

**Intervenció per millorar la comunicació dels nens
i adolescents amb DAR i els seus pares : aplicació
pel programa d'intervenció online DARWeb**

Eduard Prat Costa
Pràcticum I de la Llicenciatura de Psicologia
PRC1: Recerca en Dolor i TIC
Professor: Rubén Nieto Luna

Resum

El dolor crònic és un problema molt rellevant en la nostra societat. En el cas de la població jove, el dolor abdominal recurrent (DAR) és una molèstia molt freqüent per nens i adolescents. DARWeb és un programa de tractament online dirigit a nens i adolescents amb DAR i els seus pares. En el present treball es desenvolupa una intervenció per millorar els aspectes comunicatius dels joves amb DAR i els seus pares que ho necessitin, i es proposa com es podria implementar en DARWeb. El disseny s'ha realitzat a partir de la informació trobada en la literatura científica mitjançant cerques bibliogràfiques sistemàtiques.

Abstract

Chronic pain is a relevant problem in our society. Concerning the young population, recurring abdominal pain (RAP in English, DAR in Spanish and Catalan) is very common among children and adolescents. DARWeb is an online treatment program addressed to children and teenagers with DAR and their parents. This work is aimed to develop an intervention to improve the communication skills of the children/adolescents with DAR and their parents who might need it. It is also proposed how this could be implemented to DARWeb. The design is based on the information that has been found in the scientific literature through systematic bibliographic searches.

Introducció

El dolor crònic és un problema molt important en la nostra societat, afectant de manera negativa la vida de les persones que el pateixen i comportant un cost elevat pels serveis sanitaris. Dades disponibles mostren que la prevalença del dolor crònic en la població general espanyola és del 23.4%, i que és especialment freqüent en el cas de persones grans i dones (Català et al., 2002; citat a Huguet i Nieto, 2009). També és un problema freqüent en nens i adolescents. Per exemple, en un estudi realitzat en el nostre entorn es va estimar que la prevalença del dolor crònic en els nens escolaritzats és del 37.3% (Huguet i Miró, 2008). El dolor crònic pot interferir en la vida diària dels joves en diferents àrees com ara el funcionament escolar, les activitats fora de l'escola, les relacions amb els iguals, la qualitat de vida, l'estat d'ànim, els patrons de son, el funcionament familiar, la comunicació, etc. (veure per exemple Forgeron et al., 2010; Lewandowski, Palermo, Stinson, Handley, i Chambers, 2010; Palermo, 2000; Walters i Williamson, 1999).

El dolor abdominal recurrent (DAR) és un dels tipus de dolor crònic més freqüent en la població infantil i adolescent, amb una prevalença aproximada del 12% (King et al, 2011). El DAR té un impacte negatiu pels nens/adolescents en aspectes com el funcionament familiar, els trastorns d'ansietat i de l'estat d'ànim (Campo et al., 2004). El DAR en joves també es relaciona amb problemes de salut a l'edat adulta (Gieteling, Bierma-Zeinstra, Lisman-van Leeuwen, Passchier, i Berger, 2011), i amb presència de trastorns psiquiàtric en l'edat adulta (Campo et al., 2001). Per tant, cal dissenyar programes d'intervenció per tal de tractar els pacients joves amb DAR de manera efectiva.

Les intervencions psicològiques resulten efectives per tractar problemes de dolor crònic en nens i adolescents, concretament els tractaments basats en el model cognitiu-conductual, com per exemple es posa de manifest en la revisió meta-analítica de Palermo, Eccleston, Lewandowski, Williams, i Morley (2010). Pel cas concret de nens/adolescents amb DAR, aquests tractaments també resulten adequats a l'hora de reduir el dolor i la discapacitat associada – veure per exemple Robins, Smith, Glutting, i Bishop (2005); Sanders et al. (1989), Youseff et al. (2004) i Wassom (2009).

Malgrat això, la majoria de tractaments estan destinats a quan el problema ja és crònic. Els tractaments dirigits a la prevenció secundària, que intervenen quan el problema de dolor encara no és greu, són necessaris per evitar que el dolor perduri en el temps i produeixi discapacitats greus, i també per reduir el cost econòmic i social del problema (Linton i Bradley, 1996).

L'ús de les TIC per tractar aquest tipus de problemes pot ser potencialment molt útil i eficient, doncs un tractament a través de les TIC és molt més accessible i té un cost molt menys elevat que una intervenció presencial clàssica. Alguns treballs han mostrat que les intervencions basades en el model cognitiu-conductual que empen les TIC són eficaces i amb una bona acceptació per part dels nens i adolescents amb dolor crònic, reduint el dolor i millorant el funcionament d'aquests pacients joves (Hicks, von Baeyer, i McGrath, 2006; Palermo, Wilson, Peters, Lewandowski, i Somhegyi, 2009).

DARWeb és un programa d'intervenció online, basat en el model cognitiu-conductual, adreçat al tractament del DAR en la població infantil i juvenil, orientat a la prevenció secundària (Nieto et al., 2012). DARWeb es troba actualment en fase de desenvolupament i inclourà diferents mòduls adreçats tant als joves pacients com als seus pares. Un aspecte important que hauria d'incloure DARWeb és el tractament per millorar la comunicació entre els nens/adolescents i els seus familiars, donat que hi ha una relació consistent entre comunicació familiar i dolor crònic.

El fet que àrees del funcionament familiar com la comunicació tenen un impacte significatiu en el dolor crònic no és quelcom nou. Ja fa gairebé 30 anys, Violon (1985) considerava que les interaccions i la comunicació (juntament amb els rols familiars i la conformitat a les regles socio-familiars) constitueixen aspectes del funcionament familiar que influeixen el dolor: quan les interaccions emocionals sanes i la comunicació familiar adequada estan restringides, llavors les interaccions i la comunicació centrades en el dolor i la malaltia guanyen prioritat. Un altre exemple és l'article de Margolis, Merkel, Tait, i Richardson (1991), on s'exposa que la comunicació, els límits, el poder i la intimitat, són les quatre dimensions del funcionament familiar que estan en relació al dolor crònic, i s'hipotetitza que la comunicació en una família hauria de ser desitjablement clara i freqüent. El dolor crònic també afecta la comunicació familiar. Newton-John (2005) va posar de manifest que els pacients amb dolor crònic es comuniquen menys, es distancien més dels seus familiars, els hi costa més compartir sentiments complicats, etc.

Famílies de nens amb dolor crònic en general mostren un funcionament familiar més pobre que les famílies sanes, i la discapacitat associada al dolor està fortament relacionada amb el funcionament familiar (Lewandowski et al., 2010). Concretament pel tema de la comunicació, un estudi de Mitchell et al. (2007), realitzat amb nens amb dolor associat a l'anèmia de cèl·lules falciformes, va mostrar que l'ús d'estratègies actives d'afrontament estava relacionat amb una bona comunicació familiar, i que nivells baixos de pensament negatiu estaven relacionats amb una comunicació familiar adequada. Palermo i Chambers (2005) relacionen comunicació amb dolor crònic en nens i presenten un model teòric que ressalta la influència recíproca entre el dolor, la discapacitat

funcional, variables individuals (com l'edat i el gènere del nen i la història de dolor dels pares), i tres nivells de factors familiars – individuals (com l'estil parental), diàdics (com la interacció i la comunicació pares-fill) i familiars (com l'ambient familiar)

El tema de la comunicació familiar és especialment important en el cas del DAR. Liakopolou-Kairis et al. (2002) van posar de manifest que les famílies de fills amb DAR són més disfuncionals que les famílies amb nens amb maldecaps recurrents i famílies control. Aquests estudis mostren la importància d'intervenir en la comunicació familiar per tal de millorar el DAR i la discapacitat associada a aquest dolor.

Mogilevsky (2001) exposa que les famílies de nens amb DAR es poden classificar en varis tipus, essent un d'aquest tipus els que tenen famílies disfuncionals (i per tant, amb comunicació disfuncional). Això implica que no tots els nens amb DAR tenen problemes comunicatius. Per tant, resultaria adequat fer una avaluació prèvia de la comunicació familiar per tal de veure si cal millorar-la, i només tractar aquelles famílies amb una comunicació disfuncional – per així evitar sobrecarregar innecessàriament a aquells pacients que no tinguin dificultats comunicatives.

Aquest treball consisteix en la proposta d'una eina d'avaluació de la comunicació familiar per determinar si els nens/adolescents usuaris del DARWeb i les seves famílies necessiten millorar la seva comunicació, i el disseny de les sessions del DARWeb per millorar els aspectes comunicatius dels nens amb DAR i pares que ho necessitin. El treball s'ha realitzat amb la informació obtinguda a partir de cerques bibliogràfiques. Es presenta en aquest treball el mètode seguit per fer aquestes cerques i els resultats, així com l'instrument d'avaluació i les sessions desenvolupades.

Mètode

S'ha realitzat una cerca bibliogràfica a les bases de dades *Medline* i *PsycINFO* i al cercador genèric *Google*. En primer lloc s'han intentat buscar articles que tractin sobre aspectes comunicatius de pacients joves amb DAR. Com que els resultats de la cerca no han estat suficients, s'han buscat també articles més generals que parlin de persones de totes les edats que pateixen dolor crònic.

S'han combinat les següents paraules clau: "chronic pain", "recurrent pain", "children", "family", "parents", "abdominal pain", "communication", "communication style", "assertiveness" i "assertive communication". S'ha buscat entre tots els articles publicats fins al moment, i la cerca s'ha limitat als idiomes anglès i castellà. S'ha revisat la bibliografia dels articles seleccionats, per poder trobar altres estudis relacionats – seguint el recomanat per Dixon, Agarwal, Young, Jones, i Sutton (2004). S'han examinat els

abstracts dels articles seleccionats per veure si tracten sobre aspectes comunicatius en relació al dolor crònic. En cas positiu s'ha llegit tot l'article i s'ha anotat la informació rellevant. S'ha intentat contactar amb alguns autors d'articles per tal de conèixer més detalls sobre possibles aspectes d'interès. En el cas dels llibres, s'ha revisat la introducció i l'índex per detectar si tracten sobre temes de comunicació. En cas positiu s'ha llegit el capítol o parts dedicades a aspectes comunicatius i s'ha anotat la informació pertinent.

