

**PARLAMI ... TI
ASCOLTO**



**METTERSI IN ASCOLTO
E COMUNICARE IN
FAMIGLIA**

**2 incontri per 3 LIVELLI DI
CONOSCENZA**

SAPERE

- COSA SIGNIFICA COMUNICARE?
- PERCHÈ COMUNICARE?
- QUANDO SI INTERROMPE LA
COMUNICAZIONE?

SAPER FARE

COME FARE AD ASCOLTARE e COMUNICARE

SAPER ESSERE

ATTEGGIAMENTO DELL'ASCOLTO



“La comunicazione interrotta”

Quale è lo scenario collettivo?

**Interrompere la comunicazione:
modalità di comportamento abituale**

Es.: Si risponde alle chiamate del cellulare, nei ristoranti con i gruppi di amici, nelle riunioni di lavoro, durante un colloquio importante, mentre si parla con il proprio figlio.

- si toglie il contatto con l'altro, impedendo il fluire di una comunicazione iniziata, che sicuramente, dopo l'interruzione, non sarà più la stessa.
- **in TV**, si assiste ad un continuo togliersi la parola, la pubblicità spezza in continuazione i programmi, i film, le trasmissioni,

**ci si abitua ad una continua comunicazione interrotta.
uno scenario collettivo in cui passa il messaggio che sia lecito
interrompere il fluire della comunicazione**

IN FAMIGLIA

Quale è lo scenario familiare?

È sera, si rientra a casa ... si torna tardi dal lavoro, si è stanchi, incombono gli impegni domestici, non sempre si riesce ad avere lo spazio mentale, la serenità, alla fine di una giornata di lavoro, di dare tempo e attenzione ai figli.

Nostro figlio potrebbe invece sentire il desiderio di esprimere il proprio problema, chiarire i propri pensieri ...

... spesso si inserisce anche la Tv che, all'ora della cena, trasmette il telefilm più amato dai ragazzi o lo sceneggiato d'azione o il cartone del momento, o il telegiornale

A questo punto ... si accetta di ritrovarsi intorno ad un tavolo come ad una platea di un cinema.

il 49% delle famiglie a cena ha il televisore acceso a discapito del dialogo, a discapito della possibilità di comunicare.

dott. Pisoni Laura

DIRITTO DI ASCOLTARE ED ESSERE ASCOLTATI

Sempre più spesso capita anche ... a tavola Con i più piccoli in particolare ...
Tutti sintonizzati sul bambino che parla ...

C'è solo lui, che poi magari si alza e va via e quando parla papà guarda la tv.

O si è in ascolto del figlio che più racconta, e l'altro più timido?

Tra i figli spesso c'è quello che parla per 50 e quello che, non riesce a trovare spazio.

QUANTE VOLTE DICIAMO:

“Adesso ascoltiamo anche il papà che ci racconta”, “Oggi abbiamo ascoltato Marco però ascoltiamo anche Lucia” che magari è più timida (non glielo diciamo chiaramente) però la ascoltiamo, ascoltiamo la mamma, ascoltiamo il papà.
Tutti hanno un pensiero da esprimere!

Prima si fa, più è facile che poi ci si abitui a interagire nel rispetto dell'altro.
una persona ascoltata diventerà un buon ascoltatore

dott. Pisoni Laura

la comunicazione è interrotta dal ritmo della vita stessa



SCENE DA UN GIORNO A SCUOLA

Un insegnante richiama uno studente che ha messo in atto comportamenti da “bullo”

Arriva papà chiamato dalla dirigente.

Spesso il primo approccio è: la contestazione

Non c'è intenzione di chiarire il motivo della nota disciplinare, ma da subito si mette in dubbio ...

A volte ci si spinge anche a minacciare interventi del legale: *“ne parlerò con il mio legale”*
(**ma da che cosa deve difendersi un genitore?**).

FRASI CELEBRI

“Lei dica quello che vuole, io credo comunque a mio figlio!”;

“Non ho tempo per venire a colloquio, io lavoro!”;

“La nota è stata data perché la maestra è stressata, me lo dice mio figlio!”.

“Non è successo quello che lei dice, le cose non sono andate così”.

Ma in classe il genitore era presente?

Cosa non funziona?

dott. Pisoni Laura

DEFINIAMO LA COMUNICAZIONE

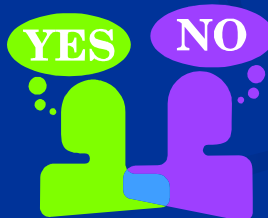
La comunicazione

- è un processo di scambio di informazioni e di influenzamento reciproco che avviene in un determinato contesto. (Watzlawick)
- è un'esperienza continua di relazione con gli altri

COMUNICAZIONE
BASE DELLA RELAZIONE UMANA

SENZA COMUNICAZIONE
NON SI PUÒ DIRE DI ESSERE IN RELAZIONE

Perché comunicare?



