



Missió: Col·laborem per acompanyar i oferir suport a les famílies en la tasca de criança i educació dels seus fills i filles perquè puguin desplegar al màxim les seves potencialitats i creixin autònoms, solidaris i joiosos.

Índex

1. Presentació.
 2. Les rebequeries i els límits.
Entendre'ls per apagar el volcà.
 - 2.1 Introducció
 - 2.2 Diàleg amb famílies
 3. Les rebequeries i la gestió de les emocions en les nenes i els nens petits
 - 3.1 Introducció
 - 3.4 Diàlegs amb famílies
 - Desenvolupament cognitiu
 - La tempesta. Moments de desbordament
 - La resposta empàtica
 - Les frustracions
 4. Acompanyar els límits en la infància
 - 4.1 Introducció
 - 4.2 Diàlegs amb famílies
 - Els límits
 - Desenvolupament i vincle en l'etapa 0-3
 - La frustració i els límits
 - La figura adulta
- Sobre les publicacions

DIÀLEGS SOBRE ELS LÍMITS I LES REBEQUERIES DE 0-3 ANYS

1. Presentació

Amb la següent publicació presentem un recull dels diàlegs sobre *els límits i les rebequeries* que s'han dut a terme amb les famílies de les escoles Bressol Municipals de L'Hospitalet, entre els mesos d'abril i juny del 2021.

Cada diàleg s'ha realitzat amb l'acompanyament d'una professional de l'educació, amb una formació i experiència diferent, però amb el mateix interès per promoure els valors i principis de la criança positiva.

Amb la col·laboració de les diferents AMPA i AFA de les escoles Bressol Municipals s'ha dut a terme un procés participatiu amb les famílies. Aquest procés s'ha iniciat amb la elecció de la temàtica i ha finalitzat amb la participació

en la redacció de la present publicació.

Durant les tres xerrades, que han servit de base per a cadascun dels *diàlegs*, han participat un total de 81 famílies. En el procés de redacció han participat 9 mares de les diferents escoles Bressol municipals.



Aquest procés col·laboratiu motiva la proximitat a les variades experiències i realitats familiars del nostre territori, així com potencia processos participatius per a la promoció dels principis de la criança positiva entre les famílies.

Els diàleg, motivat a partir d'una pregunta generadora, és un procediment on totes les persones són subjectes actius en la construcció del coneixement i on s'arriba a conclusions vàlides per a una mateixa. Per altra banda el resultat és un text àgil i de lectura agradable, que motiva l'entesa amb les persones participants.

En cada diàleg trobareu un estil particular i diferent, conformant en el seu conjunt un caleidoscopi que ens parla de com entendre els límits i les rebequeries des d'una mirada afectiva, respectuosa i empàtica, encara que també ferma i decidida.

Dialoguem sobre les necessitats i els processos madurats d'aquesta etapa, com podem donar-hi resposta i també reflexionem sobre la importància central d'escoltar-nos a nosaltres mateixes. Els infants són autèntics miralls del món dels adults i és important tenir en compte de forma crítica quins són els nostres models de criança.

A continuació presentem els diàlegs que s'han generat entre les famílies en relació a la xerrada.



Paraules clau: *límit, rebequeria, empatia, frustració, ràbia, emocions, autonomia, comprensió, acompanyament, capacitats superiors, relacions familiars.*

2. Les rebequeries i els límits. Entendre'ls per apagar el volcà.

2.1 Introducció:

El dia 20 d'abril del 2020 es va dur a terme la Xerrada amb el títol “*Les rebequeries i els límits. Entendre'ls per apagar el volcà*”



Aquesta xerrada ha estat promoguda per l'AFA de l'Escola Bressol Municipal (EBM) La Casa dels Contes i també han participat les famílies de l'EBM La Casa dels Arbres.

