

QÜESTIONARI DE PUNTS FORTS DEL TEU FILL

(Basat en el VIA Signature Strengths Questionnaire, Dr. M.Seligman)

Contesta a les preguntes que et proposem amb sinceritat. No hi ha respostes correctes. Les preguntes estan dissenyades perquè contestes sí o no. Si no estàs segur, pensa en el que ocorre la majoria de les vegades, o en com sol comportar-se el teu fill. Sabem que no en totes les situacions actuem igual però quasi sempre hi ha una resposta que ens caracteritza.

SAVIESA	SÍ	NO
1. Creus que el teu fill gaudix aprenent coses noves?		
2. Li agrada aprofundir en temes o habilitats que ja coneix?		
3. Creus que el teu fill és més imaginatiu que altres xics de la seua edat?		
4. Li agrada pensar en diferents solucions per a un problema?		
5. Creus que el teu fill s'avorrix si no té amb qui jugar o relacionar-se?		
6. Té moltes preguntes sobre altres persones, situacions o el funcionament dels objectes?		
7. El teu fill valora amb calma les opcions abans de prendre una decisió		
8. Quan l'evidència demostra que s'ha equivocat, li costa reconèixer-ho?		
9. Penses que el teu fill es comporta d'una forma molt madura per a la seua edat?		
10. Creus que el teu fill jutja correctament les situacions en què es veu embolicat?		

CORATGE	SÍ	NO
11. Creus que el teu fill se sent intimidat si la majoria no opina com ell/ella?		
12. Quan creu que un altre xic és tractat injustament ix a defendre'l?		
13. Sol acabar el que comença?		
14. Quan troba dificultats fent alguna cosa que li agrada es desanima fàcilment?		
15. Creus que el teu fill sol mentir per a evitar problemes?		
16. Sempre complix la seua paraula		
17. Diries que el teu fill és molt entusiasta?		
18. Diries que el teu fill és molt peresós?		
HUMANITAT	SÍ	NO
19. Sap mantindre les seues amistats?		
20. Creus que sap expressar el seu afecte els altres?		
21. Sol ajudar encara que no li ho demanen directament?		
22. La majoria de la gent diria que el teu fill és generós.		
23. Creus que és hàbil reconeixent les seues pròpies emocions?		
24. El teu fill sap comportar-se correctament en diferents situacions socials		



JUSTÍCIA	SÍ	NO
25. Li agrada pertànyer a un club o a un grup d'activitats extraescolars?		
26. Quan ha de treballar en grup es mostra retret?		
27. Es posa nerviós quan veu que altres persones opinen de forma diferent?		
28. Creus que sol ser injust amb altres si amb això afavorix a un amic?		
29. És hàbil organitzant o animant al seu equip?		
30. Quan juga o fa esport, li agrada ser el líder?		
MODERACIÓ	SÍ	NO
31. Pot ser amic d'algú que li ha fet mal, si este es disculpa?		
32. Li costa perdonar els errors dels altres?		
33. Quan aconseguix alguna cosa, es mostra molt orgullós i ho conta repetidament?		
34. Li encanta parlar de si mateix o ser el centre d'atenció?		
35. Creus que sap evitar situacions o persones que puguen causar-li problemes?		
36. Creus que al teu fill li atrau el risc?		
37. Sol posposar les seues tasques obligatòries fins a l'últim moment?		
38. Sovint comet errors per fer o dir les coses massa ràpid?		

TRASCENDÈNCIA	SÍ	NO
39. Creus que el teu fill té moltes aficions? 40. Si troba alguna cosa que li pareix bonic (un paisatge, un animal, un espectacle artístic o esportiu, un objecte) es deté a observar-ho?		
41. El teu fill sempre dóna les gràcies quan algú li ajuda? 42. El teu fill sap que té més sort que altres xics de la seua edat?		
43. Diries que pensa en el futur amb optimisme? 44. El teu fill creu que l'esforç sempre té la seua recompensa?		
45. Li agrada bromejar i sol veure ràpidament el costat positiu de les coses? 46. Creus que la majoria dels seus amic/gus dirien que el teu fill és seriós?		
47. Creu el teu fill que totes les persones són importants i tenen una funció en la vida? 48. El teu fill creu en Déu o en algun tipus de poder superior?		

PUNTUACIONS:

1 punt per cada resposta que coincidix amb la plantilla. Les puntuacions possibles per a cada una dels 24 punts forts són 0, 1 o 2. Els punts forts són els que puntua 2.

PLANTILLA DE RESPOSTES QÜESTIONARI DE PUNTS FORTS

SAVIESA	SÍ	NO
1. Creus que el teu fill gaudix aprenent coses noves?	X	
2. Li agrada aprofundir en temes o habilitats que ja coneix?	X	
3. Creus que el teu fill és més imaginatiu que altres xics de la seua edat?	X	
4. Li agrada pensar en diferents solucions per a un problema?	X	
5. Creus que el teu fill s'avorrix si no té amb qui jugar o relacionar-se?	X	
6. Té moltes preguntes sobre altres persones, situacions o el funcionament dels objectes?		X
7. El teu fill valora amb calma les opcions abans de prendre una decisió	X	
8. Quan l'evidència demostra que s'ha equivocat, li costa reconèixer-ho?		X
9. Penses que el teu fill es comporta d'una forma molt madura per a la seua edat?	X	
10. Creus que el teu fill jutja correctament les situacions en què es veu embolicat?	X	
CORATGE	SÍ	NO
11. Creus que el teu fill se sent intimidat si la majoria no opina com ell/ella?		X
12. Quan creu que un altre xic és tractat injustament ix a defensar-lo?	X	
13. Sol acabar el que comença?	X	
14. Quan troba dificultats fent alguna cosa que li agrada es desanima fàcilment?		X

