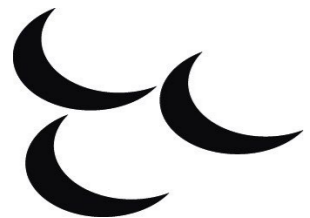




22 dicembre 2019

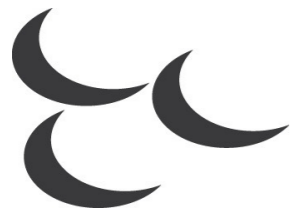
Come comunicare in famiglia

Voglio il tuo bene,
voglio che tu cresca e maturi

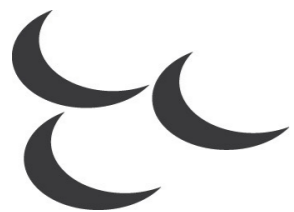


Dott.ssa Francesca Napoletano

Rispondete alle situazioni proposte

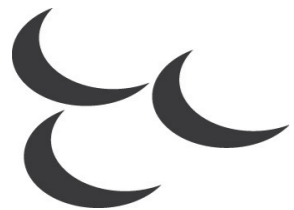


Condividete nel gruppo le vostre
risposte

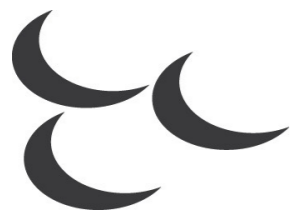
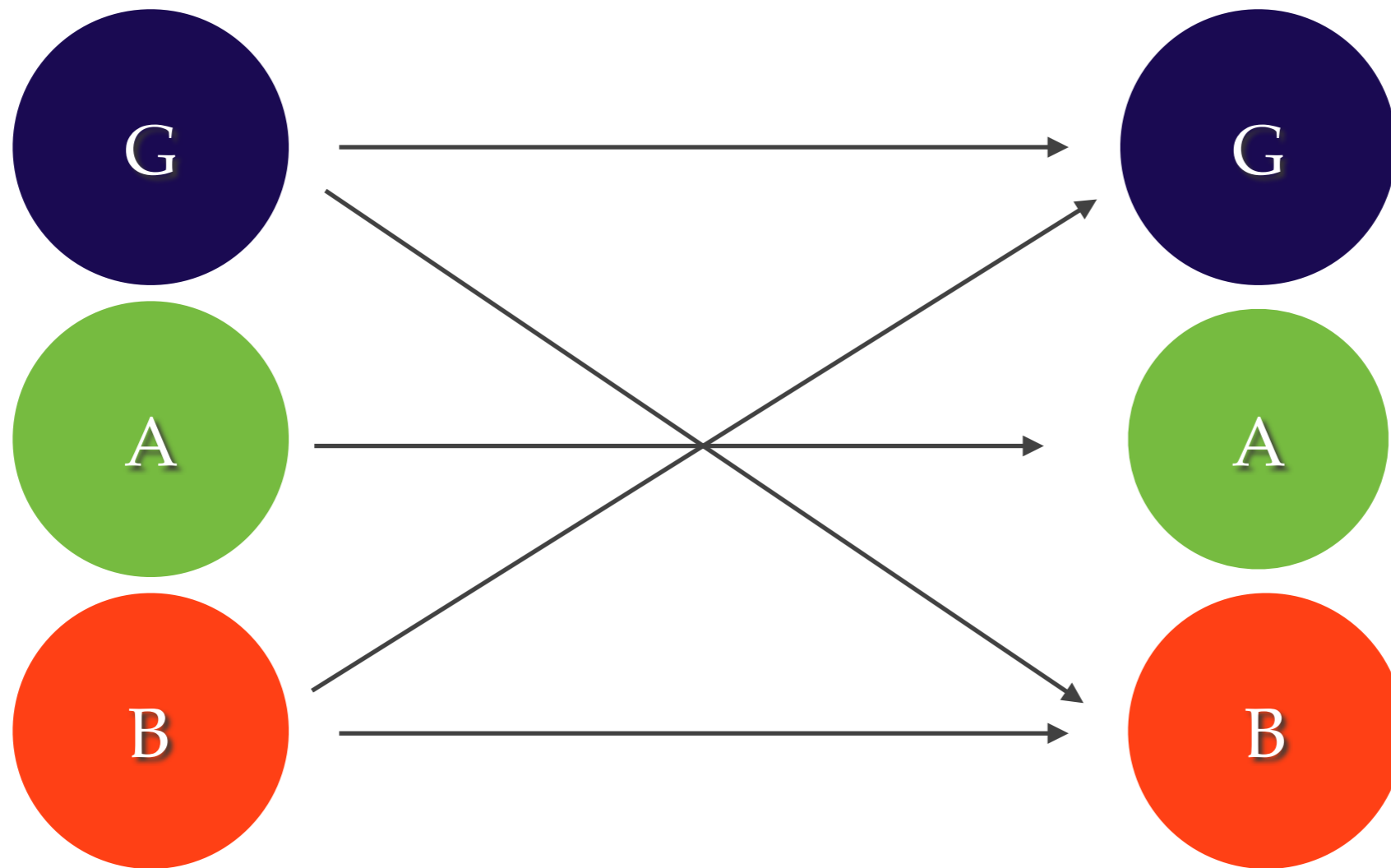


