

“PARES I FILLS: JA ESTEM ALTRA VEGADA IGUAL?”



COM ESTABLIR NORMES I LÍMITS ADEQUATS

**Sandra Muñoz
Unitat de Prevenció Comunitària
Meliana**

ÉS NORMAL A EIXA EDAT QUE ...

- ✓ Les habilitats motrius grosses han aparegut i són practicades constantment per a millorar-les.
- ✓ El vocabulari s'incrementa notablement (el joc exerceix un paper de crucial importància, apareixent un afany competitiu).
- ✓ Necessiten temps i llibertat per a explorar els seus voltants, fer preguntes, desmuntar i muntar objectes i sentir-se atrets per jocs de representacions (la curiositat és un aspecte important).
- ✓ Apareix l'egocentrisme: l'important és el que ell veu, el que percep, allò que li interessa (si és comprès i acceptat com a part normal del seu desenvolupament, prompte ho superaran).
- ✓ La intel·ligència continua el seu procés d'evolució que, cap al final d'aquest període, aconsegueix un desenvolupament important.
- ✓ El seu pensament és encara intuïtiu, utilitzant estratègies il·lògiques per a la resolució de problemes.
- ✓ És un aprenent incansable.
- ✓ Coneix el concepte de "bé" i de el "mal" i comprèn la naturalesa de les regles.
- ✓ Es produeix un moment de crisi en què el xiquet i la xiqueta es fa difícil de manejar. Tota la seua conducta es converteix en una lluita per diferenciar-se, per fer les coses a la seua manera, per ser ell.
- ✓ Pot aparèixer el famós "complex d'Èdip".
- ✓ Entre els 3 i 5 anys, els xiquets i xiquetes se submergeixen en un conflicte afectiu, apareixen pors nocturnes o malsons, dels quals podrà eixir posteriorment gràcies a la identificació amb el progenitor del mateix sexe, tractant de fer-se com ell, d'imitar-li en tot.
- ✓ Després de la crisi de l'oposició, es produeix el descobriment de la realitat exterior. Emergeix en ells un món nou, en el qual ha d'aprendre a comportar-se d'una determinada forma si vol aconseguir alguna cosa.

LA DISCIPLINA, ÉS NECESSÀRIA?

Una de les funcions de l'ofici o tasca de ser pares, és la de socialitzar els fills, és a dir, preparar-los per a la vida. Les normes de convivència possibiliten relacionar-se adequadament amb els altres. La disciplina arreplega totes aquelles estratègies necessàries perquè els nostres fills sàpien com actuar dins de les regles del joc.

Cada família educa a través de la combinació de 2 elements: el control i el suport. De les diferents formes de combinar el control i el suport s'han definit diversos estils de disciplina que ha donat lloc a diferents formes de "ser pares".

	AUTORITARI RÍGID	CONSTRUCTIU FERM I DE SUPORT	PERMISSIU LAX
Conducta dels pares	Menor suport Major control	Recolzament Control	Major suport Menor control
Mètode	Imposicions Empipaments, enuig	Raonament breu To breu To neutre Suport emocional (afecte, acceptació, elogis,...) Guien Corregeixen	Sermonejar Repetir Recordar
Efecte en els infants	Enuig, irritació Tossuderia Submissió Rancor	Prenen seriosament (credibilitat) Seguretat	Inseguretat Ignoren Posen a prova als pares
Què aprenden els xiquets	Temor Por Incomunicació	Responsabilitat Cooperació Independència Autocontrol	Falta de respecte Dependència Egocentrisme
Poder i Control	Tot per als pares	Cooperació Respecte	Tot per als fills

PER QUÈ ENS COSTA DIR "NO" ALS FILLS ?

- Preocupació pel seu benestar emocional. "Si li dic que NO, es va a sentir malament"
- Compensació pel poc temps que es conviu amb els fills.
- Pressió social. Comparació amb els altres pares.
- Pressió social. Igualació del fill al grup de semblants.
- No tinc forces.

PER QUÈ HEM DE DIR "NO" QUAN ÉS "NO" ? Beneficis sobre el desenvolupament personal dels nostres fills

- Tolerància a la frustració.
- Diferenciació entre l'important i allò superflu.
- Entusiasme per les coses.
- Desenvolupament de la moral.
- Adquisició de responsabilitats
- Sentiments de seguretat.

COM POSAR NORMES ADEQUADES ?

Les normes poden ser:

1. **FONAMENTALS:** compliment obligat i innegociable. P.ex. no pegar a un germà.
2. **IMPORTANTES:** matizable en funció de les circumstàncies i alguns aspectes negociables. P.ex. menjar fruita.
3. **ACCESSÒRIES:** per a aspectes de la vida domèstica, podent negociar-se. P.ex. preparar-se la borsa per al col·le.

UNA NORMA HA DE SER:

- Realista:** possible de complir, adequada a l'edat, a les seues habilitats, etc.
- Clara, comprensible i específica:** han de saber què s'espera exactament d'ells.
- Consistent:** s'han d'aplicar independentment del nostre estat d'ànim, ocupacions en eixe moment, presència d'altres persones, etc.
- Coherent:** amb altres normes per a la resta dels membres de família.
- Comprovable:** que puguem comprovar si s'ha complit o no.