15. Creus que el teu fill sol mentir per a evitar problemes?		X
16. Sempre complix la seua paraula	X	
17. Diries que el teu fill és molt entusiasta?	X	
18. Diries que el teu fill és molt peresós?		X
HUMANITAT	SÍ	NO
19. Sap mantindre les seues amistats?	X	
20. Creus que sap expressar el seu afecte els altres?	X	
21. Sol ajudar encara que no li ho demanen directament?	X	
22. La majoria de la gent diria que el teu fill és generós?	X	
23. Creus que és hàbil reconeixent les seues pròpies emocions?	X	
24. El teu fill sap comportar-se correctament en diferents situacions socials?	X	
JUSTÍCIA	SÍ	NO
25. Li agrada pertànyer a un club o a un grup d'activitats extraescolars?	X	
26. Quan ha de treballar en grup es mostra retret?		X
27. Es posa nerviós quan veu que altres persones opinen de forma diferent?		X
28. Creus que sol ser injust amb altres si amb això afavorix a un amic?		X



29. És hàbil organitzant o animant al seu equip?	X	
30. Quan juga o fa esport, li agrada ser el líder?	X	
MODERACIÓ	SÍ	NO
31. Pot ser amic d'algú que li ha fet mal, si este es disculpa?	X	
32. Li costa perdonar els errors dels altres?		X
33. Quan aconseguix alguna cosa, es mostra molt orgullós i ho conta repetidament?		X
34. Li encanta parlar de si mateix o ser el centre d'atenció?		X
35. Creus que sap evitar situacions o persones que puguen causar-li problemes?	X	
36. Creus que al teu fill li atrau el risc?		X
37. Sol posposar les seues tasques obligatòries fins a l'últim moment?		X
38. Sovint comet errors per fer o dir les coses massa ràpid?		X
TRASCENDÈNCIA	SÍ	NO
39. Creus que el teu fill té moltes aficions?	X	
40. Si troba alguna cosa que li pareix bonic (un paisatge, un animal, un espectacle artístic o esportiu, un objecte) es deté a observar-ho?	X	
41. El teu fill sempre dóna les gràcies quan algú li ajuda?	X	
42. El teu fill sap que té més sort que altres xics de la seua edat?	X	
43. Diries que pensa en el futur amb optimisme?	X	
44. El teu fill creu que l'esforç sempre té la seua recompensa?	X	

45. Li agrada bromejar i sol veure ràpidament el costat positiu de les coses?	X	
46. Creus que la majoria dels seus amic/gus dirien que el teu fill és seriós?		X
47. Creu el teu fill que totes les persones són importants i tenen una funció en la vida?	X	
48. El teu fill creu en Déu o en algun tipus de poder superior?	X	

A l'introduir les respostes dels parells de preguntes del qüestionari (1 i 2, 3 i 4, 5 i 6...), si estes coincidixen amb les respostes parells (1 i 2, 3 i 4, 5 i 6...), de la plantilla de respostes, açò és, obtenen 2 punts, automàticament se'ls associarà als documents corresponents i relacionats amb les preguntes i respostes donades sobre el tema:

1 y 2 → Amor pel coneixement: al teu fill li agrada dominar noves matèries i coneixements. Potser li dedique molt de temps a alguna afició i a aprofundir en eixe aprenentatge. Potser no aprén les coses que tu volgueres, potser no li dedica tant de temps als estudis com a les coses que li apassionen. Et proposem que aprofites en la seua educació, l'excitació que li produïx descobrir una cosa nova.

- Intenta plantejar-li els seus estudis com un desafiament que pot superar, en compte d'una pesada obligació.
- Observa el teu fill i descobreix quins aspectes de l'aprenentatge són els que desperten el seu interès.
- Dedica un estona al dia per a preguntar-li què tal li ha anat en l'escola, quines coses ha après i, sobretot, quines coses li han agradat més.
- Anima'l que pregunte els seus dubtes en classe. O a altres persones adultes les qüestions que planteja a casa. Ajuda-li a descobrir nous mitjans d'obtindre coneixement diferents de l'escola o els que ja utilitza (literatura, revistes especialitzades. internet. cine. xarrades. museus. entre altres).

3 y 4 → Creativitat: L'originalitat i creativitat del teu fill pot manifestar-se en la creació artística, però no es limita a esta. Alguns han arribat a anomenar-la intel·ligència pràctica, perquè suposa l'habilitat de pensar en nous i productius camins i formes de fer les coses. La inventiva és molt útil en la vida diària, on sovint ens trobem amb situacions que no coneixem, que no estan clarament definides i en les quals hem d'actuar amb soltesa i espontaneïtat.

