



17 dicembre 2017

Come affrontare i conflitti in famiglia

Come "regolarsi"



Dott.ssa Francesca Napoletano

Ricordate un episodio di conflitto
con un/a vostro/a figlio/a
Cosa avete detto?
Cosa avete fatto?



Raccontatelo ad un genitore a fianco



Cosa considerare nei conflitti

- ❖ A cosa vogliamo educare? (disciplina)
- ❖ Il modo in cui ci relazioniamo (comunicazione efficace)
- ❖ Le procedure per negoziare un conflitto



Cosa significa disciplina

- ❖ INSEGNARE, EDUCARE, ISTRUIRE

Far acquisire le abilità necessarie a:

- ❖ Compiere scelte giuste
- ❖ Inibire gli impulsi
- ❖ Gestire intensi sentimenti di rabbia
- ❖ Tener conto dell'effetto del proprio comportamento sugli altri



Quale scopo la disciplina?



Insegnare ai bambini

a controllarsi,

a rispettare gli altri,

a stringere relazioni profonde,

Vivere in base a principi etici e morali



Quali obiettivi?

- ❖ Fare in modo che i figli collaborino e si comportino bene
- ❖ Educare i figli ad affrontare con FORZA e FLESSIBILITÀ le situazioni difficili e affrontare le **tempeste emotive** in cui c'è il rischio di perdere il controllo.
- ❖ Sviluppare l'AUTOCONTROLLO e una "bussola" morale



Quali domande porsi?

- ❖ **Perché mio Figlio si è comportato così? Vuole comunicare qualcosa o fare qualcosa senza riuscirci in modo adeguato.**
- ❖ **Cosa voglio insegnare a mio Figlio in questo momento? L'obiettivo non è dare punizioni ma insegnare qualcosa.**
- ❖ **Come posso fornire questi insegnamenti nel modo migliore?**



Da ricordare

AGIRE riflettendo NON REAGIRE

(fare un respiro profondo!)

Ricordare che a volte i bambini NON POSSONO piuttosto che non vogliono. Fanno fatica a controllarsi.



Le C del cervello

- ❖ Il cervello sta **Cambiando** (piano di sotto e piano di sopra del cervello).
- ❖ Comprendere il suo punto di vista



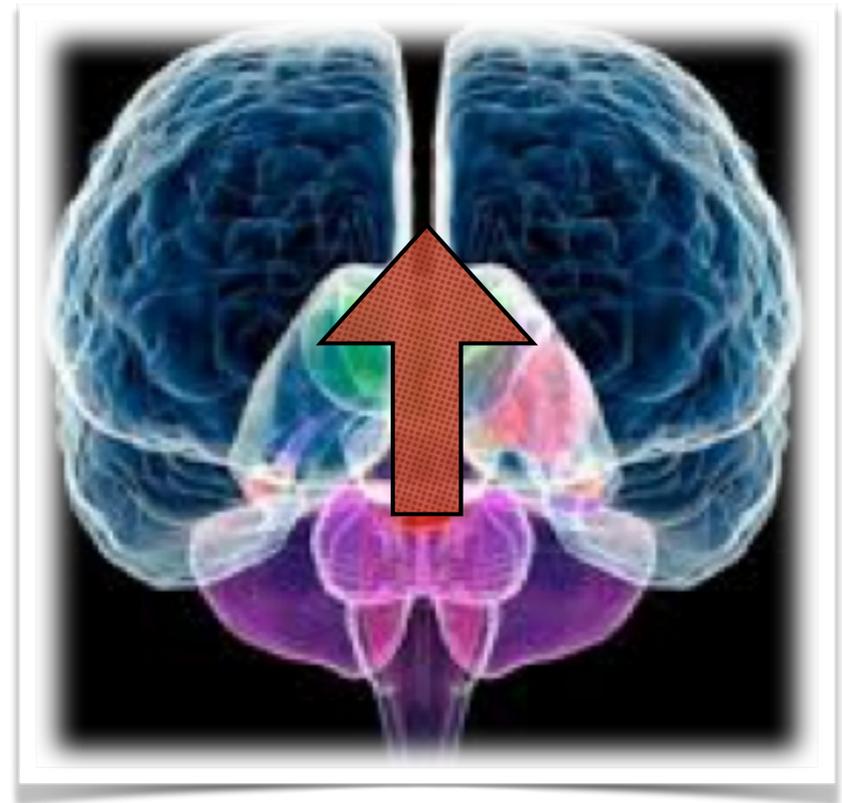
Le C del cervello

- ❖ Possiamo **Cambiare** il cervello
- ❖ Il cervello **è** plastico e modellato dall'esperienza
- ❖ "I neuroni che si attivano insieme si collegano insieme" (legge di Hebb)
- ❖ Scegliamo le esperienze da far vivere ai **figli**.