... affidiamoci alle nonne

Paola (18 anni) racconta della nonna

“Le piaceva leggere, scrivere, narrare, mi raccontava le sue storie e io l’ascoltavo affascinata seduta su un gradino di marmo. Nella sua cucina passavo tanto tempo, mi aiutava a fare i compiti, ma non solo, mi ricordo le lunghe chiacchierate, e il tavolo che, in base all’occasione, si trasformava in asse da stiro, in banco di scuola, in tavolo da gioco. Erano momenti di incontro, di affetto ... Non riesco a ricordarmi quali regali mi abbia fatto mia nonna, ma ricordo le parole che scriveva quando mi regalava qualcosa, che mi facevano sentire amata, valorizzata, erano il più bel regalo del mondo”.

Elisa (21 anni) racconta anche lei della nonna

“Non facciamo grandi cose ma, quando siamo insieme, ci dedichiamo del tempo. Parliamo anche di cose difficili ma in modo naturale. Mi piace avere il suo parere di persona grande che riesce a farmi vedere le cose in modo diverso, con lei mi sento tranquilla, sento che c’è del tempo per me, per noi ... con semplicità, una tazza di latte, un toast, e il nostro incontro è sempre qualcosa di speciale”.

Queste narrazioni ci dicono che l’essere ascoltati, il trovare qualcuno con cui dialogare restano nella memoria, ci fanno compagnia, aiutano a crescere molto di più degli oggetti.



1) **COMUNICARE BENE** in famiglia, a scuola, nei luoghi educativi **FA BENE** e può evitare forme di disagio, è un po' una forma di prevenzione.

2) **È IMPOSSIBILE NON COMUNICARE**, comunichiamo sempre, anche quando diciamo che non volevamo dire nulla, anche quando diciamo che non vogliamo comunicare.

Come adulti occorre esserne consapevoli.

La comunicazione esce quando vogliamo
ma anche quando non vorremmo.

dott. Pisoni Laura

STANNO COMUNICANDO?



dott. Pisoni Laura

Quando siamo in contatto con gli altri, ancor più con bambini e ragazzi che devono imparare e crescere,

RICORDIAMOCI

che comunichiamo più attraverso l'esempio, l'atteggiamento, che attraverso le parole,

loro imparano quello che vedono e noi comunichiamo quello che siamo.

Possiamo anche dire “*Guarda che è importante comunicare bene*” ma siamo convincenti solo attraverso i nostri comportamenti, e gli esempi che diamo.

Attraverso la buona comunicazione, in famiglia, a scuola, si educa a comunicare bene.

dott. Pisoni Laura

TENIAMO PRESENTE CHE:

1. SAPER PARLARE NON SIGNIFICA SAPER COMUNICARE



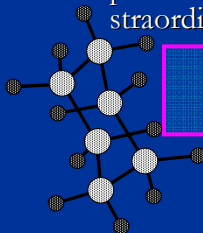
2. SENTIRE NON SIGNIFICA ASCOLTARE



3. NON SI PUÒ NON COMUNICARE (I ASSIOMA)

4. COMUNICARE => CONTENUTO + RELAZIONE (II ASSIOMA)

Ogni essere umano sviluppa **nei primi anni di vita** la capacità di parlare ... con il tempo il linguaggio diventa uno strumento straordinario per costruire



RELAZIONI CON GLI ALTRI E CON IL MONDO

dott. Pisoni Laura

COME COMUNICHIAMO?

ELEMENTI COSTITUTIVI

1) LA PAROLA

SOLTANTO UN ASPETTO DEL PROCESSO COMUNICATIVO

IL SILENZIO

comunicare

I GESTI, LA MIMICA ESPRESSIVA, LO SGUARDO, LA
POSTURA, LA DISTANZA INTERPERSONALE

comunicano

IL TONO DELLA VOCE, IL TIMBRO, L'INTENSITÀ, IL
RITMO

comunicano

MA

LA **PAROLA** RIUSCIAMO A CONTROLLARLA
TUTTO IL RESTO E' ISTINTIVO, AFFETTIVO E
IMMEDIATO,

2) **TESTA** e **CUORE**

IN OGNI COMUNICAZIONE È PRESENTE:

Il Contenuto (TESTA) **cioè ciò che si dice. Guidato dal RAZIONALE**

Queste cose mi mandano
in BESTIA!!!

La Relazione (CUORE)



cioè come viene detto. Guidata dalle EMOZIONI

I DUE LIVELLI POSSONO ESSERE **INCOERENTI**

Nell'80% dei casi, il livello EMOZIONALE prevale su quello RAZIONALE
"colpisce" di più COME è detta una cosa che non CIO' che viene detto.

dott. Pisoni Laura

COMUNICAZIONE

COSA UN FIGLIO DICE
e **COSA** NOI DICIAMO
-LIVELLO VERBALE -
CONTENUTO



COME LO DICE/LO DICIAMO
- LIVELLO EMOTIVO -
RELAZIONE

ASCOLTO DI

SIGNIFICATI DELLE PAROLE
SENTIMENTI ED EMOZIONI



A volte, è sulle **emozioni, (RELAZIONI)** che la comunicazione non funziona!