- Una manera d'estimular la creativitat del teu fill de manera que t'ajude a educar-lo, és comptar amb la seua opinió per a resoldre problemes domèstics del dia a dia. Així mateix, és una manera de fomentar la seua responsabilitat i el seu sentit de pertinença. És important perquè se sentirà valorat i més segur de si mateix.
- Comenta amb ell/a les coses que veieu en la televisió o que et suggerisquen situacions hipotètiques. Estimula la seua imaginació de manera que sorgisquen moltes formes d'encarar la mateixa situació.
- Anima-li a escriure, dibuixar, decorar la seua habitació o crear alguna cosa original. Quan acabe, dis-li sempre alguna cosa positiva. Encara que no et parega una obra mestra, sempre hi haurà alguna cosa que haja fet bé, encara que només siga esforçar-se. Di-li-lo.
- Una manera divertida d'explotar la seua creativitat serà per mitjà de jocs de paraules o jocs d'enginy.

5 y 6 → Curiositat: La curiositat del teu fill denota un interès actiu pel món que el rodeja. Troba temes fascinants en qualsevol ambient i sap entretindre's encara que estiga a soles. No li falta la imaginació necessària i no depèn dels altres per a emprendre una busca, per a explorar i descobrir noves coses. Hi ha moltes maneres de despertar la curiositat del teu fill i descobrir-les et permetrà dirigir-la cap a on cregues convenient.

7 y 8 → Juí La capacitat de juí fa referència al pensament crític. Açò és, reflexionar sobre les persones, les situacions, i examinar els seus diferents significats i matisos. Si el teu fill no tendix a traure conclusions a l'atzar, valora les opcions que té

abans de parlar, actuar o prendre una decisió, i està disposat a canviar d'opinió basant-se en l'evidència, és que té una mentalitat oberta. La millor forma d'aprofitar esta habilitat característica del teu fill és ajudar-lo a pensar.

- Deixa que siga ell/a qui raone, ja que té la capacitat i la motivació necessària per a fer-ho. Escolta'l activament i després, dis-li alguna cosa positiva (p.ex. que té raó o que és interessant el que està dient).
- Esforça't a comprendre el seu punt de vista però desafia'l amb preguntes i arguments en contra.
- Planteja-li preguntes que puguen matisar els seus juís. Encara-les en la direcció en què desitges que el teu fill reflexione.
- Quan necessites castigar-lo, explica-li sempre les raons en el to més tranquil possible.

9 y 10 → Perspectiva: Tindre o mantindre la perspectiva implica no sols comprendre una situació i com funciona sinó també saber ajudar als altres a comprendre-ho. Este punt fort es manifesta en la capacitat de donar consells adequats als altres. Si has observat que el teu fill pareix més madur que altres xics de la seua edat i que valora correctament les conseqüències, pròximes i llunyanes, d'una situació, pots aprofitar-ho per a enfocar d'una altra manera la teua relació amb ell/a.

- Demana-li consell sovint sobre les coses que et preocupen. Explica-li'l tenint en compte la seua edat. Ell se sentirà valorat, segur, tindrà oportunitats d'entrenar esta habilitat, i fins i tot pot ajudar-te a veure d'una altra manera una situació.
- Dedica un estona al dia per a preguntar-li què tal li ha anat en l'escola, sobretot centra't en les coses bones.
- Quan observes que li preocupa una situació o que no aconsegueix comprendre-la, ajuda-li a reflexionar sobre els diferents punts de vista de les persones implicades. Recorda que tot el món té un motiu per a actuar com ho fa, encara que a vegades no siguen lògics o raonables.

Guarda alguns moments del dia o de la setmana per a xarrar amb el teu fill de manera informal. Establix a poc a poc l'hàbit de compartir les vostres reflexions.

11 y 12 → Valor: Tal com diuen els contes infantils, la valentia no és no tindre por, sinó sobreposar-se a este. Inclou la força física, però no es limita a això. És un punt fort molt important i implica no deixar-se intimidar davant de l'amenaça, el canvi, la dificultat o l'error. A la majoria de les persones ens resulta difícil defendre una postura que creiem correcta si hi ha una forta oposició per part dels altres. No obstant això, estaràs d'acord amb nosaltres és que és una qualitat molt important per a triomfar de veritat en la vida. I és que moltes vegades, actuar segons les pròpies conviccions, suposa ser criticat.

- Si has observat que la teua fill mostra valor en diferents situacions, fes-li-ho saber. Dis-li que et sents orgullós d'ell per eixa valentia i que és una característica molt especial que ha de cuidar.
- Si no es comporta igual en totes les situacions, descobrix en quines es comporta amb més valor. Tracta de diferenciar quines coses li ajuden a actuar correctament fins i tot en situacions difícils.
- Anima'l a fer coses al seu abast que no haja fet mai. És important que aprenga a tolerar la por que produïx fer coses per primera vegada.
 - Anima'l a reflexionar sobre les seues opinions amb múltiples d'argumer calle, i a atrevir-se a fer o dir coses diferents.

13 y 14 → Perseverança: El teu fill sol acabar el que comença. És una persona treballadora a què no li espanta l'esforç. Tots voldríem estalviar-los dificultats als nostres fills però per molt que fem, sempre apareixeran compromisos. Així és com ens posem a prova i creixem. Per això és molt important que el teu fill sàpia persistir en una activitat encara que existisquen obstacles.

- Pots utilitzar la capacitat d'obtindre satisfacció de l'esforç i de finalitzar una tasca amb èxit, com un potent motivador davant de qualsevol tipus d'activitat.

