

EDUCARE FACILE

PIÙ URLI, MENO TI SENTI!

Come ascoltare e farti ascoltare
da tuo figlio.



A cura della dott.ssa Cristina Bari

INTRODUZIONE

Ciao!

Grazie per aver scaricato questo e-book!

Ho scelto di scriverlo per aiutarti con strumenti semplici e concreti a migliorare la comunicazione con tuo figlio e a creare un clima di serenità e armonia in famiglia. Ogni tipo di relazione si fonda sulla comunicazione; ecco perché la maggior parte dei problemi nelle relazioni può essere risolta agendo proprio su due aspetti fondamentali della nostra vita, ovvero:

- *La comunicazione*
- *Le emozioni*

Se il tuo modo di comunicare migliora, e se impari a gestire le tue emozioni, puoi davvero puntare ad una felicità superiore nelle tue relazioni, in primis con i figli, la relazione più bella e delicata della tua vita.

Forse non mi conosci... Sono Cristina Bari e sono una sociologa, coach di crescita personale, specializzata in gestione delle emozioni. Da circa dieci anni mi occupo di coaching e formazione nella mia azienda Load Trainers a Lecce, puoi visitare il mio sito loadtrainers.com. Sono anche una mamma e ti assicuro che ogni parola che leggerai in questo e-book è frutto della mia personale esperienza e anche dei mie sbagli!

Lo so quanto a volte può essere 'duro' il mestiere del genitore malgrado sia il più stupefacente, appassionante e ricco che ci sia!

Ogni genitore ama i propri figli e cerca di dare il massimo per il loro bene e la loro felicità. Purtroppo però, la realtà di oggi è davvero tanto complessa e noi genitori abbiamo bisogno di utilizzare strumenti innovativi ed efficaci per affrontare queste difficoltà e viverle nella maniera più serena possibile. L'amore soltanto non basta.

L'intento di questo e-book è proprio questo: aiutarti a semplificare tua la vita e ottenere più risultati con i tuoi figli. Naturalmente qui ho affrontato solo alcuni punti e per questo non è affatto un lavoro esaustivo, ma sono certa ti piacerà e ne trarrai il meglio.

Il linguaggio è molto semplice e i suggerimenti che ti darò sono alla portata di tutti e di facile applicazione. Dunque buona lettura e buona crescita!

Se lo vorrai possiamo confrontarci via mail per rispondere alle domande che vorrai farmi per il bene dei tuoi figli e della tua famiglia (cristina.bari@11elode.it).

Ti auguro il meglio, buona lettura!

Cristina Bari

MIO FIGLIO NON MI ASCOLTA

Quante volte lo hai pensato?

È una frase dettata da un dialogo interrotto, che non porta a risultati. E spesso è la conclusione dell'ennesimo pomeriggio trascorso a gridare contro un bambino che non vuole proprio saperne di ascoltarti e che continua a vivere facendo ciò che vuole.

Ma sei sicuro che la vita sia questo? Lotte di potere fra genitori e figli? Oppure c'è un modo diverso di affrontare la realtà e di vivere questa relazione?

Vuoi costruire un rapporto sereno con tuo figlio? Vuoi smetterla di pensare che tu o tuo figlio abbiate un problema? Quanto conosci veramente i bisogni di tuo figlio, e quanto li asseconi?

E se fossi tu che non vuoi proprio saperne di "ascoltarlo"?

Ci interrogheremo molto e a volte ti parlerò di 'scomode verità'. Accetta questa scomodità perché solo mettendoti in discussione, puoi crescere e migliorare. E se stai leggendo questo e-book, credo proprio che tu lo voglia.

Il primo passo nella costruzione di un rapporto non-conflittuale e quindi sereno e armonioso è quello di imparare ad **ASCOLTARE TUO FIGLIO**. Proprio così, anche tu hai bisogno di imparare qualcosa, non solo lui: questa è la prima importantissima verità da accettare di cui ti parlavo. Infatti la prima parte di questo e-book è incentrata sul **capire, comprendere e potenziare il dialogo con tuo figlio partendo da te, genitore**.

Nella seconda parte dell'e-book scoprirai invece l'arte di farti ascoltare da tuo figlio utilizzando strategie comunicative molto pratiche che potrai immediatamente fare tue ed applicare nella vita di ogni giorno.

Per regalarti strumenti immediati e concreti, ho inserito in questo e-book degli esempi pratici, oltre ai riferimenti teorici di approfondimento, di come costruire un dialogo efficace con tuo figlio e aiutarlo ad essere più felice, forte e sicuro.

TENTATIVI DI DIALOGO

Dalla lettura, e dall'utilizzo degli strumenti che ti verranno forniti nel corso dell'e-book, imparerai:

- 1. Come aiutare tuo figlio ad essere felice, forte e sicuro**
- 2. Come ascoltare e farti ascoltare da tuo figlio**
- 3. Come creare empatia per una relazione basata sulla fiducia**
- 4. Come creare un rapporto sereno e armonioso**
- 5. Come riconoscere ed eliminare i blocchi della comunicazione**
- 6. Come comprendere e rispettare le esigenze di tuo figlio**
- 7. Come riconoscere ed evitare le frasi che danneggiano il vostro rapporto**
- 8. Come evitare lo stress genitoriale**
- 9. Come potenziare l'autostima di tuo figlio per renderlo sicuro di sé**
- 10. Come aiutare tuo figlio ad imparare a gestire le emozioni**

Un dialogo senza urla e senza prevaricazione è indice di un rapporto sereno e positivo.

Non cercare di cambiare te stesso o tuo figlio, con questo e-book migliorerai il vostro rapporto. È la relazione che deve cambiare!

TENTATIVI DI DIALOGO

Spesso ti rivolgi a tuo figlio utilizzando parole ed espressioni che ti fanno ottenere l'effetto contrario di quello "sperato".

Lo so, è molto frustrante, ma stai sereno: c'è una soluzione.

Perché accade? Ti dimentichi che i figli hanno un loro modo, personale ed adeguato alla loro fase di crescita, di capire ed interpretare quanto viene detto loro. Anche se i tuoi propositi sono buoni, i termini che utilizzi appartengono al mondo emotivo e cognitivo degli adulti, che spesso i bambini non comprendono. Il linguaggio degli adulti è molto diverso da quello dei bimbi e tu puoi facilmente imparare queste differenze per praticarle e allenare una nuova comunicazione.

La frase che spesso ripeti (è capitato anche a me) è: **"Ma in che lingua parlo? Perché non capisci quello che dico?"**. Effettivamente è così: **i bambini hanno il loro linguaggio** inteso non come insieme di segni e simboli (uguali ai nostri) ma come insieme di codici che permette di decifrare ciò che viene richiesto loro. Oltre alla terminologia che utilizziamo, quello che può fare la differenza nella giusta comunicazione è la capacità di trasmettere il messaggio nel momento giusto, con i toni e con i tempi consoni al loro piccolo fantastico mondo.

Questi sono elementi importanti ed imprescindibili da considerare. <più parli in un momento di serenità, con calma e con il viso rilassato, in modo semplice e diretto, e più tuo figlio ti comprenderà.