dott. Pisoni Laura

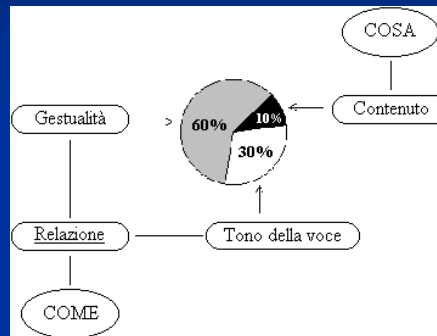
Elementi della comunicazione

comunicazione

- aspetto di contenuto, la "notizia", i "dati"
- aspetto di relazione che definisce i rapporti tra gli interlocutori
definisce il modo in cui i dati vengono trasmessi

permette di capire come deve essere interpretato il messaggio

Ad esempio, si può dire "Bene!" con l'intenzione di lodare qualcuno o con tono sarcastico per metterlo in ridicolo.



dott. Pisoni Laura

Come comunichiamo, muove molto le emozioni,
Es.: se uso un modo sgarbato il contenuto non arriva!!

Quando siamo molto arrabbiati, rischiamo di dire le cose in modo sbagliato

RICORDIAMOCI

arriva prima il modo (il come) del contenuto (il cosa)!!



CHIEDIAMOCI: "in questo momento come siamo in relazione io e lui?"

Genitore al figlio dopo una lite, con tono arrabbiato: "Prendi la tua cartella e portala in camera, e metti via le scarpe ... poi comincia a studiare e non farti più vedere"

Pensiero del figlio "Se io sono in conflitto con te e tu mi chiedi di sistemare le scarpe, io le scarpe le lascio lì proprio perché sono in conflitto con te".

dott. Pisoni Laura

In sintesi

Ci sono **le parole** e c'è la **musica, lo stile, il modo**, il suono che arriva.



Un modo sgarbato è un modo che ti fa subito difendere.

C'è **il verbale** e il **non verbale**.

Almeno il 55% della comunicazione passa attraverso il corpo (NON VERBALE).

dott. Pisoni Laura

3) “IL DETTO”

Non tutto quello che viene detto arriva al ricevente.

Di 100 cose che abbiamo intenzione di dire, ne riusciamo ad esprimere solo 80.

Chi riceve il messaggio ne sente solo 60 (a causa delle interferenze interne o esterne).

Ne comprende però solo 40.

E ne ricorda solo 20.



dott. Pisoni Laura

4) IL “NON DETTO”

Nella comunicazione il non detto danneggia molto più del detto.

I segreti in famiglia “lavorano sotto” e creano patologia.
“SONO TOSSICI”.

Esempio: Se c'è una separazione e non la si spiega ai figli, sappiate che i figli si fanno tutta una serie di fantasie, si colpevolizzano, si danno loro spiegazioni!

Se il papà va via di casa perché i genitori si separano, anche un bambino di 4/5 anni deve riuscire a capire cosa sta succedendo.

dott. Pisoni Laura

5) IL DETTO E IL FATTO

Qualche esempio.

Elisa (4 anni): *“sono capace di abbottonarsi il cappotto”*

la madre *“Ma certo che sei capace”* e, nel frattempo, lei stessa le abbottona il cappotto.

Un'altra mamma al figlio di 6 anni: *“Lo so che sei grande”* ma nel frattempo *“Vieni qui che ti infilo le scarpe, dai, che è tardi!”*.

Un adolescente: *“Dai miei genitori avrei voluto più coerenza, mi dicevano di essere preciso, ordinato e alle riunioni coi prof erano gli ultimi ad arrivare ... se ci andavano ... e poi mi dicevano che dovevo parlare con loro, fidarmi, ma se tra loro sapevano solo insultarsi!!!!”*

Una ragazzina: *“Quando i miei genitori litigano io metto le cuffie e vado in camera per non sentire, ma li sento. Ho chiesto alla mamma perché continuate a litigare?”* *“Non sono affari tuoi, non è un tuo problema”*

e lei mi chiedeva *“Ma secondo te è vero che non è un mio problema?”*



Queste frasi ci devono far però pensare ...

dott. Pisoni Laura

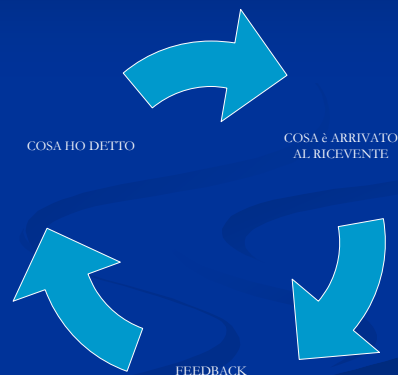
6) IL FEEDBACK

=

messaggio di ritorno, che vuol dire:

“Io parlo come genitore, ma mi preme sapere cosa intende mio figlio”.

La comunicazione non è un monologo, allora ci interessa il ritorno, nell'educazione la comunicazione è **circolare**.



dott. Pisoni Laura

IL FEEDBACK

Alcuni feedback non sono verbali ma sono dei comportamenti.

“A mio figlio ho dato una bella girata”, il feedback: “Sì mamma, ho capito” poi però ripete la stessa cosa.

Quando c'è un **messaggio di ritorno negativo** dobbiamo chiederci:

“Potrebbe essere che noi non siamo stati chiari?”