A càrrec d' Ana Portabella, pedagoga i logopeda de Baulacreix-CDIAP de L'Hospitalet, ens vam plantejar tres qüestions inicials:

- *Per què el meu fill/a té aquestes reaccions?*
- *Com el /la puc ajudar a regular les seves emocions?*
- *Cal posar límits? Com ho podria fer?*

2.2 Diàleg amb les famílies

Famílies- El valor de la formació, en termes d'educació i criança, és especialment rellevant si es pot dur a terme anticipant les necessitats. Moltes famílies han participat de la xerrada tot i que els seus fills i filles són encara nadons, però senten curiositat per la temàtica plantejada.

“Rebequeria: Respon al sentiment de frustració, ràbia o disgust, que a vegades surt expressada de forma intensa. Apareix normalment al voltant dels 2 anys i són una expressió del desenvolupament del infant cap a l'autonomia”

Famílies- Incorporar aquest concepte de “rebequeria” ajuda a afrontar aquestes situacions des de la calma.

Partim d'adaptar les idees que han sorgit durant la xerrada a la pròpia cultura familiar. No cal aplicar res que no sigui de la nostra cultura. La tasca fonamental com a pares i mares és conèixer-nos a nosaltres mateixes i conèixer els nostres fills i filles.

“Les rebequeries mostren el procés de diferenciació. El infant comença a tenir els seus propis interessos i vol expressar les seves preferències. Necessita sentir jo sóc jo”

Famílies- Sovint aquests plantejaments qüestionen els models educatius amb els que hem estat educats les mares i els pares. No és estreny sentir els avis i



àvies dels infants dient “*el mimes massa...*” . Ens mostrem agraïdes i reconeixem allò que ens ha arribat dels nostres pares i mares, però sentim la responsabilitat de millorar aquest model.

“Els infants necessiten l’ajuda dels adults: acompanyament, comprensió, límits, estar emocionalment disponible, ser conscients dels seus desitjos i necessitats, reconèixer i acceptar les seves expressions emocionals i no sentir la necessitat d’evitar les rebequeries”

Famílies- Saber posar límits als nostres fills i filles és una tasca difícil. No és adequat posar límits rígids, han de ser lògics i coherents. Els límits rígids motiven la inseguretats en els infants, frenem la seva autonomia i allarguem la seva dependència.

“Quan el infant se sent descontrolat internament, necessita sentir que hi ha algú que el pot contenir des de fora. Els límits són instruments que serveixen per créixer. Donen protecció, confiança i organitzen les relacions.”

“Els límits:

- han de ser coherents i consistents (explicats amb llenguatge adequat),*
- es mostren amb el nostre model i exemple,*
- acompanyar-los en les seves limitacions i frustracions,*
- també es posen amb les rutines (horaris, àpats, etc) així els ajudem a organitzar-se i els infants se senten més segurs.”*

“No sempre cal estar en la dualitat prohibir o deixar fer”

Famílies- Les rebequeries també provoquen inseguretats en els adults. Són sentiments normals i podem buscar suports en l’entorn, com per exemple a l’escola.

3.Les rebequeries i la gestió de les emocions en les nenes i els nens petits



3.1 Introducció

El dia 26 d'abril del 2021 es va dur a terme la xerrada “*Les rebequeries i la gestió de les emocions en les nenes i els nens petits*”

Aquesta xerrada ha estat promoguda per l'AFA de l'Escola Bressol Municipal (EBM) La Casa de les Flors.

A càrrec de la Sonia Kliass psicòloga i especialista en el desenvolupament en l'etapa dels 0-7 anys, ens vam plantejar de forma inicial la qüestió:

· *Quina és la millor forma de gestionar els moments intensos de frustració per a poder preservar una imatge positiva d'elles i ells mateixos?*

3.2 Diàleg amb les famílies

Els conflictes formen part de les relacions en general, però si aconseguim evitar l'enuig guanyem tots i totes.

Desenvolupament cognitiu

“En el moment del naixement el cervell no està totalment desenvolupat, les capacitats superiors que permeten controlar les emocions, tenir calma i posar paraules als sentiments, es formen en la relació amb l'altre.