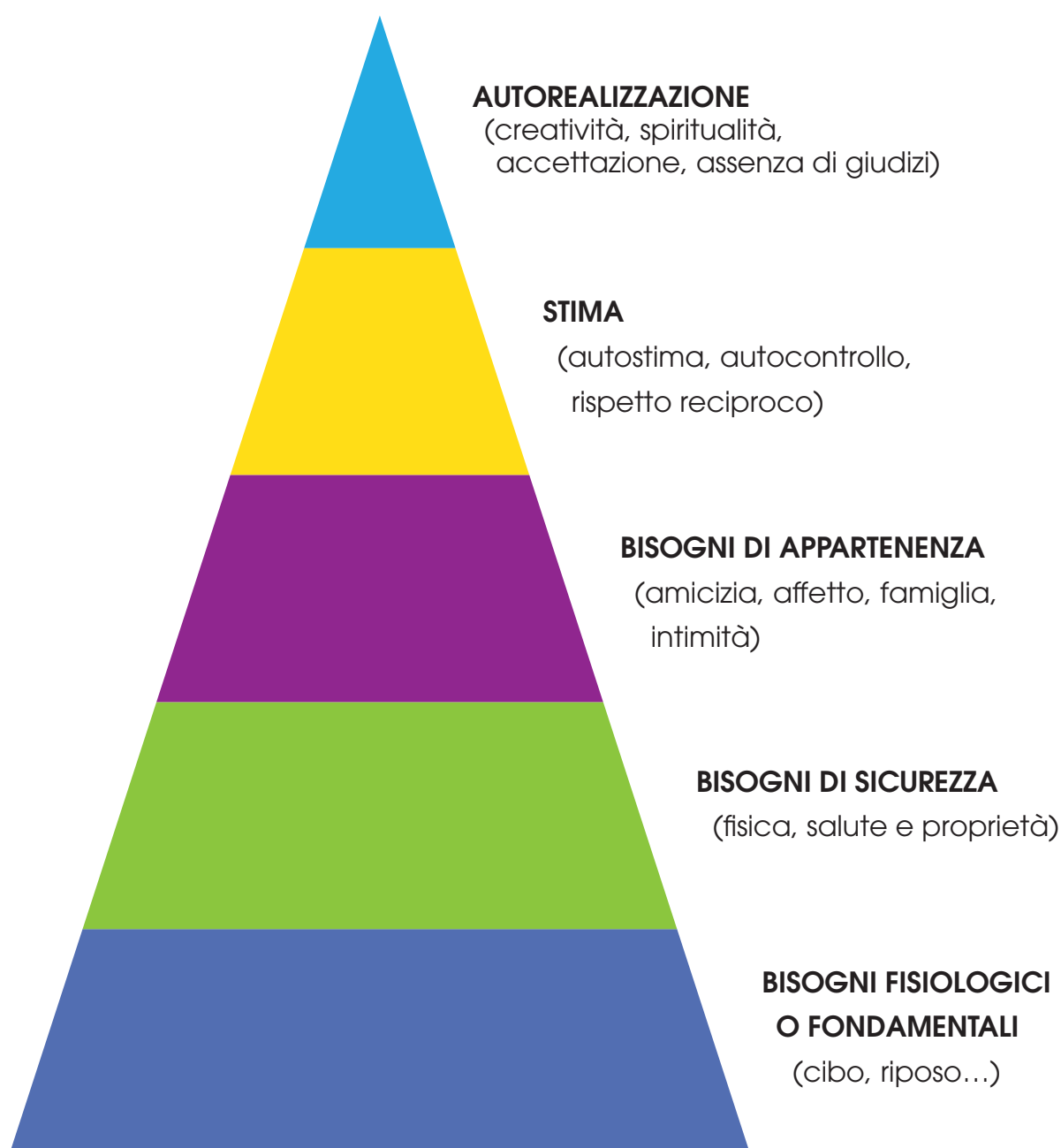
Non c'è vita senza comunicazione. Il linguaggio è uno strumento vitale per tutti gli essere umani. Più i bimbi sono piccoli più dovrai utilizzare un linguaggio **concreto, semplice, pratico, fatto di 'immagini'** che loro possono capire e comprendere immediatamente.

Oltre a questo primo elemento da considerare, un altro molto importante per comprendere la loro "riluttanza" all'ascolto è la "scala dei bisogni".

DI COSA HA BISOGNO TUO FIGLIO?

Ascolta i suoi bisogni perché lui ne ha tanto bisogno.

Una celebre teoria sociologica formulata dallo psicologo statunitense Abraham Maslow ha "organizzato" i bisogni dell'uomo in una piramide formata da cinque gradini:



I vari studi di **Maslow** condotti su persone sane dalle comuni caratteristiche psico-socio-anagrafiche hanno portato all'elaborazione di una teoria secondo la quale **gli individui che hanno successo sono quelli che hanno soddisfatto tutti i livelli dei propri bisogni**; in maniera più semplice una persona non può **nutrire** la propria autostima, se prima non ha soddisfatto l'esigenza di sicurezza ed il proprio bisogno fondamentale di sopravvivenza (cibo, sonno, etc..).

In poche parole una volta realizzati i bisogni primari, è necessario pensare a nutrire il proprio mondo interiore perché è lì che emerge la felicità e la serenità di vita.

Quanto ti occupi dell'autostima di tuo figlio e della sua auto-realizzazione?

Cosa fai concretamente?

Lo sai che soddisfare questi bisogni fin da piccolissimi, significa garantire a tuo figlio una vita felice e un carattere forte e sicuro?

Il mio sogno di realizzare **1TeLode** nasce proprio dall'esigenza di soddisfare anche questi importanti bisogni di tuo figlio perché so che la complessità di questa vita vuole individui consapevoli e sicuri.

COME APRIRE UN DIALOGO COSTRUTTIVO

Impara a superare i bisogni insoddisfatti di tuo figlio.

In base alla teoria di Maslow i bambini scontenti, caparriosi e aggressivi sono solo bambini con bisogni insoddisfatti.

Come comportarti se tuo figlio è caparrioso?

Ecco un esempio di vita pratica.

Tuo figlio rientra a casa da scuola:

“Com’è andata oggi? Cos’hai fatto? Tutto ok con i compagni? E le insegnanti?”

Il più delle volte la reazione si concretizza in uno sbiasticato:

“Sì sì...tutto bene!”

che in realtà nasconde quasi 6 ore di vita, di emozioni, di relazioni, di tuo figlio.

Possibile che ci sia solo un “Sì, sì...tutto bene!”?

La tua frustrazione nel sentirti escluso dalla sua vita fa poi il resto:

“Ma possibile che non mi racconti mai nulla, non fai nulla? Con te non si può parlare!”

Purtroppo queste frasi vengono quasi sempre urlate o comunque pronunciate con toni per nulla amichevoli e accoglienti. **E così addio dialogo efficace. Addio comunicazione.**

Quando un bambino rientra in casa, prima di lanciarti in interrogatori e domande, prova a chiederti: **“Che cosa prova? Come si sente in questo momento?”** Accoglilo con un abbraccio e un bacio, digli che è bello rivederlo, e per favorire il dialogo inizia a parlare di te e di qualcosa che ti è capitato durante la giornata. Sentendo la tua disponibilità si aprirà da solo.

Raccontarsi per primi, significa aprirsi per essere da esempio al dialogo. Quindi non ‘chiedere’ un dialogo ma realizzalo per farti imitare.

Ogni genitore deve sempre ricordarsi che:

L'ESEMPIO EDUCA DI PIÙ DELLE PAROLE. DEVI ESSERE CIÒ CHE VUOI CHE TUO FIGLIO SIA.

È la stessa modalità comunicativa che utilizziamo all'ingresso dei bambini nel nostro centro **11eLode** a Lecce.

I bambini sono accolti sempre con un gran sorriso dai nostri **'allenatori emotivi'**, i meravigliosi educatori del centro, e con tutto l'entusiasmo che abbiamo nel cuore. Quando i piccoli ritornano al centro siamo sinceramente felici e lo dimostriamo loro con la nostra fisiologia, con il corpo, lo facciamo sentire con le emozioni. Poi chiediamo "Come stai?" ascoltando la risposta e soprattutto raccontando qualcosa di noi che possa essere da esempio per 'aprire una comunicazione'. Se un bambino non è sereno e rilassato non potrà dedicarsi ad alcuna attività - per esempio fare i compiti in modo efficace - traendone vantaggio perché l'umore è il carburante dell'efficacia. **Il nostro stato d'animo definisce l'efficacia della nostra vita**, e questo è valido per adulti e bambini.

Dunque il **primo obiettivo di un genitore o di un educatore efficace dovrebbe essere quello di 'far stare bene' il bambino** e aiutarlo a superare momenti di 'crisi', se ci sono, come rabbia, paura, tensione, preoccupazione, tristezza...

Ma questo chi lo fa? A scuola si fa? Tu in famiglia lo fai? Ti invito a riflettere per migliorare e per prendere nuove decisioni, perchè le decisioni che prendi oggi per tuo figlio plasmano il tuo destino.

SCOPRI LE FRASI PIÙ EFFICACI PER COMUNICARE

Ci sono domande che ostacolano la comunicazione.

Sono delle **frasi depotenzianti e limitanti** che non costruiscono il dialogo ma indagano e controllano; non creano empatia e non invitano alle confidenze e all'intimità.

