

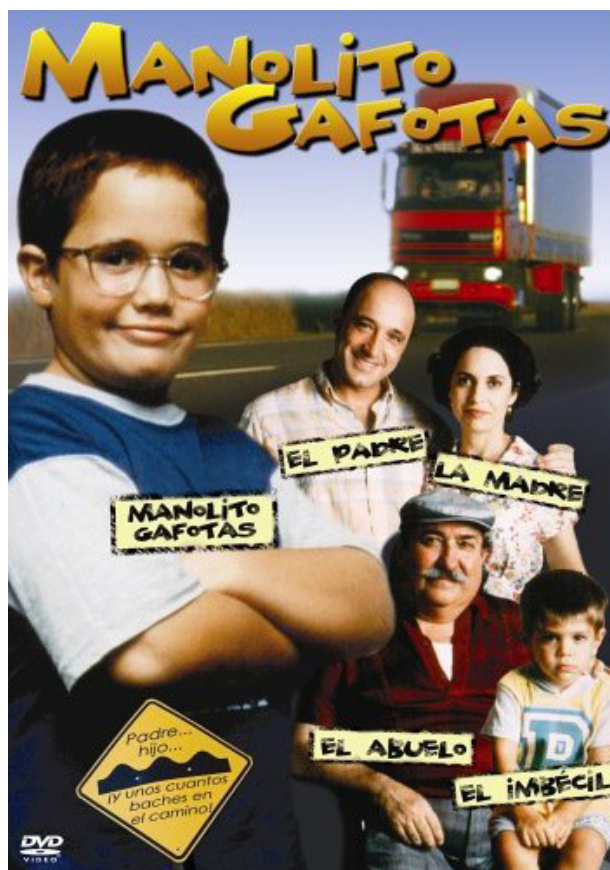


NERIA
Costa da Morte

PROGRAMA DE PREVENCIÓN E REINSERCIÓN DE DROGODEPENDENCIAS

COMUNICACIÓN FAMILIAR

Relacións familiares



1. A COMUNICACIÓN

A comunicación é un **intercambio de ideas, pensamentos, sentimentos, experiencias que moldean actitudes, coñecementos, sentimentos e condutas ante a vida.**

A relación que se establecen cos fillos é a través do proceso de comunicación, é o modo fundamental que tendes como pais para transmitirle aquilo que queredes que aprendan e axudarlles no seu desenvolvemento persoal, é por elo debe coidarse e manterse.

Tipos de comunicación: Comunicación verbal e non verbal

- **Comunicación verbal:** As palabras.
- **Comunicación non verbal:** o ton de voz, xestos, postura corporal, distancia, miradas, silencios. O aspecto non verbal transmite a forma, é dicir, os sentimentos e as emocións do que fala.

2. ¿COMO FAVORECER E ESTIMULAR A COMUNICACIÓN COS FILLOS?

Manter unha comunicación franca e aberta e unha relación de intimidade e confianza cos fillos, depende moito da conduta dos pais.

1. ESTABLECER RUTINAS COMUNICATIVAS MÍNIMAS. Saudar cando se chega a casa. Dar os bos días e as boas noites. Avisar cando se sae de casa, dicir a onde se vai...

2. CREAR UN CLIMA PROPICIO PARA ENTABLAR UNHA CONVERSA: BUSCAR ESPAZOS E MOMENTOS PARA FALAR. Estar relaxados, de bo humor... de non ser así é preferible deixalo para outro momento que se poida falar con máis calma e serenidade.

O mesmo debe facerse cando sexa o rapaz o que non quere falar, sendo esta negación o dialogo moi frecuente nos fillos adolescentes. Neste caso, o primeiro paso e non forzar a conversa. Hai que buscar o momento apropiado e estimular o fillo para falar empezando por algo que sabemos que lle interesa.

3. PRESTAR ATENCIÓN AS EMOCIÓNS QUE SE TRANSMITEN. As emocións sempre están presentes cando nos comunicamos e é a través da comunicación non verbal como se manifestan (a expresión da cara, dos ollos, a postura do corpo...)

En moitas ocasións pode que o que se di coas palabras e o que se transmite cos xestos non coincida. Nestes casos, hai que ter en conta que inflúe máis, ten máis peso, significado o que se transmite a través da comunicación non verbal. **É importante pararse a pensar no que se transmite a través da comunicación non verbal.**

Por exemplo: Cando un pai dille o seu fillo que lle interesa o que di, mentres óllea o xornal ou cando lle responde que non esta enfadado con el apertando os puños e os dentes, ou cando nunha conversa dille que quere dialogar con el de igual a igual, adoptando un aire de superioridade.