El desenvolupament dels mòduls de comunicació del DARWeb s'ha fet a partir de la cerca bibliogràfica, donant prioritat a aquella informació que sigui més pertinent en el nostre cas (pacients joves i amb DAR). El disseny de les sessions s'ha intentat fer de manera compacta per tal de no sobrecarregar als usuaris, i s'han considerat la resta de sessions del DARWeb per tal d'oferir als usuaris del programa un missatge globalment consistent.

Resultats

La cerca bibliogràfica a les bases de dades *Medline* i *PsycINFO* ha proporcionat 84 documents potencialment relacionats amb la temàtica d'interès. Un cop revisats aquests resultats han quedat 42 documents: 11 sobre avaluació d'aspectes comunicatius (2 llibres i 9 articles), 14 sobre tractament (3 tesis doctorals, 4 llibres i 7 articles) i 17 sobre altres aspectes que relacionen dolor crònic i comunicació (1 tesis doctoral, 2 llibres i 14 articles). La cerca a *Google* ha resultat en 3 documents addicionals en relació la intervenció d'aspectes comunicatius (1 llibre i 2 documents online).

Avaluació

A partir de la cerca bibliogràfica s'ha constatat que els instruments més usats per avaluar el funcionament familiar, incloent aspectes comunicatius, són el *McMaster Family Assessment Device* (FAD) i el *Family Adaptability and Cohesion Scale* (FACES IV). El FAD (Miller, Epstein, Bishop, i Keitner, 1985) és un autoinforme de 60 ítems desenvolupat per mesurar el funcionament general familiar i les sis dimensions del "model de funcionament familiar McMaster": solució de problemes, comunicació, rols, resposta afectiva, implicació afectiva i control conductual. Altrament, el FACES IV (Olson, 2011) és un autoinforme basat en el "model circumflex", que considera que el funcionament familiar depèn de tres dimensions: la cohesió, la flexibilitat i la comunicació – la comunicació s'entén com una dimensió facilitadora que ajuda a la família a alterar els nivells de les altres dues dimensions.

Alderfer et al. (2008) van analitzar l'evidència d'aquests i altres instruments, arribant a la conclusió que el FAD, a diferència del FACES-IV, es pot categoritzar com un instrument "ben establert". Barroilhet, Cano-Prous, Cervera-Enguix, Forjaz, i Guillén-Grima (2009)

han elaborat i validat una versió espanyola del FAD. L'escala de comunicació mostra unes dades psicomètriques adequades: la fiabilitat és 0.75 (igual valor que el del FAD original) i la correlació test-retest és 0.91 ($p < 0.001$). Considerant que el FAD té més suport empíric que el FACES IV, i tenint en compte que existeix una versió del FAD en espanyol amb unes bones propietats psicomètriques, emprarem el FAD per avaluar la comunicació familiar.

L'escala de comunicació del FAD està dissenyada per mesurar l'efectivitat, l'abast, la claredat i la direcció de la informació intercanviada en el sistema familiar. El FAD està pensat per ser realitzat per tots els membres de la família majors de 12 anys. Cadascun dels ítems consisteix en enunciats generals sobre les famílies, i l'individu ha de decidir en una escala amb 4 possibilitats si tals enunciats representen el cas de la seva família (completament d'acord, d'acord, en desacord, completament en desacord). L'annex 1 presenta els ítems de l'escala de comunicació de la versió espanyola del FAD a usar per avaluar els aspectes comunicatius de les famílies dels usuaris del DARWeb.

Intervenció

A partir de la cerca bibliogràfica realitzada, es destaquen les següents troballes en relació al tractament dels aspectes comunicatius pel dolor crònic. Aquestes són les que han guiat la creació de les sessions pels pares i pels nens/adolescents:

- Davies¹ ha desenvolupat un tractament d'assertivitat pels nens en general. Es proposa ensenyar als nens les diferències entre els tres tipus de comunicació bàsics (agressiu, passiu i assertiu), ensenyar a dir que no, explicar-los que tenen diverses opcions a l'hora de respondre als demés, ensenyar com fer preguntes, ensenyar a usar el "jo" a l'hora d'expressar-se, etc.
- MacNeill (2010) proposa diferents tècniques i formes per fomentar l'assertivitat dels nens en general, la qual es considera una millor forma comunicativa que els estils agressiu o passiu. Algunes d'aquestes propostes són: aprendre a fer demandes (essent clar i concís), la tècnica del disc trencat (repetir insistentment el que un vol fins que l'interlocutor li faci cas), aprendre a dir que no, la tècnica del banc de boira (no respondre agressivament a les ofenses), etc.
- Merlijn et al. (2005) proposen i avaluen un programa de tractament per adolescents amb dolor crònic que inclou un entrenament en assertivitat pels adolescents, conclouent que el tractament és positiu. L'article no dona detalls sobre l'entrenament en comunicació, i els seus autors no van contestar a un correu

¹ <http://www.kellybear.com/TeacherArticles/TeacherTip74.html>

electrònic en què se'ls demanava si podien facilitar més informació sobre el tractament implementat.

- Palermo et al. (2009) presenten un tractament a través d'Internet dirigit a nens i adolescents amb dolor crònic que inclou millorar les estratègies de comunicació dels pares. La idea és capacitar-los per tal que els patrons d'interacció i la comunicació amb els seus fills siguin més adaptatius. L'article no dona detalls sobre el tractament dels aspectes comunicatius.
- En el seu llibre sobre teràpia cognitivo-conductual per dolor crònic en nens i adolescents, Palermo (2012), proposa estratègies concretes dirigides als pares per tal de millorar la comunicació amb els seus fills que pateixen dolor crònic: mostrar predisposició a escoltar al fill i escoltar-lo adequadament, comunicar-se de manera clara i directa amb el fill, no discutir problemes de dolor amb altra gent davant el fill, intentar solucionar problemes conjuntament amb el fill en comptes de solucionar-los per compta pròpia, estar accessible a qualsevol lloc i temps per parlar amb el fill, no preguntar massa per donar al fill cert espai i privacitat que l'ajudaran a ser més independent, exposar clarament límits i expectatives. L'autora remarca la importància de la comunicació a l'hora de fomentar un grau adequat d'independència del fill. També exposa la necessitat d'aportar informació als pares sobre barreres comunicatives – sermons, comentaris crítics, expressions d'enuig, generalitzacions, debilitament dels sentiments del fill, etc.
- En el seu llibre sobre dolor crònic i família, Roy (2006) dedica una part a analitzar què ocorre amb la comunicació quan un membre de la família pateix dolor crònic. Exposada que el dolor crònic afecta la comunicació familiar, que els familiars tenen tendència a protegir i, per tant, a comunicar-se menys amb el membre amb dolor, augmentant així el seu aïllament. Es diu que la comunicació ha de ser clara (el missatge s'entén) i directa (el receptor entén que el missatge és per ell). Es considera que cal tenir en compte la quantitat i la qualitat del missatge, afirmant que importa el que es diu i com es diu, i que cal mostrar empatia.
- Thorn, Boothby, i Sullivan (2002) defensen que l'assertivitat és un estil de comunicació més adaptatiu que altres formes de comunicació que oscil·len entre la passivitat i l'agressivitat, i proposen un tractament dirigit a persones amb dolor crònic que inclou una sessió dedicada a l'entrenament en assertivitat. Aquesta sessió conté una introducció a la comunicació assertiva, l'explicació de determinades habilitats assertives en què es donen exemples de situacions quotidianes, i la pràctica d'aquestes habilitats a través de *role-playing*. S'explica als pacients que quan l'individu no es comunica assertivament les relacions empitjoren, que el catastrofisme es pot usar en comptes d'una comunicació directa per tal de guanyar el suport i l'empatia dels demés, que aprendre a expressar directament les necessitats ajuda a

satisfer les necessitats interpersonals de manera més directa i constructiva, i que expressar-se de manera directa és útil per assolir objectius interpersonals de manera constructiva i pot tenir efectes terapèutics. S'ensenya als pacients a dir que no a demandes dels altres, a expressar les pròpies opinions, i a verbalitzar desitjos i necessitats. Els pacients practiquen les habilitats assertives en la seva vida diària i anoten els seus pensaments i sensacions.

- Winterowd, Beck, i Gruener (2003) han escrit un llibre sobre teràpia cognitiva per tractar pacients amb dolor crònic que inclou un entrenament en assertivitat. Aquest entrenament consisteix en ensenyar a: escoltar adequadament usant diferents habilitats no verbals i verbals (com per exemple mirar als ulls de qui parla, no interrompre'l, estimular-lo a comunicar-se, etc.), expressar els propis pensaments i sentiments emprant "jo" i evitant el "tu", mantenir una ment oberta i no assumir o jutjar a l'altra persona, comunicar idees sense culpar als demés (evitant preguntes amb "per què"), expressar-se de manera concreta i específica evitant comunicar informació irrellevant, entendre que tan un mateix com la resta de persones tenen drets, comunicar-se en una quantitat adequada (de manera suficient però no en excés per no atabalar als altres) i respectant la disponibilitat dels demés.
- La guia pediàtrica de Zeltzer i Blackett Schlank (2005) sobre el dolor crònic dels nens conté un capítol dedicat a l'expressió de dolor. Aquests autors recomanen als pares que no parlin al fill sobre el dolor, fet que farà que el nen no posi tanta atenció al dolor, i així es pugui distreure amb més facilitat.

