

RECURSOS PER EDUCAR FELIÇMENT

DONAR AFECTE, POSAR LÍMITS

Algunes idees clau

□ 1.- Fàcilment estarem d'acord en què **educar** el fill és una combinació de:

. donar llibertat, estimular, potenciar l'individu que es va separant dels pares

. assegurar l'afecte, necessari per la pròpia autoestima

. posar-li uns límits, clars, raonats, diferents per a cada edat, que li donin seguretat.

□ 2.- Entenem per "**límits**" les normes establertes i l'acceptació de negatives.

Els límits han de tenir una funció educativa, no sancionadora.

Permeten que el noi tingui un **marc de referència**, unes regles de joc, dins les quals prendre decisions, resoldre els conflictes.

(Ex.: regles del futbol: no es podria jugar sense elles). No és cert que el nen/a sense límits és un nen/a feliç. Al contrari, està desorientat, prova contínuament fins on pot arribar i demana que l'aturin. Els límits els hem de fixar els adults.

□ 3.- La família té **dos blocs: els pares i els fills**, amb interessos, necessitats, drets i deures propis. Els pares, plegats, han d'oferir-se com a tals. Reflexionar i decidir. La responsabilitat inicial de gestionar la convivència és seva. No hem de confondre els fills: volem ser respectuosos al màxim, però no som tots iguals, no som col·legues (en tindran molts durant la vida).

Tenir fills és el treball més difícil que pot exercir una persona. I no ens donen Formació Professional ... Implica dedicació i qualitat. Però alhora és necessari que els pares puguin continuar tenint interessos i drets, que no se sentin anul·lats com a persones. **Massa abnegació** vers els fills porta al ressentiment i a demanar-los gratificació.

□ 4.- El noi/a necessita sentir-se **estimat pels pares**, com a persona única; i aquests han de saber-li manifestar el seu afecte incondicional.

També necessita sentir-se **digne**, mereixedor d'aquest afecte. Necessita **sentir-se bo**. El nen aprèn que és bo portant-se bé. Cap als 4-5 anys apareix la consciència moral en el nen, i comença a discriminar quan es porta bé i quan no. Cal donar-li oportunitats d'**estar satisfet del seu comportament**.

La manera de comunicar-nos amb el fill és important:

Cal censurar conductes, no criticar persones. La crítica només fereix l'autoestima i incrementa el desig de mostrar poder.

Manifestar al fill que és estimat tal com és, però que el volem **ajudar a aprendre unes determinades conductes**, front unes altres que li creen problemes i que ell sabrà variar.

Tant com l'edat ho permeti, és convenient compartir aquest objectiu amb el fill i **fer-lo parípic** de la conducta que volem aconseguir.

□ 5.- És lògic que els nois **oposin resistència** als "no" i a les normes. Per les pròpies característiques de l'edat, els nens i nenes de 4 - 6 anys són egocèntrics, els costa derogar la satisfacció, tenen menys "frens" que els adults, menys tolerància a la frustració... Però com són molt plàstics a qualsevol aprenentatge, és una edat clau per aprendre a respectar normes.

Ara bé, **qui estableix el límit ha d'estar preparat per a defensar-lo**.

No hem d'escandalitzar-nos si els nois/es expressen la seva protesta, és normal que no vulguin perdre beneficis adquirits.

Els farem saber que entenem el seu enuig, però que no hem de canviar la pauta acordada.

Cal explicar, raonar els motius, però no més vegades de les necessàries.

Després ja toca complir. Als pares els correspon **mantenir el seu compliment**. Sense violència, amb fermesa i un xic de sentit de l'humor.

□ 6.- Derivat de les característiques abans esmentades (egocentrisme, especialment) els nois sovint demanen tota l'atenció dels pares.

En l'**administració de l'atenció** rau una part important de l'èxit educatiu.

És aconsellable donar atenció, com a reforç, davant les conductes positives.

No donar atenció, per molt difícil que sigui, davant les conductes negatives. **Cal procurar ignorar, dins del possible, les conductes negatives.** En ocasions, anar-se'n de l'escenari de la "trifulga". Parlar-ne massa, emocionar-nos, reforça la conducta que volem extingir.

Donar explicacions breus, que li serveixin al nen (estàs cansat, tens els 5 minuts "tontos" ...)