Cosa considerare nella comunicazione

- ❖ Il modo in cui ci relazioniamo (comunicazione efficace)
- ❖ A cosa vogliamo educare? (disciplina)



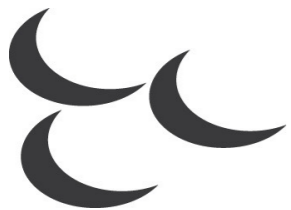
Una chiave di lettura: Analisi Transazionale



Quando la comunicazione è educativa?

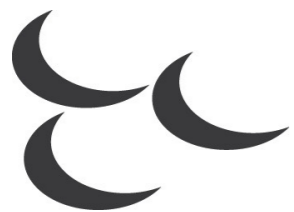
Quando l'intenzione del messaggio è soprattutto: “**voglio il tuo bene, voglio che tu cresca e maturi**”.

Equilibrio tra **affetto/protezione** e spinta verso l'**autonomia**

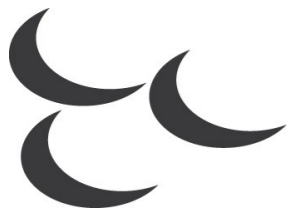
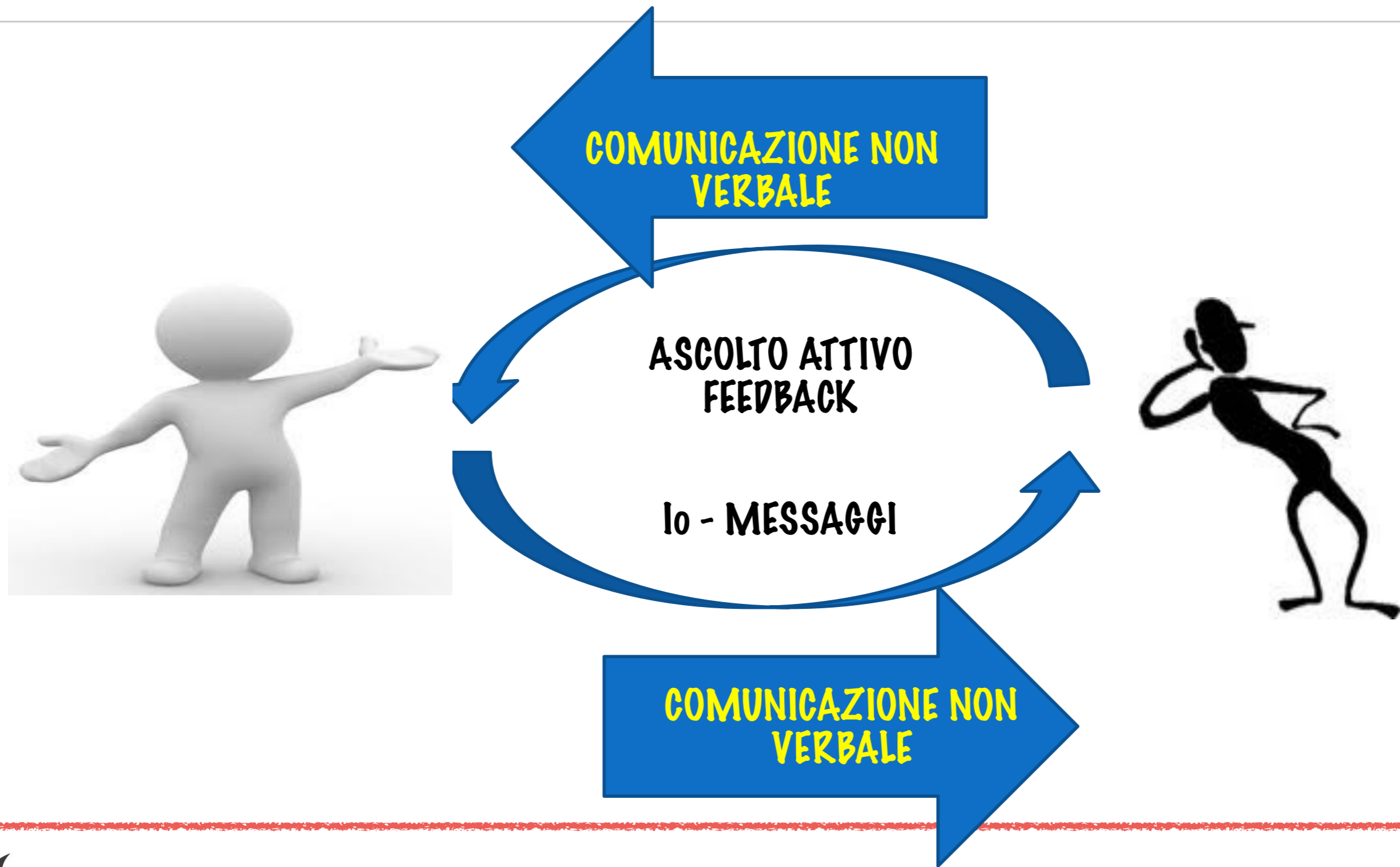


