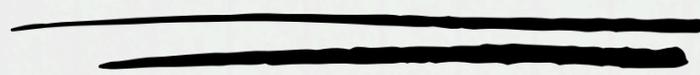




COMUNICARE AGLI ADOLESCENTI: COME E COSA TRASMETTIAMO?



Dott.ssa Martina Palladini

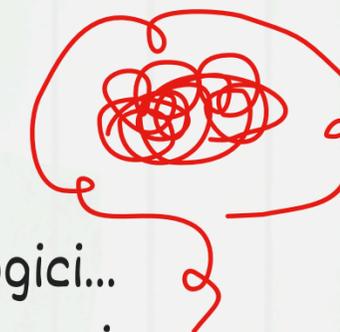


Cos'è la Comunicazione

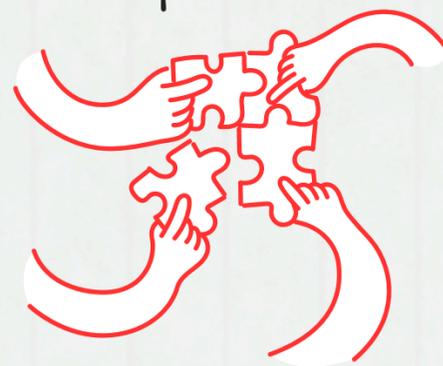
La comunicazione è il processo attraverso il quale scambiamo opinioni, pensieri, informazioni ed emozioni.

Può avvenire in vari modi: attraverso le parole, linguaggio del corpo e tono di voce/gesti.

Non vuol dire solamente PARLARE ma al tempo stesso ASCOLTARE e cercare di COMPRENDERE l'altro.



Durante l'adolescenza i ragazzi attraversano numerosi cambiamenti fisici, emotivi, psicologici... Questo periodo segna la ricerca di indipendenza, l'affermazione della propria identità e l'esplorazione di nuovi interessi. Di conseguenza la comunicazione GENITORI/FIGLI può diventare più complessa anche se resta uno degli aspetti fondamentali per mantenere una relazione sana e funzionale.





Barriere comunicative

Conflitti e incomprensioni
(causati da differenze di valori,
aspettative o percezioni)
Differenze Generazionali
Mancanza di Tempo e distrazioni

Barriere Fisiche
Influenze del passato
Scarsa capacità di ascolto
Pregiudizi, atteggiamenti svalutanti
Diffidenza, minaccia e/o paura
ecc.

Comunicazione non verbale

Linguaggio del corpo:
Espressioni facciali, postura,
gesti, vicinanza fisica

Tono di voce

Coerenza tra verbale e non
verbale

Quali sono gli aspetti
che caratterizzano
la comunicazione

Ascolto Attivo

CREARE UNO SPAZIO DI ASCOLTO
EMPATICO E NON GIUDICANTE
Ascolto consapevole
Focalizzarsi sull'ascolto senza
interrompere, rispecchiare ciò che il
figlio sta dicendo, fare domande
aperte, incoraggiare...
Entrare in Sintonia con i sentimenti e
riconoscere le emozioni senza
minimizzare

Benefici?

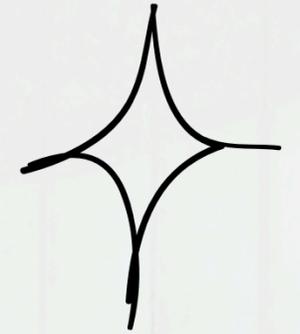
Fiducia
Legame affettivo tra G/F
Ambiente sicuro
Libertà di espressione

Espressione dei propri sentimenti

Comunicare in modo autentico:
esprimere i propri sentimenti ed
emozioni fornendo ai figli un modello di
comportamento sano per i figli
es: "Sono felice che tu abbia fatto
questa cosa" "Oggi sono davvero triste
per
quello che è capitato"

Stili di comunicazione

Stili Comunicativi:



1

- STILE PASSIVO tende a non esprimere chiaramente le proprie opinioni, desideri e bisogni.
La persona tende ad evitare il conflitto

2

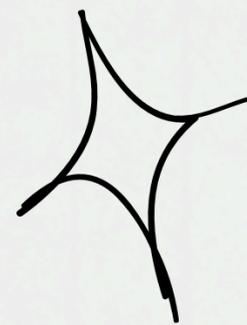
- STILE AGGRESSIVO
comunicazione dominante, a volte offensiva, che mira ad imporre le proprie opinioni sugli altri. Chi comunica in modo aggressivo può utilizzare toni forti, linguaggio minaccioso o manipolativo con l'intento di ottenere il controllo

3

- STILE PASSIVO-AGGRESSIVO sembra essere passivo esternamente, ma in realtà agisce in modo subdolo per esprimere disappunto o frustrazione. Può manifestarsi attraverso comportamenti indiretti o azioni che minano gli altri senza affrontare il conflitto in modo diretto.

