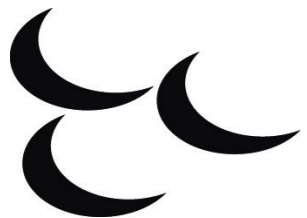




18 gennaio 2020

Come comunicare in coppia

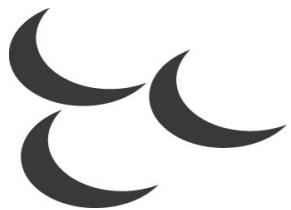
Voglio il tuo bene



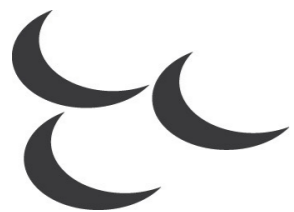
Dott.ssa Francesca Napoletano

Come affrontate le situazioni proposte

- 1. Entro in casa e il/la mio/a compagno/a non mi guarda e non mi saluta**
- 2. Scopro che il/la mio/a compagno/a ha fatto una cosa che non condivido**
- 3. Mia madre ci ha invitato ad una cena di famiglia importante. Il/la mio/a compagno/a non vuole partecipare**

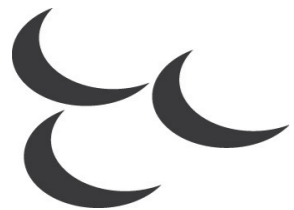


Condividete nel gruppo le vostre
risposte

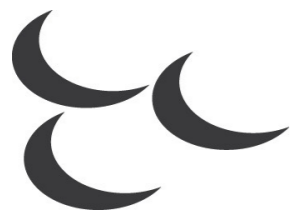
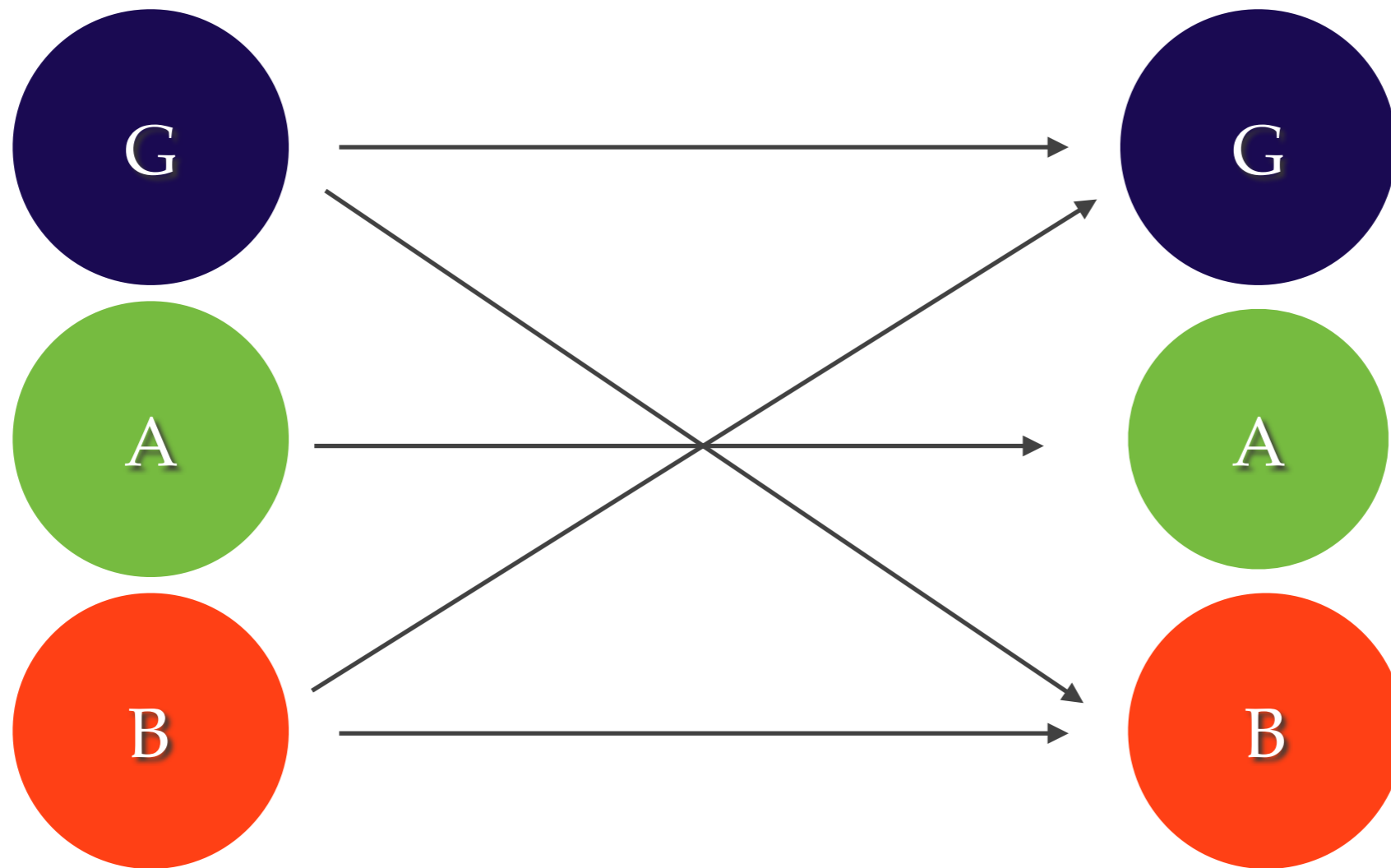


