

Apoio à Segurança do Policial Através do Bem-estar na Família :

Comunicação nas famílias de policiais

A comunicação eficaz é a pedra angular de uma família saudável. A profissão de policial oferece desafios únicos que podem criar estresse, confusão, medo e uma variedade de outras emoções que podem causar barreiras à comunicação saudável entre os policiais e seus entes queridos. Abaixo estão as estratégias para superar os desafios e construir uma comunicação saudável nas famílias policiais:

Como a comunicação pode parecer diferente em famílias de policiais



Foque nos fatos: Priorize detalhes importantes e reúna rapidamente todos os fatos e circunstâncias são estratégias comuns no trabalho policial. Esse estilo de comunicação pode fazer um policial parecer desdenhoso ou desinteressado nas conversas em casa.



Cultura da agência : Os policiais podem temer as críticas dos colegas por compartilharem suas emoções no trabalho, deixando a casa como o principal ambiente para processar os fatores de estresse relacionados ao trabalho.



Tom de voz: Enquanto mantém o controle das situações no trabalho, o tom de um policial pode soar sério ou direto. Este tom pode acidentalmente transbordar para discussões fora de serviço e ser mal interpretado.



Hipervigilância : Os policiais podem ter uma sensação de hipervigilância devido ao aumento da consciência dos perigos potenciais .¹ Isso se deve ao aumento do nível de cortisol, causando maior estresse e consciência sobre o corpo . Esse traço é um comportamento condicionado e pode aparecer em situações de folga.



Armadura emocional: Os policiais às vezes tendem a usar uma "armadura emocional" para se proteger do estresse e do impacto fisiológico de seu trabalho. Esse comportamento pode fazer o policial parecer mais fechado em casa.



Como é a escuta ativa?

- A escuta ativa é um método de comunicação que diz respeito exatamente a ouvir atentamente a ouvir atentamente, envolver e demonstrar várias pistas não-verbais com a pessoa que está falando. A escuta ativa não apenas faz com que o locutor se sinta ouvido e valorizado, mas também reduz o risco de falhas de comunicação.
- **Linguagem corporal:** Aceno com a cabeça, de frente para a pessoa, e parecendo comprometido.
- **Fala:** Fazer perguntas abertas, resumir o que você está ouvindo e se revezar para falar.
- Só ofereça soluções para o problema se a outra pessoa perguntar. Concentre-se no que o palestrante deseja compartilhar e reúna todas as informações.
- Utilize as afirmações "Eu" em vez das afirmações "Você". Afirmações do tipo "você" podem criar atitude defensiva, colocar a culpa e muitas vezes são negativas. Afirmações "eu" atribuem responsabilidade ao orador, oferecem uma justificativa e são menos ameaçadoras. A composição de declarações "eu" pode incluir: "Eu sinto / penso / sou [pensamento / sentimento] quando [raciocínio]. Eu gostaria / preferia / preferia [solução]. "

¹ Os efeitos da hipervigilância na tomada de decisões durante incidentes críticos. Jornal do NPS Center for Defense and Homeland Security. Setembro de 2018.



Ação eficaz de comunicação para dirigentes e suas famílias

O gráfico a seguir inclui estratégias de escuta. As considerações estão incluídas para policiais e membros da família, mas muitas delas podem ser usadas alternadamente.



Estratégia de comunicação	Policial	Com membros da família de um policial
Ouçã	Actively listen to what the other person is saying rather than planning how you will respond. Avoid the “yes, but...” phrase when responding as it appears dismissive.	Ask clarifying questions and gather context during discussions.
Validar	Certifique-se de que o orador se sinta validado, reconhecido. Repita o que o orador está dizendo para demonstrar que você recebeu a mensagem e eles estão sendo ouvidos.	Reconheça que seu policial pode parecer direto ou severo, em vez de validar emocionalmente. Pratique habilidades de escuta ativa quando seu familiar estiver falando e fale honestamente sobre suas emoções durante a conversa.
Mostre empatia	Identifique as dicas sociais de outras pessoas e tenha cuidado ao usar a empatia de maneira inadequada. Não minimize os sentimentos deles nem compare suas próprias experiências diretamente com as deles, se as experiências não forem da mesma magnitude.	Comunique-se com seu policial quando se sentir incompreendido ou emocionalmente isolado. Ele ou ela pode ter experiências difíceis ou traumáticas no trabalho. Embora você possa não se identificar diretamente com a situação, reconheça que você ouve o orador e está disposto a ouvir.

Criando Limites e Respeitando-os

É importante entender a diferença entre barreiras e limites de comunicação.

O desenvolvimento mútuo de limites pode ajudar as pessoas a compreender a adequação de tópicos, horários e locais para uma discussão. Isso pode aliviar o conflito ou sofrimento emocional não intencional durante uma conversa já difícil. Embora os limites possam ser úteis, colocar barreiras pode isolar emocionalmente você e as pessoas ao seu redor.

- Identifique quando e onde é apropriado falar sobre tópicos relacionados ao trabalho e/ou estressores em potencial. As conversas devem estar fora do alcance dos ouvidos de uma, quando apropriado.
- Seus parceiros e familiares podem ser ouvintes eficazes, mas devem ter seus próprios mecanismos de enfrentamento e apoio para tópicos potencialmente estressantes.
- O policiamento ou aspectos de seu trabalho podem surgir em situações sociais com amigos e/ou familiares. Considere identificar estratégias para desviar educadamente a conversa, se você não se sentir confortável em falar sobre isso.



Encontrando equilíbrio no Sharing

Embora seja valioso compartilhar informações sobre o seu dia, entenda que é para avaliar a natureza da relação de conteúdo com a outra pessoa, compartilhando com pessoas de fora da profissão.



Componentes de conversação	Policial	Com membros da família de um policial
Lidando com tópicos difíceis	Considere iniciar conversas potencialmente pesadas com membros da família com um “check-in”. Perguntar se eles estão dispostos a ouvir sobre detalhes que podem ser estressantes ou se outro horário seria mais apropriado.	Os membros da família são incentivados a estabelecer seus próprios formulários de processamento e suporte por meio de grupos de apoio social, práticas de atenção plena e hobbies de baixo estresse.
Processando emoções	Seja honesto sobre sua capacidade de receber ou falar sobre assuntos relacionados ao trabalho com seus familiares. Explique que você está aberto para discutir seu trabalho no futuro, quando você estiver em um espaço mental mais positivo.	Pesquise se a agência estende os recursos do oficial como apoio de pares e programas de assistência ao funcionário para familiares.
Fechando as pessoas ao seu redor	Reconheça que fechar completamente um membro da família pode ser prejudicial para o relacionamento e a saúde mental da outra pessoa, mesmo que você queria protegê-la.	Demonstre paciência com seus oficial quando ele ou ela parece emocionalmente fechado. Se o policial resistir a falar, aproxime-se mais tarde.

Enfrentamento e comunicação

Embora a comunicação seja indispensável, um senso de conexão e valor é igualmente importante para encorajar e apoiar um relacionamento saudável.

- Identifique atividades de vínculo que promovam positividade e gratidão entre os membros da família.
- Planeje atividades em ambientes que o ajudem a relaxar e desestressar.
- Dedique um tempo específico ao longo do mês para passar com os membros do seu sistema de apoio.

Recursos adicionais

IACP's **Segurança e bem-estar do Oficial** Página

Esta publicação é uma série. Para obter mais recursos de apoio à família, visite: www.theiacp.org/OSW

@ OSW@theIACP.org

theIACP.org/OSW

800.THE.IACP

 **IACP**
International Association of
Chiefs of Police