



# Comunicación

# Índice de "Comunicación"

30 frases positivas para decirlles aos nenos e as nenas	2
Aprende a linguaxe da xirafa	3
O poder das etiquetas	4
Eloxiar vs alentar	5
Educar sen o non	6

(Podes premer enriba de cada título para ir directamente a cada unha das infografías.)

## 30 frases positivas para decirlles aos nenos e nenas

As palabras e frases que usamos nas conversas cos nosos fillos e fillas inflúen de maneira decisiva na súa felicidade diaria e tamén no seu desenvolvemento persoal. A utilización de expresións de afecto, reforzo, confianza... deixan nos nenos e nenas un poso emocional que facilita que crezan como persoas adultas equilibradas, empáticas e cunha autoestima axustada.

Animámosvos a incluílas no voso día a día, xunto con mostras de afecto e recoñecemento das súas virtudes e logros.

• Quérote tal e como eres

• Síntome orgulloso (a) de ti

• Grazas

• Síntoo

• Creo en ti

• Enténdoches

• Equivoqueime, pídoche perdón

• Eres moi importante para min

• Estou de acordo contigo

• Sempre podes contar conmigo

• E ti, como te sentes?

• Que pensas sobre isto?

• Interésame a túa opinión

• Todos cometemos erros

• Equivocarse tamén é aprender

• Escóitoches

• Gústame ver como aprendes

• Que prefires, isto ou aquilo?

• Xoguemos xuntos

• Leamos xuntos (xuntas)

• Ninguén é perfecto (xuntas)

• Tes dereito a ser diferente

• Podes conseguilo

• Todos temos defectos

• Non teñas medo de ser ti mesmo (a)

• Ti vales moito

• Podes volver a intentalo

• Que pregunta tan interesante!

• Gústame que sexas así

• Fixéchelo moi bien

# APRENDE A LINGUAXE DA XIRAFÁ

## Introdución á comunicación non violenta

A comunicación non violenta (CNV) foi ideada por Marshall Rosenberg como ferramenta para lograr unha comunicación simétrica, asertiva e empática. Establece unha forma de relacionarse que permite resolver conflitos sen violencia nin coacción, mediante a expresión honesta das propias necesidades e emocións e a escoita das de outras persoas.

La CNV sostén que a maioría dos conflitos entre individuos ou grupos surden dunha comunicación desaxeitada das súas necesidades, debido á utilización dunha linguaxe coactiva ou manipulativa cuxo obxectivo é inducir medo, culpa, vergoña, etc. Partindo desta base, diferencia dous tipos de linguaxe (a da xirafa e a do chacal) e catro pasos para lograr unha comunicación eficaz e empática.



- Intenta ser obxectiva
- Ten en conta os sentimentos e necesidades propias e dos demais
- Guíase pola aceptación e a compasión
- Recibe con empatía
- Exprésase con honestidade

# VS



- Emite xuízos e diagnósticos
- Guíase por factores como a dominancia, a esixencia e a competición
- Encaixa a realidade en compartimentos estáticos (correcto/ equivocado)
- Crenza de merecer
- Linguaxe da crítica e a acusación

### PASO 1

#### Observación dos feitos

Observar e describir a realidade sen xulgar, avaliar, cualificar, comparar, supor nin distorsionar o acontecido

Vexo.../Oio.../  
A situación é...

### PASO 2

#### Identificación e expresión de emocións

Identificar que nos fixo sentir a situación, e transmitirlo á outra persoa ou grupo implicado. É importante ter un amplo vocabulario emocional para ser preciso.

Eu me sinto.../  
Asústome cando....

### PASO 3

#### Identificación de necesidades

Descobrir que necesidade hai tras esa emoción. Débese distinguir a necesidade identificada da estratexia para resolvela.

