



General | Alba Carreres / Lara Terradas | Actualitzat el 13/12/2021 a les 07:37

# De les amenaces a les conseqüències: com posar límits pas a pas

*No, no "es porta malament" per molestar. Simplement, no se sent bé...*

[inicentrareport]Quan un infant "**no es porta bé**", no és per molestar. I tampoc és res personal contra nosaltres. **És la seva manera de reivindicar que no se sent bé**. Ens ho deixa molt clar la psicòloga i terapeuta infantil i familiar Lara Terradas.

**"La ràbia i els comportaments que busquen cridar l'atenció són crits desesperats de dolor**. Cal atendre què està passant darrere del seu crit. Saber llegir entre línies. Conèixer l'infant i les seves necessitats evolutives vitals", ens explica.

Com ha de ser un límit perquè sigui efectiu, sa i respectuós?

[GotaVerdaPle]**Concret:** Evita abstraccions o generalitzacions. Els límits han de parlar del moment en concret i de la persona que els posa: "Ara jo no et deixo fer això".

[GotaVerdaPle]**Cuida el to de veu:** És important recordar que el missatge no verbal és el primer que reben els infants abans que les paraules. De res serveix dir paraules boniques amb un to despectiu o acusatiu.

[GotaVerdaPle]**De les amenaces a les conseqüències:** parla dels efectes de les accions, això et permetrà deixar de banda les amenaces. En lloc de "si no reculls, no marxarem", pots provar de dir: "Per poder marxar, has de recollir abans". Un altre exemple que assenyala les conseqüències és: "Si trigues molt a vestir-te, tindràs poc temps per jugar".

[GotaVerdaPle]**Llenguatge adequat a l'edat:** cada etapa evolutiva té les seves necessitats i les seves capacitats. Si diem a un infant de 3 anys: "No et deixo sortir al carrer sense jaqueta perquè l'altre dia et vas constipar i no vas poder anar a l'escola durant una setmana, recordes?", segurament l'estarem saturant de paraules i li costarà entendre el límit.

[GotaVerdaPle]**Límit respectuós amb les necessitats evolutives de l'infant:** a l'hora de posar un límit hem de saber també si l'estem posant només des de la necessitat adulta i si estem respectant les necessitats de l'infant. Per posar un exemple: les criatures necessiten experimentar amb l'aigua, la terra o el fang, fins i tot. Si limitem les seves accions, estem limitant també el seu aprenentatge. Podem buscar la manera de permetre-les dins d'uns límits que a nosaltres ens facin sentir còmodes també.

[GotaVerdaPle]**Autorevisa el teu concepte d'autoritat:** com que els límits que hem rebut en la gran majoria de casos, no han respectat les nostres necessitats i això ens fa mal, és possible que quan els posem tinguem dificultats per ser assertives i amoroses. Per això és important prendre consciència de com i des d'on posem aquests límits.

[info]Segueix a la Lara Terradas a les xarxes[/info]  
[ficentrareport]