Hem de...

- començar amb poques normes
- començar per comportaments fàcils de complir.
- comunicar-les als xiquets.

Evita ...

- frases com "volguera", "espere" o "hauries de"
- repetir i recordar contínuament.
- utilitzar discursos o reprimendes.
- discutir i debatre sobre la norma.

COM FER COMPLIR LA NORMA:

- Expressions, to de veu i gest ferm: "vull que...", "has de...", "és hora que..."
- Siguen neutres en el contingut del missatge: que no es barrege amb empipament, ni crítica al xiquet/a.
- Siguen concisos: no utilitzes 50 paraules quan 5 ne són prou.
- Siguen concrets: llenguatge que es referisca a la conducta del xiquet/a, no a l'actitud.
- Missatges en afirmatiu: no la formules en pregunta, dónes possibilitat d'elecció al xiquet/a quan no és així en realitat.
- Especifiqueu un límit de temps.
- Doneu temps a obeir: tots tardem uns segons en posar-nos en marxa.
- Doneu el missatge prop del xiquet/a, mirant-li als ulls i cridant-li pel seu nom..
- Doneu un sol missatge alhora: si li donem moltes ordres seguides, els xiquets no s'acorden. Si en algun moment no és pràctic assignar-li les tasques d'una en una, és millor que s'utilitze una llista de tasques.

HA OBEÏT: COM HA DE SER EL REFORÇ?

- Relacionat amb la conducta.
- Alguna cosa desitjat pel teu fill. (Feu un llistat de les coses que el xiquet/a desitja i varieu les recompenses).
- Immediat a la bona conducta.
- Premiar el procés no solament el resultat.
- Complir amb el "premi" si s'ha anunciat. Compliu sempre.
- Reforços d'activitat o afectius, preferentment
- Recordeu: es necessita temps.

HA DESOBEÏT: COM HA DE SER EL CÀSTIG?

- ⇒ Relacionat amb la infracció comesa.
- ⇒ Retirar alguna cosa desitjat pel teu fill.
- ⇒ Immediat a la conducta inadequada.
- ⇒ No modificar-ho una vegada anunciat.
- ⇒ Proporcionat a la falta comesa.
- ⇒ Realista.
- ⇒ Aplicat amb constància.

ALTRES TÈCNIQUES PER A LA CORRECCIÓ DE CONDUCTES INADEQUADES:

➤ TEMPS FORA:

- Triar acuradament el racó o fora de joc.
- Expliqueu-los les regles d'estar en el racó o de cara a la paret.
- Assignar un temps màxim per al racó segons l'edat del xiquet/a.
- Afegiu minuts si hi ha resistència.
- Afegir conseqüències de recolzament per a la resistència excessiva.
- Utilitzeu el rellotge de cuina.
- No permetre que el temps fora de joc es convertisca en una manera d'evitar responsabilitats.

➤ **SOBRECORRECCIÓ:**

- Obligueu-los a desfer o corregir el dany.
- Obligueu-los a practicar comportaments positius.
- Superviseu la sessió de pràctiques.
- Ajudeu-los a realitzar les accions correctes amb les mans si és necessari.
- Elogieu-los i reforceu-los l'obediència.

➤ **ELOGI:**

- Elogieu el comportament adequat, no la personalitat.
- Useu elogis concrets i adequats.
- Elogieu els avançaments.
- Elogieu immediatament.
- Combineu elogis amb amor incondicional.

➤ **IGNORAR:**

- Decideix el que es pot i el que no es pot ignorar.
- No pareu atenció al comportament (sembleu indiferents no "freds").
- Heu d'esperar que els comportaments empitjoren abans de millorar.
- Reforceu les conductes desitjables.

➤ **DISCRATLLAT:**

- Repetiu el mateix missatge curt de forma reiterada.

RECORDA QUE ...

"Disciplinar i educar a preescolars significa canalitzar i reconduir la seua curiositat a centres d'interès acceptables, explicar els efectes de les seues accions sobre els altres i aplicar les conseqüències lògiques i naturals quan totes les altres mesures fallen"

"Una de les tasques mes importants que abordarà el/la xiquet/a en la primera infància és la de prendre consciència de la seua pròpia identitat"

"Un/a fill/a que percep que els seus pares el valoren independentment de la seua conducta, tindrà una autoestima forta"

"Conèixer els moments crítics en el procés de creixement permet adaptar-se a ells i afrontar-los adequadament"

"Ofereix un bon model és important, especialment a partir del moment en què s'accentua la identificació amb un dels progenitors"

Exercici:

Estableix les 3 normes més importants que consideres que s'han de complir a casa:

- 1- _____
- 2- _____
- 3- _____

Ara, escriu com vas a fer complir cadascuna de les normes anteriors correctament:

- 1- _____

- 2- _____

- 3- _____

Escriu els reforços o sancions que s'imposaran davant el compliment o no de les normes establides:

	SANCIÓ	REFORÇ
NORMA 1		
NORMA 2		
NORMA 3		