Segons l'edat, distreure'l o proposar-li maneres de tranquil·litzar-se ell mateix/a, d'asserenar-se. Exercicis de respiració pot ajudar.

□ 7.- Davant una conducta negativa: **Disminuir l'ús del càstig** tant com sigui possible. El càstig sols seria "útil" quan fos extraordinari, aversiu i garantís l'aïllament (condicions difícils). Però, a més, sempre reforça la dependència envers els altres i no ajuda a fer eleccions responsables. De vegades, fins i tot excusa el nen (jo he fet enfadar els pares/ els pares m'han castigat / ja estem en pau).

Cal que els pares actuïn amb serenitat, no sumant el seu nerviosisme al del fill. Respirar a fons també hi pot ajudar.

El que sí és **necessari és que el nen/a es trobi amb la conseqüència lògica** d'allò que ha fet, o ha deixat de fer, i que ja coneixia prèviament que passaria.

A vegades, el nen tria una conducta que li suposa una **pèrdua** (avui no pots sortir, l'habitació no està endreçada; has perdut molt temps, no podem anar a ... / demà ho podem tornar a intentar). Es tracta d'ajudar-lo a **prendre decisions responsables**. És un camí lent, però segur.

□ 8.- Quan el noi es porta bé, notarà que estem contents, però també el farem adonar dels **guanys** que ha aconseguit ell mateix/a (has sabut jugar amb..., hem tingut temps per ...). El noi/a ha de ser el primer **satisfet d'ell mateix**, dels seus aprenentatges. Aprèn per créixer ell, no tant per complaure'ns a nosaltres.

□ 9.- Una situació d'**ordre** a casa, facilita la convivència. Els horaris, les rutines previsibles, l'anunci de situacions, el "prevenir" les dificultats ... ajuda a evitar-les. També és molt important ser **constants en les demandes**, i sempre que sigui possible -sobretot en aquestes edats- procurar que **pare i mare** les comparteixin.

□ 10.- **Eduquem pel que som**. Les **actituds dels pares i mares** sempre poden més que les paraules.

Ens hauríem d'esforçar en manifestar les actituds que volem que aprenguin els nostres fills

(per ex. es difícil canviar les conductes violentes del nen, si els pares verbalment ho demanen però ells sempre responen amb violència; és difícil donar seguretat si els pares es mostren molt insegurs, etc.)

Pujar un fill és una bona ocasió per conèixer-nos més a nosaltres mateixos, i aprendre a canalitzar les pròpies emocions.

□ 11.- Busquem **temps per divertir-nos**, tots plegats en algunes ocasions, i amb cadascun dels fills en d'altres. Temps relaxat, en què deixem de banda les tensions i puguem fer les activitats que més ens agradin.

Si adquirim el costum de dedicar, a diari, una estoneta d'atenció concentrada al fill, serà un dels millors moments del dia, per a ell/a i per a nosaltres

□ 12.- Tenim **dret a equivocar-nos**, no podem ser pares perfectes. És suficient amb ser pares reflexius, que observen i es qüestionen. A poc a poc aprendrem a ajustar-nos a allò que cada fill/a necessita.

IMPORTANT PER ALS PARES I MARES.

En moments de rebequeries:

- Mantenir el control, això ajuda els infants a recuperar-lo.
- Tractar de distreure'ls i canviar l'atenció cap a un altre assumpte.
- Mostrar certa indiferència, ja que en aquells moments ells no atenen a raons.
- Reflexionar sobre què ha passat quan ja tots estiguem tranquils, parlar-ne:

Nosaltres entenem les seves demandes, els seus sentiments però hi ha diferents formes de mostrar-los: cridar, donar cops... no és la millor. Si actua així, els pares no li podrem fer mai cas.

- Evitar situacions complicades en determinats moments: quan estan cansats, quan tenen son.
- No caure a la trampa de donar tot allò que demanen.
- Actuar amb paciència, sense perdre els nervis, no responent amb crits o pegant.

Paciència, afecte, comprensió, però alhora fermesa.

Document elaborat per professionals de l'Educació i Licenciats en Psicologia i Pedagogia en col·laboració amb els i les mestres de l'Escola Olga Xirinacs de Tarragona.

Mes d'octubre de 2011

