



**SÃO PAULO**  
**GOVERNO DO ESTADO**

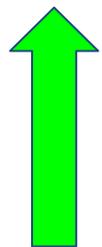
| Secretaria de Desenvolvimento Social

Comunicação familiar, RISCO ou PROTEÇÃO?

# PREVENÇÃO



Fatores de Proteção



Fatores de Risco

# Fatores por domínios da vida



**Indivíduo**

**Amigos**

**Escola**

**Comunidade**

**Sociedade**

**Família**

# COMUNICAÇÃO - Habilidade social



Como refere Watzlawick, 1985:

“não se pode não comunicar, ou seja, qualquer comportamento tem sempre o valor de mensagem, pelo que estamos sempre em processo de comunicação”.

# Fatores de Proteção FAMILIARES

**Quais destes fatores estão ligados com a comunicação familiar?**

- 1 - Os pais desenvolvem fortes vínculos com os filhos.
- 2 - A família tem expectativas claras de comportamento e das consequências quando as regras não são seguidas.
- 3 - Estilo de paternidade amável e sem críticas ao invés do estilo excessivamente autoritário ou excessivamente permissivo.
- 4 - A família valoriza e incentiva a educação escolar.
- 5 - Pais e filhos passam um bom tempo interagindo como uma família unida
- 6 - Lar acolhedor e protetor que oferece uma sensação de segurança

# Fatores de Proteção FAMILIARES

**Quais destes fatores estão ligados com a comunicação familiar?**

- 1 - Os pais desenvolvem fortes vínculos com os filhos.**
- 2 - A família tem expectativas claras de comportamento e das consequências quando as regras não são seguidas.**
- 3 - Estilo de paternidade amável e sem críticas ao invés do estilo excessivamente autoritário ou excessivamente permissivo.**
- 4 - A família valoriza e incentiva a educação escolar.**
- 5 - Pais e filhos passam um bom tempo interagindo como uma família unida**
- 6 - Lar acolhedor e protetor que oferece uma sensação de segurança**

# Fatores de Risco FAMILIARES

Pouco ou nenhum monitoramento das amizades dos filhos.

Pais permitem que os filhos usem álcool e outras drogas.

Jovens soltos sem supervisão após o horário escolar.

Relacionamento fraco entre o jovem e o pai ou a mãe.

Ausência de regras claras de comportamento e das consequências quando as regras não são seguidas.

O pai ou a mãe envolve o filho em seu uso de drogas.

Uso de drogas na família

## Antes de você começar:

- Certifique-se de que é um bom momento para conversar.
- Tenha um plano, (antes de iniciar uma conversa).
- Organize seus pensamentos antes de se aproximar de seu filho.
- Seja calma e paciente.
- Limite as distrações.

**Procure descobrir qual é o melhor canal de comunicação com o seu filho ou filha**

- Quais são as mídias sociais em que seu filho ou filha está participando de modo ativo e constante?
- Seu filho fala muito ou pouco?
- Seu filho ouve o que você diz?
- Qual é a melhor maneira de atrair a atenção de seus filhos?
- Qual é a melhor abordagem para conversar com seus filhos?
- Pense em suas conversas com seus filhos. O que deu certo e o que deu errado? Por que isto aconteceu?

**As principais habilidades de comunicação incluem:**

**Questionar** - O tipo de informação que você recebe depende muito de como você faz a pergunta.

- Mostre interesse e preocupação. Não culpe ou acuse.

Por exemplo:

Em vez de "**Como você se coloca nessas situações?**",

Diga: "**Isso parece uma situação difícil. Você estava confuso?**"

- Incentive a resolução de problemas.

Por exemplo:

Em vez de "**O que você acha que acontece quando você não pensa?**",

Diga: "**Então, qual seria a melhor maneira de lidar com isso?**"

# COMUNICAÇÃO FAMILIAR

---

**As principais habilidades de comunicação incluem:**

**Ouvir e observar** - Os jovens sentem-se mais confortáveis trazendo assuntos e situações para seus pais quando eles sabem que serão ouvidos e não serão acusados.



**As principais habilidades de comunicação incluem:**

## **Reduzindo a Emoção**

Às vezes, falar com os filhos pode trazer sentimentos fortes que interferem no pensamento claro.

As dicas a seguir podem ajudar você a manter a conversa na direção certa.

- 1. Controle seus pensamentos e suas ações.**
- 2. Avalie se você está muito chateado para continuar.**
- 3. Afaste-se da situação se você está se sentindo muito irritado ou chateado.**
- 4. Faça um plano para lidar com a situação dentro de 24 horas.**

## Encorajamento

O incentivo consistente ajuda os jovens a se sentirem bem consigo mesmos e lhes dá confiança para:

- experimentar novas atividades
- enfrentar tarefas difíceis
- desenvolver novas amizades
- explorar a sua criatividade

## Exemplos de palavras encorajadoras

“Sei que não foi fácil.”

"Você fez um trabalho tão incrível!"

"Continue tentando."

"Você é muito bom nisso."

"Você está aprendendo muito."

"Eu gosto da maneira como você faz isso."

"Eu percebi que você está praticando ".

"É ótimo ver você trabalhando tão duro!"

"Eu estou tão orgulhoso de você."

## Práticas que são desanimadoras

- Ser sarcástico ou negativo sobre a capacidade de uma criança para ser bem sucedido.

Por exemplo: **“HaHaHa duvido que você tire 10 na próxima prova de matemática, você nunca foi bom nesta matéria!”**

- Comparar uma criança com irmãos e irmãs

Por exemplo: **“O seu irmão quando tinha sua idade só tira notas acima de 9, agora você....”**

## Práticas que são desanimadoras

- Assumir o controle quando o progresso da criança é lento

Por exemplo: **“Você não está entendendo nada! Deixa que eu te mostro como fazer esta lição.”**

- Lembrar a criança de falhas passadas

Por exemplo: **“Você está lembrada de que, na semana passada, pegou a caneta de sua colega na escola e não devolveu. Será que posso confiar em você depois disto?”**

# COMUNICAÇÃO não violenta

## PASSO 1

### OBSERVAÇÃO

Descreva o que aconteceu sem julgamentos.

Hoje pela manhã você gritou comigo!

## PASSO 2

### SENTIMENTO

Descreva quais sentimentos o fato resultou.

Eu me senti muito triste porque você gritou comigo!

## PASSO 3

### NECESSIDADE

Expresse qual o valor ou necessidade foi desrespeitado.

É importante para mim ter paz e me sentir respeitado!

## PASSO 4

### CONVITE

Convide a pessoa a mudar o comportamento

Eu gostaria muito que você nunca mais gritasse comigo!

ROSENBERG, M. B. Comunicação não violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais. São Paulo: Ágora, 2006.

## Referências

U.S. National Institute on Drug Abuse (NIDA); National Institutes of Health; U.S. Department of Health and Human Services. NIH Publication No. NIH15-DA-8016, **Chekup Familiar, 2019**

HAWKINS, J. David; CATALANO, Richard F.; MILLER, Janet Y. **Risk and protective factors for alcohol and other drug problems in adolescence and early adulthood: implications for substance abuse prevention.**

Psychological bulletin, v. 112, n. 1, p. 64, 1992.

ROSENBERG, Marshall B. **Comunicação não-violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais.** Editora Agora, 2006.

**Claudemir dos Santos**

Coordenadoria de Políticas  
sobre Drogas do Estado de  
São Paulo

Programa Recomeço

**E-mail: [clsantos@sp.gov.br](mailto:clsantos@sp.gov.br)**





| Secretaria de Desenvolvimento Social

Obrigado