



General | | Actualitzat el 22/01/2021 a les 19:42

Criança respectuosa: límits sans i rabietes

Elisenda Pascual Martí, psicòloga i psicoterapeuta, ens parla de com posar límits sans i controlar les enrabiades

[inicicentrareport]Video: https://www.youtube.com/watch?v=_nnxMf5Xrys

Com podem exercir una criança respectuosa? Què són els "límits sans" i com els podem aplicar? Com podem acompanyar les rebequeries? És efectiu el racó de pensar? Sovint no sabem com abordar algunes situacions amb les nostres criatures, que ens poden arribar a fer perdre els nervis.

L'Elisenda Pascual Martí, psicòloga i psicoterapeuta ens explica en aquest #CriarTalks com prendre distància de la situació ens pot ajudar a ser més neutres, a donar una resposta des de l'amor i la comprensió, i com aplicar correctament una contenció física, si és necessària.

Aquest és un resum de les preguntes que hem formulat durant l'entrevista:

[GotaVerdaPle] **Què són els "límits sans"?**

[GotaVerdaBuit] Segons les **etapes de desenvolupament** s'han d'adequar els límits que s'imposen. Per exemple en el cas d'una criatura de dos anys són molt típiques, i naturals, les rebequeries, que la criatura s'enfadi fàcilment, el "no", i la contraposició a l'adult. Si m'ho prenc com una cosa personal, la resposta que donaré tindrà un caire més autoritari, més agressiu, tal i com ens ha passat a nosaltres de petits.

Hi ha una necessitat dels infants de dos anys a **contraposar-se a l'adult** per crear la seva pròpia identitat. Si entenem això, entendrem que li hem de permetre tenir aquestes rebequeries, però sense arribar ser massa permissius. Els adults tendim a intentar no repetir les coses que ens van passar a nosaltres de petits, i alhora fem l'efecte pèndol i ens n'anem a l'altre extrem. La clau està en **respondre des de l'amor** i tenint en compte l'etapa de desenvolupament en la que ens trobem. Si ho fem així, ho estarem fent suficientment bé.

[GotaVerdaPle] **I com trobem el punt mig entre la permissivitat i l'excès de control?**

[GotaVerdaBuit] No hi ha receptes. Primer cal observar-nos a nosaltres mateixos, i veure com de fàcil o difícil ens resulta veure on està el límit. Si la situació ens afecta molt emocionalment, ens costarà molt agafar perspectiva. El terme mig el trobarem sempre des d'**una mirada més neutra o externa**, potser d'algú que et pugui ajudar quan tu et sents sobrepassat i no saps com fer-ho.

No hi ha receptes úniques ni miraculoses. Obre't a veure què li està passant a l'infant, i intenta esbrinar com el pots ajudar.

[GotaVerdaPle] **Moltes vegades ens passa que les situacions de tensió, o les enrabiades,**



s'encadenen. Encara no sortim d'una que ja en comença una altra. Com podem gestionar el caos recurrent?

[GotaVerdaBuit] Les persones acumulem malestar al nostre interior. Els infants també. A cadascú se li omple el got abans o després en funció del seu caràcter o personalitat. Aquesta acumulació fa que els infants, en un moment determinat, explotin.

Als dos anys, a més, com que ja saben moure's i parlar, tenen moltes més eines per expressar-ho, i llavors és quan criden, insulten, donen patades, etc. Hem de tenir present que aquesta reacció és un procès **de pujada i de baixada**, i que cal **acompanyar** l'infant en tot el trajecte, perquè ells no saben com desescalar la tensió. No saben fer-ho sols i en canvi és el moment en què més necessiten sentir-se acompanyats. Si no li fem l'acompanyament fins al final del procés, és més probable que la torni a liar.

Cal tenir present que no hi ha receptes úniques ni miraculoses. Obre't a veure què li està passant a l'infant, i intenta esbrinar com el pots ajudar.