Di solito sono domande che iniziano con il:

- **Perché?**
- **Chi?**
- **Che cosa?**
- **Come mai?**

Questo tipo di domande suonano al bambino come giudicanti e quindi negative.

Il bambino si mette sulla difensiva e si chiude in se stesso temendo che, alla risposta, riceverà critiche, giudizi o altre domande. Allora per difendersi risponde a monosillabi, dice mezze verità, o addirittura inventa bugie.

Vediamo insieme un esempio di comunicazione inefficace e come puoi trasformarla facilmente in dialogo costruttivo.

“Perché hai picchiato tua sorella?”

(frase inefficace)

Difficilmente otterrai da questa domanda qualcosa di positivo perché il bambino ha agito d'istinto davanti alla sorella, non ha saputo controllarsi, ed è quindi inutile domandargli perché è successo. Non saprebbe rispondere per come vorresti che rispondesse, cioè dandoti una spiegazione razionale. Ha agito d'impulso perché, data la sua età (soprattutto da 0 a 7-8 anni), in lui manca la capacità di conoscere i motivi delle sue azioni. È un'area del cervello non ancora sviluppata.

Come puoi sostituire la frase precedente con qualcosa di efficace?

Prima di tutto tu genitore dovrai essere calmo, avere una espressione in viso serena e manifestare davvero **la voglia di comprendere per crescere e imparare, non per punire o giudicare:**

“Raccontami come hai fatto a picchiare tua sorella...come è successo?”

(frase efficace)

Raccontando e descrivendo l'azione che ha commesso, il bambino non si sente giudicato e impara a rendersi conto della sua impulsività perché può parlare liberamente delle sue emozioni e sensazioni.

Impara a riconoscere **le emozioni e a nominalizzarle**. Questo processo è fondamentale per la **creazione della fiducia in se stesso**. È il primo passo per imparare a gestire le emozioni.

In questo modo aiuti tuo figlio a crescere più felice, forte e sereno.

IL POTERE DEL SILENZIO

Stai per scoprire un altro piccolo trucco molto importante per la comunicazione con tuo figlio.

Se impari a scegliere le **domande giuste**, certamente avrai più chance con i bambini. Ma non solo. Altrettanto efficace come la domanda giusta da fare, è il “**silenzio**”.

A volte di fronte ad un problema che tuo figlio manifesta dovrai resistere alla tentazione di intervenire immediatamente: controllando, offrendo una soluzione oppure sostituendoti a lui.

Ci sono genitori iper-protettivi che “fanno” al posto dei figli. Questo crea nei bambini insicurezze, paure e sfiducia personale.

A volte **è meglio restare semplicemente in silenzio e ascoltare tuo figlio in modo empatico** cioè stando vicini ai suoi sentimenti, perché probabilmente sta vivendo emozioni difficili da gestire come:

- **Paura**
- **Rabbia**
- **Delusione**
- **Preoccupazione**
- **Frustrazione**

E sono queste le emozioni di cui dovrai parlare per instaurare un dialogo costruttivo o meglio un “dialogo silenzioso”: attraverso l’**Ascolto Attivo** partecipi agli entusiasmi, alle delusioni, alle paure, alle rabbie di tuo figlio senza dare giudizi, pareri o consigli. Dovrai essere quasi **uno specchio dei sentimenti che prova il bambino**. Dovrai frenarti nel dare le soluzioni pronte che probabilmente il bambino non vuole, perché ha solo bisogno di parlare e **riconnotarsi** attraverso il dialogo.

Ricordi la domanda inefficace di prima: "Perchè hai picchiato tua sorella?"
Prova a sostituirla con una di queste frasi:

- **Come ti sei sentito?**
- **Cosa hai provato?**
- **E poi cosa è successo?**
- **È solo questo o c'è dell'altro?**
- **Ti capisco...vai avanti...**

(questa è una frase magica che scalda il cuore)

Vedrai che risultati stupefacenti otterrai!

E se ti va di raccontarmeli scrivimi una mail a **crisrina.bari@11elode.it**
Sarò felicissima di condividere i tuoi successi!

L'ASCOLTO ATTIVO

Il miglior modo per creare empatia con tuo figlio.

Lo psicologo clinico Thomas Gordon nel suo libro "Genitori efficaci" scrive: *"Con l'ascolto attivo, chi ascolta tenta di capire i sentimenti di chi parla, il significato del suo messaggio. Poi cerca di riformulare a parole proprie ciò che ha compreso, aspettandone la conferma. Chi ascolta non invia messaggi, non dà valutazioni, opinioni, consigli, non fa analisi e neppure domande. Si limita soltanto a decodificare il messaggio (estrarre il dato non l'interpretazione) di chi parla senza aggiungere né togliere nulla".*

Per quanto paradossale possa sembrare, **chi è ascoltato arriva da solo alla soluzione del suo problema per il solo fatto di essere stato ascoltato.**

L'ascolto impostato in questo modo così **efficace**, evita fraintendimenti e incomprensioni e aiuta tuo figlio a cercare e trovare soluzioni al problema, partendo dalle sue risorse e da quello che si sente di poter dare. Inoltre l'ascolto attivo lo porta a **prendere coscienza di ciò che prova e a temere meno le sue emozioni negative.**

Il risultato è davvero incoraggiante: tuo figlio ha più voglia di parlare, è meno sulla difensiva, non si sforza di dire bugie, è più aperto e positivo. Diventa più attento e ricettivo verso i genitori e gli adulti in genere; fantastico, vero?!

L'ascolto attivo si compone di 4 fasi:

1. Ascoltalo in silenzio senza interrompere, e senza convincerlo delle tue ragioni. In questo modo *può tirare fuori le sue emozioni* e prendere coscienza dei suoi sentimenti.

Il contatto con i suoi sentimenti è fondamentale affinché il bambino si senta giusto e adeguato. Il senso di adeguatezza è la base dell'autostima.

Il riconoscimento dei sentimenti potenzia l'autostima nel bambino.

Il giudizio, il rimprovero, la condanna invece, ammazzano l'autostima del bambino.

2. Fallo sentire accolto seguendolo nel suo discorso, senza giudicarlo, con un sorriso, un cenno del capo e/o con frasi che lo aiutino a riconoscere le proprie emozioni (ad esempio *“Ti ascolto”, “Mi rendo conto”, “Ti capisco”*).

Sempre Gordon sostiene che *“(...) le emozioni sono amiche. Quando un genitore dimostra con l’ascolto di accettare i sentimenti del figlio, lui si sente incoraggiato ad accettarli e si sente giusto.”*

È il primo passo per imparare a gestire le emozioni e per accettare se stesso, base della fiducia e della serenità.

3. Incoraggiolo a continuare il discorso con frasi che lo invitino ad aprirsi con i suoi tempi e con il suo modo di comunicare (ad esempio *“Vuoi dirmi qualcosa di più?”, “Continua pure..”, “Raccontami..”*). Tramite l’uso di queste espressioni tuo figlio può imparare a **dare un nome al problema**, ad analizzarlo e a cercare una soluzione che vada oltre le prime reazioni istintive.

4. Ripeti con parole tue ciò che dice. Per verificare se hai capito quello che tuo figlio intende dirti è opportuno *reformulare*. È la **tecnica dello specchio**: oltre a fargli sentire la tua comprensione, come uno specchio rifletti su tuo figlio le emozioni che prova, così da permettergli di estraniarsi dalla situazione e vedere ciò che sente dentro di sé.

Prova a dirgli: *“Dunque, vediamo se ho capito bene, mi stai dicendo che...”*

COME METTERE IN PRATICA L'ASCOLTO ATTIVO IN MODO FACILE E SEMPLICE

Ecco i piccoli grandi "trucchetti" che ti aiuteranno a praticare l'ascolto attivo nel dialogo con tuo figlio.

1. Non giudicare, non imporre soluzioni

Quando ascolti devi limitarti a trasmettere la volontà di comprendere la situazione, senza pregiudizi: è il bambino che deve arrivare alle conclusioni in **maniera autonoma**, secondo le sue modalità e la sua creatività.

I bambini hanno dentro risorse infinite, non sono persone vuote da indottrinare. **Fidati della loro capacità di trovare soluzioni e di interpretare in modo efficace la realtà**. Potresti stupirti di quello che riuscirai ad osservare in tuo figlio...

