

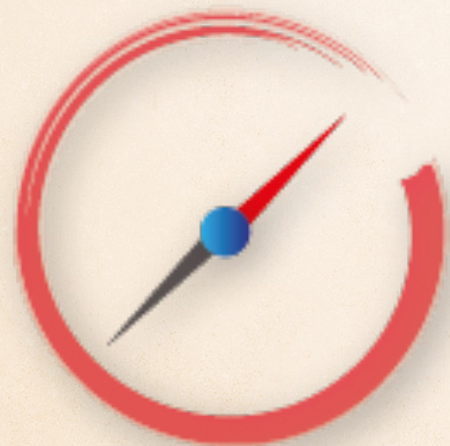
LA COMUNICAZIONE E L'ASCOLTO:
SIAMO DAVVERO CAPACI DI ASCOLTARE I
NOSTRI FIGLI?



Dott.ssa Daniela Panacci
Dott.ssa Sara Bernardelli

La parola al prof. Andrea Salvetti

pedagogista e counselor



osservatorioTM
permanente
adolescenti
studenti

“sono molti genitori abbastanza ingenui che non si rendono conto che la figura che hanno dei loro figli è quasi completamente il contrario di quello che realmente sono”. A.

“Secondo me mia mamma deve anche imparare a "farsi più gli affari suoi" e capire che le racconto io le cose che mi va di raccontarle”. G.

“Ho bisogno di avere riconoscimenti... è giusto che mi si facciano critiche quando sbaglio...è giusto che mi si facciano notare i miei errori e che ne paghi poi le conseguenze per non rifarli... ma ho anche bisogno di vedere che qualcosa di buono lo faccio...ho bisogno che non si diano per scontate le cose "buone"... sarebbe bello che ogni tanto mi si dicesse " ho notato cosa hai fatto e sei stata brava" ... il giudizio dei genitori influenza ogni figlio... ma come ho bisogno di essere sgridata per i miei errori ho bisogno che di sapere che i miei genitori sanno che sto crescendo e che siano orgogliosi di come cresco... perché delle volte arrivo a pensare di essere una delusione totale... quando mi fanno notare solo dove sbaglio, tralasciando le cose buone che faccio, dandole per scontate....mi fanno pensare di deluderli... penso di non essere abbastanza, di non ripagarli al meglio per avermi dato una casa per 18 anni e tutto ciò di cui ho avuto e avrò bisogno... avrei bisogno di questo perché a 18 anni ci sembra di avere il mondo in mano...ci basta avere una macchina e ci sentiamo le persone più libere del mondo ma... a qualsiasi età , ci importerà sempre del pensiero dei nostri genitori...e non voglio ricordarmi solo le loro sgridate per dove ho sbagliato...vorrei anche ricordarmi che alla fine non sono stata un disastro di figlia e che hanno apprezzato tutti i piccoli dettagli o le cose positive che posso aver fatto” S.

A CURA DI
ANDREA SALVETTI

IO NON MI FACCIO, ECCO PERCHÈ!

Testi di adolescenti che hanno deciso e decidono
ogni giorno di non far uso di sostanze stupefacenti.

