General | Marta González Saborit | Actualitzat el 27/05/2022 a les 07:00

Tips per reforçar l'autonomia del teu fill/a

Sobreprotegir les criatures els acaba minant l'autoestima però també deixar-los sols davant de reptes que no poden assolir

[inicicentrareport]Reforçar **el procés de conquesta d'autonomia del teu fill/a** suposa també reforçar la seva autoestima i la confiança en ell/a mateix/a. Poc a poc, l'infant sent que pot anar conquistant petits reptes per ell sol, i això el fa sentir més hàbil i capaç.

En aquest procés també els estem donant espai i temps per realitzar les accions i desenvolupar-les **al seu ritme**. D'aquesta manera, arriben a conèixer-se millor i aprendre tant de les **dificultats** com de les petites **frustracions**. I, a més, permet a l'adult acompanyar la **gestió emocional** que suposa topar amb dificultats i reforçar l'adquisició de recursos útils per a tota la vida.

[GotaVerdaPle] Com ho podem fer? En primer lloc, cal tenir present que els extrems no són bons en cap sentit. Per una banda, la **sobreprotecció**, és a dir, el fet que ho faci tot l'adult perquè no visqui cap frustració, provocarà que deixem a l'infant completament dependent de l'adult.

Per l'altra, voler que ho faci tot ell/a sol/a i **sense la nostra ajuda** quan encara no està preparat/da provocarà que senti grans frustracions que el faran sentir que no és capaç de realitzar les coses per ell mateix i això també serà contraproduent per la seva autonomia i autoestima.

En tots dos casos, a llarg termini, el resultat serà un infant amb **poca autoestima**, **vulnerable a les situacions d'abús o poder** d'ell cap als altres o dels altres cap a ell, i també amb pocs recursos i eines per gestionar la frustració per afrontar les dificultats que es puguin presentar al llarg de la seva vida.

[GotaVerdaPle] Tips perquè puguin conquistar l'autonomia. L'important no és tant pensar coses perquè les facin sols/es, sinó ser capaços d'**observar aquelles senyals** que ens evidencien que ja es troben en el procés de conquesta de la seva autonomia. Per exemple, si volen ajudar a la cuina amb alguna recepta, si volen posar-se l'aigua, si volen obrir la tapa del iogurt, si volen rentar-se les mans sols, si volen mocar-se sols,...

Hi ha tantes coses que sorgeixen d'ells/es mateixos/es! De fet, l'autonomia és inherent a l'ésser humà. I del que es tracta és de **no frenar aquest instint tan natural** per ser cada cop més autònom i esdevenir una persona diferent de les altres amb unes necessitats i desitjos propis.

Un tip important que els ajudarà a conquerir la seva autonomia és **facilitar-los l'accés a diferents espais:** al vàter quan ells ho necessitin per ajudar en el control d'esfínters, a la pica per rentar-se les mans amb un tamboret, al seu llit per poder estirar-se si ho volen i per poder baixar amb facilitat si es desvetllen a la nit o, fins i tot, per accedir a les seves joguines per així ser capaços de disposar-les i també retornar-les al seu lloc quan ja no hi vulguin jugar, etc.

En els casos en què les accions que volen emprendre **impliquin un perill** com, per exemple, si volen tallar la carn ells sols, podem optar per buscar alguna alternativa. Així, en aquesta situació, una solució pot ser facilitar als infants utensilis que els ajudin a realitzar l'acció sense perill, per exemple, amb un ganivet petit de serra però de punta rodona o amb algun utensili adaptat per infants.

[GotaVerdaPle] Quin ha de ser el rol de l'adult? D'entrada, l'adult pot observar i acompanyar

l'infant sempre que ho necessiti, amb un **acompanyament afectuós**, encoratjant-lo i **fent-lo sentir capaç**.

Donar espai i temps perquè pugui provar de realitzar una acció al seu ritme o bé, si té dubtes, explicar-li què pot fer per aconseguir el que vol. També pot mostrar com realitzar una acció i deixar després que sigui l'infant que ho provi.

Si no ho aconsegueix, caldrà acompanyar la frustració amb paraules amoroses i fent-li saber que és natural que es frustri i que necessiti la nostra ajuda, sobretot en infants més petits, caldrà reduir pressions i permetre quan calgui, la nostra intervenció i ajuda.

També serà important tenir present que caldrà una actitud de l'adult serena i calmada davant dels possibles problemes que puguin sorgir, com per exemple, quan un infant de l'etapa 0-3, en agafar el got per beure aigua li rellisqui i es trenqui. Reaccionar **cridant** o **castigant-los és del tot contraproduent** per la seva autoestima.

En canvi, es pot explicar el que ha passat de forma breu però clara i fer-li saber que és normal i que a vegades pot passar. I tot seguit, proposar o demanar una solució per intentar que no torni a passar, com per exemple, apropar més el got o agafar-lo amb les dues mans.

[info]**Marta González Saborit** és educadora infantil especialitzada en educació emocional[/info]
[ficentrareport]