

Giuseppe Falco



7 Segreti

per comunicare positivamente
con tuo figlio

© Copyright 2007 Giuseppe Falco

www.ComunicazionePositiva.it

7 segreti per comunicare positivamente con tuo figlio

di Giuseppe Falco

www.ComunicazionePositiva.it

© Copyright 2007 Giuseppe Falco
Tutti i diritti riservati

DIRITTI DI RIVENDITA

Questo e-book ha un valore di 7 € e vi viene consegnato con I DIRITTI DI RIVENDITA INCLUSI così come lo potete leggere.

Per il solo fatto di aver ricevuto questo e-book, lo potrete regalare in omaggio liberamente, o rivendere ritenendo il 100% dei ricavi generati, con l'unica condizione di NON modificarlo e di consegnarlo esattamente come lo state ricevendo.

7 segreti per comunicare positivamente con tuo figlio

Comunicare con un bambino è un'arte unica con le sue proprie regole e significati.

Haim Ginott

Ricordi ancora...?

Ricordi ancora quando hai visto per la prima volta tuo figlio? Ricordi come ti sentivi? Senti ancora quella piccola scossa elettrica che ti percorre il corpo, mentre rivedi quella scena come in un film?

Bene, la prima immagine che ho avuto di mio figlio è quando l'infermiera ha aperto un tenero fagotto bianco ed è comparso all'improvviso un esserino con gli occhi chiusi, rossiccio in volto e con molta bava in bocca.

Non ci credevo. Continuo a non crederci. Vederlo ogni giorno è un miracolo. Sì, perché i miracoli non sono solo le guarigioni inspiegabili per la scienza o i molti episodi del Vangelo. I miracoli avvengono in continuazione. I miracoli avvengono anche senza volerlo. Basta saperli riconoscere.

Mio figlio è un miracolo. Vederlo sorridere, sentirlo mentre mi chiama, immaginare chi sarà un giorno quando noi non ci saremo più: questi sono miracoli.

Avere un figlio significa crescere, ridere, imparare, cadere e risollevarsi, raggiungere le stelle, cadere nel buio di dubbi e paure.

Dove c'è un figlio c'è insomma vita. Una vita intensa, turbolenta, gioiosa, disordinata, dolorosa, segnata da tante sorprese, come quando ci sentiamo dire da nostra figlia in lacrime "Mamma, ti amo" oppure "Papà, ti ammiro molto per il lavoro che fai...".

Allevare un figlio è la più meravigliosa responsabilità. Nessuno può dire di essere perfetto. Tutti commettiamo, inevitabilmente, degli errori. E a volte ci chiediamo: come posso migliorare la qualità della relazione con i miei figli? Come posso trasformare il rapporto che ci lega in un'occasione di crescita anche per me?

7 segreti per comunicare positivamente con tuo figlio

Come posso creare un ambiente familiare in cui sia noi genitori sia i nostri figli possano sentirsi veramente bene, instaurare dei rapporti aperti, creativi e stimolanti per tutti? Beh, la mia esperienza personale e professionale dimostra che ci sono dei ben precisi passi da compiere per raggiungere quest'obiettivo. Ma prima di cominciare ad illustrarveli vorrei fare una breve premessa.

7 segreti per comunicare positivamente con tuo figlio

La chiave per avere successo nelle comunicazione con tuo figlio

Sai qual è la parola magica che ti consente di instaurare una [relazione positiva](#) con tuo figlio?

Spero a questo punto di averti incuriosito un po'. So che ti stai chiedendo quale sia questa parola. Amore, fiducia, responsabilità, impegno ecc... sono tutte parole importanti, ma a nulla valgono senza che riesci ad instaurare con i tuoi figli fin dall'inizio una relazione basata sul rispetto reciproco.

Ecco la parola che stavamo cercando: rispetto. Quando comunichi con i tuoi figli con rispetto *e loro fanno lo stesso con te*, allora avrai enormemente contribuito ad aumentare la qualità e la gioia del conversare con loro.

Senza creare una relazione ed un tipo di comunicazione basata sul rispetto, a nulla valgono i suggerimenti che presento in questo libro.

Come ti dicevo, ci sono sette passi da compiere per [comunicare positivamente](#) con i tuoi figli. Si tratta di sette "segreti" che ci spingono inevitabilmente a riflettere a fondo sul nostro ruolo e sulla nostra pratica di genitori.

Ti assicuro per esperienza diretta che seguire questi semplici principi ti aiuterà enormemente a migliorare la tua comunicazione con i tuoi figli.

Un avvertenza: NON cercare di applicare TUTTI questi sette passi insieme. Concentrati solo su UNO di essi, e mettilo in pratica OGGI STESSO. Una volta che avrai raggiunto il tuo obiettivo dedicati a sviluppare le altre competenze.

Vediamo ora insieme di che si tratta...

1. Ricorda la tua infanzia

Chiudi per un momento gli occhi e ricorda come eri da piccolo/a. Cosa ti piaceva? Cosa ti disgustava? Che paure avevi? Qual era l'adulto per te più simpatico? Perché? In che modo potresti essere ora TU come lui o lei nei confronti dei tuoi figli?

