





Mami, papi; ja tinc tres anys

Concepte d'autonomia



Què entenem per Autonomia?

Una definició podria ser: "*adquisició de tots aquells comportaments que li permeten resoldre per si mateix les seues necessitats*". Per exemple: beure sense ajuda, obrir i tancar portes i calaixos, etc.

Evidentment, l'adquisició de l'autonomia no sols és important per aquest motiu, sinó que també repercuteix en dos components fonamentals, ambdós relacionats amb el seu posterior rendiment acadèmic: el component **cognitiu** i l'**autoestima**.

El component **cognitiu** fa referència al fet que com més autònom siga el nostre fill/a, millor desenvolupament de la seua capacitat intel·lectual obtindrem, ja que li permetrà obtenir per si mateix informació, resoldre situacions, etc.

L'altre component, l'**autoestima**, s'obté conforme el nostre fill/a va fent-se una idea de si mateix com a persona capaç d'aconseguir una sèrie de metes, obtenir la felicitació de les persones importants per a ell/ella. D'aquesta manera farà que siga capaç de plantejar-se objectius cada vegada més difícils.

COM ACONSEGUIR-HO

Però, com aconseguir nosaltres que l'autonomia dels nostres fills/es vaja en augment? Ací introduïm el concepte **d'increment d'autonomia**, el qual es regeix per un principi bàsic:

No faces tu el que puga fer el teu fill/a

Per exemple: si sap caminar, no el portes a l'escola en braços; si sap agafar la cullera, no li dones el dinar; etc.

Tenint en compte açò, exposarem exemples de coses que ja poden fer, o estaran a punt de poder fer-les. Ho enfocarem des de quatre aspectes:

- ▶ Higiene
- ▶ Menjar
- ▶ Vestit
- ▶ Detecció de perills

Higiene

- Avisa que vol anar al bany, encara que siga massa tard i fa servir el bany per a les seues necessitats.
- L'adult li dona una tovallola i el xiquet s'eixuga les mans i la cara.
- Aprén a no bavejar.
- Es raspalla les dents, imitant l'adult.
- Es renta les mans i la cara amb sabó, quan l'adult regula l'aigua, l'adult li dona una tovalla i el xiquet/a s'eixuga les mans i la cara.
- Quan el dutxem, es renta els braços i les cames.

Dinar

- Menja només amb cullera i got, vessant un poc.
- Xupla líquid d'un got, usant una palleta.
- Fa servir amb correcció la forqueta per agafar el dinar.
- Obté aigua d'una gerra xicoteta.
- Fa servir un tovalló quan se li recorda.

Vestit

- ✦ Es posa les sabates, sense lligar-se-les.
- ✦ Es lleva la roba senzilla que ja està descordada.
- ✦ Posa el seu abric en una perxa col·locada a l'altura del xiquet/a.
- ✦ Es descorda la roba senzilla.
- ✦ Es posa l'abric i la camisa, sense cordar.

Detecció de perills

- ❖ Mastega i engoleix únicament substàncies comestibles.
- ❖ Evita perills, com ara: cantons de mobles, escales sense barana.
- ❖ Quan arriba a un cantó s'atura i espera l'adult.

ALORS

Pedo, ped
què he d'anad
al col·le?



Tenint en compte que molts dels nostres fills/es se separen per primera vegada dels pares, quedant en mans d'un desconegut/da, es produiran els típics plors. Aquests plors no representen una altra cosa més que **l'ansietat** produïda per la separació, però, una vegada comencen a veure que l'ambient en què es troben els produeix seguretat, els plors tendiran a desaparèixer.

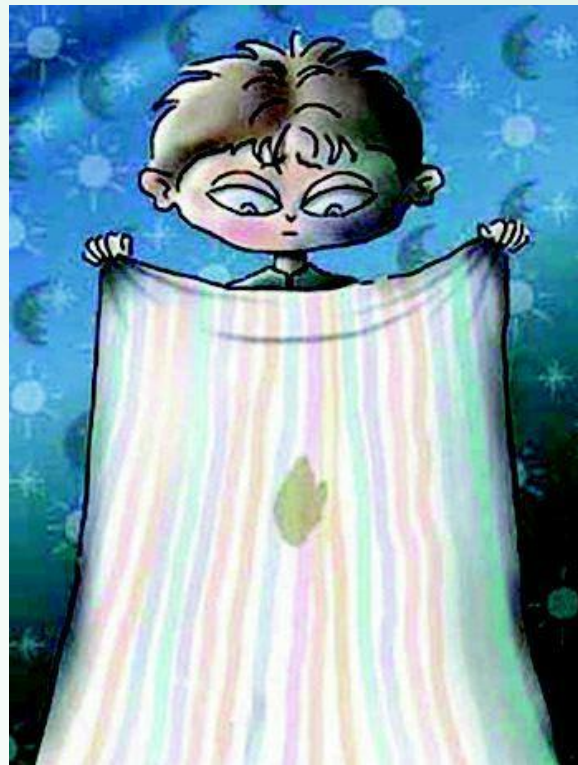
En el cas que aquests plors persistisquen, no és convenient concedir-li molta importància. L'actuació dels pares ha de demostrar **tranquil·litat, serenitat i fermesa**.

El xiquet/a ha de saber amb antelació que es quedarà al col·legi, parlant-li d'ell positivament, i a l'hora de deixar-lo l'acomiadament ha de ser reflex de la idea que li hem transmés, és a dir, els pares han d'estar relaxats i afectuosos, amb un acomiadament sense presses però no allargant-lo, assegurant-li al xiquet/a que després tornaran a per ell, anant-se amb tranquil·litat però amb fermesa, sense donar mostres de dubtes.