“Può essere che abbiamo usato delle parole che erano troppo lontane da lui?”

“Può anche essere che l'altro non riesca/voglia fare la cosa che noi abbiamo in mente”.

A volte il nostro messaggio non arriva perché sbagliamo il **modo**, a volte perché l'altro non può, non è capace di fare o capire quella cosa, a volte nella comunicazione dobbiamo attendere.



dott. Pisoni Laura

PRE – REQUISITI COMUNICATIVI

MOTIVAZIONE alla comunicazione

Esempio:

Arriva il figlio, vuol parlare, tu stai facendo il risotto, poi riempi la lavastoviglie, poi ... fai un'altra cosa ...



COMUNICARE richiede sguardo e presenza,

esserci, essere in presenza dell'altro se capisco che ha proprio bisogno di attenzione, allora il risotto magari lo mescolo se no si incolla, ma la lavastoviglie la lascio lì.

A volte possiamo anche dire *"Aspetta, ora sono stanco"* senza che succeda niente di grave.

Il problema nasce se tutte le volte c'è qualcosa da fare.

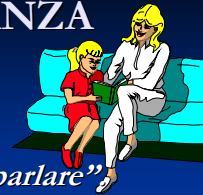


Nella comunicazione la fretta non aiuta.



VICINANZA O GIUSTA DISTANZA

... l'abbraccio, il sorriso, il tenere la mano,
la vicinanza nei momenti di difficoltà



la vicinanza è ***“Io ci sono, se hai voglia puoi parlare”***

Vorremmo trovare le parole giuste ma siamo in difficoltà?

Allora prepariamo una spremuta, un toast e diamo questo ai nostri figli mentre stanno facendo i compiti



magari in questo periodo non hanno voglia di parlare con noi.



Pensiamolo su di noi.

Ci sono persone che nei momenti di difficoltà ci dicono duemila parole e ci danno fastidio, a volte uno arriva, ti dice mezza frase e ti dà un abbraccio, lo percepisci perché lui lo sta sentendo.

Alcune volte non servono parole, è il corpo che parla, certo **deve interessarmi entrare in contatto con te, se non mi interessa il corpo parlerà.**

dott. Pisoni Laura

ASPETTATIVE

Effetto pigmalione = profezia che si autoavvera.

“Io so già quello che vuole dire mio figlio”... “Tanto da mio figlio non mi aspetto più nulla di buono”.

Lui lo sentirà, lo sentirà e ti dimostrerà la cosa che tu vuoi vedere.

La profezia che si autoavvera funziona così:

le persone che hanno un legame affettivo e credono che l'altro non valga niente, inconsciamente lo tratteranno di conseguenza e l'altro si comporterà per come è stato pensato.

Non vuol dire non far notare le cose negative, il rischio sarebbe crescere “figli di cristallo” che non reggono le frustrazioni.

Però

**è importante riuscire a dire anche “Ti do fiducia”,
è importante vedere anche le cose buone.**

Esempio: “Ho preso 8” lui dice e io non gli chiedo “E il tuo amico, cosa ha preso?”. Ma sei sicuro di aver fatto tutto da solo? Non aspettiamoci sempre il peggio, cerchiamo di avere fiducia.

dott. Pisoni Laura

... ma, allora, cos'è la
comunicazione?

Comunicare significa essere in relazione con
qualcuno che **ascolta**



Se vi chiedessi di ricordare una persona che ha
comunicato bene con voi, penserete a cosa vi ha detto,
se vi ha detto tante cose, se vi ha dato tanti consigli ...
... non se soprattutto vi ha ascoltato.

la comunicazione è soprattutto ascolto

Non vi è mai capitato di iniziare a raccontare qualcosa a
qualcuno e l'altro prendeva a parlarvi sopra?
Lui aveva un problema più grande del vostro!

dott. Pisoni Laura



L'ascolto è ...





Empatia

“Prenderò i tuoi occhi e li metterò al posto dei miei e tu prenderai i miei occhi e li metterai al posto dei tuoi, così io ti vedrò con i tuoi occhi e tu mi vedrai con i miei e ci incontreremo”.

Louis Moreno, psicodrammatista

CAPIRE L'ALTRO

metterti nella prospettiva dell'altro, sapendo che non sei l'altro.

Per capire davvero tuo figlio prova a metterti nei suoi panni

“Che cosa sta passando, cosa sta vivendo?”.

Se io guardo una cosa, da qui vedo certi aspetti

... ma posso spostarmi e ne vedo altri.

dott. Pisoni Laura

Cosa vedete?



dott. Pisoni Laura



Nella comunicazione ...

Cosa mettiamo sullo sfondo?
Cosa mettiamo in primo piano?
A chi appartiene la difficoltà?

Cosa rispondereste?

FIGLIA 12 anni
Mamma, non ne posso più di voi, discutete sempre, non c'è mai un momento tranquillo, non so come fare a studiare per l'esame!!!!

FIGLIO 10 anni
A scuola non ci vado più! Mi fanno sempre i dispetti e la maestra non dice niente ...

Ho detto di no! Non voglio cenare stasera!