BY O.P.ADO.S

IL COMITATO GENITORI
LICEO A. MESSEDAGLIA -VERONA-

L'AUTOSTIMA

RACCONTATA DAGLI STUDENTI-ADOLESCENTI



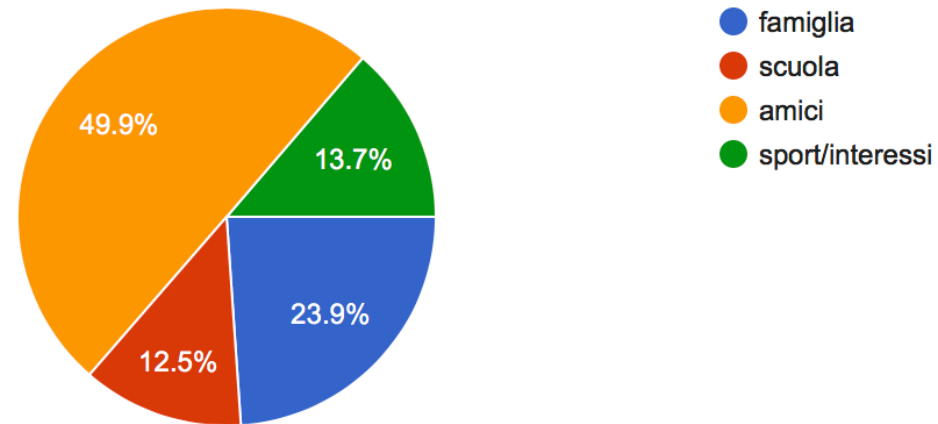
A CURA DI

CINZIA MAROSTEGAN, DANIELA PANACCI, ANDREA SALVETTI

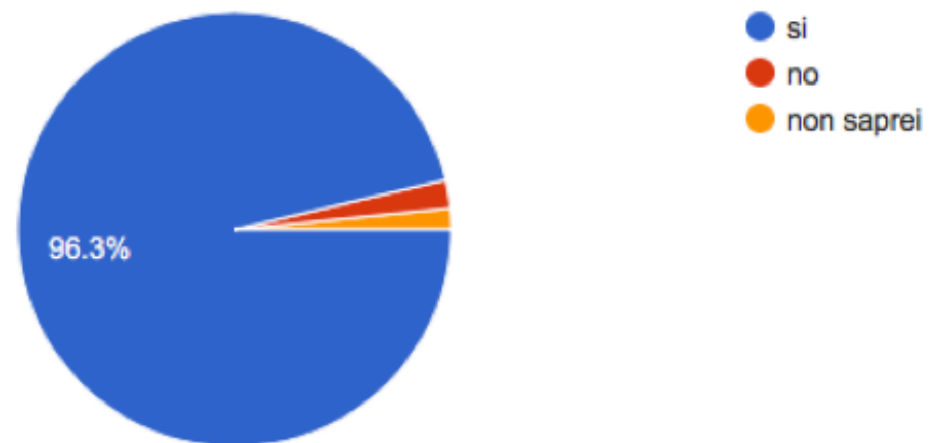


l'autostima dipende maggiormente da

481 responses



l'autostima è una dimensione che può variare nel tempo? (190 responses)



ASCOLTARE I FIGLI

“Il genitore deve essere in grado di leggere lo stato mentale del bambino e coglierne l’esperienza interna a partire dal comportamento.”

“Il bambino deve essere in grado di leggere questa risposta manifesta del genitore e rendersi conto che essa riflette la sua esperienza affettiva originaria.”

– D. Stern –

LE PAROLE PIU' UTILIZZATE DAI RAGAZZI

INCORAGGIAMENTO

FIDUCIA

DIALOGO

SOSTEGNO

ACCETTAZIONE

SUPPORTO

ASCOLTO

L'ASCOLTO DEI BISOGNI DEI RAGAZZI



I BISOGNI DEI RAGAZZI

Bisogno di essere ascoltati

bisogno di trovare uno spazio per differenziarsi

bisogno di autorevolezza autentica

bisogno di un “porto” sicuro

.....

I BISOGNI EMOTIVI DELL'UOMO

Accettazione
Accudimento
Protezione
Stabilità
Attenzione
Affetto
Calore
Compagnia
Comprensione
Ascolto
Rispetto
Sicurezza

Forza
Direzione
Guida
Indipendenza
Individualità
Conoscenza
Limiti realistici
Libertà di esprimere i
bisogni
Libertà di esprimere le
emozioni
Spontaneità
Gioco

L'ASCOLTO

Una statistica condotta su un gruppo di persone ha rivelato che in media il 42% del loro tempo viene dedicato ad ascoltare, il 39% a parlare, il 13 % a leggere e il 9% a scrivere.

Ma se è vero che nella vita di ognuno di noi qualcuno ci ha insegnato a scrivere, a parlare, a leggere, chi ci ha mai insegnato ad ascoltare?

Eppure l'ascoltare come il leggere è innanzitutto un'attività della mente, non dell'orecchio e dell'occhio.