Lasciati andare al ricordo. Prenditi il tempo che vuoi. Poi scrivi le risposte alle domande che ti abbiamo proposto.

Qual è lo scopo di quest'esercizio? Semplice. Ritornare un po' bambini. Cercare di vedere il mondo con gli occhi dei tuoi figli.

Che significa essere un bambino? Come ci si sente e come si pensa da bambino? Una volta che avrai in mente questo, potrai davvero cominciare a capire tuo figlio *oggi*.

Ti sento già dire: "*Giuseppe, ma oggi il mondo è diverso*". Certo che è diverso. Tuttavia alcuni bisogni del bambino rimangono invariati o per lo meno piuttosto stabili nel tempo. Capirli significa compiere il primo importante passo per comunicare positivamente con tuo figlio.

Scrivi ora qui di seguito le immagini che ti sono venute in mente:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Incoraggia l'autostima di tuo figlio

Secondo lo studioso S. I. Hayakawa *"Tuo figlio diventerà ciò che tu gli dici che sia"*. Vorrei pregarti di riflettere un attimo sulla potenza di questa frase. Ciò che tu dici a tuo figlio, cioè, lo influenza a tal punto da indurlo a diventare la persona che tu pensi che egli sia.

Ti è mai successo di dire frasi come *"Antonio, non diventerai mai nessuno nella vita?"* o *"Il cane è più intelligente di te"* o *"E' inutile che giochi a pallavolo, tanto si vede chiaramente che non sei portato"...* e l'elenco potrebbe continuare.

Sai, non è che non amiamo i nostri figli. E che a volte ci manca un po' di allenamento alla [buona comunicazione](#) ed un po' di tatto.

Il bambino, a differenza dell'adulto, non possiede dei meccanismi di difesa forti che gli permettono di schermarsi dai duri colpi inferti alla sua autostima, cioè alla percezione del suo valore. Pertanto è particolarmente vulnerabile a tutti i commenti che minano alla base il senso del suo valore come individuo in formazione.

Ti invito a riflettere per un momento sulle seguenti domande e a rispondervi con la massima sincerità possibile. Prenditi qualche minuto di tempo per questo esercizio. Ecco le domande:

1. Ascolto davvero i miei figli?
2. Mostro rispetto per loro?
3. Coltivo un'attitudine mentale positiva verso mio figlio?
4. Quanto incoraggio mio figlio a sviluppare le sue abilità ed i suoi talenti?

3. Risolvi i problemi alla radice

Alcuni dei problemi più ricorrenti nelle famiglie sono: tuo figlio fa sempre storie prima di andare a letto, si rifiuta di mangiare, vuole vedere troppa TV, non collabora con le faccende domestiche, trascura i compiti scolastici, vuole imporre la sua proprietà su giocattoli non suoi ecc...

Problemi come questi possono essere risolti? Certo. A patto che non si stia al gioco del bambino. E' meglio piuttosto far capire *chiaramente* quali sono i comportamenti accettati e quali no, dicendo ad esempio:

"Marco, non ho alcuna intenzione di discutere con te. Non voglio alzare la voce e non voglio che tu la alzi con me. Ti ascolterò e cercherò di capire il tuo problema. E mi aspetto che anche tu mi possa capire".

Quest'inizio di conversazione serve a gettare le basi per risolvere i disaccordi. Dopo di che è necessario che tu:

1. Analizzi attentamente il comportamento problematico, utilizzando [l'ascolto attivo](#).
2. Sia assolutamente chiaro/a a proposito delle tue aspettative nei suoi confronti.
3. Esprima gratitudine ed elogi tuo figlio quando si comporta secondo le tue aspettative.
4. Eserciti la tua autorità in modo calmo, ma fermo.

4. Stabilisci un "codice della comunicazione" e seguilo

Nell'educazione di tuo figlio è importante che tu possa mettere in pratica esattamente il tipo di comportamento e di interazione che ti aspetti da lui o lei nei tuoi confronti. Se sei abituato a gridare, tuo figlio imparerà a gridare. Se usi sarcasmo nei suoi confronti, anche lui o lei lo userà nei tuoi. Se vuoi pertanto che tuo figlio si comporti verso di te in un certo modo, è opportuno che tu pratichi il comportamento che ti aspetti.

Questo sarà molto più facile se tu hai stabilito un tuo "codice della comunicazione". Cos'è un codice della comunicazione? E' uno strumento che ti permette di allineare i tuoi valori al tuo modo di [comunicare con tuo figlio](#). Per crearti un codice della comunicazione è fondamentale che tu risponda alle seguenti domande:

1. Quali obiettivi voglio raggiungere attraverso la comunicazione con mio figlio?
2. Qual è il modo migliore per procedere in direzione del mio obiettivo?

Alcuni obiettivi degni di considerazione sono ad es.: sviluppare rispetto reciproco, promuovere l'autodisciplina, costruire l'autostima, sviluppare un sano senso dell'umorismo ecc...