FIGLIO 7 anni
Magari mi prendessi l'influenza come Francesca, che fortunata è lei!!!

Mario non vuole giocare con me oggi ...

FIGLIA 4 anni
Non ho nessuno con cui giocare, elisa non gioca più con me ...

dott. Pisoni Laura

L'ASCOLTO ATTIVO

- abilità che si può apprendere ed allenare ed ha un ruolo fondamentale nella comunicazione efficace

Ascolto attivo

cogliere i significati e le richieste AL DI LA' delle parole, in una posizione non valutativa e libera da pregiudizi.

Molte volte **SENTIAMO** ma non **ASCOLTIAMO**

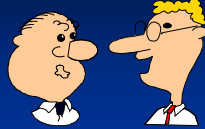
LIVELLO AFFETTIVO

CONDIVISIONE EMPATICA DELLE EMOZIONI E DEI VISSUTI

dott. Pisoni Laura

ASCOLTO ATTIVO

pre requisiti



PRESTARE ATTENZIONE

Meglio guardare l'interlocutore in viso

MOSTRARE APERTAMENTE CHE SI STA ASCOLTANDO

Annuire, sorridere ed usare altre espressioni facciali, assumere una postura aperta, dare piccoli cenni verbali ("sì", "ah", "ok");

RINVIARE A DOPO I PROPRI PENSIERI

Le interruzioni frustrano l'interlocutore e limitano la piena comprensione del messaggio.

ESPRIMERE LE PROPRIE OPINIONI CON RISPETTO

Essere sinceri non significa mancare di rispetto

dott. Pisoni Laura

ASCOLTO ATTIVO - competenze

1. INFORMAZIONI DI RITORNO e RIFORMULAZIONE DEI MESSAGGI

- danno la conferma dell'ascolto
- riducono la probabilità di un'errata interpretazione di ciò che è stato detto
- Comunicano interesse a comprendere profondamente

Dire parafrasando *"Quello che mi dici sembra ...", "Ma allora ti senti ...", "Sembra che tu ..."*

Fare domande che possano chiarire *"Mi spieghi meglio ...", "Vuoi dire che ...", "Dal tuo punto di vista ..."*

Riassumere *"Quindi se ho capito bene mi sta dicendo ..."*

Semplici frasi invito *"Capisco ... davvero ... ah ... Mmm ...ma veramente! ... Interessante ... Mi dispiace questo ..."*

"Raccontami ... Spiegami meglio ... Ti va di parlarne? ... Mi sa che questa cosa ti fa soffrire ... Hai voglia di dirmi qualcosa?"

INVITANO, LASCIANO ALL'ALTRO LA SCELTA, COMUNICANO ACCETTAZIONE

dott. Pisoni Laura

1. INFORMAZIONI DI RITORNO e RIFORMULAZIONE DEI MESSAGGI

- Aiutano l'altro a prendere coscienza dei propri sentimenti, ad esprimere le proprie emozioni, anche quelle negative
- Facilita nell'altro il processo autonomo di soluzione dei problemi
- Rende l'altro più disponibile ad accogliere quanto gli si dice

FONDAMENTALE CHE

Ci sia la sincera volontà di ascoltare, e ci si senta in grado di accettare lo stato d'animo dell'altro

Ci sia la consapevolezza che l'altro sia una persona distinta da noi con propri legittimi pensieri sentimenti e punti di vista

Esempio

FIGLIA: *Vorrei che una volta tanto mi venisse un raffreddore, come a Barbara, lei sì che è fortunata*

GENITORE:

- a) ti senti un po' sfortunata ...?
- b) non devi desiderare di ammalarti!
- c) sei invidiosa di Barbara.

FIGLIA: *Sì, lei può saltare la scuola e io mai!*

GENITORE:

- a) Ti piacerebbe ogni tanto saltare la scuola?
- b) Andare a scuola dovrebbe piacerti!
- c) Non ottieni mai quello che vuoi!

FIGLIA: *Sono stufo di andare a scuola tutti i giorni, odio i compiti, le lezioni e le maestre*

GENITORE:

- a) tanto sai che devi andare!
- b) non imparerai mai niente con questo atteggiamento negativo!
- c) mi sa che la scuola non ti piaccia molto e ultimamente sei stanca di andarci.

Esempio

FIGLIA: *Non è che non mi piaccia proprio, ma la maestra sai cosa fa? Tutti i giorni ci dice come si dovrebbe comportare un bravo bambino e poi fa l'elenco di tutte le cose che dobbiamo fare*

GENITORE: a) faresti meglio ad ascoltarla, vai a scuola per questo!
b) non ti piace come dice le cose, sembra una predica?
c) se tu fossi più giudiziosa capiresti quanto sono importanti le regole!!

FIGLIA: *Si, anche perché se fai come dice sembri il leccino della maestra, e già io non ho molte amiche, figuriamoci dopo ...*

- **ATTENZIONE ALLE FRASI KILLER DELLA COMUNICAZIONE!!**

Atteggiamenti

killer della comunicazione

QUANDO UN FIGLIO È IN DIFFICOLTÀ, HA UN PROBLEMA, CI SONO DEI TENTATIVI COMUNICATIVI DA EVITARE PERCHÈ IMPEDISCONO UNA COMUNICAZIONE SPONTANEA

1. Dare ordini, comandare, dirigere.

“ Bisogna che tu ...” “Tu devi ...” “Tu farai ...”