É máis sinxelo disimular, ou enganar, cos aspectos verbais (palabras) que cos non verbais (mirada, expresión facial, ton de voz...).

Cando se escoita con atención crease un ambiente no que o neno/a esta a gusto, anímalle a seguir falando o que facilita chegar ao fondo das súas preocupacións e problemas .

A forma de falar, é dicir, o ton no que se faga, os xestos que se utilizan e incluso a postura, van transmitir “cousas” que van a ter un peso moi importante na relación que se estableza co fillo/a.

Por exemplo, cando un pai fala a seu fillo acerca dun tema nun ton agresivo, de reproche ou de interrogatorio, o que pode provocar de forma inmediata no rapaz é unha sensación de agresividade ou de rabia contida, que conducelle a responder de forma alterada ou simplemente a deixar de falar, véndose afectado en calquera dos dous casos do proceso de comunicación.

4. ESCOITAR ACTIVAMENTE

Saber escoitar supón concentración e esquecerse de todo canto rodea, para centrarse exclusivamente no que o rapaz di.

Escoita activa: captar e entender o que sente o outro, o que significa a mensaxe, e expresalo. **Non é avaliar, dar unha opinión, xulgar, interpretar, aconsellar...**

HABILIDADES DE ESCOITA:

- Manter unha postura de atención,.
- Coidar a linguaxe non verbal: mirar directamente, asentir de vez en cando coa cabeza...
- Poñer nas súas propias palabras os comentarios do seu fillo, para facerlle ver que o entendeu.

- Empregar frases alentadoras que demostren interese e que manteñan viva a conversa.
- Facer preguntas abertas, evitando as que teñan unha resposta do tipo “si” ou “non”.
- Observar a súa cara, a linguaxe do seu corpo (comunicación non verbal).
- Coidar a comunicación non verbal.
- Non interromper.
- Non pensar máis no que queredes dicir que no que vos contan.

***Recorda** que mostrar interese real polas cousas que interesan ou preocupan ós fillos é o primeiro paso para poder falar con eles das cousas que lles preocupan os pais.*

5. EXPRESAR CON CLARIDADE

A habilidade de expresar supón a capacidade de transmitir o que se quere dicir, sen que estes se sintan agredidos ou ofendidos, partindo do respecto dos seus puntos de vista sobre o que opinan, aínda que non estades dacordo.

O que se debe evitar:

- Utilizar **expresións vacilantes** que poidan transmitir inseguridade no que lle dices (ex. “Quizais ... tal vez ... bo”)
- Falar parecendo que dades **ordes e que so vos tendes a razón**, xa que isto converte a relación máis que nun dialogo nun monologo dos pais (Ex. Tes que ... non te consinto...)

O que se debe facer:

- Expoñer con claridade a vosa opinión.
- Dialogar ofrecendo unha explicación cando é posible.
- Mostrarlles que poden expresar inquietudes, sentimentos e opinións sen medo a ser ridiculizados nin recriminados.
- Estar preparados para escoitar cousas que preferiades non escoitar.
- Manter unha postura firme e directa, coidando o teu comportamento non verbal (por exemplo utilizando expresión do tipo: desexo ... opino que ... gustaríame que ... o que sinto é ... mantendo un ton respetuoso e unha postura relaxada)
- Tomar a iniciativa, se é necesario.

5. HABILIDADES COMUNICATIVAS: PARA FALAR E ESCOITAR

Actuar como pais é máis sinxelo se ambos saben comunicarse de maneira axeitada e danse apoio mutuo nos seus esforzos dirixidos a educación dos fillos. O primeiro paso para traballar xuntos e favorecer unha boa comunicación familiar (entre pais, e entre pais e fillos) consiste en dispoñer de habilidades de comunicación, tanto para falar como para escoitar.



Exercicio:

- a) Pensa que hábitos soes empregar,
- b) Subliña dous hábitos que deberías empregar máis a miúdo e dous que deberías esforzarte en evitar,
- c) Intenta poñelos en practica e evitalos a partir de hoxe.

