

Associazione OneParent



**"Comunicare ed ascoltare i figli
adolescenti:
un' importante occasione di crescita
per la relazione"**

A cura della Dott.ssa Cristina Di Ronco,
Psicologa Psicoterapeuta
in collaborazione con l'Associazione OneParent

info@associazione-oneparent.org

www.associazione-oneparent.org



CHE COS'È LA COMUNICAZIONE?

Definizione

- “La comunicazione è un processo di scambio di informazioni e di influenzamento fra due o più persone che avviene in un determinato contesto”.

(Watzlavick P., 1967)

- “La comunicazione è uno scambio di doni all’interno di mura comuni”.

(Fornari F., 1982)

- “Prive di contesto le parole e le azioni non hanno alcun significato”.

(Bateson G., 1995)



A close-up photograph of a hand holding a glowing blue globe. The hand is positioned as if cradling the globe, with fingers slightly curled. The globe is semi-transparent and emits a bright blue light, with some internal patterns visible. The background is a soft, out-of-focus light color.

La comunicazione non è **informazione**
(semplice trasmissione di dati) ma è...

**...un processo di scambio imprescindibile dalla
relazione.**

Entriamo sempre in relazione con l'altro e l'altro saprà
sempre qualcosa di noi e di come ci poniamo nei
confronti del mondo che ci circonda.

Solo chi ti vuol bene capisce quattro cose di te...

Il dolore dietro il sorriso...



L'amore dietro la tua rabbia...



Le ragioni del tuo silenzio..



E dove soffri il solletico. Kkkk



Assiomi della comunicazione umana

1. Tutto è comunicazione. È impossibile non comunicare.

Ogni comportamento è comunicativo, anche se non intenzionale. Anche il silenzio è comunicazione.

2. La comunicazione ha un aspetto di contenuto e uno di relazione.

Il contenuto porta un messaggio, la relazione veicola il modo in cui il contenuto deve essere letto. La relazione incide sul contenuto che «passa» al ricevente.

3. La natura delle relazioni dipende dalla punteggiatura delle sequenze di comunicazione dei comunicanti.

Ogni individuo ha un proprio punto di vista, un proprio modo di leggere un fatto.

4. La comunicazione avviene sempre su due piani: digitale (verbale) e analogico (non verbale).

5. Tutti gli scambi di comunicazione possono essere simmetrici o complementari, a seconda che siano basati sull'uguaglianza o sulla differenza (dipende dal tipo di relazione e dai ruoli).

La comunicazione nel rapporto genitori-figli

Comunicare e ascoltare fanno parte del processo relazionale educativo tra genitori e figli.

Reciprocamente ci si influenza attraverso uno scambio relazionale fatto di comunicazione e ascolto.

Ogni famiglia ha un proprio stile comunicativo sul quale si può lavorare per migliorare la relazione.

Come comunicare efficacemente?

