

COM COMUNICAR-NOS AMB ELS NOSTRES FILLS I FILLES A L'ETAPA DE PRIMÀRIA

L'etapa de primària és un moment clau en el desenvolupament dels infants. El que aprenguin ara sobre comunicació, límits i convivència deixarà una empremta per sempre.

1 COMUNICAR PER CONNECTAR, NO NOMÉS PER MANAR

Escolta activa:

- ✓ Mira als ulls i baixa a la seva alçada.
- ✓ Deixa el que estiguis fent per atendre'ls, encara que sigui un moment.
- ✓ Repassa amb ells el que t'han explicat: "Si he entès bé, el que dius és que..."

Parla amb claredat i positivitat:

Digues-los què vols que facin, no només què no vols:

- ✗ "No cridis" → ✓ "Parla fluixet"
- ✗ "No corregeixis el teu germà" → ✓ "Deixa que ell ho intenti sol"

Evita el sermó llarg:

Els infants desconnecten quan fem discursos massa llargs o moralistes. Busca frases curtes, clares i directes.

2 APLICAR NORMES I LÍMITS QUE FUNCIONEN

Els límits no són per controlar, són per ensenyar. Posar límits amb afecte fa que els infants se sentin segurs i respectats.

Com establir-los?

- ✓ **Poques normes, però clares i coherents.** Prioritza les importants (respecte, seguretat, convivència).
- ✓ **Explica el perquè.** "Fem servir un to suau perquè a casa ens respectem".
- ✓ **Prepara'ls abans.** "Quan anem al supermercat, la norma és que no comprem lllaminadures."
- ✓ **Aplica conseqüències lògiques.** Si no recull, després no podrà començar un altre joc. Si crida, el temps de conversa s'ajorna.

Evita les amenaces buides. No diguis coses que no faràs ("Et quedaràs sense aniversari").

Mantén la calma. Els límits són més efectius quan es diuen amb serenitat. Cridar només alimenta la desconexió.

COM COMUNICAR-NOS AMB ELS NOSTRES FILLS I FILLES A L'ETAPA DE PRIMÀRIA

3 LA SEVA CONFIANÇA ES CONSTRUEIX DIA A DIA

- ***Comença les frases amb el que sí que vols:** "Asseu-te bé a la taula" en comptes de "No t'aixequis".
- **Posa paraules a les emocions:** "Veig que estàs frustrat", "Sembla que estàs molt contenta".
- **Demana la seva opinió:** "Com creus que podem solucionar això?"
- **Celebra els petits esforços, no només els èxits:** "M'ha agradat molt com has parlat amb el teu germà".

EVITA AQUESTS ERRORS



- ✗ Donar ordres a crits i voler ser escoltats.
- ✗ Corregir davant de tothom, fent-los sentir avergonyits.
- ✗ Comparar-los amb altres nens o germans.
- ✗ Exigir el que nosaltres mateixos no fem (respecte, paciència, ordre).

ELS NINS I NINES NECESSITEN ...

UNA PERSONA ADULTA QUE L'ESCOLTI, EL GUÏI I QUE POSI LÍMITS AMB AMOR. POSAR LÍMITS NO ÉS SER DUR/A, ÉS SER RESPONSABLE.

QUINES ACTIVITATS ES PODEN FER A CASA?

PRIMER CICLE (1R I 2N)

CAPSA DELS TRESORS DE COLORS



Descripció: Col·locar diferents objectes de colors per casa (un cotxe vermell, una cullera blava, un calcetí groc). Donar a l'infant un full amb el color que ha de trobar. Cada vegada que aconsegueixi l'objecte correcte, el guarda a la capsa.

Materials: fulls de colors (o retalls), una capsa petita



REFUGI MÀGIC

Descripció: Construir una cabana amb els infants i decidir junts per a què servirà: un castell, un hospital, una escola, un refugi secret. Després poden jugar dins, llegir contes o fer un pícnic.

Materials: Llençols, cadires, coixins, llanternes.

SEGÓN CICLE (3R I 4T)

EXPLORADORS DE LA NATURA



Descripció: Sortir a passejar pel parc o bosc i encarregar a l'infant fer de "detectiu de natura. Ha de cercar tres fulles diferents, observar un insecte, escoltar ocells i descriure què ha vist o dibuixar-ho a la llibreta.

