

GENITORI IN TILT

Percorso per genitori con figli di tutte le età per riflettere sulle difficoltà del ruolo genitoriale

“Non Parlarmi, non ti sento!”

Fivizzano 7 Marzo 2014



Dr.ssa Simona Adorni 3493656007 aleframura@alice.it

SI COMINCIA DA BAMBINI...

- Figlio di 5 anni, durante una cena con una coppia di amici che non vedevate da tempo
- “Siete un branco di scarafaggi puzzo-lenti! Vi odio!”

... SI PROSEGUE DA PREADOLESCENTI...

- Figlia di 10 anni
- “Non so proprio cosa ho che non va. Prima a Marta ero simpatica, ma ora non più. Non giochiamo più assieme. Se vado a casa sua, la trovo insieme ad Alessandra; e loro due giocano assieme e si divertono e io resto sola. Le odio tutte e due.”

...AVANTI COSÌ...

- Figlio di 11 anni
- “Come è che devo pensarci io a portare fuori la spazzatura? La mamma di Giovanni non gli chiede mai di farlo. Non è giusto! I ragazzi non dovrebbero fare questo lavoro. Nessuno è costretto a fare quello che devo fare io!”

...E SI ARRIVA ALL'ADOLESCENZA

- Figlio di 15 anni
- “Questa scuola va bene per chi ha tempo da perdere. Ti insegnano cose inutili che non servono a niente. Ho deciso di smettere di studiare: per diventare qualcuno non serve il diploma. Ci sono altri modi per avere successo nella vita!”

IL GENITORE EFFICACE

La proposta di Thomas Gordon

PerFormat®
Salute

SOSTIENE GORDON...

- ...le persone, diventate genitori, sentono di dover essere sempre all'altezza della situazione, di dover sempre amare i figli...
- ...queste buone intenzioni di solito riducono l'efficacia dei genitori invece di accrescerla.

SOSTIENE GORDON...

- Un genitore efficace è quello che si concede di essere una persona, una persona autentica.

– Coerenza? Incoerenza?

SOSTIENE GORDON...

- E' possibile accettare sé stessi come persone dotate di sentimenti sia positivi sia negativi nei confronti dei figli...
 - Non bisogna fingere accettazione o amore verso un figlio quando in realtà non si provano questi sentimenti.

RETTANGOLO DEL COMPORTAMENTO.

Area
dell'accettazione

Area della falsa
accettazione

Area della non
accettazione

SOSTIENE GORDON...

- Non è necessario che entrambi i coniugi assumano lo stesso atteggiamento nei confronti dei propri figli.

– Fronte comune?

SOSTIENE GORDON...

- Non è necessario provare lo stesso grado di amore e accettazione per tutti i propri figli.

SOSTIENE GORDON...

- Però è essenziale che impariate a conoscere i vostri veri sentimenti.
 - In una relazione così intima e durevole come quella tra genitore e figlio, è difficile che il genitore possa tener nascosto al figlio cosa prova veramente

SOSTIENE GORDON...

- E' possibile accettare un figlio senza accettarne il comportamento? ...si tratta di un'altra idea ingannevole e dannosa
 - E' rispetto al comportamento di un figlio che i genitori nutrono sentimenti, che siano di accettazione o di non accettazione, non rispetto ad un figlio in astratto

SOSTIENE GORDON...

- I genitori autentici proveranno inevitabilmente sia accettazione che non-accettazione
- Il loro atteggiamento nei confronti dello stesso comportamento non potrà restare identico, ma varierà a seconda delle circostanze
- Essi non dovrebbero (né possono) mascherare i propri reali sentimenti

SOSTIENE GORDON...

- Sebbene i ragazzi preferiscano essere accettati, sono comunque in grado di gestire costruttivamente la disapprovazione dei genitori quando questi inviano messaggi chiari e onesti che corrispondono a sentimenti autentici.

PUZZA DI BRUCIATO...

- Nel bagno da cui è appena uscito Nicola, 15 anni, c'è odore di sigaretta. Ed in casa non fuma nessuno. Nicola soffre d'asma.

