



educaweb (*)

Del que no es
parla a casa

MERCÈ GÓMEZ UBIERGO

Què fem i qui som?

- **Educaweb** és una organització que des de l'any 1994 ofereix serveis especialitzats en orientació acadèmica i professional a les persones que han de prendre decisions relatives a la seva carrera professional.
- Els nostres serveis s'adrecen tant als **alumnes com a les famílies**, així com a **tècnics, professorat i professionals dels centres, institucions educatives i administracions**, a través de diferents modalitats: presencial, on-line i telefònica.
- El nostre equip està format per psicòlegs, pedagogs, sociòlegs, periodistes i experts en sistemes d'informació.





Del que no es parla a casa



De què es parla a casa?
Quan en parlem? Qui en parlem?



-
-
-
-
-
-
-
-
-
-



Del que no es parla a casa

De què no es parla a casa?



-
-
-
-
-
-
-
-
-
-



La família com a sistema

Afecte

Educació

Seguretat

Convivència

Economia

Valors



Subsistemes

Coalicions

Límits

Aliances

Jerarquies

Triangulacions



2014
2015

Quins espais generem per parlar?





Quins espais generem per parlar?





De què podem parlar?

Sentiments

Les relacions
amb altres
persones

Fets que ens
afecten

Els seus
desitjos

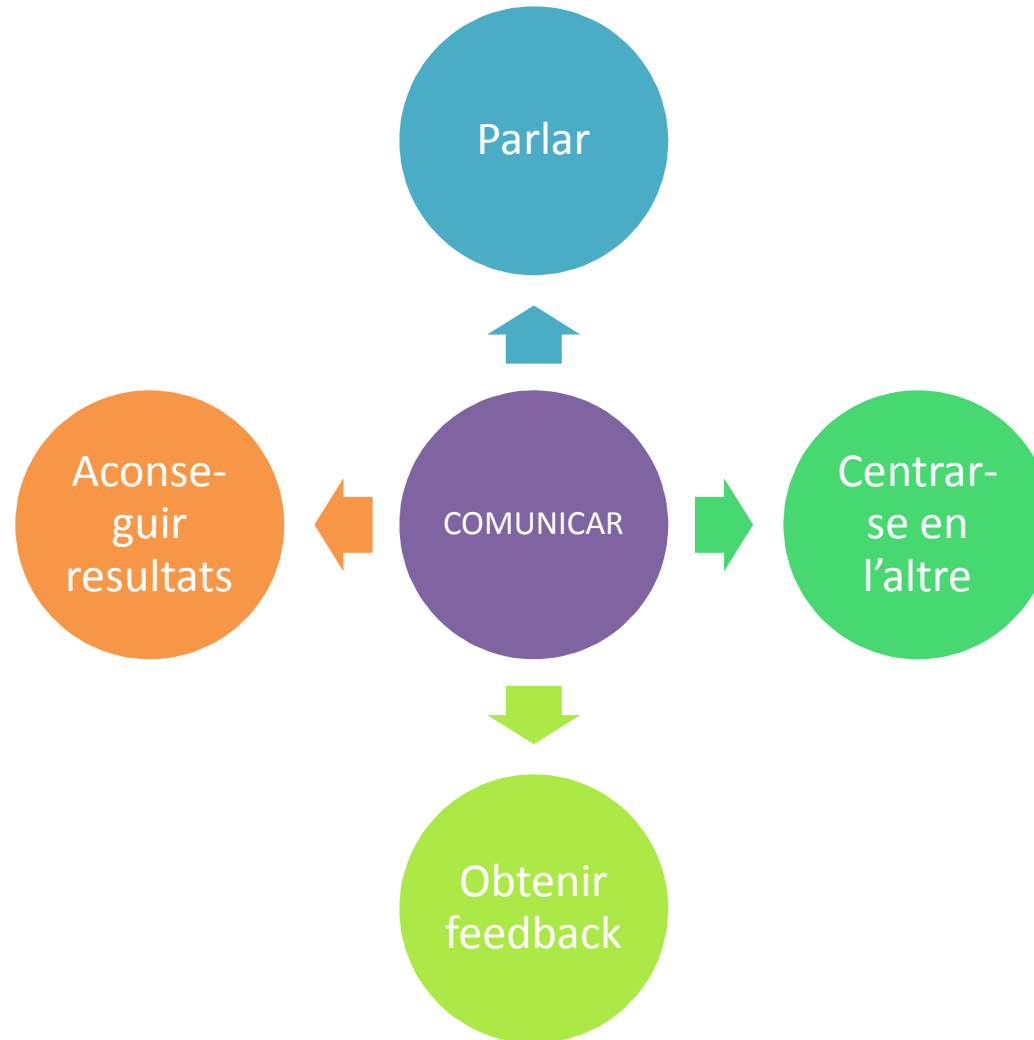
Les
discrepàncies

Els
malentesos





Què és la comunicació?





P. Watzlawick: *Teoria de la comunicació humana*

Sempre estem comunicant

Quan comuniquem, hi ha un *què* i un *com*
(i el *com* condiona el *què*)



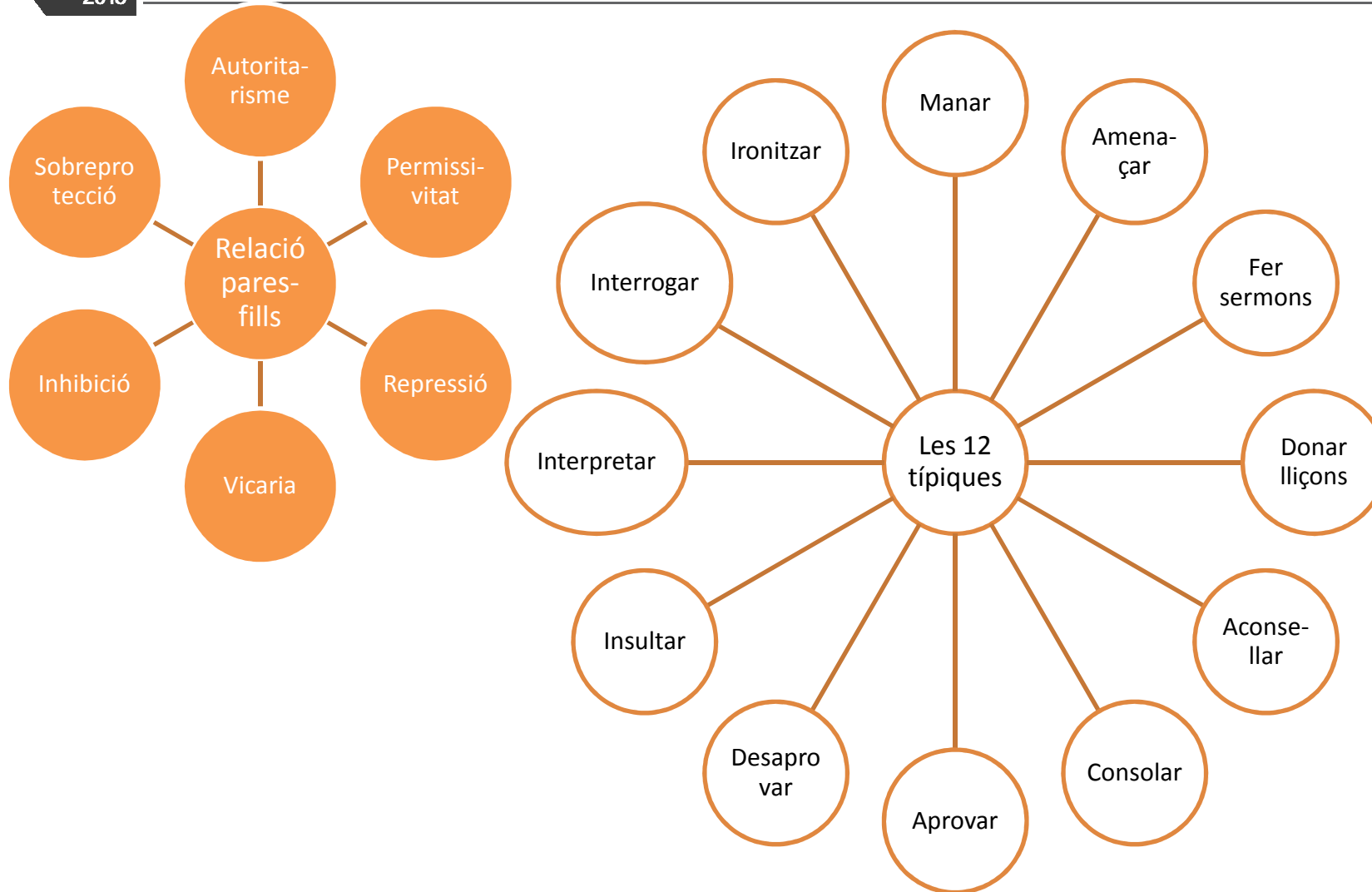
El qui parla és responsable
de la comunicació correcta