Cosa considerare nella comunicazione

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



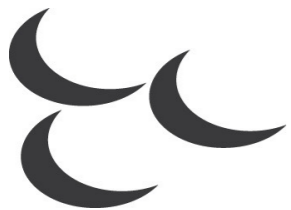
Una chiave di lettura: Analisi Transazionale



Quando la comunicazione è educativa?

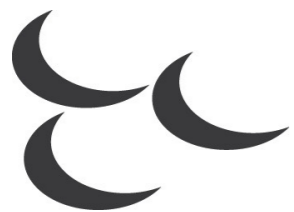
Quando l'intenzione del messaggio è soprattutto: “**voglio il tuo bene, voglio che tu cresca e maturi**”.

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

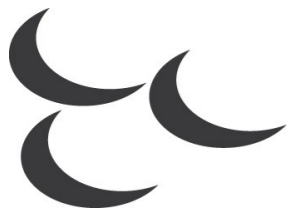


Cosa implica “voglio il tuo bene voglio che tu cresca e maturi?”

- 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**.
-

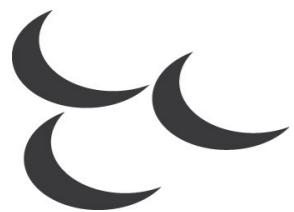


elementi della comunicazione efficace



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.

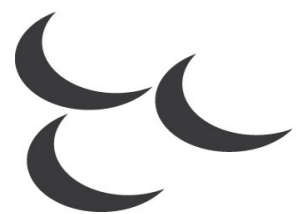
Possiamo

Osservare il suo comportamento;

Ascoltare quello che dice;

Chiedere conferma;

Esplorare e negoziare i significati.

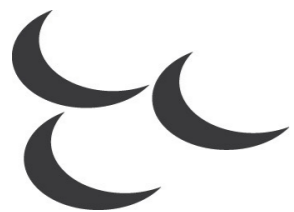


Il ruolo della comunicazione

Non verbale e paraverbale

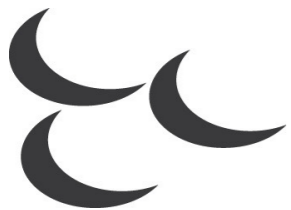


Il **significato ai messaggi** verbali è dato soprattutto dai gesti, dalle **espressioni del volto**, dalla **posizione del corpo**, dal **tono di voce** e dalla sua **modulazione**.



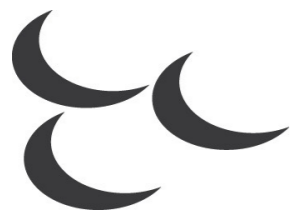
Quali tipi di io-messaggi?

- Dichiarativo
- Di aspettativa
- Emotivo



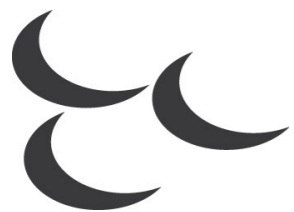
Come esprimere l'io-messaggio dichiarativo?

- 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.....

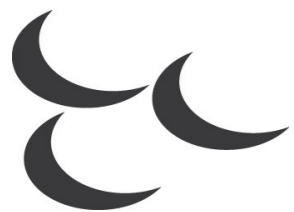
- 2) Specificare il comportamento o situazione a cui lo stato emotivo o il vissuto è riferito:

...quando

- 3) Esprimere il perché del proprio stato emotivo:

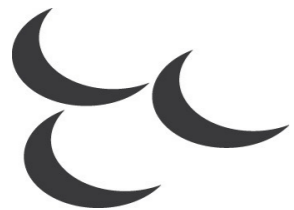
...perché...

