



LA CLAU DE L'ÈXIT
PERSONAL I ESCOLAR:
ELS LÍMITS

Carme Crespo
Psicòloga

Què entenem per:
ÈXIT





L'èxit es obtenir
allò que es desitja.



L'èxit ens fa feliços?



Se feliç és :
desitjar
allò que
s'ha
obtingut.



Què volem
nosaltres per
els nostres
fills?.

QUÈ ELS AJUDARÀ A TENIR ÈXIT?

- SER RESPONSABLE
- TENIR UN BON NIVELL D'AUTOESTIMA.
- SABER PRENDRE DECISIONS.
- TENIR UNES BONES HABILITATS SOCIALS
- RESPECTAR, ACCEPTAR I COMPLIR LES NORMES.



CÓM PODEM AJUDAR -LOS?

**SENT COHERENTS,
CONSTANTS,...
AMB LIMITS I
EXIGÈNCIA POSITIVA**

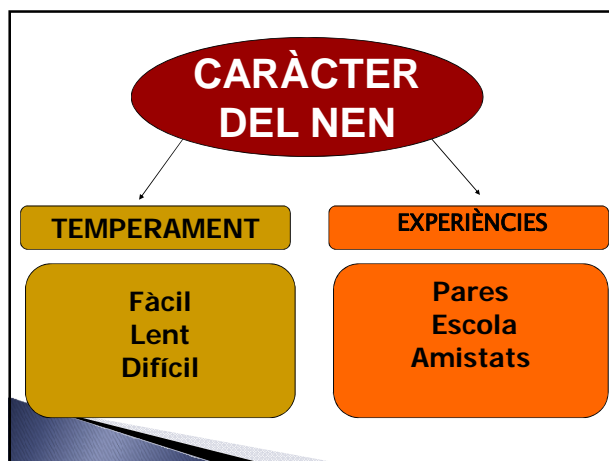


1. CÒM SOM NOSALTRES...

Exigents
Perfeccionistes
Controladors
Tímids
Extravertides
Desconfiades
Pacients
Impulsives
...

2. CÒM SON ELS NOSTRES FILLS

	TEMPERAMENT		
	Nens fàcils	Nens lents	Nens difícils
Humor	Bo	Dolent	Dolent
Adaptabilitat	Alta	Baixa	Baixa
Activitat	Baixa/normal	Baixa	Alta
Reactivitat	Baixa/normal	Baixa	Alta
Novetat	Aproximació	Evitació	Evitació/ impulsivitat



RECORDEM.... El meu fill/a a de ...

- SER RESPONSABLE
- TENIR UN BON NIVELL D'AUTOESTIMA.
- SABER PRENDRE DECISIONS.
- TENIR UNES BONES HABILITATS SOCIALS
- RESPECTAR, ACCEPTAR I COMPLIR LES NORMES.



Els nens han d'aprendre que les normes existeixen. Hi han normes a l'escola, hi han normes al cine, hi han normes al súper, hi han normes per circular pel carrer...

Si, des de casa, no els hi ensenyeu que aquestes normes existeixen, després no espereu que s'adaptin a les mateixes, sense dificultats, fora de casa.

Els nens són una ment en blanc, **unes persones desorientades** que necessiten al seu costat **uns pares que els inspiren seguretat i confiança** deixant-li clar el que pot fer i el que no pot fer.



la **CLAU:**
posar límits
als nens
però...
Per què?

- Donen **seguretat** i sensació de **protecció**.
- Ajuden al nen a tenir clars determinats criteris sobre les coses. **Són una referència.**
- Ensenyen al nen a saber **aplaçar** i de vegades **renunciar** al seus desitjos.

Sembla fàcil....

Aleshores....

Per què a alguns pares els hi costa posar límits als seus fills ?

Per què a alguns pares els hi costa posar límits als seus fills ?

