

QUÈ EN SAPS SOBRE...

Llegeix i reflexiona amb el teu grup de treball sobre la següent lectura.

Controlo mis impulsos.

Alguien tiene autodominio cuando demuestra tener poder sobre sí mismo. Este poder puede ejercerse en sus emociones, así como es la fuerza y la voluntad que invierte para no desviarse de hacer lo que considera o sabe que es correcto o mejor.

No hay emociones buenas o malas. La rabia nos da fuerza para remontar situaciones difíciles, pero hay que tener cuidado en cómo la expresamos si no queremos dañar nuestras relaciones. Cuando estamos enfadados, es fácil que empecemos a criticar o respondamos mal a los demás, aunque no tengan ninguna culpa de lo que nos sucede, y que después nos arrepintamos. En esta situación, el autodominio nos sirve para reconocer que los demás no tienen la culpa y procurar contestar bien, así como para hablar con nuestros amigos o con las personas que nos quieren ayudar y explicarles cómo nos sentimos.

Controlar nuestros impulsos también sirve para no perder de vista aquellos que tenemos que hacer o nos conviene. Si queremos aprovechar el colegio y sacar unas calificaciones de las que nos sentimos satisfecho, tendremos que olvidarnos de jugar más rato y respetar el tiempo de estudio. Si queremos seguir una dieta sana y hacer ejercicio, tendremos que controlar las ganas de comer golosinas o la pereza de practicar deporte o caminar.

Para conseguir el control de las emociones, hay gente que utiliza dos métodos útiles según su carácter: el primero, dedicar unos minutos al día a la relajación; el segundo, dedicar un rato todos los días a realizar alguna actividad (por ejemplo, deportiva) para desahogarse. Hay quien combina ambos métodos. Para conseguir el control de los impulsos, también son válidos los dos métodos anteriores y puede añadirse la satisfacción que cada uno siente al cumplir aquella pequeña obligación o deber.

REFLEXIÓ EN GRUP:

En grups de quatre o cinc, escriviu una llista dels impulsos que us costa més reprimir. Trieu el que us costi més rectificar.

Llegeix i reflexiona individualment sobre la següent lectura.

Respeto a mis padres.

El "síndrome del emperador": cuando los hijos maltratan a sus padres.

No son mayores de edad, pero son los verdaderos jefes de la familia. No son delincuentes comunes, pero pegan, amenazan, roban, agreden psicológicamente... Son los protagonistas del fenómeno *síndrome del emperador*, un fenómeno de maltrato de hijos a padres que se ha instalado con fuerza en nuestra sociedad. Este tipo de violencia no es nuevo, pero en los últimos años su incidencia se ha disparado: desde el año 2000, los casos de esta clase de maltrato se han multiplicado por seis, con cerca de 6500 denuncias recibidas por la Fiscalía General del Estado. (...)

¿Qué puede influir en la personalidad de un niño para que llegue a agredir a sus padres? Carlos Peiró, psicólogo de la Unidad de Orientación a la Familia de la Comunidad de Madrid, menciona, entre otros motivos, el poco tiempo que pueden pasar los padres con sus hijos a causa de las horas que trabajan y el tiempo que tardan en ir del trabajo a casa. Esta situación puede llevar a algunos padres a compensar a sus hijos permitiéndoles que no hagan sus tareas y concediéndoles todos los caprichos, de tal forma que estos niños no toleran un "no" como respuesta.

Padres y madres suelen llegar a casa cansados y con ganas de estar con sus hijos, a pesar del trabajo que les espera: compras, lavadoras, cenas. Trabajos que no se pueden aplazar por el bien de sus hijos y que, en muchos casos, restan minutos a la atención que estos padres y madres les querrían dedicar.

Frente a esta situación, algunas familias tienen establecida una dinámica de equipo que permite que el trabajo esté terminado pronto y queden ratos de tranquilidad, en los que los niños puedan hablar con sus padres de cómo les ha ido el día, de los problemas que han tenido o compartir un rato de ocio con ellos.

Sin embargo, hay niños que encuentran en los gritos, los insultos a sus padres, las rabietas y los caprichos cada vez más caros una forma de atraer la atención de sus padres, aunque conviertan el hogar en un infierno.

Cómo detectar a un emperador.

- Dificultades para reconocer responsabilidad y arrepentimiento sincero por las malas acciones.
- Incapacidad para aprender de los errores y los castigos. Ante la desesperación de sus padres, no parece que sirva reñirles o hablarles.
- Conductas habituales de desafío, mentiras e incluso actos crueles hacia sus hermanos y amigos.
- ¿En qué cosas te cuesta obedecer a tus padres? ¿por qué crees que te mandan las cosas que te mandan? ¿qué significa para ti tener respeto a tus padres? ¿Por qué opinas que hay que tenérselo?

TREBALL PERSONAL:

En quines coses et costa obeir als teus pares? Per què creus que et manen les coses que et manen? Què significa per a tu tenir respecte als teus pares? Per què opines que cal tindre respecte als teus pares?