- Quan cregues que el teu fill s'està esforçant per aconseguir alguna cosa, encara que no es vegem encara els resultats del seu esforç, demostra-li que ho valores. Dis-li que és important i que, a vegades, cal fer coses àrdues o desagradables per a aconseguir alguna cosa, però que l'esforç val la pena.
- Ajuda'l a plantejar-se metes que puga aconseguir, a organitzar i planificar l'execució d'una tasca, de manera que tingueu en compte els obstacles que es poden trobar.

15 y 16 → Honestetat: La integritat o autenticitat és una característica del teu fill. Sol anar amb la veritat per davant i assumir la responsabilitat de les seues conductes, tant dels seus errors com dels seus encerts. Segurament no sol mostrar-se pretensions i respecta les normes establides. Este patró de conducta suposa valorar més la identitat que la popularitat, rebutjar les mentides i falsedats i poder actuar en funció de les creences i els valors personals.

- Assegura't que sap distingir entre errors i encerts. Recorda que a vegades, un fracàs amaga un èxit parcial.
- Felicita'l sempre pels seus èxits, per xicotets que et pareguen.
- Tracta de compartir amb ell/a l'establiment de les regles de conducta, de manera que se senta partícip d'estes. Això, unit al seu sentit de l'honestetat, augmenta la probabilitat que les complisca.

La importància del teu paper en este punt és ajudar-lo a construir unes conviccions personals que guien la seua conducta en el present i en el futur. Ajuda'l a determinar quines coses són les més importants en la vida.

17 y 18 → Entusiasme: La vitalitat és un punt fort del teu fill. Segurament mostra entusiasme davant del que percep com a reptes, afronta la vida amb energia i amb passió.

Açò vol dir que no li agrada fer les coses a mitges, que és capaç d'implicar-se en el que fa i fer-ho amb convicció, donant tot de si mateix. Açò li ajudarà a gaudir plenament de la vida i a realitzar les seues metes.

- Reforça tot el que pugues el seu entusiasme natural. Observa quan es mostra entusiasmat i dis-li alguna cosa positiva sobre la seua actitud.
- Pots intentar canalitzar o dirigir la seua capacitat d'apassionar-se cap a les àrees en què creus que mostra problemes. Si eres capaç de presentar-li una tasca més com un desafiament o una aventura que com una obligació, és més probable que s'implique en esta i tracte d'esforçar-se.
- Si notes que el seu entusiasme, tan ràpid com apareix, desapareix, no et preocupes. Fins a cert punt és normal a la seua edat que vaja provant activitats distintes. A alguns els costa més que a altres descobrir els seus veraders interessos. A poc a poc trobarà el que verdaderament li agrada.
- Ajuda-li a què tinga en compte els diferents aspectes de la vida (treball, amistats, oci, entre altres).

Anima'l a descobrir noves maneres de fer coses que ja fa, o que es comprometa amb un

19 y 20 → Amor o afiliació: L'afiliació es referix al desenvolupament de vincles d'afecció segurs, és a dir, a la capacitat del teu fill d'amar i ser amat. Es manifesta en la motivació per l'establiment de relacions amb altres persones, en particular amb aquelles en què l'afecte i l'atenció són mutus. Perquè esta capacitat es desenvolupe és necessari que el teu fill senta que pertany a alguna cosa un poc més gran que ell/a: la família, el grup de classe, el col·legi, el barri, entre altres. Tu pots ajudar-lo a desenvolupar-se adequadament fomentant esta capacitat.

- Observa al teu fill i intenta "agarrar-lo" expressant afecte a algú, si pot ser en eixe mateix instant, dis-li alguna cosa positiva.

- Observa amb quina freqüència li dediques al teu fill demostracions d'afecte. Si no ho fas ja, dis-li sovint que el vols, oferix-li un somriure o un abraç que demostre el teu amor per ell/a.
- Si el teu fill és un/a adolescent, potser rebutge mostres d'afecte massa directes. Està en una edat en què ha d'aprendre a ser autònom i eixe és un aprenentatge ardu que provoca estrès. No t'enfades per eixos canvis bruscos d'estat d'ànim o de personalitat. Només està provant diferents maneres de "ser" ell mateix. Intenta reconèixer les seues necessitats, no el tractes com un xiquet i expressa-li el teu afecte com ho faries amb un adult.
- Anima'l a relacionar-se amb altres persones. Fes-li saber que valores en ell eixa capacitat d'afiliació i de saber cuidar dels seus amics i familiars.
- Tracta de demostrar el teu afecte de maneres diferents, per exemple, deixa-li sense motiu aparent una nota afectuosa en l'esmorzar.
- També et serà útil fer-ho per mitjans que li siguen familiars, per exemple, mana-li un missatge de text al mòbil quan no ho espere, o un correu electrònic si és que sol utilitzar-lo.

21 y 22 → Amabilitat: L'amabilitat es referix a la tendència a fer favors o a realitzar bones accions per als altres. El teu fill sap reconèixer les necessitats dels altres i està naturalment disposat a tindre-les en compte, a ajudar i cuidar altres persones. Segurament la majoria de la gent el considera simpàtic i generós. Esta habilitat és molt important, ja que les persones amables solen gaudir de l'amistat i moderar de manera eficaç la seua pròpia agressivitat. La simpatia o amabilitat ajudaran al teu fill a establir relacions positives amb els altres, de manera que quan siga ell qui necessite ajuda, la trobarà fins i tot fora del cercle familiar.