Cosa implica “voglio il tuo bene voglio che tu cresca e maturi?”

- Il **rispetto dell'altro**.
 - Aver **fiducia in sé e nell'altro**, nelle proprie e nelle sue capacità.
 - Saper ascoltare, **riconoscere e comprendere il messaggio**.
 - Saper esprimere **con correttezza e chiarezza il messaggio**.
 - Chiedere conferma **della comprensione del messaggio**.
-

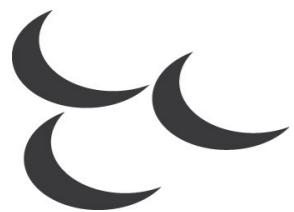


elementi della comunicazione efficace



Quando la comunicazione è efficace?

Quando il messaggio mandato da qualcuno è **chiaro**, **compreso** da chi lo riceve, **ha significato** sia per chi lo manda che per chi lo riceve.



Cosa implica?



Non si può essere sicuri della chiarezza del messaggio, della comprensione da parte dell'altro e del significato che l'altro dà. Non siamo nella testa dell'altro.

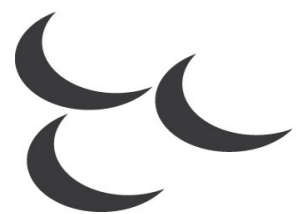
Possiamo

Osservare il suo comportamento;

Ascoltare quello che dice;

Chiedere conferma;

Esplorare e negoziare i significati.

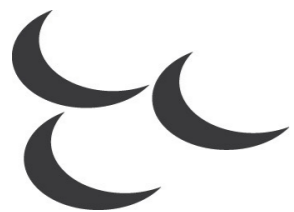


Il ruolo della comunicazione

Non verbale e paraverbale

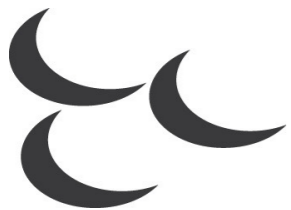


Il **significato ai messaggi** verbali è dato soprattutto dai gesti, dalle **espressioni del volto**, dalla **posizione del corpo**, dal **tono di voce** e dalla sua **modulazione**.



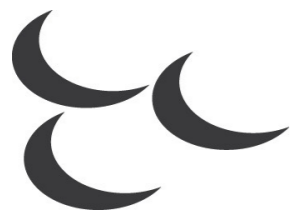
Quali tipi di io-messaggi?

- Dichiarativo
- Di aspettativa
- Emotivo



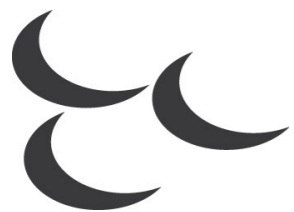
Come esprimere l'io-messaggio dichiarativo?

- Esprimere i propri pensieri, le proprie convinzioni, le proprie idee, le proprie azioni.
 - **Iniziare con "Io penso..." "Io credo..." "A me sembra..."**
 - Argomentare la propria posizione o pensiero: **"...poiché..."**
 - Es. **Io penso** che andare a scuola sia importante per la propria crescita perché è a scuola che si conoscono altri compagni, si sperimentano successi e fallimenti;
 - Es. **Credo che** la scuola abbia bisogno di riacquistare credibilità, poiché si è rotta l'alleanza educativa tra genitori e insegnanti;
-



Come esprimere l'io-messaggio di aspettativa?