Encara així, allò normal és que els xiquets ploren durant els primers 5 o 10 minuts. Si els pares són coherents amb aquest comportament, aquesta situació desapareixerà ràpidament.

Un consell: no enganyeu mai el xiquet/a sobre el lloc on van i el temps que romandrà al col·legi.

Control d'Esfínters



Un **dels requisits imprescindibles** abans d'ingressar al col·legi és que el xiquet/a romanga eixut, almenys durant el temps d'estada en aquest. Però suposant que açò no ocórrega, no li concedisca molta importància, ja que pot ser únicament un problema d'immaduresa.

Igual que en el punt anterior, el procés d'aprenentatge del control d'esfínters ha de ser dut a terme amb calma, sense presses, sense castics ni enuig. Es tracta, en essència, d'aconseguir que el xiquet/a s'acostume a fer servir la tassa, i açò **és un procés que porta el seu temps**.

S'ha de tindre en compte que la no retenció pot ser deguda a diverses **causes**: causes fisiològiques, problemes d'ansietat, immaduresa d'esfínters o per la impossibilitat de detectar els missatges que envia la bufeta quan està plena. Per tant hem d'esbrinar en principi la causa, per a després iniciar l'actuació que corresponga.

Causes fisiològiques: s'haurà d'acudir al pediatre a fi de descartar qualsevol problema d'índole físic que pugui estar influent.

Problemes d'ansietat: cal esbrinar quins esdeveniments són els causants d'aquesta ansietat i, a partir d'ací, ensenyar-li als nostres fills/es habilitats d'afrontament.

Immadesa d'esfínters: s'hauran de realitzar exercicis encaminats a aconseguir aquesta maduresa, la qual cosa li permetrà retindre durant més temps.

Impossibilitat de detecció dels missatges: la no retenció ve determinada perquè el nostre fill/a no és capaç de despertar-se, a causa del son tan profund que té, per tant haurem de posar en pràctica un programa d'entrenament conductual encaminat a saber despertar-se i acudir al WC.

En tot cas, no dubteu en **acudir a l'orientadora/or del centre escolar** del vostre fill/a si es presenta algun problema dels mencionats amb anterioritat.

Llenguatge



- ▶ La major part dels xiquets d'aquesta edat mostren un domini del llenguatge elevat, la qual cosa els permet saciar la seua curiositat per mitjà de la formulació de contínues preguntes.
- ▶ Uns altres xiquets, no obstant això, tenen certes dificultats en la pronunciació de determinats sons.
- ▶ Comencen a desenvolupar la parla egocèntrica.
- ▶ N'hi ha que solen parlar menjant-se síl·labes de les paraules (parla infantil).
- ▶ Lluny de preocupar aquesta situació, el que cal fer és ensenyar la pronunciació correcta (NO obligant a repetir la paraula correcta, sinó pronunciant-la nosaltres correctament, dins de la mateixa situació) i parlar molt amb ells, de manera que escolten la forma adequada de pronunciar-la.
- ▶ Una forma d'ajudar el xiquet a parlar millor és demanar-li, després de veure un programa de televisió, que ens conte el que ocorre. El mateix podria fer valdre qualsevol situació de la vida diària, ja siga a casa, al carrer, etc.

MIÓN SOCIAL



Són capaços de construir records personals i desenvolupar memòria autobiogràfica.

Mostren consciència de si mateixos (... soc un xic major...).

Poden atribuir tendències psicològiques generals (... sempre vol ser el cap...).

Comencen a comprendre estats emocionals més complexos (culpa, vergonya o timidesa) i la relació causal entre els esdeveniments i les emocions que provoquen.

La valoració dels pares constitueix l'eix fonamental sobre el que descansa l'autoestima dels fills. D'ara en avant la valoració dels companys pot constituir la primera font de valoració negativa.

Apareix el joc de ficció.

Comencen a entendre els desitjos i que els altres poden tindre desitjos diferents dels propis.

Poden relacionar la satisfacció/insatisfacció dels desitjos amb emocions simples d'alegria i tristor.

Fins i tot entenen l'accés que les persones tenen a la informació com a font de contingut dels estats mentals.

En relació a les mentides, la gravetat està relacionada amb la credibilitat (més creïble = menys greu).

Canva's Humor



- ▶ Una característica que presenten els xiquets d'aquesta edat és que els seus sentiments, al mateix temps que intensos, són canviants.
- ▶ Un esdeveniment sense importància per a ells pot significar la major de les catàstrofes, i al contrari.
- ▶ Açò fa que els pares, quan han de negar alguna cosa i els fills reaccionen d'aquesta manera, pensen que realment els estan fent patir molt, quedant-se perplexos quan, al cap d'uns instants, el seu fill/a es comporta amb total normalitat, com si res haguera ocorregut.

Entrades i eixides del col·legi

És convenient deixar els nostres fills/es a l'entrada del col·legi i no acompanyar-los fins a la classe.

Els motius són els següents:

- ▶ El nostre fill/a va adquirint autonomia en el seu desplaçament pel col·legi.
- ▶ Els acomiadaments ràpids són més adequats perquè els transmetem una sensació de seguretat.
- ▶ S'acostumen a portar les seues pertinences.
- ▶ No es diferencien de la resta dels seus companys/es.

I, sobretot, els ensenyem una qüestió molt important:

RESPECTAR LES NORMES ESTABLIDES PEL COL·LEGI.