

Prevenció universal

Sessió familiar

Normes i límits: i què passa amb la frustració?

CEIP MELCÍOR ROSSELLÓ I SIMONET



DESENVOLUPAMENT NEURONAL 3-12 ANYS:

De 3 a 6 anys: consolidació del llenguatge i habilitats socials

- Amplien el vocabulari i formen frases més complexes.
- Milloren la seva coordinació motora fina, permetent realitzar activitats com dibuixar o retallar.
- **Comencen a comprendre i seguir regles simples** en jocs i activitats grupals.
- **La interacció amb altres infants i adults és vital** per enfortir aquestes competències.

De 6 a 12 anys: desenvolupament de funcions executives i pensament lògic

- Milloren la **capacitat per resoldre problemes i prendre decisions**.
- Desenvolupen habilitats acadèmiques més complexes, com ara la lectura comprensiva i les matemàtiques.
- **Aprenen a gestionar les emocions i a establir relacions socials més profundes.**
- **És important recolzar-los en l'adquisició d'hàbits i fomentar la seva autonomia.**

PODA NEURONAL

PROCÉS NATURAL DEL CERVELL QUE CONSISTEIX A **ELIMINAR**

CONNEXIONS NEURONALS (SINAPSIS)

QUE **NO S'UTILITZEN** O QUE SÓN

POC EFICIENTS

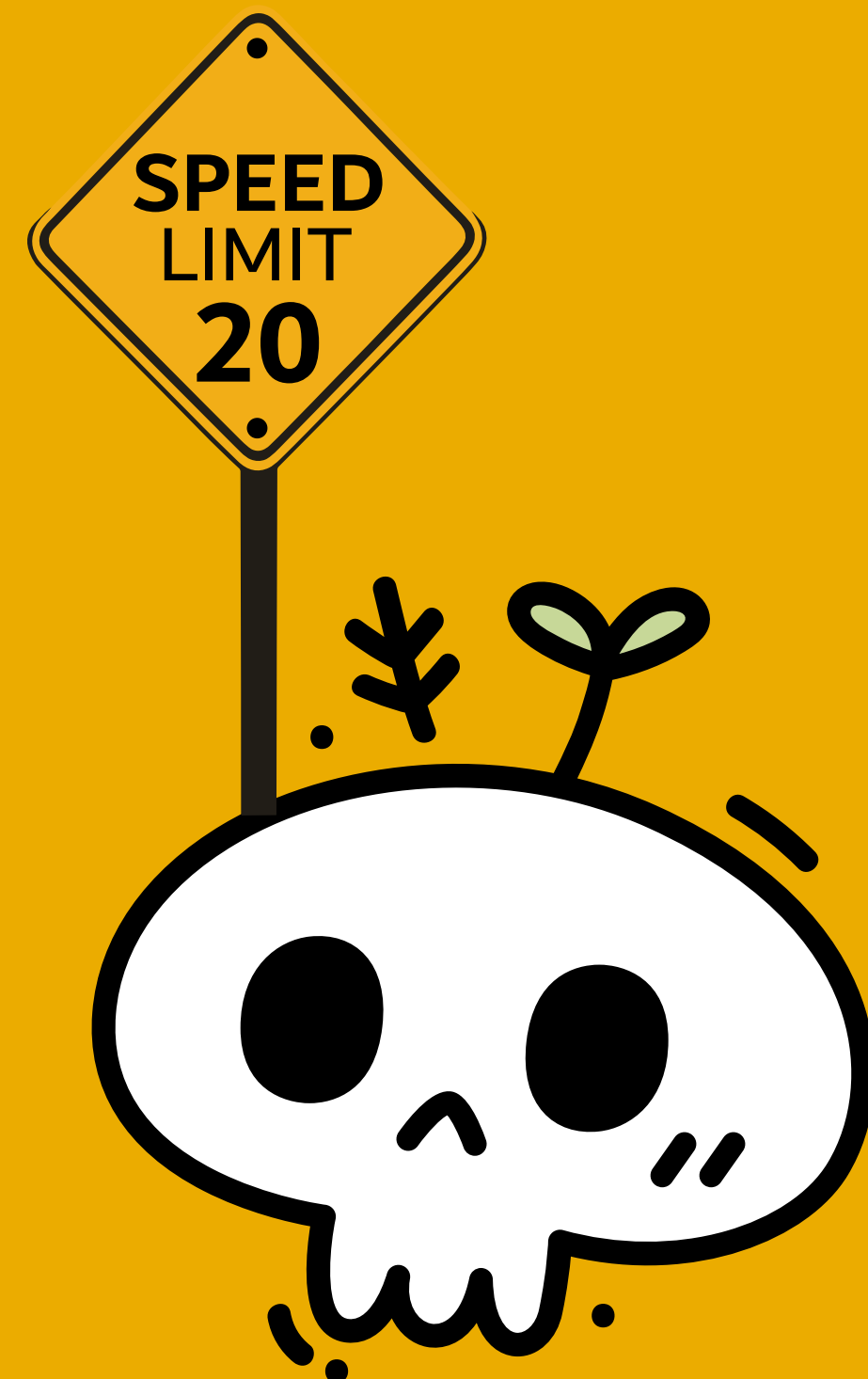
LA PODA NEURONAL OCORRE EN DIVERSES ETAPES,
PERÒ SOBRETOT EN:

PRIMERA INFÀNCIA (0–3 ANYS)

PRE-ADOLESCÈNCIA I ADOLESCÈNCIA
(APROX. 10–20 ANYS)



update



AMÍGDALA

A l'adolescència, està sobreactivada:

- Emocions intenses.
- Impulsivitat.
- Sensibilitat a l'estrès i a la pressió social.
- Decisions guiades més pel sentiment que per la lògica.



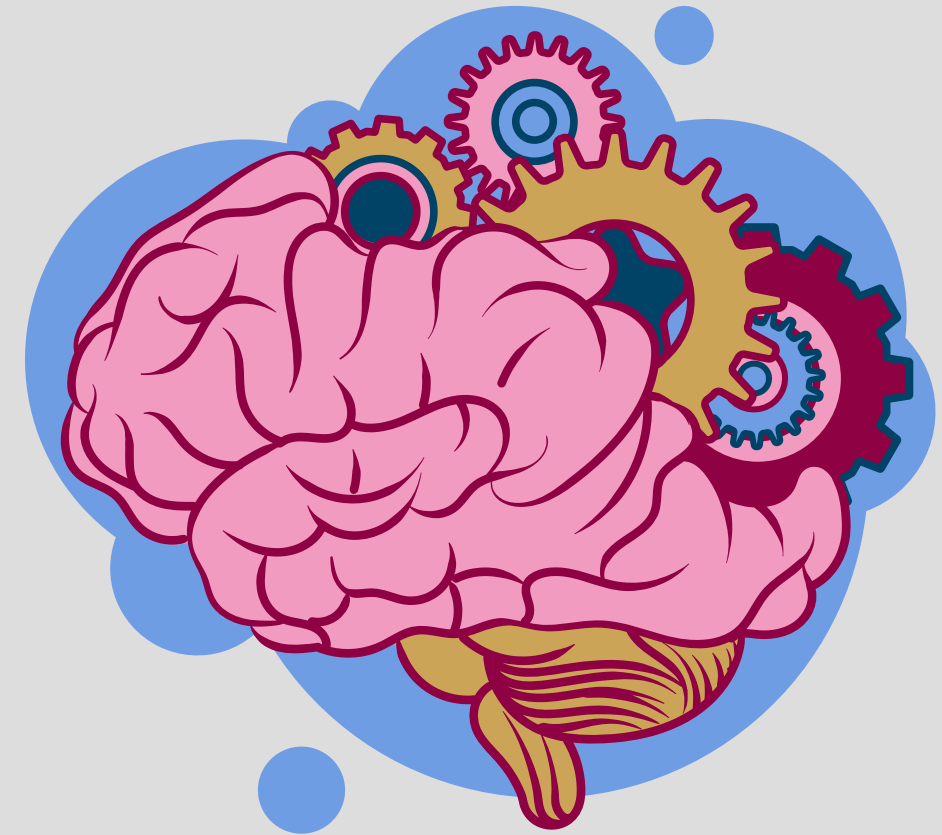
s'acaba de formar cap al final de l'adolescència (i fins 20-25 anys)



CÒRTEX PREFRONTAL

Quines funcions té?

- Control d'impulsos
- Planificació i organització.
- presa de decisions.
- Regulació emocional.
- Atenció i concentració.
- Empatia i conducta social.
- Memòria de treball