2. Dedica il giusto tempo e il giusto spazio in modo esclusivo, senza pensare ad altro

Quando lo ascolti pensa a lui, solo a lui. Guardalo negli occhi in modo chiaro e sereno, e stai lì, presente a quel momento sacro. Se non hai tempo, se sei preoccupato, se qualcosa nel lavoro ti turba, se hai fretta, non puoi essere disponibile all'ascolto: meglio rimandare il dialogo a un momento più propizio.

Comunicalo in modo chiaro a tuo figlio: *"Amore vorrei tanto ascoltarti, adesso però ho un appuntamento di lavoro e non potrei dedicarti il tempo che vorrei. Se ti va, più tardi, quando verrò a prenderti, mi racconterai com'è andata, ok? Grazie tesoro."*

È importante che tuo figlio risponda "sì", in modo tale che si rassereni e aspetti di essere ascoltato e compreso da te genitore, la persona più importante della sua vita, l'esempio più forte che possa mai avere.

3. Sii disponibile ad accettare lo stato d'animo del bambino e tutti i suoi sentimenti

Se vuoi *ascoltare* i suoi sentimenti, anche se lontani e opposti ai tuoi, dovrai registrarli senza giudicarli né farti turbare dall'intensità delle reazioni del bambino, dalla violenza del rifiuto o dall'esasperazione di alcune reazioni.

Esprimere i propri stati d'animo ha un effetto catartico: il solo fatto di esternarli è un modo per liberarsene.

Se utilizzi frasi del tipo: "Adesso basta, stai esagerando!" – "Ma che dici?" – "Smettila ora!", vanifichi tutti i possibili effetti della liberazione delle emozioni e quindi del ritorno della serenità.

Gli stati d'animo sono transitori, dopo averli espressi, molte volte si riacquista la calma e si riesce a pensare in modo più razionale e positivo.

È fondamentale insegnare al bambino che le emozioni vanno e vengono e che **a volte basta il dialogo per sciogliere i sentimenti negativi e tornare nell'armonia.**

4. Abbi fiducia nelle capacità di tuo figlio

I bambini, nella maggior parte dei casi, sono in grado di elaborare i propri sentimenti e di arrivare a una soluzione del problema 'da soli'.

Spesso mi trovo a chiedere a mia figlia: "Secondo te qual è la soluzione?" Lei inizia a pensare e dopo poco sta già mettendo in pratica la soluzione. Anche **così si allenano bimbi autonomi, indipendenti e capaci di cavarsela da soli nella vita.** Non è forse questo che tu genitore desideri più di ogni altra cosa?

Nel mio sogno di realizzare **11eLode** sono proprio partita da questo, mi sono chiesta quali fossero le principali paure di noi genitori e cosa potesse esser fatto di concreto per affrontarle e risolverle con efficacia. Ecco perché oggi mi occupo di aiutare i bambini a crescere più felici, forti e sicuri di sé.

La crescita personale per i bambini è un privilegio incredibilmente potente per la loro vita.

FORZA MAMMA! FORZA PAPÀ! NON È FACILE, MA È SEMPLICE!

Impara facilmente nuovi modi di comunicare.

Sembra fantastico e risolutivo, lo so. Eppure l'ascolto attivo "spaventa" molti genitori abituati ad usare "strumenti" educativi più tradizionali, sebbene si rivelino poco efficaci alla costruzione di un rapporto sereno e comunicativo. A volte tratti i tuoi figli come i cani da ammaestrare; devono stare zitti, riconoscere i loro sbagli e pentirsi amaramente in un angolo. Questo 'stile educativo' obsoleto ce l'abbiamo dentro, ci siamo abituati, anche perché noi stessi siamo stati educati in questo modo; non c'è "colpa" in questo...

Ogni genitore fa quello che può con i mezzi che ha.

Semplicemente hai ereditato (più o meno inconsciamente) il *modus operandi* nella costruzione delle relazioni, incluse quelle con i tuoi figli. Oggi le conoscenze a nostra disposizione provenienti dalla crescita personale, dalla psicologia comportamentale e dalle neuroscienze ci offrono **molte possibilità di aumentare la nostra efficacia come genitori.**

Anche **tu puoi imparare nuovi modi di comunicare**, acquisire nuove abitudini positive, imparare (anche gli adulti imparano, non solo i bimbi!) qualcosa di molto più utile ed efficace per la tua vita e la vita di tuo figlio. Hai in mano una responsabilità enorme (come se noi genitori non ne avessimo già abbastanza, lo so!).

Quello che tuo figlio oggi vive in termini di **atmosfera emozionale** diventerà la base su cui poggerà tutta la sua vita e quindi la sua efficacia: **la sua capacità di realizzare risultati, la sua capacità di instaurare e mantenere buone relazioni e di essere felice dipendono proprio da ciò che vive oggi, insieme a te.**

Una bella sfida vero? **Ma non sei solo!** Tutto il mio impegno da coach è proprio nell'aiutarti a realizzare questo obiettivo. Le centinaia di genitori che seguono i miei percorsi per migliorare la relazione con i figli, nel giro di poche settimane ottengono risultati strabilianti. Perché il tono della comunicazione e le emozioni che l'accompagnano fanno la differenza.

Realizzare il mio sogno di creare il centro **11eLode**, il primo centro di crescita personale per bambini, è il mio desiderio di offrire a te e tuo figlio una realtà meravigliosa ed efficace che "lavori" in sinergia con te genitore, per aiutarti ad affrontare vecchi schemi e sostituirli con **nuovi schemi efficaci**.

Da mamma ti dico che non è facile, gli impegni sono tanti, le difficoltà pure e spesso ci si sente impotenti, inadeguati, insicuri davanti a decisioni da prendere per i figli.

Non è facile, ma è semplice.

11eLode è un aiuto concreto, un sostegno costante, perché in due si è più forti nel raggiungimento di un unico obiettivo e se l'obiettivo è la felicità e la serenità di tuo figlio, siamo davvero davanti alla cosa più importante in assoluto. Non è forse così?

COME RICONOSCERE GLI ERRORI NELL'ASCOLTO ED ELIMINARLI PER SEMPRE!

Ecco le abitudini inefficaci che ti impediscono di ascoltare empaticamente tuo figlio .

Vediamo insieme quali sono le difficoltà principali che vivi ogni giorno.

- Hai fretta di concludere

Vuoi arrivare velocemente a una soluzione così hai più tempo per fare altro.

- Hai paura di essere inadeguato

A volte temi di non sapere come gestire la situazione se tuo figlio inizia a parlare dei suoi sentimenti: dare ordini e consigli è molto più facile e immediato e, soprattutto, ci permette di **evitare un coinvolgimento emotivo che a volte ci risulta difficile da affrontare e gestire.**

Noi genitori di solito tendiamo a nascondere le nostre emozioni ai figli (soprattutto le più forti come la rabbia, la paura, la frustrazione...) per evitare dei 'dispiaceri' o perché non vogliamo farci vedere deboli. In realtà, lo vedremo in seguito, il bambino cresce più forte, sereno e sicuro, quanto più **noi genitori parliamo apertamente di tutte le nostre emozioni.** In questo modo i bambini imparano che, anche quando provano sentimenti forti, quei sentimenti sono giusti e non qualcosa da rinnegare, negare o nascondere. Quando sono giù di tono, o triste o preoccupata, lo dico apertamente a mia figlia e le racconto anche il motivo, sempre con un linguaggio semplice e veloce, in modo che lei possa capire senza appesantirsi.

- Hai paura di non sapere cosa dire

Potresti restare spiazzato davanti alla ragionevolezza del punto di vista di tuo figlio e non riuscire a rispondere in modo adeguato. A volte hai anche paura di essere costretto a cambiare idea,

e questo ti destabilizza perchè quando noi adulti cresciamo diventiamo “un pochino” rigidi e non vogliamo più mettere in discussione le nostre “verità”.

- **Hai paura che il bambino possa approfittare della situazione o cresca maleducato**

In questo caso hai paura di perdere il controllo su tuo figlio che potrebbe scambiare la comprensione con il permesso di fare ciò che vuole...quindi preferisci evitare un ascolto attivo.