- Pots ajudar-li a potenciar la seua amabilitat cada vegada que observes que es comporta de manera altruista, dient-li directament l'important i valuós que resulta el que ha fet. Amb el temps no necessitarà que ningú li diga el que està bé, perquè haurà après que a una bona acció, li següen de forma natural conseqüències positives i un sentiment de benestar.

- Dis-li alguna cosa positiva cada vegada que observes que compartix una cosa amb un amic/g o amb els seus germans, quan estiga de bon humor, quan accepte una crítica amb bon tarannà, entre altres coses. Descobrix-les.

Intenta utilitzar en diferents ocasions i amb diferents persones les fórmules de cortesia (gràcies, per favor, disculpa, el tractament de vosté, entre altres). Recorda que a vegades, l'amabilitat és més una qüestió de formes que de fons.

23 y 24 → Intel·ligència social: Com saps, hi ha diferents tipus d'intel·ligència. La intel·ligència social o personal fa referència a l'habilitat per a donar-nos compte de les nostres pròpies emocions i les dels altres. És una habilitat bàsica per a la convivència i per a saber comportar-se en diferents situacions socials. Si creus que el teu fill té este tipus d'intel·ligència, és que és capaç de posar-se en el lloc d'una altra persona i saber quines coses són importants per a ella. Açò farà que, per exemple, davant de conflictes amb altres, preferisca recórrer a mètodes de solució diferents de la violència.

- Si vols ajudar-li a desenvolupar-se de manera intel·ligent, anima'l a conèixer gent nova, o a implicar-se en situacions socials noves perquè pose a prova esta capacitat.
- En comentar el dia, o alguna situació concreta, pregunta-li sovint com es va sentir, quines coses es va dir a si mateix i quines coses va fer per a no sentir-se així.
- Tracta de fer estes mateixes preguntes sobre les persones que estaven implicades també en eixa situació.
- Quan parles amb ell sobre qualsevol tema, anima'l que busque o es pregunte per perspectives diferents de la seua, de manera que practique la comprensió de persones amb motivacions diferents.

25 y 26 → Civisme: El sentit de ciutadania o civisme implica saber treballar bé dins d'un equip o grup de persones, ser fidel al grup i sentir-se part d'este. Esta actitud resultarà en el respecte les normes socials i a les altres persones que integren el grup social. La lleialtat suposa un sentiment d'identificació amb una causa comuna, siga esta qual siga. El teu fill té segurament cert sentit del deure.

- quan estos xoquen amb els interessos personals. A vegades cal saber cedir i si observes que el teu fill ho fa, no dubtes a dir-li alguna cosa positiva cada vegada.
- Ajuda-li a desenvolupar un sistema de valors legítim i socialment favorable, tenint en compte obligacions i drets. Informa't per exemple sobre drets humans i drets dels xiquets.
- Intenta aprofitar qualsevol situació que comentes amb ell/a de la seua vida quotidiana (en el col·legi, la classe, les activitats lúdiques o esportives, entre altres), per a fer-li reflexionar sobre els drets dels altres. Pregunta-li quins creus que són i de quina manera es relacionen amb els seus propis drets.
- Anima'l que participe com a voluntari en activitats per les quals se senta commogut, o que assumisca responsabilitats quotidianes en la llar, o que desenvolupe plans d'acció concrets amb què poder ajudar persones del seu entorn que crega que ho necessiten. Açò farà que se senta part de la societat i grups amb què viu i participe en estos de manera responsable i activa, amb una actitud positiva davant dels altres.

27 y 28 → Imparcialitat: El sentit d'equitat o d'imparcialitat fa referència a les actituds que afavorixen el tracte just de les persones. Açò suposa tractar totes les persones com iguals, sense deixar que sentiments personals influïsqen en les decisions o juís sobre els altres i donant a tot el món les mateixes oportunitats. És important que el teu fill sàpia controlar i relativitzar les seues pròpies emocions. Açò facilitarà que no es deixe portar per prejuís i estereotips que obstaculitzen la convivència sana. Si el teu fill sol mostrar sentiments i conductes d'imparcialitat és que respecta les lleis i ha aconseguit un gran desenvolupament moral. Actituds que solen acompanyar a este sentit de la justícia són l'empatia i el compromís amb valors ètics. Estos dos factors inhibixen les respostes agressives i orientaran el teu fill quan haja de decidir com actuar.

- Si vols augmentar la seua motivació cap a la realització de conductes desitjables, tracta de detectar els juís morals que el teu fill fa sobre les persones i les situacions de la seua vida diària. Descobrix quins

- comportaments considera correctes i incorrectes i perquè els jutja d'eixa manera.

- Planteja-li dilemes que li ajuden a reflexionar sobre diferents criteris morals.

- És important que sàpies escoltar-lo sense jutjar les seues opinions massa ràpid. Recorda que els juís morals són sempre relatius i en cada situació hi ha tants punts de vista com persones implicades. Si veu que parlant és capaç d'arribar a un acord amb tu, segurament creurà que pot fer-ho amb qualsevol persona.

- Fomenta la seua capacitat de posar-se en el lloc de l'altre, per mitjà de preguntes com: com creus que es va sentir l'altra persona en eixa situació? Per què creus que actua així? Què creus que guanyava amb això? Hi havia altres maneres de comportar-se?

