ho la pròxima vegada.»

Vídeo: conseqüències 23:45 a 27:31, límits des de l'amor 29:06 a 31:24 i preguntes 59:51 a 1:03:24.

Ajudar sense fer-ho tot

Eina 05 Quatre preguntes per decidir quina ajuda podem oferir.

Ajudar pot servir per aprendre i guanyar autonomia. Daniel proposa comprovar aquestes condicions abans d'intervenir. Les preguntes ens orienten per ajustar el suport al seu moment i a allò que encara necessita practicar.



Ajudar perquè aprengui

Podem fer junts un primer pas, ajudar a entendre on s'encalla i deixar que continuï. El grau d'ajuda pot canviar a mesura que ho aprèn. La pregunta és quina part li permetrà practicar, no només acabar la tasca d'avui.

06 Deixar que assumeixin el seu repte

No podem decidir ni actuar per ells en totes les situacions. Si han oblidat una entrega, podem escoltar, pensar opcions i oferir suport. Comunicar-se amb el professor i fer la feina continua sent responsabilitat seva. Així els deixem una oportunitat real d'assumir el que ha passat.

PERSONA ADULTA

«Què pots fer ara? Vols que pensem com explicar-ho al professor? Tu prepararàs el missatge i decidiràs com et posaràs al dia.»

A casa hi participem tots

Fer-se gran també és sostenir els propis compromisos.

07 Fer una reunió de família

La proposta comença fent visible tota la feina que sosté la casa: cuinar, endreçar, cuidar, comprar i també pensar i organitzar. Daniel suggereix posar-la per escrit i explicar: «Jo no puc amb tot». Després, escoltem què pot assumir cadascú i repartim responsabilitats segons l'edat i les capacitats.



Fem llista
Què cal fer?

Repartim
Qui ho assumeix?

Acordem
Què farà i quan?

Revisem
Què cal ajustar?

Concretar una tasca és acordar què vol dir fer-la i en quin moment. També cal preguntar com la recordarà i què passarà si no es compleix. En la família ens donem suport; participar-hi és una manera de créixer i de tenir en compte les necessitats dels altres.

Un exemple amb el passeig del gos

QUI	QUAN	COM HO RECORDA
Miquel	**A les 20 h**	**Es posa una alarma**

Si l'adult acaba fent el passeig, el gos continua atès. Després, tal com explica Daniel, recorda l'acord i aplica la conseqüència prevista. El fill participa també en la manera de recordar la seva tasca.

08 Proposar un repte voluntari

Preguntem si vol millorar alguna cosa que li costa. Si hi està disposat, triem un compromís concret durant un temps definit. La decisió i l'esforç han de ser seus. Podem comentar què li ha ajudat a mantenir-lo i què ha passat quan li ha costat.

«Durant una setmana, prepararé la motxilla abans de sopar. Què em pot ajudar a recordar-me'n?»

1 2 3 4 5 6 7

De la queixa a la confiança

Ajudar-los a trobar una acció i a reconèixer els seus valors.

09 Convertir la queixa en una pregunta

Davant d'una queixa, Daniel proposa retornar una pregunta senzilla: «I què faràs?». Ajuda a passar del malestar a una acció pròpia. Podem escoltar la preocupació, formular-la amb interès i donar temps perquè l'altre pensi. La resposta no ha d'arribar sempre de l'adult.

FILL O FILLA

«L'examen és dijous i no em sortirà bé!»

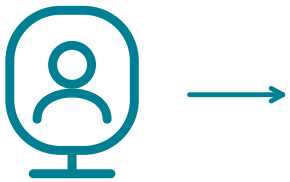
PERSONA ADULTA

«Entenc que et preocupi. Què faràs avui per començar? Quina part et costa més? Hi ha alguna ajuda concreta que necessitis?»