Chiariamo una cosa: **accettare non vuol dire approvare**. Per questo **la comprensione e l'ascolto devono essere accompagnate a volte da un atteggiamento molto fermo** (anche se sempre sereno e calmo) sui limiti da imporre.

C'è un aspetto fondamentale da ricordare:

Tutte le emozioni sono accettate, non tutti i comportamenti sono accettati.

Accettare e comprendere vuol dire soltanto rispettare i suoi sentimenti e desideri, anche se diversi dai tuoi, con un ascolto attento e partecipe. Dovrai riconoscere e accettare che i tuoi figli sono ‘persone’ al di fuori di te. Hanno i loro desideri, bisogni, le loro unicità ed è necessario rispettarli per farli crescere più forti, più sereni e con una autostima solida, elemento indispensabile per affrontare poi tutta la vita in modo più efficace. Spesso inconsapevolmente cerchi di **modellare i figli a tua immagine e somiglianza; lo comprendo, ci casco anche io in questo tranello!**

La grande sfida è proprio quella di permettere a tuo figlio di essere se stesso, anche se questo può significare ‘diversi da te’ perché l’amore incondizionato è solo questo. **Accettare la diversità e farla diventare una ricchezza.**

RISOLVERE UN PROBLEMA CON L'ASCOLTO ATTIVO

Ecco un esempio di vita reale.

Andrea è nella sua stanza, seduto a gambe incrociate sul pavimento.

Mamma: "Che ti è successo?"

Andrea: "Vorrei avere una sorella più gentile!"

COMUNICAZIONE INEFFICACE

Mamma: "E tu con lei pensi di essere gentile?"

La mamma giudica il figlio: lui si sente attaccato e si mette sulla difensiva.

Il dialogo si interrompe.

COMUNICAZIONE EFFICACE (ascolto attivo)

Mamma: "Cosa ti fa pensare che tua sorella non sia gentile?"

Questa mamma rispetta i sentimenti del bambino, non li attacca e non li giudica. Accoglie le sue emozioni e lo invita a imbastire un dialogo costruttivo per far emergere la soluzione.

Il dialogo infatti procede:

Andrea: "Perché non mi ha fatto giocare con i Lego!"

Mamma:

a) crea empatia: **"Raccontami cosa è successo..."**

OPPURE

b) usa la tecnica dello specchio: **"Cioè lei voleva costruire da sola e tu volevi costruire con lei...?"**

Con entrambe le soluzioni la mamma, attraverso le domande efficaci, apre il dialogo e fa emergere le emozioni del bambino.

Allenare l'ascolto attivo è un modo per creare armonia e favorire la crescita, non solo del bambino, anche dell'adulto. **Queste strategie sono 'universali', hanno la loro efficacia anche con i figli adolescenti o fra adulti.**

COME APRIRE IL DIALOGO

Esempi concreti di frasi efficaci.

Per aiutarti nell'allenamento dell'ascolto attivo ti riporto qualche frase-rifiuto che chiude al dialogo e genera un rifiuto alla comunicazione da parte del bambino. Accanto a ciascuna di queste espressioni depotenzianti ti ho però segnalato il corrispettivo "efficace", ovvero le frasi-invito che aprono al dialogo.

FRASI - RIFIUTO	FRASI - INVITO
È assurdo!	Capisco!
Ma va!	Davvero?
Che cosa hai detto?	Ah!
Ma ti rendi conto di quello che stai dicendo?	Davvero? Dai continua, mi interessa..
Beh, che c'è di male?	Dai, continua..
Ovvio! Ma certo!	Incredibile!
Lo sapevo!	Ma guarda un po'!
Che cosa c'entra? Sei fuori strada!	Interessante! Continua..
Impossibile!	Ma veramente?!
Devi dirmi tutto, tutta la verità!	Dai raccontami..
Si può sapere cos'è successo?	Di che cosa si tratta?
Che hai combinato?!	Mi racconti com'è andata?
Non sei capace di spiegarti come si deve.	Dai, fammi capire meglio...
Ti dico io quello che pensi!	Vorrei sapere che cosa ne pensi..
Non c'è niente da dire, vai in camera tua!	Ti va di parlarne?
Hai qualcosa di ridere con quella faccia?	Parliamone!
Non si capisce che cosa dici.	Che cosa vuoi dire?

FRASI - RIFIUTO	FRASI - INVITO
Andiamo al sodo, sbrigati!	Dimmi tutto con calma...
Mi fai passare la voglia di ascoltarti!	Parla, ti ascolto...
Non mi sembra proprio	Mi pare che..
Non vedo cosa ci sia di tanto importante!	Mi sembra che sia molto importante per te!
Ma stai zitto che non capisci niente!	Forza, dimmi quello che pensi, ti ascolto..
Stai dicendo delle cose assurde!	Voglio capire il tuo punto di vista..

Fai molta attenzione alle frasi che utilizzi per comunicare con tuo figlio, perché senza volerlo gli invii messaggi di rifiuto o di accoglienza.

**RIFIUTO SIGNIFICA =
NON SEI ADEGUATO, NON SEI GIUSTO,
NON SEI OK (AMMAZZA L'AUTOSTIMA)**

**ACCOGLIENZA SIGNIFICA =
SEI ADEGUATO, SEI GIUSTO, SEI OK
(POTENZIA L'AUTOSTIMA)**

Le frasi-rifiuto esprimono chiusura, preconconcetto, aggressività e disinteresse.

Gordon dice: *“Chi ascolta tenta di capire i sentimenti di colui che parla, il significato del suo messaggio. Poi cerca di riformulare con parole proprie ciò che ha compreso, aspettandone la conferma. Chi ascolta non invia messaggi, né da valutazioni, opinioni, consigli, non fa analisi e neppure domande. Si limita esclusivamente a decodificare il messaggio di colui che parla senza aggiungere né togliere nulla.”*

Le frasi-invito comunicano accettazione, rispetto e interesse per i sentimenti, le opinioni e i pensieri, disponibilità all’ascolto, volontà di trovare insieme una soluzione, interesse in quello che l’altro ha da dire. Incoraggiano ad aprire il discorso e ne facilitano la ripresa se dovesse arenarsi.

ESERCIZIO:

Osserva la tua comunicazione e prova a individuare se utilizzi spesso frasi-rifiuto. Se sì, sostituiscile con frasi-invito e prendi nota (magari su un quaderno) delle differenze di comunicazione con tuo figlio e dei nuovi risultati a cui puoi arrivare.

A volte il risultato è immediato, altre volte devi metterci tutta la tua pazienza e riprovare, ma certamente arriva! E se vuoi un confronto con un coach, scrivimi pure una mail, sarò felice di risponderti e darti qualche utile consiglio. Il mio indirizzo è **crisrina.bari@11elode.it**.

I FIGLI NON SI AMMAESTRANO (NON SONO ANIMALI)!

Perché l'amore non basta.

I bambini hanno bisogno di essere accettati non solo dal punto di vista affettivo ma anche da quello intellettuale.

L'amore non basta.

Serve il rispetto e l'accoglienza delle loro emozioni, di tutte le emozioni, giuste o sbagliate che siano. Non possiamo condannare la rabbia quando arriva, non possiamo evitare la paura quando arriva, non possiamo rinnegare la tristezza se c'è.

Tutti i sentimenti sono accettati, non tutti i comportamenti lo sono!

È chiaro che tuo figlio a volte si comporta in modo inaccettabile, come tutti i bambini che stanno imparando come muoversi nel mondo. Fra poco ti suggerirò cosa fare proprio in queste situazioni "critiche".

C'è un errore che facciamo tutti noi genitori almeno una volta: pensare che i nostri figli debbano essere "ammaestrati"; devono fare tutto ciò che vogliamo, che chiediamo, che diciamo, soprattutto devono essere educati fuori casa e rispettare dei canoni.

Spesso pretendiamo da loro cose impossibili per la loro età, come dove stare fermi, zitti e buoni a tavola a 6-7 anni!

Fermati solo un attimo a riflettere su quanto possa essere umiliante e frustrante per un bambino, alla scoperta di sé e del mondo, "adeguare" il proprio essere per sentirsi "adeguato". I bambini educati in modo rigido e sottoposti a molte regole si sentono limitati e pian piano creano dentro di loro la convinzione di non essere "giusti" con conseguenze di una profonda insicurezza.