- Aprofita conversacions sobre situacions del dia, per a estimular la seua curiositat i plantejar-li preguntes com estes: per a qui és bona eixa solució? Per a qui és una mala resolució? És justa eixa conducta? Què és més important en esta situació? Intenta desenvolupar preguntes semblants a estes. No esperes una resposta immediata ni "correcta". L'important és que el teu fill aprenga a desenvolupar el seu propi sentit de la justícia.

29 y 30 → Lideratge: No tot el món pot ser un bon líder. Per a ser-ho és necessari ser capaç d'organitzar i d'animar al grup de què u és membre. Açò implica desenvolupar **habilitats orientades a la tasca**, com la planificació d'activitats i l'establiment de prioritats, i **habilitats orientades a les relacions** afectives i emocionals entre les persones del grup. L'objectiu del líder ha de ser unir esforços personals en un esforç de grup i portar a bon terme les tasques proposades. Per a açò necessita carisma i saber usar adequadament l'autoritat que se li ha concedit. És important que aprenga a no abusar del seu poder, sinó a utilitzar-ho de manera responsable. Si al teu fill li agrada ser el líder i demostra bones habilitats per a això, segurament és una persona valorada en els grups de què forma part.

- És important que reconega tant les característiques i les necessitats individuals dels membres del grup, com les necessitats i metes del col·lectiu. Ajuda-li a ser conscient dels sentiments i motivacions dels altres. Ha de saber que la seua conducta té conseqüències en les altres persones, sobretot si és el líder. Forma part de la seua responsabilitat.
- Estimula la seua habilitat per a resoldre problemes socials de distint tipus, per exemple, per mitjà de situacions hipotètiques de la vida quotidiana, o situacions que vegeu en la televisió, en les notícies, en una sèrie, en una trobada esportiva, entre altres.
- Brinda-li un ambient optimista i confiat en el futur, de manera que s'acostume a pensar que les coses poden canviar i que, si ens organitzem, és més fàcil fer-ho.

31 y 32 → Perdó: La capacitat de perdonar aquelles persones que han actuat malament, donant-los una segona oportunitat, és un valor bàsic de la convivència. El teu fill no sol ser rancorós ni venjatiu, sinó que mostra actituds de tolerància. Açò suposa reconèixer que tots podem equivocar-nos i prendre una mala decisió en un moment donat. És important aprendre a prendre diferents perspectives i relativitzar les coses, ja que sovint fets que ens pareixen imperdonables en un moment d'enuig, no ho són tant quan podem pensar amb tranquil·litat.

- Pots ajudar-li a desenvolupar la capacitat de perdonar servint de model, és a dir, quan ell s'equivoque, recorda que no ho va fer amb mala intenció i que els errors, existixen perquè podem aprendre d'estos.
- Quan trobe alguna persona que li fa mal, tracta d'animar-lo que es pose en el seu lloc i considere la possibilitat que ell/a haguera comés el mateix error.
- Quan observes que es comporta de manera compassiva, dis-li l'important que és que sàpia comportar-se d'eixa manera.
- És possible que conega gent a qui no és capaç de comprendre, la teua experiència li ajudarà en eixos moments, parla amb ell i tracteu junts d'imaginar els motius d'eixa persona per a comportar-se com ho fa.

33 y 34 → Humilitat: La humilitat és la disposició personal a no creure's més especial que els altres. Potser no et parega una habilitat molt important però esta fortlesa està molt relacionada amb l'autoestima positiva del teu fill. Si creus que el teu fill és modest, segurament has observat que preferix que siguen els altres els que parlen d'ell. És important que observes que no siga "massa" modest, ja que reconéixer els propis èxits, sobretot eixos xicotets del dia a dia, és el que manté l'autoestima alta i fomenta el sentiment d'autoeficàcia necessari per a emprendre els grans esforços. Tan roïn és ser massa orgullós com ser massa humil.

- Si al teu fill no li agrada ser el centre d'atenció, no el forces a això. No se sentirà còmode si et sent lloar-lo en presència d'altres persones.
- Si hi ha alguna cosa que creus que ha fet o està fent bé, di-li-lo a ell directament. Tracta de ser just i, sobretot, constant, quan li digues coses positives.
- Observa quines persones són les que més admira, i assenyala les habilitats que estes tenen i que el teu fill podria millorar. No es tracta de comparar-lo amb altres, sinó d'animar-lo a créixer i que veja fins on pot arribar.
- Ensenya-li a reconéixer els xicotets èxits quotidians. Fer coses quan a un no li abellixen, aprendre alguna cosa nova, aplicar un coneixement anterior, conéixer una persona, fer un examen, obeir alguna norma de conducta, portar-se bé en qualsevol situació, ser pacient, haver passat un estona agradable, atrevir-se a fer alguna cosa nova i tot el que se t'ocórrega!

35 y 36 → Prudència: L'art de la prudència, diuen els filòsofs, és l'art de viure bé. Ser cautelós a l'hora de prendre decisions implica que no s'assumixen riscos innecessaris que podrien causar problemes. Si el teu fill sap reconéixer una situació com perillosa i es mostra prudent, probablement s'estalviarà moltes dificultats. Tota situació té moltes possibilitats i sovint les persones ens encallem sense saber què fer. Ajuda-li a valorar la importància d'una bona reflexió sobre les possibilitats d'actuació i les seues conseqüències més probables. En este sentit, no tindre pressa li ajudarà a evitar dir o fer coses de què més tard es puga penedir.