Prenditi un po' di tempo per riflettere e completa l'esercizio. Ti assicuro che questo esercizio da solo vale ORO. Metti in pratica il codice prescelto e vedrai come cambia in meglio la comunicazione con i tuoi figli!

5. Accostati al mondo di tuo figlio

Immaginiamo ora che tuo figlio ti dica *"Mamma, l'altra notte ho ucciso un mostro terribile"*. Come risponderesti? Dicendo: *"Lascia perdere, i mostri non esistono"* o *"Uau! Ti ci sarà voluto un grande coraggio!..."*

Spero tanto che tu abbia deciso di rispondere a tuo figlio nel secondo modo. Perché? Perché i bambini, specie in età pre-scolare, vivono in un mondo tutto loro, fatto di stelle, pianeti, principesse e alberi volanti. Sono capaci di un'immaginazione molto più vivida di quella dei maggiori poeti o filosofi.

Perché non accostarsi allora al loro mondo? Vederlo con i loro occhi o giocarci? Sento spesso genitori che si lamentano: *"Non so mai come si sente mia figlia. Quando glielo chiedo, scuote le spalle e dice di non sapere"*. Perché i bambini tengono nascosto il loro mondo? Per paura di essere giudicati negativamente.

Per questo è necessario che non valuti ciò che dice tuo figlio in base ai criteri di un adulto, ma in base a quelli del bambino stesso. Per incoraggiare tuo figlio ad "aprirsi" gli puoi rivolgere delle [domande aperte](#) come:

- o Cosa ti piace sognare?
- o Quale persona al di fuori della famiglia ammiri di più? Perché?
- o Quando è che ti viene da piangere/ridere?
- o Cosa ti piacerebbe fare da grande? Quale lavoro ti sembra più interessante?

Questi sono solo degli esempi. Potrai formulare altre domande del genere a tuo piacimento. L'importante è che tu abbia in mente una cosa: vista la sua personalità particolarmente fragile, tuo figlio ha un bisogno disperato di essere compreso ed apprezzato. Solo se si sente compreso ed apprezzato potrà aprirsi e comunicare più facilmente con te.

6. Comunica amore

Puoi pensare che, se ami tuo figlio, lui si sentirà senz'altro amato da te. Ma è proprio così? Io credo di no. Tuo figlio si può sentire amato non solo perché lo ami, ma soprattutto perché glielo [comunichi in modo chiaro e diretto](#). Sei sicuro di usare con tuo figlio un linguaggio che trasmetta amore, che rifletta la tua gioia nell'averlo al tuo fianco, che lo faccia sentire per davvero amato, rispettato ed apprezzato?

Ti faccio riflettere su questa domanda e te ne faccio un' altra (ad ogni modo, le buone domande sono il motore del pensiero, della ricerca e del cambiamento). Quali sono secondo te le due domande fondamentali che ogni bambino si pone?

Ti do anche qui qualche secondo per riflettere. Beh, le due domande più frequenti sono: "*Sono amato?*" e "*Quanto valgo?*"

E' chiaro quindi che se il nostro linguaggio non trasmette amore e non fa sentire il bambino capace, avremo creato un vero e proprio blocco nelle relazioni tra lui e noi.

Al di là dello specifico linguaggio che usi, è importante che tu trasmetta con le parole e con il [linguaggio del corpo](#) (gesti, posture, sguardi, espressioni facciali...) messaggi come:

- o Sei amato
- o Sei capace
- o Sei accettato
- o Sei perdonato
- o Puoi provarci di nuovo, ecc...

7. Trasmetti valori solidi

Una domanda che ti sei probabilmente fatta più volte è: *"Come posso trasmettere dei valori solidi ai miei figli, visto che nel mondo di oggi i miei messaggi sono in competizione con quelli provenienti da musica, televisione, film, riviste ed Internet?"*.

La domanda è più che legittima. Ciò che personalmente penso è che sia necessario:

1. Stabilire con esattezza e *scrivere* tutti i valori che sono per te più significativi.
2. Decidere quali tra questi valori corrispondono meglio alle attuali esigenze fisiche, mentali, sociali e spirituali di tuo figlio.
3. Mettere in pratica nella tua vita questi valori.
4. Sviluppare con tuo figlio un tipo di [comunicazione aperta e franca](#) su questi valori. In tal modo la "concorrenza" con altri valori esterni sarà molto minore, visto che tuo figlio *sa* che può fidarsi di te e dei tuoi valori perché te li vede mettere in pratica e *sa* inoltre che tu ti prendi davvero cura di lui.

Risorse raccomandate



Libro "Comunicazione Positiva" di Giuseppe Falco, Koinè Edizioni 2007



Kit di autoformazione "Comunicazione Positiva", di Giuseppe Falco, Koinè Edizioni 2007

Entrambe queste risorse sono disponibili sul sito www.ComunicazionePositiva.it

Se vuoi migliorare la tua comunicazione e le tue relazioni con gli altri in famiglia, al lavoro e con gli amici visita il nostro sito o iscriviti alla nostra newsletter "*I segreti della comunicazione positiva*" mandando una mail con il tuo nome e cognome per oggetto a info@comunicazionepositiva.it

