



Comune di Bologna
Quartiere Porto-Saragozza



Collaborare
è Bologna



IL SABATO DEI GENITORI: GENITORI SI DIVENTA

3° INCONTRO 18 GENNAIO 2020

"PARLA A TUO FIGLIO IN MODO CONSAPEVOLE"

Facilitatori:

Dott.ssa Chiara Aiello Psicoterapeuta

Dott.ssa Irene Centonze Pedagogista

Struttura del percorso

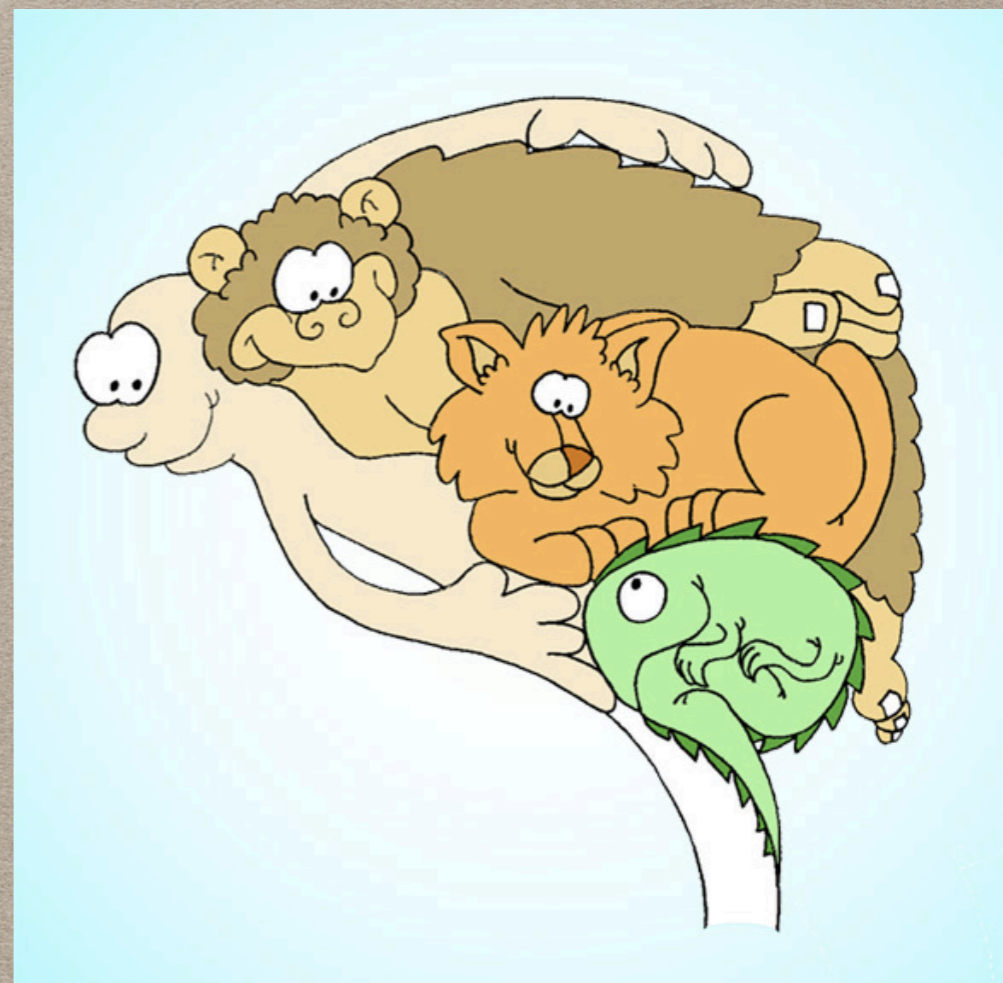
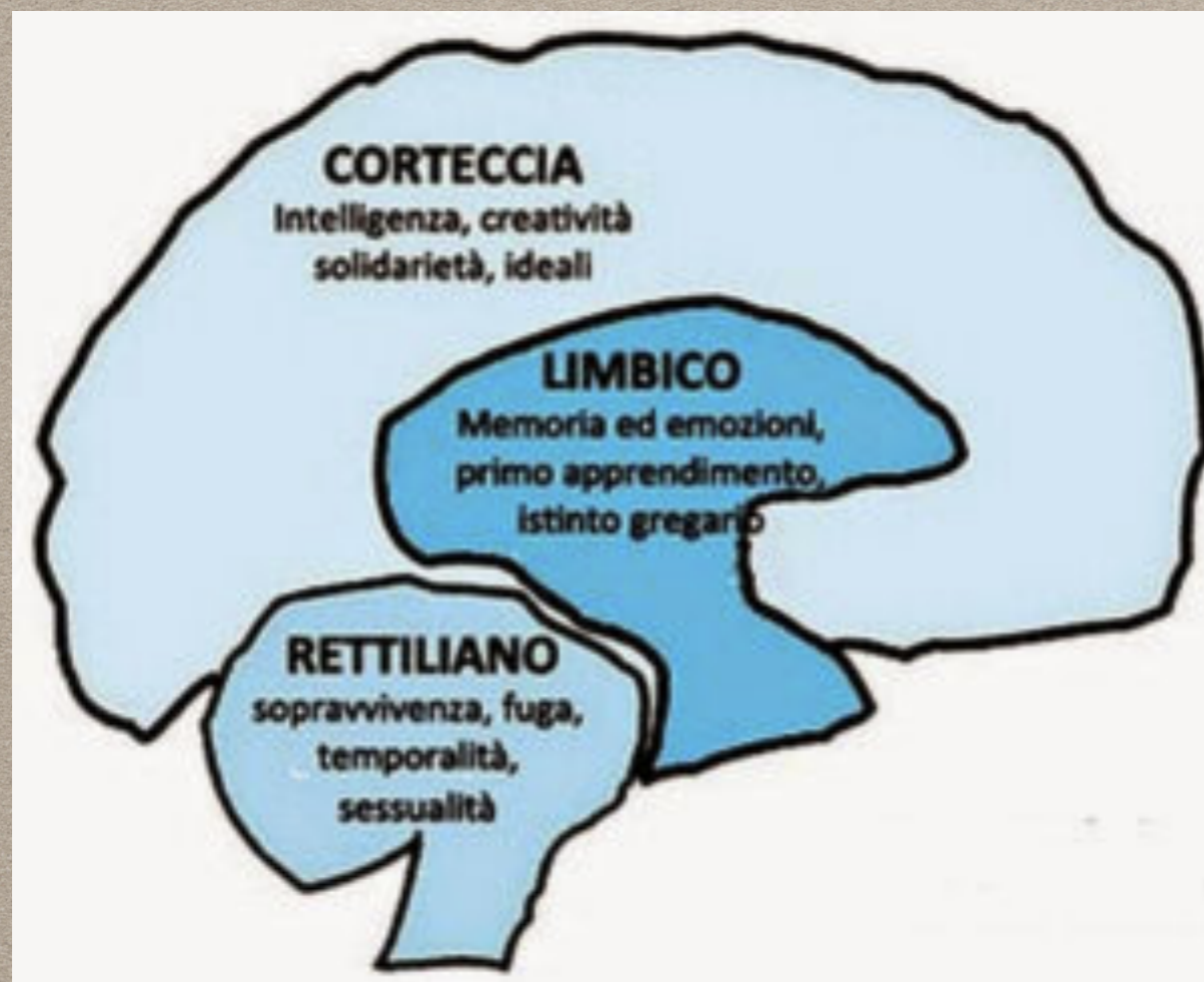
- 1° incontro 26 Novembre: "Genitori si diventa: le sfide della genitorialità"
- 2° incontro 30 Novembre: "Porre limiti senza drammi: alternative al castigo. I no che aiutano a crescere"
- **3° incontro 18 Gennaio: "Cosa possiamo fare per rispondere in modo più costruttivo alle situazioni critiche nella relazione con nostro figlio?"** ←
- 4° incontro 8 Febbraio: "I perché di mamma e papà. Le risposte alle domande e ai dubbi dei genitori"

