

## NORMES I LÍMITS

Actualment ens trobem davant tot una sèrie de necessitats formatives per part de les famílies i del professorat sobre les noves problemàtiques relacionades amb les **pautes educatives** del fills.

El document present pretén recollir la informació indispensable que un pare o mare ha de tenir present a l'hora d'establir uns **límits** i aplicar unes **contingències** en l'educació del fill.

Des del Departament d'Orientació Educativa de l'IES Berenguer d'Anoia, us animam a consultar-nos tots aquells dubtes que tingueu relacionats amb l'educació dels fills i que no es puguin respondre a través de la lectura acurada del document present.

### 1. PARLAR AMB EL FILL/A

La **comunicació** entre pares i fills és la primera passa per arribar a aconseguir una bona relació. Volem que els nostres fills comparteixin els seus pensaments i sentiments per poder comprendre'ls i ajudar-los (i que ho facin de manera apropiada, no de manera destructiva). A més, volem que ens escoltin. Per aconseguir tot això, és necessari ensenyar els fills a escoltar als altres però també hem de tenir en compte que sovint els pares també necessitam millorar les nostres habilitats comunicatives. Per fer-ho, podem seguir els següents consells:

- ✓ **Establir un contacte visual.** Aquest podria ser el factor més important per aconseguir que el nostre fill segueixi les nostres instruccions o simplement perquè ens escolti.

- ✓ De vegades és necessari **utilitzar el contacte físic** per aconseguir l'atenció. S'ha d'utilitzar aquesta tècnica només com a recurs i intentar eliminar-la el més aviat possible.
- ✓ **Parlar amb veu assossegada i ferma.** Si sempre es parla al fill amb veu severa o s'aixeca la veu per demanar-li alguna cosa, aprendrà a desconnectar fins que la veu dels pares arribi al volum màxim. Quan ens adonem que ho feim així, convé aturar-nos, respirar profundament, restablir contacte visual, parlar lentament i amb molta claredat.
- ✓ **Evitar utilitzar preguntes en lloc d'afirmacions.** Si se li demanen les coses, donem peu a que el fill contesti "No" (per exemple, "*Que tal si fas els deures?*" "*Ara no!*"; o bé "*Podríem repassar l'examen*" "*No, ara no vull*"). Convé que no hi hagi cap dubte sobre el que volem que faci el fill, per tant, hem de fer afirmacions definitives que indiquin clarament què s'ha de fer, quan, com i on.
- ✓ **Utilitzar frases senzilles i dir-li al fill lo que es pensa.** Els pares hem de poder explicar als fills els sentiments que produeixen les seves accions o actituds en lloc de criticar-lo directament. Per exemple, "*Me sap molt de greu quan no estudies prou per aprovar i suspens les assignatures que sé que podries aprovar*", o bé "*Passava pena que no tenguessis temps de decidir el que volies estudiar l'any que ve*". Si es conjuguen les frases en primera persona en lloc fer-ho en segona es poden evitar les crítiques, les culpabilitats o l'atac directe sense deixar per això d'expressar emocions fortes amb eficàcia.

Ara bé, cal dir que **no només hem de parlar**. De vegades, en l'educació dels nostres fills, hem de ser conscients que no es poden solucionar tots els problemes de conducta parlant. Els pares repetim moltes vegades les mateixes coses una i una altra vegada (només

que més fort) però no resulta eficaç. És millor parlar en veu baixa però que comporti una conseqüència real. Els fills necessiten conèixer els límits per a la seva conducta i normalment no és suficient una explicació.

## 2. NORMES I LÍMITS EDUCATIUS

Ser pare o mare no es completa en un sol dia i la disciplina no és un esforç intermitent. En ambdós casos es tracta de realitzar **esforços constants i conseqüents** essent, a la vegada, **eficaços i afectuosos** amb el fill. Marcar una disciplina no és incompatible amb mostrar afecte cap els nostres fills.

Existeixen diferents estils paternals en l'educació dels fills. Les investigacions indiquen que els pares amb un estil democràtic, basat en l'**autoritat positiva** (explicada en el punt 5 del present document), tenen fills més auto-dependents, auto-controlats i positivament curiosos que els fills criats per pares autoritaris (que només castiguen i que són massa estrictes) o per pares permissius (permeten que els fills facin el que volen en tot moment i els ho consenten tot).