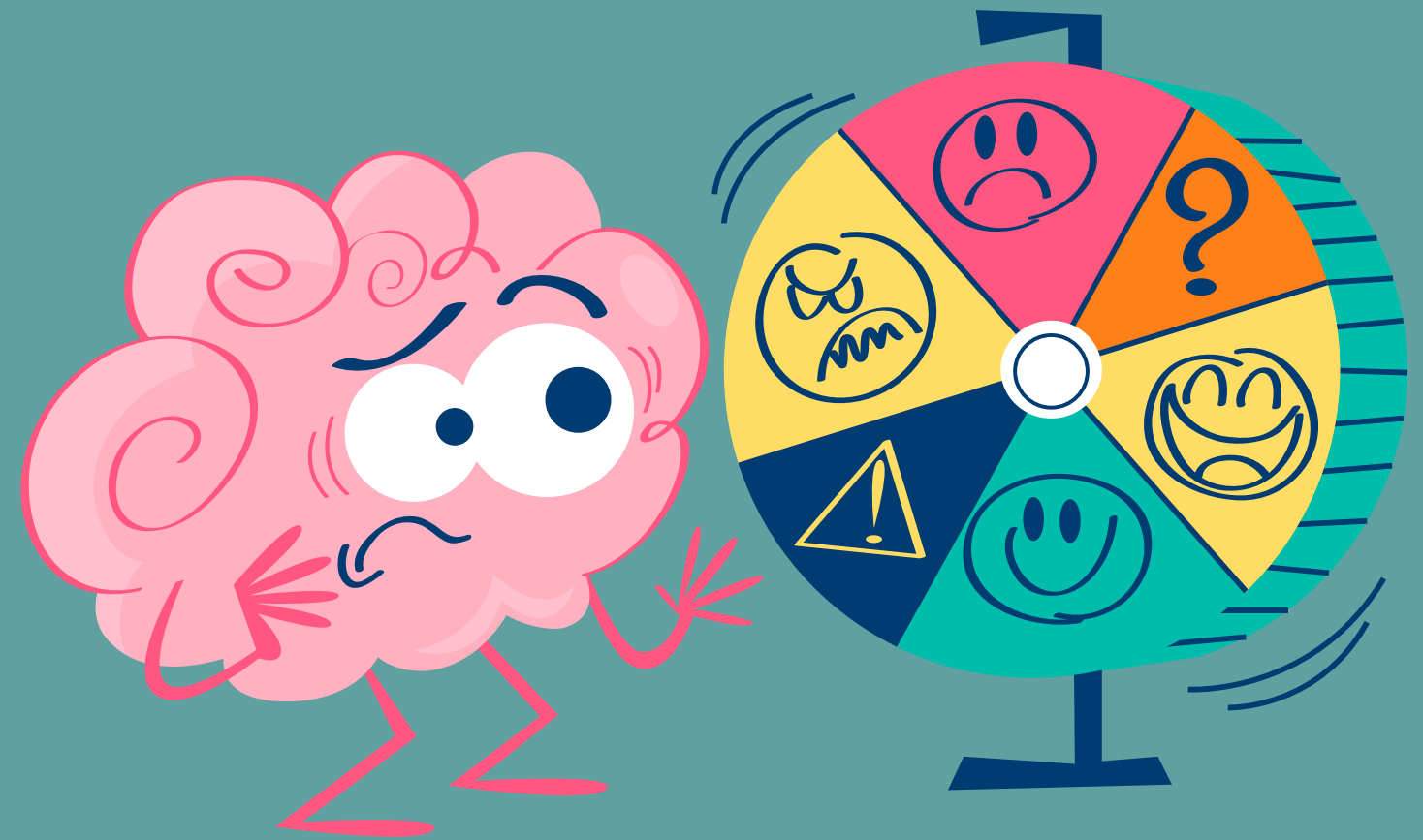


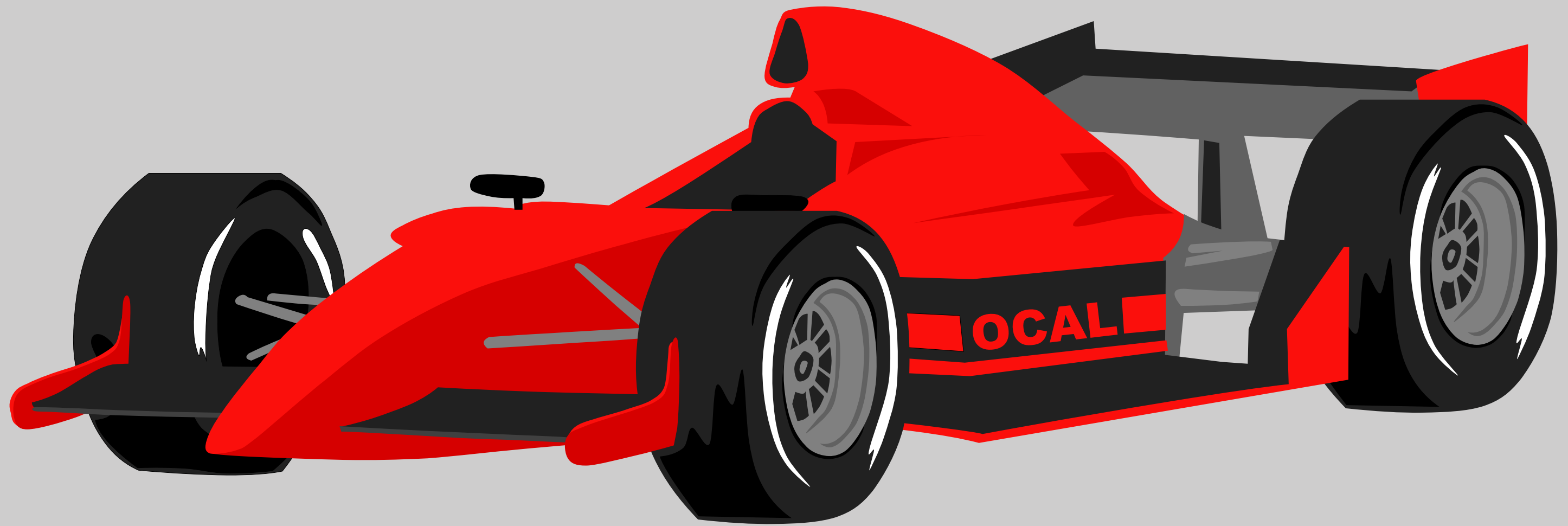
s'acaba de formar entre els 26-28 anys

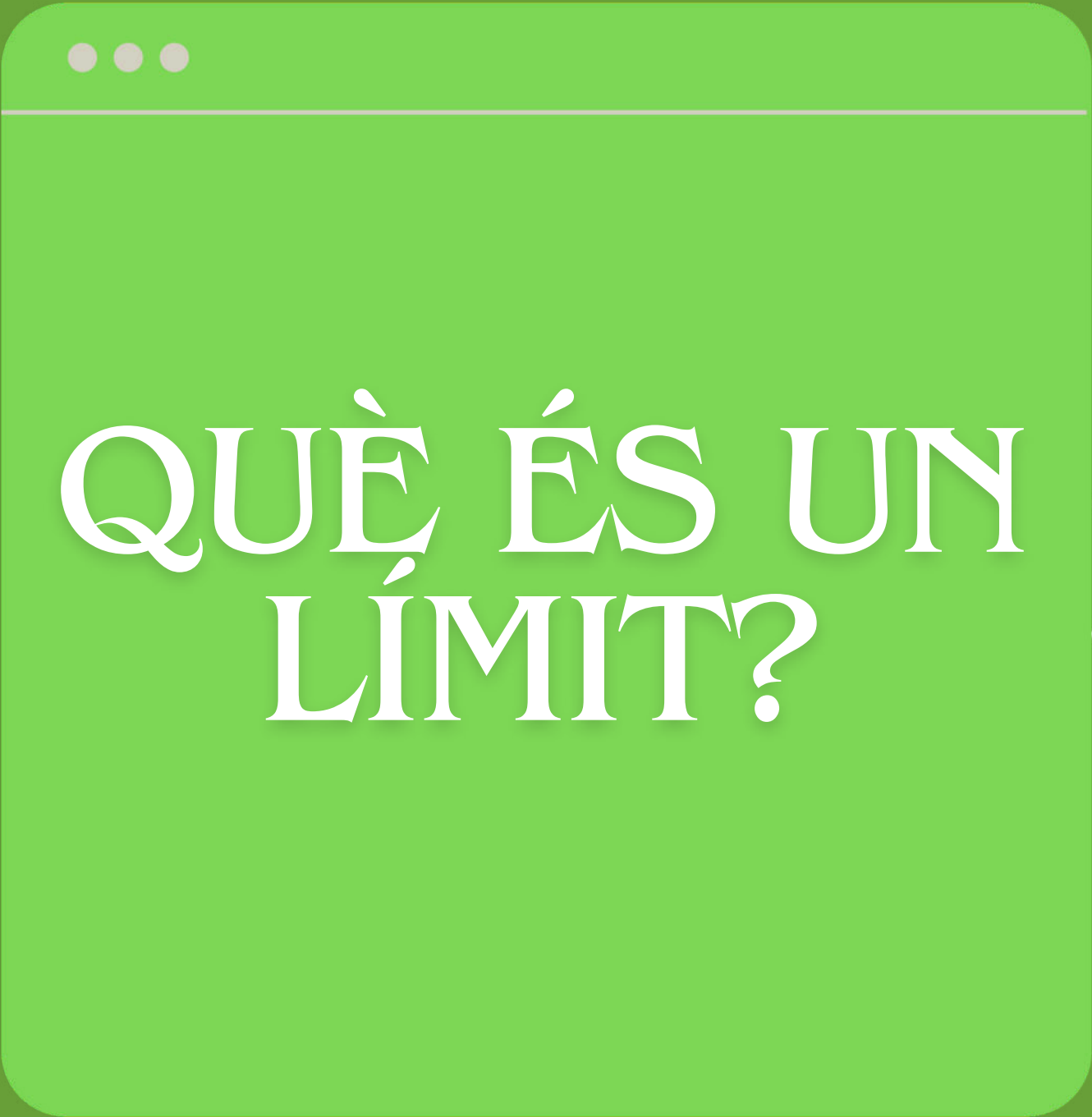
**amígdala en
funcionament**



**lòbul prefrontal
inmadur**







QUÈ ÉS UN
LÍMIT?

UNA NORMA
INTERNA
D'AUTOCURA

Límits

Recinte segur, físic o emocional que, com a persones adultes de referència, proporcionem.

AQUÍ TOT
BÉ

CREUANT LA LÍNIA DE FOC

AQUÍ NO
HO PUC
PERMETRE

QUE VULGUI
TOCAR LA
TEXTURA
D'ALGUN
OBJECTE SEGUR

ACOSTAR-SE CAP A L'ENDOLL

TOCAR
L'ENDOLL

DIFERÈNCIES



- INSTRUCCIÓ “DESIG”

- Informació que us comunico al nen/a sense una conseqüència o acció per part de l'ADULT.
- El nen pot triar si complir o no.



Exemple: Deixa de saltar al sofà ja.