A partir d'aquesta informació s'han elaborat les sessions per als nens i adolescents, i els seus pares, dirigides a millorar la comunicació. La sessió pels pares conté una part explicativa en què s'exposa la relació entre comunicació i dolor. S'explica la necessitat de comunicar-se assertivament (davant la comunicació passiva i agressiva), que la comunicació no es pot centrar en el dolor, que cal comunicar-se amb un to agradable i en la quantitat adequada (suficient però no en excés), i s'incideix en el fet que una bona comunicació facilita que el fill guanyi autonomia de manera adequada. En la part d'entrenament es donen pautes perquè els pares es comuniquin assertivament amb els seus fills: es remarca la importància de saber escoltar adequadament, de prendre responsabilitat del que es comunica, d'expressar-se sense culpar o ofendre, de comunicar-se de manera clara, directa i concreta, de no parlar del dolor davant el fill, i de fomentar la independència del nen o adolescent. La sessió conté diferents exemples i exercicis que faciliten i consoliden l'aprenentatge. La sessió pels pares s'adjunta en el segon annex.

En la sessió pels fills s'explica la relació entre el dolor i la comunicació, remarcant que la comunicació assertiva és la millor forma de comunicar-se, que cal comunicar-se de

manera freqüent, que el to ha de ser agradable, i que la comunicació s'ha de centrar en temes positius. L'entrenament en comunicació es centra en la capacitat d'escoltar adequadament i en l'habilitat de comunicar-se assertivament: centrant-se en un mateix, sense ofendre o culpar als demés, pensant en el que es vol dir i expressant-t'ho de manera clara, directa i concreta. Es donen exemples, es proposen exercicis i s'exposen tècniques per consolidar els aprenentatges. L'annex 3 conté la sessió dirigida als nens i adolescents.

Discussió

Una de les principals dificultats a l'hora de realitzar aquest treball ha estat la poca informació existent sobre la relació entre el dolor crònic i la comunicació familiar, en particular pel cas del dolor crònic en nens i adolescents, i més específicament sobre el DAR en pacients joves. Per exemple, no existeixen protocols d'intervenció estàndard, clars i fàcils d'implementar per nens amb dolor crònic. Degut a la insuficient informació a la literatura sobre tractaments per nens amb DAR, la intervenció proposada s'ha hagut de basar en tractaments per nens i adolescents amb dolor crònic general, i també en tractaments dirigits a la població adulta. Per tal de poder augmentar i consolidar el coneixement en aquesta àrea seria convenient que es realitzessin més estudis que tractin sobre la relació dels aspectes comunicatius amb el dolor crònic, especialment pel cas de pacients joves.

La intervenció proposada per millorar els aspectes comunicatius dels joves amb DAR i les seves famílies s'ha basat en tractaments que han resultat ser efectius. Cal esperar que el tractament tingui com a conseqüència efectes positius pels nens/adolescents amb DAR i les seves famílies, com ara: millora de la comunicació dels pacients, millora del funcionament familiar (incloent aspectes comunicatius), disminució de la discapacitat associada al dolor, ús d'estratègies d'afrontament més actives i adaptatives per part dels pacients, disminució de pensaments negatius, etc.

De totes maneres, tot i que la intervenció proposada s'ha basat en tractaments efectius, cal considerar que aquests tractaments intervenen altres aspectes a part de la comunicació, pel que no queda clar si la millora de la comunicació resulta positiva per si mateixa. En aquest sentit, seria interessant en un futur poder comparar l'efectivitat dels diferents components dels tractaments que incideixen sobre varies àrees (com per exemple DARWeb), per tal de conèixer la possible diferent rellevància dels diferents components tractats.

Concretament, per avaluar l'efectivitat d'aquesta sessió es podria fer un experiment en el que una part dels joves amb DAR i amb problemes comunicatius seguissin el DARWeb

sense la sessió de comunicació, i un segon grup seguís tot el DARWeb (incloent el mòdul de comunicació). La comparació dels dos grups després del tractament (en variables com afrontament del dolor, funcionament familiar, etc.) permetria extreure conclusions sobre l'efectivitat de la sessió de comunicació.

Les sessions formen part d'una intervenció online, pel que en comparació a les intervencions presencials tenen el potencial de ser accessibles a molta més gent, i a nivell de cost resulten econòmicament molt més barates. El disseny realitzat permet que potencialment les sessions es puguin realitzar de manera ràpida i fàcil, i que resultin atractives pels usuaris. Amb tot, el fet que el tractament sigui online té les seves limitacions, com ara la possibilitat que els usuaris no entenguin el que se'ls hi vol dir en el text, la dificultat d'avaluar el seguiment dels usuaris, possibles problemes tècnics, la necessitat que els usuaris es sentin còmodes al usar ordinadors, possibles dificultats en relació la confidencialitat, la seguretat i la privacitat, etc.

Bibliografia

Alderfer, M., Fiese, B., Gold, J., Cutuli, J., Holmbeck, G., Goldbeck, L., i Patterson, J. (2008). Evidence-based assessment in pediatric psychology: family measures. *Journal Of Pediatric Psychology, 33*(9), 1046-1061.

Barroilhet, S., Cano-Prous, A., Cervera-Enguix, S., Forjaz, M., i Guillén-Grima, F. (2009). A Spanish version of the Family Assessment Device. *Social Psychiatry And Psychiatric Epidemiology, 44*(12), 1051-1065.

Campo, J., Di Lorenzo, C., Chiappetta, L., Bridge, J., Colborn, D., Gartner, J., i Brent, D. (2001). Adult outcomes of pediatric recurrent abdominal pain: do they just grow out of it?. *Pediatrics, 108*(1), E1.

Campo, J., Bridge, J., Ehmann, M., Altman, S., Lucas, A., Birmaher, B., i Brent, D. (2004). Recurrent abdominal pain, anxiety, and depression in primary care. *Pediatrics, 113*(4), 817-824.

Davies, L. Assertiveness Training for Children. Recuperat des de <http://www.kellybear.com/TeacherArticles/TeacherTip74.html>

Dixon, M., Agarwal, S., Young, B., Jones, D., i Sutton, A. (2004). *Integrative approaches to qualitative and quantitative evidence*. Londres: Health Development Agency.

Gieteling, M., Bierma-Zeinstra, S., Lisman-van Leeuwen, Y., Passchier, J., i Berger, M. (2011). Prognostic factors for persistence of chronic abdominal pain in children. *Journal Of Pediatric Gastroenterology And Nutrition, 52*(2), 154-161.

Forgeron, P., King, S., Stinson, J., McGrath, P., MacDonald, A., i Chambers, C. (2010). Social functioning and peer relationships in children and adolescents with chronic pain: A systematic review. *Pain Research & Management: The Journal Of The Canadian Pain Society = Journal De La Société Canadienne Pour Le Traitement De La Douleur, 15*(1), 27-41.

Hicks, C., von Baeyer, C., i McGrath, P. (2006). Online psychological treatment for pediatric recurrent pain: a randomized evaluation. *Journal Of Pediatric Psychology, 31*(7), 724-736.

Huguet, A., i Miró, J. (2008). The severity of chronic pediatric pain: an epidemiological study. *The Journal of Pain*, 9(3), 226–236.

Huguet, A., i Nieto, R. (2009). Avaluació psicològica en el dolor crònic. Dins R. Nieto, A. Huguet i M. Martínez (coordinadors), *Principis d'Avaluació en Clínica i Salut (assignatura del grau de Psicologia de la UOC)*. Barcelona: Ediuoc.

King, S., Chambers, C., Huguet, A., MacNevin, R., McGrath, P., Parker, L., i MacDonald, A. (2011). The epidemiology of chronic pain in children and adolescents revisited: A systematic review. *Pain*, 152(12), 2729–2738.

Lewandowski, A. S., Palermo, T., Stinson, J., Handley, S., i Chambers, C. (2010). Systematic review of family functioning in families of children and adolescents with chronic pain. *The Journal Of Pain: Official Journal Of The American Pain Society*, 11(11), 1027–1038.

Liakopoulou-Kairis, M., Alifieraki, T., Protagora, D., Korpa, T., Kondyli, K., Dimosthenous, E., i Kovanis, T. (2002). Recurrent abdominal pain and headache: Psychopathology, life events, and family functioning. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 11(3), 115–122.

Linton, S., i Bradley, L. (1996). Strategies for the prevention of chronic pain. In R. Gatchel, D. Turk (Eds.), *Psychological approaches to pain management: A practitioner's handbook* (pp. 438-457). New York, NY US: Guilford Press.

MacNeill, E. (2010). Assertiveness for Children. Recuperat des de <http://www.kidscape.org.uk/parents/assertiveness.shtml>

Margolis, R., Merkel, W., Tait, R., i Richardson, W. (1991). Evaluating Patients with Chronic Pain and their Families: How you can recognize maladaptive patterns. *Canadian Family Physician Médecin De Famille Canadien*, 37, 429-435.

Merlijn, V., Hunfeld, J., Van der Wouden, J., Hazebroek-Kampschreur, A., Van Suijlekom-Smit, L., Koes, B., i Passchier, J. (2005). A cognitive-behavioural program for adolescents with chronic pain-a pilot study. *Patient Education And Counseling*, 59(2), 126–134.

Miller, I., Epstein, N., Bishop, D., i Keitner, G. (1985). The McMaster Family Assessment Device: Reliability and Validity. *Journal of Marital and Family Therapy*, 11(4), 345–356.

Mitchell, M., Lemanek, K., Palermo, T., Crosby, L., Nichols, A., i Powers, S. (2007). Parent perspectives on pain management, coping, and family functioning in pediatric sickle cell disease. *Clinical Pediatrics*, 46(4), 311-319.

