



COMUNICACIÓ FAMILIAR



Mantindre línies de comunicació obertes entre pares/mares i fills-filles resulta essencial per a potenciar una bona relació en tots dos sentits. Volem que els nostres fills compartisquen els seus pensaments i vivències per a poder ajudar-los i comprendre'ls. Volem que ells/es s'expressen apropiadament en lloc utilitzar formes destructives però és possible que manquen d'habilitats per a expressar-se adequadament amb nosaltres. És possible que calga ensenyar-los a expressar-se i escoltar els altres i, sovint, els pares també necessiten millorar les seues habilitats comunicatives.

No obstant això, també cal tindre en compte algunes qüestions:

- Cal recordar que parlar amb els nostres fills/es no ho és tot. No es poden solucionar tots els problemes amb ells/es parlant, per molt bé que se sàpia escoltar, per molt bon comunicador que se siga. Els xiquets necessiten conèixer els límits de la seua conducta i, moltes vegades, no és suficient amb donar alguna explicació o raonament. Molts pares i mares intenten massa vegades argumentar amb els seus fills una sèrie de normes. Repeteixen excessivament les ordres o exigències cap a ells però no resulten eficaces. Els comportaments inadequats, saltar uns certs límits, ha de comportar necessàriament alguna conseqüència negativa per al xiquet/a. En moltes ocasions, davant d'un



comportament inadequat, el fet de conversar amb ells potencia més encara aqueixa conducta que volem eliminar.

- S'han d'adaptar les pautes educatives segons l'edat i la maduresa del xiquet; els xicotets responen millor a tècniques més directives, aprenent a partir de les conseqüències que comporten els seus comportaments incorrectes que a discursos o argumentacions interminables. Passar de més conseqüències amb menys paraules, a més comunicació amb menys conseqüències és apropiat a mesura que el xiquet entra en l'adolescència.

Com han d'escoltar els pares/mares perquè el xiquet parle amb ells

- Escoltar a través del comportament

Els xiquets continuen comunicant-se a través de la seua conducta molt després d'haver après el llenguatge. Quan observem que comença a actuar de manera diferent al que ens resulta habitual, és possible que intente comunicar o expressar-nos alguna cosa però no troba una altra manera. Per això, és fonamental estar en certa manera pendent d'aqueixos "xicotets senyals" no verbals.

- Definir sentiments

A vegades hem d'ajudar-los a definir les seues pròpies emocions. Aquest procés d'ensenyar-li al xiquet a identificar els seus estats d'ànim i expressar-ho correctament suposa un llarg aprenentatge. A mesura que els fills/es van madurant, els pares/mares han de tractar d'ajudar-los, mitjançant la comunicació o el diàleg i també observant els seus canvis de conducta o d'humor, de manera que ells mateixos siguen capaços d'anar identificant i definint els seus estats d'ànim. Per a això, es recomana no realitzar preguntes directes amb la finalitat que no se senten interrogats; en canvi convé utilitzar frases del tipus: "Sembla que et preocupa alguna cosa...", ja que d'aquesta manera s'obrin més fàcilment portes per al diàleg.

- Temps per a escoltar

Hi ha ocasions en les quals, per diversos motius, ens pot resultar difícil trobar un moment per a escoltar-los, però és essencial **buscar un temps exclusiu per a dialogar** amb ells si realment pretenem aconseguir una bona comunicació familiar. Quan arriba l'adolescència pot ser difícil començar a



establir canals de comunicació si abans, durant la infància, no s'han establert vies i moments apropiats. Als xiquets se'ls ha de permetre que ens conten a casa les seues experiències quotidianes, que se senten lliures de comentar les seues vivències diàries. No és suficient, per tant, mantindre alguna conversa extensa amb ells de manera esporàdica o puntual. La bona comunicació familiar és una qüestió d'**estil educatiu** que ha de cultivar-se diàriament. Això és una qüestió important ja que **una gran conversa mai compensarà llargs períodes de silenci**.



Les següents **PAUTES** poden ajudar a mantindre una **bona comunicació** amb els seus fills, tant en qualitat com en quantitat:

- Quan el xiquet dona senyals no verbals que alguna cosa li està preocupant, es recomana asseure's tot sol amb ell o acordar un moment posterior per a parlar. Particularment, amb els xiquets xicotets, el millor és parlar en aqueix mateix instant. Si la xarrada es posposa, sempre caldrà complir amb el moment acordat.
- A l'hora de parlar amb ells cal prestar-los la màxima atenció. Dir, fins i tot a la resta de la família, que li dedicarà un temps exclusiu al xiquet per a comunicar-se amb tranquil·litat i, si pot ser, sense interrupcions.
- Si es tracta de xiquets molt xicotets, i pensa que li ha ocorregut alguna cosa, inicie vosté la conversa. A vegades, ells pretenen parlar i els agradaria però els costa obrir-se perquè manquen d'habilitats comunicatives. No saben molt bé com començar a explicar-nos coses i reaccionen, davant dels seus



problemes o preocupacions, amb canvis d'humor o conducta. En aquest cas, és útil emprar frases més específiques o concretes i directes.