«Smettila di agitarti e porta a termine i compiti.»

“Non parlare a tua madre in quel modo!”

“Non mi interessa quello che fanno gli altri genitori, tu alla festa non ci vai!”

COMUNICA una mancanza di accettazione, o scarsa stima nei confronti del figlio.

NON RESPONSABILIZZA

EMOZIONE: timore, collera, rabbia, risentimento

REAZIONE : sfida, volontà di verificare l'autorità, comportamenti ribelli, ostilità.

2. Minacciare, avvisare, mettere in guardia.

“E' meglio per te che la smetti, altrimenti finisce male” “Ancora una parola e finisci in camera tua”

“Non ti farai mai degli amici se ...”

COMUNICA una mancanza di accettazione, di fiducia.

EMOZIONE: risentimento, rabbia, paura e sottomissione

REAZIONE: ribellione, ostilità.



3. Fare la predica, moralizzare.

“Non dovresti reagire così ...” “la pazienza è una virtù che dovresti imparare”

«Sai che è tuo dovere studiare a scuola.

EMOZIONE: comunicano una mancanza di fiducia nel senso di responsabilità dei figli

REAZIONE: radicarsi nelle posizioni = Chiusura e contro-moralismo “Bè allora anche tu dovresti ...”

4. Offrire soluzioni, consigli, avvertimenti.

“Perché tu non ...?” “Quello che farei io al posto tuo è ...”
“Consentimi di darti un suggerimento ...”

EMOZIONE: sfiducia, inadeguatezza

CONSEGUENZA: Impediscono di riflettere sul suo problema, di considerare soluzioni alternative e di sperimentarle realmente.

Possono provocare dipendenza, o al contrario resistenza e contrasto verso il genitore.

dott. Pisoni Laura

5. Argomentare con la logica, insegnare.

“Ecco perché tu sbagli ...” “In realtà le cose stanno così ...”, “Sì, però, ...”

Es.: «Guardiamo in faccia alla realtà. Dovresti renderti conto che sono rimasti soltanto 2 mesi di scuola per recuperare ...”

EMOZIONE: sfiducia, bassa stima di sé, inadeguatezza, inferiorità

REAZIONE: posizioni difensive e contro-argomentazioni, tirarsi indietro e smettere di ascoltare.

6. Giudicare, criticare, biasimare.

“Tu sei un indolente ...” “Tu non pensi come una persona matura”
«O sei un pigro o sei un perditempo» “Tu sei ...”

EMOZIONE: incompetenza, inferiorità, stupidità, povertà di giudizio. MOLTO PERICOLOSO!!!

REAZIONE: interruzione della comunicazione per timore del giudizio; i più grandi ribattono: “senti chi parla!”

dott. Pisoni Laura

7. Ridicolizzare, Etichettare, usare frasi fatte.

“Ma sì, hai perso la morosa, non ti ha invitato alla festa, ce ne sono di feste”. Proviamo a tornare ai nostri 13 anni, quando non ci invitavano alle feste, e proviamo a ricordare come ci sentivamo ...

“Scansafatiche!” “Piagnone!” “Sei proprio un furbacchione ...”

EMOZIONE: sentirsi svalutato, non amato, aggredito

REAZIONI: effetti devastanti sull'immagine di sé.

Tali aspetti della valutazione negativa e della critica provocano spesso rappresaglie verbali.

8. Interpretare, analizzare, diagnosticare.

“Tu sei semplicemente stanco ...” “Tu in realtà non vuoi dire questo ...” “Ciò che non va con te è ...” «Stai proprio cercando di non fare quello che ti è stato detto.»

EMOZIONE: non compreso; denudato se l'analisi del genitore è corretta; accusato ingiustamente e si arrabbia quando l'analisi è sbagliata.

REAZIONE: timoroso nell'esporsi, blocco della comunicazione più che mai

dott. Pisoni Laura

9. Fare apprezzamenti, manifestare compiacimenti.

“Bene, io penso che tu stia facendo un ottimo lavoro ...” “Hai proprio ragione: questo insegnante sembra terribile” «Sei davvero un ragazzo capace”

Indicano una alta aspettativa. Tali messaggi possono apparire come tentativi manipolatori, orientati a incoraggiare i comportamenti desiderati dai genitori.

EMOZIONE: ansietà o disappunto quando la percezione che si ha di sé stessi non coincide con gli apprezzamenti.

10. Rassicurare, consolare.

“Non aver paura ...” “Vedrai, ti andrà meglio ...” “Su, fatti coraggio ...”

«Non sei l'unico che ha provato queste cose. Mi sono sentito nello stesso modo quando ho dovuto affrontare ...»

EMOZIONE: sentirsi incompreso. Suscitano forti sentimenti di ostilità (“E' facile per te

dire questo ...”) perché la rassicurazione implica che la persona in crisi stia esagerando.

