



Parentalidade para Prevenção: Comunicação

O que é comunicação?



A comunicação é como expressamos nossos pensamentos e emoções para os outros. Muitas vezes, pensamos na comunicação apenas como as palavras que dizemos, mas o significado também é transmitido através do nosso tom de voz, expressões faciais, linguagem corporal e até mesmo através do que não dizemos. A comunicação é um processo complexo. A comunicação com uma criança deve ser diferente de se comunicar com um adolescente. Compreender as estratégias de comunicação apropriadas para a idade, desenvolver habilidades de comunicação eficazes e melhorar as habilidades de escuta podem ajudar os pais a se sentirem confiantes em ter uma comunicação efetiva com seus filhos em qualquer idade.

Ao longo dos anos

Comunicação com seu filho com idade entre 2 e 3 anos

INCENTIVE ESTAS HABILIDADES: Conversas interativas, leitura de livros, canto e brincadeiras com jogo de palavras.

- Pergunte à criança o que ela ou ele fez durante o dia.
- Converse sobre seus planos para amanhã: “Vamos à biblioteca?”.
- Brinque com jogos de faz de conta, crie personagens ou situações.
- Leia o livro favorito do seu filho várias vezes – deixe que ele ou ela “leia” para você.

Comunicação com seu filho com idade entre 4 e 5 anos

INCENTIVE ESTAS HABILIDADES: Conversa interativa e jogos interessantes, leitura e brincadeiras com jogo de palavras.

- Fale sobre as atividades diárias.
- Fale com seu filho sobre os livros que vocês já leram juntos.
- Fale com seu filho sobre filmes ou programas de TV que vocês assistem juntos.
- Mantenha livros, revistas ou outros materiais de leitura em locais que seu filho possa ter acesso com facilidade.
- Ajude seu filho a fazer o seu próprio álbum de família com fotos e recordações.

Comunicação com seu filho com idade entre 6 e 12 anos

INCENTIVE ESTAS HABILIDADES: Compartilhe ideias, opiniões e informações.

- Tenha tempo para ouvir sobre o dia do seu filho. Seja um ouvinte ativo.
- Faça perguntas com desfechos abertos, para criar uma conversa: “O que você achou da prova de História de hoje?”.
- Aproveite os passeios de carro ou jantares para ter conversas.
- Fale *com* seu filho, e não apenas fale para ele ou ela.
- Encoraje seu filho a ler livros um pouco acima do nível de competência dele ou dela.

Comunicação com seu filho com idade entre 13 e 18 anos

INCENTIVE ESTAS HABILIDADES: Compartilhe ideias, opiniões e informações.

- Faça perguntas com desfechos abertos, para criar uma conversa: “O que você mais gostou do verão?”.
- Aproveite o tempo livre para conversar – no caminho para o treino, enquanto prepara o jantar.
- Discuta eventos atuais.
- Fale *com* seu filho, e não apenas fale para ele ou ela.
- Detecte as pistas não verbais.

Dicas de Comunicação para os pais

- Perceba os momentos que seu filho estão mais disposto a conversar – dentro do carro, durante o jantar, na hora de dormir – e esteja disponível.
- Quando seu filho expuser uma preocupação para você – pare o que estiver fazendo e ouça.
- Expresse interesse no que ele está dizendo, sem ser intrusivo.
- Ouça o seu ponto de vista, mesmo que seja difícil escutar.
- Deixe que ele conclua seus pontos antes de responder. Não interrompa.
- Repita o que você ouviu, para ter certeza que você entendeu corretamente.
- Expresse sua opinião sem menosprezar as dele; reconheça que não há problema em discordar.
- Foque nos sentimentos do seu filho, ao invés do seu durante a conversa.
- Pergunte ao seu filho o que ele ou ela precisa de você em uma conversa – Conselho? Ajuda? Simplesmente _____?
- Dê o exemplo, com boas habilidades de comunicação – seus filhos aprendem ao observar você.



Escuta Ativa e Escuta Empática

Escuta Ativa

A escuta ativa usa nossos sistemas biológicos para processar as palavras faladas por nosso filho. Nosso sistema auditivo processa suas palavras e nossas funções cognitivas, como atenção, memória, pensamento e raciocínio, ajudam a dar significado a essas palavras. Nossas funções visuais podem identificar o humor e a linguagem corporal do nosso filho. Nós também usamos pistas verbais como "OK" ou "mmm hmm" para informar nosso filho que ele/ela está sendo ouvido(a).

Escuta Empática

A escuta empática é feita com o coração. A empatia é se sentir como o outro se sente. Quando escutamos empaticamente, nos colocamos no lugar do nosso filho e colocamos seus sentimentos à frente dos nossos.

Palavras de Encorajamento e Elogios

Os filhos florescem com a atenção positiva. Eles precisam se sentir cuidados e apreciados. Os pais podem ajudar as crianças a se sentirem bem com relação a si mesmas, comunicando incentivo e elogios. Aqui estão algumas boas palavras e frases para tentar:

Sim *Muito bom* É isso aí Maravilhoso
Eu gosto do jeito que você faz isso Estou orgulhoso de você

Wow! *Bom trabalho* **Que boa ideia!** É isso aí!
Eu gosto de como você _____ **Gostei de _____ com você**

Você mostrou muita responsabilidade quando _____

Admiro como você _____ **Gosto do seu _____**

Estou muito feliz por você ser meu filho/filha
Eu te amo

RECURSOS

Algumas das informações incluídas neste folheto de dicas foram adaptadas dos seguintes recursos:

KIDS Health .org

http://kidshealth.org/parent/growth/communication/comm_6_to_12.html

Associação Psicológica Americana

<http://www.apa.org/helpcenter/communication-parents.aspx>

Instituto de Desenvolvimento da Criança

<http://childdevelopmentinfo.com/how-to-be-a-parent/communication/>

Linha de Ajuda de Crianças

<http://www.kidshelp.com.au/teens/get-info/hot-topics/communication-skills.php>

O Centro de Parentalidade Positiva

http://www.the-positive-parenting-centre.com/types_of_parenting_styles.html

Parentalidade para Prevenção é uma série educacional da Coalizão Decisões em Cada Volta (Decisions at Every Turn Coalition) para pais e outros cuidadores aumentarem a percepção e o conhecimento sobre assuntos importantes da juventude e para encorajar o diálogo sobre a tomada de decisões saudáveis.

Por favor, visite <http://www.AshlandDecisions.org/parent-tip-sheets.html> para acessar nossa biblioteca completa de folhetos de dicas.

Decisions at Every Turn Coalition • 65 East Union Street, Ashland MA 01721
www.AshlandDecisions.org • CoalitionInfo@AshlandDecisions.org • 508.881.0177 ramal 8284