Como se comunicar de forma eficaz com seu filho pequeno

*9 maneiras de fortalecer seu vínculo por meio de palavras e ações.*

Cada interação que você tem com seu filho é uma forma de comunicação. Não se trata apenas das palavras que você diz: o tom da sua voz, o olhar nos seus olhos e os abraços e beijos que você dá – todos transmitem mensagens ao seu filho. A maneira como você se comunica com seu filho não apenas ensina como se comunicar com os outros, mas também molda seu desenvolvimento emocional e como eles constroem relacionamentos mais tarde na vida.

### Quais são os tipos de comunicação?

A comunicação pode assumir duas formas: verbal e não verbal.

**A comunicação verbal** é a forma como nos comunicamos com palavras e inclui:

* Tom e tom de voz
* As palavras que você diz
* Dialeto ou usando palavras que seu filho possa entender melhor.

 **A comunicação não verbal** é uma comunicação intencional e não intencional por meio da linguagem corporal. Inclui coisas como:

* Expressões faciais
* Contato visual
* Espaço pessoal
* Gestos com as mãos
* Toque físico como um abraço

Experimente estas nove dicas para praticar suas habilidades de comunicação verbal e não verbal:

#### 1. Escuta ativa

Ouvir ativamente ajuda as crianças a se sentirem ouvidas e compreendidas. Ao usar gestos como encorajar sorrisos e acenar com a cabeça, você pode mostrar que está envolvido com o que seu filho está dizendo e que realmente se importa. Ficar no mesmo nível dos olhos do seu filho enquanto ele fala com você pode ajudá-lo a se sentir mais seguro e conectado com você.

Mostre que você está ouvindo atentamente o que eles têm a dizer, fazendo perguntas como “o quê?” "por que?" e como?". Isso também ajuda seu filho a melhorar suas próprias habilidades de comunicação, ensinando-lhe como contar uma história e quais detalhes incluir.

#### 2. Escuta reflexiva

Uma ótima maneira de mostrar ao seu filho que você está prestando atenção e se preocupando com o que ele tem a dizer é agindo como um espelho. Repita o que eles dizem para você usando palavras diferentes. Por exemplo, se o seu filho disser: “Não estou mais brincando com o Marco”, você poderia responder: “Você não está brincando com o seu amigo?”. Isso deixa espaço para seu filho expressar suas emoções sem julgamento. Você pode se surpreender com o quanto eles têm a dizer!

#### 3. Falando claramente

Use uma linguagem que seja compreensível para seu filho e apropriada à idade dele. Seja claro, específico e não use palavras depreciativas. Usar uma linguagem gentil ajuda a dar um exemplo positivo para seus filhos. Lembre-se de que a conversa deve fazer com que seu filho se sinta respeitado e amado.

#### 4. Evitando subornos

Oferecer recompensas, como doces, por comportamentos básicos pode parecer que lhe dão controle de curto prazo, mas não permitem que você desenvolva limites claros e pode levar à desconfiança entre você e seu filho. Tente definir expectativas claras e realistas sobre o que você gostaria que seu filho fizesse, elogie o bom comportamento quando o observar e use consequências calmas para encorajar um comportamento melhor quando necessário.

> Leia: [Como disciplinar seu filho de maneira inteligente e saudável](https://www.unicef.org/parenting/child-care/how-discipline-your-child-smart-and-healthy-way)

#### 5. Explicando sentimentos

Para ajudar seu filho a desenvolver inteligência emocional, é importante que ele aprenda a nomear seus sentimentos. Quando seu filho expressar seus sentimentos verbalmente, ouça o que ele tem a dizer com empatia e sem julgamento. Considere como é a vida através dos olhos deles. Se o seu filho está expressando seus sentimentos de forma não-verbal - por exemplo, através de um acesso de raiva ou rindo e se divertindo fazendo uma atividade que ele gosta - ajude-o a expressar em palavras como ele se sente, como feliz, triste, relaxado, magoado, assustado , faminto, orgulhoso, sonolento, zangado, desamparado, irritado, envergonhado ou alegre.

#### 6. Usando declarações de “observação”

Quando você elogia seu filho por ações específicas, isso o ajuda a se sentir bem consigo mesmo e permite que ele saiba quais comportamentos você gosta. Em vez de dizer “bom trabalho!” tente ser mais específico com uma 'declaração de observação': “Percebi que você guarda todos os seus brinquedos depois da hora de brincar. Bom trabalho!"

#### 7. Divertir-se juntos

À medida que seus filhos crescem, a paternidade pode parecer uma tarefa mais séria. É por isso que é ainda mais importante se divertirem juntos e desfrutarem de conversas alegres – é uma ótima maneira de fortalecer o seu relacionamento! Encontre maneiras de se relacionar com seu filho, dizendo algo positivo sobre algo que lhe interessa, prestando atenção aos interesses dele e brincando juntos. Lembre-se, ria com seu filho, mas nunca dele.

#### 8. Foco no comportamento

Se você está chateado com seu filho por alguma coisa, certifique-se de que suas críticas e comentários sejam direcionados ao comportamento dele e não a ele como pessoa. Por exemplo, em vez de “Não gosto que você esteja bagunçado”, tente “Não gosto quando você deixa suas roupas espalhadas pelo chão”.

#### 9. Liderando pelo exemplo

Considere o exemplo que você está dando. Os pais são a introdução dos filhos ao mundo. O que seu filho vê você fazer é tão importante quanto o que ele ouve você dizer.

Faça apenas uma promessa ao seu filho que você tenha certeza de que poderá cumprir. Isso ajuda a construir e manter a confiança entre você e seus filhos.

Lembre-se de que liderar com bondade e amor é sempre a melhor opção ao criar laços e se comunicar com seu filho!

https://www.unicef.org/parenting/child-care/9-tips-for-better-communication