

GENITORI E FIGLI : tecniche per un dialogo costruttivo e un buon metodo di studio

- **6 punti per un buon metodo di studio**
- **il conflitto come occasione di crescita**
 - **la tecnica dei Messaggi-io**
- **confronto su esperienze personali**

Dott.ssa Ilaria Valeriani

Inizio della Separazione-individuazione dalla famiglia = creazione di una propria identità

Bisogno: maggior autonomia operativa e decisionale

esplorare assumendosi più responsabilità e meno controllo anche se continuano ad avere un sostanziale bisogno di sostegno

Azioni: Dare dei tempi

Far capire ciò che è importante da ciò che non lo è e spiegare quali sono le richieste non negoziabili e quali quelle possibili.

I piccoli avvocati (provocatori
costantemente critici)



Bisogno: Provano se i genitori riescono a mantenere le loro posizioni
e vogliono verificare quali sono le regole familiari importanti ,
sviluppano la capacità di scegliere

Azioni: Spiegare e negoziare le regole ripetutamente rimanendo fermi sui punti che
la coppia genitoriale ha deciso come importanti

Es. «*ma tutti gli altri lo fanno*» : comunicare i motivi delle scelte e far
notare che le differenze tra le famiglie hanno radici culturali socio-economiche ecc

Inadeguata genitorialità :

- Disconferma della persona
- Competizione
- Impossibilità di discutere
- Cercare la perfezione nei compiti
- Non aiutare nell'organizzazione del tempo
- Procrastinare invece di mostrarsi sicuri nel fare una determinata cosa
- Poca chiarezza nell'affermare i motivi che sono alla base delle regole
- Mostrare paura di negoziare , dando potere di decidere oppure obbligando ad eseguire



Posizione ribelle



Cercano altrove il « modo buono»
per fare le cose (es. Mass media)

Permessi da dare :

- Puoi imparare a fare le cose a modo tuo
- Quando decidi di fare le cose a modo tuo puoi riflettere sulle conseguenze del tuo comportamento
- Non è necessario che tu soffra o stia male per ottenere ciò che desideri
- Puoi essere in disaccordo con me ed esprimere pareri diversi dai miei

La stipulazione dei contratti: La negoziazione basata sulla relazione io sono ok- tu sei ok

- Io desidero questo , tu cosa desideri?
- Come possiamo ottenere entrambi ciò che vogliamo ?
- Cosa sei disposto a cedere , in modo da ottenere ugualmente ciò che vuoi?
- Cosa sono disposto a cedere io, così da poter ottenere ugualmente ciò che desidero?
- Come ti senti rispetto a questo?
- Come mi sento rispetto a questo?

IL DIALOGO GENITORI –FIGLI

Secondo Thomas Gordon il problema non è l'esistenza dei **conflitti nel dialogo con i figli**, in quanto sono fisiologici nelle relazione ma

- il numero di conflitti non risolti
- i metodi impiegati per risolverli .

-Ogni conflitto è un occasione di crescita e di attaccamento alla figura genitoriale.

Nel rapporto genitori figli non devono mancare due competenze fondamentali :

- **l'ascolto attivo** (o empatico, orientato alle emozioni)
- **il messaggio- io.**

L'ascolto attivo

- Non si tratta semplicemente di star zitti ed ascoltare. Comunica che ciò che in quel momento l'altro sta dicendo , **è importante** .
- **1) ascolto passivo** dedicare tempo e **non interrompere**; si è interessati all'argomento e predisposti per l'ascolto;
- **2) messaggi di accoglimento verbali e non verbali**. *“Sto cercando di capire”* o *“Ti ascolto”* sono frasi importanti da utilizzare, ma non devono mancare nemmeno **cenni del capo**, sorrisi e sguardi che comunicano palesemente la propria attenzione;

Continua ascolto attivo

- **Incoraggiare a parlare** senza che si giudichi o commenti quel che è stato detto. “*Spiegami meglio*” o “*Dimmi*” sono frasi che si dovrebbero utilizzare spesso;
- **Ripetere e verbalizzare l’emozione** : si ripropone il contenuto del messaggio condiviso **con parole diverse**. In questa fase però non entrano in gioco solo le parole, ma anche le **emozioni ed i sentimenti**.

Ascolto attivo ...un buon dialogo

- «vediamo se ho capito bene...»
- «Quindi mi stai dicendo che...»
- «Secondo te allora....»
- «Dal tuo punto di vista quindi....»

