

COM DONAR ORDRES I POSAR LÍMITS



Com donar ordres als nostres fills i ajudar-los a acceptar els límits

Els pares, els adults som els responsables d'establir els límits a la conducta dels nostres fills. Tots els nens es comporten malament alguna vegada, a tots els nens els hem de recordar que facin tasques rutinàries com recollir les joguines, rentar-se les dents, fer els deures...

Els adults marquem els límits de la conducta dels nens utilitzant ordres i establint normes o regles a casa. Posar límits a la conducta dels

nostres fills és el que els dóna seguretat i tranquil·litat.

Ordres

S'ha d'intentar establir un equilibri entre la utilització d'ordres que ens permeti mantenir el control del comportament dels nens, i una llibertat en els nens per exercir el seu propi autocontrol en àrees de la conducta menys importants.

Les investigacions demostren que a vegades els pares donen ordres que no són efectives, o bé, que són innecessàries.

Donar moltes ordres enlloc de solucionar problemes pot fer augmentar els comportaments negatius. És indispensable tenir molt clar quines ordres donarem i estar preparats per a fer-les complir.

S'ha d'intentar mantenir una expressió neutral en donar les ordres. Enfadar-se, irritar-se no ajuda a que el nen compleixi les ordres, més aviat a l'inrevés.

Les ordres per a ser efectives s'han de donar d'una manera clara i específica. S'ha d'intentar donar el menor nombre possible d'ordres per poder ser constants i fer-les complir.

Utilitzar advertències, oferir alternatives, fer que els nens participin en la resolució de problemes són formes efectives d'afavorir l'obediència.

Regles o normes

Les regles també ajuden a establir límits en el comportament dels nens. Les normes o regles són una declaració formal del que els pares esperen dels nostres fills en relació a les seves responsabilitats, la seva conducta o els seus comportaments.

Si tenim les normes escrites i clarament especificades els nens no podran qüestionar-les ni discutir-les.

Les normes s'han d'anar repassant i modificant per adaptar-se als canvis que els nens fan en créixer i a les noves situacions que es van creant.

Quan més grans siguin els nens, més han de col·laborar en l'establiment de les normes que han de marcar la dinàmica familiar: l'hora d'anar-se'n a dormir, el temps per veure la TV, les responsabilitats sobre tasques domèstiques, els deures...

Les investigacions ens assenyalen que existeixen dos tipus extrems de famílies segons com estableixen normes i regles a casa.

- **Família sense exigència:** els pares posen molt poques normes, i les que posen ho fan amb molt claredat. Són pares que no els agrada posar normes i se senten malament quan fan fer coses als seus fills que no volen fer.

Els nens d'aquestes famílies acostumen a ser desobedients i a comportar-se malament, perquè no saben quina és la forma correcta de fer-ho. Amb la seva conducta, el que busquen aquests nens és que els seus pares els hi posin límits i els hi especifiquin quin és el comportament correcte.

- **Família autoritària:** els pares donen moltes ordres als seus fills. Hi ha estudis que assenyalen que existeixen pares que donen una ordre per minut. Malgrat donar moltes ordres per establir límits, els fills d'aquestes famílies presenten importants problemes de comportament. Una explicació sobre aquest fet, podria ser que en donar moltes ordres, no sempre es té temps per fer que els nens obeeixin. Llavors el missatge que arriba als nens és que a vegades les ordres s'han de complir i altres no. Una altra explicació seria que els nens s'atabalen amb tantes ordres que simplement, no intenten obeir-les.

Donar ordres de forma efectiva i establir normes coherents de conducta afavoreixen la dinàmica familiar, les relacions entre pares i fills, eviten conductes inapropiades, i ajuden els nens a convertir-se amb membres responsables de la família.

Els nens es senten segurs si els límits que imposem els pares són raonables, fàcils de predir i es poden executar amb regularitat.

És molt important premiar l'obediència del nen de forma immediata (entre 5 i 10 segons).

Segons les investigacions, els nens sense dificultat compleixen dues de cada tres ordres. Per tant, els pares tenim força ocasions de premiar l'obediència dels nostres fills mitjançant premis i reforçadors socials. Quan el nen no fa cas, s'ha de repetir l'ordre i ignorar completament les queixes, discussions, plors...

Els nens intentaran discutir la norma o l'ordre per tal de no obeir. És important no començar a donar explicacions sinó podríem estar reforçant la desobediència del nen. Quan els adults donem una ordre, hem d'intentar ser molt breus i directes.

Els nens poden fer veure que no són capaços de complir l'ordre donada, pretenent que siguin els adults els que els hi facin les tasques. A vegades els pares, per

enllestir la feina i no discutir, acabant fent ells mateixos les coses. Però a llarg termini, sempre és millor ensenyar els nens a assumir les seves responsabilitats, sinó reforcem la idea que poden tenir que ells no són capaços de fer segons quines coses.

No hem d'oblidar que és molt normal que els nens provin les ordres dels seus pares, especialment quan no s'ha exigit obediència abans.

Els estudis indiquen que el 35% de les ordres que els pares donem no s'obeeixen, és a dir, una de cada tres ordres no serà obeïda. Per tant, els adults hem d'estar preparats per contrarestar la manca d'obediència dels nostres fills.

QUÈ HEM DE TENIR PRESENT A L'HORA DE DONAR ORDRES I ESTABLIR LÍMITS

- Les ordres han de ser clares, directes, curtes i precises.
- Les ordres s'han de referir clarament al component que volem que el nen tingui. S'han d'intentar utilitzar ordres que indiquin allò que volem que el nen faci, el que és correcte, i no donar ordres sobre el que el nen no ha de fer.
- Les ordres s'han de plantejar de manera positiva i amb cortesia.
- Sempre que sigui possible les ordres han d'acompanyar-se d'advertències i recordatoris útils.
- S'ha d'elogiar molt l'obediència del nen.
- Si la resposta del nen no és correcte, s'ha d'intentar ignorar.
- No s'ha de discutir sobre les ordres o les normes establertes.
- No s'han de donar ordres innecessàries.
- S'ha de donar una sola ordre cada vegada.
- Les ordres s'han de donar en la forma de : "s'ha de..." en lloc de "deixa de fer...".
- S'ha de donar temps als nens perquè obeeixin l'ordre donada. No s'ha de donar una altra ordre fins que el nen hagi obeït.
- Sempre hem de demanar coses als nostres fills que puguin fer.
- Sempre que es pugui, els nens han de participar en l'elaboració de les normes de la casa.

