



General | Marta González Saborit | Actualitzat el 20/07/2022 a les 08:00

Com posar límits a casa

Els límits són necessaris, però han de ser coherents i respectuosos

[inici centrareport] Els **límits** ens cuiden, ens protegeixen i són inherents a la vida. La paraula límit té a veure amb una vora, amb el final d'alguna cosa, amb una frontera. Posar límits significa contenir, tenir cura i protegir.

Els límits en la **criança** són fonamentals, com també ho és saber-los posar de forma respectuosa, és a dir des de la calma, la fermesa, la coherència i entenent les necessitats de les criatures. Això requereix consciència i presència.

[GotaVerdaPle] Posa límits sense abusar-ne i sent el màxim de coherent.

[GotaVerdaPle] Sigues clar, breu i concret: no facis discursos llargs ni divaguis.

[GotaVerdaPle] Utilitza un to de veu respectuós, no caiguis en afirmacions despectives o acusatives, però sí demostra fermesa.

[GotaVerdaPle] Adequa el límit i les paraules a l'edat: cada etapa evolutiva té les seves necessitats i les seves comprensions. 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.

Què passa si davant d'un límit sa la nostra criatura reacciona amb plor, crits o cops? "**No ens hem de sentir culpables si davant d'un límit sa reacciona cridant o plorant**", explica l'experta en educació emocional, **Marta González Saborit**. Hem de transmetre-li que entenem el seu malestar i que estem allà per acompanyar-la el millor possible:

[GotaVerdaPle] El primer és **donar espai a l'emoció**, sigui quina sigui. Sobretot si és la ràbia. No hem de voler sortir de seguida d'aquesta emoció, que a nosaltres com a adults ens estigui remonent perquè la ràbia incomoda molt a l'adult. En contra del que podem pensar, és molt necessari que l'expressi, sempre això sí **amb uns límits clars** de no fer-se mal a un mateix, als altres o no fer malbé coses.

[GotaVerdaPle] Un cop hem donat espai a l'emoció i s'ha pogut calmar, hem de **legitimar l'emoció**. Té tot el dret de sentir ràbia o frustració, entre d'altres emocions, quan una cosa que desitja o necessita no és possible. Però això no implica que el límit canviï, sobretot si parlem de desitjos. Legitimem i **posem paraules** al que li passa, però no modifiquem el límit.

[noticiadiari]96/258[/noticiadiari]

[GotaVerdaPle] També hem de tenir present que quan demanem **perdó** o **diem que ens sap greu** quan establim un límit li estem dient que no és tan important, i el podem confondre i reaccionar encara amb més intensitat.

[GotaVerdaPle] És important, també, tenir present com a adults **el nostre estat emocional**, per saber des d'on l'acompanyem. Ja que si nosaltres ens desbordem, tots acabem perdent. En situacions de rebequeries hem de centrar-nos en ell i en nosaltres, i deixar de banda l'entorn i el que puguin pensar o dir. Si cal ens podem apartar o anar a una altra habitació. La **paciència** i la **constància** són fonamentals. Saber que **no hi ha una recepta màgica**, i que darrere hi haurà un aprenentatge que li ensenyarà altres maneres de comunicar el que sent i el que li passa.

És fonamental que en **totes les etapes del desenvolupament** dels nostres fills anem establint



una relació sana amb els límits, i com a adults acompanyem des de la **calma** els infants i el millor possible en cada dificultat. Sabent també que tenim límits i això no hem de dissimular-ho.

Hi haurà dies que estarem millor i d'altres no tant per acompanyar-los i també serà si els fem saber quan les emocions s'hagin calmat que estàvem cansats, que ens hem enfadat i que per això hem reaccionat diferent. Aquest també és un aprenentatge per a les criatures.

[ficentrareport]