

¿Problemas de comunicación?

¿Por qué los hijos no hacen caso a lo que dicen sus padres y atienden a cualquier persona antes que a ellos?

¿Es tan difícil establecer una comunicación entre padres e hijos?

¿Crees que puede existir alguna relación entre la falta de comunicación y el posible consumo de drogas?

Padres e hijos entienden de desigual manera la política, el trabajo, la diversión, el amor, el sexo, la familia, el ocio, etc.

¿Esto es malo? Recordemos cómo nos comunicábamos con nuestros padres.

Los hijos significan el desarrollo y progreso de la vida y no podemos rechazar sus diferentes planteamientos sin una mínima reflexión.

¿Qué solemos hacer?

*¿Salir a las doce de la noche a divertirse?
¿Si es la hora de acostarse!*

"Expresamos nuestra incompreensión y también nuestra indignación por esta práctica, lo que no es un buen comienzo para el diálogo.

"¿Siempre conectado a Internet! ¿Cuándo vas a ponerte delante de un libro?"

"No valoramos que las formas de aprender y de ocio han cambiado con relación a las nuestras. ¡Y más que cambiarán!"

¿Para qué voy a decirle nada? Si no me escucha y además le importo un pimiento. ¡Sólo me hace caso cuando le interesa!

"Entonces... ya sabemos por dónde empezar a establecer la comunicación: por las cosas que les interesan. Además pensar que no les importamos... quizás sea exagerado.

"¿De qué voy a hablarle? Si no me encuentro preparado."

Reflexionemos un poco. ¿Acaso nuestra vida no nos ha enseñado nada? ¿Ni siquiera a transmitir sentimientos?

¿Qué debemos tener en cuenta?

La comunicación es el vehículo a través del cual nos relacionamos. Una buena comunicación tiene una repercusión positiva sobre las personas, aumenta su asertividad y les capacita para la toma de decisiones.

Cuando hablamos deseamos que nos entiendan. Por ello, elegimos con cuidado las palabras más adecuadas. También prestamos atención a los gestos, la mirada, el tono de voz... Todo ello forma parte de la comunicación.

El diálogo no es sólo hacernos entender sino también comprender al otro, conviene ponernos en su lugar, con sus puntos de vista, con sus intereses.....

La comunicación está basada en el respeto y es bidireccional entre dos interlocutores que, a pesar de saberse diferentes, se consideran objeto de interés mutuo.

Hay momentos en los que la comunicación puede ser difícil. Como en la vida, hay unas épocas mejores que otras.

La comunicación se *inicia* a partir de intereses o curiosidades comunes, se *mantiene* cuando se comparten sentimientos y las vivencias de cada uno y se *consolida* cuando las dos partes se saben queridas y aceptadas, a pesar de sus diferencias.

¿Qué podemos hacer?

Comunicarse no es pasar un listado de preguntas ni tener las respuestas preparadas. Tampoco consiste en expresar nuestras ideas y pretender que sean aceptadas sin crítica.

Busca el acercamiento con una actitud dialogante, palabras adecuadas, tono correcto, gestos y miradas de comprensión.

Intenta comprender a tu hijo y exprésale tus sentimientos. Observarás que aumenta su confianza. Que es necesaria para hablar de las cuestiones más íntimas.

No pretendas que tus hijos te cuenten lo mismo que a sus amigos, pero tampoco podemos aceptar que nos traten como extraños.

Cuando haya que decir NO a alguna de sus propuestas, razónaselo y dale alternativas.

Mantén los cauces del diálogo abiertos, a pesar de las crisis y dificultades. Siempre hay asuntos interesantes sobre los que expresar opiniones. No hay ningún tema tonto, ni tabú.

Notas para
la prevención
de las drogodependencias

PARA LOS PADRES

Comunicación padres-hijos

DEBES SABER

Dirigido a padres, educadores y adultos
preocupados por el problema
de las conductas adictivas

Problemes de comunicació?

Per què els fills no fan cas del que diuen els pares i atenen qualsevol persona més que a ells?

És tan difícil establir una comunicació entre pares i fills?

Creus que hi pot haver alguna relació entre la falta de comunicació i el possible consum de drogues?

Pares i fills entenen de manera desigual la política, el treball, la diversió, l'amor, el sexe, la família, l'oci, etc.

Açò és roïn? Recordem com ens comunicàvem amb els nostres pares.

Els fills signifiquen el desenvolupament i progrés de la vida, i no podem rebutjar els seus plantejaments diferents sense una mínima reflexió.

Què solem fer?

"Eixir a les dotze de la nit a divertir-se? Si és l'hora de gitar-se!"

"Expressem la nostra incomprensió i també la nostra indignació per esta pràctica, la qual cosa no és un bon començament per al diàleg.

"Sempre connectat a Internet! Quan toca posar-te davant d'un llibre?"

"No valorem que les formes d'aprendre i d'oci han canviat amb relació a les nostres. I més que canviaran!"

"Per a què he de dir-li res? Si no m'escolta i a més no li importe gens ni miqueta. Només em fa cas quan li interessa!"

Aleshores... ja sabem per on hem de començar a establir la comunicació: per les coses que els interessen. A més, pensar que no els importem gens... potser és exagerat.

"De què vaig a parlar-li? No em trobe preparat."

"Reflexionem un poc. Potser la nostra vida no ens ha ensenyat res? Ni tan sols a transmetre sentiments?"

Què hem de tindre en compte?

La comunicació és el vehicle a través del qual ens relacionem. Una bona comunicació té una repercussió positiva sobre les persones, augmenta l'assertivitat i les capacita per a prendre decisions.

Quan parlem desitgem que ens entenguen. Per això, triem amb atenció les paraules més adequades. També prestem atenció als gestos, la mirada, el to de veu... Tot això forma part de la comunicació.

El diàleg no és només fer-nos entendre, sinó també comprendre l'altre. Convé posar-nos en el seu lloc, amb els seus punts de vista, amb els seus interessos...

La comunicació està basada en el respecte i és bidireccional entre dos interlocutors que, a pesar de saber-se diferents, es consideren objecte d'interés mutu.

Hi ha moments en què la comunicació pot ser difícil. Com en la vida, hi ha unes èpoques millors que altres.

La comunicació s'inicia a partir d'interessos o curiositats comuns, es manté quan es compartixen sentiments i vivències de cada un i es consolida quan les dues parts se saben volgudes i acceptades a pesar de les seues diferències.

Què podem fer?

Comunicar-se no és fer un seguit de preguntes ni tindre les respostes preparades. Tampoc consistix a expressar les nostres idees i pretendre que siguen acceptades sense crítica.

Intenta l'acostament amb una actitud dialogant, paraules adequades, to correcte, gestos i mirades de comprensió.

Intenta comprendre el teu fill i expressa-li els teus sentiments. Observaràs que augmenta la seua confiança, que és necessària per a parlar de les qüestions més íntimes.

No pretengues que els teus fills et conten les mateixes coses que als seus amics, però tampoc podem acceptar que ens tracten com a estranys.

Quan calga dir NO a alguna de les seues propostes, raona-li-ho i oferix-li alternatives.

Mantín vies de diàleg obertes a pesar de les crisis i dificultats. Sempre hi ha assumptes interessants sobre els quals podem expressar opinions. No hi ha cap tema massa ximple, ni tabú.

Notes per a
la prevenció
de les drogodependències

PER ALS PARES

Comunicació pares i fills

HAS DE SABER

Adreçat a pares, educadors i adults
preocupats pel problema
de les conductes addictives