



EDUCAR AMB LÍMITS

Hui en dia ens trobem amb molts pares i mares als quals els suposa un esforç important negar-se a les diferents demandes o peticions diàries que els plantegen els seus fills/es. No obstant això, resulta necessari en la convivència saber aplicar uns límits a les conductes o actituds inadequades dels nostres fills/es.



Posar límits educatius des d'un sistema de valors contribuirà a establir una educació equilibrada i ajudarà a desenvolupar una millor adaptació social en els xiquets/es. Establir límits també incentivarà la seua **seguretat personal** i millorarà la seua **autoestima**. En definitiva, la disciplina, ben entesa, ajudarà a millorar les relacions familiars.

MARCAR LÍMITS ALS XIQUETS AJUDA A LA GESTIÓ DE LES SEVES EMOCIONS

És cert que el xiquet/a ha de ser escoltat, estimat i comprés, però també nosaltres com a educadors tenim l'obligació de marcar límits davant de les conductes inapropiades que poden sorgir. Ells han de saber, en tot moment, el que resulta correcte o no en una situació determinada; el que està permés i, per tant, el que s'espera d'ells. D'altra banda, l'exigència d'haver de



complir unes normes no ha de ser una cosa aleatòria, ni fruit del moment depenent del nostre estat d'ànim, sinó que hem de tindre molt clar el que estem o no disposats a permetre i actuar en conseqüència.

El realment important és **com marquem aqueixos límits**. Si ho fem des d'una perspectiva d'inculcar-los una sèrie de valors, amb seguretat i contundència, aprendran a manejar les seues emocions i saber comportar-se socialment. Tot això contribuirà a aconseguir progressivament una major maduresa en general.

COM POSAR LÍMITS ALS XIQUETS

1. **Observem el nostre comportament.** No es tracta de qüestionar tot el que fem, però sí de reflexionar arran de l'exemple que amb les nostres conductes o actituds, en el dia a dia, poguérem estar donant. Es tracta d'observar amb perspectiva ampla allò que fem sense adonar-nos-en i que poguera resultar contrari al que justament estem exigint-los.
2. **En tot comportament roí hi ha un valor per ensenyar.** Ensenyar el valor fins i tot de les xicotetes coses o amb senzills exemples, contes, etc. (respecte, tolerància, cooperació...) és molt important perquè així les normes imposades comporten una base educativa sòlida i suposen un aprenentatge ètic o social. Resulta important parlar amb ells i transmetre'ls fonamentalment EMPATIA. Preguntar-li què sentiria si ell o ella fora l'afectat, com se sentiria en la "pell de l'altre/a" si algú reaccionara així amb ells.
3. **Definim el límit.** Inculquem responsabilitat i expliquem de manera clara, i el més concreta possible, què ocurrerà si torna a comportar-se d'aqueixa manera.
4. **Siguem conseqüents.** Dur a terme la reprimenda o la retirada d'un privilegi (reforç positiu) és la part més important de tot el procés educatiu ja que, en cas contrari, tot el treball i el raonament anterior no haurà servit de res. Les conseqüències dels seus actes han d'exposar-se amb seguretat als xiquets/es i guardant relació, en tot moment, amb la gravetat de la norma transgredida. En l'aplicació de les conseqüències és on s'instauren els aprenentatges de tota norma.

Quan el xiquet es troba enmig d'un arravatament emocional (rabiola) és més important callar i ignorar que parlar o intentar raonar amb ell. De la mateixa manera, es considera necessari no aplicar o imposar un càstig quan estem emocionalment alterats i després, tal vegada, no som capaços de complir.



PER QUÈ RESULTA IMPORTANT L'APRENENTATGE DE NORMES?

L'aprenentatge al llarg de la infància d'una sèrie de normes i hàbits de conducta resulta necessari per a:

- Desenvolupar sentiments d'autonomia i seguretat en si mateixos.
- Sentir-se que és atès en el seu desenvolupament personal: "si tinc límits i normes és perquè s'ocupen de mi".
- Fomentar sentiments de pertinença a una estructura familiar, escolar i social.
- Millorar la seua autoestima quan arriba a aconseguir les metes que les normes li presenten.
- Potenciar l'autocontrol i la responsabilitat dels seus actes en general.

Algunes **RECOMANACIONS** a l'hora de posar límits educatius:

- **Evitar les prohibicions constants:** a ningú li agrada tindre una altra persona que constantment ens diu el que NO podem fer: "No et pugues", "No crides"... És per això que hem d'evitar frases negatives i substituir-les per unes altres de més constructives. Per exemple, en lloc de dir-li als nostres fills "no córregues", funcionarà millor dir "per ací hem de caminar a poc a poc".
- **No utilitzar etiquetes:** aquest recurs és prou negatiu a l'hora d'educar, ja que el xiquet/a acabarà per creure que ell o ella són realment així. A més, davant d'una etiqueta les possibilitats de canviar es perceben com a escasses. Per exemple: en lloc de dir "Eres un manta", millor comentar: "És important que no descures les teues tasques o que organitzes millor el teu temps d'estudi".
- **Ressentiment:** mai podem posar límits als xiquets des del nostre propi ressentiment, enuig o ràbia, ja que això provocaria segurament un càstig desproporcionat que després difícilment serem capaços de



Excm. Ajuntament de Sagunt
Departament d'Educació



complir. A més, amb el nostre enuig desproporcionat els estem transmetent un mal exemple a seguir.