[GotaVerdaPle] **Enfadar-se i enrabiarse, és diferent?**

[GotaVerdaBuit] Enfadar-se i enrabiarse és diferent, sí. La **ràbia** és un sentiment fort. Les dones hem estat socialment educades d'una manera i tenim "permís" per ser més vulnerables i emocionals, i els homes, en canvi, per ser més per ser contundents, i "poden" enrabiarse.

De vegades hi ha criatures que quan **s'enfaden** es tanquen cap a dins, ploren i deixen de comunicar-se en lloc d'explotar cap a fora. A elles els hem d'ensenyar a enrabiarse i a exterioritzar la ràbia.

[GotaVerdaPle] **Als adults també ens pot passar que una situació ens faci perdre els nervis i ens enrabiem.**

[GotaVerdaBuit] Els pares de manual que ho volen fer tot perfecte acaben sent persones asèptiques. Tenim dret a enrabiarnos però sense perdre el rol de persona adulta responsable i amorosa. Si veiem que la situació ens pot arribar a provocar una explosió de ràbia, és millor apartar-se i deixar que un altre adult de referència prengui el control de la situació, o, simplement, obrir un espai per, primer, calmar-te tu. Així evitarem una reacció massa visceral.

Cal pensar que fins als tres anys o tres anys i mig no comença la **preservació dels límits**. És a dir, que fins aquesta edat, les criatures poden saber unes normes, però oblidar-les en un moment puntal perquè encara no les tenen assentades, preservades en el seu coneixement. Quan els adults entrem a l'estira i arronsa, a la discussió amb l'infant, perdem el nostre rol d'adult que marca els límits.

[GotaVerdaPle] **Hem de demanar-los perdó, si ens passa?**

[GotaVerdaBuit] Més que disculpar-se, sí que hem de tornar enrere i **comentar** amb la criatura el que ha passat. Per exemple: "ostres, com s'ha enfadat abans la mare eh. Ha estat per això, i per allò", però sempre tenint present nosaltres que també **tenim dret a enrabiarnos**. Els adults hem tingut una educació diferent i en això tenim una assignatura pendent.

Els límits respectuosos tenen molt a veure amb l'entorn on estem i la persona que els posa.



[GotaVerdaPle] **De vegades, quan anem a casa d'un familiar, els límits que marca són diferents. Com ho hem de gestionar?**

[GotaVerdaBuit] Les criatures entenen les diferències des de molt petites. De la mateixa manera que amb els pares saben que hi ha una relació i un aferrament diferents que amb la resta d'adults, també saben detectar que els límits a un lloc i un altre són diferents. Se li pot dir amb tota claredat que una cosa que a casa li deixem fer, a una altra casa no poden.

És important que no entrem en un judici de si està més bé una opció o l'altra, perquè si entrem en aquest joc, quan als 5-6 anys introdueixen els jocs de poder, utilitzaran el judici també. Simplement, hi ha coses que es poden fer i coses que no. Els límits respectuosos tenen molt a veure amb l'entorn on estem i la persona que els posa.

[GotaVerdaPle] **I aprofitant que ara és època de mirar i triar escola, com podem detectar que una escola té una filosofia respectuosa amb la criança?**

[GotaVerdaBuit] Segons l'etapa de què estiguem parlant ens hem de fixar en coses diferents. Per exemple, en el **primer septenni**, és a dir, fins als 6-7 anys, hem de comprovar que l'escola entengui que els infants necessiten **poca estructura de direccionalitat en el joc**. Necessiten experimentar molt el **joc lliure**, i una escola amb aquesta mirada ofereix als infants la llibertat de moure's d'un espai a l'altre, intercanviar l'espai interior i l'exterior de forma lliure.

També és important que el projecte i el/la mestre/a estigui formada en gestió i acompanyament del conflicte i gestió emocional. Saber si castiguen, com gestionen la retirada dels bolquers (si respecten el ritme de l'infant o si marquen una data límit per treure'ls), si fan adaptació i si és flexible... Són les preguntes més importants a fer i les que moltes vegades els pares i mares s'obliden de preguntar.

