



General | Cristina Carbonell | Actualitzat el 06/07/2022 a les 07:00

# Sí, hi ha alternatives al càstig: eines útils per no caure-hi

*Per què el càstig no és educatiu per als nostres fills? Com podem evitar-lo?*

[inicicentrareport] "Estàs castigat! Així aprendràs que això no es fa". El **càstig** no soluciona la raó per la qual una criatura du a terme una conducta inadequada.

Aleshores no funcionen els càstigs? Sí, és clar que funcionen. Funcionen en el moment, ja que frenen el mal comportament en aquell instant. I per què funcionen? Doncs perquè mitjançant el càstig aconseguim que l'infant senti por o se senti malament pel que ha fet.

Però és això el que pretenem? Volem que se sentin malament per aprendre?

**El càstig no és educatiu, és merament punitiu.** El seu objectiu és penalitzar el nen, no li ensenya cap mena d'habilitat. Quan castiguem, els nostres fills acaben obeint-nos per **por**.

Però, si no el castigo aleshores què faig?

En aquest post comparteixo amb tu **9 eines** que pots utilitzar com a alternativa al càstig:

## [GotaVerdaPle] Anticipa

Una eina de prevenció és deixar les normes clares amb anterioritat. Per exemple: el teu fill et demana veure una estona la tele. Abans de posar els dibuixos, **acordeu el temps**. I per fer-ho haurem d'adaptar-ho a la seva edat perquè ens entengui. En lloc de dir-li "tens 10 minuts" (en edats primerenques no tenen assimilada la noció temporal) millor indica-li: "veiem 2 capítols i quan s'acabi el segon, apaguem la tele".

## [GotaVerdaPle] Dona't un temps

Ens han venut la idea que cal solucionar els problemes com més aviat millor. Però no té perquè ser així. Des de **l'enuig i la ràbia** no és possible arribar a acords respectuosos. Si veus que amb les teves paraules o els teus actes pots ferir, millor allunya't de la situació fins que recuperis la calma: "Ara mateix estic molt enfadada i necessito estar sola". Recupereu la calma abans d'actuar.

Si el teu fill és petit i no es pot quedar sol a l'habitació, intenta centrar-te en la teva respiració i recorda que només un nen. Un nen fent coses de nen. No t'ho prenguis com un atac personal.

Quan tots dos estigueu més **tranquils**, podeu reprendre la conversa i buscar una solució ja des del diàleg i l'entesa.

## [GotaVerdaPle] Enfoca't en la solució

De vegades entrem en una espiral de retrets, "ja t'ho vaig dir" i cerca de culpables. Les criatures **no aprenen a base de sermons ni represàlies**. Millor centrem-nos en buscar una solució. Implica-li en el procés, fes-li sentir-se part. "Què podríem fer per solucionar-ho?". Podeu fer una pluja d'idees i seleccionar una solució relacionada, respectuosa, raonable i útil. És important que la solució compleixi aquestes característiques, en cas contrari estaríem parlant d'un càstig encobert.



---

### [GotaVerdaPle] Involucra'l

Els infants, igual que els adults, tenim la necessitat de pertànyer, de **sentir que contribuïm**, que som útils. Demana-li ajuda, anima'l a comprometre's i a guanyar **autonomia**. Hi ha moltes tasques que els nens poden fer des de ben petits. No li agraden les verdures? I si li demanes que t'acompanyi al supermercat, esculli la verdura que vol sopar avui i t'ajuda a cuinar-la? De pas fareu una activitat divertida i passareu temps junts.

### [GotaVerdaPle] Valida la seva emoció, no la conducta

Totes les emocions són vàlides i tenen la seva funció. Negar-les no és la solució. El que hem de fer és mostrar com gestionar-les, i això ho aprenen amb el temps, a mesura que s'enfronten a situacions agradables i no tan agradables. I sobretot ho aprenen a través del nostre exemple: com reaccionem nosaltres quan sentim ràbia, frustració o impotència?

Però validar la seva emoció no vol dir que validem la seva conducta. "Entenc que estiguis enfadat amb el teu germà perquè ha trencat la teva joguina. I tot i així no permetré que li peguis. Així no se solucionen els problemes".

### [GotaVerdaPle] Modela, sigues exemple

Mostra-li com es resolen els problemes sense recórrer a la violència verbal ni física. Perquè això no s'aprèn per art de màgia al complir la majoria d'edat! Vols que el teu fill quan sigui adult tingui capacitat d'**autocontrol**? Aleshores hauràs de treballar-ho des de petit educant des de l'exemple. De ben poc serveix dir-li "t'he dit mil vegades que no es crida!" si li diem cridant. Els nens no aprenen amb lliçons magistrals. Necessiten el nostre exemple.

### [GotaVerdaPle] Dona opcions limitades

T'imagines estar tot el dia rebent **ordres**? "Vesteix-te, recull les joguines, vine aquí, ara menja això, vés-te'n ja a dormir?". A tots ens agrada sentir que podem triar, que tenim control sobre la nostra vida i prenem decisions. Hi ha moments en el dia a dia en què podem **deixar que els nostres fills escullin i prenguin decisions**. Per exemple, a l'hora de vestir-se: ofereix-li dos conjunts i que esculli el que vulgui entre aquestes dues opcions.

### [GotaVerdaPle] Posa límits clars

Els límits són necessaris i donen seguretat als infants. Moltes vegades els diem el que no poden fer, però no els diem el que sí que esperem que facin. Per això, a l'hora d'establir els límits, és important que siguin clars, que els formulem **en positiu** i que ens assegurem que els entenen. Per exemple: en comptes de dir "no pots creuar el carrer tu solet", millor digues: "per creuar el carrer has de donar-me la mà".

### [GotaVerdaPle] Revisa les teves expectatives

Sovint, el problema no està en el que els infants fan o deixen de fer. El problema és que els adults tenim unes **expectatives que no són realistes**. Pretenem que els nens es comportin d'una manera que no correspon amb la seva edat ni el nivell de desenvolupament.

Exemple: demanar a un nen de dos anys que estigui tres hores assegut a la cadira al restaurant és poc realista. Si li estic demanant una cosa poc realista per a la seva edat, em tocarà adaptar-me a mi i buscar una alternativa. Nosaltres som els adults.

Espero que aquestes eines t'hagin resultat d'utilitat i puguis posar-les en pràctica. Com bé saps, a la criança no hi ha receptes màgiques. Però sí eines que ens ajuden a connectar i actuar de manera



---

conscient, en lloc de reaccionar i deixar-nos portar per la desesperació del moment.

[info]Cristina Carbonell professora universitària, formadora especialitzada en disciplina positiva i criança respectuosa i autora de [www.cristic.com](http://www.cristic.com). **Segueix-la a les xarxes.**[/info]  
[ficentrareport]