Struttura del percorso

- 5° incontro 7 Marzo: "Gestione dei compiti: strategie e risorse per sostenere bambini e ragazzi"
- 6° incontro 4 Aprile: "Adolescenza: costruire un buon rapporto genitori figli"
- 7° incontro 9 Maggio: "Adolescenti: non lo riconosco più. Capire cosa provano e cosa sentono i ragazzi"
- 8° incontro 6 giugno: "Lo sviluppo dell'identità dell'adolescente: cosa succede alle mamme e ai papà?"



COMINCIAMO RICORDANDO CHE...





Il mittente, colui che esprime il messaggio, ha un'intenzione specifica, il destinatario, colui che riceve il messaggio, ne subisce un impatto particolare. È importante riconoscere questo impatto sia su se stesso, che sull'altro.

Ricorda una situazione di difficoltà con tuo figlio che si è risolta positivamente

- Quali delle tue **caratteristiche personali** (creatività, allegria, capacità di ascolto, disponibilità, rispetto...) ti ha aiutato in quella situazione?
- Quali **strategie di comportamento** da te utilizzate si sono rivelate efficaci?

Ricorda una situazione DIFFICILE che hai vissuto quando avevi l'età di tuo figlio

- Cosa ho provato?
- Cosa hanno fatto i tuoi genitori in quella situazione?
- Che cosa ti sarebbe piaciuto che avessero fatto?

Ricorda una situazione PIACEVOLE che hai vissuto quando avevi l'età di tuo figlio

- Cosa ho provato?
- Cosa hanno fatto i tuoi genitori in quella situazione?
- Che cosa ti sarebbe piaciuto che avessero fatto?

La relazione adulto - bambino

Ascolto
Empatia
Confini
Accoglienza
Contatto
Rispecchiamento



La comunicazione
verbale e non verbale



COMUNICAZIONE
EFFICACE

Le parole hanno importanza

**Ti aiuto, tu non sei
capace**

**Smettila, ormai sei
grande**

Sei un bambino cattivo

**Guarda Lucia com'è
brava**

**Sei sempre l'ultimo,
sbrigati**

*Impariamo a **DESCRIVERE** i
comportamenti invece che
VALUTARLI*

RESPECT



Proviamo insieme...

*Mio figlio è sempre **DISORDINATO*** 

*Anna è spesso **DISTRATTA*** 

*Paolo è **PIGRO*** 

Predicare

Dirigere

Consigliare

Minacciare

LE BARRIERE

Indagare

ALLA

Discutere

Eludere

COMUNICAZIONE

Giudicare

Ridicolizzare

Elogiare

Analizzare

1) *Esprimere intenzionalità*

3) *Rimandare al figlio
ciò che avete compreso*

2) *Ascoltare i fatti e le emozioni*



4) *Esprimere empatia e
accettazione
per le emozioni*

4) *Aspettare che il figlio
confermi o corregga*

«A mio avviso, il compito più importante del genitore è imparare a intuire con il sentimento il senso che possono avere le cose per suo figlio; e comportarsi di conseguenza; in questo modo farà ciò che è più utile per entrambi e inoltre renderà più profondo e positivo il loro rapporto. Il modo migliore per riuscirci, per acquistare questo feeling, consiste nel richiamare alla memoria che cosa aveva significato per noi, da bambini o da ragazzi, una situazione analoga, e per quali motivi, e pensare a come avremmo voluto, allora, che i nostri genitori gestissero quella situazione. In tal modo useremo creativamente le nostre esperienze di vita, che acquisteranno un nuovo e più profondo significato via via che le richiamiamo alla mente alla luce del nostro essere, oggi, genitori.»

-Bruno Bettelheim

PER FARSI ASCOLTARE BISOGNA PRIMA ASCOLTARE

Quando mio figlio esprime un problema:

- Ascolto in silenzio, senza fare nessun intervento verbale
- Manifesto accoglienza in modo non verbale (cenni del capo, sguardo attento ecc) verbale (piccoli incoraggiamenti "Certo" "Capisco" ecc)
- Ascolto attivo riformulo a mio figlio quanto ha detto nella maniera più oggettiva possibile, senza aggiungere giudizi e valutazioni e chiedo a lui di confermarmi se ho capito. Gli permetto di integrare e correggere.

Per cosa è importante?

*Per cogliere il **VERO SENSO** del
messaggio inviato da vostro figlio*

Esempi....

Proviamo a riconoscere i sentimenti sottostanti ad ogni frase e a trovare una frase di risposta che esprima accettazione ed empatia per i sentimenti e le emozioni

1) *Perché nonna è morta? vorrei che fosse qui....*

...

2) *Quando ti arrabbi con me io voglio scappare*

...

3) *Vostra figlia di 6 anni porta via un giocattolo al fratello di 2 che viene strillando e indicando la sorella*

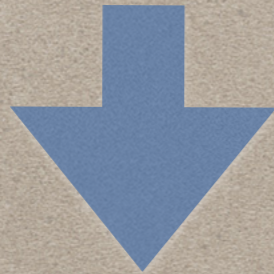
....

4) *Odio mio fratello. Vorrei che non fosse mai nato. Tu vuoi più bene a lui*

....

L'IMPORTANZA DI CREARE UN CLIMA POSITIVO:

*PAURA, ANSIA,
TENSIONE*



ADRENALINA



FOCUS SUL PROBLEMA

*POSITIVITA',
CALMA, EMPATIA*



SEROTONINA



FOCUS SULLA COMUNICAZIONE

UNA FORMULA MATEMATICA: IL RAPPORTO LOSADA

**HANDLE
WITH CARE**

5:1

Ma mai esagerare sopra il 13:1 la relazione diventa poco efficace e si risulta non credibili



FATE UNA PROVA

- Annotate le frasi negative o di critica che vi capita di pronunciare nella relazione con vostro figlio
- Osservate se naturalmente avete la tendenza e riequilibrare offrendo nel corso della giornata con affermazioni positive
- Nel caso in cui vi accorgete che non è così potete lavorare su!