Mogilevsky, I. (2001, January). *Empirically derived recurrent abdominal pain clusters: The development of a taxonomy using psychological variables*. ProQuest Information & Learning, US.

Newton-John, T. (2005). The Family Impact of Pain Scale: Preliminary validation. *Journal Of Clinical Psychology In Medical Settings*, 12(4), 349-358.

Nieto, R., Huguet, A., Hernández, E., Boixadós, M., McGrath, P., Watters, C., i Torres, X. (2012). Presentación del proyecto: "Desarrollo y evaluación preliminar de un programa de tratamiento psicológico online para la prevención secundaria del dolor abdominal recurrente en niños y adolescentes". *RevistaeSalud*, 8(30).

Olson, D. (2011). FACES IV and the Circumplex Model: validation study. *Journal Of Marital And Family Therapy*, 37(1), 64-80.

Palermo, T. (2000). Impact of recurrent and chronic pain on child and family daily functioning: a critical review of the literature. *Journal Of Developmental And Behavioral Pediatrics: JDBP*, 21(1), 58-69.

Palermo, T., i Chambers, C. (2005). Parent and family factors in pediatric chronic pain and disability: an integrative approach. *Pain*, 119(1-3), 1-4.

Palermo, T., Wilson, A., Peters, M., Lewandowski, A., i Somhegyi, H. (2009). Randomized controlled trial of an Internet-delivered family cognitive-behavioral therapy intervention for children and adolescents with chronic pain. *Pain*, 146(1-2), 205-213.

Palermo, T., Eccleston, C., Lewandowski, A., Williams, A., i Morley, S. (2010). Randomized controlled trials of psychological therapies for management of chronic pain in children and adolescents: An updated meta-analytic review. *Pain*, 148(3), 387-397.

Palermo, T. (2012). *CBT for Chronic Pain in Children and Adolescents*. New York, NY US: Oxford University Press.

Robins, P., Smith, S., Glutting, J., i Bishop, C. (2005). A randomized controlled trial of a cognitive-behavioral family intervention for pediatric recurrent abdominal pain. *Journal Of Pediatric Psychology, 30*(5), 397-408.

Roy, R. (2006). *Chronic Pain and Family*. New York, NY US: Springer Publishing Co.

Sanders, M., Rebgetz, M., Morrison, M., Bor, W., Gordon, A., Dadds, M., i Shepherd, R. (1989). Cognitive-behavioral treatment of recurrent nonspecific abdominal pain in children: an analysis of generalization, maintenance, and side effects. *Journal Of Consulting And Clinical Psychology, 57*(2), 294-300.

Thorn, B., Boothby, J., i Sullivan, M. (2002). Targeted treatment of catastrophizing for the management of chronic pain. *Cognitive and Behavioral Practice, 9*(2), 127-138.

Violon, A. (1985). Family etiology of chronic pain. *International Journal Of Family Therapy, 7*(4), 235-246.

Wassom, M. (2009). *A minimal contact cognitive-behavioral intervention for abdominal pain-related functional gastrointestinal disorders: Pilot-study of „Gutstrong“*. ProQuest Information & Learning, US.

Walters, A., i Williamson, G.(1999). The role activity restriction in the association between pain and depression: A study of pediatric patients with chronic pain. *Children's Health Care, 28*(1), 33-50.

Winterowd, C., Beck, A., i Gruener, D. (2003). *Cognitive therapy with chronic pain patients*. New York, NY US: Springer Publishing Co.

Youssef, N., Rosh, J., Loughran, M., Schuckalo, S., Cotter, A., Verga, B., i Mones, R. (2004). Treatment of functional abdominal pain in childhood with cognitive behavioral strategies. *Journal Of Pediatric Gastroenterology And Nutrition, 39*(2), 192-196.

Zeltzer, L., Blackett Schlank C. (2005). *Conquering Your Child's Chronic Pain: A Pediatrician's Guide for Reclaiming a Normal Childhood*. New York, NY US: HarperCollins Publishers.

Annex 1. Avaluació de la comunicació dels usuaris de DARWeb i els seus pares

Els següents ítems són enunciats generals sobre famílies. Selecciona amb un número del 1 al 4 fins a quin punt representen la teva pròpia família (1: completament en desacord; 2: en desacord; 3: d'acord; 4: completament d'acord).

Cuando alguien está molesto, los demás saben por qué

No se puede saber cómo se siente una persona según lo que dice

La gente dice las cosas abiertamente, sin rodeos

Nos es difícil hablar entre nosotros de sentimientos de afecto

Hablamos con las personas de nuestra familia directamente, sin intermediarios

Muchas veces no decimos lo que queremos decir

Somos francos los unos con los otros

No nos hablamos cuando estamos enfadados

Cuando no nos gusta lo que alguien ha hecho, se lo decimos

Annex 2. SESSIÓ DE COMUNICACIÓ PELS PARES

OBJECTIUS

El DAR pot afectar la manera com els membres de la família us comuniquen i a com afronteu el DAR. Per això en aquesta sessió treballarem per:

- **Entendre la relació entre el DAR i la comunicació familiar**
- **Entendre que la comunicació assertiva és el millor tipus de comunicació**
- **Aprendre a comunicar-te de manera assertiva amb el teu fill**

EXPLICACIÓ

La comunicació i el dolor

Quan hi ha algun problema de dolor en algun membre de la família la comunicació es pot veure afectada de manera negativa. Per exemple, la comunicació pot disminuir o es pot centrar en el dolor.

Si la comunicació familiar no és adequada, el teu fill afrontarà pitjor el dolor. En canvi, si la comunicació és bona les relacions familiars milloraran i el teu fill afrontarà el dolor de manera més positiva.

En una família amb un nen o adolescent amb DAR poden aparèixer patrons comunicatius que empitjoren el problema de dolor. Els dos patrons negatius de comunicació més importants són:

Patró 1: Parlar en excés del dolor

Alguns pares tendeixen a parlar del dolor en excés quan es comuniquen amb el seu fill. Per exemple, preguntant al fill quan arriba de l'escola: "Què tal, com t'has trobat avui? Com et sents de la panxa?".

Tot i que aquest tipus de comunicació té la bona intenció d'interessar-se per la salut del fill, amb preguntes com aquesta el fill es centrarà més en el dolor, fet que, tal i com hem explicat a la sessió de respostes, no és positiu per la seva experiència de dolor.

Patró 2: Reduir la comunicació amb la persona que té dolor

Amb la intenció de protegir i no molestar al seu fill, alguns pares poden comunicar-se menys amb ell i fer-lo participar menys en activitats familiars. Això farà que el fill es pugui sentir aïllat i que afronti el dolor de pitjor manera.

Per tant, és important intentar fomentar una comunicació familiar adequada, ni restringida ni centrada en el dolor, per tal de millorar les relacions familiars i l'afrontament de dolor del teu fill.

Quina és la millor manera de comunicar-se?

La comunicació ha de ser adequada tant en quantitat com en qualitat:

Quantitat:

Com hem dit, en moltes famílies en què algun membre té dolor crònic la comunicació disminueix i/o es veu restringida. És important que hi hagi una comunicació fluida i freqüent entre els membres de la família, que ningú calli el que necessiti o vulgui expressar. Però també cal evitar l'altre extrem: un excés de comunicació pot atabalar al teu fill, es pot estressar i pot sentir que envaeixes el seu espai. En conclusió: cal trobar un equilibri, la comunicació ha de ser suficient però no excessiva.

Qualitat

Importa el què es diu i com es diu el missatge, el to que s'utilitza.

La comunicació ha de ser agradable, no hi ha d'haver lloc per la hostilitat o agressivitat. Es a dir, no s'ha de tractar als altres com si fossin enemics o de manera agressiva. Pel contrari, els membres de la família han de mostrar empatia (s'han de posar en el lloc dels altres) i comprensió quan es comuniquen entre ells.

Les persones ens podem comunicar de moltes maneres diferents. Considerant el que s'ha dit pel que fa a la quantitat i qualitat de comunicar-se, es poden distingir quatre tipus bàsics de comunicació:

- **Comunicació passiva:** és quan la persona no expressa les seves necessitats, ni els seus desitjos, ni les seves opinions, mostrant-se d'acord amb els demés encara que així vagi en contra de les seves pròpies creences.
- **Comunicació agressiva:** és quan la persona expressa les seves necessitats, desitjos o opinions de manera hostil, tractant d'imposar la seva forma de pensar als altres i ignorant les postures contràries.
- **Comunicació assertiva:** és quan la persona expressa les seves necessitats, desitjos o opinions de manera clara i directa, tractant d'entendre al seu interlocutor i respectant-lo.
- **Comunicació passiva-agressiva:** és una combinació dels estils passiu i agressiu. Amb aquest estil la persona expressa la seva hostilitat de manera indirecta i camuflada.

Exercici

Imagina que el teu fill et diu: "Papa, avui em fa mal la panxa, així que em quedaré a casa i no aniré a l'escola". Tu, tal i com has après a la sessió de respostes, saps que el millor és que intenti anar a l'escola malgrat tingui dolor.

A continuació et presentem quatre possibles enunciats amb els que podries respondre al teu fill:

1. "Encara que tinguis dolor has d'anar a l'escola i complir amb les teves obligacions. Així que ara mateix et portaré a l'escola."
2. "Entenc que tinguis dolor, però crec que seria millor per tu si poguessis anar a l'escola, ja que és bo que t'acostumis a fer una vida normal a pesar de tenir dolor. Perquè no fem una cosa: et porto a l'escola i si un cop allà creus que no hi pots estar em truques i et vinc a buscar?"
3. "Està bé, si tens dolor et pots quedar a casa".
4. "Està bé, si dius que tens dolor et pots quedar a casa, però trobo curiós que tinguis dolor tan sovint"

Quin tipus de comunicació estaries emprant en cadascuna de les possibles respostes?
Són adequades aquestes respostes?