Se la mente non viene attivamente coinvolta nel processo, l'ascoltare o il leggere si riduce a una semplice percezione fisica.

Generalmente si commette l'errore di considerare l'ascoltare e il leggere come un compito nel quale si rimane passivi e che non impegna in una partecipazione attiva.

(M.J. Adler)

Ascoltare pienamente significa innanzitutto **decentrarsi da sé** ossia compiere lo sforzo di **mettersi nei panni dell'altro**, di **entrare in empatia** con lui cercando di vedere, per qualche istante, la realtà dal **suo punto di vista** e non dal proprio.

Questo tipo di ascolto richiede l'impegno a essere veramente aperti nei confronti dei messaggi dell'altro:

”soltanto quando entriamo negli schemi, conoscenze, nelle esperienze, nelle intenzioni che strutturano la comunicazione dell'emittente, comprendiamo il significato che esso attribuisce alla sua comunicazione”

(Franta e Salonia 1981).

ASCOLTO PASSIVO

nessun indicatore

senza segnali

statico

controllato

emozioni neutralizzate

bassa interazione

ASCOLTO ATTIVO

Attenzione

Comprensione

Gesti

No
giudizio

Ascolto attivo: attenzione a

- parole
- gesti
- racconti
- silenzi
- punti di vista
- contenuti emotivi

ESEMPI DI ASCOLTO ATTIVO

Ti senti....

Dal tuo punto di vista...

Mi stai dicendo che...

Mi pare di capire che...

Sembra che tu....

Vediamo se ho capito, tu.....

ASCOLTO EMPATICO



ascolto attivo + empatia

e' un capire il vissuto dell'altro
anche se diverso dal nostro

consapevoli della nostra identità

rimandare all'altro

ascolto empatico

Ascoltare è ... “incontrare” il significato del vissuto dell’altro.



TIPI DI ASCOLTO E OBIETTIVI

VALUTATIVO indica un mio punto di vista

INTERPRETATIVO si rischia la distorsione

DI SOSTEGNO mira a incoraggiare

INVESTIGATIVO

RISOLUTIVO

COMPENSIVO

PER COMPRENDERE E' NECESSARIO
CHIEDERSI

“cosa mi sta dicendo?”

E' DUNQUE NECESSARIO LASCIARE DA PARTE
IL NOSTRO PUNTO DI VISTA E
I NOSTRI BISOGNI

Gli alleati dell'ascolto

SERENITA'