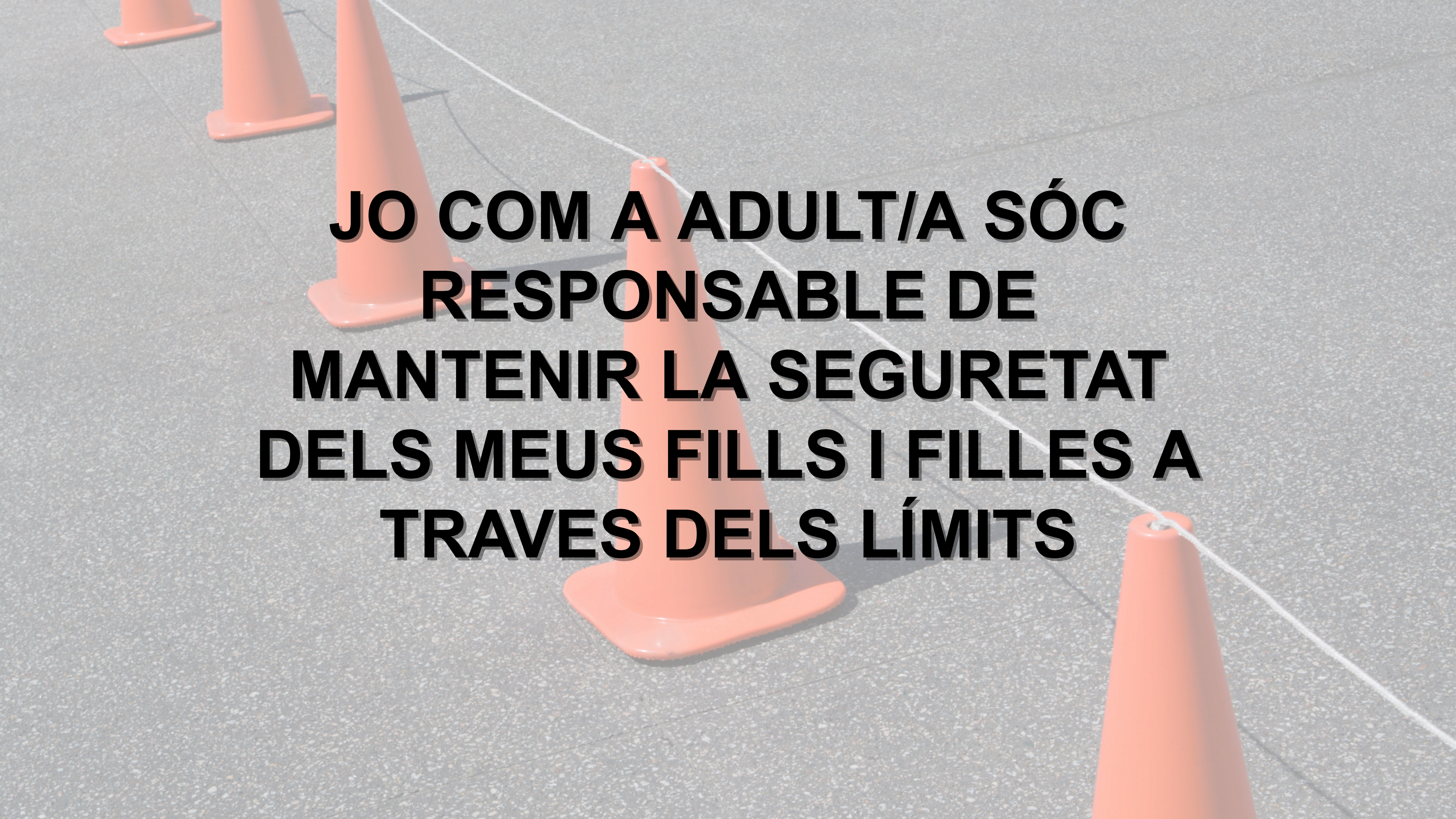


- LÍMIT

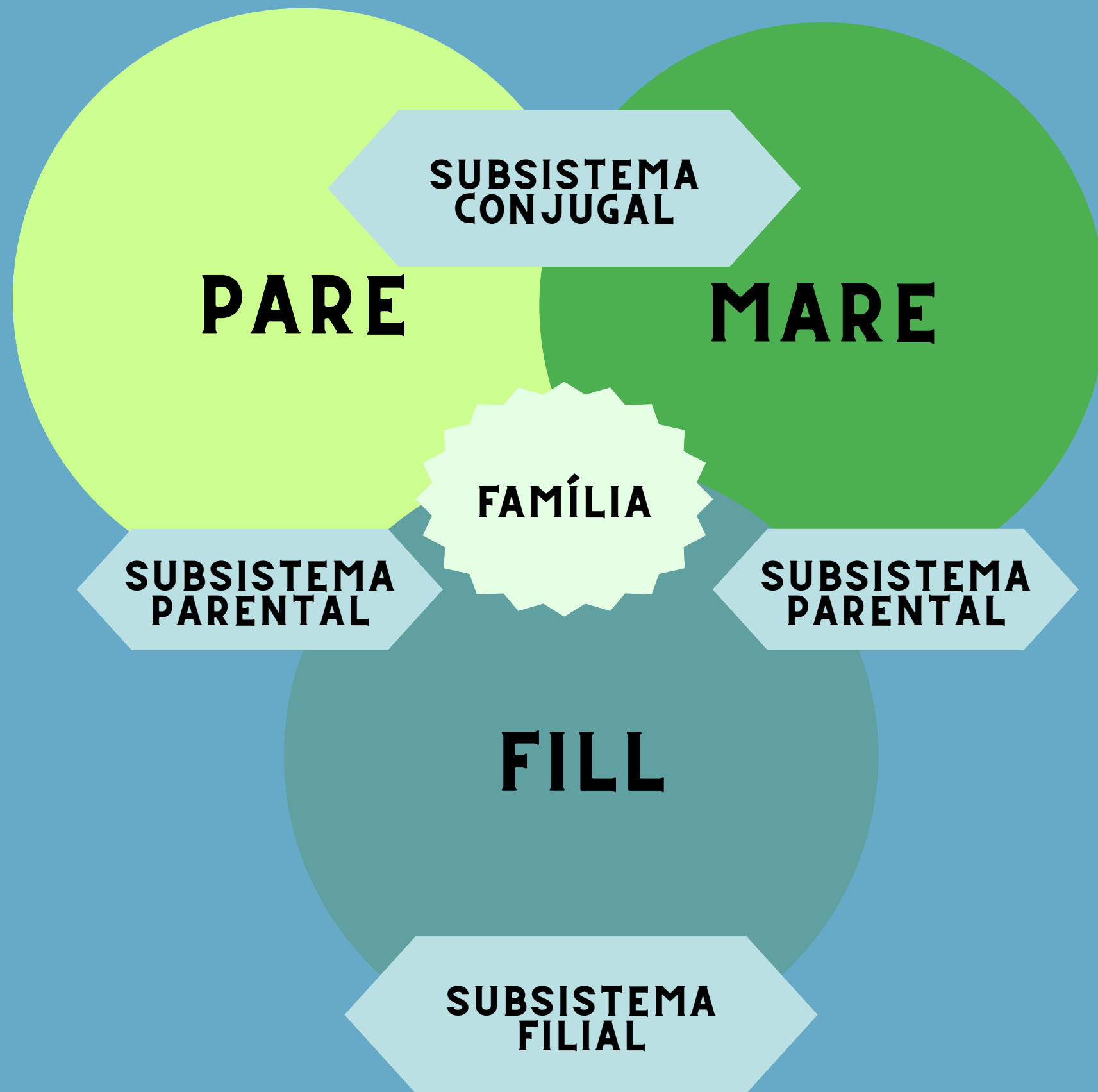
- Comunica una conseqüència o acció que l'adult farà davant de determinat comportament. ES POSA EN POSITIU, intentar no centrar-se en allò que NO pot fer

Exemple: Podem saltar a terra, si segueixes saltant al sofà t'hauré de baixar jo per assegurar-me que pots saltar de manera segura.

ELS NENS/ES
NO
TENEN LA
RESPONSABILITAT
D'ENTENDRE LES
NORMES I ELS LÍMITS

The background of the image shows several orange traffic cones placed on a grey asphalt surface. A white line is stretched across the scene, passing through the tops of the cones. The text is centered over this background.

**JO COM A ADULT/A SÓC
RESPONSABLE DE
MANTENIR LA SEGURETAT
DELS MEUS FILLS I FILLES A
TRAVES DELS LÍIMITS**



LES NORMES A LA FAMÍLIA



NORMES

criteris que indiquen a una persona què, com i quan fer una acció o una altra.

LES NORMES DONEN
ESTRUCTURA
ELS LIMITS DONEN
SEGURETAT

AMB DUES COSES ENSENYEN
AUTORREGULACIÓ



PER QUÈ
SERVEIXEN
LES
NORMES A
LA FAMÍLIA?



PER QUÈ ENS COSTA POSAR NORMES?