Si encara no sap què fer, podem ajudar-lo a posar un primer pas en paraules: preparar el material, començar un exercici o preguntar un dubte. L'acció ha de quedar a les seves mans. És un exemple d'aplicació de la idea de la xerrada.

10 Fer de mirall dels valors

Per reforçar l'autoestima, Daniel proposa assenyalar conductes reals i explicar quin valor hi veiem. Els fills poden actuar amb cura, compromís o solidaritat sense adonar-se'n. Un comentari concret els ajuda a reconèixer aquesta capacitat i el valor que estan posant en joc.



Fet	Valor	Capacitat
Escoltar la germana	Cura i atenció	Saber acompanyar

«He vist que has escoltat la teva germana quan estava preocupada. Li has dedicat temps i l'has cuidat. Això mostra que saps estar al costat d'algú.»

La proposta és explicar allò que hem observat amb honestedat. Així el reconeixement té una base que l'altre pot identificar en el que ha fet.

Fer espai per parlar

La relació també es cuida escoltant i preguntant sense precipitar la resposta.

11 Compartir i respectar el silenci

Daniel planteja dues vies perquè a casa es parli més: respectar el dret a callar i explicar com estem nosaltres. Compartir una preocupació o una vivència pot obrir una conversa. Podem mostrar-nos disponibles sense exigir que el fill expliqui immediatament tot el que li passa.

PERSONA ADULTA

«Avui he tingut una conversa difícil a la feina i m'he quedat preocupada. Si després et ve de gust explicar-me com t'ha anat el dia, t'escolto.»

FILL O FILLA

«Avui no em ve gaire de gust parlar.»

Podem mantenir aquesta disponibilitat i tornar a trobar un moment compartit. L'obertura de l'adult crea espai perquè l'altre també pugui obrir-se quan ho necessiti.

12 Acompanyar els desacords

En els conflictes entre germans, Daniel proposa afavorir que es parlin i pensin què faran per cuidar la relació. Davant d'una opinió molt diferent de la nostra, suggereix interessar-se pels motius i els valors que hi ha al darrere. Preguntar ajuda a mantenir oberta la conversa.

Entre germans

«Què necessiteu explicar-vos? Què fareu cadascú per arreglar-ho?» Podem acompanyar la conversa i recordar com ens tractem, deixant-los una part real de la solució.

Davant d'una opinió diferent

«Què hi valores? Com hi has arribat? Com ho saps?» Intentem entendre el seu punt de vista i oferim un espai perquè també pugui fer-se preguntes.

«Quina persona vull ser?»

Daniel convida els adults a fer-se primer aquesta pregunta i, des d'aquí, obrir-la als fills. Dona sentit als valors que volem practicar.

Un acord per començar

Triem una sola eina i deixem temps per practicar-la.

Un moment tranquil facilita acordar l'ús del mòbil: quan i per a què es farà servir, què passarà si l'acord no es compleix i com abordarem un desacord. Daniel proposa parlar-ne amb antelació i deixar-ho per escrit. Els mateixos criteris es poden aplicar a una tasca o un horari de casa.



UN EXEMPLE AMB EL MÒBIL

«A quina hora el deixarem al lloc acordat? Què t'ajudaria a complir-ho? Quina conseqüència relacionada acordem si no passa? Quan revisarem com ens està funcionant?»

Si apareix una situació que no havíem previst, podem parlar de què ha passat, què necessitem entendre i què acordarem per a una altra ocasió. A la revisió, observem què ha funcionat, què ha costat i què cal ajustar.

1. **La situació que volem millorar**
2. **Qui farà què i quan**
3. **El suport que pot necessitar**
4. **La conseqüència relacionada que acordem**
5. **Quan revisarem com ha anat**

Per continuar llegint

Educar adolescents
d'Alba Castellví

¡No lo mates todavía!
de Vicent Ginés Romero

¿Cuántas veces te lo tengo que decir?
de Maribel Martínez

Educar sense cridar
d'Alba Castellví

Veure la gravació completa a Vimeo