Feedback del programa:

1.1. Resposta "passiva". Incorrecte!

Resposta "agressiva". Correcte!

Resposta "assertiva". Incorrecte!

Resposta "passiva-agressiva". Incorrecte!

Missatge comú a les tres respostes: Responent així estaries mostrant la teva opinió (que és millor que vagi a l'escola encara que tingui dolor) de manera hostil i no excessivament considerada, imposant la teva forma de veure la situació. Per tant, t'estaries comunicant de manera agressiva.

1.2. Resposta "inadequada". Correcte!

Resposta "adequada". Incorrecte!

Missatge comú a les dues respostes: La comunicació agressiva és inadequada, l'hostilitat i l'agressivitat no són desitjables, afecten negativament el funcionament familiar i el dolor del teu fill. Cal saber expressar les pròpies opinions, desitjos i necessitats de manera respectuosa i agradable.

2.1. Resposta "passiva". Incorrecte!

Resposta "agressiva". Incorrecte!

Resposta "assertiva". Correcte!

Resposta "passiva-agressiva". Incorrecte!

Missatge comú a les tres respostes: Responent així estaries expressant la teva opinió de manera clara, directa i mostrant comprensió i consideració pel teu fill, sense imposar la teva voluntat. Per tant, t'estaries comunicant de manera assertiva.

2.2. Resposta "inadequada". Incorrecte!

Resposta "adequada". Correcte!

Missatge comú a les dues respostes: La millor manera d'expressar les nostres opinions, desitjos i necessitats és fer-ho de manera clara, directa i respectuosa. Una comunicació assertiva contribuirà a un millor funcionament familiar i podrà ajudar al teu fill a afrontar el seu dolor de manera adequada.

3.1. Resposta "passiva". Correcte!

Resposta "agressiva". Incorrecte!

Resposta "assertiva". Incorrecte!

Resposta "passiva-agressiva". Incorrecte!

Missatge comú a les tres respostes: Responent així no estaries mostrant la teva opinió, i estaries acceptant la voluntat del teu fill, malgrat això vagi en contra de la teva manera d'entendre la situació. Per tant, t'estaries comunicant de manera passiva.

3.2. Resposta "inadequada". Correcte!

Resposta "adequada". Incorrecte!

Missatge comú a les dues respostes: És important que com a pare siguis capaç de mostrar les teves opinions sobre la conducta del teu fill, per tal de poder-lo ajudar el màxim possible en l'afrontament del dolor crònic que pateix.

4.1. Resposta "passiva". Incorrecte!

Resposta "agressiva". Incorrecte!

Resposta "assertiva". Incorrecte!

Resposta "passiva-agressiva". Correcte!

Missatge comú a les tres respostes: Responent així estaries acceptant la voluntat del teu fill, malgrat això vagi en contra de la teva manera de veure la situació. Al mateix temps t'estaries mostrant agressiu de manera encoberta, posant en dubte

de manera indirecta que tingui dolor. Per tant, t'estaries comunicant de manera passiva-agressiva.

4.2. Resposta "inadequada". Correcte!

Resposta "adequada". Incorrecte!

Missatge comú a les dues respostes: És important que com a pare siguis capaç de mostrar les teves opinions sobre la vida del teu fill de manera clara i directa. També és important que no et mostris agressiu amb el teu fill, ja sigui directa o indirectament com en aquest exemple.

Els beneficis de la comunicació assertiva

Un dels principals efectes positius de la comunicació assertiva és que facilita que el teu fill vagi guanyant **autonomia** de manera adequada. Això és perquè si et comuniqués assertivament marcaràs límits però al mateix temps respectaràs les opinions, necessitats i desitjos del teu fill. D'aquesta manera, fomentaràs que s'independitzi de manera progressiva i adequada.

En canvi:

- Si et comuniqués agressivament no respectaràs l'autonomia del teu fill, et mostraràs hostil i imposaràs els teus criteris per damunt de les seves opinions i valors.
- Si et comuniqués passivament no marcaràs els límits necessaris que tot nen i adolescent necessita en el desenvolupament de la seva autonomia.

Exemple

Els pares de l'Àlex després de fer aquesta sessió han après a comunicar-se assertivament. Ara saben marcar límits i respectar el desenvolupament de l'Àlex. Veiem un exemple:

- Àlex: Papa, el meu amic Tomeu s'ha comprat un cotxe teledirigit. Jo també en vull un!
- Papa: Em sembla una bona idea Àlex, amb la paga de 10 euros que et donem cada setmana pots estalviar i comprar-te'n un. Quant costa el cotxe?
- Àlex: El cotxe val 40 euros i només tinc 20 euros estalviats, però jo vull el cotxe ara!
- Papa: Em sap greu, però t'hauràs d'esperar fins que tinguis els 40 euros. Recordes que varem acordar que et donaríem 10 euros per setmana i que amb aquests diners faries el que volguessis però que no en demanaries més? Doncs ho hem de respectar!
- Àlex: Gggggg. No em fa gaire gràcia esperar-me 2 setmanes, però tens raó. És el que varem pactar i em tocarà esperar.

Resum

La millor manera de comunicar-te amb el teu fill és de forma assertiva, marcant certs límits i mostrant les teves opinions però de manera respectuosa, sense hostilitat ni agressivitat. És important que et comuniquis amb el teu fill de manera freqüent (però no excessiva), emprant un to adequat i mostrant-te comprensiu amb el que et diu.

ENTRENAMENT en comunicació assertiva

En aquest apartat et donarem una sèrie de recomanacions i pautes per aprendre a comunicar-te de manera adequada amb el teu fill. Aprendrem que és important:

- Saber escoltar
- Comunicar-se adequadament
- No parlar de dolor davant el teu fill
- Fomentar la independència mitjançant la comunicació

Saber escoltar

Quan el teu fill es comuniqui amb tu és important escoltar-lo adequadament, posant molta atenció al que diu. Això és així en general però recorda que, tal com has vist a la sessió de respostes, no has d'escoltar les respostes de dolor del teu fill.

Ser un bon escoltador implica utilitzar habilitats tant verbals com no verbals. Veiem alguns exemples:

- **Habilitats no verbals:**

- o Mirar-lo als ulls quan parla.
- o Mostrar-te relaxat.
- o Afirmar amb el cap mentre va parlant.
- o Deixar-li espai suficient per comunicar-se.
- o No interrompre'l mentre parla.

- **Habilitats verbals:**

- o Fer sons per mostrar-li que poses atenció al que diu (com ara "hmmm").
- o Fer afirmacions que reflecteixin les seves emocions. Per exemple, si el fill t'està explicant que avui a l'escola ha sentit dolor i això l'ha fet sentir malament i impotent, li podries dir: "Sembla que avui has patit dolor i això t'ha enfadat i frustrat".
- o Fer resums i aclariments per mostrar que has comprès el missatge. Per exemple: "Deixa'm veure si he entès el que em dius: avui t'has sentit preocupat i frustrat a classe perquè tenies dolor. És això?"

Exemple

A continuació veuràs un vídeo (o còmic) en què un pare té una conversa amb el seu fill i fa ús d'aquestes habilitats.

[Incloure recurs en què es posin de manifest les habilitats no verbals i verbals descrites anteriorment.

El recurs es un vídeo (o còmic) en què un nen està explicant al seu pare com li ha anat el dia a l'escola. El pare mira als ulls del seu fill, es mostra relaxat, afirma amb el cap mentre l'altre va parlant, li deixa espai suficient per comunicar-se, no l'interromp, emet sons ("hmmm") per mostrar que posa atenció al que el seu fill diu.

El diàleg podria ser el següent:

Pare: Com t'ha anat el dia a l'escola?

Fill: Al matí ha anat molt bé, m'agraden les assignatures que hem fet al matí de dibuix, física i matemàtiques. A més, el professor ens ha posat un examen de sorpresa de física i crec que m'ha anat bé. Després de dinar hem jugat a futbol i m'ho he passat molt bé amb els amics, a sobre hem guanyat! Però a la tarda a classe de geografia m'he avorrit molt, no m'agrada gens aquesta assignatura!

Pare: Veig que has tingut un bon dia, a part de la classe de geografia. Pensa que sempre hi ha coses que agraden menys que d'altres!

]

Cal comunicar-se assertivament

Per comunicar-te assertivament et recomanem el següent:

1. Agafa responsabilitat del que dius

Quan et comuniquis és important que et centris en tu mateix (en el que penses, sents, creus, vols, ...) més que no pas en l'altra persona, per així agafar responsabilitat del que comuniquis. Per això has d'emprar frases amb "jo" i evitar usar frases amb "tu".

Exercici: Imagina que el teu fill ha suspès un examen. Com creus que li hauries de mostrar la teva preocupació?

- a) "És culpa teva haver suspès, no has estudiat prou"
- b) "Estic preocupat pel suspens, m'agradaria ajudar-te per millorar en el futur".

Feedback del programa:

Resposta a: Incorrecte. D'aquesta manera no estaries prenent responsabilitat del que dius. En comptes d'expressar la teva preocupació l'estaries culpant del suspens, comunicant-te agressivament.

Resposta b: Correcte! Així estaries prenent responsabilitat del que dius, mostrant com et sents pel que ha passat sense mostrar-te agressiu.

2. Expressa't sense culpar, ofendre o ferir

Una manera de culpar als altres és fent preguntes en què aparegui "per què". Les preguntes amb "per què" es solen fer per entendre els motius de l'altre per fer, dir o sentir alguna cosa. De totes maneres, les preguntes amb "per què" fan sentir l'altra persona com si s'hagués de justificar o explicar la seva postura, fent que es pugui sentir culpable.

