

Come farsi ascoltare dai figli: Linguaggio Giraffa o linguaggio Sciacallo?



**ESPLORIAMO INSIEME L'ARTE
DELLA COMUNICAZIONE
EFFICACE!**

ESPERTA:

**DOTT.SSA ANTONIETTA
SAJEVA**

PSICOLOGA PSICOTERAPEUTA

WWW.ANTONIETTA-SAJEVA.COM

Primo assioma:
Comunicare è un'arte!



- Nell'era informatica e della comunicazione tramite web, i **tempi del comunicare sono rapidissimi.**
- Chat, mail , video, social sono strumenti che hanno invaso e pervaso il mondo della comunicazione.
- In che misura questi strumenti l'hanno facilitata?
- ***Quanti filtri o limitazioni e fraintendimenti forniscono i social, se non usati correttamente?***

I social hanno favorito veramente la comunicazione?



- Proviamo a ***rispondere ad alcuni interrogativi importanti.***
- Proviamo soprattutto a ***porci nuove domande***, per svelare qualcosa che si nasconde sempre dietro lo schermo dorato che ci propina la società tecnologica.
- Indietro certo non si torna...forse possiamo riflettere insieme ed ***acquisire coscienza e consapevolezza*** maggiore riguardo al mondo della comunicazione.

COSA SIGNIFICA COMUNICARE?

- PRIMA DI FORNIRVI LA DEFINIZIONE «SCIENTIFICA» DEL TERMINE, esploriamo il significato che ognuno dei presenti le attribuisce.

**BRAINSTORMING
SULLA
COMUNICAZIONE**

Le teorie sulla comunicazione sono molteplici...



La comunicazione è un processo o interazione che prevede l'invio di una informazione o messaggio da un emittente a un destinatario.

La questione fondamentale sta nello spazio che intercorre tra l'emittente ed il ricevente.

LA COMUNICAZIONE



Focus sul messaggio

- L'attenzione va posta sul messaggio

**IL MESSAGGIO È CIÒ CHE L'ALTRO
CAPISCE QUANDO IO PARLO O SCRIVO ,
NON CIÒ CHE IO INTENDO DIRE**

Ognuno interpreta la realtà decodificandola secondo una mappa di rappresentazione personale determinata da:

**ASPETTATIVE E
PROIEZIONI**

**STEREOTIPI E
PREGIUDIZI**

**ESPERIENZE
PERSONALI**

CONVINZIONI

Perché comunicare è un'arte



- Fondamentale **capire cosa intercorre tra l'emittente e il ricevente**, per evitare fraintendimenti, interpretazioni, deformazioni.
- Nonostante tutte le attenzioni e la consapevolezza sicuramente una parte dell'informazione e del messaggio che voglio inviare arriverà **distorto e deformato!**

**ECCO PERCHÉ
COMUNICARE È
UN'ARTE!**

COMUNICAZIONE GENITORI FIGLI

Che tipo di linguaggio utilizziamo con i nostri figli?



Metafore che racchiudono il senso di 2 modalità diverse di relazionarsi.

LINGUAGGIO GIRAFFA



Introdotta da **Marshall Rosenberg**, teorico della **comunicazione non violenta**.

- Ha osservato , sintetizzando, due tipologie di persone:
- **Coloro che donano con il cuore:**



**NO
GIUDIZIO**



**NO
MINACCI
A**



**NO
SENSI DI
COLPA**

Linguaggio sciacallo



**Minacciar
e e
criticare**

**Giudicar
e**

**Rimproverar
e e incolpare**

**Dare
consigli non
richiesti**

Impaurire

LE BARRIERE DELLA COMUNICAZIONE



- Lo sciacallo utilizza **modalità poco rispettose** , *aggressive e invadenti*.
- Le categorie delle quali prevalentemente si serve il linguaggio sciacallo, rientrano nelle

BARRIERE DELLA COMUNICAZIONE (GORDON)

Perchè bloccano la persona verso cui sono indirizzate.

Alcuni esempi di barriere della comunicazione

1. **Minacciare** (se non vai subito a pulire la tua stanza vedrai cosa ti succede!)
2. **Giudicare, criticare** (sei veramente uno stupido quando ti comporti in questo modo!)
3. **Incolpare** (con tutti i sacrifici che faccio per te, mi fai stare male portando questi voti bassi a scuola)
4. **Consigliare e dare suggerimenti non richiesti**(approfondiremo in seguito questo aspetto)
5. **Comandare e ordinare** (smettila subito con questo comportamento, non sei un bambino piccolo!)
6. **Fare la morale, la predica..**(alla tua età non dovresti più fare...lamentarti, chiedere...non sta bene che tu ti comporti così!)

