



General | | Actualitzat el 28/12/2022 a les 08:00

Discussions de parella davant dels fills: com gestionar-ho

Recursos per una comunicació assertiva dins la família

[inicicentrareport]Els **conflictes** són inherents a la convivència i solen intensificar-se en l'època de **criança** perquè, sovint, s'hi afegeixen factors com l'**esgotament** o la **no corresponsabilitat** que fan tensionar les relacions de parella. Què passa si ens discutim davant dels fills? És possible fer-ho de manera constructiva? En parlem amb l'especialista en mediació familiar i educació emocional **Sònia Méndez**.

[GotaVerdaPle]El primer és saber diferenciar entre **debat** i **discussió**. El debat és una conversa de caire constructiva i enfocada als arguments. La discussió, en canvi, es focalitza en les posicions de les persones.

L'ideal, segons Sònia Méndez, és ser capaços/es d'oblidar la nostra posició per centrar-nos en la construcció. Però això no és gens fàcil i requereix d'un **exercici d'humilitat** molt gran ja que suposa **abandonar l'ego** i ser capaços/es de **comunicar-se per entendre's i no només per convèncer a l'altre/a**. En cas contrari, el xoc de posicions sovint acaba en petites o grans discussions que poden o bé resoldre's o bé escalar fent més grans els conflictes.

[GotaVerdaPle]**Discutir davant dels fills, sí o no?** Depèn del contingut, respon Sònia Méndez. Els conflictes és quelcom que cal naturalitzar, també davant dels infants però cal tenir en compte primer si el contingut és apropiat o no per a l'edat de l'infant.

[GotaVerdaPle]**I com?** Cal aprendre a exposar de manera assertiva el que ens passa, així com cuidar el to, la postura i el volum. I aquí és on l'especialista ens suggereix dues tècniques molt útils:

[GotaVerdaBuit]**Tècnica Sandwich:** aquest recurs ens ajuda a expressar una crítica o una opinió negativa negativa sense que sigui mal rebuda per l'altra persona. Tots/es solem posar-nos a la defensiva quan escoltem una cosa que no ens agrada, per això aquesta tècnica prepara el terreny perquè la persona adopti una predisposició positiva.

Per aconseguir-ho utilitza la següent seqüència: 1) formular un elogi sincer sobre l'altra persona. Aquest ha d'expressar-se de manera clara i concisa, i ha de ser un afalac sincer 2) comunicar la crítica o la negativa. En aquest cas hem de desenvolupar i explicar la informació negativa que volem transmetre. 3) acabar amb un missatge o una proposta positiva.

[GotaVerdaBuit]**Tècnica Desc:** consisteix en 1) descriure la situació 2) explicar com t'has sentit 3) suggerir un canvi i 4) mostra el futur que tindríem. Un exemple: quan tu no col·labores a la llar, jo em sento esgotada. Si tu participessis en l'elaboració del sopar, jo podria dedicar-me a fer tal cosa i nosaltres gaudiríem de més temps de qualitat.

Hem de ser conscient que tot el que apliquem a casa, serà un aprenentatge i un recurs per als nostres fills davant de **conflictes a l'escola o al parc**. I aquí és on pren també importància educar en l'**escolta activa** seguint, per exemple, la **tècnica del 2x1** que fa referència al fet de tenir dues orelles i una boca, i això es tradueix en poder practicar el següent: de cada cop que parlo, n'escolto dos.



[GotaVerdaPle] Finalment, també cal tenir present que tots/es tenim dret a **prendre'ns un temps per pensar**. Però l'especialista recomana que sigui curt per no demorar el conflicte ni allargar el patiment de l'altre/a.
[ficentrareport]