El significat del *que* diem és la
resposta que obtenim



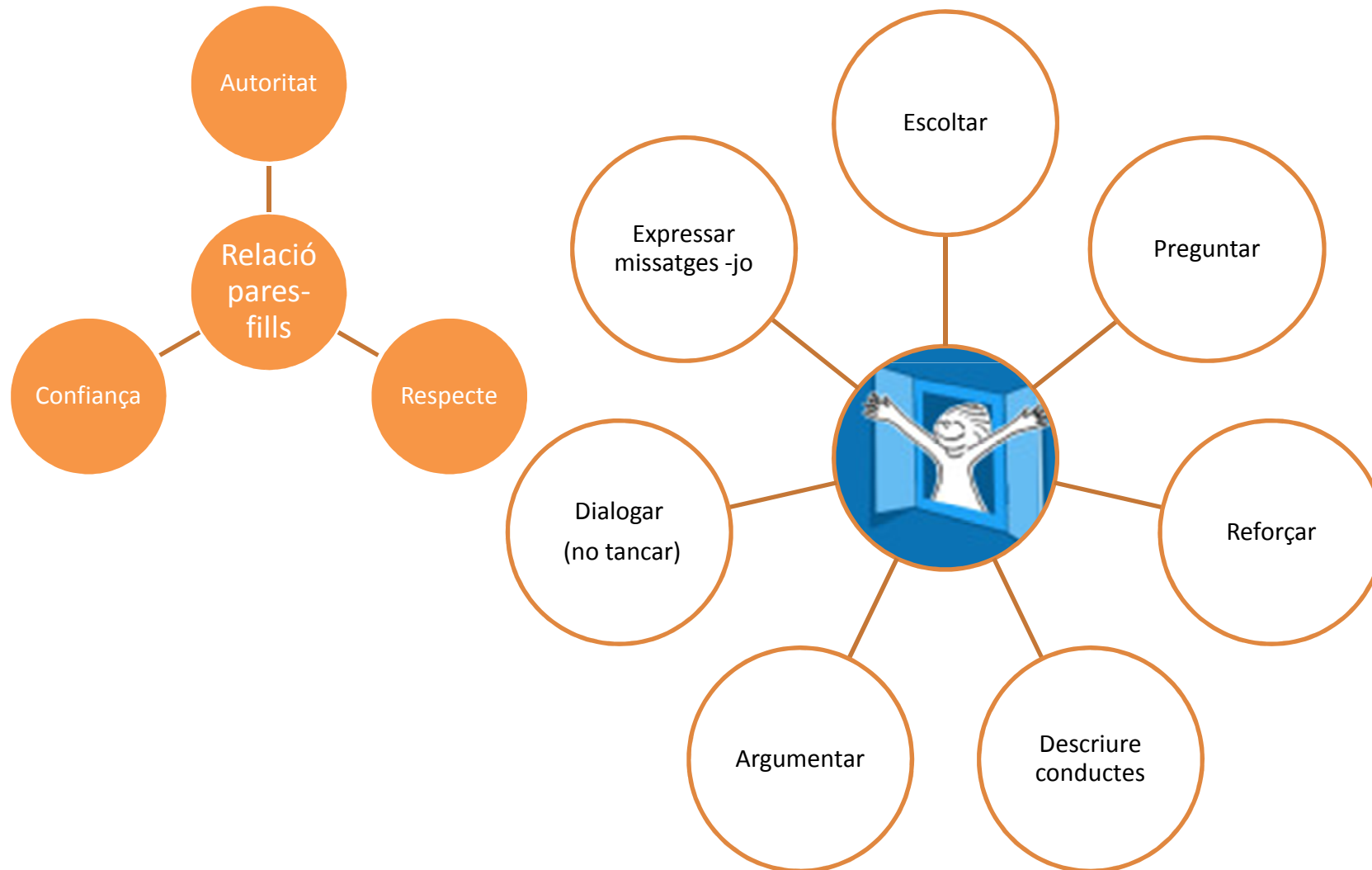
2014
2015

Relació i comunicació amb els fills





Relació i comunicació amb els fills





Pautes per obrir vies de comunicació





2014
2015

1. L'ESCOLTA CONSCIENT (ACTIVA)

Saber escoltar allò que
els altres ens diuen

DISTORSIONADORS: Cansament,
preocupacions, interpretació



Saber callar i donar
preferència a l'altre

DISTORSIONADORS: Esperit
solucionador, aconsellar,
sobrepotecció, emocions , excés de
responsabilitats, interrupcions

Actitud eminentment
activa (conscient)

DISTORSIONADORS: precipitar-se, minimitzar,
desqualificar, excés de responsabilitats
emocions, distraccions (interferències),

Aprendre a aturar el
nostre pensament i
centrar l'atenció en
l'altre.

(Què em vol dir? Per què és important per a ell/a?
feedback)

DISTORSIONADORS: Rigidesa, control,
poca empatia , distreure's amb els
