



ESCUELA DE PADRES

Sesión II: Mejorar la comunicación familiar.

Los objetivos principales que queremos transmitir en esta sesión es reconocer la importancia de la comunicación para mejorar la relación familiar, entrenar en habilidades de escucha activa y de comunicación positiva.

La mayoría de las veces, muchos padres y madres se comunican con sus hijos e hijas de forma negativa, porque se dirigen principalmente para reñirles, dar órdenes o conseguir que hagan cosas. Esto hace que aprendan a evitar momentos de interacción con sus padres y madres, ya que siempre les están criticando o corrigiendo. Pero, ¿por qué actuamos así? Porque creemos que si los aceptamos con sus defectos nunca mejorarán. Nos **apoyamos demasiado en el lenguaje de la no aceptación**. Este tipo de lenguaje calla a los niños y niñas, dejan de hablar a sus progenitores y aprenden que es más cómodo guardarse sus sentimientos y problemas.

Para conseguir una buena comunicación es imprescindible aceptar a nuestros hijos e hijas tal y como son, mostrarles nuestro apoyo e interés y entrenar la escucha activa.



Escucha activa



“Es uno de los reforzadores más poderosos que una persona puede dar a otra. Significa permitir a la persona que habla expresar sus sentimientos o ideas sin interrupciones. Sin criticar, juzgar, sin proponer soluciones, ni restar importancia”.

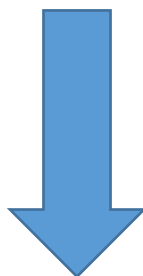
La comunicación puede verse entorpecida por otros problemas además de por no realizar una buena escucha. Estos obstáculos son:

1º Evitar hablar de los problemas por miedo a la desaprobación de la otra persona o temor a provocar un conflicto. Es importante hablar en el mismo momento en que surgen los desacuerdos para evitar comunicarme con una explosión de cólera.

2º Ponerse a la defensiva ante quejas por sentirse atacado o culpado por algo, independientemente de que exista una acusación. Ante esta situación lo más adecuado es pedir aclaraciones.

3º Evitar los sarcasmos o dobles mensajes porque siempre desmotivan y confunden a nuestros hijos e hijas. Siempre hay que ser claros y hacer que coincida nuestro mensaje verbal con el no verbal.

Los mensajes “yo” como clave de la comunicación positiva.



Los mensajes “yo” son mensajes en primera persona, donde transmitimos lo que la conducta de los otros nos quiere hacer sentir o pensar.

Si los padres quieren responder de forma adecuada a sus hijos deberán recurrir en mayor medida a los mensajes “yo”

Recordemos que una buena comunicación se basa en el respeto, la confianza y el afecto. Supone un punto de partida muy importante para mantener una buena relación familiar ahora y en el futuro, ya que a través de la comunicación enseñamos a nuestros hijos e hijas a relacionarnos consigo mismos y con los demás. Es una lección que les va a servir para toda su vida porque las personas necesitamos de una buena comunicación para vivir en sociedad.



Tarea para casa 4.1 “Práctica de habilidades de escucha y comunicación”

- **Práctica de “la escucha activa”:** En esta actividad vamos a empezar a entrenar nuestras habilidades de escucha con nuestra pareja o con nuestro hijo o hija, y para ello recordemos que para una escucha activa hay que mirar a los ojos a nuestro interlocutor, dejar que termine de hablar sin interrumpir, atender a las palabras y a los sentimientos que nos trasmite y validar esos sentimientos (“entiendo porqué te sientes así”, “comprendo porqué estás enfadado”...).

- **Práctica de “hablar de los problemas”:** en esta segunda actividad recordamos que hay que ser positivos, claros y específicos, también que debemos emplear los mensajes “yo”, pedir retroalimentación para saber si nos está entendiendo, no buscar culpables sino soluciones y, sobretodo ser empáticos.