



COMUNICARE CON I FIGLI ADOLESCENTI

PARLARE DI MENO
E
ASCOLTARE DI PIÙ

Il termine *ascolto*, con le sue ascendenze che riconducono al latino *auris* (orecchio), implica l'allenamento all'esercizio della facoltà auditiva, cioè all'affinamento della propensione all'uso dell'orecchio che immediatamente ci riconduce ad una situazione di passività e di ricettività.



Tutti desiderano essere ascoltati. Amiamo l'attenzione, la sensazione di essere così importanti per quella persona che ci dedica il suo tempo solo per ascoltare ciò che abbiamo da dire.



L'ascoltare è indissolubilmente legato al tema della *comunicazione*, che diviene una dimensione cruciale nelle interazioni che caratterizzano periodi critici della storia individuale e familiare.

In alcuni modelli teorici dell'interazione familiare, come nel *modello circonflesso* (Olson), la comunicazione è ritenuta, insieme con la coesione e l'adattabilità, una delle dimensioni centrali del funzionamento familiare.

E' indicata come l'*elemento facilitante* il movimento dinamico che le famiglie compiono nella regolazione dei loro legami affettivi e delle capacità organizzative.

La comunicazione tra genitori e adolescenti (*saper ascoltare* e *saper parlare*) viene considerata un segnale della capacità del sistema di effettuare un cambiamento di livello rispetto alle caratteristiche di unità affettiva e flessibilità delle regole del sistema.

Le ricerche hanno messo in evidenza una chiara *differenza intergenerazionale*.

Le madri riferiscono una migliore comunicazione con i loro figli rispetto ai padri e gli adolescenti esprimono più difficoltà comunicative con entrambi.

Gli adolescenti considerano la loro comunicazione con i genitori con maggiore negativismo rispetto a questi ultimi.

Per saper comunicare in maniera efficace, raggiungendo l'obiettivo di far pervenire all'altro il proprio messaggio, e perché questo possa essere interiorizzato, bisogna sviluppare tre competenze fondamentali:

saper ascoltare

saper conquistare l'attenzione dell'altro

saper dialogare

Quando una persona (figlio, allievo o amico che sia) ha un problema, il comportamento più spontaneo è quello di *parlargli*, mettendo in evidenza gli errori o le mancanze commesse, oppure i suoi difetti o esprimendo giudizi o pareri (spesso negativi).

Come risultato, l'individuo che si voleva aiutare si chiude ulteriormente in se stesso, sentendosi incompreso, peggiorando l'immagine di sé e la relazione.

Senza volerlo sono stati compiuti degli errori che risultano essere degli *ostacoli* o *barriere* alla comunicazione.

Supponendo che un ragazzo abbia difficoltà a portare a termine un compito a lui assegnato ed esprima in modo confuso tale disagio, le reazioni più comuni di un adulto di fronte a tali difficoltà sono *non ascoltare* eventuali motivazioni bensì:

Ordinare, comandare, esigere
Avvisare, minacciare
Rimproverare, fare la predica
Consigliare, suggerire soluzioni
Redarguire con argomentazioni logiche
Giudicare, disapprovare, biasimare
Stereotipare, ridicolizzare, umiliare
Interpretare, analizzare
Apprezzare, dare valutazioni positive
Rassicurare, consolare
Indagare interrogare
Eludere, cambiare argomento, distrarre

Talvolta non si ascolta realmente l'altro e la risposta data non è in sintonia con la richiesta.

L'unico mezzo per aiutare chi si trova in difficoltà, in particolar modo se si tratta di un adolescente, è *ascoltarlo e accettarlo così com'è*

L'esercizio dell'ascolto degli adolescenti comporta in ciascuno di noi l'innescò di un processo di identificazione, di una istanza di rispecchiamento, in base ai quali il ragazzo/figlio che ci è di fronte evoca ciò che è dentro di noi.

Ciò implica necessariamente la messa in atto di *capacità empatiche*: solo lasciandoci contaminare dal loro essere, dai loro bisogni attuali di crescita e di maturazione, dal loro linguaggio (verbale e non verbale) noi, in un secondo momento più attivo, potremo poi *catturarli* con la nostra parola.

RICORDIAMOCI

I ragazzi si accorgono se i genitori seguono i loro pensieri, se l'ascolto diventa superficiale: sono in grado di leggere la distrazione parentale!

