

Exercici per a famílies: **Comunicació assertiva**

Una unitat familiar està composta per diferents membres que han de compartir un espai i uns recursos. Cadascú té les seves necessitats i prioritats i així ha de ser, però sovint es fa una mica complicat fer quadrar totes les necessitats i prioritats de tota la família.

Sovint hem de defensar les nostres prioritats i necessitats, però et proposo que ho facis d'una manera assertiva. Tens dret a considerar les teves necessitats, sense cap mena de dubte! Aquella estona de calma al sofà és sagrada, però és clar, el teu fill també té dret a fer aquella partida a la consola al sofà.

Com ho fem? Tots dos teniu el mateix dret, però només teniu un sofà... Doncs des del respecte hem de demanar el que volem, sense sentir-nos culpables, però sabent que el nostre fill ens pot respondre afirmativament o negativament.

Et proposo que facis un exercici, una petita pràctica de comunicació assertiva: construirem una petició, des de l'empatia i amb una estructura argumentada.

El primer pas consisteix a analitzar si tenim clar què volem, en aquest cas estar al sofà.

Un cop ho tens clar passem al segon pas. Assegurar-nos que tenim l'atenció del nostre fill, que està jugant a la consola, o de la nostra parella que està llegint al sofà o del nostre gos que també està estirat al sofà (bé, amb el gos és més fàcil, així que el traiem de l'exercici). Un cop tenim la seva atenció -i això vol dir que ens està mirant a la cara, no té res a les mans i té les orelles orientades cap a nosaltres- fem la demanda assertiva. La fonamentarem en l'empatia i l'estructurarem de la següent manera:

Acció que volem (escoltar), nom de la persona que volem que faci l'acció, exposició d'antecedents, arguments d'empatia, demanda, mostra d'empatia envers l'altra persona i espai per escoltar la resposta. Anem a posar un exemple.

“Escolta Carles, avui he tingut un dia molt complicat a la feina, no he parat ni un sol moment. Estava desitjant tornar a casa per seure una estona al sofà, res, deu minutets. No sé si has acabat els deures, si tens alguna cosa pendent o si fa molta estona que estàs jugant amb la consola. Et sabria greu deixar-me deu minutets per tancar els ulls tranquil·lament al sofà? Ja sé que t'agrada molt

aquest joc però m'aniria molt bé tenir aquesta estona. Sé que per tu és un esforç i el valoraré”.

Molt bé, ja hem fet la nostra demanda. Ara bé, en Carles ens pot dir que sí, dir-nos que no o fer-nos una proposta. No oblidem que ell també té unes prioritats i unes necessitats i que és possible que no quadrin amb les nostres.

Hi ha alguns elements que ens ajudaran a tenir una comunicació assertiva. El primer de tots és el basar la nostra petició en l'empatia tant cap a un mateix com cap a la persona que tenim davant. El segon és que siguem clars amb la nostra exposició, el tercer que ho fem des de la calma, i el quart que valorem l'esforç que ha fet i li compensem amb algun detall com ara preparar un berenar especial o jugar plegats una estona.

Una cosa més: no descarteu arribar a un acord i trobar noves opcions que us puguin anar bé a tots dos, com ara que es posi uns auriculars per jugar, que canviï a un joc més tranquil o que s'assegui en una cadira durant una estona.

Com ho veus? Vols posar-ho en pràctica? Et ben asseguro que obrir un canal de comunicació assertiva ha salvat la convivència de moltes famílies. No es tracta d'aguantar-nos i no seure al sofà, ni de fer fora el nostre fill de males maneres. Es tracta de dialogar, d'exposar els nostres motius, d'escoltar els seus i de prendre una decisió des del respecte i l'empatia.

Vinga, posa-ho en pràctica, i si et ve de gust deixa un comentari o envia un correu electrònic explicant com t'ha anat.

Per a qualsevol dubte o consulta envia'ns un correu a:
somi@comuandorra.ad