- Esprimere le proprie ipotesi, le proprie aspettative, le proprie previsioni, i propri desideri. Si rivolge verso il futuro.
 - Iniziare con **“Io immagino..., Mi aspetto..., Mi piacerebbe che..., il mio desiderio è...”**
 - Es. **Immagino** di riuscire ad aiutarti sabato dopo pranzo;
 - Es. **Mi aspetto** di parlare dell'organizzazione delle vacanze a cena tutti insieme
 - Es. **Mi piacerebbe** che ci dedicassimo un po' più di tempo per parlare.
-



Come esprimere l'io-messaggio emotivo?

- Esprimere le proprie emozioni in base ad una situazione o a un comportamento dell'altro.

L'io-messaggio emotivo è composto da 3 parti:

- 1) Dichiarare il proprio stato d'animo o vissuto emotivo:

Mi sento.....

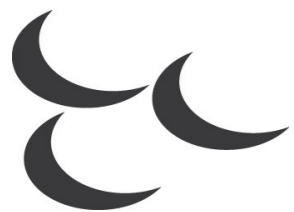
- 2) Specificare il comportamento o situazione a cui lo stato emotivo o il vissuto è riferito:

...quando

- 3) Esprimere il perché del proprio stato emotivo:

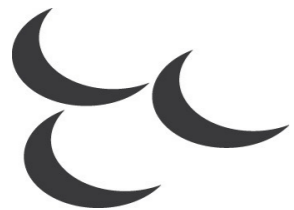
...perché...

- Es. **Mi sento** triste **quando** ti vedo andar via, **perché** mi piace parlare con te.
- Es. **Mi** arrabbio **quando** vedo troppo disordine, **perché** ritengo che nell'ordine si viva meglio.
- Es. **Sono** felice **quando** ti vedo sorridere, **perché** penso che tu ti senta soddisfatto di quello che stai facendo.



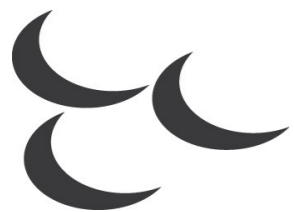
Cosa significa ascoltare?

- Ricevere **un messaggio**;
- Elaborare **il messaggio ricevuto**;
- Rispondere **al messaggio**.



Un buon ascoltatore

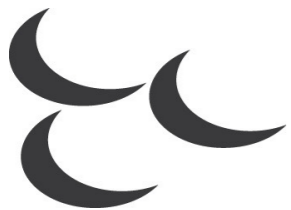
- Dimostra di **prestare attenzione** a ciò che dice l'interlocutore
- **Rispetta** chi parla
- **Rispetta** il turno di parola
- Dimostra di essere **veramente interessato** a ciò che sente
- Prende **ciò che c'è di buono** in ciò che ascolta e dimostra di apprezzarlo



Cosa evitare?

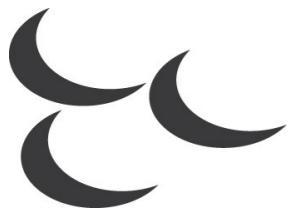


- Impazienza;
- Di pensare a sé e ad altro mentre l'altro parla
- Di immedesimarsi troppo nell'altro e confondersi

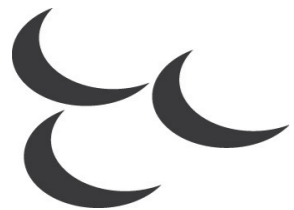
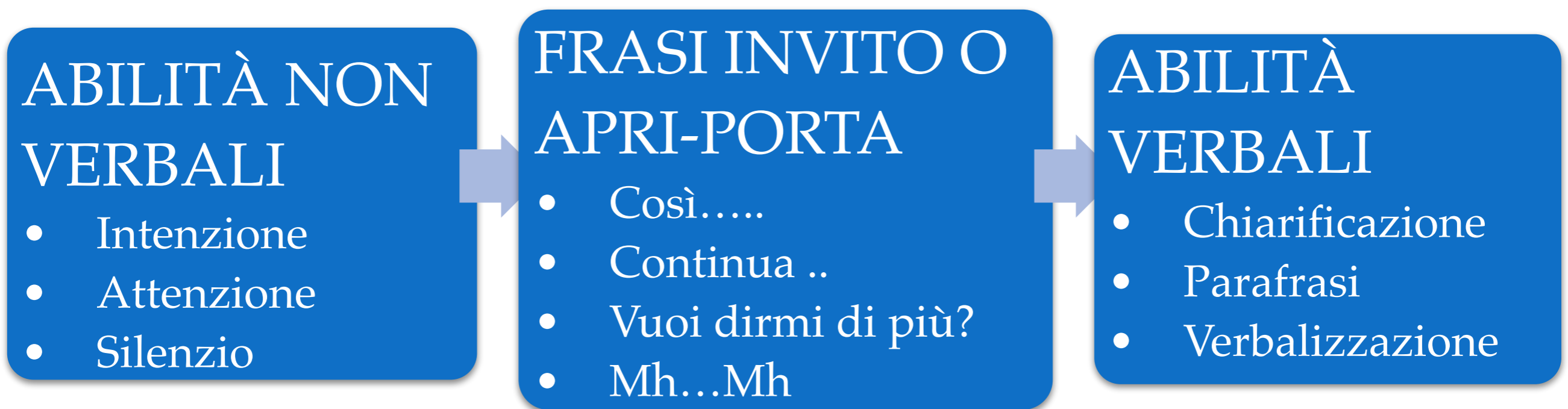