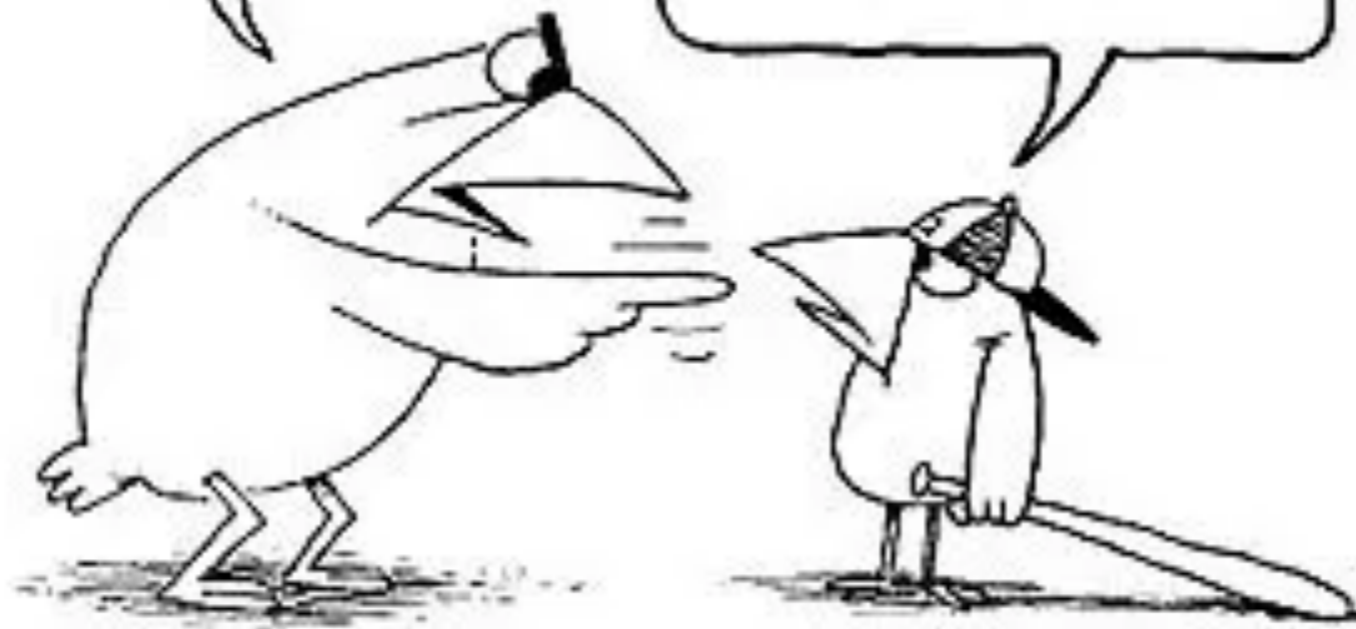
L'ascolto attivo va usato SEMPRE?



*Non usate l'ascolto attivo se il
comportamento di vostro figlio è*
INACCETTABILE o VI FERISCE

TU NON METTERAI
QUESTO CAPPELLO
PER ANDARE
DALLA NONNA!

POTRESTI DIRMICI
QUELLO CHE VUOI,
SENZA DIRMICI
DOVE
SBAGLIO?



Rettangolo dei comportamenti

Comportamenti accettabili	Esprimono un problema per il figlio	Ascolto Attivo
Nessun problema	non esprimono né causano problemi a nessuno	
Comportamenti inaccettabili	Provocano un problema nel genitore	Tecnica del messaggio io

*Non usate l'ascolto attivo se vostro figlio
esprime il suo problema
o i suoi sentimenti in modo così CHIARO
da non aver
bisogno di ulteriori integrazioni.*

*Non usate l'ascolto attivo se non avete il
TEMPO e l'ATTENZIONE
da dedicare a vostro figlio. In questo
caso è meglio rimandare*

"L'arte più difficile è questa:
creare un cerchio grande grande
mettersi ai margini
e mettere l'altro al centro.
Fargli posto e dargli spazio.
E ascoltare, ascoltare tutto quello che dice,
e ascoltarlo anche quando tace.
Soprattutto quando tace."

-Fabrizio Caramagna



**KEEP CALM
AND
THANK YOU
FOR
LISTENING**

Dott.ssa Chiara Aiello Psicoterapeuta Infantile

Dott.ssa Irene Centonze Pedagogista