Studi condotti in Australia riferiscono che durante una conversazione con i propri genitori gli adolescenti ricevono un solo messaggio positivo ogni cinque negativi.

Il linguaggio dell'accettazione è l'ascolto attivo e consta di quattro momenti.

Ascolto passivo (silenzio)

Il non dire niente ascoltando comunica accettazione e tolleranza. L'adolescente non capirà mai e non dirà mai cosa lo turba o lo sta preoccupando se è l'adulto a parlare.

Cenni di attenzione

Possono essere non verbali (un sorriso, un cenno del capo, l'annuire, ...) o verbali (capisco, ...).

Se presentati durante le pause, stanno ad indicare che si è particolarmente attenti all'altra persona.

Espressioni facilitanti e incoraggianti

Sono espressioni che non contengono alcuna valutazione relativa a ciò che viene detto ma aiutano il ragazzo ad approfondire quanto sta dicendo.


Ascolto attivo

L'adulto riflette il messaggio dell'adolescente, senza interpretare né valutare, comunicandogli attenzione, accettazione, comprensione; ciò lo aiuterà a trovare la soluzione ai suoi problemi rafforzando la fiducia in se stesso e negli altri.

L'ascolto attivo non rispecchia le parole, ma i sentimenti.

L'adulto dovrà decodificare ciò che è stato espresso attraverso le parole, leggendo i sentimenti e restituendoli a chi li ha dimostrati.

L'ascolto attivo permette all'adolescente di *non subire* la soluzione, seppur valida, offerta da altri, ma di trovare una soluzione a propria misura e adeguata alle sue forze; gli permette di imparare a gestire i suoi problemi e gli offre gli strumenti per arrivare alla radice delle difficoltà (emozioni).




Nella sua dimensione qualitativa e quantitativa, l'ascolto attivo ha bisogno di attenzione, di cura, e quindi di tempo.



QUANDO MIO FIGLIO HA UN PROBLEMA

Solo l'esperienza della comprensione e del sentirsi rispettosi facilita nei figli la decisione di aprirsi, di *rischiare* un incontro attraverso il dialogo.



Ciò che non facilita questa apertura del
figlio verso il genitore

Fare le prediche

Offrire soluzioni

Valutare

Indagare

Offrire sostegno

Criticare



E' meglio *ascoltare!*

Il dialogo in quattro passi

Comprendere il sentimento

Immaginare soluzioni

Confronto

Decisione


In sintesi

Il genitore ascolta con rispetto ed attenzione, lasciando parlare e conservando il più possibile il silenzio.

Nelle sue risposte dà maggior risalto ai sentimenti espressi o vissuti dal figlio che non al contenuto del problema stesso.

Cerca di cogliere con attenzione il punto di vista del figlio anche in relazione alle soluzioni da adottare.

Lascia spazio alle responsabilità del figlio affinché trovi il modo di affrontare e risolvere il problema.



In questo modo, il genitore aiuta il figlio ad acquisire fiducia in se stesso, a sviluppare il coraggio e la forza d'animo necessaria per affrontare compiti difficili.



*QUANDO MIO FIGLIO CHIEDE
E IO NON SONO D'ACCORDO CON LUI*

Si dovrebbe cercare di evitare i conflitti negativi originati dall'incomprensione o dalla voglia di imporsi.

Il genitore che è capace di comprendere e di presentare con chiarezza, è ugualmente distante dell'essere un genitore autoritario e un genitore autorevole.

Si può essere intransigenti senza venir meno al rispetto dovuto alla personalità dei figli; il disaccordo non può (in alcuni casi non deve) essere evitato ma deve essere agito in modo chiaro e privo di ambivalenze.

Non solo ascoltare!

Il dialogo in cinque passi

Comprensione delle motivazioni della richiesta

Autorivelazione del genitore

Richiesta di valutazione delle proprie affermazioni

Confronto


Decisione

In sintesi

Il genitore ascolta o sollecita il racconto delle motivazioni della richiesta, mostrandosi capace di cogliere e di rispettare i desideri e i sentimenti del figlio, evitando un indisponente *No, perché...*

Cerca di capire con chiarezza quali rischi educativi o quali possibili conseguenze negative intende evitare e li esporrà onestamente al figlio, chiedendogli di esprimersi al riguardo.

