

Adolescentes, familia y comunicación



Función de la familia

El EQUILIBRIO entre el APOYO y el CONTROL.

- APOYO: En el bienestar físico (alimentación, vestido...), en lo afectivo, en la comprensión y la aprobación.
- CONTROL: Comunicación de reglas de funcionamiento de la vida diaria.
- EQUILIBRIO:
 - Una familia que sólo diera apoyo, pero no ejerciera ningún control sobre los/las hijos/as, estaría sobreprotegiéndoles.
 - Una familia que sólo ejerciera control pero no ofreciera el apoyo suficiente, estaría actuando de forma represiva y autoritaria.
 - Ofrecer apoyo y control de manera equilibrada hace que la familia sea fortalecedora ayudando así a que los/las hijos/as sean autónomos y responsables.



Comunicación efectiva

Una buena comunicación entre padres /madres e hijos/as, genera más confianza para hablar de temas relacionados con drogas en la medida que ellos/as se sienten más escuchados/as, acogidos/as, comprendidos/as. Además, ayudamos a mejorar sus habilidades para moverse en su entorno social.

Claves de la comunicación efectiva

- Respeto mutuo: a pesar de que el/la hijo/a es menor, tienen menos experiencia, etc, se debe respetar lo que siente, y lo que piensa, aún si se equivoca. Es importante ayudarle a encontrar los errores sin imponerse.
- Actitud de escucha, no interrumpir, prestar atención, sin otros elementos (TV, periódico...)
- Buscar el lugar adecuado para el dialogo, sin otras personas alrededor y/o distracciones.
- No necesariamente requiere estar de acuerdo con el otro, solo escuchar. Ponerse en el lugar del otro mientras habla, a pesar de que pueda tener su propia opinión. Saber lo que realmente el otro quiere decir.

Claves de la comunicación efectiva

- Tratar de no criticar al otro, no enjuiciar lo que el otro es o quiere decir. Por ejemplo:

"estoy preocupado por tí" no *"tu haces tal cosa mal"*

"me preocupa que llegues tarde y te pase algo" no *"eres un desobediente porque has llegado tarde"*

"si me mientes, siento que no puedo confiar en tí" no *"eres un mentiroso"*

Para la comunicación eficaz...

Qué no hacer

- No mirar a los ojos
- Situarse demasiado lejos o demasiado cerca
- Iniciar con enfado
- Estar impertérrito
- Impacientarse
- Tono irónico o sarcástico
- Crítica negativa
- Centrarse desde el principio en el problema y como algo negativo: “No estudias nada”
- Generalizar: “*estás todo el día sin hacer nada*”
- Bloquear afectos o inundar al otro con respuestas emocionales intensas

Qué hacer

- Mirar a los ojos
- Buscar la distancia adecuada, sin invadir
- Esperar a estar calmado antes de empezar
- Asentir con la cabeza
- Esperar tu turno
- Tono neutro o cordial
- Crítica constructiva
- Primero resaltar algo positivo, luego lo que se quiere cambiar
- Concretar
- Expresar cómo te sientes sin culpabilizar “*me molesta, me preocupa que no estudies ni trabajes*”

Para la comunicación eficaz...

Qué no hacer

- Hablar sólo del pasado o del futuro: "*desde siempre has sido mal estudiante*", "*debes pensar en el futuro*"
- Hablar aceleradamente
- Pensar solo en lo que deseas transmitir (descargarte)
- La culpa la tiene el otro "*no estudias nada porque no quieres esforzarte*"
- Información negativa sobre las cosas o intereses del hijo/a
- Hacer preguntas cerradas "*¿qué tal en el colegio?*"
- Primero exigir: "*tienes que...*" "*debes...*"
- Criticar a la persona
- Adivinar el pensamiento

Qué hacer

- Hablar del presente: "*veo que estás desmotivado y descentrado y quizás por eso no estudias*"
- Hablar pausadamente
- Estar atento a las reacciones del otro y favorecer que hable
- La relación es entre los dos, aceptar errores u omisiones
- Información positiva
- Preguntas abiertas: "*¿qué habéis hecho hoy en el colegio?*"
- Primero sugerir, pedir, si no es efectivo analizar por qué
- Críticas a la conducta
- Hacer reflexiones