



A LEDICIA E A FELICIDADE NOS NENOS E NENAS

A **ledicia** e a **felicidade** parecen ser iguais, pero as súas diferenzas son substanciais. Debido a que as dúas nos remiten a cuestións optimistas e positivas, adoitamos crer que é o mesmo estar alegres que estar felices.

A **LEDICIA** é a resposta a unha situación externa ou interna que nos fai sentir ben e que manifestamos con euforia, risas, tranquilidade e unha sensación de benestar. A duración desta emoción é proporcional ó que dura o estímulo ou o tempo que pensamos nel.

Unha vez pasada a intensidade da ledicia, dáse paso (ou non) a un sentimento de felicidade. A forma na que xestionamos eses momentos de ledicia, determinan en gran medida o sentimento posterior que teremos. Con todo, tamén se pode sentir felicidade despois de pasar por un episodio de emocións menos optimistas, como tristeza ou angustia. Isto é debido a que o sentimento de felicidade é un pouco máis racional.

Polo tanto, a **FELICIDADE** pódese definir como un sentimento, é dicir, o resultado de experimentar unha emoción. É máis duradeira que a ledicia e o seu trasfondo é máis profundo e con raíces máis fortes.

Ó contrario do que se pode chegar a pensar, non só as emocións como medo, enfado, ira... necesitan ser xestionadas. Tódalas emocións vividas con alta intensidade requiren ser atendidas e xestionadas. **Se non lle damos unha saída adecuada á ledicia poden xurdir certas dificultades.** Por exemplo, cando a ledicia é moi elevada nos nenos e nenas pode provocar dificultades na atención e concentración. Tamén pode xerar condutas impulsivas sen ter en conta posibles riscos (un abrazo demasiado forte ó compañeiro, tirar as cousas sen querer, ir de excursión e saír correndo do autobús para chegar canto antes ó destino...).

Consellos para fomentar a ledicia

- **Aprendizaxe por modelado e imitación.** Esta é a forma na que aprenden os nenos e nenas polo que, como “deberes”, exprésaa con frecuencia e ante diferentes situacións nas que teña cabida a ledicia.
- **Non forzar.** Un manifesta a súa ledicia cando a sente de verdade, por iso se o neno ou nena non quere non debes forzala a sorrir nin a estar contenta.
- **Poñer en común as emocións do día.** A hora da cea pode ser un excelente momento para falar de como foi o día e poñer en común as emocións que se viviron. E se é a ledicia, moito mellor!

- **Non reprimir.** Como dixemos, non se debe forzar, pero tampouco reprimir polo que, se se pode, debemos buscar motivos de celebración: acabar os deberes a tempo, chegar a casa do traballo antes de tempo... Seguro que atopas millóns de razóns para festexar!
- **A ledicia das pequenas cousas.** Que che fai sentir ben? E ó teu fillo ou filla? Quizais un paseo en bicicleta, unha sesión de cinema na casa, que lle contes un conto... Nas pequenas cousas, ás que ás veces non lle damos importancia, tamén hai ledicia.
- **“Rirse de” non é o mesmo que “rirse con”.** A risa asóciase coa ledicia, pero debemos ter moito coidado e facer entender ó neno e nena que non é o mesmo “rirse de” que “rirse con”.
- **Bótalle humor.** Este é un alicerce importante da ledicia. Onde atopalo? Nunha broma ou nun xogo. Búscalo!

Un dos obxectivos dos pais e nai é conseguir que os seus fillos e fillas sexan felices e con frecuencia pregúntanse como poden conseguilo. Se lles preguntamos ós verdadeiros expertos en felicidade: os nenos e nenas, responderán con frases como: *“felicidade é estar preto de mamá”, “comer chocolate”, “xogar co meu can”, “xogar cos meus amigos despois do cole”, “cando non tes medo e aprendiche a nadar”, “é a alegría, os meus aniversarios, é no verán, porque crezo”, “cando te divirtes”, “cando despois de perder tres semanas seguidas xogando ao fútbol, por fin ganas”, “cando a profesora che pon un sobresaliente”, “cando meus abuelos xogan comigo”, “cando vexo os agasallos que trouxeron os Reis Magos”, “cando che toca o cromó que che faltaba”, “cando me deixan durmir na casa dun amigo”, “cando me deixan ver a miña serie favorita na tele”,...*

As respostas poñen en evidencia que o material apenas é importante nas súas vidas. É un instante (un detalle inesperado), un sentimento (bicos e abrazos), un pequeno detalle, (dedicarlles tempo), unha emoción (xogar con eles), un logro conseguido (gañar un partido),... Non fai falta moito.

