



# El valor dels hàbits

**Els hàbits saludables contribueixen a un desenvolupament harmònic dels infants i adolescents, a la seva salut, benestar i equilibri emocional. És necessari fomentar des d'edats primerenques bons hàbits a totes les esferes de la vida personal i social**

TEXT: Vladimir Reinhardt, psicòleg · vladimireinhardt@gmail.com

**E**ls hàbits, les normes i els valors ajuden a l'infant a construir una personalitat pròpia i particular.

Aquests elements de la personalitat són les eines que la persona utilitza per relacionar-se amb si mateixa, amb els altres i amb el món. L'hàbit és, a més, la forma en què s'expressen els valors personals. Els hàbits mostren de forma directa i sense adorns la classe de persona que som i la manera en què desitgem viure.

Els hàbits saludables ens permeten relacionar-nos amb la realitat de forma positiva i enriquidora. Ens permeten desenvolupar i potenciar la capacitat d'autonomia en les activitats habituals, la capacitat per prendre decisions i establir relacions afectives adequades. Des d'aquesta perspectiva, els bons hàbits són una font inesgotable de salut, benestar i equilibri emocional. Pel contrari, els mals hàbits són una font inesgotables de malaltia, malestar i conflicte emocional.

## **Adaptar-se i desenvolupar els talents**

Els hàbits ens permeten adaptar-nos i integrar-nos socialment i són indispensables per a una bona convivència. Els hàbits també serveixen per potenciar els talents personals. Aprendre a esforçar-se, finalitzar allò que es comença,

prestar atenció, centrar-se en el que toca, esperar i ser pacient, aprendre a estar sol, etc., són hàbits necessaris per desenvolupar l'immens potencial humà que cada infant i adolescent posseeix. Sense bons hàbits és difícil progressar i aprofitar el que ens ofereix la vida.

## **Com ajudar-los a aprendre bons hàbits**

L'infant es regeix pel principi del plaer. Si fos per ell, preferiria que tot li fos donat i sempre estaria vivint activitats agradables. Si reforcem aquest comportament, no li ajudem a desenvolupar una personalitat autònoma i responsable, convertint-se així en la princesa del mirall o en un príncep sense espasa.

No és fàcil aprendre hàbits, ja que tenen la funció d'organitzar les condicions i, per tant, limiten i regulen la llibertat d'acció de l'infant. No hem de témer l'enfado i la rebel·lia de l'infant quan no pot fer el que desitja, quan i com vol, és una resposta natural que hem d'aprendre a gestionar.

## **Els bons hàbits i les necessitats de l'infant**

Els hàbits són bons quan responen adequadament a les necessitats de l'infant. La pràctica constant dels bons hàbits té conseqüències positives per l'infant i el seu entorn i per això sempre s'aprenen.

Si volem crear l'hàbit de la higiene hem de tenir en compte que a l'infant li agrada sentir-se net, però es diverteix embrutant-se. Si volem que aprengui a esforçar-se i a ser constant per aconseguir allò que desitja, hem de saber que l'infant gaudeix quan fa les coses pel seu compte i se sent capaç.

Els infants que no estan motivats per esforçar-se, o que no gaudeixen amb la seva autonomia, són infants que han estat acostumats a tenir les coses fetes, sense demanar-les ni necessitar-les. Els bons hàbits van en la mateixa direcció que les necessitats de l'infant. Hem d'aprendre a conèixer aquestes necessitats i actuar amb intel·ligència per oferir bones respostes en forma d'hàbits.

## **Salut, estils de vida i societat**

Sovint ens sentim desbordats per poderosos missatges que ens senyalen el camí a seguir: com hem de ser, com hem de viure, què hem de menjar, com hem de divertir-nos, com hem de sentir, etc. Convivim diàriament amb l'individualisme, l'ètica del tot s'hi val, el consumisme, la influència de la imatge i els mitjans de comunicació, etc.

Aquesta societat complexa i exigent construeix un terreny de joc en què es necessari desenvolupar hàbits i valors sòlids per no quedar a l'empара de poderoses forces que impedeixen

l'autèntic benestar i el desenvolupament personal. Potser sigui necessari replantejar-se el sentit que donem a les nostres vides, la manera en què desitgem viure i els esforços i compromisos que estem disposats a realitzar.

Es tracta de tornar a experimentar una vida centrada en les persones, en la comunicació i el gaudi de trobar-se amb els altres i de les relacions personals. Podem començar a practicar hàbits que enriqueixin i atorguin un sentit diferent al quefer quotidià.