Altri esempi di barriere

7) *Ridicolizzare, fare del sarcasmo* (mi sembri una femminuccia quando piangi...)

8) *Interrompere prima che l'altro abbia terminato di parlare* (spesso si interrompe per dire la propria opinione o perché si ha la presunzione di aver capito tutto e si fornisce una interpretazione o analisi non richiesta!)

9) *Analizzare*, interpretare...(secondo me tu non capisci la matematica perché la maestra ti è antipatica. Penso che non vuoi andare più a calcio perché ti vergogni di fare brutta figura!)

Conseguenze delle barriere della comunicazione

Alcune delle conseguenze nel figlio:

- ***Si mette sulla difensiva***
- ***Si sente incompreso e non adeguato***
- ***Prova rabbia e risentimento***
- ***Si sente colpevolizzato***
- ***Si sente incapace***
- ***Si sente disapprovato***
- ***Certamente l'uso massiccio e continuo delle barriere della comunicazione non promuove l'autostima e lo sviluppo armonico della personalità.***

QUAL È LA GIUSTA MODALITÀ DI RIVOLGERSI AI FIGLI?

- Una delle prime osservazioni che restituiscono i genitori è la seguente:
- *Ma il più delle volte utilizzo proprio le barriere, pensando di fare la cosa giusta! Come faccio a comunicare in modo efficace facendomi ascoltare e rispettare?*

Caratteristiche Linguaggio Giraffa



Il simbolo della giraffa si utilizza in quanto è un animale :

- con il collo lungo
- una visione globale
- cuore molto grande (11kg. Circa)
- Insegna...
- ***Ad avere una visione larga ed ampia***, oltre l'immediato, ad inquadrare il problema in una vasta area.
- Caliamo nel dettaglio ed in situazioni precise le caratteristiche del linguaggio giraffa.

Primo step: autorizzare le emozioni



Prima mossa quando un figlio parla:

**Autorizzare
l'espressione delle
sue emozioni**

- *Può sembrare banale o scontato ma in realtà non lo è in quanto la maggior parte delle volte quando il figlio lamenta un problema, siamo portati a sminuire quello che sta provando, non riconoscendo l'importanza ed il valore del suo vissuto emotivo.*

Esempi di linguaggio giraffa

- 1) **Il figlio lamenta un'ingiustizia a scuola in quanto è stato punito con una nota collettiva dove lui non si sente responsabile.**
- 2) Possibili reazioni del genitore:
- 3) ***Adesso vado io a parlare con l'insegnante e chiedo spiegazioni! Non mi sembra giusto quello che ha fatto*** (mi sostituisco, lo difendo senza ascoltare l'insegnante, non favorisco l'autonomia e presa di responsabilità. Inoltre non metto in evidenza e non riconosco il suo stato d'animo!)

Reazioni del genitore



- Un altro tipo di reazione del genitore:
- ***Dai, non te la prendere, succede a tutti, cosa vuoi che sia una nota collettiva! Anche io da piccola ne ho avute!*** (minimizzo l'accaduto, pensando che sia la soluzione ottimale, mentre il figlio non si sente riconosciuto nel disagio che sta manifestando)
- Allora quale può essere ***la risposta più adeguata ed efficace alla lamentela del figlio?***
- Voi cosa fareste?

RESTITUIRE FEEDBACK POSITIVO

- Una risposta nel rispetto delle emozioni e sentimenti del figlio :
- ***Da quello che mi racconti, sento che sei molto dispiaciuto ed arrabbiato per quello che è successo e credo che tu abbia tutte le ragioni per quello che stai provando. Cosa pensi di fare? Hai già trovato il modo per esprimere alla maestra il tuo dispiacere?***



- Nel terzo tipo di risposta, non intervengo **GIUDICANDO , CRITICANDO, MINIMIZZANDO** o sostituendomi al figlio.
- Restituisco con parole mie , quello che il figlio prova ***AUTORIZZANDONE l'espressione.***
- Favorisco **l'autonomia e il processo di responsabilizzazione** , sollecitandolo ad individuare soluzioni e strategie.
- Ricordiamo i **2 pilastri aurei** di un sano ed equilibrato stile educativo:

Pilastri aurei dell'educazione



Etimologia di responsabilità: *Abile e capace di rispondere.*

Non utilizzando questi autorevoli pilastri (**AUTORITÀ** dal latino **AUGERE** che significa «**CRESCERE**»), quindi ha un'accezione positiva che nel tempo è stata stravolta per confluire in un significato di dominio e oppressione dell'altro), divento **STAMPELLA** del figlio e quando la tolgo il risultato è una persona claudicante, che avrà costantemente bisogno di un sostegno!