Come affrontare allora il momento in cui tuo figlio dice qualcosa di inappropriato o si sta comportando in un modo che 'non va bene'?

Con calma e fermezza. No a urla, rimproveri o minacce che danneggiano la sua autostima. I NO sono NO e quando sono -pochi e irremovibili- aiutano a crescere. Per il resto tuo figlio deve essere libero di sperimentare, sbagliare, riprovare.

Più urli e meno ti ascolta. Più resti calmo e fermo e più sarai efficace.

Inoltre bisogna lodare i comportamenti positivi e "ignorare" (quando è possibile) quelli negativi. Tutto ciò a cui non dai importanza tenderà a scemare. Tutto ciò che evidenzi di continuo tenderà a crescere.

A volte basta un "non si fa" ripetuto con calma e fermezza per far passare un messaggio molto chiaro e farti ascoltare.

Non so se capita anche a te, ma ci sono genitori che ripetono di continuo:

- è un monello
- è tremendo
- non sta mai fermo

Quello che ripeti più spesso è quello di cui tuo figlio si convincerà a livello profondo ed è quindi quello che diventerà. Meglio parlare in positivo, vero?

Ho ricevuto questa mail qualche giorno fa da una mamma che seguo nel coaching:

"Ieri mia figlia di 5 anni rientra da scuola e mi dice: <<Mamma, guarda: ora ti sparo, così muori!>> Mi si è gelato il sangue...

Puoi immaginare Cristina, il mio sgomento; l'avrà sentita da qualche compagno e l'avrà ripetuta. Il suo visino era preoccupato, teso, arrabbiato...poi ha visto la mia reazione e si è irrigidita ancora di più. Il mio primo impulso è stato quello di indagare, poi di giudicare ed infine di vietare. Ma mi sono trattenuta perchè non volevo fare

cose sbagliate. Fortunatamente ho respirato a fondo, ho fatto quel piccolo esercizio per mantenere la calma e con il dialogo (come mi hai insegnato tu) e non con domande a raffica, siamo giunte alla conclusione che quella frase utilizzata non era una 'bella' frase e che non si doveva ripetere. In quell'occasione me la sono cavata, lei non ha più ripetuto quella brutta frase ed è andata a giocare serena. Mi sono resa conto che solo grazie alla calma sono riuscita a parlare con lei; se mi fossi arrabbiata come facevo prima e se l'avessi subito rimproverata, avrei scatenato una guerra, un muro contro muro... Grazie Cri...i tuoi consigli, sono sempre preziosissimi!"

Un bell'esempio, vero?

Il vero successo di un genitore è per me la capacità di imparare ad educare nel rispetto, nella calma, creando complicità e fiducia.

ESSERE GENITORE “A CUOR LEGGERO”

Le paure riflesse nei figli.

Anche quando ti trovi di fronte ad espressioni “poco felici” di tuo figlio dovrai resistere alla “tentazione” di plasmare l’intelletto del bambino secondo le tue conoscenze ed il tuo modello del mondo; la cosa migliore da fare in questi casi è **arricchire il suo sapere partendo da quella affermazione per ampliarla**. Oppure a volte semplicemente ‘lasciare andare a cuor leggero’.

Ci sono cose alle quali ‘non bisogna attaccarsi’. Il non attaccamento è una pratica da praticare. Se ti osservi nel profondo, ti rendi conto che spesso, ciò che non vuoi che tuo figlio dica o faccia, **è solo il riflesso delle tue paure**:

- **non vuoi che si comporti da maleducato, perché hai paura di essere giudicato tu come cattivo genitore dagli altri**
- **non vuoi che usi parole forti e violente perché hai paura che diventi aggressivo**
- **non vuoi che viva insuccessi a scuola perché hai paura per il suo futuro**

Tutto quello che ‘temi’ per tuo figlio è un riflesso delle tue paure conscie e inconscie.

Se tu scegliessi di lavorare su te stesso per eliminare le tue paure e per vivere in modo più sereno e più equilibrato, noteresti subito che anche verso tuo figlio avresti un atteggiamento più sereno, rilassato e fiducioso. E il tuo

atteggiamento insegna moltissimo, più di ogni altra cosa. I figli 'captano' le tue emozioni attraverso una energia invisibile; anche se non parli, anche se resti fermo, comunichi sempre perché è impossibile non comunicare!

Devi fare in modo di *uscire* dalle tue paure e aprire un dialogo che favorisca la consapevolezza in tuo figlio. Abituati a chiedere "come mai" pensa quella determinata cosa e ascolta le sue risposte a cuore aperto, senza giudizi, senza etichette. In questo modo sarà più facile farti ascoltare proprio perché hai dato a lui la possibilità di esprimersi liberamente, quindi lo hai rispettato come persona e non trattato come un cane da ammaestrare.

Più i bimbi sono liberi di esprimersi e di fare e più saranno predisposti ad ascoltarci.

Così come, più sono costretti a regole troppo rigide, ad una educazione troppo severa e a restrizioni limitanti e più saranno predisposti a non ascoltare perché dentro di loro si sentono oppressi, limitati, schiacciati.

Di fronte a domande imbarazzanti o affermazioni che non combaciano con le tue convinzioni, di solito tenti di convincere il bambino del contrario o eviti di parlare di quell'argomento. Eppure proprio in quei momenti dovrai sforzarti di non mettere dei blocchi e continuare serenamente a dialogare; fra genitori e figli non dovrebbero esistere tabù, ma una condivisione fiduciosa di ogni argomento.

Se sei troppo stanco o non hai il giusto tempo da dedicare alla questione meglio piuttosto rimandare il momento del confronto: avrai l'energia e la lucidità necessarie per ascoltare il suo punto di vista e proporgli di esaminare altre soluzioni...sempre nel rispetto del suo punto di vista.

Ti invito a riflettere su un altro aspetto importantissimo:

il modo in cui tu e tuo figlio comunicate e il rapporto che avete è il modello di riferimento su cui poggeranno tutte le sue future relazioni da adulto.

Il bambino a fino più o meno 8 anni di età assorbe in modo esclusivo tutto ciò che gli proponi come se fosse verità assoluta.

L'atmosfera emozionale che gli fai vivere diventa il normale modo di vivere la vita.

Non osserva alternative, non mette in discussione le cose, ma le replica copiandole perfettamente.

Se in famiglia c'è un clima di aggressività, si comporterà in modo aggressivo fuori, con gli altri, a scuola, nelle relazioni.

Se in famiglia si giudica molto, si urla, ci si arrabbia, quello sarà il modo di fare anche all'esterno.

A volte noi genitori siamo strani, chiediamo ai bimbi di smettere di urlare, urlando! A me è capitato, e a te?

Fraasi del tipo: **“Non capisco proprio cosa ci trovi in questo gioco...”** oppure **“Come hai fatto a conciarci così?”** ledono la stima del bambino che si sente attaccato ed umiliato e, non riuscendo a comprendere il “perché” di quegli attacchi, continua a difendere le sue scelte alzando un muro. Dal suo punto di vista si è sporcato proprio perchè ha giocato e si è divertito, non poteva non essere così!

Tu resteresti lì ad ascoltare e a “dare ragione” a qualcuno che ti critica senza spiegarti nulla?

E allora, non pretendere che tuo figlio lo faccia...