## Alguns hàbits saludables per practicar

### L'hàbit d'estar amb un mateix

Buscar el temps i l'espai per estar amb un mateix. Buscar i gaudir el silenci, l'assossegament i la tranquil·litat. Escoltar els nostres desitjos més autèntics i apropar-nos a nosaltres mateixos. Aprendre a estar sols amb la persona que som i sentir-nos acompanyats. Prescindir d'allò que ens distreu i quedar-se amb un mateix. Caminar pel bosc i deixar que parli el nostre instint dormit. Deixar que els infants segueixin jugant, imaginant i experimentant la passió i el desig.

### L'hàbit de fer el que toca fer encara que no agradi

Durant el dia, hom ha de fer el que li correspongui. Estudiar, treballar, rentar-se, cuinar, parar taula, ordenar les coses, rentar els plats, tirar la brossa, ajudar algú, fer els deures, resoldre un problema, demanar perdó, donar les gràcies, complir amb la paraula donada, posar o complir un càstig, respondre als propis actes, etc. No defugir les experiències molestes, poc agradables

o doloroses, ja que aquestes formen part del contracte de la vida. Als infants se'ls ha de mostrar la vida tal qual és, amb sensibilitat, però sense pena, por o culpa. Sobreprotegir-los i treure'ls hi les castanyes del foc és una forma d'abandonament i falta de confiança.

### L'hàbit de la memòria

Recordar que formem part d'una història familiar que nodreix les nostres arrels. Recordar que part del que som i posseïm és fruit de l'esforç i el compromís dels nostres avantpassats. Recordar que vivim en un planeta de recursos limitats i ferit per l'acció humana. Tenir cura i tractar amorosament la terra. Recordar que per ser feliços i desenvolupar el potencial humà necessitem molt poques coses materials.

### L'hàbit de pensar

Pensar que soc plenament responsable dels meus actes i que gairebé tot el que em succeeix és responsabilitat meua i no dels altres. Pensar el que vaig fer, el que faig i el que faré. Preguntar-me: per què faig tal o qual cosa? Aprendre a triar el més convenient i necessari, el temps passa i no podem perdre'l. Saber que hi ha moltes coses que ens poden entretenir, agradar i fer-nos sentir bé, però la vida és molt més que tot això.

### L'hàbit de la bondat i l'amabilitat

Adonar-me que la felicitat pròpia també depèn del benestar i la felicitat dels altres. Ser bo i amable amb els altres és ser bo i amable amb un mateix. Adonar-me que ell o ella soc jo i que ells i elles som nosaltres. Adonar-me que el menyspreu, la por, la mentida, el prejudici, la violència i l'individualisme m'allunya dels altres i que l'amor, la

veritat, l'empatia, la solidaritat i l'actitud cooperativa m'apropa als altres i em fa millor persona.

### L'hàbit d'estimar-se i respectar-se

Respectar-se a un mateix sense deixar de respectar als altres. Aprendre a valorar-se de forma positiva i confiar en els nostres recursos personals. Ser amorós i pacient amb un mateix. Respectar el nostre veritable desig i aprendre a dir si i no sense por ni culpa. El cos ens ofereix un gran servei, ens acompanya allà on anem. Hem de cuidar-lo i respectar-lo.

### L'hàbit de la llibertat

Actuar de manera responsable i compromesa sense dependre en excés dels altres. Estar obert a altres formes de pensar, sentir i viure. Aprendre a renunciar a la satisfacció immediata dels desitjos i no perdre el control sobre ells. Aprendre a contenir-se, a acceptar els límits i a no tenir tot el que es desitja. Valorar les coses i gaudir-les. Sentir-se bé i satisfet amb poc.

### I no ens oblidem de...

...cantar, dansar, observar, callar, sentir, cedir el pas, cedir un seient, regalar un somriure cada dia, buscar allò bo de l'altre, usar les mans, usar els peus, no oblidar-se d'usar el cap, construir una joguina, jugar, deixar el rellotge i el mòbil, no tenir res a fer, apagar la tele, sortir a passejar i perdre's, riure's i gaudir d'un mateix, riure's i gaudir amb els altres, donar les gràcies, ser agraït, aprendre a demanar perdó i a perdonar. Aquesta llista queda oberta per a tots aquells hàbits saludables que estiguin en consonància amb les teves necessitats i valors.