

| | |
|---|----------------------|
| GRUPOS DE FAMILIAS: “PREVENCIÓN DE ADICCIONES EN EL ÁMBITO FAMILIAR” | |
| | |
| 2ª Sesión | Comunicación |
| | |
| Fecha: | 16 de noviembre 2010 |

Objetivo del documento

El objetivo de este documento es registrar los puntos más interesantes abordados en la segunda sesión del Grupo de Familia “Prevención de adicciones en el ámbito familiar”.

Desarrollo de la sesión

Cambios que se producen durante la adolescencia.

- La autoestima del adolescente experimenta mucha variación.
- Cuando se censura a los adolescentes algún comportamiento piensan que la censura es a la totalidad de su persona.
- En la juventud son muy egoístas.
- No les gusta sentirse controlados.
- Necesitan mucha claridad en los mensajes.
- Están llenos de miedos, por lo que es importante estar atentos a sus miedos.

Tareas y estilos de la comunicación en familia

Que es la escucha activa. Es aquella escucha en la que se produce una empatía (Nos posicionamos con la intención de entender al interlocutor) y se inicia un diálogo en el que se tiene en cuenta la opinión del otro.

Algunas claves que ayudan a esta escucha activa son:

- Contactar visualmente. Es importante que cuando hablemos con nuestro hijo o hija, dejemos lo que estamos haciendo y le miremos. Si no podemos en ese momento es mejor aplazar la conversación a un momento en el que podamos estar pendientes de él o ella.
- Interactuar para demostrar que se está escuchando y entendiendo lo que se nos dice.
- evitar hacer ver que se es el más listo

- reforzar positivamente al hijo o la hija.
- elegir el momento: buscar intimidad. No hablar con las emociones alteradas.

Estilos comunicativos en la familia. Hay tres estilos:

- **rígido-impositivo.** Unidireccional. Se consigue eficacia, pero se deterioran las relaciones familiares
- **pasivo.** Los demás deciden. No se consiguen objetivos. En este estilo no hay normas ni objetivos.
- **asertivo.** Consiste en decir claramente lo que se piensa. Directo y claro. Fomenta la relación familiar. Tratar de exponer nuestra opinión diciendo “Yo pienso...” de manera que no nos posicionemos como poseedores de la verdad.

En la comunicación con nuestros hijos o hijas es importante

- saber decir No. Pero siempre tratando de ponernos en su lugar, expresándoselo, y dando alternativas a la situación planteada.

La crítica

Cuando realizamos una crítica siempre limitarla a un comportamiento concreto y nunca diciendo “Es que tú eres.”

Si el padre o la madre son los que critican tratar de pasar por estas fases:

- Plantear el punto criticado
- Decir cómo nos hace sentir
- Dar una alternativa
- Indicar las consecuencias

Si son los hijos o hijas los que nos critican:

- Ejercer una escucha activa
- Pedir concreción en la crítica que hacen
- Empatizar (decir que les podemos entender)
- En caso de que estemos de acuerdo, hacérselo saber y dar una solución al problema que nos plantean; si no estamos de acuerdo hacérselo saber y dar las razones.
- Reforzar positivamente, es decir, indicarles que nos complace el que nos lo hayan dicho pues así se pueden solucionar los problemas.