



General | | Actualitzat el 21/10/2021 a les 07:00

No m'explica res: com millorar la comunicació amb els nostres fills/es

Si voldries que el teu fill o filla t'expliqui les coses que li passen a l'escola o amb els amics, aquí tens alguns consells

[inicentrareport]Sovint ens passa que quan preguntem als nostres fills o filles com els ha anat l'escola, si el dia ha tingut res d'especial, o si estan bé amb els amics, obtenim una resposta monosil·làbica o, directament, silenci. Establir un bon **canal de comunicació** des de ben petits és important per enfortir els llaços de confiança, sobretot de cara a la **preadolescència** i **adolescència**. Fer-los sentir que **hi som** i que els podem **acompanyar** és la clau perquè s'obrin a explicar-nos el que necessitin, quan estiguin preparats.

La psicòloga i psicoterapeuta, **Elisenda Pascual**, i la pedagoga i investigadora **Heike Freire**, ens han donat alguns **consells per millorar la comunicació** amb els més infants. En el cas dels nens i nenes de menys de tres anys, en què la parla encara no està ben assolida, és aconsellable que ens col·loquem **a la seva alçada** i establim **contacte visual**. Podem reforçar-ho amb un petit **contacte físic** i utilitzar paraules molt senzilles i exemples concrets. A partir d'aquesta edat, en què ja podem començar a **establir un diàleg**, podem seguir les següents recomanacions:

[GotaVerdaPle] **Respecta el seu espai personal**

Recorda que de vegades les criatures necessiten tenir un espai d'intimitat. A l'escola hi tenen una vida a part de la de casa, i també és necessari.

[GotaVerdaPle] **No facis interrogatoris**

Les preguntes no són la millor forma de comunicació. En primer lloc has de veure des d'on preguntes, si és des de l'interès o si vols saber detalls per algun altre motiu. Després també cal basar la mirada cap a l'altre: en quin moment està, quines coses li passen, com ho està vivint, si està estressat/da... L'important és establir un diàleg.

[GotaVerdaPle] **Busca un moment tranquil i parla-li de coses que et passen a tu**

Perquè sorgeixi la conversa cal buscar espais de convivència familiar, en un entorn relaxat i sense distraccions, on no només fer preguntes, sinó també explicar coses que ens hagin passat a nosaltres i amb les que els infants puguin connectar. Podem fer-los partícips de les nostres experiències diàries, o de coses que ens van passar durant la infància. Establint diàlegs generarem aquest espai de confiança que al llarg de la vida els infants necessitaran tenir amb nosaltres, i nosaltres també amb ells.

[GotaVerdaPle] **Primer escolta i després reformula la frase**

La base de la comunicació és escoltar. És veure què ens volen explicar, deixar-los expressar-se, i després reformular de nou el que ens han dit amb les nostres paraules. Així ens assegurem que ho hem entès bé, i ells que ens ha arribat el seu missatge. Aquesta és la base de l'escolta activa.

[GotaVerdaPle] **A preguntes transcendents, respostes afinades i utilitzant el seu mateix vocabulari**

Arriba un moment que els infants senten la necessitat de preguntar-nos sobre temes transcendents: la vida, la mort, la sexualitat... Són preguntes que arriben entre els 4 i els 6 anys,



una edat en què no estan preparats perquè les nostres respostes siguin profundes, filosòfiques i potents, però sí que han de ser afinades. En aquest punt els podem primer retornar la pregunta, demanant-los què en pensen ells, com ho veuen. Així podem fixar-nos en quines paraules fan servir i a partir d'aquí incorporar aquest vocabulari a la nostra resposta, per establir una bona comunicació.

[GotaVerdaPle] **Transmet seguretat i coherència**

Quan comencem a establir diàleg és important establir també límits clars i transmetre seguretat i coherència. Amb la veu i l'expressió corporal transmetem també el nostre estat d'ànim. Són edats on hi ha molt de joc de poder o de repte, i hem de ser capaços de transmetre molta fermesa. Ens passarà el mateix més endavant, durant l'adolescència, i ells i elles necessitaran veure que nosaltres no trontollem. Aprendran a comunicar-se segons com vegin que ho fem nosaltres.

[GotaVerdaPle] **Aprendre a comunicar-se de forma No Violenta**

Estem acostumats a comunicar-nos de forma agressiva en determinades situacions. Ho fem sobretot amb els infants i també amb les nostres parelles. En aquest sentit és important també que fem un treball personal per aprendre les bases de la comunicació no violenta: expressar les nostres emocions i sentiments. No podem pretendre que els infants aprenguin a comunicar emocions si nosaltres no ho fem.

[info]Segueix a la psicòloga **Elisenda Pascual** i a la pedagoga **Heike Freire** a les xarxes[/info][fcentrareport]