LE 12 RISPOSTE TIPICHE

- Genitore A

- Interrogare a fondo
- Criticare
- Giudicare
- Avvertire
- Dare ordini
- Minacciare

- Genitore P

- Minimizzare
- Ironizzare
- Interpretare
- Persuadere
- Dare consigli
- Rassicurare

TORNIAMO INDIETRO NEL TEMPO...

- Siete esausti dopo una lunga giornata di lavoro. Avete proprio bisogno di sedervi e riposarvi un po', magari leggendo il giornale.
- La vostra figlioletta Lucia, 4 anni, vi viene intorno, vi tira per il braccio perché andiate a giocare con lei.
- Alla fine, poiché non cedete, vi prende il giornale e lo accartoccia. Siete proprio molto stanchi...

come reagite?

POSSIBILI RISPOSTE INEFFICACI / 1

- Inviare un messaggio “risolutivo”
 - Dare ordini
 - Avvertire
 - Predicare
 - Consigliare

POSSIBILI RISPOSTE INEFFICACI / 2

- Inviare un messaggio di disapprovazione”
 - Criticare
 - Ridicolizzare
 - Interpretare
 - Ammaestrare

POSSIBILI RISPOSTE INEFFICACI / 3

- Cedere
 - Consolare
 - Incoraggiare
 - Concordare



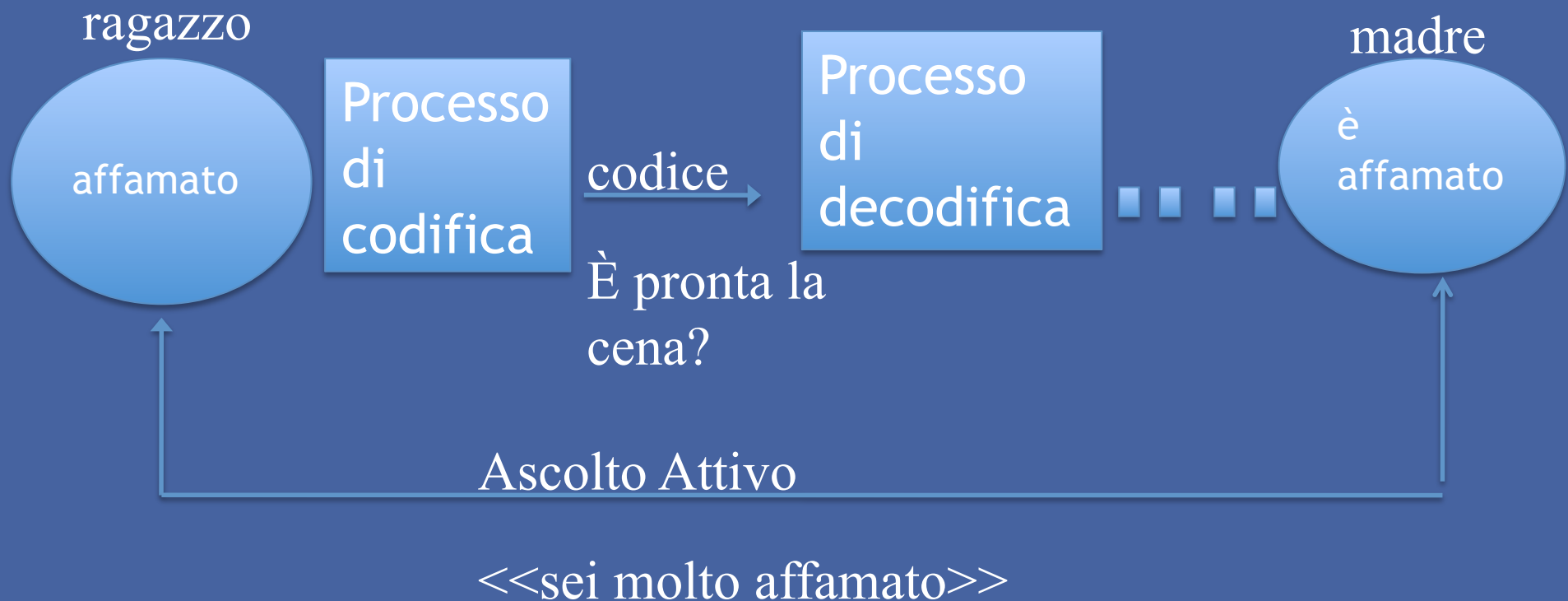
Esempi di Blocchi alla comunicazione

- Interrompere *Si,si ho già capito, andiamo avanti.....*
- Dare giudizi *"Malissimo! Se vai avanti così....."*
- Offrire consigli *"Se fossi in te.....Io al posto tuo farei...."*
- Minacciare *"Se non la smetti di piangerti addosso, vedrai come ti ridurrai...".*
"Se la gente scopre come sei davvero....."
- Svalutare *"Ma dai che ci sentiamo tutti così....."*
"Il tuo non è l'unico problema al mondo....."
- Deridere *"Ma va là che tra qualche ora non ci penserai più....."*
- Generalizzare *"Tutti dicono questo...."*