OTTIMISMO

ACCOGLIENZA

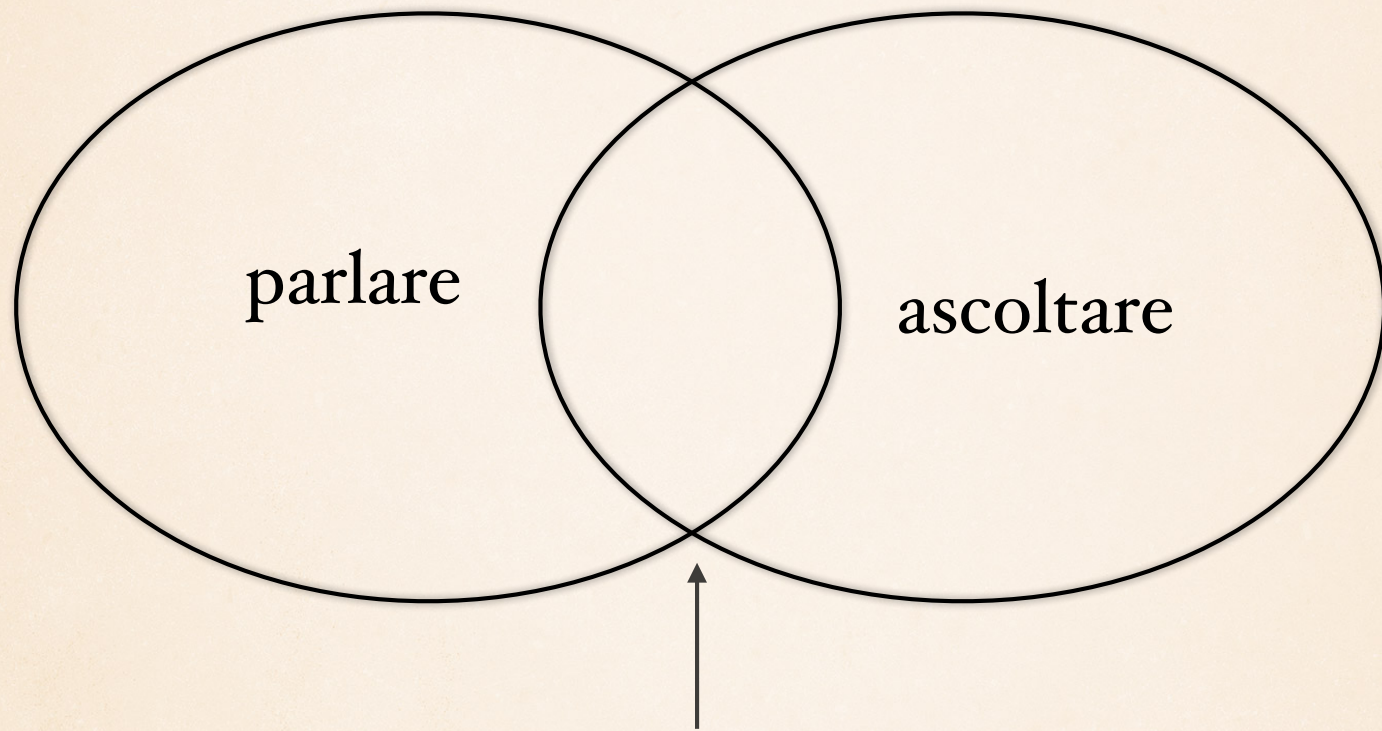
AFFETTO

ACCETTAZIONE

DALL' ASCOLTO



ALLA COMUNICAZIONE



parlare

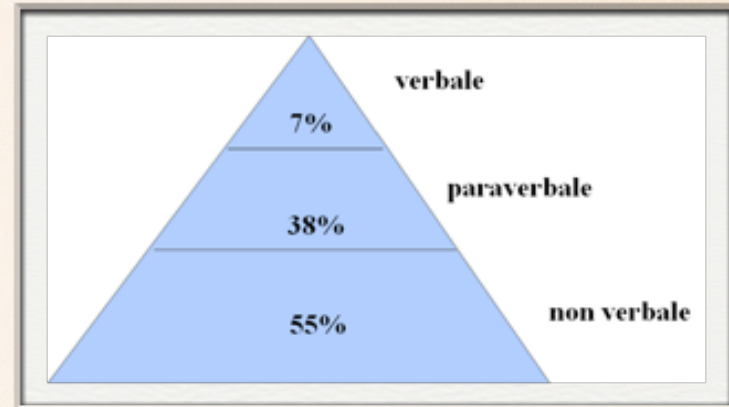
ascoltare

COMUNICARE

7% Linguaggio Verbale

38% Linguaggio Para Verbale

55% Non Verbale



Imparare a decifrare i codici del nostro corpo significa imparare a **capire meglio noi stessi e di conseguenza gli altri, con il risultato di migliorare la comunicazione.**

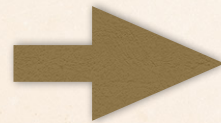
COMUNICAZIONI INEFFICACI AI FINI DELL'ASCOLTO

DARE ORDINI
DIRIGERE
COMANDARE



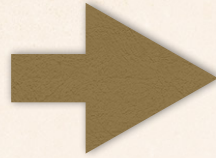
Emozioni e bisogni dell'altro
non sono importanti
Rabbia e risentimento
Mancanza di fiducia

DARE SOLUZIONI
OFFRIRE
SUGGERIMENTI



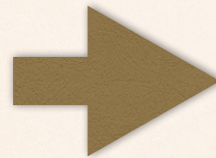
Non ci si fida delle capacità
Meccanismi di dipendenza
Inducono a contrastare
la posizione del genitore
Superiorità