Le C del cervello

- ❖ Il cervello è **Complesso**
- ❖ Piano superiore - corteccia pre frontale
- ❖ Piano inferiore - amigdala
- ❖ **Ricordare:** invece di infiammare (smettila subito!), attivare il piano superiore (è dura lo so! Ti va di parlarne?)



REINCANALA

- ❖ Ridurre al minimo le parole
- ❖ Esporre i fatti evitando le prediche
- ❖ Insegnare a riflettere su se'
- ❖ Coinvolgere il bambino nella disciplina
- ❖ Accettare le emozioni
- ❖ Non dire un no categorico ma un si condizionato
- ❖ Accentuare il positivo
- ❖ Lavorare di fantasia nell'affrontare la situazione



Cosa si intende per regole?

- ❖ Indicazioni che regolano il comportamento di ogni persona
- ❖ Perché si possa rispettare
 - ❖ Sè
 - ❖ Gli altri
 - ❖ L'ambiente



Come si formulano?

Chiare e comprensibili

Condivise (tra i genitori, con i figli)

Con conseguenze logiche



Quando funzionano?

- ❖ Quando sono coerenti
- ❖ Quando sono concordate tra educatori ed esplicitate sempre
- ❖ Quando è chiaro il perché della regola
- ❖ Quando vi sono conseguenze logiche rispettate
- ❖ Quando si è modello coerente



Quali accorgimenti nel linguaggio?

- ❖ Essere diretti e descrittivi
- ❖ Essere fermi quando necessario
- ❖ Aspettarsi sempre il meglio
- ❖ Invitare a condividere
- ❖ Invitare alla cooperazione
- ❖ Offrire scelte
- ❖ Parlare con il "noi"
- ❖ Essere sinceri
- ❖ Attenzione a tono di voce e linguaggio del corpo
- ❖ Darsi il tempo per pensare



elementi della comunicazione efficace



Quando la comunicazione è efficace?

Quando il messaggio mandato da qualcuno è **chiaro**, **compreso** da chi lo riceve, **ha significato** sia per chi lo manda che per chi lo riceve.



Cosa implica?



Non si può essere sicuri della chiarezza del messaggio, della comprensione da parte dell'altro e del significato che l'altro dà. Non siamo nella testa dell'altro.

Possiamo

Osservare il suo comportamento;

Ascoltare quello che dice;

Chiedere conferma;

Esplorare e negoziare i significati.



Il ruolo della comunicazione

Non verbale e paraverbale



Il **significato** ai **messaggi** verbali è dato soprattutto dai gesti, dalle **espressioni del volto**, dalla **posizione del corpo**, dal **tono di voce** e dalla sua **modulazione**.



Quali tipi di io-messaggi?

- Dichiarativo
- Di aspettativa
- Emotivo



Come esprimere l'io-messaggio dichiarativo?

- Esprimere i propri pensieri, le proprie convinzioni, le proprie idee, le proprie azioni.
- Iniziare con «Io penso» □ «Io credo» □ «A me sembra» □
- Argomentare la propria posizione o pensiero: □ □
poichè □ □
 - Es. Io penso che andare a scuola sia importante per la propria crescita perchè è a scuola che si conoscono altri compagni, si sperimentano successi e fallimenti;
 - Es. Credo che la scuola abbia bisogno di riacquistare credibilità, poichè si è rotta l'alleanza educativa tra genitori e insegnanti;



Come esprimere l'io-messaggio di aspettativa?

- Esprimere le proprie ipotesi, le proprie aspettative, le proprie previsioni, i propri desideri. Si rivolge verso il futuro.
 - Iniziare con «Io immagino», Mi aspetto..., Mi piacerebbe che..., il mio desiderio è...
 - Es. Immagino di riuscire ad aiutarti sabato dopo pranzo;
 - Es. Mi aspetto di parlare dell'organizzazione delle vacanze a cena tutti insieme
 - Es. Mi piacerebbe che ci dedicassimo un po' più di tempo per parlare.
-



Come esprimere l'io-messaggio emotivo?

- Esprimere le proprie emozioni in base ad una situazione o a un comportamento dell'altro.

L'io-messaggio emotivo è composto da 3 parti:

- 1) Dichiarare il proprio stato d'animo o vissuto emotivo:

Mi sento ☒..

- 2) Specificare il comportamento o situazione a cui lo stato emotivo o il vissuto ☐ riferito:

☒ ***quando*** ☒...

- 3) Esprimere il perchè del proprio stato emotivo:

☒ ***perchè*** ☒

- Es. **Mi sento** triste **quando** ti vedo andar via, **perchè** mi piace parlare con te.
- Es. **Mi** arrabbio **quando** vedo troppo disordine, **perchè** ritengo che nell'ordine si viva meglio.
- Es. **Sono** felice **quando** ti vedo sorridere, **perchè** penso che tu ti senta soddisfatto di quello che stai facendo.



Quali malformazioni nella nostra comunicazione?

