



General | | Actualitzat el 13/05/2021 a les 07:48

# Com comunicar-nos de manera assertiva amb els nostres fills i filles?

## *Com dir-los les coses també és important*

[inicicentrareport]Sovint passa que perdem els nervis al repetir-los les coses 30.000 vegades. Els demanem que vinguin a sopar, que es rentin les dents, que es vesteixin o que facin els deures.

El factor temps sol jugar en contra nostra: **és tard i tenim pressa**. Això pot provocar que incrementi el nerviosisme i encara que el missatge sigui clar i concís, pot ser que resulti obviat i que no hi hagi una comunicació efectiva.

Comunicar-se de manera assertiva **permet transmetre missatges de manera clara**, generar empatia amb el receptor, que sigui una conversa respectuosa on també es respecti les necessitats de les parts implicades i d'aquesta manera evitar el conflicte.

Què hem de tenir present si volem comunicar de manera assertiva:

[GotaVerdaPle]**Contacte visual:** és fonamental si volem que el missatge qualli. Si els dius que vinguin a sopar des de la cuina mentre les teves criatures són a la seva habitació aquest espai físic suposarà també una barrera.

[GotaVerdaPle]**Contacte físic:** Si els acompanyem amb la mà entre les espatlles cap al menjador mentre els diem que és hora de sopar el missatge arriba més.

[GotaVerdaPle]**Comunicació no verbal:** Els gestos també comuniquen. Tenir les mans obertes o dir les coses amb un somriure ajuden a tenir una comunicació més assertiva.

[GotaVerdaPle]**El to de veu:** Tothom ha caigut alguna vegada a la trampa de fer un crit per tal que ens facin cas. Si volem comunicar de manera assertiva cal que no tinguem un to ni gaire alt ni baix. Contudent, concís, però a la vegada respectuós amb l'altra persona.

[GotaVerdaPle]**Respectar allò que està fent:** Si per exemple està acabant de fer els deures, de posar-se el pijama o de fer alguna altra cosa que li agrada hem de respectar un temps prudencial.

En aquest sentit anticipar els esdeveniments és clau per tal que sàpiguen què passarà. Per exemple: quan arribem a casa toca dutxa, posar el pijama i després sopar. D'aquesta manera l'infant sap què passarà a continuació. Tenir una rutina establerta també ajuda a aquest fet.

**Exemple pràctic:** La teva criatura està jugant al parc i heu d'anar cap a casa perquè s'ha de dutxar i ja és tard. Ell/a no vol marxar. Què cal fer en aquest cas?

[GotaVerdaBuit]Dir-li que ja saps que **s'ho està passant molt bé** al parc amb tantes amistats, que estàs molt content/a que sigui així

[GotaVerdaBuit]Expressar-li que **s'està fent tard i que haureu de marxar**. Si ja és més grandet podeu pactar per exemple 5 minuts, o se li pot dir "quan l'agulla del rellotge arribi aquí".

[GotaVerdaBuit]Una vegada arribi el moment de marxar és important estar al seu costat, tenir



---

**contacte visual amb ell/a.** També és clau respectar tots els punts esmentats anteriorment. En aquest punt se li pot demanar que digui adéu a les seves amistats.

[GotaVerdaBuit] **És important acabar amb un missatge positiu.** Si demà els torna a veure, pots donar-li aquest missatge: que demà els tornarà a trobar i podran reprendre el joc.

Sabem que la teoria pot resultar més fàcil que la pràctica, i que hi ha edats a les quals resulta més complicat que en altres. Cal pensar però, que la comunicació assertiva té múltiples beneficis i és important que es treballi des de la primera infància.

D'aquesta manera podran resoldre conflictes i situacions de tota mena de manera no agressiva ni violenta.

[ficentrareport]

[enquestaregistre]