Autonomia e responsabilità



- Il concetto valido in tutti gli ambiti:
- **SCOLASTICO** (non sostituirsi nell'esecuzione dei compiti, ma affiancarsi...o presenza a distanza)
- **IGIENE E AUTONOMIA PERSONALE**
- **SCELTA DI HOBBY E ATTIVITÀ EXTRASCOLASTICHE** (attività non richieste - proiezioni e aspettative del genitore!). Lasciare che il figlio si annoi...dal serbatoio della noia spesso scaturiscono soluzioni ed idee creative!

Ascolto attivo



- Si parla spesso di ascolto attivo all'interno del processo di comunicazione efficace.

**COSA SIGNIFICA
ESERCITARE ASCOLTO
ATTIVO?**

ASCOLTO ATTIVO



- Fiducia nelle capacità dell'altro e accettazione incondizionata, senza giudizio.

**Accettazione: punto
di partenza e arrivo
di una relazione
sana!**

- *Accettarsi ed accettare l'altro per quello che è e per quello che prova non significa escludere la possibilità di cambiare e di crescere, anzi !*
- Ma è solo partendo dal riconoscimento e accettazione di ciò che si è e ciò che si ha, che possiamo crescere ed evolverci.

Le lezioni della vita

- Solo accettando l'entità di un problema, guardandolo in faccia possiamo assumerci la responsabilità di risolverlo.
- Ma la modalità più frequente che mettiamo in atto è quella **DIFENSIVA**, quindi la **NEGAZIONE** e il non riconoscimento oppure il rifiuto e l'opposizione
- (non voglio questo problema, non ce la faccio, è troppo grande per me, non ci riesco...perché è capitato a me...non è giusto!)

Niente arriva a caso!



- ***Nulla arriva a caso***, e se impattiamo con una difficoltà è perché a livello inconscio ci serve, è quella giusta per crescere e fortificarci ed ampliare il livello di consapevolezza.
- Se avessimo presente questa «Legge» affronteremmo diversamente tutte le opportunità che la vita offre in quanto sono lezioni da imparare utili a tirare fuori i doni e talenti che la vita ha riservato ad ognuno, nessuno escluso!
- Il punto è che non siamo consapevoli!

Caratteristiche ascolto attivo



- Non significa stare in silenzio...senza restituire nulla a chi parla

La prima fase è quella del silenzio per accogliere completamente le emozioni e la richiesta di chi parla, evitando l'ansia di dare subito una risposta, una interpretazione, un consiglio.

Chi parla spesso non vuole un consiglio, desidera **CONDIVIDERE**, per avere un orecchio non giudicante, per essere compreso e accolto incondizionatamente.



- Forse è esperienza diffusa e comune di aver condiviso un problema o un disagio con un collega o un'amica e di averlo fatto solo per il



bisogno di sfogo e conforto

Non per avere subito delle soluzioni o consigli!

- Eppure l'altro si sente autorizzato a fornire ricette e soluzioni che non erano state richieste e che possono infastidire in quanto invasive .



- L'ascolto attivo dopo un iniziale momento di silenzio richiede che chi è nella posizione di ascolto

restituisca a parole sue quello che ha capito per accertarsi di aver colto profondamente il senso del messaggio.

- Se mio figlio si esprime con rabbia riguardo a qualcosa che gli è successo con un amico, non **sminuirò il suo sentimento né lo giudicherò** ma proverò a fornirgli un feedback del genere:

Esempi di risposte nell'ascolto attivo



- ***Mi è sembrato di capire che il comportamento del tuo amico (o insegnante, fidanzato, compagno di squadra) ti ha fatto veramente arrabbiare (o deludere , amareggiare, sfiduciare ecc.. a seconda della situazione) .***
- ***Capisco che per te questa situazione non debba essere per niente facile! Sono sicura che se ti dai il tempo per riflettere troverai la soluzione più giusta per reagire, le parole adeguate da dire. Hai già pensato a qualcosa? Se ti fa piacere e se vuoi sono con te per parlarne, ascoltarti e capire insieme la soluzione migliore per te!***

Tarare su di sé le risposte!