L'ascolto empatico

I ragazzi hanno bisogno di essere accettati per quello che sono e di essere riconosciuti nel modo di essere e di esprimersi, bisogna quindi:

- **prestare attenzione a quello che dicono**, anche quando si ha difficoltà a comprendere le motivazioni di certi comportamenti a cui non si riesce a dare un senso;
- **mostrare interesse per le opinioni del figlio** perché anche se è più piccolo ed ha molto da imparare, ha delle idee, ha un pensiero ed è giusto che lo esprima e che venga ascoltato.



Capire qual è l'emozione che vogliono esprimerci

La verbalizzazione o rispecchiamento dell'emozione



Rispecchiare come uno specchio dicendo al proprio figlio qual è la sua emozione

- Quale emozione esprime nella comunicazione non verbale o nelle parole che utilizza?
- A cosa /a chi si riferisce l'emozione?
- Usare poche parole per verbalizzare **«Ti vedo proprio arrabbiato»**
- Perché ? come mai ? Come possiamo fare per risolvere?



Il ragazzo si sente compreso , si calma e si può trovare una soluzione insieme



Se invece tento di **bloccare l'emozione**
perché la sento come qualcosa di negativo («la rabbia è una cosa brutta»,
Oppure «non si può essere tristi nella vita»)



Dare consigli senza capire esattamente cosa prova («Non serve a niente arrabbiarsi!»
Oppure « Se piangi ti do una punizione così piangi per qualcosa» oppure
« Su su che non è niente la vita è bella!»)



Il ragazzo capisce che l'emozione non può essere affrontata con il dialogo



Si inaspriscono i comportamenti e i pensieri relativi



Esempio

Es. ragazzo che si chiude in camera sua e sbatte la porta.

Quale emozione esprime?

Come intervengo?

Genitore: «Non si sbatte la porta !»



Intervento sul comportamento



Importante ma Non funzionale!



Intervengo prima sull'accoglienza **dell'emozione poi sul pensiero e poi sul comportamento.**

«Ti ho visto molto arrabbiato , so che vorresti uscire con Marco invece che fare i compiti , Ma è importante che tu li finisca prima .

Quando sei arrabbiato non voglio che tu sbatta la porta ma sono disponibile a parlarne.»

Messaggio io

- Utilizzare la tecnica del **messaggio-io** è indispensabile quando si attraversa una situazione di difficoltà dettata dall'altrui atteggiamento. Grazie alla tecnica

si condividono quelli che si reputano atteggiamenti **inaccettabili** e con semplicità si comunica all'altro come ci si sente in un determinato momento. Il pregio della tecnica è quello di **non valutare direttamente la persona, ma la sua azione**: non *“tu sei”*, ma *“io.... quando tu faimi sento...”*.

Il messaggio io

- Grazie alla tecnica del messaggio-io, i figli non si sentono né colpevolizzati, né giudicati, e in questo modo possono ascoltare i bisogni del genitore con maggiore attenzione, ragionando sulle **conseguenze a cui portano le proprie azioni**.
- si inizia descrivendo **quel che si prova** con un semplice ***“Io mi sento”***;
- si prosegue **descrivendo il comportamento dell’altro** che crea il problema con un ***“Quando tu”***;
- si specifica in che modo il **comportamento è legato all’emozione** con un semplice ***“Perché”***;
- infine si esprime **ciò che si desidera** con un universale ***“Io voglio”***.
- Con la frase ***“Mi da fastidio– Quando non mi rispondi– Perché mi sembra che non mi ascolti– Voglio che tu mi dica cosa ne pensi”*** si otterranno sicuramente più risultati che non utilizzando la tecnica **messaggi tu** ***“Allora... cos’è quella faccia ?! –Mi stai ascoltando?? – Perché non rispondi?”***. Nell’ultimo caso il ragazzo si offenderà, o si arrabbierà e probabilmente attiverà un atteggiamento di difesa che interferirà con la comunicazione.

MESSAGGI- IO

- è UNA COMUNICAZIONE SU DI Sé
- È LA CREAZIONE DI UN CONFINE CON L' ALTRO
- È IL SENTIRSI UNA PERSONA UNICA NEI PROPRI : PENSIERI - EMOZIONI E COMPORTAMENTI
- LASCIA LIBERTA' ALL' ALTRO di rispondere
- Es. Quando torni tardi e non mi avvisi mi fai stare in ansia, mi preoccupa molto e per questo mi arrabbio.



