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 ensenyen 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 assimilat 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. **Segueix-la a les xarxes**.[/info]
[ficentrareport]