Recorda que sempre es pot confiar en algú que actua amb discreció.

- És important que sàpies lloar-lo quan observes en ell conductes o raonaments que demostrin prudència. Per exemple, si en parlar amb ell observes que es pren un temps abans de contestar i no ho fa precipitadament, o si valora abans de parlar els efectes que les seues paraules poden tindre en un altre. Reforça totes les seues conductes que demostrin este tipus de raonaments.

- Planteja-li preguntes que l'obliguen a reflexionar les conseqüències dels seus actes. Pregunta-li per exemple, quines són les conseqüències més probable a curt, mitjà i llarg termini, si podria viure un mes en eixa situació, si seria favorable per a tots, entre altres.

- Confia en el teu fill. Dóna-li marge per a prendre les seues pròpies decisions. Si respectes les seues decisions i punts de vista, serà més probable que acudisca a tu a la recerca de consell quan no sàpia què fer.

37 y 38 → Autocontrol: La capacitat d'autoregulació o d'autocontrol és la capacitat de mantindre un equilibri entre la disciplina i l'espontaneïtat. Implica ser capaç de reconèixer les necessitats momentànies i demorar-les en funció de les obligacions. Si el teu fill pot posposar una gratificació i acostuma a pensar abans d'actuar o parlar és que gaudix d'autocontrol. Esta habilitat és molt important per a evitar conductes impulsives o imprudents que poden posar al teu fill en risc. Controlar les emocions significa saber reconèixer-les, saber per què es produïxen i expressar-les de manera adequada.

Si observes que el teu fill roman llarga estona ocupat en una activitat tranquil·la, o fa els deures de classe abans de posar-se a jugar amb la consola o veure la televisió, o si veus que ocupa gran part del seu temps a perfeccionar qualsevol tipus d'habilitat que requerisca disciplina, dis-li que això està molt bé.

- Si veus que reflexiona abans de parlar, dis-li alguna cosa positiva i que valores que sàpia controlar la seua conducta i les seues paraules.

- Si observes situacions o moments en què no ho fa, tracta de saber què distingix a l'una i l'altra situació, i quins elements d'estes estan afavorint l'autoregulació personal. Ajuda-li a reconèixer les situacions en què li costa més autocontrolar-se, i a posar en marxa distintes estratègies d'autoregulació.
- Tracta de controlar les teues pròpies emocions, de manera que el teu fill tinga un bon model que imitar. Tin en compte que la capacitat d'autoregulació es va desenvolupant amb l'edat i les teues expectatives han d'adequar-se a l'edat del teu fill.

39 y 40 → Gaudi de la bellesa: Quantes vegades has escoltat eixa frase que diu que la felicitat està en saber gaudir de les coses senzilles? Si el teu fill aprecia la bellesa de les coses en el dia a dia i s'interessa per aspectes de la vida com la naturalesa, l'art, la ciència o altres, és probable que se senta satisfet amb el seu entorn. Els filòsofs anomenen a açò capacitat de sorpresa, i consistix a interessar-se pel món que ens rodeja i gaudir plenament d'este. És probable que si el teu fill sent sorpresa davant d'algun fenomen o activitat, desperte el seu interès. Encara que resulte paradoxal, estimular l'habilitat per a gaudir, influïx favorablement en la capacitat de treball i en la disposició a dur a terme les obligacions. Un ambient que es percep com a estimulants i positiu, ens fa sentir segurs i expectants.

- Acompanya'l si pots o interessa't per estes. Aprén.
- Ajuda-li a descobrir nous camins per a gaudir d'allò que li agrada, o recomana-li activitats que creus que li podrien interessar.
- Organitza una eixida al camp, a un restaurant, a un museu, a una biblioteca. Intenteu buscar junts noves activitats amb què poder gaudir.
- Quan el teu fill t'assenyale alguna cosa que li pareix bonica o interessant, para't a mirar-ho. Així mateix, assenyala-li les coses que t'agraden de la vida. Per exemple, fixa't que bo és desdejunar-se bé tots els dies abans d'anar-se'n a treballar, o què bé senta una dutxa després de suar, què refrescant la pluja de primavera, quin edifici més gran, quina grua tan espectacular, com ha crescut el jardí del veí, què bé prendre un postres dolç

de tant en tant o prendre el sol, o que hi haja algú quan tornes a casa cansat ...

- Relaxa't. Gaudix del teu fill.

41 y 42 → Gratitude: Tindre una actitud d'agraïment significa ser conscient i agrair les coses bones que a un li passen o que té al voltant. També implica conèixer l'expressió adequada d'este agraïment, si hi ha la possibilitat de donar les gràcies. La gratitud és una actitud complexa que es desenvolupa al llarg de tota la vida. És normal que el teu fill no siga totalment conscient dels avantatges que gaudix per viure en esta societat, per tindre persones que es preocupen per ell, o un col·legi a què acudir a estudiar. No obstant això, podràs observar xicotets comportaments, paraules o gestos ajustats a la seua edat que manifesten que el teu fill sap agrair. Reconèixer les coses bones que passen, encara en èpoques de molts contratemps, és una manera molt eficaç d'evitar la desesperança i la inacció. A més, predisposa a actuar de bona voluntat, de manera que inhibix conductes socialment inadequades o agressives.