MESSAGGIO- TU

- È UNA COMUNICAZIONE SULL' ALTRO
- È VISSUTA COME GIUDICANTE , SVALUTANTE
- NON DA LIBERTA' DI AZIONE
- CATEGORIZZA E SVILISCE
- CREA CONFLITTI
- CHI LA ATTUA SI PONE IN SITUAZIONE DI SUPERIORITA'
- FANNO NASCERE INUTILI DISCUSSIONI DOVE OGNUNO SOTTOLINEA GLI ERRORI DELL'ALTRO DIMENTICANDOSI DI SOSTENERE LE PROPRIE RAGIONI ... « MA TU ALLORA....»
- Es. hai scambiato la casa per un albergo?
- sei sciocco, non hai capito che non puoi tornare quando vuoi?
- Ma stai sempre attaccato a quel cellulare?!

Comunicazione: le barriere da abbattere

- Minacciare : Se tu fai.... Ti tolgo....
- Fare la morale: Non bisogna....
- Dare soluzioni già pronte : Si fa così.....
- Persuadere con argomentazioni logiche
- Giudicare, disapprovare, criticare « non lo fai bene»
- Fare complimenti e approvare immeritatamente : «sì sì hai ragione tu....»
- Umiliare, ridicolizzare davanti agli altri per stimolare una reazione
- Interpretare i comportamenti altrui senza conoscerli veramente «lettura di mente»
- Minimizzare o Cambiare argomento «si va bene me lo racconti domani»
- Interrogare sapendo già la soluzione « cosa si fa quando succede questo?»

MESSAGGIO- IO

- IL MESSAGGIO- IO è' così strutturato :

1 –DESCRIZIONE DI QUELLO CHE è SUCCESSO ò che suscita certi sentimenti, emozioni e reazioni

lo quando fai questo.... Se ti comporti così.... In questa situazione....

2 DESCRIVO L'EFFETTO SULLE MIE EMOZIONI E LE REAZIONI SUCCITATE

lo mi sento.... Provo.... Mi sembra di essere....

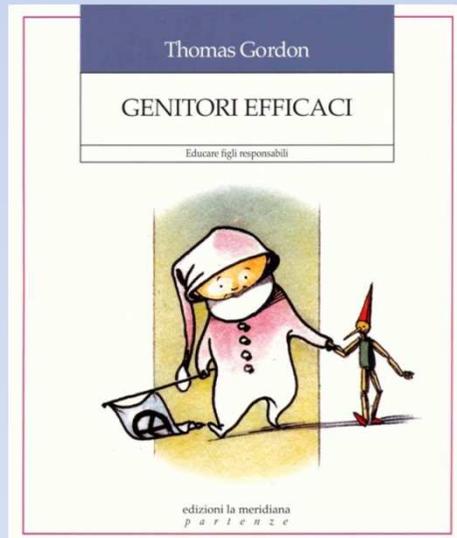
3- CONSEQUENZE parlare delle conseguenze e degli effetti delle reazioni descritte (dato che mi sento così, succede questo....,)

4- RICHIESTA ASSERTIVA (faccio una richiesta chiara che tenga conto dei miei bisogni)