Chiedigli invece, in modo empatico: **“Cosa ti piace di questo gioco?”** la spiegazione che ci verrà data aprirà al dialogo e ci permetterà di **conoscere meglio i bisogni di tuo figlio.**

Le frasi che fanno fallire qualunque tentativo di dialogo si chiamano “blocchi della comunicazione” e consistono nel:

- dare ordini, comandare, dirigere: **“Devi fare così...”**
- minacciare, ammonire, mettere in guardia: **“Provaci soltanto, e poi vedi!”** **“Se non la smetti non ti porto più”.**
- moralizzare, fare prediche: **“Non si reagisce così per una cosa da niente!”**
- offrire soluzioni e consigli: **“Se fossi in te, io...”**
- giudicare, criticare, biasimare: **“Hai completamente sbagliato!”**; **“Se non ti fossi comportato in quel modo, non sarebbe successo!”**
- ridicolizzare, etichettare: **“Sei il solito pasticcione..”**; **“Sei magro come un grissino e vorresti fare il terzino?”**; **“Sei il solito monello!”**, **“Sei tremendo”**
- interpretare, analizzare, diagnosticare: **“Io so perché ti comporti così...”**
- rassicurare, consolare, sminuire: **“Vedrai che si metterà tutto a posto...”**; **“Poco male, sarà per la prossima volta...”** **“dai non è nulla, per così poco, smettila!”**
- indagare, investigare: **“Chi è stato?”** **“Voglio tutta la verità!”**
- cambiare argomento, minimizzare, ironizzare: **“Ma cosa vuoi che sia...”**, **“Non è successo niente!”** **“Non sarà mica un problema...”**

Prova a riconoscere ed a eliminare dal tuo vocabolario queste frasi, inizia a parlare in modo più sereno e positivo, e meravigliati dei risultati straordinari che sarai capace di ottenere. Com'è successo al papà di Anna che affronta il “problema scuola” in maniera efficace.

Anna: “Sono proprio sfortunata! Mai una volta che mi venga la febbre o il raffreddore! Guarda Francesca invece (la compagna di banco) lei sì che ha sempre una scusa per starsene a casa!”

Papà: “Dovresti ringraziare Dio che non sei mai ammalata! (fare la predica) Non si può non andare a scuola!” (fare la morale = BLOCCO ALLA COMUNICAZIONE)

INVECE

Papà: “Ti senti un po' incastrata vero?”

Anna: “Sì”.

Papà: “...e ogni tanto vorresti stare a casa anche tu?”

Anna: “Sì”.

Papà: “Sei un po' stanca?”

Anna: “No, odio la scuola! Odio i compiti!”

Papà: “Non dovresti parlare così! Stai esagerando!” (fare la morale = BLOCCO ALLA COMUNICAZIONE)

INVECE

Papà: “La odi proprio?”

Anna: “Sì! Odio i compiti, le maestre, i compagni!”

Papà: “Possibile che non ci sia niente che ti piace?” (etichettare = BLOCCO ALLA COMUNICAZIONE)

INVECE

Papà: “Odi proprio tutto della scuola?”

Anna: “Sì, non ce la faccio più, non ci voglio andare, mi annoio, non mi piace” -tono molto arrabbiato- “sempre le stesse cose, ascolti la maestra, prendi appunti per fare i compiti e poi torni a casa e devi fare mille compiti, quando posso giocare? Quando??!”

Papà: “Io se fossi in te cercherei di sbrigarmi a fare i compiti e poi giocherei (consigliare = BLOCCO ALLA COMUNICAZIONE)

INVECE

Papà: “Ti stufi di fare sempre le stesse cose?”

Anna: “È impossibile fare tutto papà, o sei un genio oppure sei la sua preferita come quell'altra...”

Papà: “Beh... dovresti impegnarti di più, sei intelligente, studia di più e avrai voti migliori” (etichettare = BLOCCO ALLA COMUNICAZIONE)

INVECE

Papà: “Pensi di non riuscire a farcela?”

Anna: “**Non voglio diventare una secchiona, mi prenderebbero tutti in giro...già non sono la più popolare, anzi non sono per niente popolare!**” (scoppia a piangere)

Papà: “Dai non fare così. Non è vero, sei piena di amiche.” (sminuire l’emozione = blocco alla comunicazione)

INVECE

Papà: “Vieni qui - (l’abbraccia) - sei proprio triste, vero?”

Anna: “**Sì, molto! Ci sono le altre bambine che sono sempre al centro dell’attenzione di tutti...**”

Papà: “Tu non hai nulla da invidiare a nessuno, sei bella, intelligente... (minimizzare, fare la predica = blocco alla comunicazione)

INVECE

Papà: “Non sai come entrare nel gruppo?”

Anna: “**Sì, perché loro sono sempre carine e parlano tanto, io invece non sono capace!**”

Papà: “Secondo me sei troppo timida” - (interpretare= blocco alla comunicazione)- “Perché non le inviti a casa per una festa?” (offrire la soluzione= blocco alla comunicazione)

INVECE

Papà: “Ti capisco perfettamente, ora mi è chiaro perché ti senti così. Vieni qui” -l’abbraccia stretta e le fa sentire il suo calore - “C’è qualcosa altro che vorresti dirmi?”.

Grazie all’ascolto attivo e all’empatia il papà di Anna è arrivato a tirarle fuori il “vero” problema e ha individuato un suo bisogno importante. Se l’avesse bloccata quelle emozioni sarebbero rimaste dentro, e prima o poi sarebbero esplose in collera o tristezza senza motivo...

Provaci anche tu, è solo questione di allenamento. Quando trovi la strada giusta ripetila più e più volte in modo da farla diventare la tua nuova abitudine.

I NEMICI DEL DIALOGO EFFICACE

Forse ti starai chiedendo: <Ma non è più facile continuare con i “vecchi” metodi educativi?> Hanno funzionato con te, quando eri piccolo; perché non continuare ad usarli anche con tuo figlio? In fondo tu vivi la tua vita serenamente e senza stress, sei in armonia, ti senti forte e consapevole, sicuro di te, coraggioso, calmo, hai una autostima ben solida, sei capace di realizzare tutti i tuoi obiettivi e di essere felice e di affrontare i problemi come opportunità di crescita e di non perdere mai l’entusiasmo...oppure no?

Quello che tu sei oggi è il frutto dell’educazione che hai ricevuto, nel bene e nel male.

Credo che ognuno di noi deve essere grato ai propri genitori, indipendentemente da ciò che ci hanno trasmesso, perché credo che ognuno fa quello che può con i mezzi che ha. Però, non ci sono dubbi che ci sia un modo per potersi migliorare, che oggi l’accesso a conoscenze di psicologia e pedagogia siano per tutti e che si possano **evitare molti problemi grazie all’acquisizione di nuove abitudini positive.**

Se ti guardi veramente dentro e non hai paura di dirti la verità, sai benissimo che alcune criticità della tua vita dipendono proprio da quanto vissuto durante la tua infanzia oppure non hai ancora consapevolezza del legame esistente fra le tue convinzioni interiori e i risultati della tua vita.

Quante volte ti sei sentito inadeguato, incompreso, deriso, sminuito, trattato con troppa rigidità quando eri piccolo? Quante volte hai subito minacce, rimproveri o “NO” a raffica?

Perpetrare gli stessi schemi che hai vissuto nella tua infanzia, significa **infliggere a tuo figlio le medesime esperienze negative. Se è questo ciò che vuoi sei libero di farlo.**

Ma se sei arrivato fino a questo punto, dentro di te c’è il fortissimo desiderio di essere migliore per dargli il meglio.

Se desideri aiutare tuo figlio a crescere più felice, forte e sicuro di sé puoi offrirgli delle esperienze di valore, comunicare con lui in modo più efficace e aiutarlo a potenziare la sua naturale autostima. Gli fai il regalo più importante e utile di tutta la sua vita.

E allora di' basta alle prediche, alla comunicazione negativa, al giudizio continuo, alle etichette che condannano! Scegli di dare una nuova energia alla comunicazione con tuo figlio per la sua e la tua felicità.

Riconosci ed elimina:

1. LA PREDICA

Parlare...parlare...parlare...per educare! Basta alla comunicazione pesante e negativa

"Per te la vita è una pacchia!"; "A noi non manca niente.."; "Pensa a quelli che non hanno da mangiare!"; "Ai miei tempi si andava a scuola a piedi!"; " Ai miei tempi non c'erano i telefonini!"; "Ai miei tempi non c'erano così tanti giochi!"; "ai miei tempi si giocava insieme mica da soli rimbambiti da tv e computer!".

Sono frasi che ti suonano familiari?

Quante volte le hai pronunciate o le hai "subite" durante l'infanzia?

Ma questi sono concetti che i bambini non riescono a comprendere!

Per loro i riferimenti ai tuoi tempi non hanno nessun significato.