detalls



ACTITUDS NO VERBALS QUE ACOMPANYEN L'ESCOLTA CONSCIENT



- Contacte visual
- Postura del cos confortable i relaxada,
- Expressió facial empàtica.
- Expressió verbal: Ets aquí per escoltar, no per parlar. Mai no interrompis, ni tractis de canviar de tema. Aprèn a estar amb silenci amb la persona.



TÈCNIQUES D'ESCOLTA CONSCIENT



Tècniques d'escolta conscient

- Mostrar interès
- Clarificar
- Resumir
- Parafrasejar
- Reflectir



Tècniques per iniciar converses

Tècniques d'iniciació



- Preguntes obertes
- Exposició d'una situació pròpia
- Reflectir emoció



2014
2015

2. L'ASSERTIVITAT. COMUNICACIÓ I CONDUCTES ASSERTIVES



Passivitat

Acceptació sense queixa dels interessos o idees dels altres abans que els propis, per evitar el conflicte



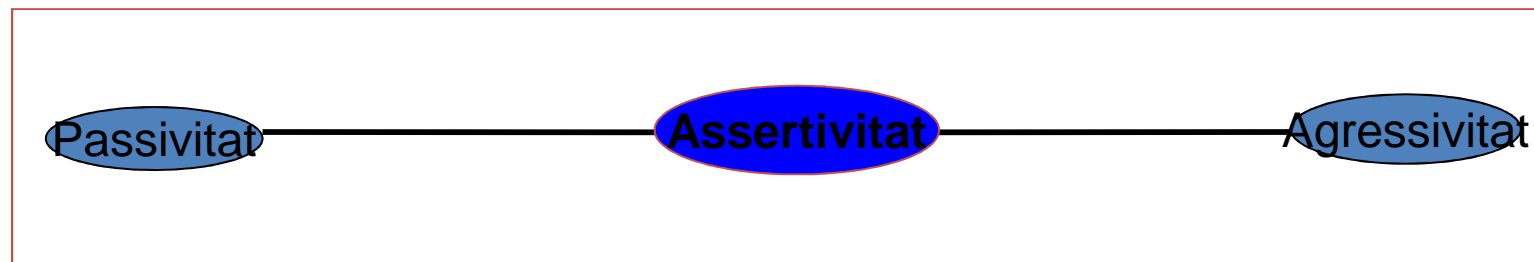
Assertivitat

Expressió directa i clara els seus interessos, idees i opinions, respectant els dels altres