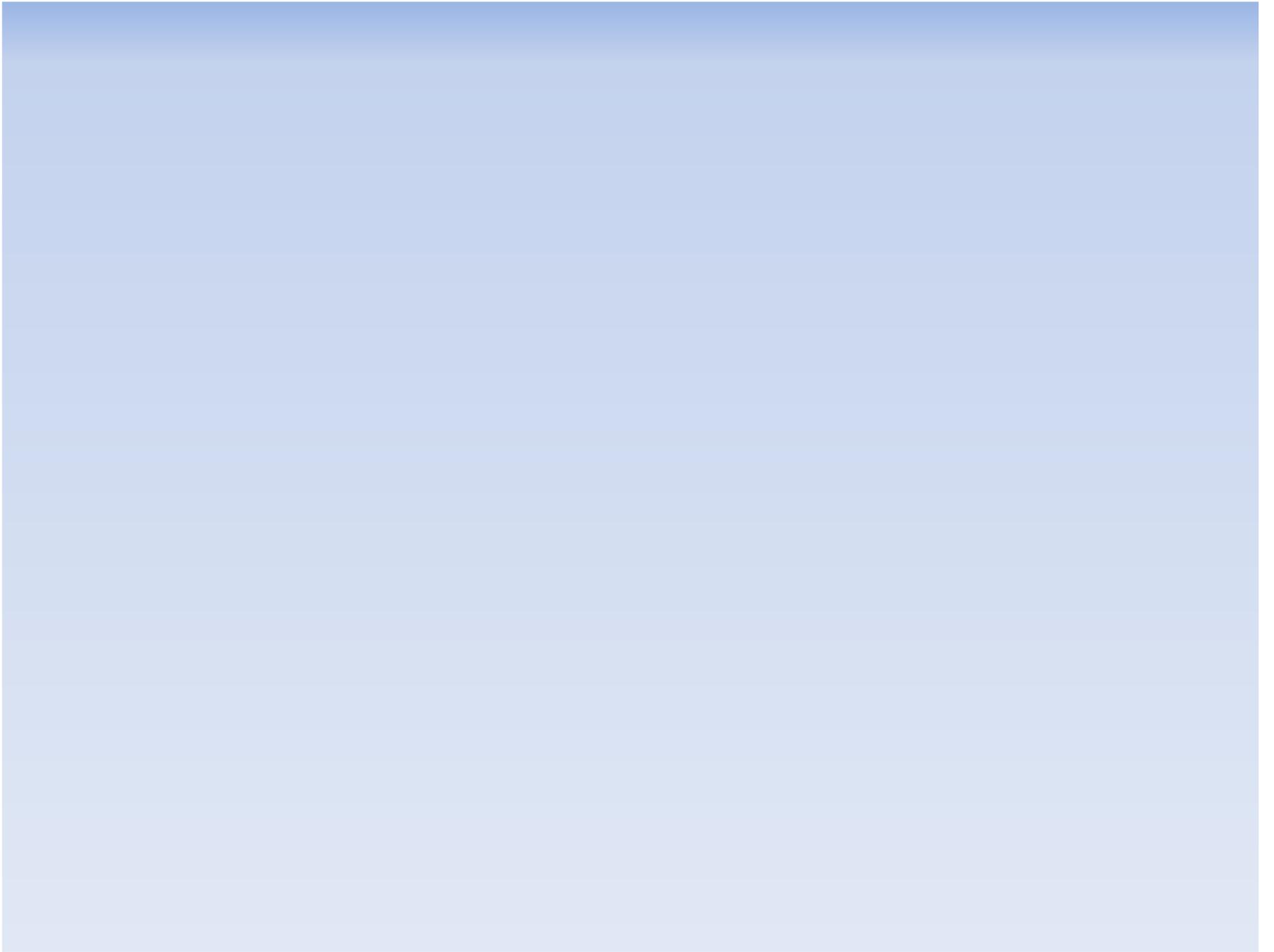
Es. «Quando torni tardi e non avvisi mi sento in ansia e preoccupata per te , questo mi fa diventare nervosa e mi viene voglia di negarti di uscire....

Ti chiedo di avvisarmi» .

- Genitori efficaci- Educare figli responsabili, di Thomas Gordon , 2014 ed. La meridiana



- **Le emozioni che fanno crescere**
Come rendere autonomi e sicuri i nostri figli
di [Ulisse Mariani](#), [Rosanna Schiralli](#)



Metodo di studio e Stili cognitivi

- a parità di “quantità” di intelligenza, due soggetti avranno sicuramente due profili di intelligenza differenti (Sternberg).

Gli stili cognitivi trattati di seguito sono tratti da Cornoldi C., De Beni R., Gruppo MT (2001), *Imparare a studiare 2*, Erickson, Trento.

1) **Stile SISTEMATICO – INTUITIVO**, per formulare ipotesi

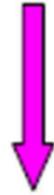


Segue procedimenti logici ben programmati ed organizzati, analizza in modo sottile il procedimento ed il funzionamento delle cose.

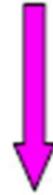


Segue le ispirazioni con prontezza, salta alle conclusioni, procedendo per prove ed errori. Evita di programmare nel dettaglio un procedimento.

2) Stile **GLOBALE // ANALITICO**, per analizzare



Percepisce
la realtà,
consideran-
dola
nell'insieme.



Predilige
la visione
di ogni
singolo
dettaglio
di un
insieme

3)Stile IMPULSIVO // RIFLESSIVO per prendere decisioni



Procede ad un avvio immediato dell'azione, assecondando i primi elementi che vengono alla mente.