"Alla prima difficoltà dite tutti così"
- Incalzare *"E' vero questo.....", "Non sarà mica vero che....."*
- Imporre *"Adesso basta.....Devi capire gli altri....."*
- Interpretare *"Provi questo perché stai crescendo...".*
"Perché non ti piace il tuo lavoro...."

TIPOLOGIA DELLA COMUNICAZIONE

- Domande chiuse / domande aperte
- Affermazioni in seconda-terza persona / affermazioni in prima persona
- Ascolto riflessivo
(“attivo” secondo Gordon)

ASCOLTO ATTIVO



ASCOLTO ATTIVO

- **Ripetizione semplice**
- **Parafrasi**
- **Riformulazione**
- **Riflessione del sentimento**



RIPETIZIONE SEMPLICE

Chi ascolta ripete letteralmente una o poche parole pronunciate dalla persona

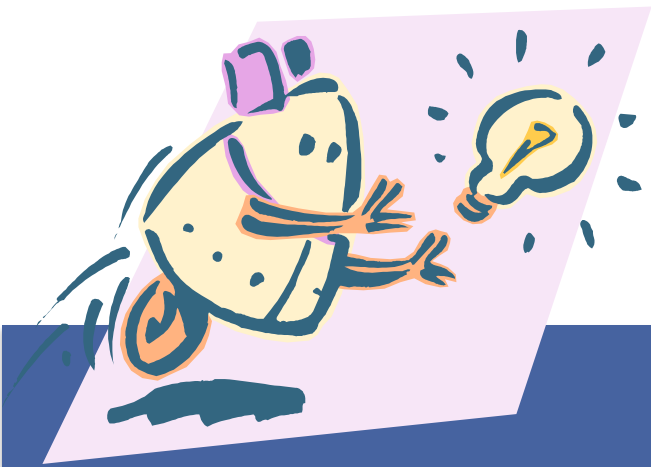
- La ripetizione incoraggia a proseguire sull'argomento
- La ripetizione focalizza l'attenzione su un aspetto piuttosto che su altro
- Va usata all'inizio o in momenti in cui non è chiaro cosa la persona voglia dire



PARAFRASI

Chi ascolta ripete una o poche parole pronunciate sostituendole con una definizione "da vocabolario"

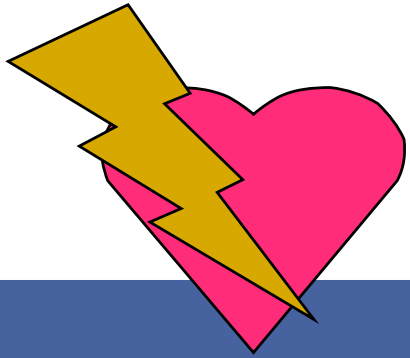
- Non si altera il contenuto della frase
- Si focalizza l'attenzione su alcuni significati
- Si può lievemente accentuare o smorzare l'intensità emotiva espressa



RIFORMULAZIONE

Chi ascolta tenta di esplicitare un concetto espresso dalla persona con una propria affermazione

- Si esplicita una supposizione ragionevole fatta sulla base di quanto ha sentito
- Si cerca di mettere in luce delle connessioni
- Si accentuano dei significati espressi dalla persona



RIFLESSIONE DEL SENTIMENTO...