Podem dir que el cervell es troba dividit en dos pisos i les capacitats superiors estan en el segon pis. Fins als tres anys aproximadament no estan disponibles per als infants. Serà la persona adulta l'encarregada de pensar com tranquil·litzar els infants en aquesta etapa, ja que per si sols no ho poden fer.

Aquest procés maduratiu dura aproximadament fins els 24 anys. Tot i això, fins i tot les persones adultes en moments d'estrès o ansietat tampoc podem pujar al segon pis i fer ús de les capacitats superiors que permeten controlar les emocions.”

La tempesta. Moments de desbordament



Famílies- Les diferents realitats familiars són complexes. La situació laboral, la presència o no de suports en la criança, possibles factors d'estrès com la situació econòmica, etc. Influeixen en les nostres relacions familiars. Són aspectes presents en les respostes que donem als nostres fills i filles quan ens trobem enfront d'una rebequeria..

“Els moments de desbordament són una acumulació de malestar i el cos busca la millor manera de descarregar aquesta tensió.

És com un dia de tempesta, quan el cel es va carregant de núvols, cada cop més foscos i amb més activitat, fins que esclata la tempesta amb tota la seva força, fent sentir els llamps i els trons mentre cau la pluja amb força. Després, invariablement, sempre torna el moment de la calma.

Com adults ens podem preguntar com reaccionem davant d'una tempesta:

- *Ens enfadem amb una tempesta?*

En els moments de tempesta hem de procurar estar tranquils i esperar que s'esgoti aquesta energia, duent a terme una funció protectora per tal d'evitar que el infant es faci mal.

És millor no deixar sols els infants en aquests moments, necessiten l'acompanyament i el suport emocional de l'adult. L'aïllament pot fer tan de mal com el càstig físic.

Totes les coses que diguem o fem en aquests moments possiblement tindran una resposta negativa per part del infant, provocarà una reacció. Després de la tempesta estaran receptius per a escoltar.

Les persones adultes podem ajudar per a que no hi hagi tanta acumulació de tensió, per exemple regulant horaris de d'alimentació,descans, etc Així evitem un sobreesforç per part dels infants.”

Famílies- Compartir les dificultats en l'exercici de la maternitat i la parentalitat ens pot ajudar a comprendre que no ens trobem sols. Altres famílies també han d'afrontar aquestes situacions i podem compartir solucions i trobar suports.



La resposta empàtica:

Famílies- Els adults hem de procurar cuidar-nos (dieta, descans...) per a poder gestionar aquestes situacions. Pot resultar difícil, però si ens cuidem estem millor quan estem amb els nostres fills i filles.

“Des de la calma podem comprendre el que li passa al nostre fill o filla. Ho expressa amb la seva mirada, la veu, els gestos, etc. Els adults també comuniquem la nostra actitud de la mateixa forma i podem transmetre que estem de la seva part i comprenem els seus sentiments.

També podem diferenciar un altre tipus de rebequeria, quan els infants aprenen que amb aquest comportament aconseguen allò que volen. En aquests casos quan aconseguen allò que volen la conducta desapareix i això significa que el procés emocional està controlat.”

Famílies- Al reflexionar sobre el model educatiu que hem rebut ens adonem que abans era una educació més dura i menys comprensiva amb les necessitats de la infància. Com a mares i pares intentem millorar els models de origen.

Les Frustracions

“A partir dels 1'5 anys comencen a desitjar coses, el que indica un procés de diferenciació dels referents adults. Si no cedim en les seus desitjos els infants senten la frustració.

Els adults tenim la tendència a evitar aquest sentiment de frustració en els infants però podem caure en actituds sobreprotectores.

La frustració forma part de la seva pròpia activitat y no és necessari que l'adult busqui solucions de forma constant per evitar aquest sentiment.”

Famílies- La frustració en el infant sovint motiva sentiments de culpa en la mare i el pare. La rutina i les obligacions quotidianes fan difícil saber identificar les situacions on posar els límits i afrontar aquesta frustració.



“Cal vetllar per a que les necessitats vitals estiguin satisfetes de forma correcte (fam, son, moviment, joc, afecte i adult disponible). Si respectem els infants en les seves necessitats vitals no ens hem de preocupar quan posem un límit.