Pianifica la risposta ad uno stimolo, sceglie il modo in cui affrontare un compito.

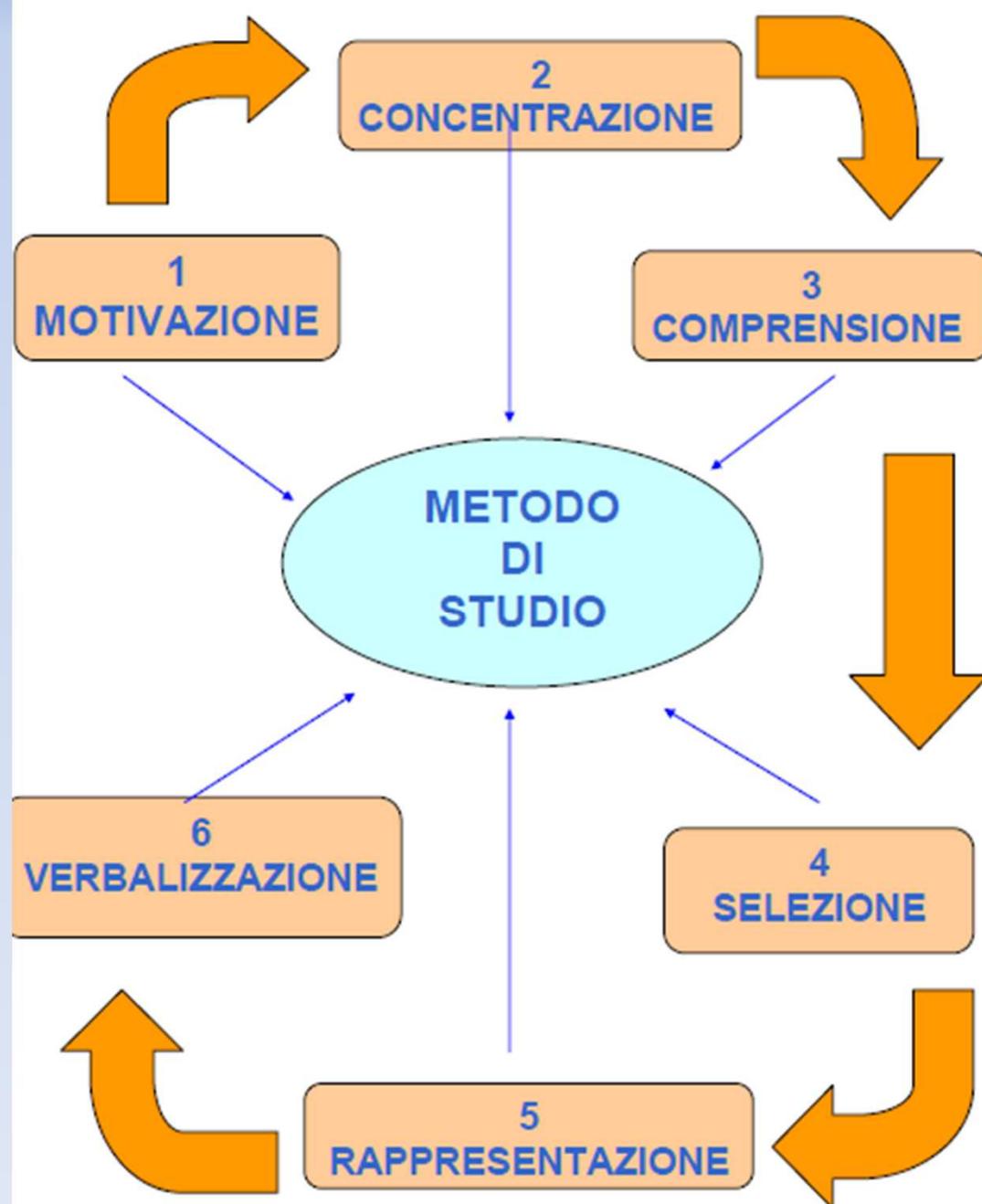
2)Stile VERBALE // VISUALE, per memorizzare



Ricorda più facilmente informazioni trasmesse per iscritto.



Per memorizzare, predilige informazioni proposte sottoforma di immagine o simbolo.



1 - la Motivazione

- s'intende l'insieme delle RAGIONI per cui la persona si mette in azione, lasciandosi
- INTERESSARE
- AFFASCINARE
- COINVOLGERE

FAMIGLIA COMPAGNI INSEGNANTI ISTITUZIONE SCOLASTICA

- costituiscono elementi fondamentali, tali da indurre una **motivazione positiva o negativa** verso l'apprendimento scolastico.