- ▶ Els pares/mares senten que **no tenen prou energia per enfrontar-se** als seus fills.
- ▶ Els pares/mares intenten, d'aquesta forma, **compensar el poc temps de dedicació** que els hi poden donar.
- ▶ Son pares/mares **insegurs** i amb poca autoestima, que **desitgen ser acceptats** pels seus fills, i que no confien en les seves pròpies decisions ni en la seva capacitat per defençar-les.
- ▶ Pares i mares que **opinions diferents** sobre les mateixes situacions, o infravaloren o desacrediten el judici de l'altre progenitor.
- ▶ Padres/mares que **no saben com posar els límits**, de quina manera ni en quines situacions.

Què perjudica, realment, el desenvolupament i l'èxit dels nens?

Establir límits i normes massa estrictes o excessives.

No posar cap tipus de límit al seu comportament.

RECORDEM....

COM SOM NOSALTRES

PREGUNTEM-NOS

COM ES EL NOSTRE ESTIL EDUCATIU

ESTIL AUTORITARI



- NORMES ABUNDANTS I RÍGIDES
- EXIGÈNCIA SENSE RAONS
- MÉS CÀSTIGS QUE PREMIS
- CRÍTIQUES A LA PERSONA
- POC CONTROL D'IMPULSOS DELS ADULTS
- NI DIÀLEG NI NEGOCIACIÓ.



- ✓ REBELDIA PER IMPOTÈNCIA
- ✓ ACTITUD DE FUGIDA O ENGANY
- ✓ RIGIDESSA
- ✓ BAIXA AUTOESTIMA, POCA AUTONOMIA
- ✓ AGRESSIVITAT I SUMISIÓ
- ✓ INSEGURETAT



ESTIL LLIBERAL

- SENSE NORMES O NO LES APLIQUEN.
- MOLTA FLEXIBILITAT EN HORARIS I RUTINES.
- EVITAR CONFLICTES. DEIXAR FER.
- DELEGUEN EN ALTRES L'EDUCACIÓ DELS NENS.
- NI PREMIS NI CASTIGS: INDIFERÈNCIA
- NO HI HA MODELS DE REFERÈNCIA.



- ▶ INSEGURETAT, INCONSTÀNCIA
- ▶ FALTA DE CONFIANÇA EN SÍ MATEIXOS
- ▶ BAIX RENDIMENT ESCOLAR PER LA FALTA D'ESFORÇ
- ▶ BAIXA TOLERÀNCIA A LA FRUSTRACIÓ
- ▶ CANVIS FREQUENTS D'HUMORS.

ESTIL SOBREPOTECTOR




- POQUES NORMES O S'APLIQUEN PER QUE CONSIDEREN QUE ELS NENS NO ESTANT PREPARATS.
- CONSEDEIXEN TOTS ELS DESITJOS
- EXCESIUS PREMIS, NO HI HA CÀSTIGS.
- JUSTIFIQUEN O PERDONEN TOTS ELS ERRORS.
- INTENT D'EVITAR TOTS ELS PROBLEMES.



- ◆ DEPENDÈNCIA
- ◆ POC AUTOCONTROL
- ◆ BAIXA TOLERÀNCIA A LA FRUSTRACIÓ.
- ◆ INSEGURETAT, BAIXA AUTOESTIMA
- ◆ ACTITUTS EGOISTAS

EXIGÈNCIA EDUCATIVA




- NORMES CLARES I ADEQUADES AL'EDAT DEL NEN.
- US RAONABLE DELS PREMIS I ELS CASTIGS.
- USO DEL REFORÇ VERBAL POSITIU
- ESTIMUL D'AUTONOMIA I INDEPENDÈNCIA
- CONTROL EXTERN → CONTROL INTERN
- US DEL DIALOGEC I LA NEGOCIACIÓ (SEGONS L'EDAT DEL NEN)

- ADQUISICIÓ DEL SENTIT DE LA RESPONSABILITAT.
- BON NIVELL D'AUTOESTIMA.
- APRENENTATGE PER PRENDRE DECISIONS.
- APRENENTATGE DE LA SOCIALITZACIÓ
- APRENENTATGE DEL RESPECTE A LES NORMES.

la CLAU:

**EDUCAR EN L'EXIGÈNCIA POSITIVA, però...
Cóm?**




Per educar en l'exigència positiva cal que el nen tingui una rutina.

