

REVISTA ▶ BENESTAR

Una de les coses que més ens costa fer a les mares i pares és posar límits de manera respectuosa i conscient. O els posem des de l'autoritarisme, recorrent a frases com: «és així perquè ho dic jo» o «aquí mano jo», o ens anem a l'extrem oposat: la permissivitat, i no els posem.

«Els nostres fills necessiten límits, els permeten créixer segurs», ens diu l'experta en criança conscient i autora del llibre *Límites: Cómo educar con límites conscientes y crecer juntos*, de Míriam Tirado, «però, si no volem perdre la connexió amb els nostres fills, hem d'establir-los des del respecte, sense caure en amenaces, xantatges, càstigs i por». D'acord, i això com es fa? L'experta ens dona set consells fonamentals per començar a posar límits de forma conscient i respectuosa:

1 REPETIM QUE NOSALTRES SOM ELS ADULTS. No tenim referents de com posar límits de manera conscient i respectuosa. Aquesta falta ens porta a posar-los de la mateixa manera com ens els van posar a nosaltres: des de l'autoritarisme, cridant, castigant... Si volem fer-ho d'una altra manera, cada vegada que estiguem a punt de cridar, «recordem que nosaltres som els adults, que no ens deixarem desbordar-nos emocionalment. Que tenim recursos per tornar a la calma i relacionar-nos d'una altra manera amb els nostres fills», diu Tirado. I hi afegeix: «Haurem de repetir-nos-ho, fins que ens surti de manera automàtica, aquest nou model respectuós. Perquè tot es pot aconseguir si hi ha voluntat, consciència, paciència i treball interior».

2 TENIM LÍMITS MOLT CLARS. Hi ha mares i pares als quals el que els costa és simplement posar-los. Se senten malament quan ho fan, perquè els seus fills s'enfaden, «per això els límits han d'estar revisats, qüestionats i assimilats com a necessaris, perquè sabem que són bons per als nostres fills, perquè vetllaran pel seu benestar. Això ens donarà seguretat a l'hora de posar-los. Els posarem tranquils, sabent que són indispensables», ens diu Tirado. «Per això, no es tracta de posar límits perquè sí, sinó posar límits molt pensats, molt reflexionats. Els justos i necessaris».

3 NO ÉS NECESSARI QUE ELLS HO ENTENGUIN. Hem de deixar enrere la il·lusió que hem d'aconseguir que els nostres fills i filles entenguin el perquè dels límits que els posem. No podem pretendre que ens diguin: «Oh, mamà, moltes gràcies per posar-me límits, em fan sentir segura», o «Gràcies, papà, per no haver-me deixat jugar més a la consola, perquè jugar-hi molt temps no és bo per a mi». «La meua relació amb els límits va canviar quan em vaig adonar que la majoria dels que posem als nens no podran comprendre'ls ni valorar-los fins molts anys després, quan siguin adults. Mentrestant, lluitaran i picaran de peus, perquè és el que els toca fer», apunta Tirado. I és que un error comú és viure com un fracàs el fet de posar un límit als nostres fills i que no el vegin raonable, sinó com una injustícia.

Els límits són necessaris, però hem de decidir com els posem, si des de l'amenaça i el càstig o des del respecte. **Text: Maria Dotor**

7

CLAUS PER POSAR LÍMITS ALS NOSTRES FILLS



4 PER CORREGIR, ABANS CAL CONNECTAR. «Hi ha alguna cosa que hem de tenir molt clar per comunicar-nos amb els nostres fills, i és que la connexió va abans que la correcció», comenta Tirado. «Si no connectem amb ells, res del que diguem després per corregir-los tindrà l'efecte que desitgem, perquè, en el seu interior, sentiran que no els comprenem, i no hi haurà pedagogia possible per a això». Posarem un exemple per entendre-ho millor: suposem que cometem un error a la feina perquè estem passant una mala ratxa. La nostra cap s'adona de la ficada de pota i ve a parlar amb nosaltres. Ens sermoneja, ens fa sentir malament. El lògic és que l'endemà arribem al treball amb por de tornar a equivocar-nos. Una altra opció és que ens cridi al despatx i ens digui que sabem que aquest error no l'hem comès a propòsit i que es pregunta si estem bé, si ens passa alguna cosa. S'interessa per nosaltres, ens escolta, connecta amb nosaltres i ens proposa que busquem una solució juntes. L'endemà, l'actitud amb la qual tornem a la feina és una altra. Hi tornem amb ganes de fer les coses bé, no per

por que ens enxampin i ens tornin a esbronar, sinó perquè ens sentim part d'un equip.