- Ognuno tarerà su se stesso la formula migliore di volta in volta, ma il succo di una comunicazione efficace risiede nel:
- ***NON SVALORIZZARE***
- ***NON GIUDICARE***
- ***NON FORNIRE SOLUZIONI E CONSIGLI NON RICHIESTI***
- ***SAPER ASPETTARE I TEMPI DELL'ALTRO***
- ***NON FARE LA MORALE***

STRATEGIE UTILI PER FARE BRECCIA



- A volte può essere utile partendo dall'esperienza del figlio **parlare di se stessi**, della propria infanzia o adolescenza, cogliendo l'occasione per raccontare un episodio analogo, (***rabbia, delusione, incomprensione, ingiustizia, presa in giro***), e raccontare come ce la siamo cavata in quella circostanza, le risorse agite.
- Se non avevamo un buon dialogo con il genitore occorre esplicitarlo, forse non si era abituati a confidare i sentimenti ai genitori...



- **Oppure si può parlare di qualcun altro**, riferendosi a letture, tv, un video sul web che affronta il tema presa in giro ...
- O casualmente ***lasciare aperto il pc proprio su quel video..***
- Le strategie possono essere svariate...ma occorre non dimenticare una dimensione fondamentale:

DIMENSIONE FONDAMENTALE



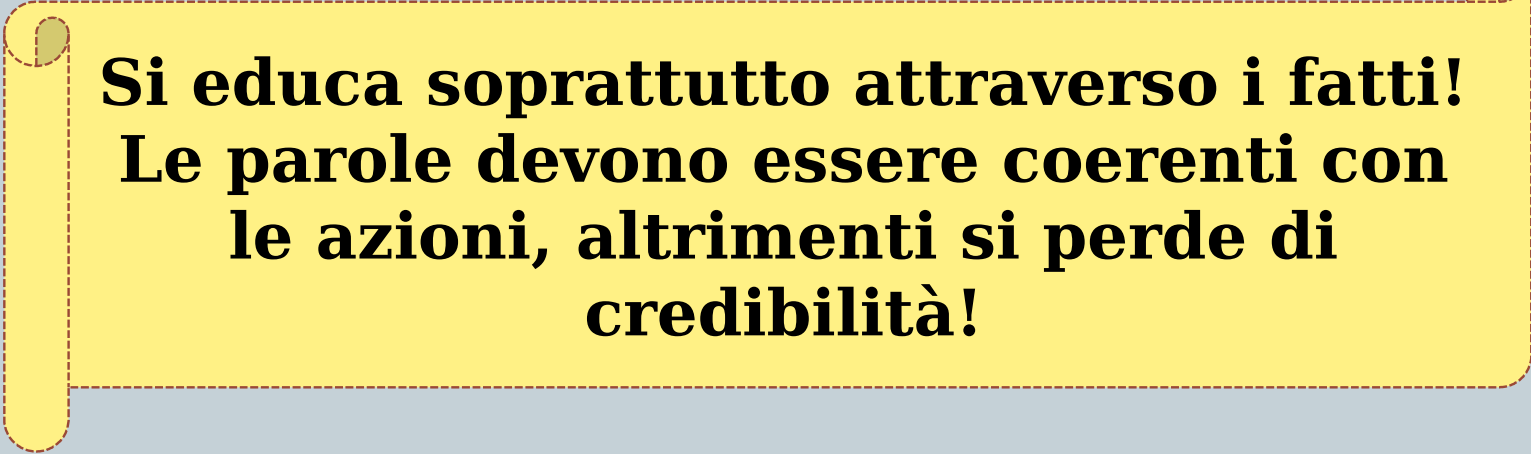
Rispetto per i tempi individuali di crescita!

- I tempi sono individuali, unici, diversi per ognuno, **MAI PARAGONARE UN FIGLIO AD UN ALTRO**, i confronti sono perdenti in partenza!
- Nel confronto ci sarà sempre un perdente e un vincente, un chi ha di più e chi è in carenza...
- Nel rispetto dell'unicità e diversità individuale c'è lo spazio e il respiro per tutti!