Spesso si coglie il messaggio come “Non mi piace che tu stia male”.

Rassicurare e consolare sono usati spesso come difesa, perché non si riuscirebbe altrimenti ad affrontare i forti sentimenti negativi dell'altro.

dott. Pisoni Laura

11. Contestare, indagare, mettere in dubbio.

“Perché ...?” “Chi ...?” “Ma cosa hai fatto?” “Come?”

Es.: «Credi che il compito che ti è stato assegnato sia troppo difficile? Quanto tempo ci hai dedicato? Perché hai aspettato così tanto a chiedere aiuto?»

EMOZIONI: ansia e fanno perdere di vista il problema. Limitazione della libertà di dire e non dire

Risponde ai bisogni indagativi dell'adulto, ma incutono sfiducia.

12. Cambiare argomento, minimizzare, ironizzare.

“Parliamo piuttosto di cose piacevoli, ...” “Perché non provi invece ad andartene in giro per il mondo?” “Adesso non è il momento ...” “Torniamo di nuovo alla nostra lezione” MA ANCHE voltare le spalle

Suggerisce che conviene evitare le difficoltà della vita piuttosto che affrontarle.

Ne può conseguire che i problemi siano considerati di scarsa importanza, o addirittura privi di valore.

Minimizzando il problema, si scoraggia ad aprirsi quando si trova in difficoltà.

dott. Pisoni Laura

ASCOLTO ATTIVO - competenze

2. INVIO DI MESSAGGI IO anziché MESSAGGI TU

Es. “io mi sento in difficoltà quando trovo le tue cose in disordine”
anziché “tu sei sempre il solito disordinato”

- 1) Dichiarazione del proprio stato d'animo
- 2) Descrizione neutra, non giudicante del comportamento del figlio
- 3) Descrizione degli effetti concreti e tangibili provocati dal comportamento del figlio

MESSAGGIO IO: E' una rivelazione che vi descrive, spiega le vostre emozioni, è un messaggio autentico, in prima persona, chiaro, comprensibile. E' una dichiarazione del vostro stato che aiuta gli altri a conoscervi meglio.

dott. Pisoni Laura

MESSAGGI – IO

- **TU mi fai sempre arrabbiare**
IO mi arrabbio quando tu.....
Quando usi il 'tu' con tutta probabilità la persona che ascolta si mette sulla difensiva
Quando parti usando 'io' l'altro non può obiettare o negare che tu sia arrabbiato, quello che stai provando.
- **Esempio**
 - 1 sono/mi sento arrabbiata
 - 2 quando mi avverti all'ultimo momento
 - 3 perché mi sento non considerata / non posso organizzare altro (evita i giudizi mascherati quando dici il 'perché')esempio: perché e' da maleducati)
 - 4 voglio che me lo dica per tempo

dott. Pisoni Laura

MESSAGGI – IO versus **KILLER** COMUNICATIVI

- **Colpevolizzare** : tu mi fai star male tutte le volte che
MESSAGGIO IO : Io sto male quando tu

Giudicare sei un arrogante/ti credi di essere intelligente ecc
MESSAGGIO IO : Io rimango male quando mi critichi di fronte agli altri
- **Accusare** tu te ne freggi di me
MESSAGGIO IO : Io non mi sento ascoltata/considerata quando
- **Ordinare** .ma stai zitta una buona volta, parli sempre a vanvera
MESSAGGIO IO : Io sono irritato quando mi Parli così
- **Dare giudizi morali** : dovresti../non dovresti
MESSAGGIO IO : Penso che sarebbe utile/giusto da parte tua ...
- **Domandare** : perchè ogni volta che usciamo ti metti a parlare con tutti e non mi ascolti
Messaggio IO :Io mi sento a disagio e ignorato quando ...

dott. Pisoni Laura

MESSAGGIO TU: Che bravo bambino sei quando aiuti la mamma

MESSAGGIO IO: sono contenta che tu mi abbia aiutata, mi ha fatto proprio piacere

MESSAGGIO TU: Avete intenzione di continuare per molto con questo chiasso?

MESSAGGIO IO: Vorrei stare un po' tranquillo, ho un lavoro molto importante da terminare.

MESSAGGIO TU: Vuoi stare un po' zitto!

MESSAGGIO IO: Mi sa che non riesco a terminare questo lavoro se continuo a chiacchierare con te.

MESSAGGIO TU: Ma non vedi che ore sono, adesso ti viene in mente di discutere di questa cosa?!

MESSAGGIO IO: Ora sono stanco ed è ora di andare tutti a dormire, domani ne parleremo con calma.

Come possiamo fare?

A COMUNICARE SI IMPARA, non è una competenza innata.

Imparare a parlare non è connesso con l'imparare a comunicare:
competenze diverse!!

Nei primi 2/3 anni di vita si impara a parlare, il resto della vita serve
ad imparare ad

ASCOLTARE e COMUNICARE

LA COMUNICAZIONE IN FAMIGLIA
NON ACCADE SEMPLICEMENTE
O MECCANICAMENTE MA
VA CURATA



dott. Pisoni Laura

clima di rispetto e accettazione

L'ACCETTAZIONE DELL'ALTRO COSÌ COME È

SENTIRSI SINCERAMENTE ACCETTATI PERMETTE IL
POSSIBILE CAMBIAMENTO.