5 CAL NEGOCIAR. Una negociació ocorre quan dues persones, per arribar a un punt de trobada, saben i comprenen que totes dues hauran de cedir. Arribar al punt de trobada és l'objectiu, ja que entenem que aquesta unió és millor que el xoc o que estar en dos llocs totalment oposats. Per tant, per arribar a un acord, probablement totes dues parts hauran de cedir inevitablement en favor del punt de trobada.

«A partir dels 7-8 anys, ja podem començar a negociar amb els fills, la qual cosa, a més, els ajudarà molt quan hagin de dialogar i arribar a acords amb altres persones», ens diu Tirado.

«Sovint ens adonarem que als adults això de negociar no se'ns dona gaire bé, i encara menys amb els fills. El motiu és que els nostres pares no ho van fer amb nosaltres, i quan ens posem a fer-ho ens sorgeixen molts dubtes: estaré sent molt flexible?, m'estarà victorejant?», afegeix. Però res més lluny de la realitat. «Podem negociar amb

els fills, no és pas negatiu fer-ho. Però també et dic que hi haurà coses que per a tu no siguin negociables; per exemple, comprar-li un mòbil abans dels 14 anys. Llavors se li diu que això per a tu és un límit innegociable. El que a més a ell li ensenya que ell també pot tenir límits infranquejables i a dir 'no' a qualsevol que vulgui saltar-se'ls».

6 APRÈN A DESXIFRAR SI EL LÍMIT QUE ESTÀS POSANT TÉ SENTIT O NO. Molts us estareu preguntant: quants límits cal posar i quins? Míriam Tirado respon així: «Tants com siguin necessaris per garantir la seguretat, la integritat, el benestar i el correcte desenvolupament del nostre fill en cada etapa». Per tant, sempre que tinguem dubtes de si el límit que estem posant és conscient, fem-nos aquesta pregunta: si no el poso, corre perill la seguretat, la integritat, el benestar i el desenvolupament correcte del meu fill? Si la resposta és sí, el posem. Si la resposta és no, no el posem. Per tant, els límits tenen a veure amb les coses importants:

- Descans
- Higiene
- Respecte
- Alimentació
- Ús de les tecnologies

«La llista no és gaire llarga, però és que, si fos llarguíssima, xocaria frontalment amb el desenvolupament dels nostres fills, que necessiten una certa autonomia i sentir-se lliures», explica l'experta.

7 NO RECÓRRER AL CÀSTIG QUAN SE SALTIN EL LÍMIT. «Un dia el nostre fill no respectarà alguns dels límits que els hem posat i serà absolutament normal», ens diu Tirado. «Això no significa que ens hagi d'agradar ni que hàgim de quedar-nos de braços plegats, però sí que hem d'entendre que aquest és el seu paper», afegeix. Quan els nens se salten els límits, a molts adults se'ls encén el volcà i senten la necessitat de castigar-los per «ensenyar-los» que això està malament i que no han de tornar-ho a fer. «Això no té cap sentit pedagògic. Els càstigs no són educatius, són punitius. I, a més, se suposa que nosaltres som els adults i hauríem de tenir eines, informació i capacitat per actuar i respondre des d'un altre lloc i amb altres formes molt més assertives». I també afegeix: «Quan un nen se salta un límit, hem d'esbrinar per què ho ha fet. La clau és no quedar-nos en la superfície i anar a l'arrel que ho provoca. Només així podrem connectar amb ell, entendre què està passant i ajudar-lo».