Fino ai 9 anni i bambini non hanno ancora maturato la concezione del tempo. Il loro pensiero è concreto. Più che con le parole, imparano con i fatti e le emozioni, e difficilmente riescono a immaginare una situazione diversa da quella che vivono. Per loro povertà e ricchezza sono situazioni estreme, nel mezzo ci sono loro con gli amici e compagni che (più o meno) vivono situazioni simili. **Per questo si deve evitare un concetto astratto o troppo razionale.**

Il modo più efficace di comunicare è attraverso il 'gioco' con un **linguaggio leggero, visivo, emozionale e ricco di entusiasmo!** I bimbi hanno bisogno di entusiasmo, di divertirsi. Il miglior modo per imparare per un bambino è divertendosi e ridendo (anche per noi adulti non cambia questo approccio). Quindi piuttosto che imbastire prediche lunghe, noiose, monotone, pesanti e razionali, dovremmo utilizzare il gioco per insegnare delle cose (un po' alla Mary Poppins!):

- **si può insegnare ai bimbi ad essere ordinati giocando a mettere a posto mentre si canticchia una canzone**
- **si può insegnare a lavare i denti in modo divertente, utilizzando gli schizzi d'acqua e il sapore buonissimo del dentifricio**
- **si può insegnare a mangiare in modo 'educato' a tavola nel divertimento e nell'armonia.**

Più sei disponibile a divertirti, scherzare ed educare tuo figlio in modo giocoso, più ti ascolterà, imparerà e si lascerà guidare. E poi divertiti di più, ne hai bisogno anche tu dopo il lavoro, per scrollarti di dosso un po' di stress!

Oggi le prediche più gettonate sono quelle sul valore dei soldi soprattutto rivolte agli adolescenti: *"Per guadagnarli i soldi, si suda!", "L'erba 'voglio' non cresce sugli alberi"; "Quando lavorerai tu, capirai il valore del denaro".* Ma i bambini non riescono a dare un valore a qualcosa che non ci si accorge di spendere, per cui non possiamo accusarli di non conoscere il valore dei soldi, per loro il denaro sono solo monetine con cui giocare!

Ciò che irrita di più un bambino è vedersi negare perfino la possibilità di avere sogni e desideri. Questo è un errore gravissimo che non dovremmo mai compiere.

2. AMMAZZARE I SOGNI E LA FANTASIA

Hai bisogno di allenare la capacità di sognare per te e per tuo figlio! Nel bambino il bisogno di avere tutto e subito è fortissimo, ed è proprio questa tendenza a soddisfare le esigenze immediate che alimenta la sua crescita. Ecco perché i bimbi non mollano quando vogliono qualcosa! Non perché siano tremendi o capricciosi, ma semplicemente perché loro vivono solo il momento presente e non se lo spiegano affatto perché non possono avere qualcosa che desiderano.

Dovremmo sognare con loro piuttosto che negare la possibilità di avere desideri o di fantasticare.

Evitare di dire:

- **non è possibile**
- **questi sono solo sogni**
- **non si può avere tutto**
- **è molto difficile/impossibile da realizzare**

Esempio di dialogo produttivo

*“Lo so che ti piacerebbe avere quel gioco nuovo. Anch’io sono come te, e faccio fatica ad aspettare quando voglio una cosa (**empatia**). Sai? Anch’io ho i miei sogni...Mi piacerebbe tanto fare un bel viaggio in Oriente (**parli di te**); ancora non sono riuscito a farlo (**dire la verità**), ma sono sicuro che un giorno ci riuscirò (**dare speranza**).*

*Anche tu avrai quello che desideri, perché i sogni sono fatti per essere realizzati” (**messaggio positivo e potente**).*

Quello che scegli di dire fa percepire al bambino il mondo come un posto orrendo e difficile oppure meraviglioso in cui vivere. A te la scelta.

3. TUTTO È POSSIBILE MA NON TUTTO SUBITO

È fondamentale **insegnare ai bambini il gusto della conquista e anche il vivere per obiettivi**, senza sminuire il valore di quello che piace loro, ragionando sul perché a volte è necessario rimandare la soddisfazione.

Potresti parlare ad esempio delle tappe intermedie da compiere per raggiungere un obiettivo, in modo tale che il bambino inizi a sviluppare una mentalità proiettata verso obiettivi concreti da realizzare per ottenere un benessere superiore.

Ovviamente per essere efficaci in questo, **dovrai essere prima di tutto tu genitore capace di vivere per obiettivi**, sapere come realizzarli e parlarne in modo sereno e aperto. Se tu lo sai fare, lo puoi insegnare anche a tuo figlio.

Noi non insegniamo quello che sappiamo, ma quello che siamo.

Insegnare ad aspettare crea serenità ed equilibrio interiore.

4. NO ALLA COMUNICAZIONE LIMITANTE E NEGATIVA

Allenati costantemente verso una **comunicazione positiva**.

Genitori e figli devono abituarsi a parlare in positivo se vogliono una qualità di vita migliore e risultati eccellenti in ogni area della vita.

Questo significa di scegliere di:

parlare più di ciò che si vuole piuttosto che di ciò che si vuole evitare

parlare più di soluzioni piuttosto che di problemi

parlare più di possibilità piuttosto che di limiti

parlare più di capacità piuttosto che di difetti

parlare più di amore piuttosto che di paure

Questa scelta crea una atmosfera emotiva molto positiva e proattiva da cui i figli traggono grande energia e sviluppano per imitazione un comportamento e un atteggiamento efficace, fondamentale per tutta la vita.

Ogni bambino nasce con infinite potenzialità che si sviluppano e diventano abitudini solo se allenate con costanza. Altrimenti si perdono sotto i divieti, i limiti, i rimproveri. E diventano limiti non più risorse.

Il mio obiettivo in **11eLode** è proprio questo.

Ho una squadra di professionisti preparati e motivati a potenziare l'autostima di tuo figlio mentre impara a studiare in modo veloce e divertente tanto da aumentare del 50% le sue capacità di studio e di memoria, e aumentare contemporaneamente la sua autostima e la sua felicità.

Il mio centro per bambini nasce per aiutarti a crescere tuo figlio più felice, forte e sicuro. Lo so in prima persona quanto è difficile fare il bravo genitore. Posso dirti però con estrema onestà che nuovi strumenti e nuove strategie possono concretamente semplificarti la vita.

Confrontiamoci, raccontami qualcosa di te e di come hai messo in pratica questo e-book. Ti invito a scrivermi una mail a **crisrina.bari@11elode.it**.

Negli e-book gratuiti ti svelo i segreti per:

- **imparare a gestire le emozioni**
- **aiutare i bambini a studiare in modo divertente (promessa di 11eLode)**
- **allenare l'intelligenza emozionale (promessa di 11eLode)**
- **allenare l'intelligenza relazionale (promessa di 11eLode)**
- **comunicare in modo efficace**
- **realizzare obiettivi superiori**
- **allontanare ansia, stress, paura di non farcela**

Queste non sono mete difficili da raggiungere; sono semplici, richiedono solo tempo, dedizione e allenamento.

Purtroppo la scuola, che dovrebbe allenare tutte queste capacità nei bambini e nei ragazzi, non lo fa.

Un po' perché il sistema è vecchio, un po' perché gli insegnanti hanno troppi alunni da gestire e troppo poco tempo. In questo modo si finisce per "applicare" i rigidi programmi ministeriali, orientati più all'apprendimento mnemonico delle materie che allo sviluppo delle competenze trasversali più utili nella vita come la capacità di stare bene con se stessi e con gli altri e la capacità di creare e mantenere buone relazioni... tutto parte dalla capacità di **gestire le emozioni**.

Tutto il mio impegno in questi anni di coaching con le famiglie e ora con l'innovativo centro di **11elode** è proprio per supplire queste mancanze e offrire ai bimbi un luogo innovativo, divertente, creativo e a 'loro misura' dove si sentano coinvolti e motivati per crescere felici, forti e sicuri.

Grazie per avermi letto fino alle fine.

Ti invito a mettere in pratica i semplici suggerimenti di questo e-book e se hai voglia di scrivermi mi trovi su **crisrina.bari@11elode.it**

Ti aspetto perché credo che sistemi e famiglie evolute si riconoscano da un solo elemento: da quanto investono sul futuro e sulla felicità dei figli. Io ci credo profondamente, e tu?

Un abbraccio e un augurio alla felicità della tua famiglia

Cristina Bari
Cristina Bari

EDUCAREFACILE



educarefacile



800 146 534



www.educarefacile.it