SENTIRSI AMATI E VOLUTI PROMUOVE LA CRESCITA MENTALE

NON BASTA PROVARE ACCETTAZIONE,
OCCORRE CHE IL FIGLIO LA SENTA.

SI IMPARA A MANIFESTARLA!

“ripeti spesso a un ragazzo che è cattivo, e quasi certamente lo diventerà” (effetto Pigmalione)

dott. Pisoni Laura

Perché allenarsi?

- giova a tutti i membri della famiglia indistintamente.
- I figli imparano le modalità comunicative dai loro genitori: perciò se questi usano una comunicazione aperta ed efficace lo stesso faranno i figli.
- Quando la comunicazione tra genitori e figli è efficace i figli si creano un'immagine di se stessi positiva e gratificante
- quando la comunicazione è inefficace spesso si insinua in loro l'idea di essere inascoltati o incompresi e di conseguenza di essere poco importanti

dott. Pisoni Laura

LE REGOLE DELLA COMUNICAZIONE

CHI PARLA

Parlare di sé: parlate dei vostri sentimenti, aspettative e pensieri in relazione alla situazione

Concretizzazione: restate nella situazione concreta, nel qui e ora

Dare significato: cercate di far emergere perché la situazione è importante per voi

CHI ASCOLTA

Ascolto attivo/interessato: guardare l'altro, fornite informazioni di ritorno, limitatevi ad ascoltare senza commenti

Attenzione impegnata: ponete domande aperte per poter comprendere meglio il punto di vista dell'altro

Ricapitolazione: ripetete ciò che avete capito, riformulando con le vostre parole quello che l'altro ha detto

dott. Pisoni Laura

Come siamo? Che stile solitamente utilizziamo?

STILI comunicativi 1 **PASSIVO**

PRESUPPOSTO: dover sempre piacere ai figli

“tra noi non deve mai esserci nessun conflitto”.

“L'importante è che mio figlio non abbia problemi, che sia tranquillo”.

Ci si adatta alla persona che ha di fronte: il genitore deve sempre adattarsi al figlio.

Non si esprimono i propri desideri e sentimenti



Bambini re o despoti della famiglia.

“Andiamo a letto tutti alle nove perché lui ci manda a letto”.

“Non posso lasciarlo alla scuola materna perché lui urla”.

Lui urla, fa il suo mestiere, a noi viene chiesto di tollerare l'urlo e magari di intervenire.



Il conflitto fa parte della relazione umana. Se in una famiglia, ogni tanto, si discute perché si hanno posizioni diverse e si afferma la propria posizione, questo non è negativo.

Quando i conflitti sono sotto, passa l'idea che non se ne debba parlare e spesso i figli non imparano: o buttano fuori i conflitti in maniera distruttiva o non li vivono.

STILI comunicativi 2 **AGGRESSIVO**

PRESUPPOSTO

genitore sempre sul piede di guerra, con la lancia in resta

“Mio figlio lo piego, lo piego sempre”.

Il genitore aggressivo vuole avere la meglio sul figlio: lo controlla con la voce, con le parole, con il fatto che è più grande.

L'aggressività viene appresa

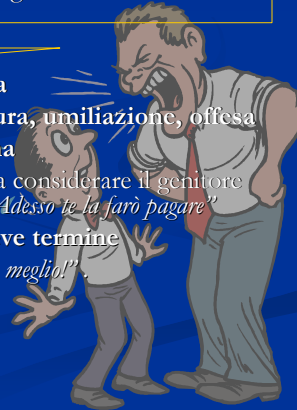
Le persone aggressive muovono in noi rabbia, paura, umiliazione, offesa

L'aggressività gratuita ritorna

i figli trattati con durezza ingiustificata prenderanno a considerare il genitore come un soggetto odioso da cui allontanarsi *“Adesso te la farò pagare”*

L'aggressivo vede solo i risultati a breve termine

“Mi sento meglio! Hai visto che ho avuto la meglio!”



dott. Pisoni Laura

STILI comunicativi 3 **ASSERTIVO**

PRESUPPOSTO

pronto ad ascoltare il punto di vista espresso dell'altro
sa esprimere il proprio punto di vista e il proprio disaccordo in
modo autentico, con calma.

Genitore che non cerca l'amicizia del figlio ma sa
tollerare il conflitto e sa negoziare.

**Negoziazione = la terza via, che non è né la mia né la tua ma
è la nostra**

Non è facile usare questo stile comunicativo
perché non si tratta di una frasetta
da imparare a memoria
ma di uno stile da assimilare.



dott. Pisoni Laura

Vittorino Andreoli

“Carissimo, ti dico subito che sono vecchio e faccio parte della categoria dei nonni. Sono convinto che non sia accettabile il mutismo tra generazioni.

E’ meglio parlare che stare muti.

Nel mutismo nascono rancori, odi e allora non bisogna stancarsi di trovarci per opporci al dolore della non comunicazione”.