Come deve essere l'ascolto?

- ❖ **Attivo.** Cioè bisogna porre attenzione a chi parla percependo tutti gli aspetti che possono aiutarci a **comprendere** il messaggio nel significato che esso ha in chi parla.
- ❖ Bisogna **evitare** di far prevalere i nostri **pregiudizi** e quindi interpretare il messaggio secondo i nostri schemi.



Quali elementi dell'ascolto attivo?



La chiarificazione

- Si usa quando non si è sufficientemente sicuri del significato contenuto nel messaggio
- Ha lo scopo di rendere esplicito il messaggio e approfondirlo nelle sue parti ambigue.
- Confermare se si è capito.

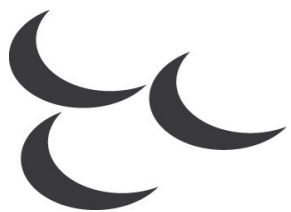
Una volta avviata la comunicazione le **domande di chiarificazione** devono essere il più possibile **aperte** allo scopo di facilitare l'approfondimento e il chiarimento delle parti non espresse.

È bene iniziare le domande con: Cosa vuoi dire quando....? Cosa intendi con...? Come mai ritieni...? Come pensi di....? Quando pensi di....? Cosa ritieni di....? Quali obiettivi ti poni...?



La parafrasi

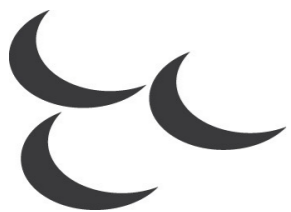
- Significa **reformulare** il contenuto del messaggio usando parole proprie.
- Ha lo scopo di chiarire e ridefinire ciò che è stato espresso per permettere una maggiore comprensione.
- Di verificare di aver recepito bene il messaggio e di far percepire disponibilità all'ascolto.



Verbalizzazione

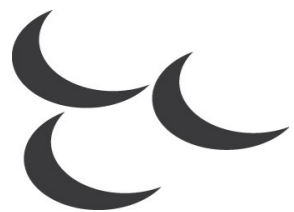
- È una forma di risposta che si riferisce alle emozioni contenute nel messaggio di chi ci parla.
- Ha lo scopo di facilitare la comprensione dell'**emozione** che sta vivendo;
- Di aiutare a gestire i sentimenti.
- Di aiutare a discriminare le emozioni e la loro intensità;
- Di aiutare ad esprimere direttamente i propri sentimenti.

Ad esempio: “Dal tuo sguardo, dal tuo tono di voce e da quello che mi dici, mi sembra di cogliere che tu ti senta.....per”.



A cosa fare attenzione nella verbalizzazione?

- All'intensità dell'emozione.
- Riconoscere che non possiamo sapere esattamente ed esprimere in modo preciso l'emozione dell'altro.



Quale processo di verbalizzazione?

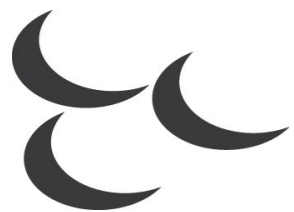
- **Ascoltare attentamente** le parole contenute nel messaggio e cogliere quelle che esprimono emozioni
- **Prestare attenzione al comportamento non verbale** (sguardo, movimento delle mani, postura, tono di voce ecc.)
- **Scegliere le parole per descrivere bene** le emozioni, es. Mi sembra che tu ti senta....
- **Individuare il contesto o la situazione** relativi ai sentimenti espressi (indice referenziale), es.quando



Cosa evitare?