- Si el xiquet indica que li ha ocorregut alguna cosa però que no li abelleix contar res en aqueix moment, respecte-ho i parle amb ell més tard. A vegades, la millor manera d'ajudar-lo és asseure's amb ell, abraçar-lo perquè perceba que som ací al seu costat i esperar tranquil·lament que iniciï la conversa posteriorment.

- Una vegada que ha començat la conversa, utilitze tots els mitjans per a mantindre-la oberta. Els pares/mares solen mantindre el costum de donar-los solucions, consells i fins i tot "xicotets discursos" als seus fills. Simplement cal mantindre una forma d'ESCOLTA ACTIVA. Utilitze, en tot cas, preguntes per a suscitar la confiança i perquè el xiquet continue parlant. Per exemple: "I llavors, què va passar?". "Molt bé, comprenc". També pot utilitzar afirmacions de suport emocional que mostren comprensió pel que el xiquet podia haver sentit: "Segur que això et va entristir".

Escotar activament significa repetir al xiquet el que ha dit (parafrasejar) o interpretar el missatge.

Si el xiquet diu: "Juan m'ha pegat". El pare/mare, per a conèixer els sentiments del xiquet pot respondre "Juan és el teu millor amic; segur que et va fer mal especialment el fet que et pegara ell".

Encara que no s'encerte amb el comentari en aqueix moment, fins i tot una interpretació poc exacta, provocarà normalment més respostes o major concreció per part del xiquet. En cap cas es recomana fer preguntes tancades ni contínues (a manera d'interrogatori) ja que aquesta actitud bloqueja la comunicació.

- Mostre-li al seu fill/a que aprecia el seu esforç i la seua voluntat per compartir els seus sentiments i les seues vivències ja que això reforçarà la comunicació i la relació entre tots dos.

Com establir una adequada conversa amb el xiquet

- Mantindre contacte visual

Els xiquets xicotets se solen distraure amb una certa facilitat, per tant, els pares han d'assegurar-se que el seu fill els mira directament quan li estan parlant. Aquest podria ser un factor important, que moltes vegades no es té en compte, perquè el xiquet seguisca les instruccions dels seus pares o simplement perquè escolte i atenga. En alguns casos, cal ensenyar-los el que



significa el contacte visual fins i tot se'ls pot agafar suaument la cara dirigint-la cap a nosaltres perquè se centre en el missatge.

- Parlar amb veu assossegada i ferma

Si sempre se li parla amb veu severa o amb el to alt, aprendrà a desconnectar dels seus pares. És millor parlar en un to ferm, establint el contacte visual i parlar-li lentament, amb marcades pauses entre paraula i paraula.

- Evitar fer preguntes en lloc d'afirmacions

Quan volem que complisca una norma, cal fer afirmacions definitives que li indiquen exactament el que ha de fer, quan i com. Davant d'alguna ordre o norma per part nostra, NO s'han d'utilitzar preguntes obertes com: "Què tal si reculls ara la roba?". Amb això li estem donant la possibilitat de triar i hi ha qüestions que no s'han de negociar amb ells.

- Utilitzar frases senzilles

No s'han d'emprar paraules que el xiquet no comprenga. El missatge verbal ha de resultar apropiat a l'edat i nivell maduratiu del xiquet. Parle clarament i senzillament i no de manera excessiva, ja que les llargues explicacions poden fer que el xiquet perda interès o que oblide el missatge.

La comunicació curta i simple amb les seues conseqüències lògiques serà compresa molt millor que un llarg discurs.

- Dir al xiquet el que es pensa

Els pares han d'explicar al xiquet els sentiments que produeixen les seues accions en lloc de criticar-lo directament. Això significa no utilitzar frases del tipus:

- "Estic fart, tots els dies igual, eres un desastre, etc."

Convé manifestar-nos de manera concreta i d'aquesta altra manera:

- "M'enfade molt quan deixes la teua habitació desordenada i després em toca netejar-la a mi".

Si en parlar amb els nostres fills, es conjuguen les frases en primera persona ("jo", "a mi") en lloc d'en segona, es pot evitar la crítica, les culpabilitats o l'atac directe sense deixar per això d'expressar les nostres emocions o estats d'ànim amb eficàcia.