



General | | Actualitzat el 29/09/2022 a les 08:00

5 coses que pots fer per millorar la comunicació amb el teu fill/a

Com dir-los les coses també és important

[inici]Sents que el teu fill/a no t'explica res? Et passa que perds els nervis al repetir-los les coses mil vegades? Avui us portem alguns consells per millorar la comunicació amb els vostres fills/es.

[GotaVerdaPle] **Comunica't amb ell/a de manera assertiva:** aconseguiràs transmetre missatges de manera clara, generar empatia, perquè serà una conversa respectuosa on també es respectaran les necessitats de les parts implicades i d'aquesta manera evitar el conflicte. Cal que no tinguem un to ni gaire alt ni baix. Contundent, concís, però a la vegada respectuós amb l'altra persona.

[GotaVerdaPle] **Busca un moment tranquil per parlar-li de tu també.** 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] **Tingues contacte visual i físic:** és fonamental si volem connectar amb ells més enllà de les paraules. Tingues present també que els gestos també comuniquen. Tenir les mans obertes o dir les coses amb un somriure ajuden a tenir una comunicació més assertiva.

[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. Recorda també que les criatures necessiten tenir un espai d'intimitat i que convé respectar-lo.

[GotaVerdaPle] **Escolta activa.** 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.

[fin]