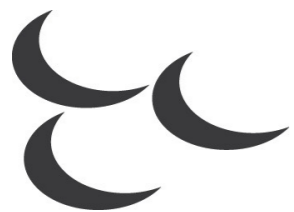


- Dare consigli.
- Fornire suggerimenti per controllare emozioni del momento;
- Parlare di altri (o se stessi) che abbiano vissuto la stessa emozione.
- Minimizzare o ridurre il problema.
- Distrarre l'altro dal problema o introdurre un argomento di conversazione diverso.



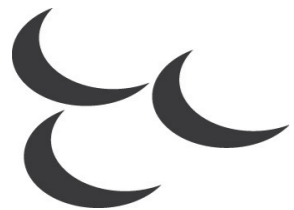
Quali risposte si possono dare quando l'altro chiede aiuto?

- **Risposta autoritaria.** Indica con fermezza quello che si deve fare per risolvere il disagio (altro incapace)
- **Risposta psicologica.** Cerca di interpretare l'origine dello stato di disagio o i pensieri connessi (non comprende il disagio ma interpreta)



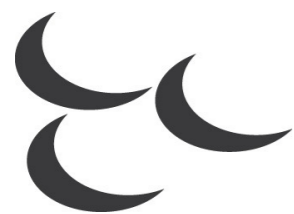
Quali risposte si possono dare quando l'altro chiede aiuto?

- **Risposta sondaggio.** Rispondere con domande che stimolano ad analizzare meglio e chiarificare (sollecita diffidenza e sfiducia).
- **Risposta sostegno.** Esprime vicinanza, partecipazione a chi soffre. Cerca di rendere più sopportabile la sofferenza accostandola ad analoghi stati vissuti da altri (sottovaluta la condizione di disagio del richiedente)
- **Risposta con atteggiamento di comprensione.** Saper sentire ciò che l'altro sta esprimendo e comunicarglielo per verificarne l'esattezza e per approfondire.
- es. “Mi sembra che tu.....come pensi ti possa aiutare?”



Perché è efficace la risposta con atteggiamento di comprensione?

- Si è percepiti come:
 - **Accettanti.** Mi lascia essere quello che sono
 - **Empatici.** Mi comprende davvero, sa mettersi nei miei panni, mi fa capire che ascolta veramente quello che dico
 - **Autentici.** Antepone la sincerità, l'onesta all'assumere un ruolo.
 - Prima **COMPRENDERE** poi **SOLLECITARE** la riflessione e le possibili soluzioni
- NON DARE MAI RISPOSTE MA FARE ULTERIORI DOMANDE**
-



Cosa significa disciplina

❖ INSEGNARE, EDUCARE, ISTRUIRE

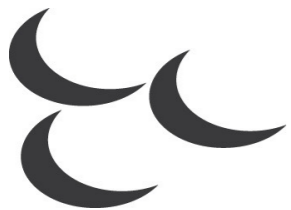
Far acquisire le abilità necessarie a:

❖ Compiere scelte giuste

❖ Inibire gli impulsi

❖ Gestire intensi sentimenti di rabbia

❖ Tener conto dell'effetto del proprio comportamento sugli altri



Quale scopo la disciplina?



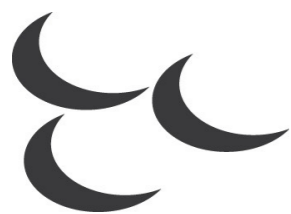
Insegnare ai bambini

a controllarsi,

a rispettare gli altri,

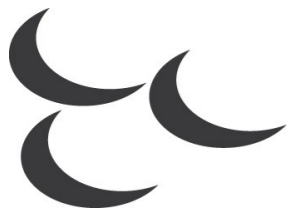
a stringere relazioni profonde,

Vivere in base a principi etici e morali



Quali obiettivi?

- ❖ Fare in modo che i figli collaborino e si comportino bene
- ❖ Educare i figli ad affrontare con FORZA e FLESSIBILITÀ le situazioni difficili e affrontare le **tempeste emotive** in cui c'è il rischio di perdere il controllo.
- ❖ Sviluppare l'AUTOCONTROLLO e una "bussola" morale



Quali domande porsi?

- ❖ **Perché mio figlio si è comportato così? Vuole comunicare qualcosa o fare qualcosa senza riuscirci in modo adeguato.**
- ❖ **Cosa voglio insegnare a mio figlio in questo momento? L'obiettivo non è dare punizioni ma insegnare qualcosa.**
- ❖ **Come posso fornire questi insegnamenti nel modo migliore?**

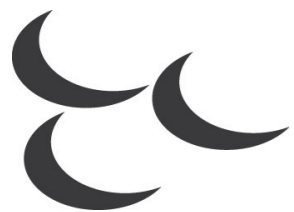


Da ricordare

AGIRE riflettendo NON REAGIRE

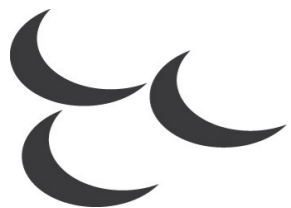
(fare un respiro profondo!)