MORALIZZARE
GIUDICARE
CRITICARE



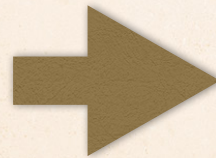
Induce autosvalutazione
Suscita contro-critiche
Non favorisce comunicazione

INQUISIRE
FARE DOMANDE
INDAGARE



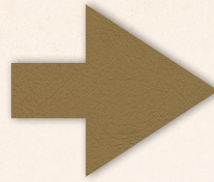
Sospetto di sfiducia
Timore di aprirsi per essere
aggrediti

RASSICURARE
CONSOLARE



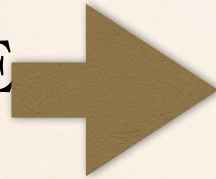
Comunicano necessità di
cambiare il modo di sentire
Non si sentono capiti

INTERPRETARE
ANALIZZARE
DIAGNOSTICARE



Imbarazzo se interpretazione
esatta rabbia se no
Superiorità
Chiusura alla comunicazione

ETICHETTARE
RIDICOLIZZARE
UMILIARE



Aggressività manifesta
Inducono sofferenza
Producono reazioni opposte
sentimenti negativi
autosvalutazione

IL RUOLO DELLA COMUNICAZIONE

Fondamentale la comunicazione nel rapporto con
l'adolescente

COSA MI ASPETTO	COSA TI PUOI ASPETTARE
che non mi offendi che mantieni la parola che non spari di me che apprezzi i miei sforzi che cerchi di conoscermi meglio che mi aiuti	sincerità disponibilità serenità rispetto sostegno rapporto affettivo fiducia aiuto collaborazione

ADOLESCENTI ISTRUZIONI PER L'USO

-autenticità

-fiducia

-sintonizzazione

-coinvolgimento

-canali preferenziali

DALLA COMUNICAZIONE ALL'AUTOSTIMA



COMUNICAZIONE E AUTOSTIMA

VERSO LA PERSONA
CHE SIAMO
(self-liking)



VERSO CIO'
CHE FACCIAMO
(self-competence)



ASCOLTO E COMUNICAZIONE I MESSAGGI CHE INVIAMO AI FIGLI

ESISTERE

azioni

comunicazione

FARE

azioni

comunicazione

I MESSAGGI POSTIVI PER ESISTERE

CON LA COMUNICAZIONE

“sei importante”

“mi fa piacere stare con te”

“ti voglio bene”

“sono felice che tu sia qui”

“credo che tu sia un'ottima persona”

“e' bello essere tua madre/padre”

**MESSAGGI POSITIVI PER ESISTERE
CON LE AZIONI**

SORRIDERE

ABBRACCIARE

ASCOLTARE

GUARDARE NEGLI OCCHI

ACCAREZZARE

BACIARE

MESSAGGI POSITIVI RISPETTO AL FARE CON LA COMUNICAZIONE

“mi piace il modo in cui hai fatto questa cosa..”

“puoi provarci..”

“sei stato bravissimo!”

“hai molta inventiva”

“mi piace come ti comporti con i tuoi amici”

“mi interessa il tuo consiglio”

MESSAGGI POSITIVI RISPETTO AL FARE

CON LE AZIONI

ESSERE PAZIENTI

ASCOLTARE

SVOLGERE UN'ATTIVITA' INSIEME

INTERESSARSI A CIO' CHE FANNO

NON SOSTITUIRLI

NEGOZIARE

ASCOLTARE
L'ANIMA
DEGLI ADOLESCENTI

Ci sono **nuove sensazioni** che non si sa bene dove collocare e che, quindi, più facilmente verranno espulse verso l'esterno.