Si dimostra disponibile e aperto a valutare elementi proposti dal figlio.



Prende una decisione che tenga conto del quadro di consapevolezza e di capacità del figlio di affrontare i rischi educativi connessi alla sua richiesta.



QUANDO MIO FIGLIO FA RICHIESTE “RISCHIOSE”

Sono situazioni che implicano la possibilità, da parte dei figli, di affrontare situazioni rischiose o pericolose, senza la mediazione o la presenza dei genitori che si trovano di fronte a difficili scelte di mediazione.

I cinque passi rappresentano qui il tentativo di cercare insieme ai figli un “diverso modo” di arrivare alla risposta.

Comprensione delle motivazioni della richiesta

Autorivelazione del genitore

Richiesta di valutazione

Confronto

Decisione

In sintesi

Il genitore lascia al figlio la libertà di esprimere le ragioni della sua richiesta e le approfondisce, ascoltando con rispetto.


Esponde con chiarezza le proprie perplessità, senza ricercare facili scuse per motivare la proibizione.

Chiede al figlio di valutare quanto ha detto, esponendosi alla critica e al confronto, desumendo da ciò ulteriori elementi sulla sua maturità.

Decide con libertà ciò che ritiene essere più utile per la crescita e la realizzazione personale del figlio.

QUANDO MIO FIGLIO FA QUALCOSA CHE NON VA

Non si tratta di richieste fatte dal figlio, ma di comportamenti già posti in essere, di cui i genitori sono preoccupati.



I quattro passi suggeriscono una modalità al contempo rispettosa ed autorevole di affrontare un dialogo di chiarimento.

Richiesta di dialogo

Richiesta di autovalutazione

Confronto

Responsabilizzazione



In sintesi

Sollecita nel figlio una libera adesione al confronto.

Ascolta con rispetto le valutazioni del figlio.

Esprime con chiarezza e coraggio il proprio punto di vista, le perplessità anche relativamente alle conseguenze temute, accordando al figlio la possibilità di precisare e approfondire l'interpretazione della sua conoscenza.



Spazio Ascolto
Motivazione dei colloqui

Relazioni tra figli e genitori
Rapporti di amicizia
Rapporti affettivi
Formazione della propria
identità
Rapporti con gli insegnanti
Ansia scolastica
Disordini alimentari



Spazio Ascolto
Con chi confidarsi e parlare

Amico / amica
Insegnanti
Psicologo
Fratelli /sorelle
Genitori
Medico

Anche l'ascolto aiuta la prevenzione

Genitori

Conoscenza delle problematiche dell'adolescenza

Grammatica del dialogo e dell'ascolto

Insegnanti e Alunni

Lo sportello di ascolto

Iniziative/progetti nella scuola

Iniziative culturali e ricreative nel territorio

*Ascoltami, per favore, ho bisogno di parlarti;
concedimi solamente qualche istante.*

*Accetta quello che vivo, quello che sento,
senza reticenza, senza giudicare.*

*Ascoltami, per favore, ho bisogno di parlare;
non bombardarmi di domande, consigli, idee.*

Non sentirti obbligato a risolvere le mie difficoltà.

Mancheresti tu di fiducia nelle mie capacità?

Ascoltami, per favore, ho bisogno di parlare;

Non cercare di distrarmi o di prendermi in giro,

*Penserei che tu non comprenda l'importanza
di quello che c'è dentro di me.*

*Ascoltami, per favore, ho bisogno di parlare;
non sentirti obbligato ad approvare:*

*se ho bisogno di raccontarmi
è semplicemente per sfogarmi.*

*Ascoltami, per favore, ho bisogno di parlare;
Non interpretare e non cercare di analizzare.*

*Mi sentirò incompreso e manipolato
E non potrò più comunicare con te.*

*Ascoltami, per favore, ho bisogno di parlare;
non interrompere per fare domande.*

*Non cercare di forzare il mio IO nascosto,
lo so fin dove posso arrivare.*

*Ascoltami, per favore, ho bisogno di parlare;
Rispetta i silenzi che mi fanno camminare.*

Guardati bene dal frantumarli:

è da essi assai spesso che sono illuminato.

*Allora adesso che mi hai ascoltato per bene
ti prego puoi parlare.*

*Con attenzione e disponibilità
a mia volta, io ti ascolterò.*

-anonimo-