Ricordare che a volte i bambini NON POSSONO piuttosto che non vogliono. Fanno fatica a controllarsi.



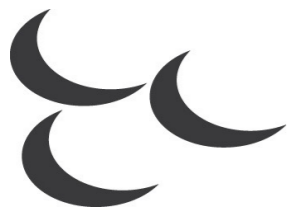
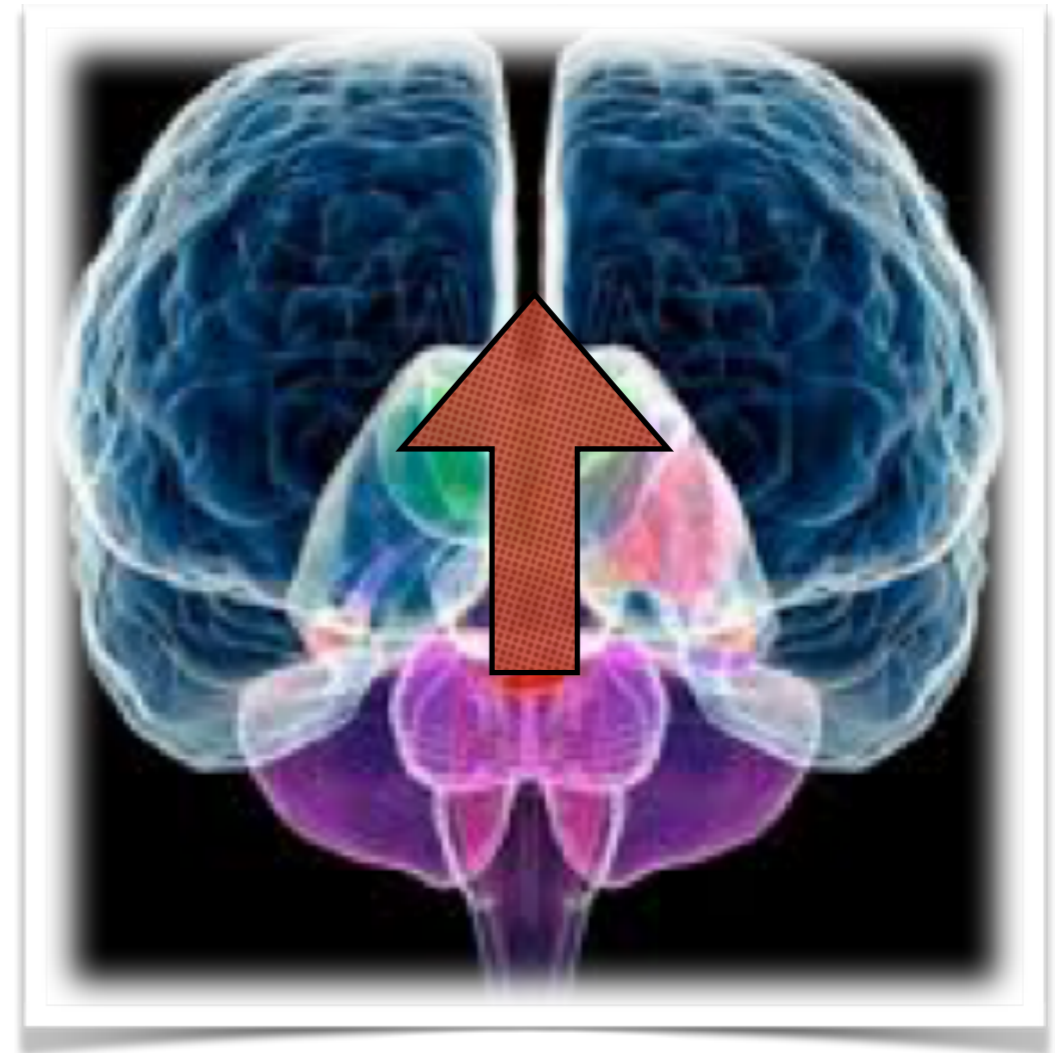
Le C del cervello

- ❖ Il cervello sta **Cambiando** (piano di sotto e piano di sopra del cervello).
- ❖ Comprendere il suo punto di vista



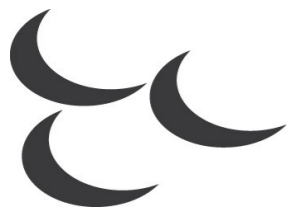
Le C del cervello

- ❖ Possiamo **Cambiare** il cervello
- ❖ Il cervello è plastico e modellato dall'esperienza
- ❖ "I neuroni che si attivano insieme si collegano insieme" (legge di Hebb)
- ❖ Scegliamo le esperienze da far vivere ai figli.



