**CÓMO FAVORECER UNA COMUNICACIÓN DE CALIDAD EN LA FAMILIA**

1. Conviene elegir un momento y un lugar adecuado, en el que todos/as se sientan agusto y crear un clima relajado en el que la comunicación resulte agradable.
2. La tensión dificulta la comunicación. Por eso conviene evitar comunicar cuestiones delicadas en situaciones estresantes; y contemplar incluso la necesidad de detener una discusión cuando adopte un tono de enfrentamiento que puede conducir a una situación de riesgo (de violencia física o psicológica)
3. Hay que evitar expresiones que puedan ser vividas como un ataque o un rechazo a la posición de los demás, como las interrupciones, los gritos, los insultos, las críticas (que despiertan la tendencia a defenderse o incluso atacar, y que dificultan la comunicación)
4. Cuando sea necesario incluir en la comunicación referencias a un problema conviene hacerlo con cuidado, defendiéndolo como un problema compartido o expresando lo que uno siente o le preocupa. Por ejemplo, si el padre necesita expresar que está inseguro sobre cómo está aplicando su hijo el plan acordado para mejorar el estudio, no lo debería expresar diciendo p.e; <nunca estudias>; <vas a volver a suspender>; sino < ¿cómo va tu plan de estudio?, no estoy seguro de que esté funcionando>.
5. Hay que evitar los monólogos, los discursos y las lecciones. Los adolescentes rechazan de forma especial este tipo de comunicación, distante y/o protectora, en la sienten que sus padres no se han enterado de que ya no son niños. En edades anteriores, el diálogo suele ser mucho más eficaz que el monólogo.
6. Hay que saber escuchar con la intención de comprender. A veces, incluso, hay que estimular que el hijo/a participe activamente en la conversación preguntándole correctamente (no como una orden), y dejándole hablar de sus opiniones y sentimientos.
7. Conviene favorecer activamente la comprensión recíproca, para lo cual puede preguntarse a veces al otro como entiende nuestro punto de vista y resumir como vemos el suyo.
8. Cuando surgen diferencias importantes de opinión sobre lo que hay que hacer, puede ser útil establecer las semejanzas y diferencias o integrarlas en una global (P.e, <auqnue opinamos diferente respecto a la hora a la que debes llegar..estamos de acuerdo en que hay que fijar una hora>.
9. Conviene establecer costumbres y rutinas diarias en las que se comuniquen de forma regular y relajada las incidencias de la vida cotidiana de cada miembro de la familia, incluyendo en ellas conversaciones sobre como han ido las cosas en el colegio con profesores y compañeros. Las comidas o las cenas compartidas y relajadas (sin que la televisión lo obstaculice) podrán contribuir a dicho objetivo. Cuando son muy pequeños, determinadas rutinas diarias como el baño o la lectura de cuentos pueden ser de gran valor para este objetivo, estableciendo así las basesde una comunicación continua que será más fácil mantener después.
10. Cuando la comunicación esté destiada a resolver conflictos complejos puede resultar útil seguir una secuencia sistemática, como la siguiente:

**FICHA DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS**

1. **Definir el problema incluyendo todos sus componentes:**
2. **Ordenar según su importancia todos los objetivos que hay en juego:**
3. **Diseñar diversas estrategias para resolver el problema anticipando las consecuencias (positivas y negativas de cada una) y puntuando dichas consecuencias:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ESTRATEGIA 1**  Consecuencias  positivas | Puntuación | Consecuencias negativas | Puntuación |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ESTRATEGIA 2**  Consecuencias  positivas | Puntuación | Consecuencias negativas | Puntuación |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ESTRATEGIA 3**  Consecuencias  positivas | Puntuación | Consecuencias negativas | Puntuación |

|  |
| --- |
| 1. **Elegir la solución que se considere mejor** |

|  |
| --- |
| 1. **Planificar su puesta en práctica** |

|  |
| --- |
| 1. **Valoración de los resultados obtenidos** |