Exercici: Imagina que creus que el teu fill s'hauria d'esforçar més per intentar anar a l'escola quan té dolor. Com creus que li podries dir?

- a) "Perquè no t'esforces més?"
- b) "Realment m'agradaria que intentessis esforçar-te una mica més i intentar anar a classe quan tens dolor, crec que seria millor per tu"

Feedback del programa:

Resposta a: Incorrecte. D'aquesta manera l'estaries culpant indirectament de la manca d'esforç, comunicant-te agressivament.

Resposta b: Correcte! D'aquesta manera estaries mostrant la teva opinió de manera clara, directa i respectuosa.

3. Pensa què vols comunicar i expressa-ho de manera clara, directa i concreta

La comunicació és clara quan la persona amb qui parles entén el que li dius, i la comunicació és directa quan la persona amb qui parles sap que estàs parlant amb ella.

També és important que intentis comunicar-te de manera concreta. Per això:

- pensa el que vols dir
- comunica els que penses o sents, evitant parlar de temes poc importants no relacionats amb el que vols expressar

Exercici: Imagina que el teu fill no ha fet una tasca a casa que havia promès fer. Com creus que podries expressar-li el teu descontent?

- a) "Etic descontent perquè avui no has fet el que havíem pactat".
- b) "Mai fas el que acordem"

Feedback del programa:

Resposta a: Correcte! D'aquesta manera estaries expressant el teu descontent de manera concreta i específica, amb respecte, i responsabilitzant-te del que dius.

Resposta b: Incorrecte. Així t'estaries comunicant de manera poc concreta i específica, sense expressar el teu descontent de manera clara, i culpant de manera indirecta al teu fill.

Exercici

Imagina que el teu fill havia de fer els deures i no els ha fet. Com li expressaries el teu descontent?

- A. No passa res que no hagi fet els deures, ja els farà demà.
- B. Etic enfadat perquè mai fas el que et toca.
- C. Crec que és important complir els acords i m'hagués agradat que haguessis fet els deures tal i com havíem quedat.

Feedback del programa:

- A. Incorrecte! Expressant-te així t'estaries comunicant de manera passiva, sense expressar el teu descontent. És important que expressis les teves opinions al teu fill.
- B. Incorrecte! Expressant-te així t'estaries comunicant de manera agressiva. Has d'intentar no mostrar-te hostil quan diguis el que sents. Has d'intentar expressar el que sents sense culpar, i has d'intentar ser específic amb el que dius.
- C. Correcte! Expressant-te així t'estaries comunicant de manera assertiva. Estaries mostrant el teu descontent de manera clara i directa, sense agressivitat i amb respecte.

Missatge per totes les respostes:

Recorda: La millor manera de comunicar-te amb el teu fill és de forma assertiva, mostrant les teves opinions però de manera respectuosa i considerada, sense hostilitat ni agressivitat. És important que et comuniquis amb el teu fill de manera freqüent, emprant un to adequat i mostrant-te comprensiu amb el que et diu.

| |
|---|
| No parlar de dolor davant del teu fill |
|---|

No discuteixis problemes de dolor amb altra gent davant el fill

Els nens i adolescents amb dolor crònic sovint senten que són una càrrega pels seus pares. Per tant, el teu fill es pot estressar si et sent parlant amb altres persones sobre temes relacionats amb el seu dolor.

Exemples de temes a evitar parlar amb altres davant el teu fill:

- Frustració i preocupació davant el dolor del teu fill
- Cost econòmic del tractament
- Temps que et fa perdre
- Efectes negatius del dolor pel nen i per la família

Fomentar la independència amb la comunicació

Tots els nens i adolescents necessiten suport per ser més independents, els pares han de permetre i fomentar que el seu fill vagi guanyant autonomia de manera progressiva i adequada.

Què pots fer a nivell comunicatiu per fomentar un grau adequat d'independència?

1. Exposar clarament límits i expectatives

És important que el teu fill sàpiga que hi ha normes que no es poden trencar. Al mateix temps, cal que progressivament li deixis prendre decisions.

Exemple

Pots deixar que el nen decideixi quedar-se a casa si té dolor i considera que no pot anar a classe (tot i que l'animaries a que hi anés), però pots establir de manera unilateral que si quan té dolor no va a classe, llavors tampoc pot sortir a fora amb els amics.

2. No preguntar en excés

D'aquesta manera li donaràs cert espai i privacitat que l'ajudaran a ser més independent. És important comunicar-se en la quantitat adequada: ni massa ni massa poc.

3. Intentar solucionar problemes amb el fill en comptes de solucionar-los per compta pròpia

Així respectaràs la seva independència.

Exemple

Si el teu fill té dificultats amb una assignatura, en comptes de decidir unilateralment que ha de fer classes extra d'aquesta temàtica, podríeu negociar la manera en què pot millorar: estudiant més, rebent la teva ajuda, preguntant més a classe, etc.

RESUM

En aquesta sessió has vist que :

- Hi ha una relació entre comunicació familiar i el dolor crònic del teu fill.
- Per tal de millorar el funcionament familiar i el dolor del teu fill és molt important que et comuniquis de manera adequada. Això implica comunicar-te:
 - o Freqüentment, tot i que no en excés
 - o Amb un to agradable, evitant mostrar-te hostil o agressiu
 - o Assertivament: sabent escoltar bé, mostrant les teves opinions, desitjos i necessitats de manera clara, directa, respectuosa i considerada.
- Existeixen algunes pautes per comunicar-te adequadament, que t'hem mostrat en aquesta sessió i que et poden resultar útils per millorar la comunicació amb el teu fill i la resta de membres de la família.

Nota final

És clau que la resta de la família es comuniqui també de manera idònia.

El teu fill farà una sessió en què aprendrà la importància de la comunicació i què pot fer per comunicar-se adequadament. Això l'ajudarà a afrontar el dolor de millor manera.

És important que a casa es fomenti un ambient sa en què la comunicació sigui l'adequada. Per això el teu suport i ajuda, amb el que has après en aquesta sessió, seran fonamentals.

EXERCICIS

Exercicis de selecció múltiple

Selecciona quina de les següents opcions és l'adequada:

Exercici 1

- A. Perquè mai m'ajudes a fer les feines de la casa?
- B. M'agradaria que m'ajudessis més a fer les feines de la casa.

Feedback del programa.

- A. Incorrecte. Comunicant-te així estaries mostrant-te agressiu, en certa manera culpant al teu interlocutor. Evita usar "per què" quan expressis els teus desitjos.
- B. Correcte! Amb aquesta opció t'estaries mostrant assertiu, expressant els teus desitjos de manera clara i respectuosa.

Exercici 2

- A. No passa res en què hagi suspès l'examen.
- B. Estic preocupat pels suspens. Crec que hauríem de parlar de com millorar.

Feedback del programa.

- A. Incorrecte. Responent així et mostraries passiu, no mostrant la preocupació que sents pel suspens del teu fill. És important que expressis les teves opinions al teu fill.
- B. Correcte! Amb aquesta opció estaries expressant la teva preocupació de manera assertiva: clarament, directament i amb respecte.

Exercici 3

- A. M'hagués agradat que no haguessis trencat el pacte que teníem
- B. Sóc estúpid per pensar que puc confiar en tu

Feedback del programa.

- A. Correcte! Responent així et mostraries assertiu, expressant el teu descontent de manera específica i concreta, sense culpar ni faltar el respecte.
- B. Incorrecte. Amb aquesta opció estaries expressant el teu descontent de manera agressiva. Estaries culpant al teu interlocutor, l'estaries etiquetant com algú amb qui no es pot confiar.

Annex 3. SESSIÓ DE COMUNICACIÓ PELS NENS/ADOLESCENTS

OBJECTIUS

El DAR pot afectar la manera com et comuniquis amb els demés, i la manera de comunicar-te amb els altres pot influenciar com afrontes el DAR. Per això en aquesta sessió treballarem per:

- **Entendre la relació entre el DAR i la comunicació**
- **Entendre que la comunicació assertiva és el millor tipus de comunicació**
- **Aprendre a comunicar-te de manera assertiva**

EXPLICACIÓ

La comunicació i el dolor

La comunicació és un procés a través del qual s'intercanvia informació (com ara sentiments o opinions) mitjançant algun tipus de senyals (com ara la parla o l'escriptura).

En tot procés comunicatiu hi ha un emissor (qui envia la informació), un missatge (la informació que s'envia) i un receptor (qui rep la informació).

La comunicació, l'intercanvi de missatges entre persones, té lloc en la majoria de les activitats que fem. Per exemple, quan arribes a casa de l'escola i li expliques als teus pares com t'ha anat el dia (tu series l'emissor, el missatge seria el que els hi expliquessis, i els pares serien el receptor). Altres exemples quotidians de situacions comunicatives:

- Quan parles amb el teu pare sobre el que fan a la televisió
- Quan reps un missatge d'un amic
- Quan a classe preguntes algun dubte a la professora
- Quan els teus pares reben les teves notes per correu

Segur que pots pensar en molts més exemples!

La comunicació es pot veure afectada quan hi ha un problema de dolor, i això a la vegada pot empitjorar el dolor.

La comunicació es pot veure afectada en quantitat i en qualitat.

Quantitat

Algunes persones que tenen dolor crònic es comuniquen menys amb els demés. És important que et comuniquis de manera freqüent amb la teva família, els teus amics, etc, que no callis el que necessitis o vulguis expressar. Però també cal evitar l'altre extrem i no parlar amb excés amb els altres, ja que això els pot atabalar.

Qualitat

Quan ens comuniquem importa què diguem (el **contingut**) i com ho diguem (el **to**).

