

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. 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 uma 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	Membro da família
Ouçã	<p>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.</p>	<p>Ask clarifying questions and gather context during discussions.</p>
Validar	<p>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.</p>	<p>Reconheça que seu policial pode parecer frio 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.</p>
Mostre empatia	<p>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.</p>	<p>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.</p>

Creating Boundaries and Respecting Them

It is important to understand the difference between communication barriers and boundaries.

Mutually developing boundaries can assist people with understanding appropriateness regarding topics, timing, and places to have a discussion. This can alleviate conflict or unintended emotional distress during an already difficult conversation. While boundaries can be helpful, putting up barriers can emotionally isolate yourself and those around you.

- Identify when and where it is appropriate to talk about work-related topics and/or potential stressors. Conversations should be out of a child’s earshot when appropriate.
- Your partners and family members can be effective listeners but should have their own coping mechanisms and support in place for potentially stressful topics.
- Policing or aspects of your job may come up in social situations with friends and/or family members. Consider identifying strategies to politely deflect the conversation if you are not comfortable talking about it.

Finding Balance in Sharing

While it is valuable to share information about your day, understand that it is helpful to evaluate the nature of the content and your relationship with the other individuals prior to sharing with those outside the profession.



Conversation Components	Officer	Family Member
Tackling difficult topics	Consider prompting potentially heavy conversations with family members with a “check-in.” Ask them if they are willing to hear about details that may be stressful or if another time would be more appropriate.	Family members are encouraged to establish their own forms of processing and support through social support groups, mindfulness practices, and low-stress hobbies.
Processing emotions	Be honest about your capacity to receive or talk about work-related topics with family members. Explain that you may be open to discussing your work in the future when you’re in a more positive mental space.	Research if the agency extends officer resources such as peer support and Employee Assistance Programs to family members.
Shutting out those around you	Recognize that shutting out a family member completely may be detrimental to the relationship and the mental health of the other individual, even if you want to protect them.	Demonstrate patience with your officer when he or she appears emotionally closed off. If the officer is resistant to talking, approach at a later time.

Coping and Communication

While communication is indispensable, a sense of connection and value is equally important to encourage and support a healthy relationship.

- Identify bonding activities that foster positivity and gratefulness between family members.
- Plan activities in environments that help you unwind and de-stress.
- Dedicate specific time throughout the month to spend with members of your support system.

Additional Resources

IACP’s [Officer Safety and Wellness](#) Page

This publication is one in a series. For more family support resources please visit: www.theiacp.org/OSW