- 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.



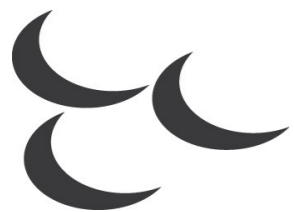
Cosa significa ascoltare?

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



Un buon ascoltatore

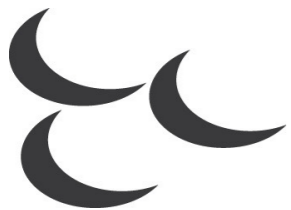
- Dimostra di **prestare attenzione** a ciò che dice l'interlocutore
- **Rispetta** chi parla
- **Rispetta** il turno di parola
- Dimostra di essere **veramente interessato** a ciò che sente
- Prende **ciò che c'è di buono** in ciò che ascolta e dimostra di apprezzarlo



Cosa evitare?

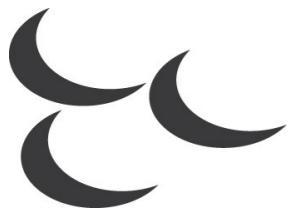


- Impazienza;
- Di pensare a sé e ad altro mentre l'altro parla
- Di immedesimarsi troppo nell'altro e confondersi

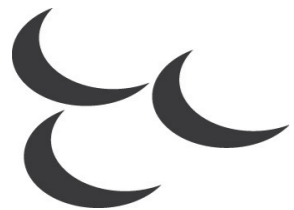
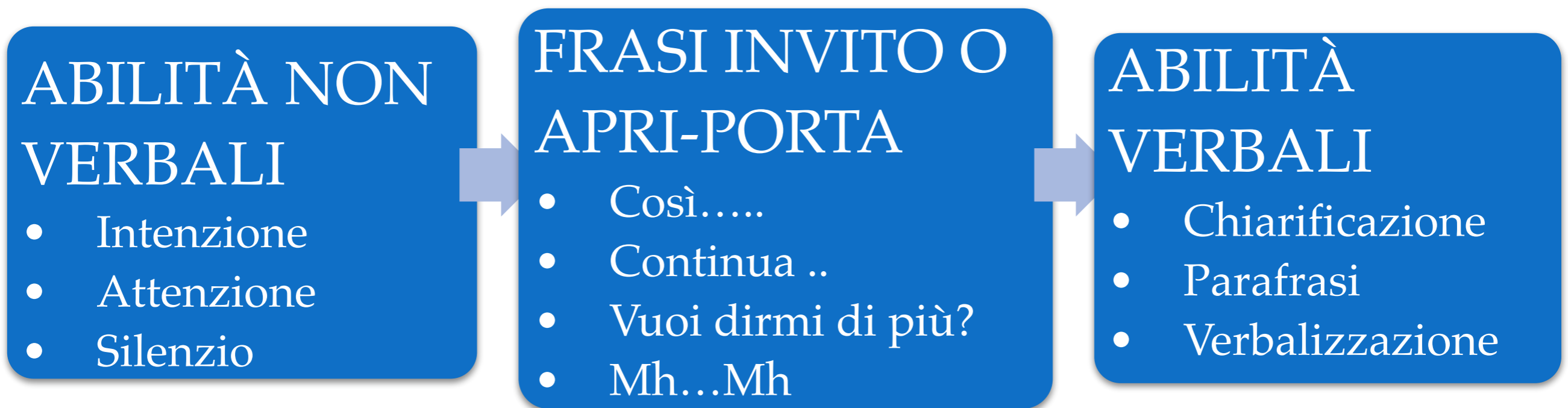


Come deve essere l'ascolto?

- ❖ **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.

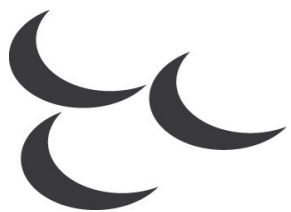
Una volta avviata la comunicazione le **domande di chiarificazione** devono essere il più possibile **aperte** allo scopo di facilitare l'approfondimento e il chiarimento delle parti non espresse.

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

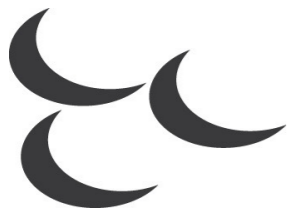
- Significa **reformulare** il contenuto del messaggio usando parole proprie.
- Ha lo scopo di chiarire e ridefinire ciò che è stato espresso per permettere una maggiore comprensione.
- Di verificare di aver recepito bene il messaggio e di far percepire disponibilità all'ascolto.



