



ELS XIQUETS/ES NECESSITEN LÍMITS

Alguns consells bàsics:

1) Hem de tindre objectivitat

És freqüent sentir de nosaltres mateixos i d'altres pare expressions com: "Porta't bé", "Sigues bo", o "No faces açò". Les expressions signifiquen diferents coses per a diferents persones. Els nostres fills ens entendran millor si fem les nostres normes d'una forma més concreta. Una norma ben especificada diu a un xiquet/a exactament el que ha de fer: "Parla baixet a la biblioteca", "Arreplega els teus joguets i fica'ls en el seu bagul ara", "Agarra la meua mà per a travessar el carrer". D'aquesta manera podem augmentar significativament la relació de complicitat amb el nostre fill/a.

2) Oferisca opcions

En molts casos podem oferir als nostres fills una oportunitat (dins d'uns límits) per a decidir com complir les normes. Aquesta oportunitat per a decidir per si mateix fa que el xiquet/a senta una sensació de poder i control, reduint les resistències. Per exemple: "És l'hora del bany, prefereixes la dutxa o vols prendre't un bany?"; "Hora de vestir-se, què prefereixes, el xandall roig o el blau?". Aquesta és una manera més fàcil i ràpida de dir a un xiquet exactament el que ha de fer.

3) Siguen fermes

Hi ha moments en els quals existeix una resistència a l'obediència i els xiquets/es intenten "estirar" els límits i sobrepassar-los; "proven una vegada i una altra". En aqueix moment necessitem aplicar el límit amb fermesa. Un límit ferm transmet a un xiquet que ell ha de parar la seua conducta en aqueix moment i obeir els teus desitjos immediatament. Per exemple: "Ves-te'n a la teua habitació ara mateix" o "Para!, els joguets no són per a tirar". Els límits fermes són millor aplicats amb una veu segura, sense crits, i una seriosa mirada en el rostre. Els límits més suaus o sense fermesa, poden donar-li al xiquet l'opció d'obeir o no; per exemple: "Per favor, podries llevar els teus joguets d'ací? Ens n'anem a casa ara,



Excm. Ajuntament de Sagunt
Departament d'Educació

d'acord? Aquesta manera de demanar les coses és apropiada per a moments quan es vol que el xiquet/a actue en un cert camí però no per a aquelles coses o obligacions que hagen de ser fetes ja.

4) Accentua allò positiu

Els xiquets/es són més receptius quan se'ls diu el que han de "fer" que quan se'ls diu el que "no". Ordres com "no" o "para" diuen a un xiquet el que és inacceptable en aqueix moment, però no explica quin comportament ens agradaria en el seu lloc. En general, és millor dir a un xiquet el que ha de fer ("parla baixet") abans del que no ha de fer ("no crides"). Els pares autoritaris donen més ordres "no", mentre que els altres són més propensos a donar missatges amb el "fer".

5) Mantindre's al marge

Quan diem: "Vull que te'n vages al llit ara mateix", estem creant una lluita de poder personal amb els nostres fills. Una bona estratègia és fer constar la norma d'una manera impersonal. Per exemple: "Són les 9, hora de ficar-se al llit" i li ensenya el rellotge. En aquest cas, alguns conflictes i sentiments estaran entre el xiquet i el rellotge.

6) Explica el perquè

Quan un xiquet entén el motiu d'una norma, perquè és millor per a ell i per als altres, se sentirà més animat a obeir-la. Entenent la raó de la norma ajuda els xiquets a desenvolupar valors interns de comportament, una consciència. No fa falta una llarga explicació, es pot explicar la raó en poques paraules. Per exemple: "No pegues a altres xiquets, açò els farà mal"; "Si tires els joguets d'altres xiquets, ells se sentiran tristos perquè els agradaria jugar encara amb ells".

7) Suggereix una alternativa

Sempre que apliques un límit al comportament del teu fill, indica-li també una alternativa acceptable. Per exemple: "No et puc donar un caramel abans per a sopar, però et puc donar una mica de xocolata després". "No pots jugar amb el pintallavis, però ací tens un llapis i paper en canvi". Oferint-li alternatives li estàs ensenyant que els seus sentiments i desitjos són acceptables i que li pots permetre alguna cosa en aqueix estil.



8) Siga coherent

Una norma que canvie constantment (ficar-se al llit a les 9 una nit, a les 10 en la pròxima i a dos quarts de 10 la següent) convida a una resistència i es torna impossible de complir. Les normes i rutines importants en la família haurien de ser efectives dia a dia, encara que estigues cansat o indisposat. Si dones al teu fill la possibilitat de pegar-li la volta a les seues normes, ell segurament intentarà resistir.

9) Desaprova la conducta, no el xiquet/a

És important que aclarim als nostres fills/es que la nostra desaprovació està relacionada amb el seu comportament i no directament amb ells. No és un rebuig a ells com a persones sinó una desaprovació de la seua conducta que no ens agrada. Per exemple: en lloc de dir "eres un xiquet molt dolent" (desaprovació del xiquet), hauríem de dir "no m'agrada que tires les coses" (desaprovació de la conducta).

10) Controla les emocions

Les recerques assenyalen que quan els pares estan molt enutjats castiguen més seriosament i són més propensos a mostrar-se verbalment i físicament agressius amb els seus fills. La disciplina és bàsicament ensenyar al xiquet/a com ha de comportar-se i açò no es pot ensenyar amb eficàcia si el pare/mare és extremadament emocional. Parlem massa, cridem massa, exagerem en l'emoció i, en molts casos, ens equivoquem en la nostra forma d'expressar amb claredat i amb massa autoritat. Davant d'un mal comportament el millor és apartar-se i prendre's uns minuts de calma per a un mateix i després preguntar què és el que ha passat ací?