GENERALIZZAZIONE	Mancanza di indici referenziali (non mi piace il tuo comportamento!) Presenza di quantificatori universali (Sei sempre il solito!)
CANCELLAZIONE	Verbi incompleti (Sono stanco) Comparativi o superlativi senza i termini di comparazione (Sono il più incapace) Avverbi in - mente (ovviamente, indubbiamente) Operatori modali di necessit à e possibilit à (non posso, non riesco, devo, è inevitabile)
DEFORMAZIONE	Nominalizzazioni (La rabbia mi sta assalendo) Presupposti (Visto che studiare è duro, penso che moller à) Causa-effetto (Mio figlio mi fa impazzire)
CLASSIDI MALFORMAZIONE SEMANTICA	Lettura di mente (Gli sono antipatico) Enunciati di generalizzazione sul mondo in se stesso (I figli sono veramente solo sacrificio)



Quali abilità servono?

Abilità comunicative
Abilità procedurali



Quali abilità comunicative servono?

Saper ascoltare in modo attivo

Saper esprimere sensazioni e sentimenti

Saper etero-centrarsi

Saper essere creativi

Controllare la rabbia

Evitare il giudizio

Non tentare di risolvere il conflitto prima di ascoltare attentamente il problema

Non cedere al desiderio dell'ultima parola

Non insistere

Evitare di fare inferenze limitandosi ad osservazioni cioè focalizzarsi sul comportamento più che sulla persona.

Quali principi?

Differire il giudizio mentre si generano idee

Generare una grande quantità di idee per favorire la qualità

Non temere l'idea più stravagante

Combinare le idee per migliorarle

Prendere le distanze dalle costrizioni



Comportamenti che rendono difficile la risoluzione di un conflitto

Cedere alla rabbia

Risolvere prima di ascoltare attentamente il problema

Prendere sempre l'ultima parola

Insistere su un principio quando è una preferenza

Fare inferenze più che osservazioni: dare giudizi sulla persona e presumere i motivi di quanto si dice



Strategie personali

Attenzione
alla
relazione

Arrendevole

Patteggiante

Accomodate

Sfuggente

Prepotente

Attenzione ai
propri bisogni

Strategie di negoziazione

- ❖ Individuare quali **fatti** suscitano il conflitto ed essere disponibili a discutere per superarlo.
- ❖ Identificare i propri **bisogni** e scopi e che cosa si vuole dall'altro
- ❖ Essere capaci di **confrontarsi** in modo da discutere sul/i problema/i ma non sulla persona



Strategie di negoziazione del conflitto

- ❖ Cercare di comprendere la **prospettiva dell'altro** (comunicazione efficace di pensieri e sentimenti)
- ❖ Essere capaci di inventare **soluzioni di mutuo vantaggio**
- ❖ Proporre **diverse possibilità** di soluzione che siano coerenti con gli interessi e i bisogni di ognuno, ma che siano anche rispondenti a criteri oggettivi
- ❖ Ed infine trovare un **accordo** che sia totalmente soddisfacente per tutti e due i contendenti.



Le 3 R del linguaggio delle regole

	Rinforzare	Ricordare	Ridefinire
Quando usare	Quando si notano gli sforzi di rispetto della regola O prima di una situazione che si considera a rischio	Prima che il bambino inizi un'attività Quando ci si accorge che il bambino sta iniziando a comportarsi male	Dopo un po' di tempo dalla situazione, quando si è più calmi
Come usare	Riconoscere l'azione positiva e descriverla. Dare una lode	Dare al bambino l'opportunità di descrivere e mostrare un comportamento alternativo ed adeguato.	Chiedere al bambino cosa potrebbe fare di diverso
Esempio	"Vedo che stai mettendo a posto i giochi in modo ordinato e accurato"	"Mi fai vedere come apparecchiaresti la tavola?"	«Cosa potresti fare per sistemare le cose?»

DANIEL J. SIEGEL
TINA PAYNE BRYSON

La
sfida
della



disciplina

Governare il caos per favorire
lo sviluppo del bambino

Preghiera della Santa Famiglia

Gesù, Maria e Giuseppe,
in voi contempliamo lo splendore del vero amore,
a voi, fiduciosi, ci affidiamo.

Santa Famiglia di Nazaret,
rendi anche le nostre famiglie luoghi di comunione e cenacoli di preghiera,
autentiche scuole di Vangelo e piccole Chiese domestiche.

Santa Famiglia di Nazaret,
mai più ci siano nelle famiglie episodi di violenza, di chiusura e di
divisione;
che chiunque sia stato ferito o scandalizzato venga prontamente confortato
e guarito.

Santa Famiglia di Nazaret, fa che tutti ci rendiamo consapevoli
del carattere sacro e inviolabile della famiglia, della sua bellezza nel
progetto di Dio.

Gesù, Maria e Giuseppe,
ascoltateci e accogliete la nostra supplica. Amen.