- Sobre el **contingut**: De vegades el contingut del que expressem es pot centrar en aspectes negatius. Per exemple, si expliquem els nostres pensaments negatius o sentiments negatius relacionats amb el dolor. Està bé que puguis comunicar això als teus amics i familiars, però és important que la teva comunicació no es limiti a aspectes negatius. Fixa't en les coses positives i comunica-les!
- Sobre el **to**: La comunicació ha de ser agradable, no hi ha d'haver lloc per la hostilitat o agressivitat. És a dir, no has de tractar als altres com si fossin enemics o de manera agressiva. Per exemple, no hem de parlar cridant o insultant als demés. Pel contrari, quan et comuniquis has de mostrar empatia (t'has de posar en el lloc dels altres) i comprensió amb qui parles.

Les persones ens podem comunicar de moltes maneres diferents. Malgrat això, considerant el que hem comentat en relació a la quantitat i la qualitat de la comunicació, podem dir que hi ha tres tipus bàsics de comunicació:

- **Comunicació passiva:** és quan la persona no expressa les seves necessitats, ni els seus desitjos, ni les seves opinions, mostrant-se d'acord amb els demés encara que així vagi en contra del que creu o pensa.
- **Comunicació agressiva:** és quan la persona expressa les seves necessitats, desitjos o opinions de manera hostil (com si els altres fossin enemics), tractant d'imposar la seva forma de pensar als altres i ignorant les postures contràries.
- **Comunicació assertiva:** és quan la persona expressa les seves necessitats, desitjos o opinions de manera clara (entenedora) i directa (la persona amb qui es parla sap que el missatge va dirigit a ella), tractant d'entendre al seu interlocutor i respectant-lo.

Exemples

En Joan està al menjador de classe. Avui hi ha truita i pollastre. En Joan és al·lèrgic als ous, pel que vol demanar a l'assistent del menjador si li pot treure la truita i posar-li alguna altra cosa per acompanyar el pollastre (com ara una amanida).

Prem aquí per veure un exemple de resposta passiva d'en Joan

[Es mostraria un vídeo o una vinyeta en què en Joan no diu res a l'assistent del menjador i s'emporta la plata de menjar amb la truita i el pollastre]

Prem aquí per veure un exemple de resposta agressiva

[Es mostraria un vídeo o una vinyeta en què en Joan demana cridant: "Sóc al·lèrgic als ous, ho hauries de saber! Així que ja em pots treure la truita i posar-me una amanida ara mateix!"]

Prem aquí per veure un exemple de resposta assertiva

[Es mostraria un vídeo o una vinyeta en què en Joan demana: "Perdona, però sóc al·lèrgic als ous. Et faria res canviar-me la truita per una mica d'amanida o alguna altra cosa?"]

Exercici

Imagina que el dilluns el teu pare et va prometre que el dissabte podries quedar amb els teus amics per anar a jugar. Però quan arriba el dissabte et diu: "Em sap greu però al final no podràs anar a jugar amb els teus amics, el dilluns no recordava que avui hem d'anar a veure l'àvia". Tu tens ganes d'anar a veure l'àvia, però preferiries anar-hi un altre dia perquè avui ja tens plans amb els amics, i no veus just que el teu pare et prometés una cosa i ara no ho compleixi.

A continuació et presentem tres possibles enunciats amb els que podries respondre al teu pare. Quin tipus de comunicació estaries emprant en cadascuna de les respostes? Són adequades aquestes respostes?

1. "No em dóna la gana! Varem quedar que avui podria quedar amb els meus amics, així que no vindré! "
2. "Papa, varem quedar que avui podria quedar amb els amics, així que no trobo just que ara em diguis que no. No podria anar a veure l'àvia un altre dia?"
3. "Està bé, aniré a veure l'àvia, ja quedaré un altre dia amb els meus amics".

Feedback del programa:

1.1. Resposta "passiva". Incorrecte!

Resposta "agressiva". Correcte!

Resposta "assertiva". Incorrecte!

Missatge comú a les tres respostes: Responent així estaries mostrant la teva opinió de manera hostil, imposant la teva forma de veure la situació. Per tant, t'estaries comunicant de manera agressiva.

1.2. Resposta "inadequada". Correcte!

Resposta "adequada". Incorrecte!

Missatge comú a les dues respostes: La comunicació agressiva és inadequada, l'hostilitat i l'agressivitat no són desitjables, afecten negativament la comunicació i el dolor. Cal saber expressar les pròpies opinions, desitjos i necessitats de manera respectuosa i agradable.

2.1. Resposta "passiva". Incorrecte!

Resposta "agressiva". Incorrecte!

Resposta "assertiva". Correcte!

Missatge comú a les tres respostes: Responent així estaries expressant la teva opinió de manera clara, directa, sense imposar la teva voluntat. Per tant, t'estaries comunicant de manera assertiva.

2.2. Resposta "inadequada". Incorrecte!

Resposta "adequada". Correcte!

Missatge comú a les dues respostes: La millor manera d'expressar les nostres opinions, desitjos i necessitats és fer-ho de manera clara, directa i respectuosa. Una comunicació assertiva contribuirà a que et relacionis millor amb els demés, i a que afrontis el dolor de manera adequada.

3.1. Resposta "passiva". Correcte!

Resposta "agressiva". Incorrecte!

Resposta "assertiva". Incorrecte!

Missatge comú a les tres respostes: Responent així no estaries mostrant la teva opinió, i estaries acceptant la voluntat del teu pare, malgrat això vagi en contra del que vols i del que creus just. Per tant, t'estaries comunicant de manera passiva.

3.2. Resposta "inadequada". Correcte!

Resposta "adequada". Incorrecte!

Missatge comú a les dues respostes: És important que siguis capaç de mostrar les teves opinions als demés. Callar-te el que vols o penses o creus és negatiu.

Exercici

Imagina que uns nois estan jugant a l'escola i tens ganes d'apuntar-t'hi. Un dels nois que juga et diu: "Ho sento però ara no ens falta ningú". Què li hi diries?

- C. No passa res, cap problema.
- D. Ja ho entenc, però tot i així m'agradaria poder jugar amb vosaltres. Em puc apuntar quan algú se'n vagi o es cansi?

Feedback del programa.

- C. Incorrecte! Comunicant-te així et mostraries passiu, no mostrant les ganes que tens de jugar. És important que expressis el que tens ganes de fer.
- D. Correcte! Amb aquesta opció estaries expressant les teves ganes de jugar de manera adequada.

Exercici

Imagina que la teva mare li ha explicat un secret al teu pare. Com li mostraries que estàs enfadat?

- C. M'hagués agradat que no li haguessis parlat al pare sobre el secret que et vaig explicar.
- D. Sóc estúpid per pensar que puc confiar en tu.

Feedback del programa.

- C. Correcte! Responent així et mostraries assertiu, expressant el teu descontent de manera clara i directa, sense culpar la teva mare ni faltar-li el respecte.
- D. Incorrecte! Amb aquesta opció estaries expressant el teu descontent de manera agressiva. Estaries culpant a la teva mare, i l'estaries tractant com algú amb qui no es pot confiar.

Resum

La millor manera de comunicar-te amb els demés és de forma assertiva, mostrant les teves opinions de manera clara, directa i respectuosa, sense hostilitat ni agressivitat. És important que et comuniquis amb els altres de manera freqüent, que no callis allò que vols dir, emprant un to adequat i que et mostris comprensiu amb el que els altres et diuen

Exemple

L'Àlex fa temps que té ganes de fer judo, però fins ara no els hi havia preguntat als seus pares, perquè creu que no val la pena ja que no el deixaran. Després de fer aquesta sessió ha après a comunicar-se assertivament i ja és capaç d'expressar el que vol de manera correcta. Gràcies a això d'aquí poc començarà les classes de judo:

- Àlex: Papes, m'agradaria molt fer judo després de l'escola.
- Papa: No em sembla una mala idea Àlex, quins dies són?
- Àlex: Dimarts i dijous a la tarda.
- Mama: Creus que tindràs temps suficient per estudiar igual que ara si fas judo?
- Àlex: Sí, havia pensat que podria veure menys la televisió i treballar una mica més el cap de setmana. Què us sembla?
- Papa: Doncs si em promets que estudiaràs el mateix que ara, i si la teva mare hi està d'acord, per mi perfecte!
- Mama: Per mi també Àlex!
- Àlex: Molt bé, gràcies!

ENTRENAMENT en comunicació assertiva

En aquest apartat et donarem una sèrie de recomanacions i pautes per aprendre a comunicar-te de manera assertiva amb els demés. Aprendrem que és important:

- Saber escoltar
- Comunicar-te adequadament

Saber escoltar

Primer de tot has de saber escoltar bé. Quan et comuniquis amb algú és important que l'escoltis adequadament, intentant posar molta atenció al que diu.

Ser un bon escoltador implica utilitzar habilitats tant verbals (el que dius) com no verbals (l'expressió, els gestos, ...).

Alguns exemples d'aquestes habilitats són:

- o Mirar als ulls de l'altra persona quan parla.
- o Mostrar-te relaxat.
- o No interrompre l'altra persona mentre parla.
- o Afirmar amb el cap mentre l'altra persona va parlant.
- o Fer sons o moure el cap a per mostrar-li que poses atenció al que diu (com ara "hmmm").

Exemple

A continuació veuràs un vídeo (o còmic) en què dos amics parlen entre si. Un d'ells utilitza habilitats comunicatives de manera adequada, però l'altre no. Sabries dir qui és qui?

Incloure recurs en què es posin de manifest les habilitats no verbals i verbals descrites anteriorment. El recurs podria ser un vídeo de dos nens parlant entre si, o una vinyeta o tira còmica.

Un dels nens (A) mira als ulls de l'altre nen, es mostra relaxat, afirma amb el cap mentre l'altre va parlant, li deixa espai suficient per comunicar-se, no interromp a l'altre nen, i emet sons ("hmmm") per mostrar que posa atenció al que l'altre nen diu.

