



COM ESCOLTAR I PARLAR AMB EL NEN

Mantindre línies de comunicació obertes entre pares i fills és extremadament important per a una bona relació. Volem que els nostres fills compartisquen els seus pensaments i sentiments per poder ajudar-los i comprendre'ls. Volem que s'expressen apropiadament, en lloc de fer-ho de forma destructiva; però els nens no naixen sabent com expressar els seus pensaments i sentiments apropiadament. Cal ensenyar-los a expressar-se i escoltar els altres i, sovint, els pares també necessiten millorar les seues habilitats comunicatives. No obstant això, cal tindre en compte alguns advertiments:

Cal recordar que parlar no ho és tot. Els nens necessiten conèixer els límits de la seua conducta i, moltes vegades, no és suficient amb donar alguna explicació. Molts pares intenten massa vegades raonar i argumentar amb els seus fills. Repeteixen moltes vegades les coses però no resulten eficaces. Els comportaments inadequats han de comportar necessàriament alguna conseqüència negativa per al nen.

Com han d'escoltar els pares perquè el xiquet parle amb ells

- Escoltar a través del comportament

Els nens segueixen comunicant-se a través de la seua conducta molt després d'haver après el llenguatge. Quan el nen comença a actuar de forma diferent, és possible que no es tracte d'una nova etapa del seu desenvolupament; potser intente comunicar o expressar-nos alguna cosa.

- Definir sentiments

De vegades hem d'ajudar-los a definir les seues pròpies emocions. Aquest procés d'ensenyar-li al nen a identificar els seus estats d'ànim i expressar-ho correctament suposa un llarg aprenentatge. A mesura que es vaja fent major, s'ha de començar a ser una espècie de detectiu en lloc de donar-li la definició de com se sent. Podem dir-li, p.e.: "Sembla que et preocupa alguna cosa, què creus que és?". Després d'una xarrada, potser el nen informe del que li ha ocorregut".



- Temps per escoltar

Hi ha ocasions en les quals és difícil trobar un moment per escoltar el nen, però és essencial fer-ho si es vol aconseguir una bona comunicació i s'ha de mantindre l'ona disponible quan realment és necessari. Quan arriba l'adolescència pot ser difícil començar a parlar i escoltar però si s'ha començat aviat, la bona comunicació pot aplanar el camí. S'ha d'animar els nens que expliquen les seues experiències quotidianes als seus pares, que se senten lliures de donar-los detalls del que els està ocorrent. No n'hi ha prou amb mantindre alguna conversa profunda de tant en tant. La comunicació també és una qüestió de quantitat. Aquest és un punt important; una gran conversa mai compensarà llargs períodes de silenci.



Els següents passos poden ajudar a mantindre una bona comunicació amb els seus fills, tant en qualitat com en quantitat:

- Quan el nen dona pistes no verbals que alguna cosa l'està preocupant, és bo asseure's tot sol amb ell o acordar una cita per parlar més tard. Particularment, amb els nens petits el millor és parlar en aquest mateix instant. Si la xarrada es posposa, asseure's sempre de complir la cita.
- A l'hora de parlar, preste-li la màxima atenció. Diga, fins i tot, a la resta de la família que no moleste i actue com si tinguera tot el temps del món per parlar.
- Si pensa que li ha ocorregut alguna cosa, inicié vosté la conversa. De vegades, els nens volen parlar però els costa "arrancar". Com més específiques siguen les frases que utilitze vosté, més l'ajudaran a obrir-se. Si el nen indica que li va passar alguna cosa però que no li ve de gust en



aquest moment, respecte-ho i parle amb ell més tard. De vegades, la millor manera d'ajudar-lo és asseure's amb ell, abraçar-lo i esperar tranquil·lament que ens ho explique.

- Una vegada que ha començat la conversa, utilitze tots els mitjans per mantindre-la viva. Els adults tenim la tendència a donar solucions, consells i fins i tot a donar discursos als nens. Simplement cal escoltar-los. Utilitze, en tot cas, preguntes per suscitar la confiança i perquè el nen segueisca parlant ("I llavors, què passà?"). També pot utilitzar afirmacions de suport que mostren comprensió pel que el nen sent ("Segur que això et va enfadar").
- Escoltar activament significa repetir al nen el que ha dit o interpretar-ho. Si el nen diu: "Juan m'ha pegat". El pare, per conèixer els sentiments del nen pot respondre "Juan és el teu millor amic; segur que et va doldre especialment el fet que et pegara ell". Encara que no s'encerte, fins i tot una interpretació poc exacta provocarà normalment més respostes per part del nen. En cap cas faça de policia sotmetent-lo a un interrogatori.
- Feu saber al nen que s'aprecia el seu esforç per compartir els seus sentiments. Quan el nen els parla als seus pares dels esdeveniments importants de la seua vida, aquests han d'expressar la seua satisfacció per això.

Com parlar al nen

- *Establir un contacte visual*

Ja que els nens es distrauen amb facilitat, els pares han d'assegurar-se que el nen els mira quan li estan parlant. Aquest podria ser el factor més important perquè el nen segueisca les instruccions dels seus pares o simplement perquè escolte. Cal ensenyar el que significa el contacte visual; de vegades, fins i tot se li ha d'agafar suaument la cara dirigint-la cap a nosaltres.

- *Parlar amb veu assossegada i ferma*

Si sempre se li parla amb veu severa o amb el to alt, aprendrà a desconnectar dels seus pares fins que la seua veu aconseguisca el volum màxim. És millor parlar en un to ferm, establint el contacte visual i parlar-li lentament; amb marcades pauses entre paraula i paraula.



- *Evitar fer preguntes en lloc d'afirmacions*

Quan no hi ha cap dubte sobre el que volem que faça el nen, cal fer afirmacions definitives que li indiquen exactament el que ha de fer, quan i com.

No convé fer preguntes obertes com: "Què tal si reculls ara la roba?". Amb això li estem donant la possibilitat de triar.

- *Utilitzar frases senzilles.*

No s'han d'usar paraules que el nen no comprega. Parle clarament i senzillament; no parle massa ja que les llargues explicacions poden fer que el nen perda interès o que oblide el missatge. La comunicació curta i simple amb les seues conseqüències lògiques serà compresa molt millor que un llarg discurs.



- *Dir al nen el que es pensa.*

Els pares han d'explicar al nen els sentiments que produeixen les seues accions en lloc de criticar-lo directament, per exemple: "M'enfada molt quan



*Excm. Ajuntament de Sagunt
Departament d'Educació*



deixes la teua habitació desordenada i em toca netejar-la a mi". Si es conjuguen les frases en primera persona en lloc d'en segona, es pot evitar la crítica, les culpabilitats o l'atac directe sense deixar per això d'expressar emocions o estats d'ànim amb eficàcia.