

10 consells per treballar els límits amb els infants

01

Frustració = Garbuix d'emocions.
Donem-los paraules
per descriure-les.



02

Quan les emocions estan a flor de pell, potser no és un bon moment de negociar límits. Connectem i no imposem!

03

Els límits justos i necessaris.
Això sí: clars, previsibles i constants.

04

Posem límits a les conductes,
no a les emocions.



05

Proposem alternatives i acords:
els fa autònoms i creatius!

06

Un conflicte és una oportunitat:
parem atenció a les seves
emocions.

07

Descrivim la causa i la
conseqüència del límit, de
manera clara i sense enfadar-nos.

08



Reconèixer les conductes
positives és molt més poderós
que castigar o amenaçar.

09

Els límits poden canviar
segons el context.

10

El millor aprenentatge és el
del nostre exemple ;)

Què són els límits?

- Els límits són pautes que ajuden a orientar la conducta i a distingir les que són acceptables de les que no.

Perquè són importants?

- Els infants viuen en un món molt emocional i, per això, posar límits és tan difícil. La raó no sempre funciona.
- Aprendre a gestionar els sentiments i les emocions és una de les tasques més difícils en l'aprenentatge, també dels adults, però és clau per a la convivència respectuosa entre les persones.
- Quan ensenyem límits tenim una oportunitat d'acostar-nos als nostres infants, de crear vincles positius, de donar estructura i seguretat, i d'establir relacions basades en el respecte i la confiança.

Com es treballen?

- Els infants expressen les seves frustracions quan tenen un garbuix d'emocions. Per això és important que els ajudem a reconèixer aquestes emocions i que els donem paraules per descriure-les.
- Quan les emocions estan a flor de pell, cal prestar-hi atenció, no ignorar-les, ni menystenir-les, i menys negar-les. Són molt importants per ells. És una oportunitat d'or per connectar-hi i animar-los a parlar i expressar el que tenen dins. Per saber que tenen la nostra atenció, suport i comprensió.
- El següent pas és posar límits. Per dir que no està bé pegar, insultar, trencar coses, mirar massa la TV o posar-se en perill. Posem-ne pocs, però siguem clars, previsibles i constants. Un excés de normes esgota l'autonomia i crea obediència.
- Quan posem límits, centrem-nos en les conductes, no en les emocions. Al posar límits hem de gestionar o redirigir conductes (pegar, trencar coses o mirar TV) i deixar espai per expressar les emocions (enrabiarse o plorar) d'una forma acceptable (sense creuar límits).
- Donem opcions als nostres infants, fem un joc perquè tinguin alternatives i busquem acords. Així aprenen a pensar per sí mateixos i a ser creatius.
- Escollim bé els moments per establir límits. No sempre ho és i haurem perdut una oportunitat.
- Expliquem les conseqüències de traspasar límits i siguem constants. Pensem en conseqüències coherents perquè s'entengui la connexió entre límit i conseqüència i no generar confusió.
- Els límits no s'aprenen amb el càstig o l'amenaça, ni amb la recompensa.
- Els límits poden ser diferents en funció del context. El que a casa és acceptable a l'escola potser no ho és.
- Una altra forma d'ensenyar límits és amb el nostre exemple diari i no oblidem de celebrar les coses positives.