És important posar límits i dir “no” quan és necessari.”

Famílies- Quan hi ha un nou moviment a la família, com pot ser l'arribada d'un nou germà, són moments difícils.

“Podem tenir en compte algunes idees que ens poden servir de guia quan les rebequeries poden coincidir amb l'arribada d'un nou germà o germana:

- *Després del part la presentació del germà petit es pot fer en braços d'una altra persona que no sigui la mare.*
- *Buscar algun moment d'exclusivitat de la mare amb el germà gran durant el dia a dia.*
- *Mostrar comprensió i empatia amb els sentiments del germà gran.”*

Famílies- En les famílies on hi ha infants molt moguts, que poden arribar a intentar agredir l'adult, es donen situacions molt difícils de gestionar.

“No és senzill estar en la calma quan algú ens vol agredir. Podem tenir en compte:

- *Facilitar espais on es pugui desfogar, com per exemple el parc o similars.*
- *Esperar el moment de recuperació, després de la tempesta.*
- *Acceptar la ràbia amb calma.”*

4.Acompanyar els límits en la infància:

Com acompanyo i m'acompanyo en la gestió dels límits

4.1 Introducció



El dia 13 de maig del 2021 es va dur a terme la xerrada “*Acompanyar els límits en la infància: com acompanyo i m’acompanyo en la gestió dels límits?*”

Aquesta xerrada ha estat promoguda per l’AFA de l’Escola Bressol Municipal (EBM) La Casa de la Muntanya i també han participat les famílies de l’ EBM La casa del Molí.

A càrrec de la Núria Gros, pedagoga, educadora social, guia Montessori i terapeuta Gestalt, ens vam plantejar de forma inicial les següents qüestions:

- *Com posem límits als nostres fills i filles?*
- *Què podem tenir en compte quan posem un límit?*
- *Com influeixen les nostres emocions?*

4.2 Diàleg amb famílies

Els límits

“Els límits formen part de la vida i els podem trobar de moltes formes diferents. Per exemple, la pell del nostre cos o l’espai de la casa són límits amb el nostre entorn.

Podem entendre els límits d’una forma amorosa, com a una guia que orienta els infants en el procés de descobriment del seu entorn.

Si establim una línia, podem posar en un extrem el límit amorós i en l’altre el límit directiu. “

Famílies- Sovint les mares i els pares hem estat educats amb models educatius més propers a estils directius en comparació als que ens agradaria per als nostres fills i filles.

“Si no ens funcionen els límits amorosos, sovint recorrem als models d’origen.”

Desenvolupament i vincle en l’etapa 0-3 anys:



“L'etapa dels 0-3 és la més important per a la construcció d'una persona, són els fonaments sobre els que es construeix una vida adulta més resilient, es a dir, amb la capacitat per a superar i aprendre dels reptes i dificultats.

Durant els primers mesos de vida existeix un vincle primari entre la mare i el nadó i en aquest moment encara no existeix la percepció de ser un ésser separat de la mare. No serà fins els 2 anys que hi haurà la capacitat d'entendre la possibilitat de diferenciar-se de la mare.”

Famílies: En alguns casos sembla que els nostres fills i filles estiguin constantment enfadats i qualsevol límit pot produir una rebequeria.

“El vincle que s'estableix en aquesta primera infància es pot entendre com una línia que va de la confiança a la desconfiança. Quan el vincle primari s'ha satisfet a partir dels 2 anys començarà una etapa d'autonomia. La responsabilitat de les mares i els pares és permetre aquesta autonomia i diferenciació. Si impedim o frenem aquest procés sorgiran dificultats per a dur-lo a terme en etapes posteriors.”

Famílies: En el dia a dia és molt difícil atendre aquestes situacions ja que també cal atendre moltes altres càrregues familiars. Sovint estem cansades i costa respondre de forma tranquil·la.

“En aquest camí cap a l'autonomia tenen una funció important figures secundàries (per ex: parella de la mare o persones del nucli familiar) per a facilitar el procés de separació entre la mare i el infant.

