

Exercici per a famílies: **Llista d'assoliments**

De vegades considerem normal el que és extraordinari. De vegades anem tan enfeinats que no donem valor als assoliments i èxits dels nostres fills. De vegades ens fa por reforçar-los molt, no fos cas que s'*emocionin*, a voltes no sabem què dir perquè no sabem què fan, perquè no ens ho expliquen, o perquè en ocasions estem massa lluny d'ells.

Però no passa res. Tenim la solució. Et proposem un exercici que t'ajudarà a connectar amb els teus fills: la llista d'assoliments.

Aquesta activitat té dues parts. Anem a pams: comença per fer una llista amb tots els assoliments que ha fet el teu fill. No tinguis pressa. És important que et remuntis temps ençà i que vagis buscant totes les fites i èxits del teu fill.

Has de veure'l amb una mirada amable. Potser ara ja és gran i li dones més pes a l'habitació desendregada, a les persecucions nocturnes perquè es posi al llit o a la pantalla que mai s'apaga, que no pas a totes les virtuts que té. Mira, et proposo que et remuntis en el temps i que vagis repassant poc a poc la història dels teus fills. Si necessites ajuda per fer memòria sempre pots demanar-la a la padrina, els tiets o la parella. També pots mirar fotos i vídeos antics. Et sorprendràs. Revisa, també, diferents àrees com ara l'escola, l'esport i a casa. Dona valor al regal en què va estar treballant tant, als entrenaments tan esforçats que va fer del seu esport preferit i a aquella remuntada de notes que va fer aquell curs. Pensa en aquell esmorzar que us va portar al llit i en tot allò que et fa sentir orgullós.

Molt bé. Ja ho tens? Ja has fet la llista?

Doncs ara ve la segona part de l'exercici: digues-li que estàs fent una llista d'assoliments d'ell i que necessites compartir-la plegats. Digues-li que és un exercici del projecte SOMi i que també existeix en un format adaptat a ell. Passa-li l'enllaç, fem-ho fàcil. Digues-li que si vol pot fer l'exercici, però que si no el vol fer que t'agradaria compartir la llista que has fet.

Busqueu un moment tranquil, llarg, sense telèfons ni interrupcions i llegeix-li la llista. Digues-li què has triat i perquè ho has triat. Veuràs quin moment més màgic passareu junts.

Aquest exercici és molt important per diversos motius. En primer lloc, per tornar a recuperar la perspectiva i valorar d'una manera més objectiva a la realitat del teu fill. També perquè l'estaràs ajudant a guanyar seguretat, obriràs un canal de comunicació de qualitat i, el més important, li estàs donant un *feedback* precís de com el veus.

T'imagines que t'ho haguessin fet a tu els teus pares? Doncs no deixi's passar l'oportunitat.

Per a qualsevol dubte o consulta envia'ns un correu a:
somi@comuandorra.ad