



APLICANT LÍMITS I REGLES ALS NOSTRES FILLS I FILLES

La nostra conducta i actituds afecten la conducta dels nostres fills. És possible que els xiquets se senten bé, però comencen a portar-se malament si se'ls dirigeix massivament, o se'ls crida, en lloc de tractar-los com a éssers humans. Els xiquets imiten la conducta dels adults i si l'adult és groller, ells també ho seran.

a) Per què és necessari posar LÍMITS i establir REGLES?

Els xiquets necessiten ser guiats pels adults perquè aprenguen com realitzar el que desitgen de la manera més adequada.

- És fonamental establir regles per a enfortir conductes i aconseguir el seu creixement personal.
- Els límits han de basar-se en les necessitats dels xiquets.
- El que es LIMITA és la CONDUCTA, no els sentiments que l'acompanyen. A un xiquet se li pot sol·licitar que no faci alguna cosa, però mai se li pot demanar que no senti alguna cosa o impedir-li una emoció o sentiment.
- Els LÍMITS han de fixar-se de manera que no afecten el respecte i l'autoestima del xiquet. Es tracta de posar límits sense que el xiquet se senti humiliat, ridiculitzat o ignorat.
- Assenyaleu la situació problemàtica emprant poques paraules. Els sermons són poc efectius i alteren les persones.
- Eviteu qualificar el xiquet, solament assenyaleu el problema.
- Sigueu fermes, però tranquils.

b) Què podem fer? Posar límits clars i adequats a la capacitat del xiquet:

- Dediqueu el temps suficient... Si un està malament per a enfrontar el dia, si no es porta bé amb altres membres, si se sent pressionat o si té temor pel dia que s'aveïna, els xiquets sentiran aquesta tensió.
- Quan no es respecten els LÍMITS, ha de portar conseqüències. Les quals han de ser proporcionals, directes i, en la mesura que siga possible, immediates a la situació que les provoca. Les conseqüències han de ser adequades a la situació. Això és, que guarden una relació natural o lògica amb la conducta en qüestió.
- Les REGLES han d'establir-se de comú acord entre pares i fills, han de ser el producte de la discussió i l'enteniment.



- És més fàcil establir DISCIPLINA quan la persona responsable dels xiquets realment se sent satisfeta d'estar a càrrec del xiquet, quan gaudeix en compartir amb ells i quan és capaç de respectar la necessitat de seguretat d'ells. La disciplina dona bons resultats quan els adults són fermes, observadors i afectuosos, mai si aquests es mostren superficials. La disciplina ha de ser ferma però mai grollera, respectuosa i no feridora, és a dir, ha de controlar, però mai danyar el xiquet.
- NO volem que els xiquets creguen que, perquè desitgem ser els seus amics, ells podran fer el que desitgen. No volem tampoc que ens tinguen por. El món necessita gent que tinga coratge i que siga original, no gent TÍMIDA.
- La DISCIPLINA depén en gran part de les habilitats i de les conductes dels adults, com també de la capacitat per a combinar l'afecte i el control. Això és difícil, perquè exigeix molt de nosaltres mateixos. La bona disciplina no és solament castigar o aconseguir que les regles es complisquen, implica també que ens agraden els xiquets i que ells se senten acceptats i volguts per nosaltres. El fet de proveir-los de regles clares i apropiades és només per a la seua protecció.
- La nostra conducta i actituds afecten la conducta dels nostres fills. És possible que els xiquets se senten bé, però comencen a portar-se malament si se'ls dirigeix massivament, o se'ls crida, en lloc de tractar-los com a éssers humans. Els xiquets imiten la conducta dels adults i, si l'adult és groller, aquests també ho seran.
- La DISCIPLINA no és només una paraula, una tècnica o un conjunt de regles. Es requereix combinar l'afecte amb el control; a més, planejar i organitzar molt bé l'espai, com també distribuir el temps disponible. El maneig dels xiquets ha de ser gentil però amb autoritat, oferint-los sempre direcció i conductes apropiades per a imitar. Els xiquets necessiten adults que tinguen acte-control i en els qui ells puguen confiar.
- A més, hem de recordar que el to de veu, l'ús de les mans, els gestos i les accions poden contribuir a controlar problemes. Les paraules de l'adult també poden ajudar el xiquet a comprendre els seus sentiments i els d'uns altres.

c) Principis bàsics per a pares i mares que desitgen educar bé:

1. Educar bé és ensenyar a conèixer les pròpies possibilitats, desitjar créixer, acceptar les nostres limitacions i les nostres virtuts de manera sana, és ensenyar a viure.