Por al conflicte/Males cares

No sabem o no volem dir "no"

No volem frustrar-los

No volem ser autoritaris/àries

Compensar la manca de temps (culpa)

Perquè no sabem com fer-ho, no hem buscat bones referències

No volem que ho passin malament



“ES QUE
AQUESTA
NORMA AL MEU
FILL/A NO LI
AGRADARA,
S'ENFADARÀ”



NO ÉS NOMÉS
ENSENYAR A
ANAR AMB BICI,
TAMBÉ CAL
ENSENYAR-LOS
A COM
ENFADAR-SE

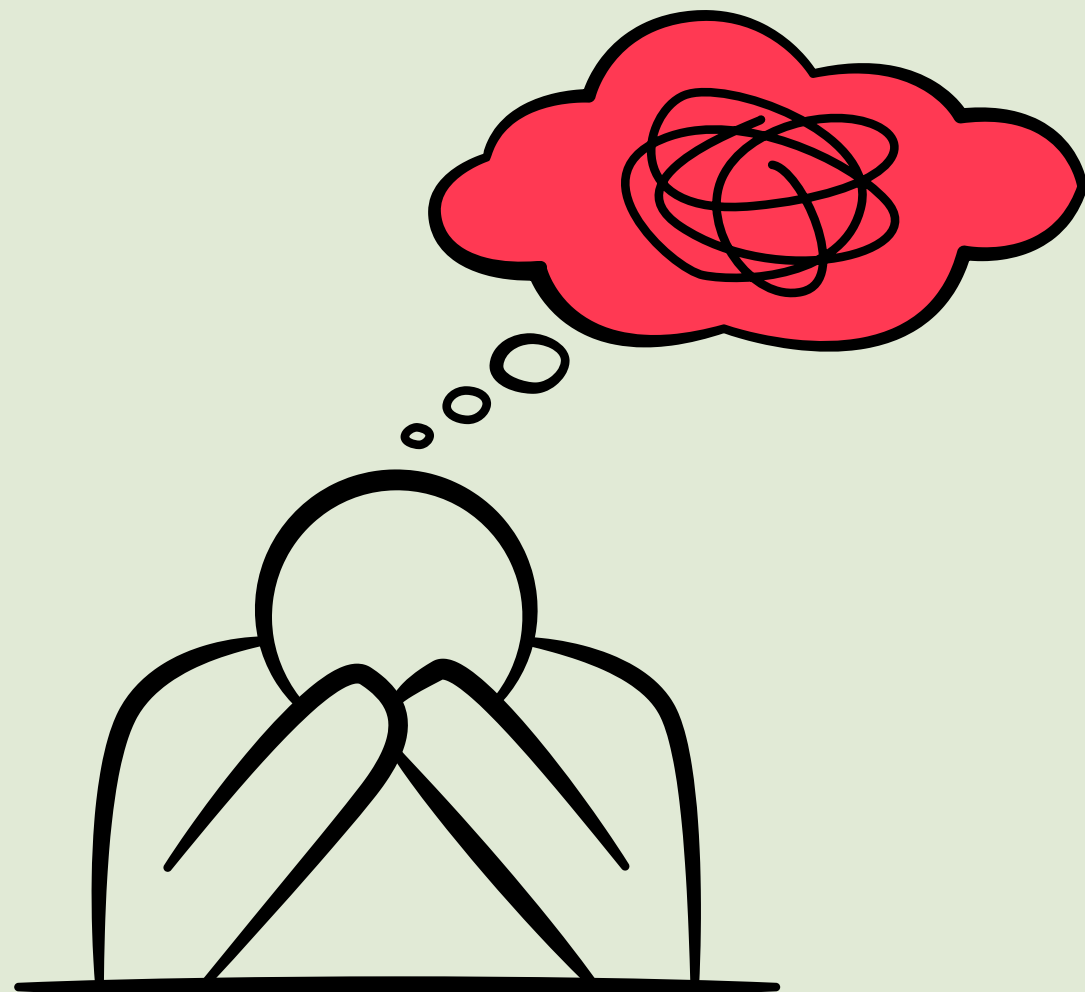


QUE S'ENFADIN O
ES FRUSTRIN ÉS
MOLT BON SENYAL
DE
DESENVOLUPAMENT



Què és la tolerància a la frustració?

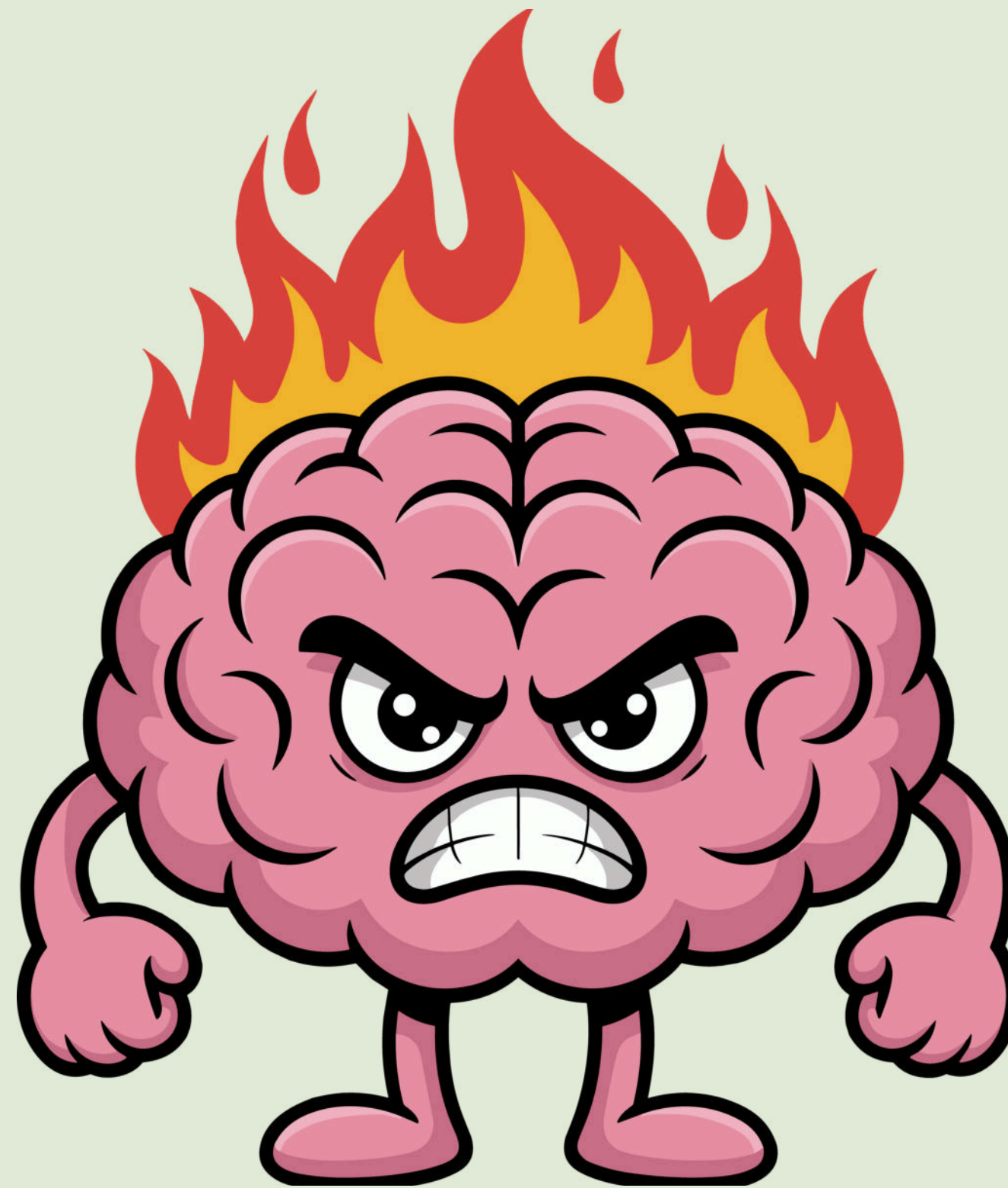
La frustració és un **sentiment** o sensació de caràcter **aversiu** en què apareix una barreja de **tristesa, ràbia i decepció** davant la **no consecució d'un objectiu o la impossibilitat d'assolir una meta o desig**. No cal realment que es tracti d'un desig propi, sinó que també pot aparèixer davant de la ruptura amb les expectatives i demandes posades sobre nosaltres.



Al principi i al llarg de la **infància** solem tenir una **tolerància molt baixa** a la frustració, però al llarg del desenvolupament **anem aprenent a poc a poc a controlar-la, a gestionar-la i a generar respostes alternatives**.

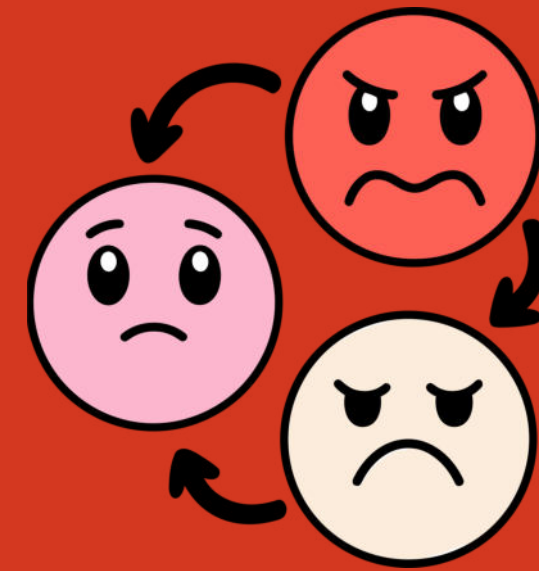


Però què
implica una
baixa
tolerància a
la
frustració?



**Gran dificultat per gestionar
sentiments negatius com l'estrès, la
incomoditat o la no consecució dels
propis desitjos**