La majoria d'escoles han renunciat a l'adaptació escolar per motius Covid. Jo qüestiono molt si realment no es pot fer una adaptació en pandèmia. Ben gestionada entenc que s'ha de poder fer. I els pares i mares han de ser capaços de demanar-ho a l'escola, si consideren que és important per a les seves criatures.

[GotaVerdaBuit] A la segona etapa, **a partir dels 6 anys**, ja a la primària, és quan ja entren els aprenentatges més cognitius i llavors el tipus de preguntes que hem de fer caniva. Hem de saber, per exemple, si el **treball per projectes és obert** i s'adapta a les inquietuds dels infants o si són flexibles amb els **ritmes d'aprenentatge**.

[GotaVerdaPle] **Comentes que és important saber si s'utilitza el càstig per gestionar un conflicte. Quina diferència hi ha entre "conseqüències" i "càstigs"?**

[GotaVerdaBuit] La **conseqüència** és quelcom que passa immediatament com a **resultat de la seva acció**. Per exemple, si no recull, no podrà fer res més (ni sopar, ni anar dormir) fins que reculli. Un **càstig** serà una **repercussió que imposem** i que passarà més tard, o l'endemà, per exemple, si no recull no podrà jugar amb la tauleta durant dos dies.

Ja de pas, voldria dir que la canalla **han d'ajudar més a casa**. Els hem d'involucrar més en les tasques perquè estan perfectament preparats, perquè si poden jugar amb una tauleta, poden parar taula, recollir, o fer-se el llit (si son una mica més grans). Fent això estarem creant adults més responsables amb la gestió del seu dia a dia.

Els infants fins que no arriben a la conseqüència no



entenen els límits.

[GotaVerdaPle] **Una consulta d'una mare ens diu: la meva criatura de 2 anys, quan el renyo, es gira, em mira, i torna a fer exactament el que estava fent.**

[GotaVerdaBuit] És típic d'aquesta etapa desafiar. Els límits a aquesta edat no els hem de posar tant amb paraules sino més amb mirades i gestos.

Hi ha dos punts, al centre de l'esquena i al centre del pit, que són molt significatius. Si vols corregir una conducta i enlloc de cridar, t'acostes a la criatura et poses a la seva alçada i l'agafes amb les mans en aquests dos punts, li poses un **límit físic** que entén millor. Si en aquest moment li fas una indicació o li demanes una cosa, és més possible que respongui bé. Si igualment no fa cas, pot ser que hakis d'utilitzar la **contenció física**. Aquesta ha de ser sempre **forta, però no amb ràbia**. Hem de posar una resistència física al que l'infant vol fer, i no deixar-lo fins que baixi el nivell. Que es resisteixi és normal, però si li donem arguments acompanyats d'aquesta resistència física, li transmetem el missatge de forma més clara. Els infants fins que no arriben a la conseqüència no entenen els límits.

Un cop superat el temps de tensió, un cop acabada la contenció, que és quan el nen es relaxa físicament, és el moment de tornar a parlar del què ha passat i de què ho ha desencadenat.

[GotaVerdaBuit] A partir dels 5 anys podem utilitzar menys la contenció física, i utilitzar més els arguments i la reflexió. Ens podem asseure amb els infants a generar pactes, inclús escriure'ls i penjar-los a la nevera.

De mica en mica **les criatures han de sentir que són constructores de la seva realitat**, que les coses que fan (o no fan) tenen conseqüències en el seu dia a dia. Si t'ho prens de forma personal deixes de ser neutre i ja no el pots acompanyar.

[GotaVerdaPle] **El racó de pensar, si o no?**

[GotaVerdaBuit] El pensament i l'emoció només es troben i dialoguen a l'adolescència. Abans d'aquesta edat no podem raonar les emocions, i, per tant, el **racó de pensar** només és una forma d'excloure les emocions fortes que els infants tenen. En els casos que no funciona, recomanaria seure amb la criatura i preguntar-li què li està passant, no deixar-lo sol. Perquè si l'exclou de la nostra presència, **la ferida que té dins es fa més gran**.

[info] Segueix a l'Elisenda Pascual Martí a les seves xarxes[/info]
[ficentrareport]
[enquestaregistre]