- **il successo scolastico è un BUON CARBURANTE**

TUTTAVIA

- da solo, **non è sufficiente** per garantire la tenuta del “motore” dello studente.
- Occorre soprattutto una **MOTIVAZIONE INTRINSECA**: questa ha radice all'interno della persona e si esprime come desiderio
- **di conoscere**
- **di diventare capaci**
- **di crescere**



FAMIGLIA



AUTOSTIMA

2- La Concentrazione

- Prestare attenzione e concentrarsi sono prerequisiti indispensabili per l'apprendimento.



Favorire la concentrazione

- INDIVIDUARE LE CONDIZIONI PERSONALI ED AMBIENTALI OTTIMALI PER RAGGIUNGERE LIVELLI DI CONCENTRAZIONE UTILI ALLA RIUSCITA NELLO STUDIO. (soggettive)
- Ascolto di un sottofondo musicale
- Possono interferire:
- -problematiche psicologiche temporanee o non
- Disturbi dell'attenzione

3 La Comprensione

- La comprensione del testo dipende da vari fattori
- Competenze lessicali (vocabolario)
- Velocità di lettura
- Accuratezza nella lettura
- Il livello di difficoltà del testo (adeguato all'età)
- Quoziente intellettivo

4 La selezione

- **Astrarre le parti principali utilizzando la capacità di astrazione /ragionamento che aumenta con l'età fino a stabilizzarsi verso i 16 anni.**
- Distinguere le informazioni **PRINCIPALI** da quelle **SECONDARIE** .
- **Allenarsi a sottolineare o riassumere , aiutandosi con gli indici testuali (parole in grassetto) analizzando paragrafo per paragrafo.**

- **COME SOTTOLINEARE**

colori diversi in base al tipo di informazione che si ricerca nel testo. Ad esempio in un testo narrativo usare colori diversi per sottolineare i personaggi , il luogo, il periodo. Per comprendere meglio il testo e i legami tra le diverse parti , cerchiare i **connettivi che evidenziano l'ordine temporale dei fatti narrati o i loro rapporti logici (causa, conseguenza, fine...).**

- Creare una legenda con i colori che preferisci:
- Personaggi
- Luogo
- Tempo

- **Gli organizzatori**

- **In un testo di geografia** cercherai gli **elementi fisici** che caratterizzano un luogo, il **clima**, il tipo di **flora e fauna**, le **attività umane**, le caratteristiche culturali.
- Un altro modo per individuare con immediatezza le informazioni principali è **disegnare a fianco dell'informazione stessa un simbolo**. Ricorda che il simbolo che sceglierai deve richiamare immediatamente l'idea , deve essere univoco (cioè deve mantenere sempre lo stesso significato)

5 La rappresentazione

- Perché lo studio venga compiuto efficacemente e con soddisfazione, il processo di astrazione e di generalizzazione deve continuare , fino al punto di
- 1. Cogliere i **LEGAMI** tra le informazioni
- 2. Ricostruire il **PIANO DEL DISCORSO**



Riassunti o mappe/ schemi

Creare uno schema o una mappa



6 La Verbalizzazione

- **esporre a se stessi o agli altri, con proprie parole** ciò che si è rappresentato , per spiegarlo chiaramente.

Quindi

- **1^a fase:** fare una lettura globale o d'orientamento: serve per individuare il tipo di testo che stai leggendo e per acquisirne l'idea generale, prestare attenzione al **titolo, ai sottotitoli, alle parole in grassetto o sottolineate, ad eventuali illustrazioni e grafici.**
- **2^a fase:** rileggere il testo e **sottolineare le informazioni più importanti** che variano in base al tipo di testo .
- **3^a fase:** riorganizzare e rappresentare le informazioni e i loro legami attraverso **riassunti , tabelle, schemi, diagrammi, mappe...**
- **4^a fase:** memorizzare e **preparare un discorso organico e completo.**

Infine.....

- Mai contestare un metodo se funziona!
- Mostrare altre strade che possono aiutare/facilitare.

- D. Scarpe, S.Muller ABILITA' DI STUDIO –
LIVELLO 2 Ed. Erickson
- C. Cornoldi, De Beni IMPARARE A STUDIARE
Ed. Erickson