CONSEQÜÈNCIES



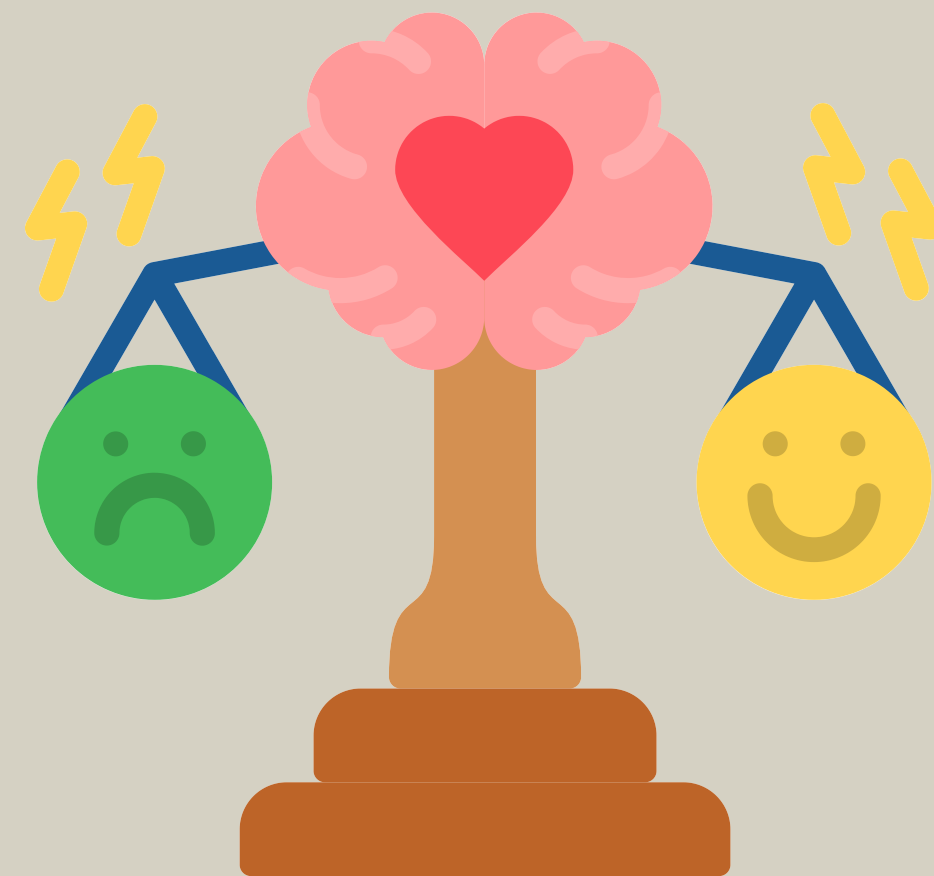
- Provoca conductes en forma de comportament irritable i hostil.
- Solen veure's els fracassos com provocats pels altres o per les circumstàncies, tendència a sentir-se víctima.
- Acostumen a rendir-se ràpidament en percebre possibles obstacles.
- Es focalitzen en l'emoció, en el patiment i el dolor i en la seva evitació. Pot fer que es tornin impacients, dependents, exigents i fins i tot extremadament passius. En alguns casos pot desencadenar trastorns del control dels impulsos, com ara addiccions, o conductes agressives i violentes cap als qui no compleixen o dificulten els desitjos propis.
- Dificultat per demorar una gratificació, cosa que és imprescindible per assolir recompenses més grans que les immediates.

i una mica més enllà...

- A nivell laboral es vincula amb manca de flexibilitat i de donar resposta a imprevistos, cosa que dificulta la contractació i la productivitat.
- Pel que fa a l'autorealització, una baixa tolerància a la frustració tendeix a generar dificultats severes per assolir grans objectius a llarg termini i això pot generar també una disminució de l'autoestima i l'autoconcepte o l'aparició de conductes utilitaristes, narcisistes o histriòniques.



A vegades, per no
repetir el model
educatiu amb què
creixem nosaltres,
volem compensar...



TOLERÀNCIA A LA FRUSTRACIÓ

- L'infant aprèn que les **metes són assolibles, però requereixen esforç i temps.**
- Veure la **relació entre esforç → assoliment** (a curt i llarg termini) reforça la perseverança.
- Aprendre a **esperar i ajornar el plaer** immediat afavoreix millors resultats futurs.

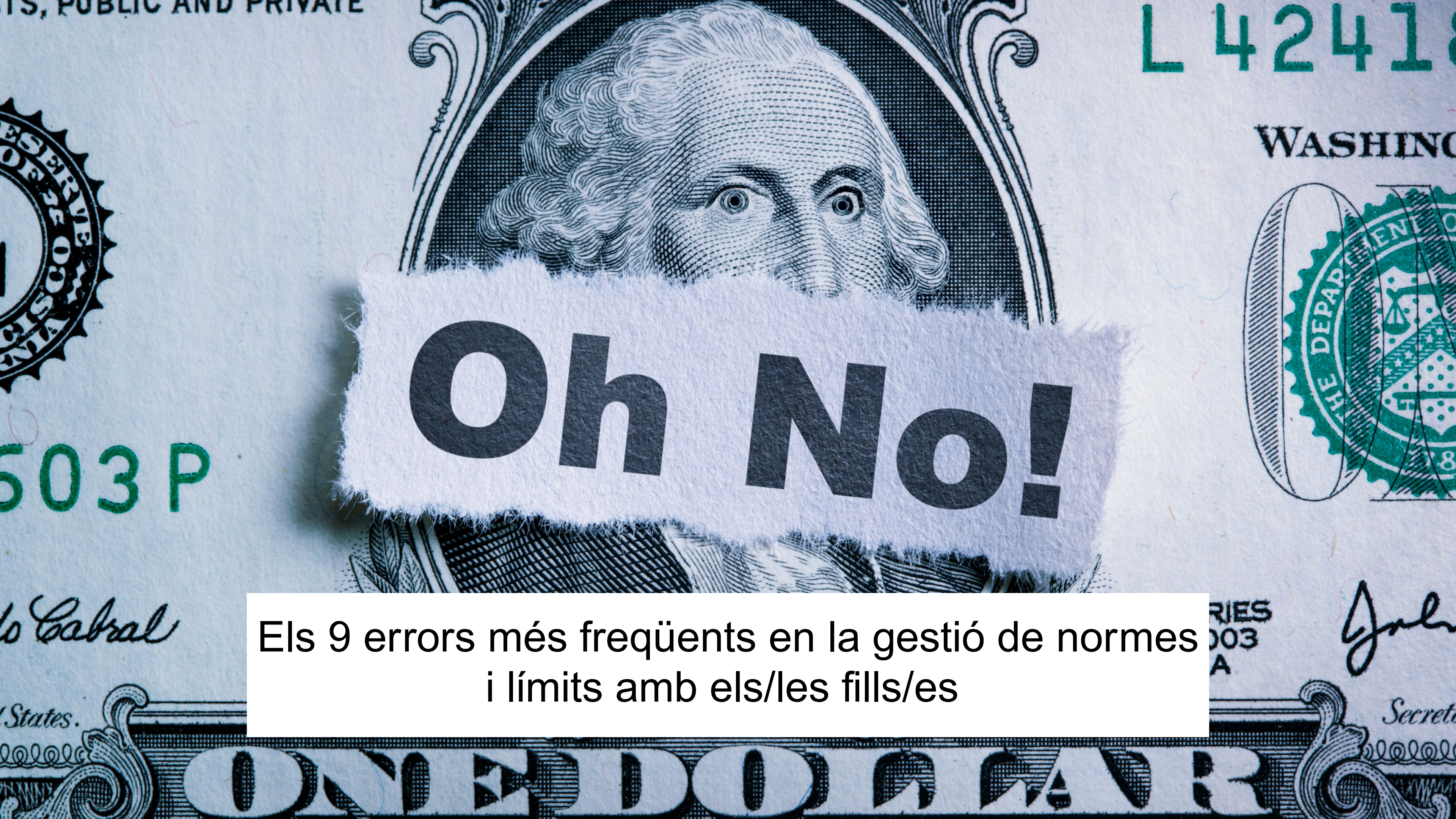
MODELS EDUCATIUS ASSOCIATS A BAIXA TOLERÀNCIA A LA FRUSTRACIÓ:

- Excés de **permissivitat o sobreprotecció:**
 - Es resolen totes les demandes ràpidament.
 - L'infant no practica l'esforç ni l'espera.
 - Les dificultats es viuen com a obstacles insuperables → rebel·lia i ira.
- **Hiperexigència:**
 - Expectatives massa altes o poc realistes.
 - Sensació constant de no arribar-hi.
 - Por al fracàs i abandonament davant la dificultat.



El que és difícil no és posar un límit

**ÉS SOSTENIR LA
CULPA QUE
S'ACTIVA DESPRÉS**



Oh No!

Els 9 errors més freqüents en la gestió de normes
i límits amb els/les fills/es

"Fes el que vulguis"
o l'excessiva
permissivitat

No complir les
promeses ni les
sancions

La manca de
coherència: els
missatges que donin
tots dos progenitors

"Perquè ho dic jo" o
l'autoritarisme

No negociar: és
signe de rigidesa,
poca flexibilitat,
autoritarisme i abús
de poder i
incomunicació

No escoltar: molts
pares/mares jutgen,
avaluen i diuen als
fills/es el que han de
fer, però no els
escolten

