

# PAUTES I LÍMITS DURANT LA INFÀNCIA I L'ADOLESCÈNCIA

Com ens sentiríem conduït de nit per una carretera que no coneixem, sense senyals de circulació i sense línies pintades a la calçada?



## Què aporta l'educació amb límits

- Permet que els fills i filles se sentin més segurs i segures.
- Respecta la maduració del desenvolupament cerebral.
- Ajuda a superar l'egocentrisme.
- Els ajuda a responsabilitzar-se i a ser més autònoms.

## ROL EMOCIONAL vs. ROL FUNCIONAL



## EL TEU FILL NO ÉS EL TEU AMIC

## Com fixar els límits de forma adequada

- Des de petits, però mai no és tard per començar.
- Han de ser adequats per a l'edat.
- Fent servir un llenguatge clar i concís.
- Presentant-los en positiu.
- Donant exemple.
- Parlant sobre ells i reforçant-los.
- Donant temps per aprendre.
- Indicant quins límits són inamovibles.

## Fases del desenvolupament i els límits

### D'1 a 3 anys

Quan compleixen 1 any se'ls pot començar a posar límits. Aquests s'han de centrar en la seva seguretat i a evitar perills: cordar-se a la cadireta del cotxe, creuar el carrer de la mà. Cal treballar límits infranquejables com pegar.

### De 3 a 10 anys

És el moment de treballar l'autonomia: menjar sol, vestir-se o recollir les joguines. També és el moment de marcar rutines i començar a donar petites responsabilitats. A més, entra l'ús de les tauletes o l'accés a videojocs i internet. És molt important limitar i gestionar-ne l'ús.

## **Dels 10 als 13 anys**

Entrem a la preadolescència. És molt important la seguretat a internet. S'inicia l'ús personal del ordinadors, mòbils i consoles. Les normes i els límits del seu ús s'han d'anticipar. Són molt útils els contractes conductuals.

També necessiten responsabilitzar-se de les tasques escolars de manera autònoma.

## **Dels 13 als 19 anys**

Comencen a demanar autonomia per sortir i requereixen de normes, però també de pactes, que fomenten la responsabilitat i la comunicació. Mantenir els canals de comunicació oberts amb els adolescents és un factor de protecció davant de conductes de risc. Sovint es mostren reivindicatius i això fa que contestin de forma inadequada. Els pot costar reconèixer la figura d'autoritat.

## Quan se salten els límits

- És important acostar-nos amb afecte però amb fermesa. Com a pares, hem de gestionar les nostres emocions.
- Plantejar-nos si la demanda és adequada a l'edat del nostre fill o filla.
- Obeir a la primera està sobrevalorat.
- El límit és immediat; la reflexió ha de venir després.
- S'ha de parlar sobre per què posem aquell límit o norma.
- No hem de delegar l'autoritat a un altre.
- S'ha de compartir la responsabilitat entre els dos progenitors.



# **CÀSTIGS**

**VS.**

# **CONSEQÜÈNCIES**

**GRÀCIES**