Agressivitat

Expressió directa i contundent. No respecta els interessos i idees dels altres





L'EMPATIA

EMPATIA

És la disposició interior de comprendre els altres, d'arribar a veure amb els seus ulls, pensar i sentir les coses des del seu punt de vista

Identificació:

"Posar-se en la pell de l'altre", identificar-se amb el que sent i pensa l'altra persona

Incorporació:

Les coses que l'altre ens transmet ens afecten i ens fan reviure situacions nostres i comprenem

Separació:

Distanciament per poder ser un mateix.



LA MIRADA VERS ELS COMPORTAMENTS ADEQUATS





3. ACCEPTACIÓ DE SENTIMENTS

Convida'l a expressar els seus sentiments
(privacitat, confidencialitat, temps)

Ajuda'l en la gestió física dels sentiments
(tècniques físiques d'autocontrol emocional)

Ajuda'l en la reestructuració racional dels
sentiments (altres interpretacions, com voldria
haver resolt o què voldria que hagués passat?)

Acompanya'l amb la descripció d'alguna
experiència semblant (risc: minimitzar
protagonisme)

Reforça allò de positiu que es pugui veure en la
situació



UNA EINA PRÀCTICA: EL DESC

(PETICIONS,
QUEIXES)

Describe els fets



Expressa els sentiments propis



Suggereix alternatives o solucions



Analitza les Conseqüències positives per a l'altre



LA GESTIÓ EMOCIONAL 1/2

2014
2015



Sóc gran i prenc les decisions pel meu compte

Inseguretat

Conducta i comunicació no assertiva

SITUACIÓ REAL
(Exemple)