Per educar en l'exigència positiva cal establir unes normes realistes.

Per educar en l'exigència positiva cal saber com donar ordres als fills.

Premisses per ensenyar al vostre fill a obeir.

1. Apropiar-se al nen. No parlar-li des de l'altra punta de la casa.
2. Mirar-lo als ulls mentre li parleu per assegurar-vos que us escolta.
3. Evitar donar les ordres seguides. És preferible, donar-li una ordre, deixar que la compleixi, felicitar-lo i donar-li la següent ordre.
4. Felicitar-lo, de forma immediata, pel compliment de l'ordre.
5. Si cal, per tal d'ensenyar-lo a obeir, en un principi, ajudeu al nen a complir l'ordre. Aquest ajut, mica en mica, anirà desapareixent.

Per educar en
l'exigència positiva cal
evitar que els nens
manin.

Eviteu oferir masses opcions
als nens per escollir o
acabaran manant ells.

Dos alternatives acceptables
són suficients.

Per educar en
l'exigència positiva cal
parlar als nens de
forma positiva.

En lloc de dir-li el que no vols
que faci, el que no t'agrada...
intenta dir-li el mateix d'un
forma diferent.

Parlar en primera persona, en
lloc de parlar en segona, ajuda a
parlar de forma positiva.

Deixa clar al teu fill o filla que **és el seu comportament el que no t'agrada**, no ell o ella.

Evita posar-li una etiqueta.

Evita comparar-lo, ridiculitzar-lo o culpabilitzar-lo.

Per educar en l'exigència positiva cal felicitar al nen pel seu bon comportament.

Quan el bon comportament no rep cap tipus de **reconeixement**, el vostre fill provocarà l'única cosa que sap que funciona, el mal comportament.

Les **correccions**, si són necessàries, les farem tenint en compte els següents passos:

1. **Farem de models:** li ensenyarem al nen com es fan les coses verbalitzant cada pas en veu alta. "Primer ..., segon..., finalment...".
2. **El nen ens imitarà:** li demanarem que ho repeteixi ell mentre nosaltres li indiquem el que ha de fer en veu alta.
3. **El nen imitarà i parlarà en veu alta:** ara serà ell qui ho torni a intentar verbalitzant cada pas en veu alta fins que pugui fer-ho amb un diàleg intern.

Actuant d'aquesta manera ajudem al nen a parar atenció i a ser conscient dels diferents passos que ha de seguir per **aprendre** quelcom nou.

Recordeu que heu de **felicitar** al nen cada vegada que fa una cosa ben feta o ho intenta.

Els moments dels **nous aprenentatges** han de ser viscuts pel nen de forma **relaxada i positiva**, d'aquesta forma li ensenyarem a adoptar una actitud positiva davant **futurs aprenentatges**.

Per educar en l'exigència positiva cal *exigir*, de forma moderada, al nen que compleixi amb les seves obligacions.

Quan el nen és petit, la tendència a desobeir és normalment impulsiva. En els més gran ja pot haver intenció. En qualsevol cas, cal un **control ferm i un reforç de les normes.**

Com?

En primer lloc:

- ✘ Apropar-se al nen.
- ✘ Mirar-lo als ulls.
- ✘ Agafar-lo pels braços.
- ✘ Utilitzar un torn ferm, greu i autoritari.
- ✘ Explicar-li el que ha fet malament i el que esperem d'ell: *"No cridis. A mamà no li agrada que cridis. No ho tornis a fer. Parla amb un to de veu més baix"*.

Si persisteix en el seu mal comportament o es tracta d'un comportament inacceptable (pegar, insultar...):

- ✘ Avisar-lo de la **conseqüència** que hi haurà si la propera vegada no compleix.
- ✘ Aplicar la conseqüència.

Les conseqüències han d'estar relacionades amb el mal comportament, s'han d'aplicar de forma immediata i ser breus.