HÁBITOS POSITIVOS	HÁBITOS NEGATIVOS
Ó FALAR:	
Definir claramente o motivo da conversa ou preocupación: “Suspendiches cinco materias” e/ou o que esperades que faga: “Non poñas o volume da tele tan alto, e despois de cear, baixa o lixo” en vez de “Pórtate mentres estamos fora”.	Criticar a persoa, en lugar da conduta. Por exemplo: “Es un folgazán”, en vez de: “Non fixeches os deberes e tampouco fixeches a túa cama”.
Tratar un so tema á vez. Non mesturar temas	Gritar, levantar a voz para facernos oír.
Utilizar a primeira persoa para referirnos o problema, explicando como nos sentimos: “Estou preocupado polo feito de que suspendiches o mesmo que o trimestre anterior”	Xeneralizar: “Ti sempre...”, “Ti nunca ...”, “nin estudas, nin traballas”
Centrarnos no presente, sen remover o pasado.	Usar o sarcasmo ou a ironía: “incluso ti poderías facelo”
Animar ó outro a dar a súa opinión, o seu punto de vista.	Acusar, culpar, insultar, avergonzar: “acabarás comigo”, “tonterías, non sabes o que dis ...”
Comprobar se o outro nos entende. Se fora necesario, explicar o mesmo con outras palabras	Adiviñar, presupoñer. Por exemplo: “non, si xa sei que ti...”, “O que ti querías é ...”

HÁBITOS POSITIVOS	HÁBITOS NEGATIVOS
Ó ESCOITAR:	
Escoitar ó outro con atención	Mostrar impaciencia, interromper, non deixar que o outro termine de falar.
Amosar que prestamos atención (mirando á cara, asentindo coa cabeza, etc.) e procurar comprender o que a outra persoa di e sente	Pensar noutras cousas mentres nos falan (ex. a lista da compra, o traballo) ou intentar atender a dúas cousas a vez.
Procurar comprender á outra persoa, que di e como se sente	
Resumir de vez en cando o mensaxe da outra persoa para indicar que lle escoitamos e comprobar que o entendemos ben: “Se o entendín ben, preocúpate a reacción dos teus amigos cando lles digas que tes que irte porque teus pais ...”	

6. CRÍTICAS CORRENTES FRONTE CRÍTICAS CONSTRUTIVAS

Unha crítica é unha opinión, sobre algunha persoa ou algo. Esta opinión pode ser positiva: “o fixeches moi ben”, ou negativa: “tes un carácter insoportable”.



Exercicio: Pensa nunha destas situacións:

- A. Na última vez que criticou a conduta da parella cara un fillo, ou
- B. A última vez que criticou a conduta do fillo.

