



Com posar límits als adolescents?

Parlem amb l'educadora social Sara Desirée Ruiz

[inicicentrareport]Els límits són molt importants i són una necessitat per protegir-nos i cuidar-nos a nosaltres mateixes i als altres. També durant l'adolescència.

Segons ens explica l'educadora social especialitzada en adolescència Sara Desirée Ruiz, **cal que aquests es posin en conductes i hàbits** i no en preferències. "Pot passar que a tu no t'agradi el trap que escolta, però això és una preferència d'ell/a. Si resulta que posa la música a tot drap aquí sí que he de posar un límit perquè pot generar conflictes amb les persones amb qui conviu".

"Quan un adolescent de 14 anys manifesta que no vol estudiar més com que això pot fer que al futur minvi la seva autonomia aquí hem de posar un límit clar", assegura. Posar-los límits en aquests moments **els permetrà ser persones autònomes i sociables**.

[GotaVerdaPle]**Què fer quan el teu fill o filla et falta el respecte?** És una conducta a la qual hem de posar un límit. Encara que sentin ràbia no els ho podem permetre. Totes aquestes tècniques impliquen **validar l'emoció**. "Entenc que sentis ràbia però quan ens enfadem no podem insultar l'altra persona".

La Sara Desirée Ruiz ens recomana l'estructura de les quatre passes de la comunicació no violenta per ajudar-nos a verbalitzar els fets. En què consisteix?

[GotaVerdaPle] **El primer que hem de fer és explicar els fets tal qual:** abans quan ens hem discutit m'has dit "zorra" i has fet un cop de porta per anar-te'n

[GotaVerdaPle]**Després haurem d'explicar com ens hem sentit:** quan ha passat això m'he sentit agredida, trista, decebuda... la paraula que defineixi millor l'emoció

[GotaVerdaPle]**A continuació haurem d'exposar les necessitats que tenim:** quan tenim una discussió necessitem que hi hagi un bon ambient i necessitem que no es faci el respecte

[GotaVerdaPle]**Finalment, allò que jo demano:** Et demano que la pròxima vegada que tinguem aquesta conversa no m'insultis, no te'n vagis i em demanis perdó.

Cal seguir aquesta pauta quan estan calmades. **Si intentem parlar amb una adolescent quan està segrestada per una emoció molt intensa encara aconseguirem escalar el conflicte.**

En el cas que no puguem aguantar la situació si per exemple l'adolescent està cridant, la Sara ens explica que és millor retirar-se: "Estic molt nerviosa, no m'estic sentint bé, necessito un espai, torno d'aquí a deu minuts", és important dir el temps. "Per trobar la forma de tornar a la calma abans hem de tornar nosaltres a aquesta calma".[ficentrareport]