

# Prevenim des de casa

La comunicació familiar



Núm. 2



Com ja sabeu, per exercir una acció educativa adequada és fonamental un bon nivell de **comunicació entre pares i fills**. Si no és així, ens serà molt difícil seguir la conducta dels fills i poder orientar-los i fer-los costat en les dificultats.

“Home, parlar als fills sempre està bé, i un bon consell a temps pot fer miracles! Però, avui en dia, els joves no en volen saber res, dels consells...”

Bé... més que parlar amb els fills i les filles o donar-los consells, es tracta de **dialogar-hi en un clima de confiança mútua**. Això significa adoptar una predisposició favorable a captar i entendre les seves inquietuds i necessitats i els seus punts de vista. Aconseguir-ho depèn, en bona mesura, dels aspectes següents:

- Saber trobar espais i oportunitats per parlar amb els fills i les filles.
- Evitar que a casa hi hagi temes tabú, dels quals no es pugui parlar.

- Prendre la iniciativa, fent-los preguntes (sense caure en un interrogatori) o bé estant disposats a parlar de nosaltres i de les nostres coses.

- Posar-nos en el seu lloc i veure les coses amb els seus ulls. Recordar la nostra infantesa i la nostra adolescència ens pot ajudar.

- Demostrar-los que poden expressar les seves inquietuds, opinions i sentiments sense ser menystinguts o ridiculitzats.

- Acceptar que poden comportar-se de manera diferent de com ens agradaria a nosaltres.

Sovint, i possiblement sense adonar-nos-en, quan ens comuniquem amb els nostres fills (i també amb altres persones), utilitzem **hàbits comunicatius negatius** que caldria evitar: generalitzar ('tu sempre...'), criticar la persona i no la conducta ('ets un gandul'), aixecar la veu, endevinar o pressuposar, pensar en altres coses mentre ens parlen, mostrar impaciència o interrompre... Un cop identificades aquestes 'errades', és important intentar substituir-les per **hàbits comunicatius positius**: definir clarament el motiu de conversa, centrar-nos en un sol tema, animar l'altra persona que exposi la seva opinió, comprovar si ens entén i demostrar-li que l'estem escoltant (per exemple, resumint de tant en tant el seu missatge).

Us semblen encertats tots aquests suggeriments? Si és així, no us conformeu a conèixer-los, poseu-los en pràctica!



Amb el suport de:

