Conhecer a adolescência

Dicas para a comunicação pai-filho

Quando comunicar com o/a filho/a, deve prestar atenção a:



Espaço certo:

Antes de iniciar a comunicação, deve preparar um espaço calmo, sem perturbações à volta, para conseguir falar e ouvir o seu filho, de forma atenta e relaxada.

Falar um de cada vez:

O/A filho/a tem opinião e sentimentos, quando os pais exprimirem as suas opiniões, não se podem esquecer dar oportunidades para que o/a filho/a possa exprimir também as suas opiniões, evitando só falar uma pessoa, o pai.





Exprimir sentimentos:

Quando comunicar, comece por “eu” e exprima as suas opiniões com calma e firmeza. Pode consultar em mais detalhe este assunto na próxima página.

Durante a comunicação com o/a filho/a:

Deve concentrar a discussão no assunto e não naspessoas em causa.

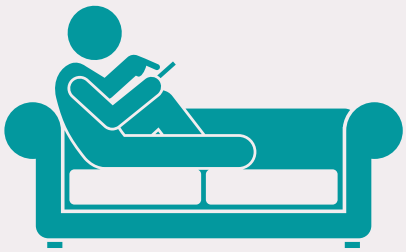


No diálogo incida na descrição da situação em si e reduza os comentários. Isto facilitará a comunicação.

Comece por "eu" quando comunicar e não deve acuse o filho "Tu fizeste... Tu estás a fazer o que?

Orientação:

Se por exemplo notar que o/a seu/sua filho/a esteve a jogar telemóvel durante a tarde toda, sem descansar, pode tentar falar com ele/a assim:



1 Perceber os seus sentimentos:



Estás zangado/a porque:

- Desiludido/a
- Desamparado/a
- Preocupado/a
- Chateado/a

2 Partilhar sentimentos, verdades e expectativas:

Sentimentos

Descrever o seu sentimento pessoal

Verdade

Apresentar a situação

Expectativas

Descrever claramente o que quer que o/a filho/a faça

Estou preocupado com a tua saúde e condição psicológica



Porque vi que estiveste a jogar telemóvel durante toda a tarde

Espero que deixes o telemóvel agora, converses comigo ou então vás passear, ou descansar.