Chi ascolta formula una ragionevole ipotesi su come ritiene che la persona si senta in quella situazione

- Si esprime attraverso una frase del tipo:
 - “Devi sentirti proprio ... quando ...”
 - “Spesso ci si sente ... quando ...”
- Attenzione: solo un sentimento la volta!

DI CHI È IL PROBLEMA?

Area della
accettazione

Il
problema
è del figlio

Il problema del
ragazzo è un
problema per lui

Non c'è
alcun
problema

Area della non
accettazione

Il
problema
è del
genitore

Il comportamento del
ragazzo è un
problema per il
genitore

MESSAGGIO IO:

- Il messaggio-io è un messaggio efficace poiché applicandolo, il genitore mette a “confronto” i propri sentimenti e bisogni con il comportamento inaccettato del ragazzo.
- I messaggi-io, a differenza dei messaggi-tu (“perché continui a disturbare”, “sei sempre disordinato”,....) esprimono un sentimento di chi parla senza esprimere valutazione su chi compie l’azione, ponendolo di fronte agli effetti dei suoi atti e ai sentimenti che provoca negli altri.

MESSAGGIO "IO" (GORDON)

nel caso in cui ci si trova in conflitto con l'interlocutore, 2 passaggi chiave:

1. la descrizione del comportamento che genera il problema, senza esprimere critiche
2. la descrizione delle reazioni concrete e soggettive che tale comportamento suscita in chi parla. Evitando frasi del tipo "Tu sei...Tu non fai...Tu hai fatto..." si mette in evidenza che è il comportamento a creare il problema, non la persona nella sua essenza e totalità.

Emettere il messaggio Io comporta esprimere i propri sentimenti, cambiare il modo di rapportarsi agli altri. Si tratta di messaggi di relazione che vanno oltre il contenuto esplicito e assumono un valore importantissimo nella comunicazione (Mauri e Tinti, 2002)

SECONDO MOLTI GENITORI/INSEGNANTI IL MESSAGGIO-IO È MOLTO DIFFICILE DA FORMULARE, OLTRE AD ESSERE INEFFICACE.

Esso, per avere un qualche effetto, deve contenere tre elementi fondamentali:

1. Una descrizione del comportamento del figlio/ studente ritenuto inaccettabile (es.: quando allunghi i piedi fuori dal banco, in mezzo al passaggio.....)
2. L'effetto tangibile e concreto sull'genitore/insegnante, causato dallo specifico comportamento (es.: ...io potrei inciampare....)
3. I sentimenti provati dal genitore/insegnante (es.: ...ho paura di cadere e di farmi male...)

**ATTRAVERSO IL MESSAGGIO-IO VENGONO RAGGIUNTI
TRE OBIETTIVI FONDAMENTALI PER UN INCONTRO
POSITIVO:**

1. Si riduce al minimo la valutazione negativa;
2. Non si pregiudica il rapporto con il ragazzo;
3. È più probabile che si solleciti una volontà di cambiamento

COME PARLARE PER FARSI ASCOLTARE

| Quando il figlio ha un problema | Quando il genitore ha un problema |
|--|---|
| Il figlio inizia la comunicazione | Il genitore inizia la comunicazione |
| Il genitore ascolta | Il genitore è un trasmettitore |
| Il genitore consiglia | Il genitore è influente |
| Il genitore vuole aiutare il figlio | Il genitore vuole aiutare se stesso |
| Il genitore è una cassa di risonanza | Il genitore vuole dire come la pensa |
| Il genitore facilita il figlio a trovare la propria soluzione | Il genitore deve trovare la propria soluzione |
| Il genitore accetta la soluzione del figlio | Il genitore deve essere soddisfatto della propria soluzione |
| Il genitore è prima di tutto interessato ai bisogni del figlio | Il genitore è prima di tutto interessato ai propri bisogni |
| Il genitore è più passivo | Il genitore è più aggressivo |

PPROBLEM SOLVING O METODO SENZA PERDENTI:

- Quando si presentano situazioni che richiedono soluzioni complesse, Gordon propone di usare la tecnica del problem solving per facilitare le persone ad esprimere i propri bisogni e a individuare strategie che permettano di rispondere a quelli di tutti.
- Il problem solving è una tecnica di creatività efficace per dirimere le controversie tra due persone o due gruppi di persone.

PREVEDE SEI FASI SUCCESSIVE CHE POSSONO ESSERE SVOLTE IN UNA O PIÙ RIUNIONI DI GRUPPO:

1. Esposizione del problema;
2. Formulazione di possibili soluzioni;
3. Valutazione degli aspetti positivi e negativi di ogni proposta;
4. Scelta della soluzione più idonea;
5. Attuazione della soluzione;
6. Verifica dei risultati ottenuti.

PROBLEM SOLVING.

- La riuscita di percorsi simili implica la presenza di un rapporto improntato all'accettazione e alla stima tra le persone e la consuetudine ad impostare la “vita comune” al rispetto delle reciproche esigenze e caratteristiche.
- Ovviamente, un clima del genere, difficilmente si ottiene in modo spontaneo, ma è necessario costruirlo.
- Quanto più si abitua i ragazzi a regole di convivenza improntate a questi valori, tanto più sarà facile sviluppare contesti di vita educanti dove le persone crescono riuscendo a stare bene con se stesse e con gli altri.

ESEMPIO: PROVOCAZIONI VERSO GLI INSEGNANTI

Marco entra in classe tenendo in mano un grande fetta di pizza. Sopra la sua testa è appeso un vistoso cartello con scritto: "Vietato consumare cibo in classe". Marco guarda l'insegnante, da un morso alla pizza e passa davanti alla cattedra.

L'insegnante indica il cartello e dice deciso: "Leggi: è vietato consumare cibo in classe. Devo chiederti di darmi quella pizza". Marco risponde con altrettanta decisione "NO", e ne morde un altro pezzo. L'insegnante lo guarda dritto negli occhi e dice: " Se non mi dai quella pizza dovrò mandarti fuori". Marco risponde "Ok", da un altro morso alla pizza e si incammina verso il suo banco. L'insegnante chiama il bidello e fa accompagnare fuori il ragazzo.

CHE COSA È SUCCESSO?

**L'insegnante ha reagito in modo diretto
al comportamento problematico.**

**Quando gli studenti agiscono in questo
modo è molto probabile che si
aspettino una reazione.**

ANALIZZIAMO LA SITUAZIONE:

- **lo studente manifesta un comportamento di provocazione, di sfida o comunque inadeguato**
- **l'insegnante reagisce al comportamento problematico e dà un'istruzione opposta al comportamento dello studente**
- **lo studente sfida l'insegnante rifiutandosi di eseguire l'istruzione e manifestando un altro comportamento inappropriato**
- **l'insegnante reagisce dando un ultimatum**
- **lo studente raccoglie la sfida dell'ultimatum con un'altra provocazione e manifesta un comportamento ostile e aggressivo**

NEL CASO DELL'ESEMPIO È UTILE:

- evidenziare la regola o l'aspettativa
- chiedere esplicitamente allo studente di "occuparsi del problema"
- presentargli delle opzioni per risolvere il problema

Esempio:

" Marco, in classe non si può mangiare. Se vuoi puoi finire la pizza prima di entrare o lasciarla qui e mangiarla dopo"

COCA COLA? NO GRAZIE...

- Alex, vostro figlio, 14 anni, studente senza infamia e senza lode
- Solito mercoledì sera in pizzeria con tutta la famiglia
- “Io prendo una birra rossa media, grazie...” dice al cameriere
- Non ha mai bevuto alcolici, almeno davanti a voi

RIFLESSIONE:

Rivelare ciò che si prova significa aprirsi per farsi vedere dall'altro, ... smascherare la propria umanità.

T. Gordon, 1970 Genitori efficaci