



## Posem límits per construir la "seva frontera"

Si posem límits clars, coherents, i amb afecte, dins un espai de vincle segur, l'infant aprendrà també a posar límits cap enfora i podrà defensar el seu espai vital. L'ajudem a construir una frontera emocional i física clara amb el món per tenir cura de sí mateix.

### Respectem els límits de l'infant

Com a pares i mares també hem de saber respectar els seus límits. Això també forma part del seu aprenentatge d'on està la frontera, d'on comences tu i on començo jo.

Respectem la construcció de la seva identitat, del que li agrada i del que no.

*"No entris a la meva habitació"*

*"Dona'm 5 minuts"*

*"No vull un petó".*

Tot i així, recordem que hi ha coses que no seran negociables (per exemple: anar al pediatre, vacunar-se, etc.).

### Els adults de referència

Els infants també han d'aprendre que el límit no vingui de qualsevol adult, excepte en els límits que afecten la seguretat.

Han d'escoltar tots els adults però no sempre tindran raó.

## Afavorim l'autoregulació

Quan l'infant obeeix per por a la sanció, el càstig o la reprovació, es genera **obediència** i aquesta només funciona quan l'adult està present. En aquest cas, l'infant no desenvolupa un bon sentit de l'autonomia.

Quan els límits s'experimenten d'una forma respectuosa s'afavoreix l'autoregulació, l'infant aprèn a **regular la seva conducta de forma autònoma** i no depèn de la mirada de l'altre.

### De 0 a 7: treball preventiu

L'edat de 0 a 7 és el moment on es duu a terme el **treball preventiu**. Si no s'ha fet aquest treball prèviament i no hi ha hagut una bona construcció dels límits, correm el risc de trobar-nos amb adolescents "dèspotes", que es posen en risc, autodestructius, que funcionen per impulsivitat.

Si deixem als infants ser ells abans de l'adolescència, no sentiran de manera tan dramàtica la necessitat de rebel·lar-se per necessitat d'autoafirmació o de separar-se de l'adult.





## Una autoritat que cuida

A través d'una activitat vivencial, Antón ens va presentar una visió de **l'autoritat com quelcom que ajuda a créixer**.

Si l'infant se sent escoltat, si hi ha respecte en la construcció de la seva identitat i del vincle que construïm, llavors confiarà en què el que li diuen l'ajudarà a créixer.

### El límit pot ser una frontera de contacte

Una frontera que no separa sinó que uneix. El que de vegades ens frustra també ens posa en relació. Acompanyem amb el cos quan posem un límit, que l'infant senti que el sostenim.

### Els límits no han de ser molt rígids

Hem de posar límits que siguin **ajustats a l'etapa de desenvolupament evolutiu de l'infant** i verbalitzar-los d'una manera que siguin assequibles.

Per exemple, quan són petits tenen dificultat de frenar el cos, l'impuls, per tant si un nen/a pega a un altre nen/a, més que dir-li "No peguis" o "no has de pegar" li podem dir: "no toleraré que facis mal a cap nen."

Hi han emocions que s'han d'expressar i nosaltres, els adults hem d'acompanyar-los i ajudar **a connectar amb l'emoció** del nen/a a qui han pegat, per exemple. L'empatia es desenvolupa més tard, entre els 5 i els 7 anys, però des de que són ben petits poden connectar amb les emocions dels altres

### El/la nen/nena és emoció i cos

En aquestes edats els infants estan més en l'emoció, en el cos. No val la pena portar-los a un terreny molt verbal, a la paraula. Millor que connectem des de l'emoció.

## Fugir de les fórmules. El perdó

Si el teu fill o filla pega a un altre, enlloc de dir-li “demana perdó”, V. Anton ens proposa ajudar-lo a connectar amb l’altre i a buscar una forma per reparar el mal causat. De vegades amb els ulls, amb un gest, demanar-li si està bé.

No serveix de gaire culpar ni moralitzar sinó **ajudar a que connecti amb el que ha passat** a través de l’emoció que ha despertat en l’altre, amb la seva acció. És més un aprenentatge emocional de la conseqüència del que ha fet, que no pas un aprenentatge cognitiu.

Podem sostenir físicament el nostre fill/a perquè estigui allà i connecti amb el que ha fet. En aquest cas, **sostenim la frustració**, també físicament.



## El triangle dels límits

Els **límits fixes** són els límits socials, culturals o de seguretat.

Hem d'informar el nen del límit (la norma social). Si no ho fem, l'entorn li posarà el límit, potser sense l'amor i respecte amb què li podem posar nosaltres. Per exemple, li expliquem que a la platja podem jugar més o menys despullats però al parc no... També comptem dins la categoria de límits fixes, els que posa cada família (per ex. sopem junts, ens rentem les dents abans de dormir, etc.)

Els **límits variables** els posen els adults i són generalment fixes però podem ser flexibles segons la situació. Per exemple, a casa no sopem mirant la TV però com que avui juga el Barça, farem una excepció. Mengem sempre a la taula però avui fem un pícnic i dinarem asseguts a terra. Pot ser una forma d'introduir el joc i la diversió en el vincle que creem a través dels límits.

Finalment, hi ha els límits **negociables**, com ara "prefereixes menjar això o allò?" "Prefereixes posar-te aquests pantalons o aquells?" Donem molt poques opcions.

Quan l'infant creix la piràmide s'inverteix. Es negocia molt més i els límits fixes cada cop poden ser menys.

Cada família defineix els límits, i cal parlar-ho per donar coherència i tenir tothom una base comú més o menys acordada.

