

Límits amb amor i fermesa



Terapia y Crianza
Tania Garcia Sigles

Els límits cuiden

La majoria de nosaltres no tenim una bona relació amb els límits; els vam viure amb autoritarisme i manca d'empatia a la nostra infància i volem fer-ho diferent.

Això ens costa molt perquè no tenim referents: no hi ha una experiència viscuda ni mental ni física sobre límits saludables.

És important que com a mapares fem revisió i reflexionem sobre la mirada que portem i tenim naturalitzada sobre els límits.

Els límits aporten a les criatures un marc segur on desenvolupar-se.

Sense límits, no hi ha llibertat!

La vida i el món són plens de límits. Els límits donen seguretat, ajuden a canalitzar l'energia i faciliten la consciència de l'altre. A més afavoreixen la connexió i són un dels requisits indispensable per a una bon vincle de confiança.

A mesura que creixen, els bons límits s'internalitzen i amb els nostres “ara no”, “ho pensaré”, “no encara”... les criatures es fan fortes, resilients i flexibles. Adquireixen capacitat d'adaptació i recursos per a:

esperar, esforçar-se, frustrar-se, tolerar un no per resposta, conèixer o patir les conseqüències de les seves conductes i decisions i anar aprenent a resoldre millor.

Estils maparentals

La criança no és una democràcia; a la criança es donen vinculacions jeràrquiques. Els nens necessiten sentir que hi ha algú que està a càrrec, en cas contrari els estem carregant amb una responsabilitat que no els toca.

Podem mirar amb quin d'aquests estils parentals ens identifiquem per prendre'n consciència.

Permissiu

Com que venim d'estils autoritaris i no volem repetir patrons que no ens van fer bé, ens vam polaritzar i anem al costat oposat.

No ens sentim segurs amb els límits, ens passem donant explicacions i ens costa d'assumir el rol d'adultes.

En aquest cas posem al centre la criatura, cedint per evitar el conflicte.

Autoritari

Aquí hi ha poca flexibilitat, hi ha rigidesa i manca de regulació emocional. No es sintonitza amb les necessitats de la criatura ni se'n validen les emocions.

Negligent

Adulta absent o poc implicada. Hi ha poca guia i poca connexió.

La bona líder

Sintonitza amb la criatura (la sent), valida les seves emocions, sosté els límits de forma ferma i regulada, nodreix i recolza.

Se sent segura i sap què és bo per a la criatura.

Aleshores, quin és el nostre rol com a adultes?

Com a adultes, la responsabilitat que els límits es compleixin és nostra.

No podem esperar que les nostres criatures acatin els nostres límits sense resistència perquè no estan prou madures per fer-ho. Les habilitats cognitives necessàries per frenar els seus impulsos estan en desenvolupament, així que no és que ho facin "a propòsit".


La regulació externa és clau per poder modificar i ajustar les conductes mentre maduren aquestes habilitats.

I com a adultes, és la nostra tasca posar límits de manera regulada.

T'ajudarà molt prioritzar la connexió per afavorir la col·laboració. Mantenir la connexió mentre sostens el límit.

"Posa't les sabates!" / "Veig que t'ho estàs passant molt bé amb això. Acaba el que estàs fent i ens posem les sabates juntes".

Poder relacionar-nos des del nostre cervell racional i no des de l'emocional.

 No t'aclaparis si no et resulta fàcil...tu també estàs aprenent a criar i amb la pràctica segur que ho aconsegueixes!

Validar i sostenir les emocions

Un punt important a tenir en compte és que els límits porten la majoria de vegades, a l'enuig, la tristesa o la frustració. T'ajudarà saber-ho i estar preparada per acompanyar les emocions intenses que segurament travessaran les teves criatures.

Uns límits fermes i respectuosos els ajudaran a entrenar una sana frustració (a poder portar bé quan alguna cosa no és com ells esperaven).

Estar amb ells en la incomoditat sense voler treure'ls ràpidament d'allà, els permetrà que a poc a poc vagin sostenint per elles mateixes.

Això pot ser que no comenci a succeir fins als 6 anys aprox.

Anem a allò concret. Com poso límits?

- ◆ **Limita les accions, valida les emocions i la necessitat.**
 - ◆ **Posa poques paraules, fes servir frases clares i concretes.**
- Els límits no són preguntes ni peticions.**
- ◆ **Molta presència. Fes servir el teu cos i posa acció.**
 - ◆ **Intenta que el límit sigui el més neutre possible, descarrega'l d'emocions.**
 - ◆ **Cuida la comunicació, verbalitza també els èxits quan compleixen els límits amb fluïdesa.**
 - ◆ **Atenta les tensions que sorgeixen abans de posar el límit; solen indicar que cal un límit.**
 - ◆ **Posa el límit i no allarguis la situació, recorda que és la teva responsabilitat que la teva criatura ho compleixi. Dóna la instrucció i pausa un moment; si no hi ha resposta, afegeix acció.**

- ◆ **Et pot ajudar donar opcions.**
- ◆ **Crea temps transicional. Les criatures necessiten temps per passar d'una activitat a una altra.**

Alguns exemples...

✗ Desaràs les teves joguines? / És moment de guardar ✗ Et pots vestir? / És hora de vestir-se, tens els pantalons al primer calaix.

"En 5 minuts anirem a... / "Una volta més i després..." " Sé que et volies quedar una mica més. Ara és moment d'anar-se'n." "Quan et posis el casc, sabré que estàs a punt per anar amb bici".

Per acabar...

Posar límits no és fàcil; ni a les nostres criatures, ni als altres, ni a nosaltres mateixes.

Tingues paciència amb tu i amb elles, la pràctica t'acostarà a afinar cada cop més.

La seguretat i la confiança que tinguin amb tu, els conduirà a “fer-te cas”.

Trobaràs aquest camí del mig entre la permissivitat i l'autoritarisme, on la fermesa i la flexibilitat es poden donar la mà.

I si se t'escapa el crit o perds el teu centre... REPARA❤️

Gràcies!



www.terapiaycrianza.com