Le C del cervello

- ❖ Il cervello è **Complesso**
- ❖ Piano superiore - corteccia pre frontale
- ❖ Piano inferiore - amigdala
- ❖ **Ricordare:** invece di infiammare (smettila subito!), attivare il piano superiore (è dura lo so! Ti va di parlarne?)



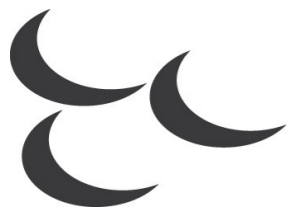
REINCANALA

- ❖ Ridurre al minimo le parole
- ❖ Esporre i fatti evitando le prediche
- ❖ Insegnare a riflettere su se'
- ❖ Coinvolgere il bambino nella disciplina
- ❖ Accettare le emozioni
- ❖ Non dire un no categorico ma un si condizionato
- ❖ Accentuare il positivo
- ❖ Lavorare di fantasia nell'affrontare la situazione



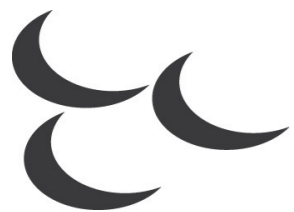
Quali accorgimenti nel linguaggio?

- ❖ Essere diretti e descrittivi
- ❖ Essere fermi quando necessario
- ❖ Aspettarsi sempre il meglio
- ❖ Invitare a condividere
- ❖ Invitare alla cooperazione
- ❖ Offrire scelte
- ❖ Parlare con il "noi"
- ❖ Essere sinceri
- ❖ Attenzione a tono di voce e linguaggio del corpo
- ❖ Darsi il tempo per pensare



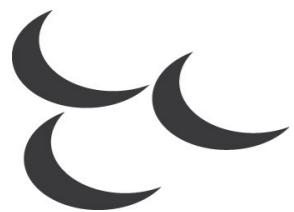
Consigli per promuovere un clima positivo in famiglia

- ❖ Creare delle **routine condivise** durante la giornata, **esempi**:
 - ❖ 5 respiri profondi al mattino (pratiche mindfulness),
 - ❖ apparecchiare e sparecchiare la tavola (faccende di casa),
 - ❖ esprimere una emozione ciascuno con io-messaggio.
- ❖ Promuovere **conversazioni su temi importanti** (il rispetto degli altri, il rispetto dell'ambiente ecc..) chiedendo il parere di tutti (Io-messaggio dichiarativo) mettendo in evidenza i **valori**



Consigli per promuovere un clima positivo in famiglia

- ❖ Interessarsi alla vita dei propri figli con **domande aperte**
 - ❖ Qual è **la cosa più divertente** successa oggi?
 - ❖ Qual è stato **il momento più difficile?** e rispondere anche voi
 - ❖ Promuovere **la cooperazione e l'aiuto reciproco esempio:**
 - ❖ nel cucinare, sistemare casa o il giardino
 - ❖ facendo giochi di squadra magari con altre famiglie
 - ❖ **Rendere consapevoli** delle economie della famiglia
-



DANIEL J. SIEGEL
TINA PAYNE BRYSON

La
sfida
della
disciplina

A silhouette illustration of a woman and a child sitting on the floor, playing with a stack of blocks. The woman is on the right, leaning forward, and the child is on the left, reaching towards the blocks. The blocks are stacked in a small tower. The background is a light blue gradient.

Governare il caos per favorire
lo sviluppo del bambino

Preghiera della Santa Famiglia

Gesù, Maria e Giuseppe,
in voi contempliamo lo splendore del vero amore,
a voi, fiduciosi, ci affidiamo.

Santa Famiglia di Nazaret,
rendi anche le nostre famiglie luoghi di comunione e cenacoli di preghiera,
autentiche scuole di Vangelo e piccole Chiese domestiche.

Santa Famiglia di Nazaret,
mai più ci siano nelle famiglie episodi di violenza, di chiusura e di
divisione;
che chiunque sia stato ferito o scandalizzato venga prontamente confortato
e guarito.

Santa Famiglia di Nazaret, fa' che tutti ci rendiamo consapevoli
del carattere sacro e inviolabile della famiglia, della sua bellezza nel
progetto di Dio.

Gesù, Maria e Giuseppe,
ascoltateci e accogliete la nostra supplica. Amen.