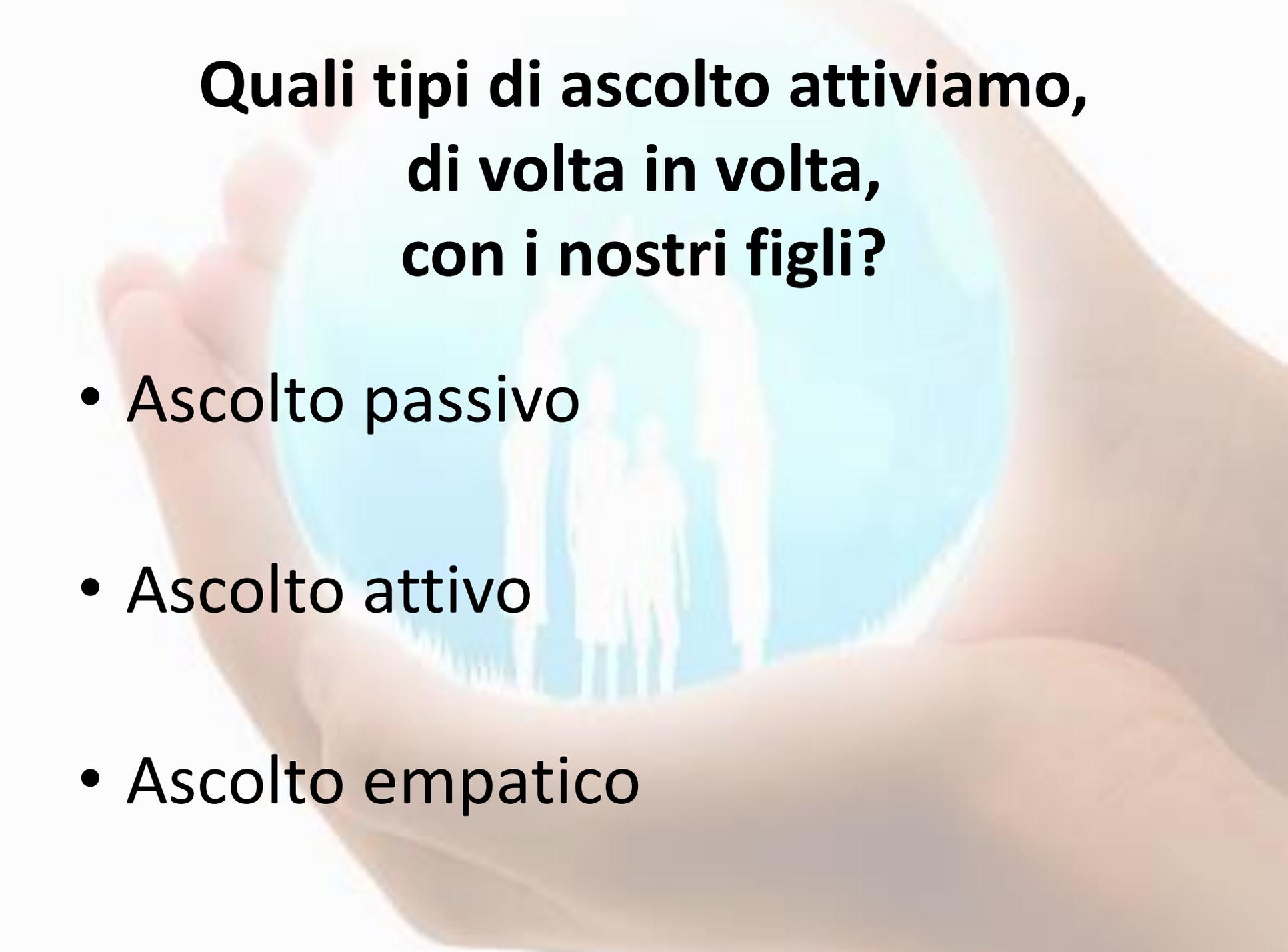
Si raggiunge una **comunicazione efficace** soltanto quando chi riceve si assume la piena responsabilità di passare dal sentire all'**ascoltare**.



Suggerimenti per comunicare efficacemente...

- Evitare **monopolizzazioni**
- Evitare critiche **negative**
- **Valorizzare** interventi riconoscendo vantaggi e svantaggi
- **Metacomunicare**

- 
- A hand is shown holding a glowing blue globe. In the center of the globe, there is a white silhouette of a family consisting of a man, a woman, and a child. The background is a soft, out-of-focus light blue.
- Utilizzare efficacemente i **livelli** della comunicazione
 - Parlare in **prima** persona
 - Evitare **dogmatismi**
 - Non **generalizzare**
 - Esprimere **fatti** e **proposte** concrete
 - Differenziare le osservazioni dalle **interpretazioni**

A close-up photograph of a hand holding a small, glowing blue globe. The globe is semi-transparent, revealing a white silhouette of a family (two adults and a child) standing together. The background is a soft, out-of-focus light blue and white.