Cedir després de dir
que no

Exigir èxits
immediats

Deixar-se endur
pels nervis

Un altre error...
quedar-se
superficialment i
no aprofundir

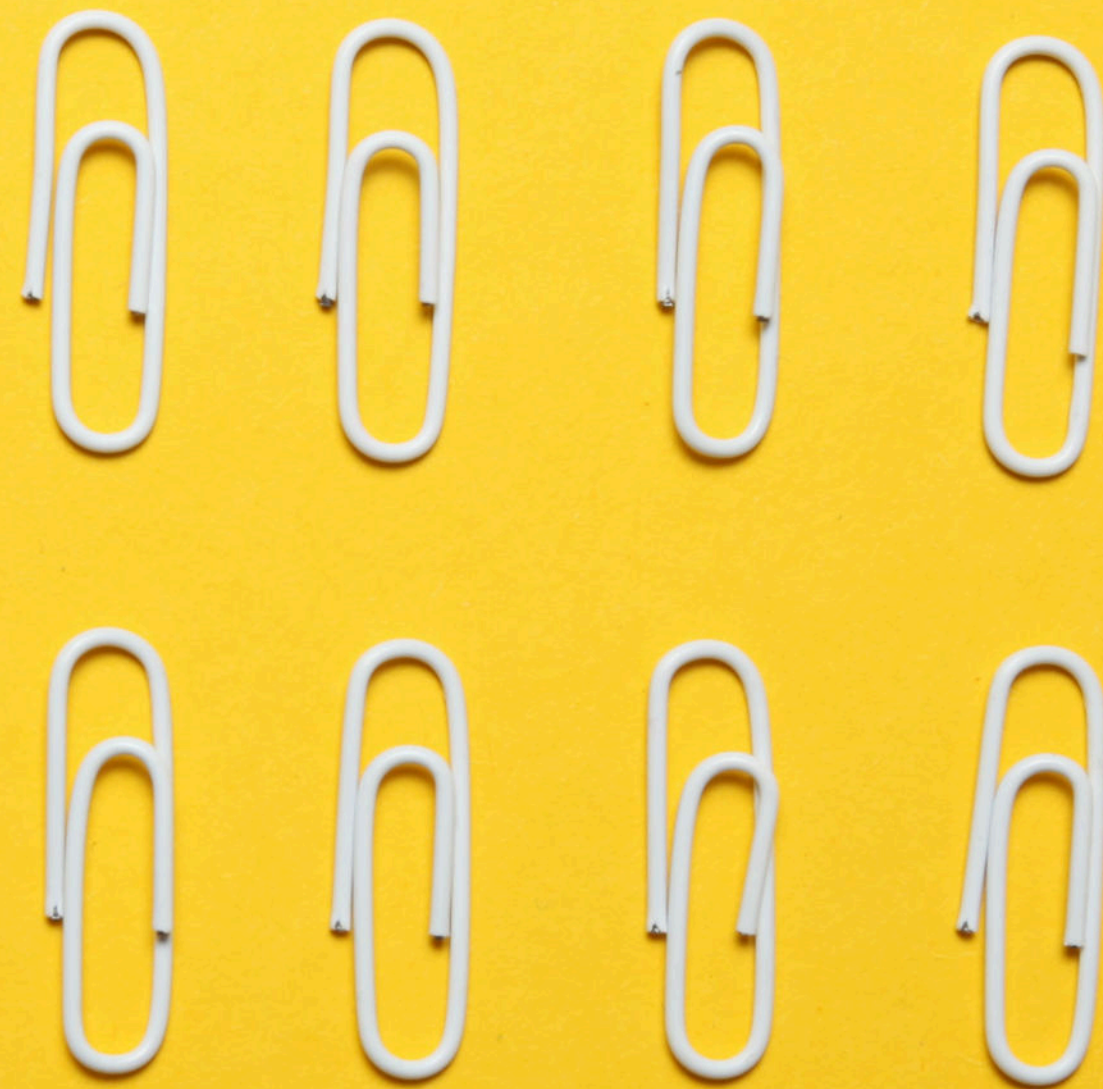




i sumem un altre error...

DISCUTIR-LES DAVANT DE LES NOSTRES/OS
FILLES/US.

COMENCEM A POSAR ORDRE





LES NORMES I ELS SEUS TIPUS

FONAMENTALS

- D'obligat compliment i innegociables.
- Influeixen molt en la **convivència**.
- Ha de ser **poques, clares i complir-se**.

- Aquestes són les normes més essencials a la família.

Són les que protegeixen la seguretat, el benestar i els valors centrals que volem inculcar als nostres fills.

Seguretat física: "No creuar el carrer sense companyia d'un adult". Aquesta norma és innegociable perquè té com a objectiu protegir la vida dels nostres fills.

Respecte mutu: "No es permet enganxar ni insultar ningú" això forma la base de relacions sanes.

Cura personal: "T'has de rentar les mans abans de dinar". Aquesta norma no només és per higiene, sinó que també ensenya els nens a tenir cura de la seva salut.

IMPORTANTS

- Tenen a veure amb la **socialització i la salut** dels i les menors.
- S'han de respectar, però permeten **certa flexibilitat**.
- Influeixen en la **convivència**.

No són tan crítiques com les fonamentals, però són molt necessàries per al bon funcionament de la llar i el desenvolupament d'habilitats i responsabilitats en els nens.

- Rutina diària: "Abans de sopar, cal recollir les joguines". Aquesta norma ajuda a fer que els nens aprenguin a ser organitzats i responsables amb les seves coses.
- Complir horaris: "T'has d'anar al llit a les 9:00 entre setmana". Mantenir un horari regular per dormir és important per a la salut i el rendiment a l'escola.
- Col·laboració a la llar: "Tots ajuden a parar taula abans de dinar". Involucrar els nens en les feines de la llar els ensenya responsabilitat i treball en equip.

ACCESSÒRIES

- Poden ser nombroses i podem permetre **certa flexibilitat** en el seu compliment.
- Són **negociables**.
- **No són essencials** per a la convivència.

Són més flexibles i solen estar relacionades amb preferències o costums familiars. No són essencials per a la seguretat o el funcionament general, però ajuden a mantenir l'ordre i una convivència agradable.

- Elecció de roba: "Els diumenges ens vestim de manera més formal per anar a veure els avis". No és una norma estricta, però en fomenta el respecte.
- Ordre al bany: "Els raspalls de dents sempre van al got de la lleixa". Això ajuda a mantenir el bany organitzat, però no és greu si mai oblida.
- Horaris de jocs electrònics: "Els dissabtes podeu veure els dibuixos animats després d'haver-se netejat les dents". Aquesta norma permet una certa flexibilitat i és més una guia que una imposició estricta.

MÉS EXEMPLES

FONAMENTALS	IMPORTANT	ACCESSORIES
• Cura a la cuina: "No tocar el forn ni l'estufa sense la supervisió d'un adult". Això és essencial per evitar accidents greus a la cuina. • Protecció al cotxe: "Sempre has d'usar el cinturó de seguretat quan som al cotxe". És fonamental per a la seguretat dels infants en cas d'accident. • No parlar amb estranys: "No acceptis dolços ni parlis amb persones que no coneixes sense la presència d'un adult". Aquesta norma és crucial per a la vostra seguretat personal.	• Tasques escolars: "Fes la tasca després d'arribar de l'escola abans de jugar". Això ajuda els nens a desenvolupar hàbits destudi i responsabilitat acadèmica. • Higiene diària: "Raspallar-se les dents després de cada àpat". Mantenir una bona higiene bucal és clau per a la salut a llarg termini. • Maneig d'emocions: "Si estàs enfadat, parla sobre allò que sents en lloc de cridar". Aquesta norma els ensenya a manejar les emocions de manera constructiva.	• Televisió: "Pots veure televisió només després d'haver ordenat la teva habitació". És una norma flexible que promou l'ordre sense ser gaire estricta. • Triar el berenar: "Pots escollir una fruita com a berenar, però només després de les 4:00 pm". Això fomenta una alimentació saludable sense ser una regla rígida. • Comportament a taula: "Els divendres podem menjar pizza al sofà mentre veiem una pel·lícula". Permet un canvi en la rutina habitual, cosa que pot fer les normes més suportables per als nens.

HI HA D'HAYER NORMES SÍ O SÍ EN AQUESTS ÀMBITS:

RESPONSABILITATS



TASQUES A CASA



HORARIS

**COM A PARES I
MARES HEM
D'ESTRUCTURAR
L'ESPAI FÍSIC I
L'ORGANITZACIÓ DE
MANERA QUE ALS
NOSTRES FILLS I
ILLES ELS RESULTI**

**MÉS FÀCIL COMPLIR
LES NORMES I**

**MÉS DIFÍCIL
TRANSGRIDIR-LES**



CONDICIONS DE LA NORMA

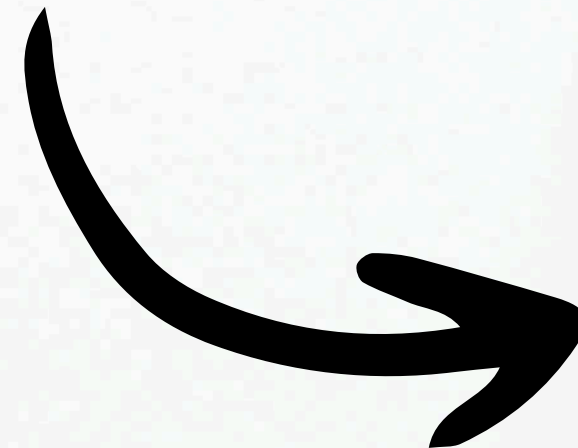
**Què ha de
fer?**

**Qui ho ha de
fer?**

**Quan ho ha
de fer?**

**Com ho ha
de fer?**

**Conseqüències
PENSADES**



ROUSSEAU



Peint par Goussier
Gravé par L. M. Alice
Jean Jacques Rousseau

CONSEQUÈNCIES
NATURALS



CONSEQUÈNCIES LÒGIQUES



OBJECTIUS DE LES CONSEQÜÈNCIES



Volem mostrar la conducta
adequada, QUE APRENGUI
A FER-HO BÉ requereix
paciència, no aprenen com
els adults

CONSEQÜÈNCIES

COMPLIMENT

Valorar la bona conducta, de vegades és un reforç verbal, de vegades una mirada, d'altres una abraçada.

No cal que sigui mitjançant regals que costin diners.

INCOMPLIMENT

Després fer servir la pèrdua de privilegis o time-out

- Pèrdua de l'objecte que va conduir al problema (retirada de tecnologia, retirem la joguina)
- Pèrdua d'activitats extres d'oci
- Descomptar-vos temps de les activitats d'oci
- Reparar o “pagar” el dany causat.