Verbalizzazione

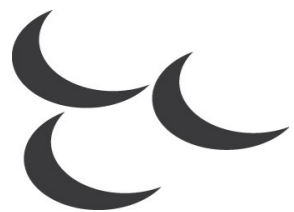
- È una forma di risposta che si riferisce alle emozioni contenute nel messaggio di chi ci parla.
- Ha lo scopo di facilitare la comprensione dell'**emozione** che sta vivendo;
- Di aiutare a gestire i sentimenti.
- Di aiutare a discriminare le emozioni e la loro intensità;
- Di aiutare ad esprimere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

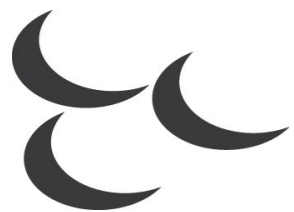
- **Ascoltare attentamente** le parole contenute nel messaggio e cogliere quelle che esprimono emozioni
- **Prestare attenzione al comportamento non verbale** (sguardo, movimento delle mani, postura, tono di voce ecc.)
- **Scegliere le parole per descrivere bene** le emozioni, es. Mi sembra che tu ti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



Cosa evitare?

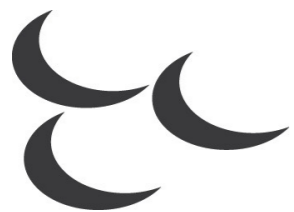


- Dare consigli.
- Fornire suggerimenti per controllare emozioni del momento;
- Parlare di altri (o se stessi) che abbiano vissuto la stessa emozione.
- Minimizzare o ridurre il problema.
- Distrarre l'altro dal problema o introdurre un argomento di conversazione diverso.



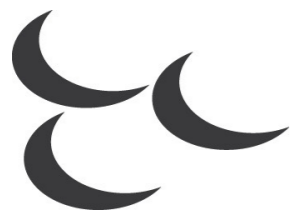
Quali risposte si possono dare quando l'altro chiede aiuto?

- **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)



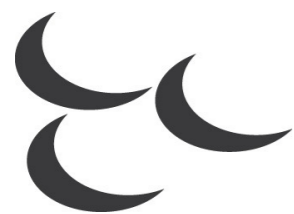
Quali risposte si possono dare quando l'altro chiede aiuto?

- **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

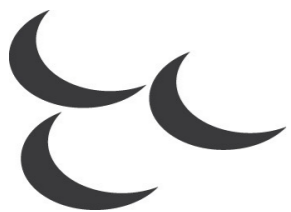
Far acquisire le abilità necessarie a:

❖ Compiere scelte giuste

❖ Inibire gli impulsi

❖ Gestire intensi sentimenti di rabbia

❖ Tener conto dell'effetto del proprio comportamento sugli altri



Quale scopo la disciplina?



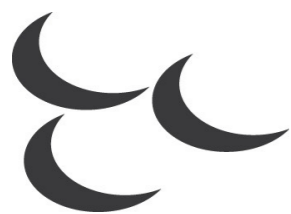
Insegnare ai bambini

a controllarsi,

a rispettare gli altri,

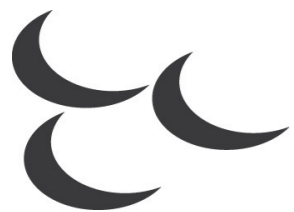
a stringere relazioni profonde,

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?**

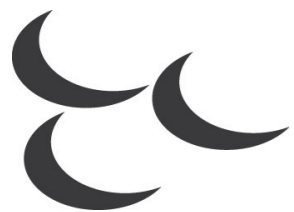


Da ricordare

AGIRE riflettendo NON REAGIRE

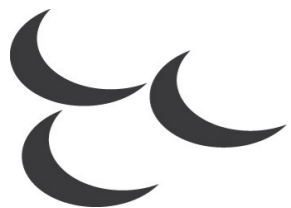
(fare un respiro profondo!)