4

- STILE ASSERTIVO
esprime chiaramente i propri pensieri, emozioni e bisogni senza prevaricare sugli altri o accettare comportamenti invadenti. L'assertività promuove rispetto reciproco.





Messaggio della comunicazione

Relazionale

Più una relazione viene definita SANA più l'aspetto relazionale è sullo sfondo e quello di contenuto in primo piano

Contenuto

ESEMPIO:

A dice: Che cosa hai fatto?

B dice: Non ho fatto niente.... (mentre lancia uno sguardo d'odio)

A allora chiede: sei sicura sia tutto ok?

B risponde: sì... ti ho detto già di sì...

Ci viene in aiuto la METACOMUNICAZIONE: cioè la capacità di parlare della comunicazione stessa. Essere, quindi, in grado di riflettere sul modo in cui si sta COMUNICANDO.

Questo processo consente di prendere consapevolezza delle dinamiche sottostanti alla comunicazione: come I SENTIMENTI, I PENSIERI E LE INTENZIONI che influenzano il dialogo.

Aiuta, inoltre, a chiarire fraintendimenti e a favorire una comunicazione più autentica.

Comunicazione come strumento di educazione e disciplina

EDUCARE CON IL DIALOGO: spiegare il perchè di una regola o di una punizione aiuta il figlio a comprenderla invece di imporla.

COMUNICAZIONE COME STRUMENTO DI

NEGOZIAZIONE: si può negoziare con i propri figli su regole e responsabilità incoraggiando il dialogo e il rispetto reciproco.

COMUNICAZIONE COME PREVENZIONE DEI

CONFLITTI: genitori in grado di discutere apertamente dei problemi con i figli e che sono disposti ad ascoltare le preoccupazioni dei figli riducono il rischio di incomprensioni e tensioni.

Influenza della cultura e della società nelle dinamiche familiari
VALORI CULTURALI E COMUNICAZIONE

per esempio in alcune culture la comunicazione tra genitori e figli può essere più formale, rispettosa mentre in altre può esserci più apertura e informalità

RUOLO DEI MODELLI ESTERNI

anche la società e la comunità possono influenzare le dinamiche familiari.

Genitori che vivono in un contesto di supporto sociale o fanno parte di gruppi di pari che promuovono la comunicazione aperta possono trasmettere questi valori ai figli favorendo un ambiente di dialogo e confronto costruttivo.

La comunicazione Familiare costituisce la base su cui si costruiscono le RELAZIONI e i LEGAMI tra i membri della famiglia.

Una comunicazione SANA e APERTA potrebbe favorire:

BENESSERE EMOTIVO E PSICOLOGICO

STABILITA' E ARMONIA

- PROMUOVERE LA COMPrensIONE E IL SUPPORTO RECIPROCO
- FAVORIRE LA RISOLUZIONE DEI CONFLITTI
- AIUTA NELLO SVILUPPO PSICOLOGICO DEI FIGLI
- COSTRUIRE LEGAMI AFFETTIVI FORTI
- PREVENIRE MALINTESI E ISOLAMENTO
- FACILITARE L'ADATTAMENTO E/O IL CAMBIAMENTO

è importante, quindi, che i genitori abbiano la consapevolezza che la comunicazione può influire positivamente sul benessere e sullo sviluppo dei figli.

Quando la comunicazione MANCA o è DISFUNZIONALE potrebbero insorgere problematiche che vanno ad influenzare negativamente le RELAZIONI e il BENESSERE di ciascun membro,