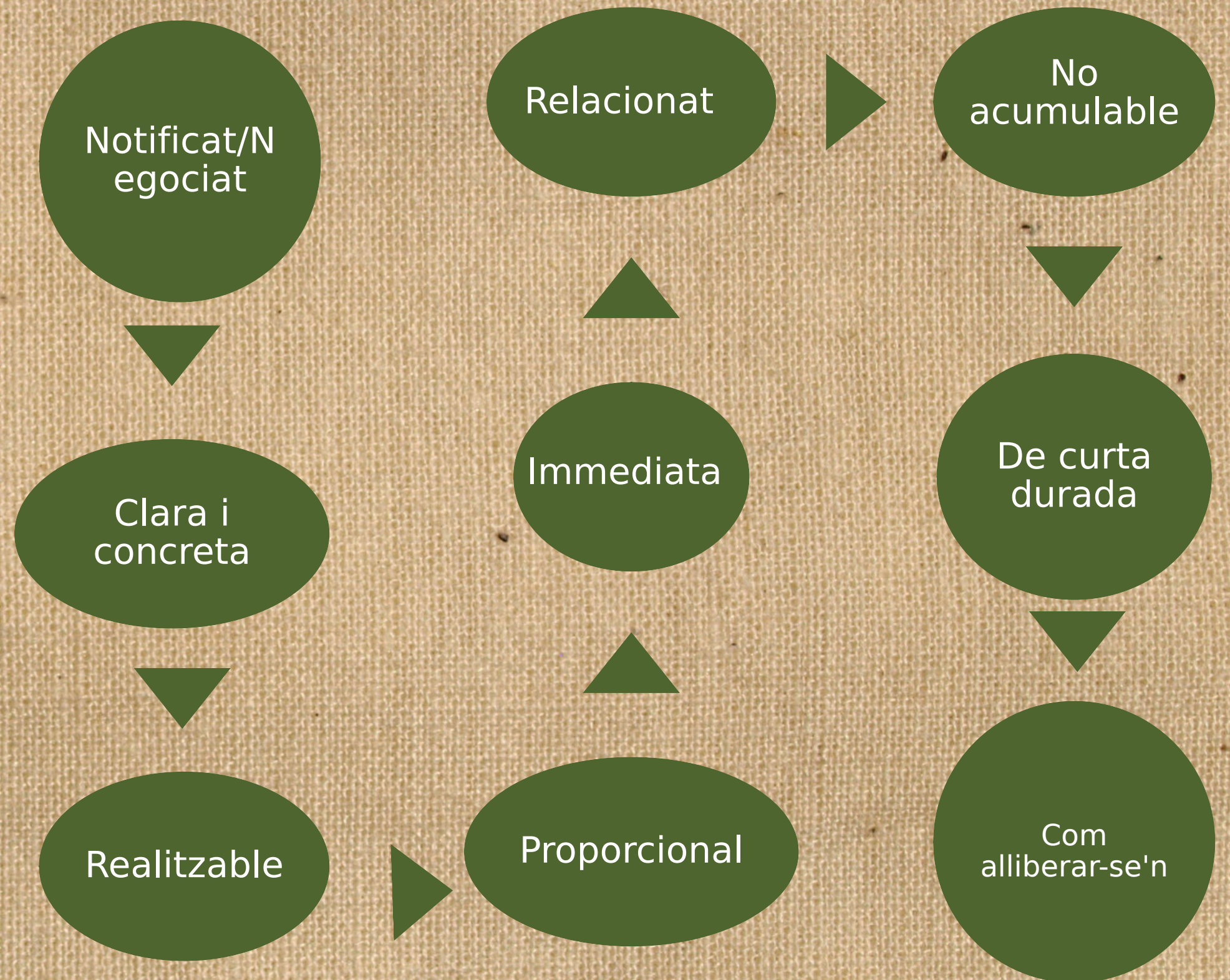
INCOMPLIMENT NO PODEM RETIRAR-LOS:

- FER ESPORT
- MENJAR
- HORES DE SOMNI
- ESTUDIS
- DONAR-LOS ABRAÇOS I SUPORT EMOCIONAL
- FER-LES CAS
- GESTIONAR L'EMOCIÓ AL COSTAT

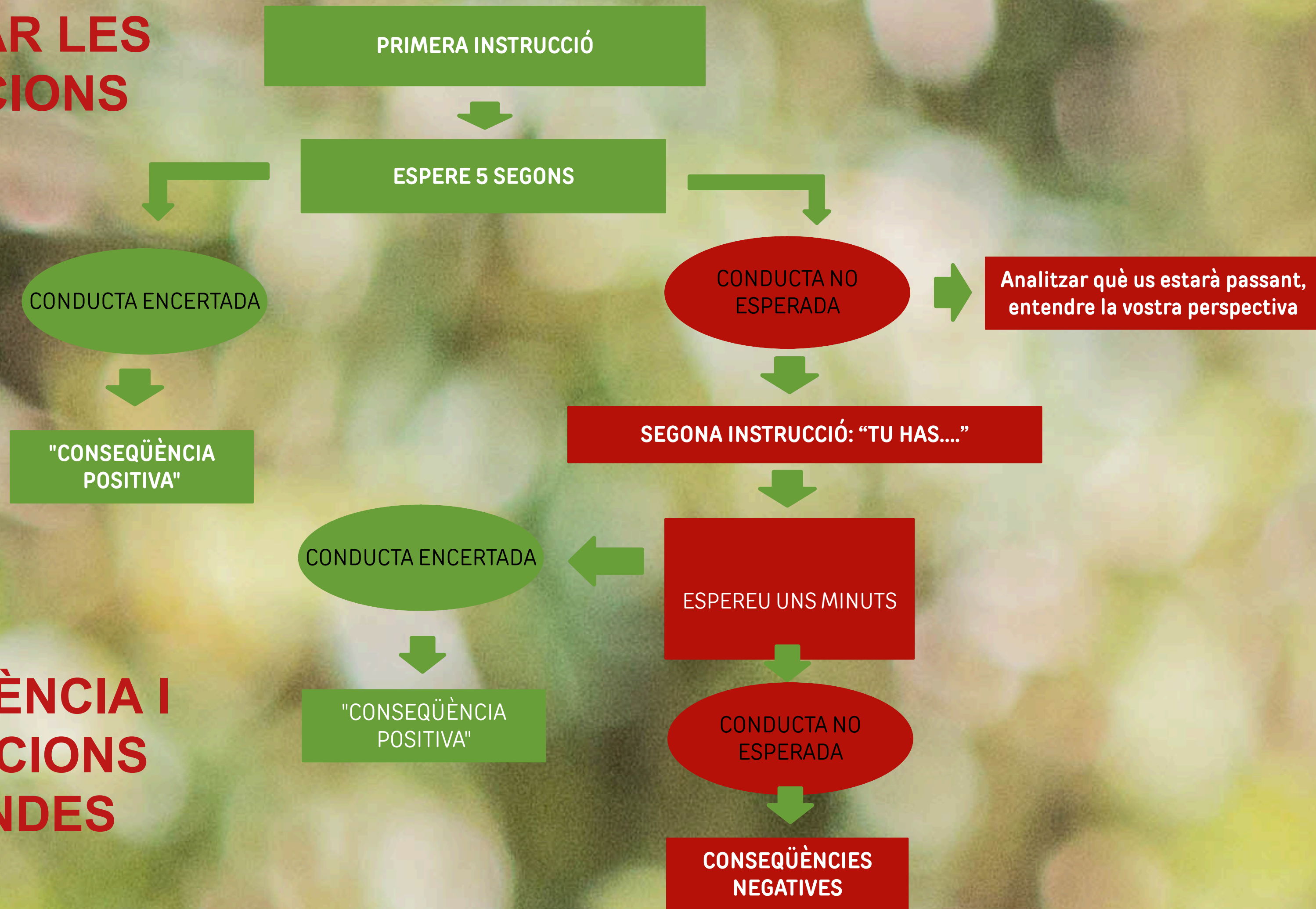
I SEMPRE QUE SIGUI BON MOMENT PARLAR, DIALOGAR AMB ELLS PER SABER QUÈ SENTIEN EN AQUEST MOMENT, ACOMPANYAR-LOS EN LA SEVA EMOCIÓ

REQUISITS DE LA CONSEQÜÈNCIA

4R RELACIONADA
RESPECTUOSA
RAONABLE
REVELADA



COM DONAR LES INSTRUCCIONS



**AMB PACIÈNCIA I
RESPIRACIONS
PROFUNDES**

**FIXAR-NOS EN COM ENS COMUNICEM
AMB UN CERVELL EN
DESENVOLUPAMENT: ser molt concrets**

PORTA'T BÉ



Quan som a taula,
has de seure i
menjar sense
aixecar-te



**SER CONSISTENTS I PERSEVERANTS
AMB LES NORMES**



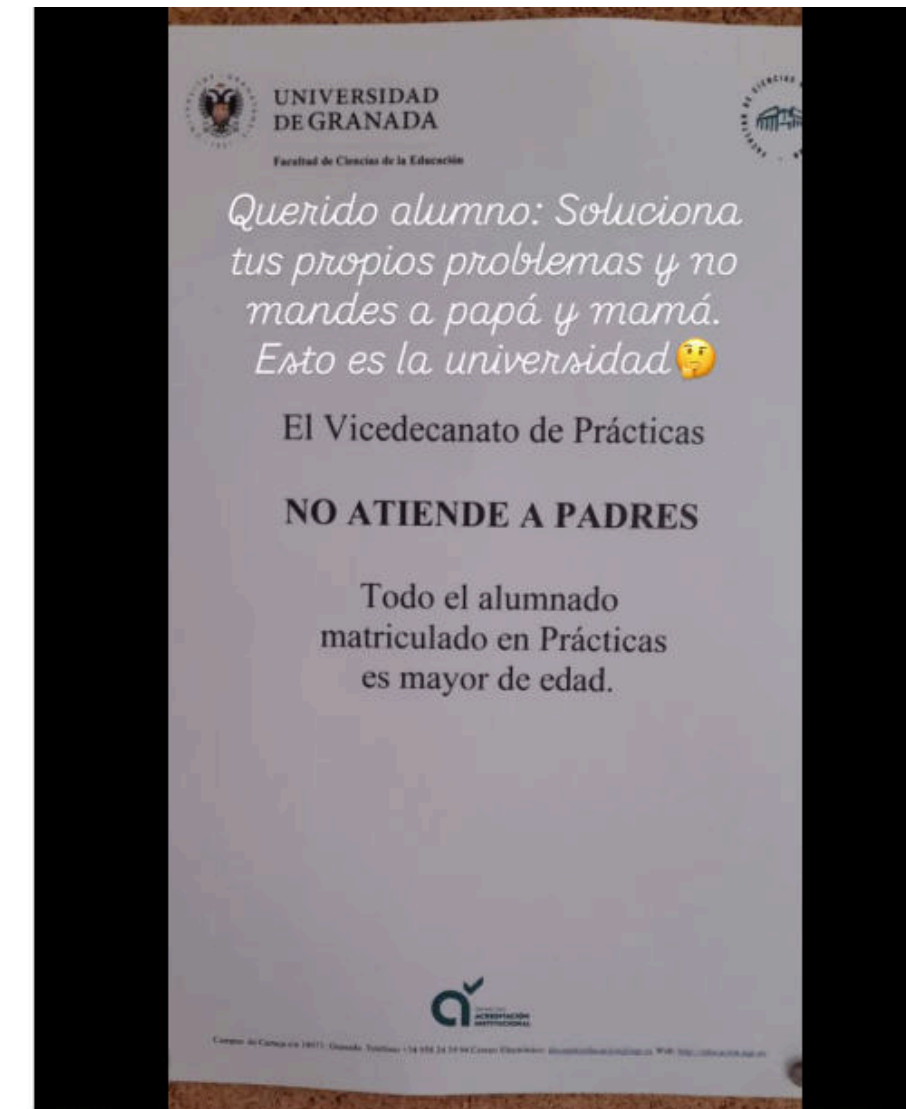
CONSTÀNCIA BEC I PALA

Los padres helicóptero llegan a la universidad: "Vienen a pedir explicaciones sobre las notas"