Aquesta és una etapa amb predomini del pensament egocentrista centrat en el moment immediat. Els infants van directes cap aquelles coses que desperta els seu interès.

Quan posem un límit sempre hi ha una reacció emocional i correspon a la persona adulta fer una adequada gestió d'aquestes emocions, ja que els infants en aquesta etapa encara no tenen les habilitats per a controlar-se. És convenient evitar posar-nos al mateix nivell dels infants i iniciar un conflicte simètric.”



La frustració i els límits

Famílies: Ens podem sentir malament quan posem un límit als nostres fills i filles

“Existeixen unes emocions bàsiques (al tristesa, l'alegria, la por i la ràbia) i és necessari comprendre que s'han de viure totes.

Quan posem un límit a un infant generem frustració, però com no ens agrada la seva reacció tendim a buscar alternatives per evitar aquella emoció. Per als infants és important aprendre a gestionar la frustració en aquesta etapa.

Si posem un nombre adequat de límits, no excessius, amb coherència i els infants responen amb frustració al límit (plor, etc) no hem de pensar que estem causant un perjudici.

Els primers límits són físics, ja que els infants no tenen la capacitat de parar sols. En aquestes situacions els adults han d'acompanyar amb el cos de forma afectiva.”

La figura adulta. Què em passa a mi davant l'emoció del meu fill o filla?

“Els infants capten molt bé l'estat emocional dels adults. Quan posem un límit ens resultarà molt més fàcil si pensem que els estem ajudant i per al infant també serà més fàcil, al percebre la intenció amorosa d'ajuda i suport que li estem oferint.

Els infants són autèntics miralls de com gestionem els límits en la nostra vida com adults. Cadascuna de nosaltres ens podem preguntar com ho estem gestionant de forma interna.”

Famílies: Resulta molt difícil aturar-nos i pensar si estem posant un límit de forma correcta.

“Podem reflexionar com gestionem els límits els adults:

· Han de ser conseqüències immediates, es a dir, un límit directe (ex. Retirar el plat). Diferenciem el càstig sense sentit de la conseqüència directe.



- *Límits clars, concrets i coherents. Els infants no poden integrar límits que canvien cada dia.*
- *Utilitzar un to de veu adequat.*
- *Hem de vigilar d'entrar en escalada emocional, es a dir, si el infant crida i s'enrabia no hem de cridar i enrabiar-nos encara més..*
- *Hem de ser autoritats positives, però no figures autoritàries.*
- *Mantenir una posició corporal a l'alçada de l'infant i amb contacte visual.*
- *Evitar les desvaloritzacions (ex: ets un desastre!). Cal diferenciar els actes del infant.*
- *Negociar moderadament, no cal negociar-ho tot sense arribar a ser massa rígids.*
- *Disposar d'espais preparats ja que és una etapa de molta exploració. Al facilitar un entorn adequat també evitarem estar posant límits contínuament."*



Si teniu qualsevol dubte a l'hora de posar els límits educatius als vostres fills i filles és important que us dirigiu a l'escola per tal de compartir aquestes inquietuds i poder consensuar amb l'equip educatiu les accions que poden funcionar millor en la criança dels vostres fills.

Des de l'Àrea d'Educació, Innovació i Cultura, donem suport a les AMPA i les AFA de la ciutat. Les publicacions s'alineen amb els objectius dels ODS (Objectius de Desenvolupament Sostenible), en especial, amb el quart objectiu, el qual fa referència a l'educació de qualitat. A partir d'aquest material oferim suport i acompanyament educatiu a les famílies.

Les publicacions segueixen les següents línies editorials: les que tracten temes relacionats amb **les funcions de la criança i l'educació són de color verd**, les publicacions que **treballen temes relacionats amb els tallers de criança i les experiències de les escoles són de color blau** i les que tenen com a objectiu principal **orientar les famílies són de color taronja**.



CRIANÇA I EDUCACIÓ



Ajuntament de L'Hospitalet