interpretazioni di emozioni, sentimenti o azioni errate,

→ MALINTESI E CONFLITTI NON RISOLTI

→ ISOLAMENTO EMOTIVO

→ BASSA AUTOSTIMA E PROBLEMI DI FIDUCIA

→ COMPORTAMENTI PROBLEMATICI NEI FIGLI

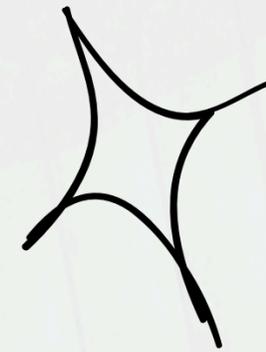
→ SVILUPPO DI MECCANISMI DI COPING DISFUNZIONALI

→ FRUSTRAZIONE E STRESS ACCUMULATO

critiche costanti, disinteresse, rifiuto

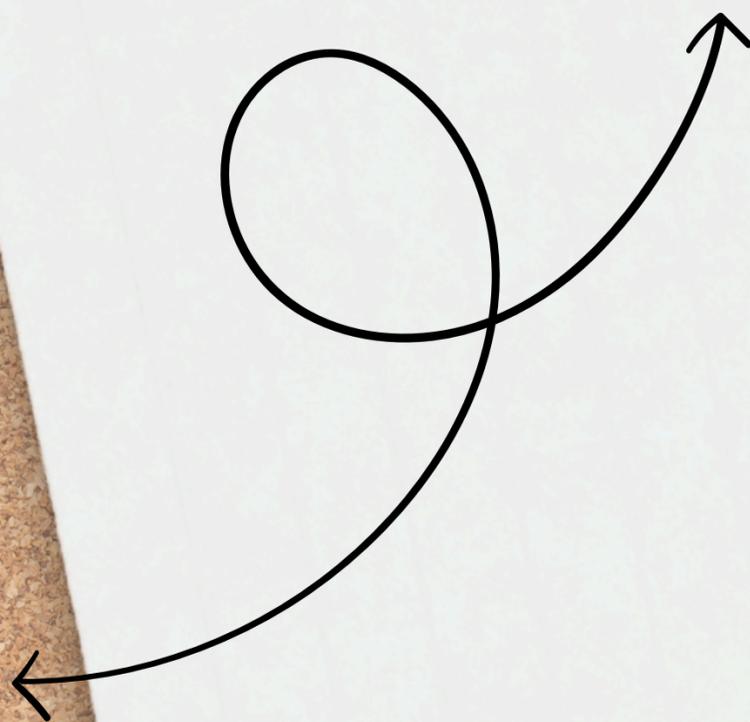
utilizzo di sostanze, aggressività, ansia, depressione

Aggressività passiva, uso del silenzio come punizione, evitamento, ecc



ORA PROVIAMO INSIEME A...

Pensare a 3 **DOMANDE** aperte da porre al proprio figlio



Regole:

- Evitare domande che abbiano come risposta "sì" o "no"
- Pensare a domande che vadano a favorire il dialogo

COMUNICAZIONE E VALORI

Il tema dei valori è strettamente legato alla comunicazione; in quanto ciò che comunichiamo riflette sempre i nostri valori, convinzioni e principi. I valori influenzano profondamente il modo in cui interagiamo e comprendiamo gli altri.

I VALORI INFLUENZANO IL CONTENUTO E LO SFONDO DELLA COMUNICAZIONE

determinano cosa scegliamo di comunicare (contenuto) e come lo facciamo (sfondo).

COMUNICAZIONE COME STRUMENTO PER TRASMETTERE E RINFORZARE I VALORI FAMILIARI

ogni interazione comunicativa è un'opportunità per trasmettere valori ai membri della famiglia (coerenza tra ciò che viene fatto e ciò che viene detto).

I CONFLITTI DI VALORI COME BARRIERE COMUNICATIVE

quando i valori dei membri di una famiglia non sono allineati possono nascere conflitti che vanno ad ostacolare la comunicazione.

LA COMUNICAZIONE COME RIFLESSO DEL SISTEMA DI VALORI FAMILIARI

ogni famiglia sviluppa nel tempo un sistema di valori condiviso che guida le sue dinamiche comunicative. Le "norme" familiari sono spesso basate su valori condivisi

I VALORI SONO PRINCIPI, CONVINZIONI E STANDARD CHE GUIDANO IL COMPORTAMENTO, LE SCELTE E LE DECISIONI DI OGNUNO DI NOI. RAPPRESENTANO CIO' CHE CONSIDERIAMO IMPORTANTE E INFLUENZANO IL NOSTRO MODO DI PENSARE, AGIRE E INTERAGIRE.

VALORI RELAZIONALI

Amore
Lealtà
Rispetto
Empatia
Solidarietà
Onestà
Giustizia

VALORI FAMILIARI

Unità familiare
Tradizione
Educazione
Stabilità
Sostegno Reciproco

VALORI SPIRITUALI

Fede
Compassione
Umiltà
Gratitudine

VALORIE ETICI E MORALI

Responsabilità
Libertà
Coraggio
Integrità
Uguaglianza
Verità

VALORI PROFESSIONALI

Eccellenza
Professionalità
Etica professionale
Collaborazione

VALORI SOCIALI

Cooperazione
Tolleranza
Civismo
Sostenibilità
Altruismo

VALORI PERSONALI

Autonomia
Realizzazione
Flessibilità
Creatività
Autodisciplina

VALORI DI LIBERTA'

Indipendenza
Scelta
Autocontrollo



ORA PROVIAMO INSIEME A...

