

Dir No també educa

Idees de L'Activitat formartiva

- **Reflexionem.** És important dir No ? Com poso els límits? Com estic i em sento quan ho faig?
- **Per què el límit ?** són referents que ens ajuden a créixer amb seguretat i confiança.
- **Còm posem els límits? NO ens ajuda:**

La manera de comunicar els límits, utilitzant llenguatge que separa com : fer sentir culpa, fer sentir vergonya, sermonejar, des del neguit, ressentiment, etc....., no respectar i ignorar els sentiments del fill/a, els moments de crits i tensió, en els que perdem el control, la pressió del temps,etc ..., ens crea situacions desagradables.

Aplicar mesures desproporcionades, que no tenen a veure amb el que ha succeït, sol provocar rebel·lió, ressentiment, ràbia,...., i no aprenentatge.

També és necessari que parem i reflexionem sobre si ¿ són coherents amb el que diem i fem?

- **A APRENDRE. SI ens ajuda:**

És clau, saber parar i autocontrolar-nos en les situacions de tensió, respirant conscientment per exemple. "Sóm el seu model "!!.

A la vegada, és clau aprendre a comunicar-nos amb fermesa, i també amb comprensió i afecte. Prenent consciència de com ho dic, m'expresso, amb quin to, amb quina actitud,..... és possible fer canvis i comunicar-nos amb major serenitat.

Fer ús d'explicacions breus i clares.

Ser observadors i adaptar-nos a cada situació, moment.

Ser empàtics, posar-me al seu lloc i entendre com es pot sentir el meu fill/a, l'altre,...

Pensar solucions, preferiblement de manera conjunta amb els nostres fills. Què t'ajudaria/ facilitaria...? Adaptant-nos a les seves característiques i edat.

▪ **També ens ajuda:**

Ser creatius, tenir sentit de l' humor.

Reservar-nos un espai de temps per a questionar-nos i reflexionar (com li he dit ?, amb quin to?, què puc fer diferent la pròxima vegada?...), i escriure-ho en una llibreta, bloc de notes, Les idees escrites ens ajuden a fer-nos conscients i així poder canviar.

Buscar espais de calma, per a conversar, comunicar les normes i/o valorar opcions de resolució a les situacions.

▪ **Valors pel nostre dia a dia, com:**

L'experimentació i l'aprenentatge, els errors com oportunitats de millora, i felicitar-nos i valorar els petits pgressos.

La pràctica, la constància i el compromís. Les petites accions de cada dia sumen i ens ajuden a avançar en positiu, fent petits i grans canvis. I sobretot, recordem:

“ Més val 1 gram de pràctica, que una tonelada de teoria”

Swami Sivananda

Així doncs, anotem algunes accions per a portar a la pràctica,
i endavant ¡!