

ELS LÍMITS A LA PRIMERA INFÀNCIA.

Necessitat dels límits.

Els nens, per a créixer, necessiten que hi hagi unes normes (límits) que els ajudin a regular la seva conducta. Necessiten saber el que està bé i el que està malament, el que es pot fer i el que no.

Aquests límits, quan són incorporats, els ajuden a sentir-se satisfets d'ells mateixos perquè entenen el que s'espera d'ells i també el que ells poden esperar de l'altre. Alhora serveixen per protegir-los i garanteixen la seva seguretat física i emocional.



Les normes els donen seguretat en ells mateixos, en els altres i en el món que els envolta.

Transmissió dels límits.

Els primer aprenentatge de les normes socials s'inicia a la llar. Els pares som els encarregats d'ensenyar-los.

Per a que puguin incorporar aquestes normes, és bàsic que practiquem amb l'exemple, perquè **els nens aprenen del que ens veuen fer als adults, més que no pas del que els hi diem que facin.**

Estimar també és **“dir que no”**, però a vegades als pares ens costa. Per diferents motius: encara els veiem petits, ens fa gràcia el que fan, ens fa pena negar-los alguna cosa que volen, mirem d'evitar que s'enfadin, etc. Es cert, molts cops quan diem que no, ens sentim els dolents de la pel·lícula... Fer de pares implica aguantar molt de patiment...el seu i el nostre.

Fem equip (pare i mare a una).

Generalment, quan parlem de límits, ens referim a unes normes acceptades socialment, que cada família fa seves (una manera de fer, una organització

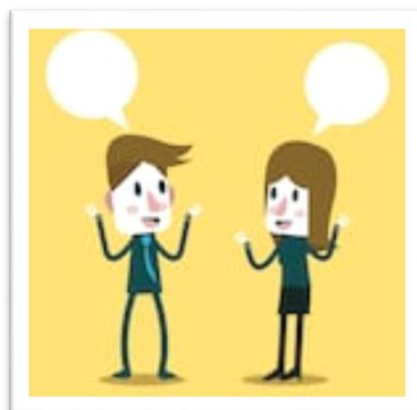
particular, que s'adapta als membres de la família i ens facilita la convivència.)

Sabem quins són els límits a casa nostra?

Sabem que és el que esperem dels nostres fills, que ens està bé i que no?

Estem d'acord pare i mare en aquests límits, anem a una a l'hora d'educar o tenim punts de vista totalment diferents???

Ens toca parlar, pensar, consensuar, pare i mare junts... abans de posar una norma hem de tenir-les clares, per tal de establir les pròpies, les familiars.



Idees que ens poden ajudar:

Tot i que no hi ha receptes màgiques, a l'hora de posar límits hem de tenir en compte els següents aspectes:

- Els límits han de respondre a les necessitats i moment evolutiu de l'infant. I són conseqüència directa de l'acció del nen o nena, per tant han de ser proporcionals.
- Establim normes clares: Els hi hem d'explicar de manera clara, concreta i acotada en el temps.
- Evitem fer servir justificacions i perdre'ns en explicacions racionals que només responen a la necessitat que tenim els adults d'alleugerir el nostre propi malestar. Fem-ho amb seguretat, tranquil·litat i respecte.
- Situant-nos en una posició que ens puguem mirar als ulls a la mateixa alçada.
- Sense jutjar ni desvaloritzar al nen o la nena.
- Sense tractes, ni entrant en rols igualitaris que generin confusió als infants. Els pares tenim la responsabilitat d'ajudar-los a créixer, les nostres posicions dins la família no són iguals.

Gestió de les emocions.

Per finalitzar, sabem que un cop posat el límit, pot aparèixer la rebequeria.



Molts cops, evitem dir NO justament per estalviar-nos el que ve després. Però és normal que un infant s'enfadi quan se li diu que no (també ens passa als adults, tot i que la majoria de vegades sabem canalitzar aquest malestar)

És important que els pares puguem acollir les emocions que apareixen (enuig, tristesa, ràbia, frustració, impotència) acompanyant als nens i nenes i ajudant-los a gestionar-les. Sense jutjar-los, simplement estant al seu costat, presents i disponibles. Aquesta és una de les claus per transformar la relació amb els nostres fills i poder gestionar els límits des de l'amor, entenent-los com un acte que cuida.

Sílvia Ciprés Conesa.

Psicòloga Municipal (col·legiada 9.258)

Ajuntament de Sentmenat.