La dimensione del rispetto

- E` una dimensione centrale nella relazione... credo si siano perse le coordinate!
- Occorre recuperarle!
- ***Il rispetto dell'altro passa prima di tutto attraverso il rispetto di se stessi!***
- Come l'amore!
- Non si può amare veramente un altro essere umano se prima non si ha rispetto ed amore per se stessi...

Educare con l'esempio



**Si educa soprattutto attraverso i fatti!
Le parole devono essere coerenti con
le azioni, altrimenti si perde di
credibilità!**

Altre strategie per ottenere qualcosa



- E` esperienza diffusa tra i genitori la fatica in diverse situazioni di farsi ascoltare nel proporre una regola o una richiesta.
- ESEMPI:
- Un bambino piccolo che fatica nel mangiare cibi e nutrienti fondamentali, (frutta, verdura, carne).
- Non chiedere: **vuoi la carne stasera? O vuoi la frutta?**
- La scelta tra 2 alternative già preventivate:

Le due alternative!



- **Vuoi la carne in padella o al sugo? Preferisci mangiare la frutta a merenda o ti faccio una macedonia? Pasta in bianco o pasta al sugo? Scegli tu!**
- Il genitore offre l'illusione di scegliere, ma in realtà è una scelta limitata!
- Stessa strategia si può applicare in diversi ambiti:
- ***Metti a posto la camera prima della cena o dopo?***
- Mi ripeti la lezione prima di uscire o quando torni?
- Piccole strategie semplici e attuabili, funzionano e non obbligano l'altro, lasciandogli la possibilità di scegliere!

LA COMPLICITÀ DELLA COPPIA



- Nella comunicazione con i figli, soprattutto adolescenti, - ***fase dell'opposizione e del contrasto***-
- Non rispondere immediatamente ad una richiesta imbarazzante o impegnativa **bensì rimandare la risposta dopo consultazione con il partner!**
- Es: ***Posso andare domani alla festa in discoteca (13 anni)? In classe vanno tutti!***
- Se il genitore è scoperto e impreparato, ecco una strategia per riflettere e prendere tempo:

Risposte in consultazione con il partner



- *Prendo in considerazione la tua richiesta e ne parlo con tuo padre (madre) quando torna stasera.*
- Al figlio si offre solo la risposta e non l'eventuale conflitto o confronto che l'ha preceduta. È possibile che nella coppia uno dei 2 sia più flessibile e l'altro più rigido...sono dinamiche normali ...ma al figlio deve arrivare

Una risposta univoca, una sola voce

- Stesso meccanismo funziona anche a **scuola tra Insegnanti** quando parlano insieme all'alunno dicendo:
- La prof di lettere ed la Prof di Matematica si sono confrontate sul tuo impegno a scuola ed entrambe ti consigliano di prenderti più tempo a casa per approfondire le materie...

Il figlio si insinua nelle insicurezze



- I figli sono astuti e sensibili nel cogliere i punti deboli dei genitori.. capiscono dove fare leva e chiedono separatamente ad ognuno .
- **Restituire la coesione della coppia** e unione riguardo alla linea educativa

(valido anche tra genitori separati)

che non dovrebbero mai separarsi dai figli e sarebbe etico e sano continuare ad avere una visione univoca nelle scelte educative.

POTERE DEL SILENZIO



- Vi sono situazioni dove il **potere del silenzio** è terapeutico.
- Se il figlio attraversa un dolore, un **tradimento, una delusione, e rifiuta il dialogo** e l'apertura, non insistere e rimanere in rispettoso silenzio può essere **la cura migliore**.
- Il tempo con la sua inesorabile clessidra sicuramente rimetterà ogni cosa al posto giusto.
- Passato il momento, magari il figlio si sentirà libero di parlare del suo vissuto...ma dopo!

Pro memoria per comunicazione efficace



- Abbiamo analizzato diversi aspetti della comunicazione.
- Si tratta di un lavoro di consapevolezza ed ascolto prima di tutto di se stessi.
- Un consiglio utile per iniziare ad invertire la rotta:
- Prendersi una pausa interiore prima di rispondere
- ***Chiedersi se siamo nel vero ascolto dell'altro o proiettiamo nostre aspettative, paure, bisogni.***
- Provare a trovare una soluzione che rispetti i bisogni di entrambe le parti (**strategia entrambi vincenti**)

Il senso dell'educazione...





**Grazie
per
l'atten
zione**

www.antonietta-sajeva.com

Pagina Facebook: studio psicologia i cerchi
nell'acqua