2. Educar bé és ensenyar a adaptar-se a totes les situacions, bones o dolentes.
3. Educar no és proporcionar experiències bones i aïllar-lo de les dolentes. És ajudar-lo a aprendre d'elles.
4. Per a educar bé no existeixen receptes, s'aprén d'experiències concretes i després es generalitza.
5. Les nostres decisions estan molt influïdes per com hem sigut educats.
6. Ser conscients d'això ajuda a educar més assenyadament.
7. Educar bé el meu fill(a) no és compensar-lo pel que nosaltres no hem rebut en la nostra infantesa. "Els fills no naixen amb les teues mancances ni necessitats, no li les crees".
8. Una mala actuació ara es paga amb escreix en el futur.
9. No he d'angoixar-me. Si no puc, cerque ajuda.
10. Per a educar bé és necessari tindre sentit comú.
11. Moltes vegades necessitem una visió objectiva des de fora.
12. No dubtes a demanar orientació educativa, encara que el problema sembla xicotet.
13. No existeixen els super pares, tot el que et diga que la relació amb el seu fill és perfecta, pot ser que necessite aparentar o que no vol veure els problemes.
14. Res és el mateix per a un fill que per a un altre.
15. Educar bé no és buscar les mateixes condicions per a tots, sinó és donar a cada fill el que necessita. Fer-ho així no és ser injust, ajuda els fills a créixer acceptant la individualitat de cadascun.
16. Educant cometré errors.
17. No hi ha error que no s'esmene.
18. Puc rectificar sense perdre l'autoritat.
19. No importa el que va succeir en el passat, si hi ha problemes cal "prendre la situació immediatament".
20. Sigues positiu. Dis-li al teu fill el que t'agrada i posa un límit al que no t'agrada.
21. Un xiquet(a) és una antena parabòlica constant. S'assabenta de tot, ho imita tot. El xiquet aprén més del que veu que del que diem.
22. El major desig del xiquet és controlar l'entorn.
23. En l'entorn també estem nosaltres. Controlar les nostres reaccions el fascinarà, fins i tot encara que siga a costa que ens enfadem amb ell o ella.
24. El xiquet necessita llibertat conduïda.
25. Mai he de mentir-li. Si l'enfronte a aquelles coses que no li agraden però que ha d'acceptar, el prepare per a assumir la realitat.



26. Si li mentisc, el faré un immadur (necessitarà que li disfressem les coses per a acceptar-les) i un insegur (si no puc confiar en els meus pares, en qui puc confiar?).
27. He d'explicar-li les coses (quasi sempre) i de manera breu.
28. A vegades els xiquets necessiten un "Perquè jo ho dic".
29. El major desig d'un xiquet és que papà i mamà estiguen pendants d'ell.
30. L'atenció que li prestem és la nostra millor arma. Qui sap com i quan parar atenció al seu fill(a), sap educar.

Tots aquests principis es poden resumir en el següent pensament:

- Sé que pots.
- Per això t'ensenye i t'exigisc.
- I com sé que et costa esforç, t'ho reconec.

d) Com augmentar les conductes positives i eliminar les negatives?

- Tingues en compte que igual que tu, com a pare/mare, pots modificar la conducta dels teus fills, aquests modifiquen de manera intuïtiva la teua pròpia conducta.
- Les normes han de ser clares, estar ben definides, i ser adequades per a cada xiquet segons l'edat.
- És important establir diferències entre els germans. D'una altra manera els majors tindran la sensació que créixer només porta amb si obligacions i no tardaran a aparéixer conductes regressives (comportament infantil) i, per part seua, els xicotets no desitjaran créixer, per a què perdre privilegis?
- No demane coses que el xiquet o la xiqueta no pot fer.
- Quan exigisca al xiquet, no actue de manera contradictòria.
- Sigui coherent en l'aplicació de les normes.
- Quan es produïsquen desacords entre els pares sobre la manera d'educar els xiquets, mai s'han de discutir davant d'ells.
- Evite centrar l'autoritat en un sol pare-mare.
- No delegar l'autoritat en un altre.
- No es desautoritze mai.
- No modifique els càstigs (conseqüències) una vegada anunciats.
- No castigue amb alguna cosa que no puga complir.
- Acostuma'l a demanar permís.
- Quan hages de posar un càstig, no t'alteres, per res del món.



e) Finalment recorde:

Els adults que conviuen amb el xiquet han d'estar d'acord sobre els límits que ha de tindre: què se li permet i què se li prohibeix.

Cal ser acurat amb el càstig, perquè si aquest no es duu a terme adequadament, el xiquet no aprendrà el que és bo i dolent, no enfortirà la seua moral.

Tal vegada deixa de fer el que se li censura per temor, però no per convicció. L'important és que l'adult exercisca la seua autoritat de manera que li done l'oportunitat al xiquet d'aprendre alguna cosa de l'experiència.

L'afecte, l'afecte i la seguretat de sentir-se volgut, mai s'haurà de condicionar ni relacionar amb els problemes de comportament, és a dir, **MAI S'HA DE FER UN XANTATGE AFECTIU PER A ACONSEGUIR UN CANVI DE CONDUCTA.**