Quali tipi di ascolto attiviamo, di volta in volta, con i nostri figli?

- **Ascolto passivo**
- **Ascolto attivo**
- **Ascolto empatico**

Ascolto passivo

Sono presenti il nostro impegno, la nostra concentrazione e attenzione, ma non l'interazione.

Esempio: quando ascolto una lezione/conferenza.

Ascolto attivo

È necessario che il destinatario, in posizione di emittente, intervenga attivamente, tramite una riformulazione.

Significa mostrare apertamente che si sta ascoltando; fornire informazioni di ritorno all'interlocutore (feedback); rinviare a dopo i propri giudizi; rispondere in maniera appropriata alle circostanze.

“Aiuterà a comprendere i nostri figli e i loro stati d'animo, gli farà capire che avete una particolare attenzione per loro, che il tempo che gli state dedicando è di qualità”

Ascolto empatico

Permette all'altro di scoprire aspetti di sé fino allora inesplorati.

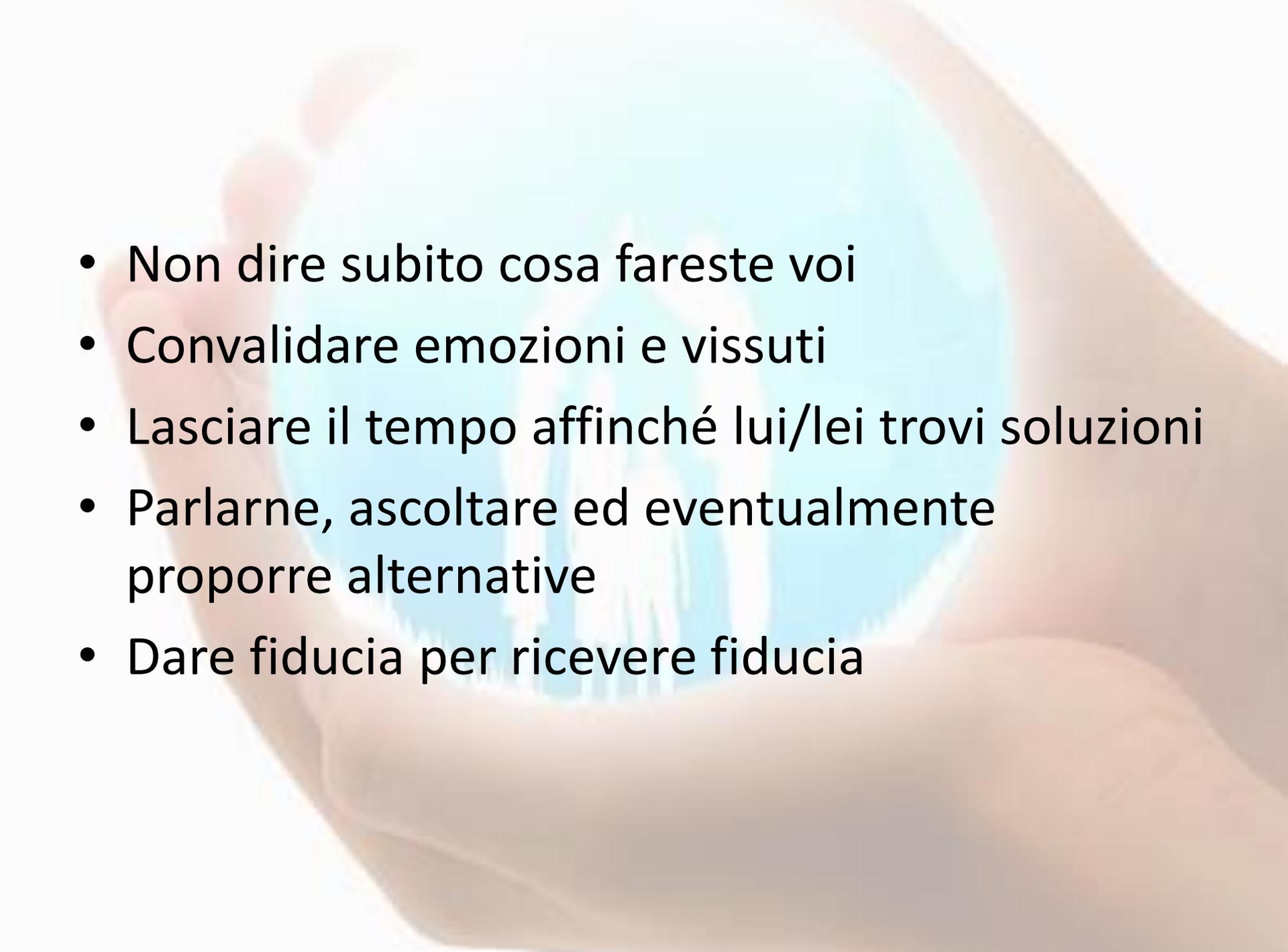
Mantiene la comunicazione aperta.