Creences o pensaments

- Racionals
- Irracionals

Emocions o sentiments

- Apropisats
- Inapropisats

Conductes

- Limitadores
- No limitadores



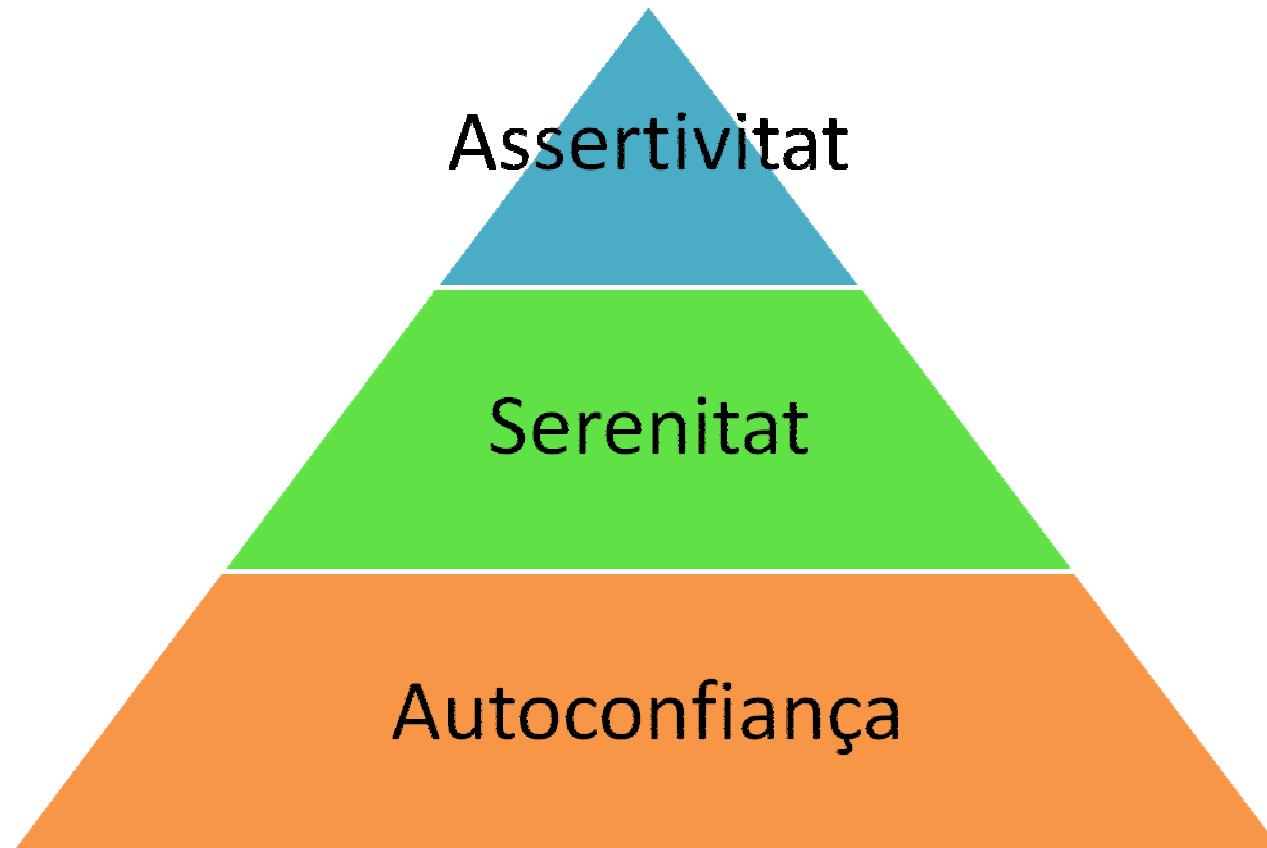
El món està ple de perills

Por

Conducta i comunicació no assertiva



LA GESTIÓ EMOCIONAL 2/2





Frases que conviden al diàleg

Procurem no tancar la nostra intervenció de manera contundent:



Com ho veus, tu?

M'interessa molt saber la teva opinió

Què en penses?



Entens el que
et vull dir?

Em pregunto si... ?

Vols que en parlem?



Síntesi: per poder parlar de tot





Per reflexionar: feu cas de la saviesa del poeta

Para dialogar,
preguntad primero;
después... escuchad



Antonio Machado, *Proverbios y cantares*



Bibliografia

LLIBRES D'INTERÈS

Brulé, A. (1999): **"Saber dialogar y convencer"**. Barcelona, Ed. Octaedro

Cornelius H., Faire, S. (1995): **"Tú ganas, yo gano: como resolver conflictos creativamente"**. Madrid, Ed. Gaia

Duran Gervilla, A. et al. (1997): **"Manual didàctico para la Escuela de Padres"** (especialment el TEMA 7) Generalitat valenciana. Conselleria de Sanitat. , 4a edició 2002. Disponible a internet. Recuperat el novembre de 2014 des de: <http://www.pnsd.msc.es/Categoria2/publica/pdf/EscuelaPadres.pdf>

Funes Artiaga, J. (2010): **"Educar en la adolescencia. 9 ideas clave"** Barcelona, Ed. Graó

Guembe, P. I Goñi, C.: **"No ho diguis als meus pares"**.- Barcelona, COLUMNA (Pràctics, 18).

López, P. (2009). Entendre's amb adolescents. Tu m'importes. Barcelona: Graó

Mendieta Suñé, C. I Vela, O. (2005): **"Ni tu ni jo. Com arribar a acords"**. Barcelona, Ed. Graó

Edu3.cat: Com entendre's amb un fill adolescent recuperat el novembre de 2014 des de: http://www.edu3.cat/Edu3tv/Fitxa?p_id=30808

PEL·LÍCULES D'INTERÈS

Petita Miss Sunshine, fixe-u-vos en aquest cas en el paper d'en Dwayne

PROGRAMES D'INTERÈS

"Eduqueu les criatures" (2008) http://www.edu3.cat/Edu3tv/Fitxa?p_id=34573



Moltes gràcies
per la vostra atenció



educaweb (*)

educaweb.cat

C/Aragó 631-633 planta baixa, locals 1-2
08026 Barcelona
Tel. 932 151 365
Fax. 934 677 638
orientacio@educaweb.com