General | Aïda Roig Çelik | Actualitzat el 06/10/2021 a les 07:00

Claus per millorar l'ambient familiar a casa

Si sents que el teu fill o filla no et fa ni cas, aquest article t'interessa

[inicicentrareport] Qui ha dit que **criar** sigui fàcil? Si sents que la canalla no et fa ni cas, et comparteixo 6 recursos per millorar-ho. T'ajudaran a connectar amb els teus fills i a **millorar l'ambient familiar** a casa:
[nointext]
[GotaVerdaPle] Canvia l'autoritat per connexió i confiança. Si entrem en lluites de poder, aprendran que el més important és guanyar i cada vegada ens ho poden posar més difícil.

Acostem-nos i assegurem-nos que ens estan escoltant abans de repetir les coses 100 vegades i acabar cridant, si la canalla s'acostuma a sentir les ordres 100 vegades, esperaran a la 99 per començar-ho a fer.
[intext1]
Busca moments per treballar la connexió amb ells, temps on ells siguin el centre i se sentin vistos escoltats i validats, llavors explica les teves necessitats sense retrets i allà, podeu crear plegats plans on estiguin clares les tasques que ha de fer cada membre, quan són més petits, pot ser un calendari visual d'hàbits.

[GotaVerdaPle] Dona opcions dins dels límits establerts, si senten que poden escollir, sentiran que se'ls té en compte i, d'aquesta manera, es mostraran més receptius i col·laboradors.

[GotaVerdaPle] Escolta'ls, sovint donem moltes ordres i escoltem poc a la canalla, sense adonar-nos, la majoria dels cops que ens hi dirigim, és per donar ordres o al final la comunicació acaba sent unidireccional. Quan es neguin a fer alguna cosa, preguntem i observem què pot estar passant.

[GotaVerdaPle] Empatitza, aquesta és la clau més bàsica per no caure en la ràbia i frustració. De vegades no som conscients que demanem coses per les quals no estan ni preparats ni receptius i, a més a més les volem ja sense tenir en compte l'activitat que estan fent en aquell moment o el seu moment maduratiu.
[intext2]
[GotaVerdaPle] Capacita'ls si els fem sentir necessaris i capaços els animarem a col·laborar i, a més a més, millorarem la seva autoestima. De vegades no fan les coses perquè no saben ni per on començar, tot requereix un aprenentatge i molta confiança.

[GotaVerdaPle] Cuida el llenguatge, en el cas de donar una ordre és important fer-ho sempre focalitzant-nos en el que volem que facin i no pas en el que volem de deixin de fer. També ens podem anticipar, explicant el que esperem que facin, per exemple, en arribar a casa i sobretot, dir poques paraules, clares i amb molt efecte.

Que mai ens falti la paciència i el bon humor, del que es tracta és de voler fer-ho cada dia millor.

[info]Segueix la **psicòloga Aïda Roig Çelik** a les xarxes[/info]
[ficentrareport]