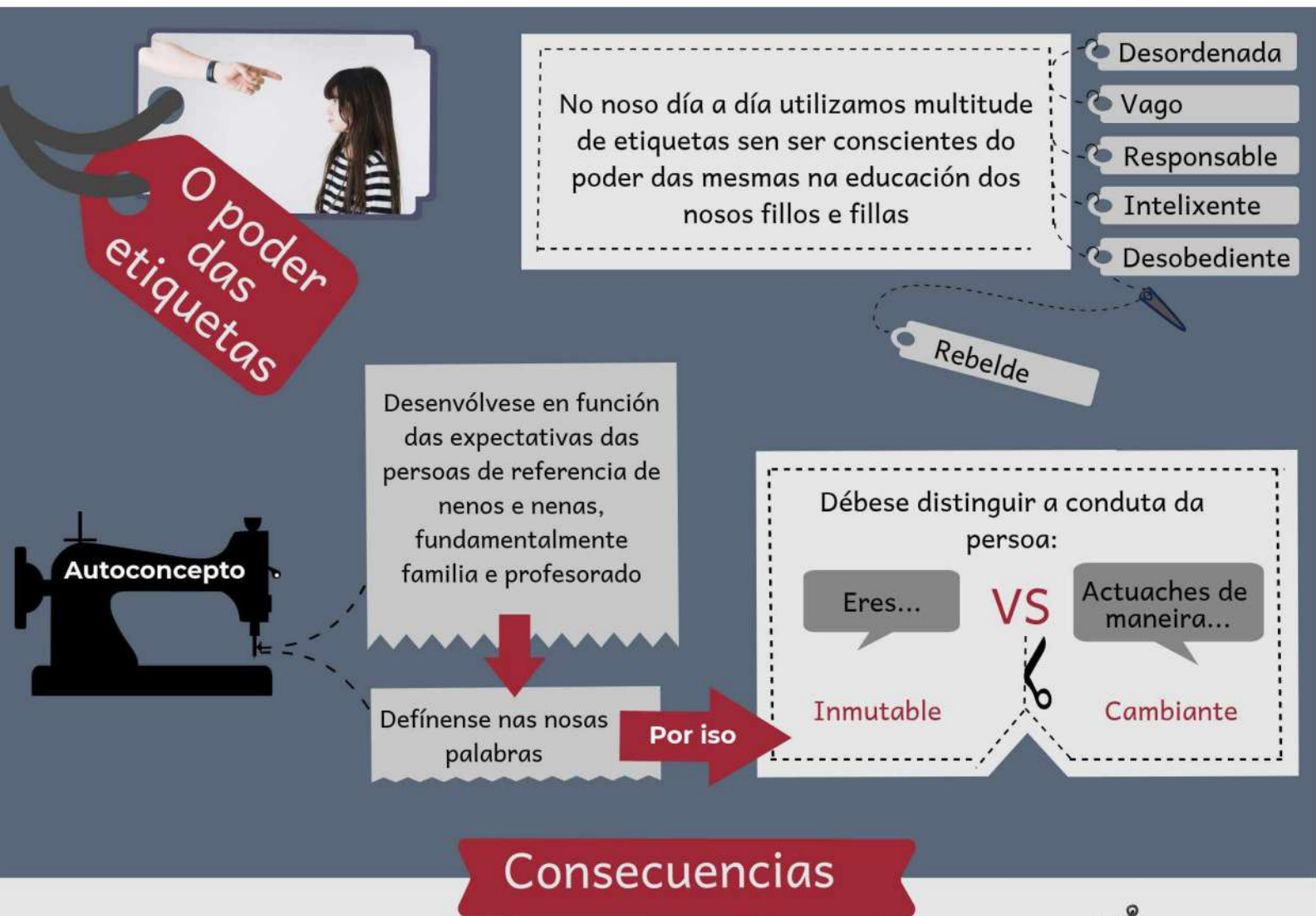
A miña necesidade é.../  
Gustaríame.../  
Desexo...

### PASO 4

#### Formulación da petición

Facer unha petición que sexa realizable, concreta, negociable e formulada en termos positivos (pido o que quero, e non o que non quero).

Por favor poderías...?/  
Que te parece se facemos...?



- ☰ Danan a súa autoestima
- ☰ Xeran desmotivación ("Eu son así")
- ☰ Provocan inseguridade e medos
- ☰ Crean expectativas sobre o seu comportamento futuro, condicionando a súa conduta (Efecto Pigmalión)
- ☰ As etiquetas positivas tamén poden ser perigosas, porque poden xerar medo a non acadar as expectativas, provocando ansiedade e estrés. (p. ex.: "Consegues todo o que te propós", "Eres o/a mellor")



# Eloxiar



# Alentar

**Etiqueta ao neno ou nena segundo as súas accións:** *"Es moi intelixente".*

**Céntrase no resultado:** *"Que ben debuxaches esta árbore!".*

**Destaca a habilidade, capacidade, aptitude:** *"Que creativa!".*

**É abstracto, xeral, pode ser esaxerado:** *"Es o mellor do mundo!".*

**Os erros desmontan a visión que se xerou co eloxio:** *"Non son tan listo".*

**Xera expectativas de aprobación e dependencia do eloxio:** *"Mira o que fixen!".*

**Describe o que fai sen etiquetalo nin xulgallo:** *"Fuches quen de resolver o problema ti só".*

**Céntrase no proceso:** *"Aprendiches a facer as ramas e as raíces".*

**Destaca o esforzo e a actitude:** *"Esforzácheste moito para facer algo tan orixinal!".*

**É concreto, específico, realista:** *"Este é o teu mellor traballo ata agora, superácheste!".*

**Os erros son oportunidades de aprendizaxe:** *"Podo esforzarme un pouco máis para conseguilo".*

**Fomenta a autoconfianza:** *"Vestinme eu soa!".*

## Comunicación positiva na familia

# Educar sen o non



As prohibicións e límites marcan en ocasións a comunicación na familia. Non obstante, expresar **o que se quere conseguir** en lugar do que se pretende evitar é a base dunha **comunicación positiva, asertiva e eficaz.**

### Claves

- **Indicarlles positivamente que esperamos deles e delas**

*Cando entremos na biblioteca hai que falar baixo*

- **Establecer regras en lugar de límites**

*Dentro da biblioteca fálase en voz baixa*



**Non grites**



**Fala calmadamente**

**Non cruces sen min**

**Para cruzar a rúa tes que ir da miña man/ ao meu carón**

**Non pegues**

**Explícalle o que queres**

**Non saltes no sofá**

**Estas son as regras para xogar no salón**

**Non me molestes**

**Necesito un anaco máis para acabar isto e xa xogamos**

### Tamén

- **Ofrecer información**

*Na biblioteca hai persoas estudando, se falamos en voz alta podemos molestalas*

- **Ofrecer alternativas**

*Queres que saiamos un anaco e rematas de contarme iso?*