

El valor del temps i la comunicació

El darrer mes comentàvem que els estils educatius resulten de la diferent combinació de dos paràmetres: l'AUTORITAT i el VINCLE AFECTIU. Ara bé, encara que aquests dos aspectes són necessaris, qualsevol excés és contraproduent. L'excés d'autoritarisme i un deficient vincle dóna lloc a models familiars inflexibles i autoritaris. Un excés d'afecte i baix grau d'autoritat genera conductes parentals hiperproteccionistes, fàbrica de nens capritxosos, dependents i amb baixa tolerància a la frustració.

Per trobar un bon equilibri entre aquests dos aspectes, un element que té una importància cabdal és la **COMUNICACIÓ**. La BONA comunicació és aquella que funciona bidireccionalment. Per comunicar-nos amb els nostres fills de manera eficient, calen dues coses; la primera és l'ESCOLTA ACTIVA, un pilar fonamental de la convivència familiar. Per aquest motiu, si volem que els nostres fills es-



devinguin persones respectuoses, necessitem donar-los els exemples adients. Si els pares escoltem els fills amb serenitat i atenció, respectem el seu torn de paraula i demostrem que els entenem, facilitem que ells aprenguin a fer-ho. Si parlem amb calma, fins i tot en situacions difícils, també els donem

un bon exemple a seguir. Com podem demanar-los, si no, que facin el que nosaltres no som capaços de fer? Així, quan parlin de forma respectuosa, sense exigències, els premiarem amb un: "Molt bé. Així et puc entendre!"

El segon ingredient de la comunicació afectiva és el **TEMPS**. En l'àmbit educatiu, podem parlar de dos tipus de temps: el temps de disposició i el temps de reacció.

El primer és aquell que dediquem a estar de forma plena amb els nostres fills. I diem "plena" perquè un bon temps de qualitat és aquell que no es comparteix amb altra cosa. Sovint les preocupacions per la feina, converses amb altres adults o el telèfon mòbil són enemics d'un bon temps de qualitat. El segon, el temps de reacció, és aquell que transcorre entre un determinat fet i la nostra resposta. Si volem ser excel·lents gestors de les emocions; és a dir, ser persones competents emocionalment, el temps de reacció esdevé clau. Cal esperar i deixar passar un cert temps entre un fet que pot alterar-nos i la reacció. Si aquest temps és molt curt o pràcticament inexistent, el resultat és una reacció impulsiva, poc reflexionada. Des de la pausa i la raó podem contemplar les diferents opcions i triar-ne la millor. Una senzilla regla: PARA, RESPIRA, PENSA I ACTUA, per aquest ordre. Segur que ens encantaria que els nostres fills fossin capaços d'aplicar-la! Doncs recordem que un bon exemple és millor que mil paraules.



**"L'ESCOLTA ACTIVA,
un pilar fonamental de
la convivència familiar"**

TALLER D'EDUCACIÓ PARENTAL

Dissabte, 11 de febrer, al Centre Cívic El Gorg de Sant Vicenç de Montalt, de 10 a 12:30 h. Per conèixer amb més profunditat aquests temes.