AS CRÍTICAS CONSTRUTIVAS

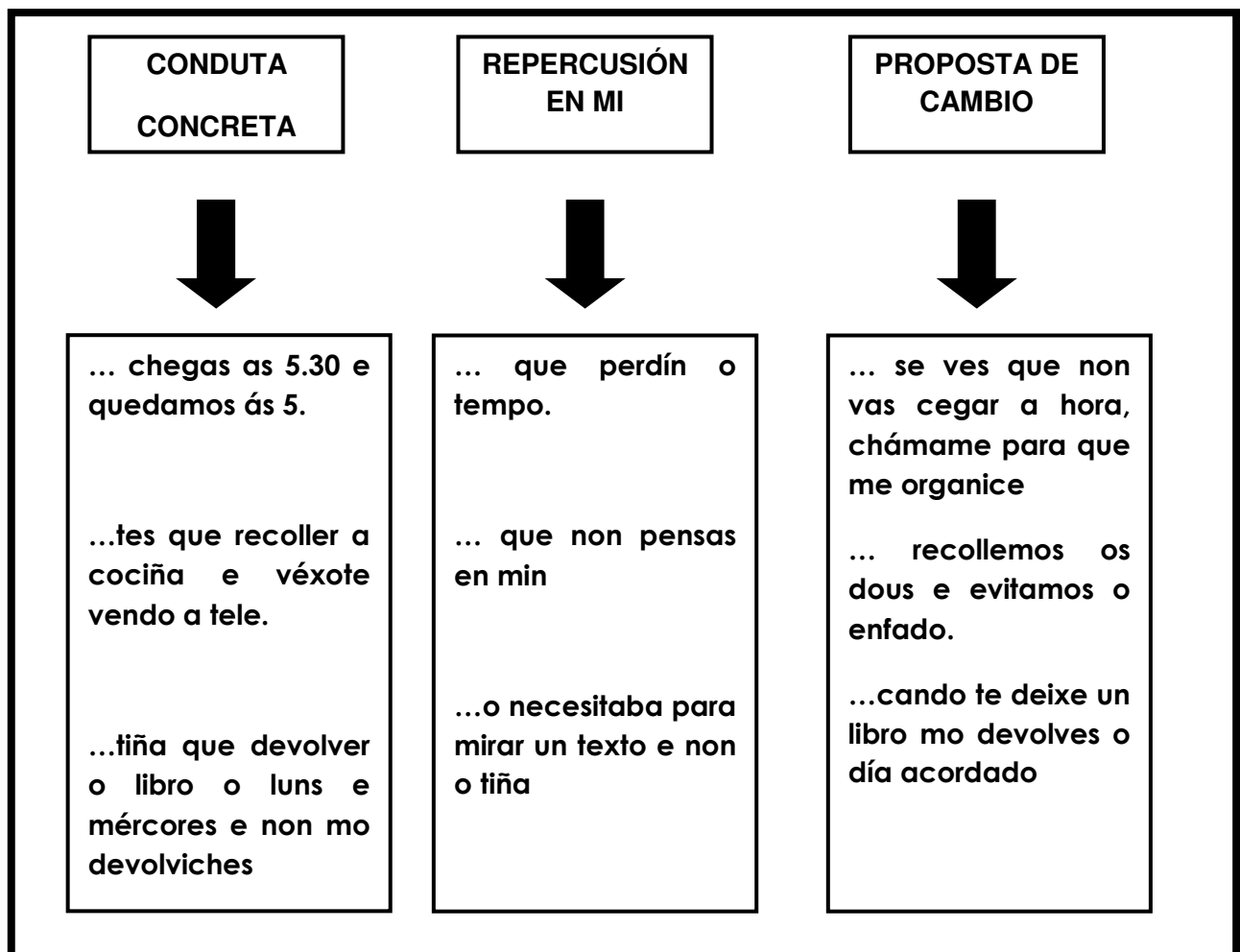
Son moitas as situacións nas que os pais teñen que facer unha crítica a súa forma de actuar dos fillos para que respeten as normas do fogar, atendan a súa hixiene... Normalmente, non nos gusta que nos digan o que estamos a facer mal. Por iso, non é difícil que unha crítica suscite unha reacción defensiva en quen a recibe. Sen embargo a causa máis importante de que os nenos ou adultos reaccionen desagradablemente ante as críticas, non é tanto o contido da crítica, como a súa forma.

Por exemplo:

- Sempre deixas a toalla mollada enriba da cama, es un desastre. **(ACUSACIÓN)**
- ¿Terei que recoller eu a túa toalla? ¡Co cansa que veño do traballo!
¡Me tes farta! **QUEIXA)**
- ¡Quita inmediatamente a toalla mollada! **(IMPERATIVO)**
- Deixaches a toalla mollada enriba da cama. Quero que a leves ao cesto da roupa sucia. **(CRÍTICA CONSTRUTIVA)**

Nas tres primeiras frases acusase, culpabilizase, xeneralizase e non se define a solución. A cuarta frase é moito máis neutra emocionalmente. Non descualifica, culpabiliza. Concréta o mal comportamento e díse de xeito preciso o que debe facer.

¿Como facer unha crítica construtiva?





Exercicio: Fai unha crítica construtiva das seguintes situacións:

A. Situación: Teu fillo promete vixiar a comida mentres a túa parella e ti ides o supermercado. Cando volvedes, a casa esta chea de fume, o teu fillo esta xogando co ordenador e a comida queimada.

Crítica:

B. Situación: A túa filla/o deixa desordeada a habitación despois de xogar.

Crítica:

C. Situación: O teu fillo/a esta facendo un traballo cos compañeiros de clase e fan tanto ruído que o resto da familia non podedes traballar nas vosas cousas.

Crítica:

7. QUE NOS LEVAMOS NA MOCHILA?

- Establecer unha boa comunicación cos fillos para axúdalles no seu desenvolvemento persoal.
- A comunicación non é unha conversación esporádica, senón un ambiente que se crea e se respira, como o oxixeno.
- Para falar necesítase tempo.
- Tan importante como falar e calar: a clave de saber escoitar este en intentar comprender o punto de vista do rapaz.
- Escoller o momento oportuno para a discusión, os nervios non son bos conselleiros.
- Non infravalore nunca a importancia dos problemas dos seus fillos: o que lles fai sufrir nunca é unha tontería, posto que os fai sufrir.
- Fuxe de conversas de todo o que poida parecer un interrogatorio.
- Recorde que o teu fillo é un estudante, pero non so estudante.