- Profesores universitarios sufren visitas incómodas o reciben correos de progenitores que exigen soluciones a problemas académicos de sus hijos, mayores de edad
- Las empresas tienen dificultades para encontrar a universitarios capaces de resolver problemas y ser autónomos



Estudiantes universitarios de Ingeniería, en un descanso en el campus de UPC. / ELISENDA PONS



[Ver más en Instagram](#)



124 Me gusta

danielariasaranda

Cuando en la universidad es necesario poner este cartel es que algo está fallando. Querido alumno: Soluciona tus propios problemas y no mandes a papá y mamá. Recuerda, la mayoría de edad en España es a los 18. 😊

MATERIAL

PROCEDIMIENTO DE NORMAS Y CONSECUENCIAS

1. Conducta o comportamiento que nos preocupa y queremos que cambie:

2. Comportamiento deseable:

3. Establecer la norma:

- ☐ Comportamiento específico a alcanzar
- ☐ Quien lo debe hacer
- ☐ Cuando debe hacerlo (horario/planificación)
- ☐ Como debe hacerlo

4. Consecuencias de no llevarlo a cabo

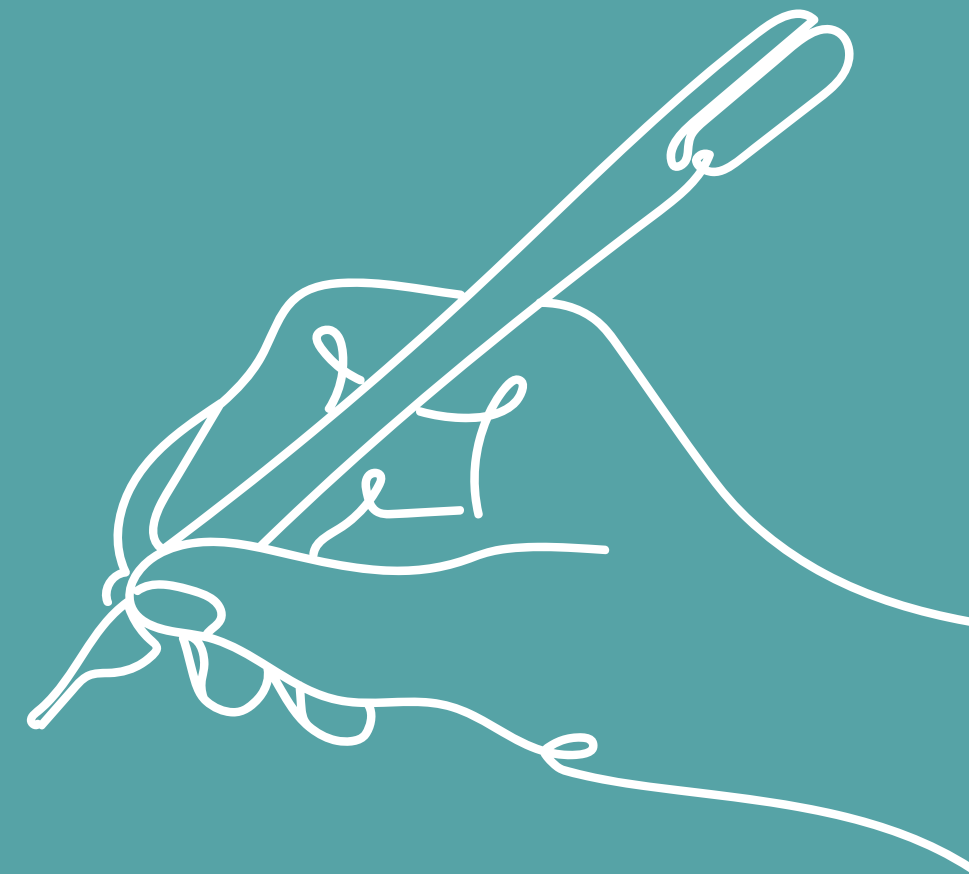
- ☐ Qué debe hacer o que no debe hacer durante la consecuencia
- ☐ Qué tiene que hacer para que la consecuencia se termine
- ☐ Cuando se lleva a cabo
- ☐ Durante cuanto tiempo va a haber la consecuencia

5. Tipo de acuerdo

- ☐ Verbal
- ☐ Escrito

6. Revisar su cumplimiento

- ☐ Marcar el tiempo de duración de esa norma, cuando se va a volver a revisar y pactar de nuevo





PAULINA SÁNCHEZ, PSICÒLOGA. CONSEQÜÈNCIES
EN COMPTES DE CÀSTIGS: COM ACONSEGUIR-HO?

<https://youtu.be/uEcatLYUgHY?si=PHIEaeqM4jc--w4V>



COM ESTABLIR LÍMITS DES DE LA DISCIPLINA POSITIVA. MARIA SOTO EDUCADORA

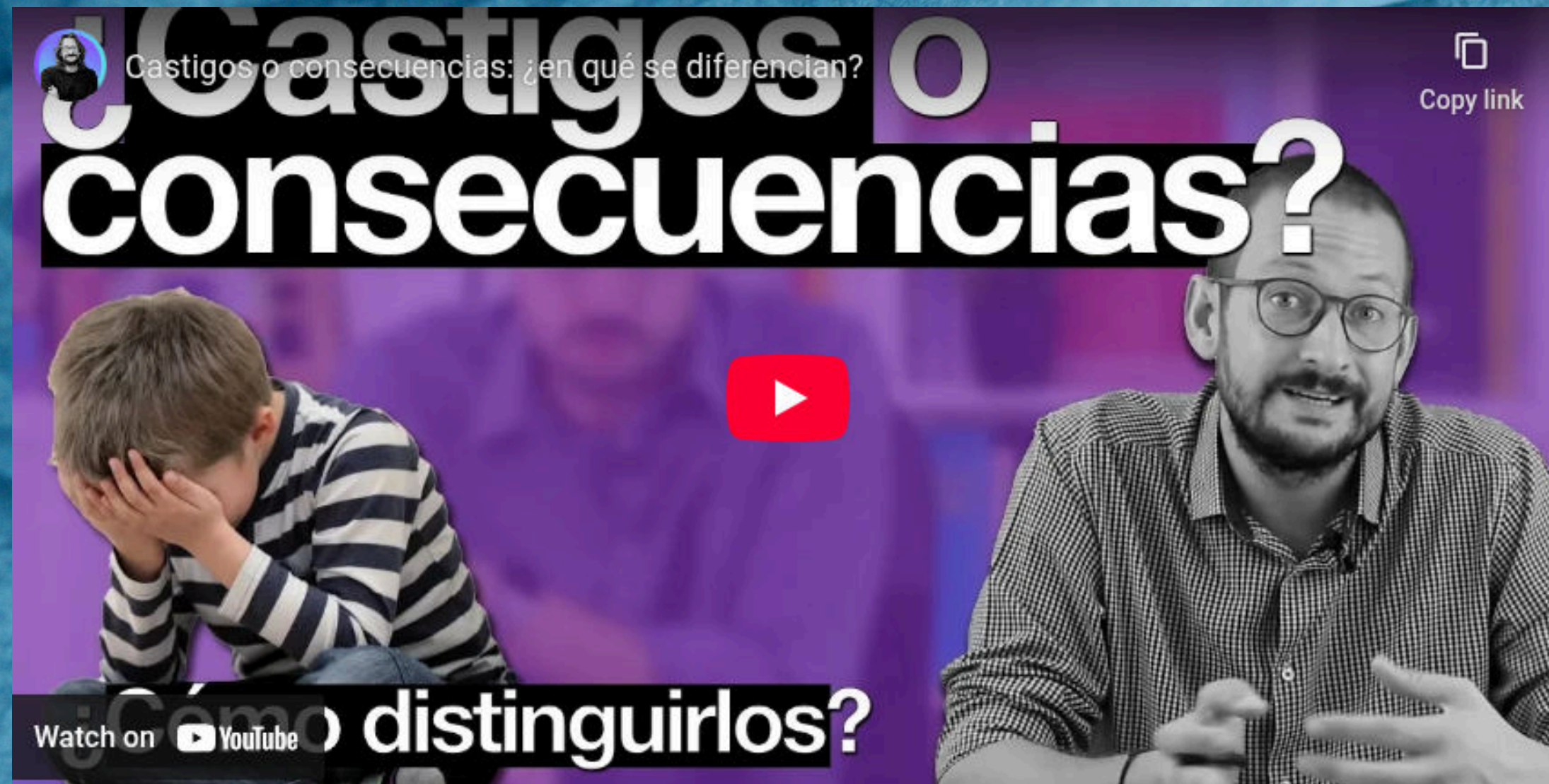


https://youtu.be/f5FDj_WSmeI



ALBERT SOLER, PSICÒLEG. COM POSAR
LÍMITS I NORMES ALS NENS

<https://youtu.be/liVWXibFPw8?si=KI3Qfzkea4zwjwny>



<https://youtu.be/SpqOfDgOWPk?si=qwhmCKekrBBYfmnl>



CÀSTIGS O CONSEQÜÈNCIES EN QUÈ ES DIFERENCIEN? ALBERT SOLER PSICÒLEG

DUBTES?



SOFIA

SERVEI
D'ORIENTACIÓ,
FAMÍLIA I
ADDICCIONS



699307529 el 699307531



sofia@projectehome.com

Apunts normes, límits i frustració