Materials: Llibreta, llapis, lupa o càmera



CINEMA A CASA

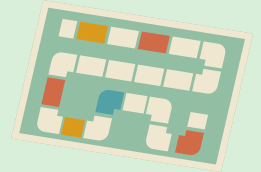
Descripció: Preparar una sessió de cinema. En acabar, fer una petita tertúlia: què us ha agradat? Quin personatge canviaries? Què faries tu en el seu lloc?

Materials: Una pel·lícula o curtmetratge, coixins, crispets...

QUINES ACTIVITATS ES PODEN FER A CASA?

TERCER CICLE (5È I 6È)

HORABAIXA DE JOC DE TAULA EN FAMÍLIA



Descripció: Escollir jocs que impliquin estratègia i col·laboració (Catan, Dixit, Jungle Speed, Uno, Time's up). Afegir-hi un toc especial: preparar un premi simbòlic (una medalla casolana, escollir la pel·lícula del cap de setmana).

PROJECTE DE CUINA EN FAMÍLIA



Descripció: Escollir una recepta nova (per exemple, sushi, una pizza casolana o postres). Dividir les tasques: qui talla, qui mesura, qui decora. Al final, fer un concurs de presentació del plat i gaudir-lo junts.

REPTE FOTOGRÀFIC EN FAMÍLIA



- **Descripció:** Fer una excursió curta (a peu o en bici) i posar reptes: "fes una foto d'alguna cosa verda", "busca un animal petit", "troba una forma curiosa en un arbre". Al final del dia, muntar un petit àlbum o collage amb les fotos.

CLAUS COMUNICATIVES PER A PARLAR AMB INFANTS

ESCOLTA ACTIVA

Deixa que l'infant acabi el que vol dir abans de respondre. Pots fer preguntes obertes com...: "Què és el que més t'ha agradat avui?"

VALIDAR LES EMOCIONS

Reconèixer el que senten sense jutjar: "Entenc que estiguis enfadat perquè no ha sortit com volies".

LLENGUATGE CLAR I CONCRET

Frases curtes i adaptades a la seva edat. Evitar discursos massa llargs.

DONAR OPCIONS

En lloc d'imposar: "Vols fer els deures abans o després de berenar?".

REFORÇ POSITIU

Valorar l'esforç més que el resultat. "M'agrada molt que hi hakis intentat".

QUÈ CONVÉ EVITAR?

COMPARACIONS

"Mira el teu germà com sí que ho fa"

→ Genera rivalitat i sentiment d'inferioritat.

ETIQUETES

"Ets mandrós", "Ets un despistat"

→ Acaben creient-se aquesta etiqueta.

MINIMITZAR EMOCIONS

"No n'hi ha per tant", "no ploris, que no passa res..."

→ Sense voler, estem invalidant el que senten.

AMENACES BUIDES

"Si no reculls, ja veuràs"

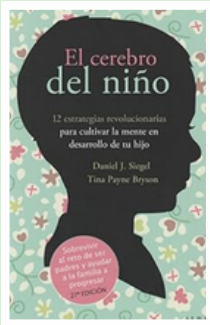
→ Crea por i no ensenya responsabilitat

NORMES EN NEGATIU

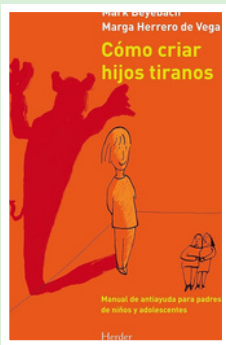
"No corris, no cridis, no molestis"

→ Millor en positiu: "Camina poc a poc", "parla més fluixet".

BIBLIOGRAFIA RECOMANADA:



Siegel D.J., Payne, T.(2012) El cerebro del niño: 12 estrategias revolucionarias para cultivar la mente en desarrollo de tu hijo. Alba



Beyebach, M., & Herrero de Vega, M. (2013). Cómo criar hijos tiranos: Manual de antiayuda para padres de niños y adolescentes. Herder



Delahooke, M. (2021). Más allá de la conducta. Anaya