Perquè els pares puguin educar la autonomia i la socialització del seu fill són necessàries la **disciplina** i l'**autoritat**. No com a sinònims de càstig, dictadura, etc., sinó en el sentit real de cada un d'aquests termes:

- Disciplina: conjunt de normes que regulen una determinada activitat.

- Autoritat: relació que s'estableix entre una persona més experimentada i la persona que ha d'aprendre.

Per tant, disciplina i autoritat van fortament lligades a l'educació que donem als nostres fills, tot i que hem de tenir en compte que qualsevol sistema disciplinari en el qual els "disciplinats" no accepten o comparteixen els objectius, no arriba a bon port. En l'autoritat i la disciplina ètica que ens referim és molt important tenir en compte dos aspectes:

- Els fills tenen el dret i el deure de conèixer els límits de les seves conductes.
- Els pares tenim el dret i el deure de proporcionar un ambient familiar estructurat, d'afavorir l'autonomia personal del nin/jove i de crear bons hàbits i conductes adequades (ensenyar "què fer"). A més, hem d'ensenyar un estil reflexiu a l'hora d'afrontar problemes i situacions.

A partir d'aquí, ens podem demanar: *què he de fer per oferir aquest ambient al meu fill?* En les següents línies hi trobam la resposta.

### **Marcar els límits**

Els límits són com una barrera contra la qual el fill s'ha de detenir, que li indica fins on pot arribar. Posar els límits o normes és molt necessari perquè:

- Li donen seguretat i protecció
- Permet predir la reacció dels pares davant determinades situacions i comportaments
- Ajuden al fill a tenir clars els criteris sobre les coses

- Ensenyen al nin a saber renunciar els seus desitjos

Cal tenir en compte que totes les situacions extremes perjudiquen el creixement i desenvolupament del nin: tant establir uns límits o normes massa estrictes o excessives en quantitat (que no deixaria créixer al nin) com no posar cap tipus de límits al seu comportament.

A més, per tal de facilitar que el nostre fill accepti els límits que li marcam, hem de tenir en compte les següents condicions:

- ✓ Les normes marcades pels pares han de ser realment **necessàries**. No podem anar marcant normes que no tenen cap finalitat o són incongruents (*"Has de deixar els llibres de l'estanteria col·locats per ordre de grandària"*, no té sentit!).
- ✓ Han de **centrar-se de manera específica en la conducta** que volem canviar o aconseguir. Cal dir *"Estudia l'examen de demà"*, en lloc de *"Deixa de perdre el temps"*.
- ✓ **S'han de presentar de manera positiva**. En lloc de dir *"No deixis els llibres damunt la taula"*, hauríem d'afirmar *"Deixa els llibres dins la teva maleta"*.
- ✓ **Han de ser clares**. No podem dir *"Vull que siguis un bon estudiant"*, perquè realment podem percebre de diferent manera "ser un bon estudiant" i per tant ja no estaríem parlant del mateix. Convendria explicitar a què ens referim quan deim "bon estudiant": *"M'agradaria que aprovassis l'assignatura de Matemàtiques aquesta avaluació"*.
- ✓ **Hem de reforçar el que deim amb accions**. No puc exigir al meu fill que m'escolti quan parlo si quan ell parla ningú li presta atenció.
- ✓ **El límit o la norma s'ha d'expressar per anticipat**. El fill ha de saber què s'espera d'ell en cada moment, no puc castigar

una conducta del meu fill si jo abans no li he deixat clar el que vull que faci (a no ser que sigui una conducta que impliqui perill personal o material).

- ✓ **És normal i habitual que el nin vulgui provar** fins on pot arribar i quina és la reacció dels pares si se sobrepassa el límit. En aquest moment, és quan ens hem de mostrar-nos fermes, ja que si se cedeix als desitjos del fill, després costarà molt més reprendre novament el respecte a les normes.
- ✓ **Ens hem d'assegurar que el missatge s'hagi entès.**
- ✓ **Els límits s'han de marcar amb afecte**, utilitzant un to de veu normal.
- ✓ **Quan establim límits hem de presentar alternatives.** Podem proposar "*Estudies abans o després de berenar, però és important que estudiïs*". D'aquesta manera li ajudam a prendre decisions i a assumir responsabilitats de les seves accions.
- ✓ **S'han de recordar constantment i de manera consistent.** Hem de tenir clar que no aconseguirem res de la nit al dia, per tant, ens farà falta anar recordant els límits durant un temps fins que ja es compleixin de manera automàtica.