

COMUNICAÇÃO AFETIVA

Comunicação é o conjunto de comportamentos verbais e não verbais pelos quais transmitimos uma mensagem



Comunicação não é só sobre o que você fala, é também sobre como você ouve!

Uma comunicação violenta prejudica não só as relações interpessoais, mas também a nossa saúde mental, elevando os níveis de estresse e causando danos psicológicos.

Basear a comunicação no afeto é uma habilidade linguística, cooperativa e empática.

* **A comunicação afetiva é uma habilidade que pode ser aprendida.**

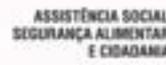


Para isso, é preciso estar disposto a romper com um ciclo vicioso da falta de afeto nas relações.

PATROCÍNIO:



FOMENTO:



Pedido ≠ exigência

Solicitações não acompanhadas dos sentimentos e necessidades podem soar como exigências. Exprese-os, com clareza, sem deixar de lado a responsabilidade por suas emoções.

Entendendo as necessidades Sentimentos geram necessidades, que serão atendidas ou não. Os conflitos nascem de necessidades que não são atendidas

Os quatro passos da comunicação afetiva

Observação sem julgamento

Identificação dos seus sentimentos e do outro

Formulação de pedidos

Identificação das suas necessidades e do outros

Ouçã com atençã

Certifique-se de ter sido compreendido e de compreender o que o outro diz. Parece óbvio, mas faz toda a diferençã!



A comunicaçã afetiva contribui com o bem-estar físico e mental

A comunicaçã afetiva inclui:

- comportamentos verbais - dizer “Eu te amo” ou “Você significa muito para mim”;
- não verbais - oferecer abraços e/ou beijos;
- atividades de apoio - fazer favores para alguém

É por meio desses comportamentos que as pessoas formam e mantêm relacionamentos.



A comunicaçã afetiva está relacionada à reduçã do estresse, melhorando condições de saúde como a hipertensã.

Mais afeto, menos estresse



Uma comunicação mais afetiva com a pessoa idosa

- 1 Use frases curtas e objetivas para que a pessoa idosa assimile a mensagem com mais facilidade
- 2 Mantenha um volume audível da fala, mas sem gritar
- 3 Evite interromper a fala da pessoa idosa - escuta ativa
- 4 Repita sua mensagem de formas diferentes sempre que necessário
- 5 Mantenha o contato visual
- 6 Evite sair da frente da pessoa idosa quando você ou ela estiverem falando
- 7 Não use tons e falas infantilizadas
- 8 Lembre-se do toque afetivo



PATROCÍNIO:



FOMENTO:

