

# La comunicazione efficace con i figli: alcune regole importanti

2 marzo 2020 Categorie: Età evolutiva Tag: famiglia



Quali sono le regole di una comunicazione efficace tra genitori e figli? Come possiamo affrontare al meglio problemi, conflitti, liti e quotidianità. Nel rapporto quotidiano con un figlio [conflitti](#) e scontri di opinioni sono all'ordine del giorno: [compiti](#), disordine in camera, prepararsi per uscire, uso della [tecnologia](#), andare a letto sono solo alcuni dei terreni più fertili e comuni. Tutti i genitori sanno che i figli possono appesantire enormemente il loro lavoro, rallentare i propri ritmi. Ecco che allora **imparare a comunicare** in modo efficace con il nostro bambino diventa un'abilità di fondamentale importanza. E necessario che ogni madre e padre trovi il modo di gestire il comportamento del figlio quando questo interferisce negativamente con i loro bisogni. Le capacità comunicative richieste quando è il figlio a causare un problema al genitore sono totalmente diverse da quelle impiegate quando il figlio causa a se stesso un problema. Nel secondo caso il problema appartiene al figlio, quando invece è il figlio a provocare un problema nel genitore, il problema appartiene al genitore

Quando il problema appartiene al genitore?

Molti genitori inizialmente trovano difficoltà a capire il concetto di appartenenza di un problema. In questa società dove è sempre l'altro il problema a maggior ragione i genitori sono spesso abituati a pensare facilmente ad avere figli problematici attribuendo il problema a questi ultimi piuttosto che a se stessi. Il segnale più evidente è che sono i genitori stessi ad avere sentimenti di disapprovazione, frustrazione, risentimento e sentendosi tesi, infastiditi, indignati o ritrovarsi a sorvegliare il comportamento del figlio. Spesso i genitori gestiscono queste situazioni ricorrenti in modo inefficace. Essi usano espressioni che hanno un'alta probabilità di:

– Provocare nel figlio resistenza ai suoi sforzi, di influenzarlo inducendolo a rifiutarsi di mutare il comportamento ritenuto inaccettabile dai genitori

-Indurre il figlio a pensare che il genitore non lo considera una persona molto intelligente

– Far sì che il figlio pensi che il genitore non tiene in alcuna considerazione i suoi bisogni

– Far insorgere sensi di colpa al figlio

-Ledere l'autostima del figlio

– Spingere il figlio ad assumere un atteggiamento fortemente difensivo

-Incitare il figlio ad attaccare o a rivoltarsi in qualche modo contro il genitore

La maggior parte di loro non ha mai pensato all'effetto che le parole possono scatenare nei figli. Saper comunicare è di fondamentale importanza per riuscire a gestire al meglio il rapporto con i nostri figli, sia per quanto riguarda le normali e piacevoli interazioni quotidiane sia per quanto concerne l'ambito educativo e la gestione del conflitto. Avete mai pensato a cosa può scatenare una parola? Il tono della voce? Una comunicazione non verbale?

*“Ci sono tre modi efficaci per educare: con la paura, con l'ambizione e con l'amore. Noi rinunciamo ai rimi due.”(Steiner)*

Il genitore quando comunica col figlio deve essere consapevole di queste possibili sfumature, perché incidono sulla qualità del messaggio e quindi della risposta. La postura del corpo, il tono della voce, la posizione delle braccia, se concordano col messaggio verbale, rappresentano chiaramente le intenzioni di chi lo formula e rendono credibile il messaggio stesso.

Il linguaggio verbale è quindi solo uno dei tanti elementi che ci permette di comunicare.

La **concordanza tra gli elementi verbali e non verbali** permette di realizzare una comunicazione efficace rendendo chiari e diretti i messaggi che si vogliono mandare al destinatario.

Al contrario una comunicazione in cui gli elementi sono discordanti disorienta il destinatario e non rende comprensibili le reali intenzioni di chi veicola il messaggio!

***Alla base di ogni buona comunicazione c'è sempre la capacità di saper ascoltare.***

E' quindi importante diventare un “buon ascoltatore” o per meglio dire un *“ascoltatore attivo”*.

L'ascolto attivo è un'abilità che si può apprendere ed allenare ed ha un ruolo fondamentale nella comunicazione efficace.

L'ascolto attivo è da intendersi come la capacità di saper ascoltare con un elevato grado di attenzione e partecipazione comunicativa mantenendo il contatto oculare, ponendo domande se non si capisce il messaggio, mostrando interesse.

I figli hanno come modello primario i loro genitori, se questi usano una comunicazione aperta ed efficace lo stesso faranno i figli creando un'immagine di se stessi positiva e gratificante. Di contro quando la comunicazione è inefficace si può insinuare in loro l'idea di essere inascoltati o incompresi e quindi poco importanti.

Se i figli sanno ciò che i genitori si aspettano da loro, sono più tranquilli e si sentono compresi dalla famiglia. L'atmosfera che così viene a crearsi fa in modo che questi siano più propensi ad aprirsi e a confidarsi.

Altro punto fondamentale è comunicare parlando in prima persona esprimendo le proprie emozioni senza giudicare l'altro (diverso è dire "sei una peste, non ti fermi mai" un conto è dire "ora sono stanco" "non ce la faccio a giocare con te" oppure "ora ho bisogno di riposare"). Quando il comportamento di un figlio è inaccettabile per un genitore perché interferisce in modo tangibile con ciò che gli procura gioia o con il diritto di soddisfare i propri bisogni, abbiamo ovviamente a che vedere con un problema del genitore. E' lui ad essere preoccupato, stanco, agitato, deluso, infastidito e per far capire al figlio cosa prova deve scegliere un codice adatto. I messaggi in prima persona oltre ad essere più efficaci sono anche più salutari per il figlio e per la relazione genitore figlio. Comunicare ad un figlio con onestà l'effetto del suo comportamento su di noi è molto meno minatorio dell'indurlo a pensare che ci sia qualcosa di cattivo. La sincerità e l'onestà favoriscono l'intimità e una relazione genuinamente interpersonale. Invece di alienarci a vicenda impariamo a sviluppare una relazione fondata sull'intimità. Quando i genitori e i figli imparano ad essere aperti e sinceri, non sono più degli sconosciuti che convivono sotto lo stesso tetto.

Bibliografia

[Thomas Gordon](#), *"Genitori efficaci. Educare figli responsabili"*, 2014. Edizioni la meridiana partenze