C'è il disagio e la frustrazione per la scoperta di parti di sé (fisiche, psichiche, relazionali) che non ci si aspettava e che non piacciono. L'aggressività aiuta a trasmettere all'adulto questo stato d'animo:

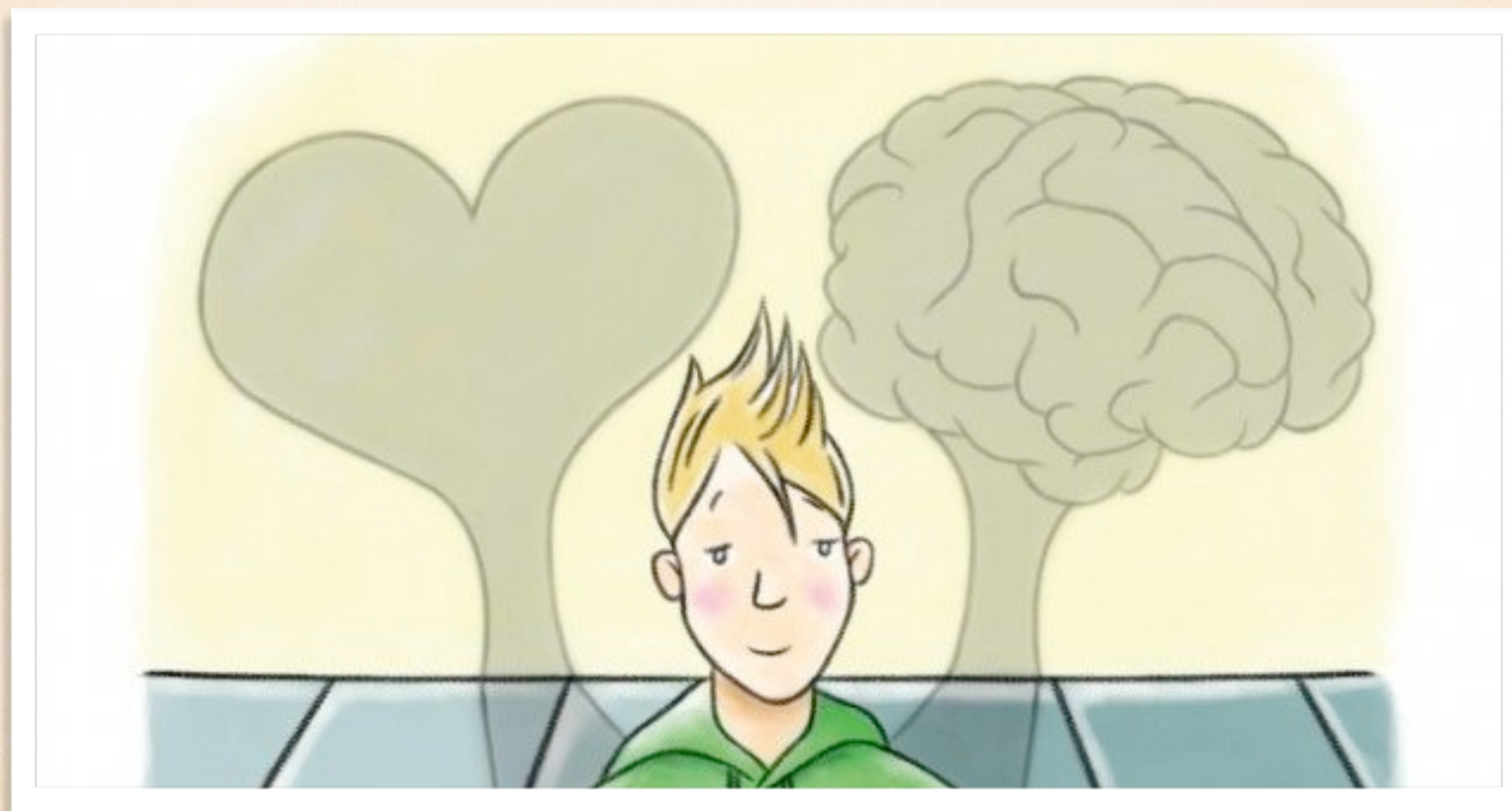
“ti senti anche tu fragile come mi sento io?”

C'è il senso di **non riuscire a staccarsi, a rendersi indipendenti**, e così paradossalmente si lotta proprio perchè contro quel genitore ancora troppo desiderabile.