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



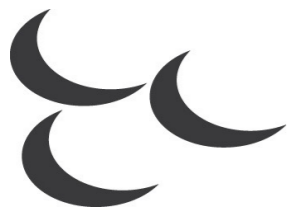
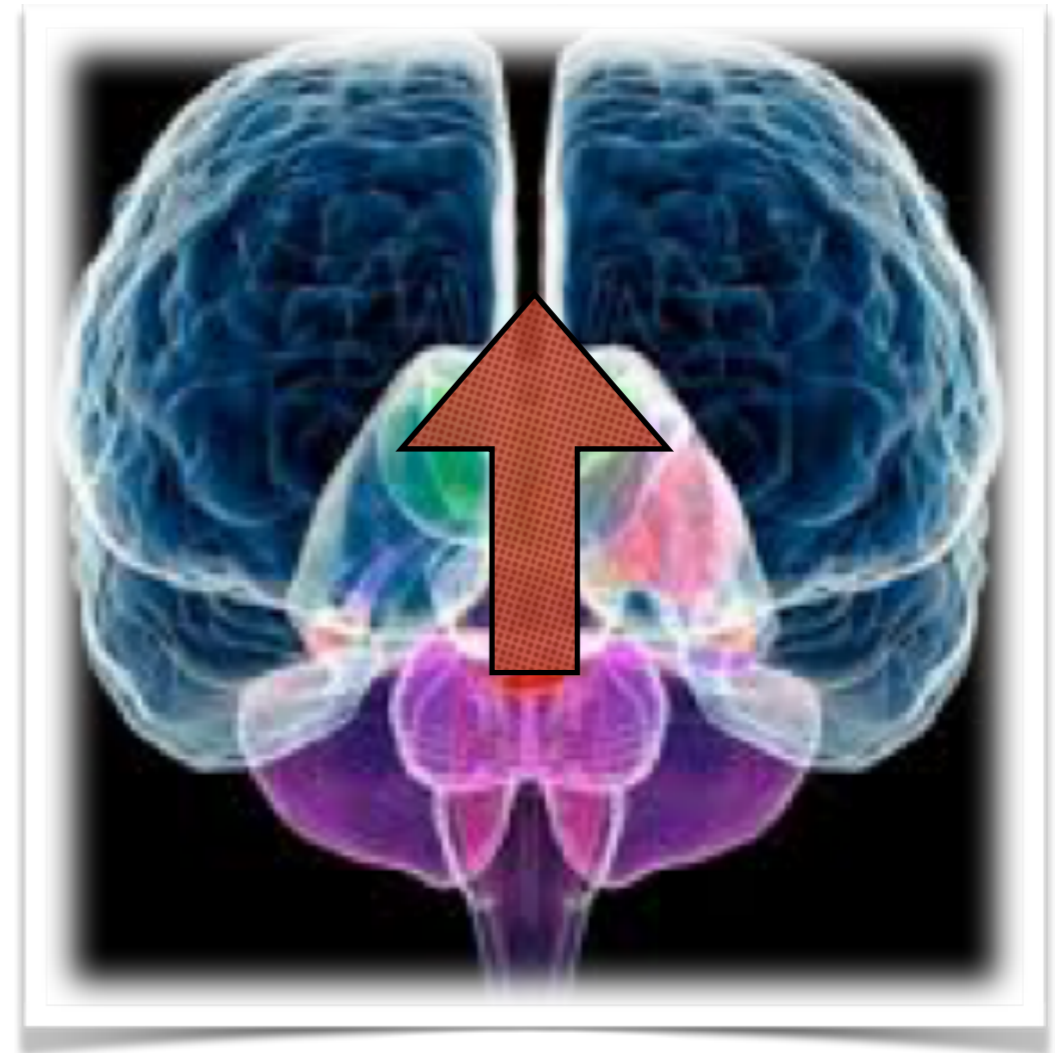
Le C del cervello

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



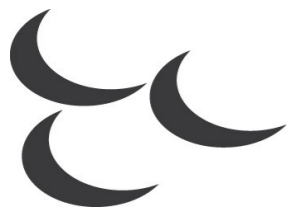
Le C del cervello

- ❖ 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?)



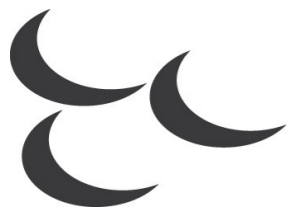
REINCANALA

- ❖ 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



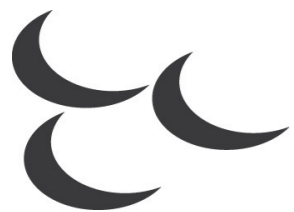
Quali accorgimenti nel linguaggio?

- ❖ 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 blocks. The woman is on the right, kneeling and looking towards the child. The child is on the left, sitting and looking towards the woman. They are both focused on a stack of blocks in the center. The background is a teal color that transitions into a white area where the text is located.

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.