- Observa si en la vida diària, el teu fill diu a vegades coses com: quina sort tinc! en comparar la seua situació amb la d'altres persones menys afavorides. Potser t'ha expressat alguna vegada que altres pares i mares actuen de manera diferent amb els seus fills, o que altres xics no tenen tantes coses com ell o tants amic/gus. Dis-li alguna cosa positiva sobre eixa actitud.

- Tracta de respondre adequadament quan el teu fill done espontàniament les gràcies per alguna cosa o quan mostre conductes o pensaments d'este tipus.

- Potser es done compte ara de persones o situacions que li van beneficiar en un passat, si és així, ajuda-li a reconèixer-les i a sentir-se agraït. Recorda que a vegades, quan per una raó o una altra no podem donar les gràcies adequadament a qui ens va ajudar, podem "tornar" el favor a una altra persona.

- Acostuma't a utilitzar les fórmules de cortesia. És important el sentiment de gratitud, però és igualment important saber expressar-lo correctament.

43 y 44 → Esperanza: Si el teu fill pensa en el futur amb optimisme, segurament creu que val la pena esforçar-se, ja que l'esforç tindrà la seua recompensa. Tindre esperança significa no sols esperar el millor per al futur, sinó també treballar per a aconseguir-ho. El primer pas per a aconseguir una cosa és creure que és possible i que està en les nostres mans aconseguir-ho. Ajudar el teu fill a desenvolupar una projecció positiva cap al futur és ajudar-lo a creure en l'esforç com un valor important.

- Quan parles amb ell/a, pregunta-li quines coses desitja, quines coses li agradaria aconseguir o canviar de si mateix o del voltant. Encara que en principi sonen poc realistes, "somiar" és una manera d'entrenar a la nostra ment a pensar amb optimisme.
- Analitzeu junts quins passos caldria seguir per a aconseguir els seus desitjos i, en la mesura del plausible, fes-li creure que és capaç de fer-ho.
- Quan el teu fill et mencione una mala situació, acostuma't a buscar sempre el costat positiu. Per xicotet o ridícul que parega, és bo tindre-ho en compte. Li ajudaràs a sentir-se millor i encarar d'una altra manera la situació.
- Quan demostre optimisme, dis-li coses com: molt bé, eixa és l'actitud! en un to jovial i divertit.
- Quan vinga del col·legi, pregunta-li què li ha agradat més o què ha hagut de bo, en compte de només què tal? Que les teues preguntes li inclinien a pensar amb optimisme.
- Quan el despertes al matí, menciona sempre alguna cosa positiva: quin dia més bo fa, pareix que plourà i podràs estrenar el teu impermeable, només queden dos dies per a acabar la setmana, hui veuràs el teu amic/a, et vaig a fer alguna cosa bona per a desdejunar-se. Tira-li imaginació.
- Deixa't contagiar pel seu optimisme.

45 y 46 → Sentit de l'humor: Les persones amb sentit de l'humor agraden de riure i gastar bromes, somriuen ben sovint i tendixen a veure el costat positiu de la vida. Tindre sentit de l'humor no consistix només a fer riure als altres, sinó també a saber riure's d'un mateix. Està molt relacionat amb l'optimisme i genera satisfacció i benestar. Molts estudis han demostrat que riure està relacionat amb la bona salut, i que el sentit de l'humor pot amortir l'impacte de les situacions negatives. Així mateix, saber riure's d'un mateix assegura el desenvolupament d'una autoestima flexible i positiva, i evita caure en les urpes del perfeccionisme extrem, que no deixa lloc a la satisfacció.

- Si vols ajudar al teu fill a potenciar el seu sentit de l'humor, aprofita qualsevol situació quotidiana i apropiada per a fer un acudit o provocar una rialla en el teu fill.
- Tracta de rebre'l sempre amb un somriure.
- Ajuda-li a reconèixer les situacions i les persones, davant de les que no és apropiat utilitzar l'humor.
- Quan necessites fer-li entendre alguna cosa al teu fill o retraure-li'n d'altres, utilitza el sentit de l'humor en els teus missatges. Tindràs més probabilitats que t'escolte de bona gana.

Compartix tot el temps que pugues amb el teu fill, és important que vos acostumeu a riure junts i dis-li sovint com és de bo poder compartir això amb ell/a. Divertix-te.

47 y 48 → Espiritualitat: L'espiritualitat fa referència al sentit religiós però no es limita a este. L'espiritualitat es referix a la fe, és a dir, a la creença que hi ha un propòsit o significat universal en les coses que ocorren en el món i en la pròpia existència. Açò implica creure en déu o en un altre tipus de poder superior que valora, determina o guia la nostra conducta. També és important el sentit de protecció que proporciona la fe. Si el teu fill té creences d'este tipus, actuaran com a amortidors en situacions que resulten angoixoses o difícils per a ell. Pots ajudar-lo a potenciar la seua espiritualitat compartint les seues creences o les activitats que d'estes es deriven.

- Si no les compartixes, interessa't per les seues creences, mostra respecte per estes i fes-li saber que és important que cuide eixa part del seu caràcter.

- Si està interessat en el sagrat de la vida, ajuda-li a descobrir les creences d'altres persones i cultures. Busqueu els punts que tenen en comú, de manera que ell/a també aprenga a respectar-les.

Anima'l a desenvolupar les seues inquietuds espirituals i a explorar de quina manera poden ajudar-li a ell i a altres persones a viure millor.