VULNERABILI MA NON MALATI



ASCOLTARE LE EMOZIONI



Un difficile equilibrio tra il vissuto emotivo del figlio e del genitore



**L'ASCOLTO COME PRIMA
EDUCAZIONE ALLA VITA EMOTIVA
DEI FIGLI**

siamo tutti un po' piu' "sordi" rispetto
al sentire emotivo

siamo tutti un po' piu' "miopi" nel dare una lettura
delle proprie emozioni

**la lettura delle emozioni dei figli è subordinata
dalla capacità del genitore**

FIGLI SILENZIOSI E RUMOROSI



I figli che reprimono le emozioni

quelli che non hanno spazio per esprimerle
perchè i genitori si devono occupare delle
proprie

figli che le reprimono per proteggere i genitori

figli che le reprimono perchè i genitori
reprimono le proprie

**CHE GENITORI
SIAMO?**



**il genitore noncurante
sminuisce o ignora le emozioni del figlio**

non contemplano il vissuto del figlio

non entra in contatto con le emozioni del figlio

Il genitore allenatore emotivo
simile al genitore lassista, ma in grado di
parlare del sentimento, di insegnare ad
etichettarlo e a trovare una soluzione
sa identificare le differenti emozioni del figlio

sa riconoscere nelle emozioni un'opportunità di intimità
e di insegnamento

ascolta con empatia e convalida i sentimenti del figlio

insegna al figlio le parole necessarie a definire le emozioni
che prova

pone dei limiti alla manifestazione comportamentale dettata dall'emozione negativa e
offre delle soluzioni che il bambino possa comprendere e accettare

L'ABC DELLE EMOZIONI

A.
SITUAZIONE



C.
EMOZIONE

PENSIERI ED EMOZIONI

“sono incapace”

“sono un fallimento”

“non si fidano di me”

“sono abbastanza forte?”

“sono inadeguato”

“non sono degno di amore”

“che persona sarò?”

“non mi capiscono”

“non sono bravo abbastanza”

“nessuno mi vuole”

ASCOLTARE E VALIDARE

“Validazione”

riguarda la legittimazione della “bontà” di un’emozione

- È il riconoscere, in noi stessi e negli altri, il fatto che proviamo un’emozione, in modo **non giudicante**
- Sentire che le proprie emozioni vengono validate dal genitore aiuta il figlio a comprendere il proprio mondo emotivo e a costruire il proprio benessere psicologico da adulto

I figli hanno bisogno di sentire che i genitori ritengono le loro emozioni negative un'opportunità per avvicinarsi a loro, per conoscerli meglio e per aiutarli

E' necessario non considerare le emozioni dei figli insopportabili, pericolose o dei semplici capricci da non assecondare

Se provano alcune emozioni hanno i loro buoni motivi....

RISCHIO:
Analfabetismo emozionale

A volte capita di dire ai propri figli:

“Non piangere” o

“Non essere triste”

“Dovresti essere felice per..”

Dirgli che non devono piangere o non c'è motivo di essere tristi, significa mandargli il messaggio che non va bene sentirsi così, significa invalidare le loro emozioni.

Questo genera confusione in loro e può
imprimere in loro credenze sbagliate

DARE UN NOME ALL'EMOZIONE

Gli studi scientifici dimostrano infatti come il solo
fatto di **dare un nome all'esperienza emotiva**
che stiamo vivendo **riduca l'attività dei circuiti**
neuronali nell'emisfero destro,
diminuendo così l'intensità emotiva

Gli adulti devono tradurre in
significato
e parole quel groviglio
sconosciuto di sensazioni di
cui il figlio non sempre è
padrone

IN CONCLUSIONE

L'ascolto è una competenza comunicativa fondamentale, prerequisito di tutte le altre

Colasanti e Mastromarino 1994

- comunica accettazione incondizionata
- migliora la conoscenza e la comprensione
- individua e consolida gli obiettivi educativi

Thank You!!!



*Dott.ssa Daniela Panacci
daniela.panacci@tiscali.it*