Pautas básicas para fomentar a felicidade

Tede en conta que a felicidade non se pode transmitir e moito menos ensinar porque se trata dun camiño persoal. Sen embargo, podemos estimulala con determinadas actitudes, formas de ver a vida e habilidades emocionais que sentarán unha base sólida sobre a cal medrará esta felicidade. Para iso, a continuación expoñemos unha serie de pautas:

- 1. Ser amable.** Os nenos e nenas amables experimentan máis satisfacción e enerxía, son máis cariñosos e agradables e gozan de aceptación social.
- 2. Dar as grazas.** A gratitude favorece a estabilidade mental e enriquece o seu crecemento.
- 3. Ser positivo.** Os nenos e nenas que son educados nunha contorna positiva móstranse máis seguros, confían máis nas súas capacidades e cren en si mesmos. É difícil que aprenda a ser feliz se os seus proxenitores son negativos e ven o mundo cun prisma gris. Por iso, é importante que coides as túas reaccións xa que es o seu

principal exemplo a seguir. Á vez, cando sufra algún contratempo, faille ver o lado positivo, a lección que pode aprender. Desta forma ensínaslle a focalizarse nos aspectos positivos e no ensino.

4. **Non etiquetar.** As etiquetas que colocamos sen darnos conta terminan formando parte do concepto que o neno e nena forman de si mesmos e poden danar a súa autoestima. Por iso, os pais deben evitar etiquetas negativas que cualifiquen á persoa, por exemplo: “es malo”, “es vago” ou “es parvo”. Cando teñas que sinalar algo que o teu fillo ou filla fixo mal, céntrate no comportamento, non avalíes á persoa.
5. **Non dramatizar.** Debemos dar o seu xusto valor ás cousas e ás situacións. Debemos extinguir condutas como pegar, insultar ou faltar ó respecto.
6. **Recoñece os seus logros.** A miúdo os pais e nais centran a educación en corrixir o mal feito, esquecendo recoñecer o positivo. Con todo, para que un neno ou nena sexa feliz e estea seguro de si mesmo, a aceptación e aprobación dos proxenitores é fundamental. Por conseguinte, cada vez que o teu fillo dea un paso adiante, felicítalo cunhas palabras de alento ou un abrazo, para el non haberá mellor agasallo.
7. **Autonomía.** Como pai e nai queredes protexer ós vosos fillos e fillas, é un instinto natural. Sen embargo, debes coidar non caer na sobreprotección porque se coartades as súas posibilidades de explorar e aprender por si mesmo non será feliz. Non por isto, debes deixar de poñer límites, deixándolles pouco a pouco espazo para que gañe independencia, e en consecuencia teña unha autoestima positiva e axustada á realidade, que se sinta confiado e seguro.
8. **Estimula a expresión emocional.** Un dos alicerces fundamentais da felicidade é a intelixencia emocional. Por iso, é importante que desde pequeno lle ensines a comprender as súas emocións e a expresalas de forma asertiva. De feito, o autocontrol emocional é unha peza crave para vivir plenamente. Por exemplo, podes dicirlle: *“sei que estás frustrado porque non puides saír ó parque a xogar, pero podes xogar en casa co teu xogo preferido”*. Trátase de sacar a colación a emoción e brindarlle unha solución que lle faga sentirse ben. Desta forma ensínaslle a manterse ó tanto do que sente e buscar solucións, no canto de regodearse no que lle fai sentir mal.
9. **Xogar.** Desgraciadamente, o tempo que teñen para xogar é cada vez máis limitado. Entre o colexio, os deberes e as actividades extraescolares, é difícil que poidan xogar despreocupadamente. Durante a infancia, o xogo é fundamental xa que é a través desta actividade que comprenden o mundo e expresan os seus sentimentos e preocupacións. O xogo é sinónimo de ledicia, polo que é un alicerce fundamental para educar a nenos e nenas felices.