È quella tipologia di ascolto che utilizza l'empatia come modalità di conoscenza dell'altro, che si ottiene attraverso la sospensione del giudizio e accurati feedback.

È rispettoso del contenuto e della relazione, tiene conto degli aspetti affettivi.

«Se mi racconta qualcosa che mi preoccupa...»

- L'ascolto attivo/empatico rende più facile parlare e confidare sempre più cose.
- Cercate di non interrompere queste comunicazioni intervenendo con giudizi o frasi allarmate, soprattutto se vostro/a figlio/a è già preoccupato/a per quello che vi sta raccontando.

- 
- A close-up photograph of a hand holding a small, glowing blue globe. The hand is positioned in the center, with fingers gently cradling the globe. The background is a soft, out-of-focus light blue and white, suggesting a bright, airy environment. The globe itself is a vibrant cyan color with a subtle grid pattern, representing Earth.
- Non dire subito cosa fareste voi
 - Convalidare emozioni e vissuti
 - Lasciare il tempo affinché lui/lei trovi soluzioni
 - Parlarne, ascoltare ed eventualmente proporre alternative
 - Dare fiducia per ricevere fiducia

E' più faticoso parlare con i nostri figli quando sono adolescenti

- C'è conflitto (mettono in discussione)
- Non sanno cosa vogliono (a cavallo tra l'essere autonomi e non)
- Ci si alterna tra progressi e regressioni
- Ci crea confusione (cambi repentini di umore..stile..linguaggio)
- Sono costantemente in bilico tra il volersi mostrare a voi e lo stare nascosti
- Ci sono i pari!



Adolescenti e Silenzio



«Mio figlio non parla!»

Adolescente :

- Non c'è motivo di parlare...
- Non so cosa dire, non so da dove cominciare..

Genitore:

- Non mi vuole parlare...
- Mi esclude...
- C'è qualcosa che non va...

Il silenzio dei ragazzi...parla!

- Perché fa cambiare l'atmosfera in famiglia
- Crea tensione
- Impedisce la spontaneità dei genitori
- Non è un'offesa personale
- Preoccuparsi quando è un cambiamento repentino
- Utilizzo della pazienza e dell'umorismo
- Se persiste...è molto utile un terzo!

Bibliografia

- Vegetti Finzi S., **L'età incerta**, Mondadori 2001
- Watzlawick P., Beavin H., Jackson D.,
Pragmatica della comunicazione umana,
Astrolabio Ubaldini 1971
- Jeammet P., **Cento domande sull'adolescenza**,
Pendragon 2005



Grazie per l'attenzione

Dott.ssa Cristina Di Ronco

Psicologa Psicoterapeuta

Email: cristinadironco@yahoo.it

Site: www.cristinadironco.it

Facebook: www.facebook.com/CristinaDiRoncoPsicologa/