



## EL XIQUET INQUIET

Aprendre a estar assegut tranquil·lament és un dels assoliments més durs d'aconseguir per a un xiquet xicotet. Per al xiquet, fins i tot uns pocs minuts en els quals es veu obligat a esperar, poden semblar-li eterns. És necessari que el xiquet comprega el que els pares volen dir amb "estar quiet" i és crucial que els pares siguin realistes respecte al que poden esperar del seu fill. No obstant això, fins i tot un xiquet molt xicotet pot aprendre a estar quiet, durant períodes relativament llargs de temps, ja siga en la taula, o en llocs públics.

Les solucions que es descriuen més endavant seran d'utilitat perquè el xiquet aprenca a asseure's tranquil·lament sentint-se a gust. S'ha utilitzat un mètode de jocs, sent les primeres solucions més apropiades per a xiquets més xicotets, mentre que les últimes van dirigides a xiquets majors. Els pares seleccionaran les que es corresponguen a l'edat, a les aptituds i personalitat del seu fill.

### Comptar i donar palmades

Assega el xiquet en una cadira a casa. Indique-li que es comprovarà si és capaç de romandre assegut mentre es van enumerant xifres. Indique els números amb els dits, compte des d'un fins a cinc mentre el xiquet està assegut en la cadira. Aplaudisca al xiquet, acarone'l i deixeu'l que faça una volta durant uns moments abans d'intentar-lo de nou. Aquesta vegada assega el xiquet i comence amb: "Llest, preparat, ja!". I compte fins a deu o fins al número per al qual el xiquet està preparat. De nou aplaudisca el seu triomf, acarone'l i deixeu'l córrer una mica. Incremente gradualment el temps que el xiquet roman assegut en la cadira, creant un sentit del deure, al mateix temps que es va comptant amb entusiasme cada vegada fins a números més alts.

### Utilitzar un cronòmetre

Quan el xiquet pot romandre assegut tranquil·lament durant el "comptar i donar palmades" uns seixanta segons, canvie de joc. En la seua cadira, el xiquet escolta el so del cronòmetre fins que el timbre sona, ja que gradualment s'augmenta el temps al llarg de diverses setmanes. Amb un xiquet més major, comence amb una sessió de prova. "Vegem quant de temps pots estar assegut!", cronometre i done-li ànims: "Ara veurem si pots superar aquesta marca!".



**Atenció, no és possible aplicar aquest tipus de joc molt de temps, ni tots els dies.**

Un joc és una cosa divertida, no un turment. No es pot esperar que el xiquet romanga assegut molt de temps inactiu. S'han d'adaptar les normes del joc perquè el xiquet, al mateix temps, faça una mica com llegir o jugar amb un joguet. Sempre és convenient alternar els períodes en els quals el xiquet està assegut amb els d'activitat física.

### **Guanyar al rellotge**

A mesura que el xiquet aprén a relacionar el cronòmetre introduisca'l a poc a poc en altres situacions, com ara el sopar. Pose el rellotge durant una quantitat de temps raonable. Si el xiquet rarament roman en la taula més de cinc minuts, comence amb menys. Incremente gradualment el temps i elogie el xiquet cada vegada que el complisca. Done-li un premi ocasional per estar encara assegut, com per exemple una porció extra de postres o alguna cosa que li agrada. Si el xiquet s'alça abans que sone el timbre, deixe'l que ho intente de nou i pose de nou el cronòmetre.

Si els pares pensen que el xiquet està a punt d'alçar-se abans d'hora, recorde-li-ho, però de manera indirecta. Per exemple, elogie algú més de la taula que encara roman assegut. Elogie el xiquet quan s'ho prenga de debò i ho complisca. Per a xiquets molt xicotets, faça escarafalls, aplaudisca, cride amb entusiasme quan el xiquet supere el rellotge. Quan s'haja obtingut èxit en un lloc, es pot intentar la tècnica en un altre.

### **Jugar a l'estàtua**

Es fa seure el xiquet en una cadira davant del pare o la mare i se li demana que pose les mans sobre els genolls. Ha d'intentar estar tan quiet com una estàtua, no ha de moure ni tan sols una mà o el nas. Amb la pràctica, el xiquet pot aconseguir un minut d'immobilitat, i fins i tot alguns xiquets poden arribar a cinc minuts o més. Jogue a aquest joc cada dos o tres dies perquè el xiquet s'adone que pot controlar per si mateix els moviments. És important elogiar els seus assoliments, siguen els que siguen.

### **Veure que el temps vola**



*Excm. Ajuntament de Sagunt  
Departament d'Educació*

Aquesta és una manera tangible de mesurar el temps quan el xiquet es troba en una situació que requereix que s'estiga quiet. Diga-li per endavant com s'espera que es comporte. Agafe un llapis i un full de paper. Per cada minut que el xiquet haja de romandre assegut, dibuixe, per exemple, una estrella, un cercle o una cara somrient. Per exemple, deu minuts requeriran deu estrelles. Per cada minut que passe el xiquet pot acolorir el dibuix o ratllar-lo. Quan tots els dibuixos estan ratllats, el temps ha volat i el xiquet ha guanyat el joc.

### **Aterratge feliç**

És una manera divertida d'expressar el que als pares els agradaria que fera el xiquet. Aquests li diran que imagine que està assegut en el seient d'un avió amb el seu cinturó de seguretat cordat. Després, simulant que són el capità de l'avió, li diuen que el senyal dels cinturons de seguretat està encés, cosa que significa que el xiquet ha de romandre quiet. Després, el senyal de cinturó de seguretat s'apaga, per tant, el xiquet pot alçar-se i estirar les cames. Ací, de nou, es pot augmentar de manera gradual el temps que el xiquet roman assegut.

### **Qui està apegat?**

Ací els pares fingeixen que el seient s'ha empastifat amb cola abans que el xiquet s'hi assega. Quan el xiquet està apegat al seient, els pares li pregunten si ha notat que altres objectes o altres persones també estan apegades al seient, i, per tant, molt quietes.

### **Fer intercanvis de temps**

Per als xiquets que tenen dificultats per a mantindre's quietos, és convenient indicar-los amb molta claredat el que s'espera d'ells. Diga-li que, per cada minut que estiguen asseguts correctament, se'ls donarà una alternativa de fer una cosa agradable:

- Per un minut d'estar assegut, els pares deixaran el xiquet un minut per a que faça qualsevol cosa que li agrada. Prenga nota.
- Elogiar el xiquet efusivament per la seua paciència.
- El xiquet deu saber que quan no s'està ben assegut, els pares canviaran aquests minuts per tasques extres o el xiquet podrà veure menys televisió, etc. Assegure's que aquests minuts també es comptabilitzen.



*Excm. Ajuntament de Sagunt*  
*Departament d'Educació*