L'altre nen (B) no mira als ulls del seu interlocutor, sembla distret i nerviós, no fa cap moviment amb el cos ni fa cap soroll que mostri que posa atenció al que el nen A diu, envaeix el seu espai i l'interromp.

Els dos nens parlen de com els hi ha anat el cap de setmana. Possible diàleg:

B: Què tal el cap de setmana?

A: Bé, el dissabte vaig anar a jugar a futbol amb els amics i ...

B: (Interrompent al nen A mentre parla) Oh, el Barça va perdre aquest cap de setmana, quina merda!

A: Sí... Bé, i el diumenge vam anar a veure una pel·lícula amb els meus pares i el meu germà petit. I tu?

B: Doncs jo em vaig quedar a casa el dissabte al matí, fent els deures, i a la tarda vam anar a veure l'àvia amb els meus pares. El diumenge vaig quedar amb els meus cosins i vam estar jugant a jocs de taula a casa seva.

Feedback del programa:

El nen A és un bon escoltador, ja que:

- mira als ulls del nen B (mostrant que posa atenció al que diu)
- es mostra relaxat (fent que el nen B es senti còmode)
- afirma amb el cap mentre el nen B va parlant (mostrant que posa atenció)
- deixa espai suficient al nen B (cosa que el farà sentir còmode)
- no interromp al nen B quan parla
- emet sons ("hmmmm") per mostrar que posa atenció al que el nen B diu.

El nen B no és un bon escoltador, ja que:

- no mira als ulls del nen A (mostrant poca atenció)
- es mostra distret i nerviós (fent que el nen A es pugui sentir incòmode)
- no mou el cap ni fa cap soroll per mostrar que para atenció al que el nen A està dient
- envaeix l'espai del nen A (cosa que el pot fer sentir incòmode)
- interromp al nen B quan parla

Comunicar-te adequadament

1) Expressa't sense culpar, ofendre o ferir als altres

Com hem dit, és important que no et comuniquis de manera agressiva amb els demés. Per això has d'evitar ofendre, culpar o ferir amb qui parles.

Una manera de culpar als altres és fent preguntes en què aparegui "per què". Les preguntes amb "per què" es solen fer per entendre els motius de l'altre per fer, dir o sentir alguna cosa. De totes maneres, les preguntes amb "per què" fan sentir l'altra persona com si s'hagi de justificar o explicar la seva postura, fent que es pugui sentir culpable.

Per això és important evitar les preguntes en què aparegui "per què".

Exercici

Imagina que jugues a futbol i t'has enfadat amb el teu pare perquè no ha vingut a veure com jugaves la final del campionat de l'escola. Com creus que li podries dir?

- c) "Per què no has vingut?"
- d) "M'hagués agradat molt que haguessis vingut a veure'm"

Feedback del programa:

Resposta a: Incorrecte. D'aquesta manera l'estaries culpant indirectament de no haver vingut, comunicant-te agressivament.

Resposta b: Correcte! D'aquesta manera estaries mostrant la teva opinió de manera clara, directa i respectuosa.

Exercici

T'agradaria que la teva mare t'ajudés a fer els deures. Com li diries?

- c. Per què mai m'ajudes a fer els deures?
- d. M'agradaria que m'ajudessis més a fer els deures.

Feedback del programa.

- C. Incorrecte! Comunicant-te així estaries mostrant-te agressiu, en certa manera culpant a la teva mare per la falta d'ajuda. Evita usar "per què" quan expressis els teus desitjos.

- D. Correcte! Amb aquesta opció t'estaries mostrant assertiu, expressant els teus desitjos sense culpar a la teva mare.

2) Expressa't utilitzant "jo" (centrant-te en tu mateix)

Quan et comuniquis és important que et centris en tu mateix (en el que penses, sents, creus, vols, ...) més que no pas en l'altra persona. Per això has d'emprar frases amb "jo" i evitar usar frases amb "tu".

Nota: Centrant-te en tu mateix i no en els demés t'ajudarà a expressar-te sense culpar, ofendre o ferir als altres.

Exercici

Imagina que un company de classe et fa una mala passada. Com li diries que estàs enfadat?

- c) "Això que has fet no es fa, ets un mal amic"
- d) "Estic enfadat amb tu pel que m'has fet".

Feedback del programa:

Resposta a: Incorrecte. D'aquesta manera no dius com et sents emprant una frase amb "jo" i uses una frase amb "tu", centrant-te amb l'altre, culpant-lo del que ha passat.

Resposta b: Correcte! Així mostraries com et sents pel que ha passat, centrant-te en tu.

3. Pensa què vols comunicar i expressa-ho de manera clara, directa i concreta

La comunicació és clara quan la persona amb qui parles entén el que li dius, i la comunicació és directa quan la persona amb qui parles sap que estàs parlant amb ella.

És molt important que la persona amb qui et comuniqués entengui el que li dius, i que el que li dius va dirigit a ell o ella.

També és important que intentis comunicar-te de manera concreta. Per això:

- pensa el que vols dir
- comunica els que penses o sents, evitant parlar de temes poc importants no relacionats amb el que vols expressar

Exercici: Imagina que el professor us ha posat un examen sorpresa i estàs preocupat perquè no t'ha anat bé. Com els hi explicaries als teus pares a l'arribar a casa?

- c) "Estic preocupat perquè el professor ens ha posat un examen sorpresa i no m'ha anat bé".
- d) "Estic de mal humor, avui el dia m'ha anat fatal!"

Feedback del programa:

Resposta a: Correcte! D'aquesta manera estaries expressant la teva preocupació de manera clara, directa, els teus pares entendran perquè estàs enfadat.

Resposta b: Incorrecte. Així t'estaries comunicant de manera poc clara i poc concreta, sense que quedi clar perquè t'has enfadat.

TÈCNiques PER SER ASSERTIU

A continuació et proposem algunes tècniques que pots usar per tal de ser assertiu. Prova-les!

1. Tècnica del disc trencat

Repeteix el teu punt de vista totes les vegades que faci falta (com un disc trencat que repeteix i repeteix) fins que el missatge que vols comunicar quedi clar. Fes-ho amb tranquil·litat i respecte, i sense mostrar-te agressiu.

Per exemple, imagina que un amic teu vol que juguis a futbol amb ells però tu no en tens ganes perquè et fa mal la cama, li dius que no vols però ell insisteix. Sigues assertiu i repeteix-li que no vols jugar fins que t'entengui i respecti el que vols. Per exemple, podries dir-li: "Em sap greu, però no tinc ganes de jugar avui, ja que em fa mal la cama".

Quan diguis que no, pots oferir alguna alternativa. Per exemple: "No vull jugar a futbol perquè em fa mal la cama, però si vols podem anar al cine".

2. Tècnica del banc de boira

Aquesta tècnica la pots usar quan algú et digui alguna cosa que et fereixi o et faci mal (per exemple, si t'insulten). La idea és que et converteixis en una mena de banc de boira que s'empassa el que t'han dit. D'aquesta manera aturaràs la conversa agressiva que l'altra persona ha iniciat amb tu.

Per exemple, imagina que arribes una mica tard a una cita amb amics teus, i un d'ells et diu: "Ets un impresentable!". Usant la tècnica del banc de boira, podries dir-li: "Potser tens raó".

3. Tècnica d'ignorar

Sovint pot resultar útil no fer cas (ignorar) de les raons per les quals el teu interlocutor està enfadat, i aplaçar la discussió per quan estigui més calmat.

Si això passa, per exemple podries dir: "Veig que ara mateix estàs molt enfadat, així que prefereixo que discutim sobre això més tard".

RESUM

En aquesta sessió has vist que :

- Hi ha una relació entre comunicació i el DAR.
- Per tal de millorar la comunicació i el dolor és molt important que et comuniquis de manera adequada. Això implica comunicar-te:
 - o Freqüentment, sense guardar-te el que sents o el que penses
 - o Amb un to agradable, evitant mostrar-te hostil o agressiu
 - o Assertivament: sabent escoltar bé, mostrant les teves opinions, desitjos i necessitats de manera clara, directa, concreta, respectuosa i considerada.
- Existeixen algunes pautes per comunicar-te adequadament que t'hem mostrat en aquesta sessió i que et poden resultar útils per millorar la comunicació amb els demés.

Nota final

És clau que la resta de la família es comuniqui també de manera idònia. Els teus pares també faran una sessió en què aprendran la importància de la comunicació i què poden fer per comunicar-se adequadament.

Exercici final

Imagina que el teu pare t'ha promès ajudar-te a estudiar matemàtiques, però al final no t'ha ajudat perquè no tenia temps. Com li expressaries el teu descontent?

- D. No passa res que no m'hagis ajudat a estudiar, ja m'ajudaràs un altre dia.
- E. Estic enfadat perquè mai fas el que em promets.
- F. M'hagués agradat que m'haguessis ajudat a estudiar tal i com havíem quedat.

Feedback del programa:

- D. Incorrecte! Expressant-te així t'estaries comunicant de manera passiva, sense expressar el teu descontent. És important que expressis les teves opinions.
- E. Incorrecte! Expressant-te així t'estaries comunicant de manera agressiva. Has d'intentar no mostrar-te hostil quan diguis el que sents. Has d'intentar expressar el que sents sense culpar, i has d'intentar ser clar i concret amb el que dius.
- F. Correcte! Expressant-te així t'estaries comunicant de manera assertiva. Estaries mostrant el teu descontent de manera clara i directa, sense agressivitat i amb respecte.

Missatge per totes les respostes:

Recorda: La millor manera de comunicar-te és de forma assertiva, mostrant les teves opinions però de manera respectuosa i considerada, sense hostilitat ni agressivitat. És important que et comuniquis de manera freqüent, emprant un to adequat i mostrant-te comprensiu amb qui parlis.