

# Modulo 4. Comunicazione efficace e apprendimento socio-emotivo (SEL) per i genitori



**Co-funded by  
the European Union**

Il modulo seguente esplora strategie di comunicazione efficace e tecniche di apprendimento socio-emotivo (SEL) per genitori di adolescenti. Progettato per rafforzare le relazioni genitore-figlio e prevenire il bullismo, questo documento fornisce approcci basati sull'evidenza per sviluppare capacità comunicative appropriate all'età, ascolto attivo, empatia e risoluzione dei conflitti. Attraverso esempi e attività pratiche, i genitori impareranno come promuovere un sano sviluppo emotivo nei propri figli, creando al contempo ambienti domestici di supporto.

# Comprendere la comunicazione genitore-figlio

La comunicazione costituisce il fondamento della relazione genitore-figlio, definendo ruoli, confini, strategie disciplinari e dinamiche familiari complessive. Una ricerca di Lee (2009) dimostra che i ragazzi che sperimentano una comunicazione chiara e diretta con i genitori sono meno influenzati dalla pressione dei pari e mostrano comportamenti più positivi nei confronti dei compagni di classe, rispetto a comportamenti di bullismo.

Al contrario, i ragazzi provenienti da famiglie con scarse capacità comunicative, in cui si sentono rifiutati e non supportati, corrono maggiori rischi di sviluppare problemi comportamentali (Offrey e Rinaldi, 2014).

Una comunicazione efficace funge da fattore protettivo per la salute mentale e il benessere del ragazzo, contribuendo a prevenire l'aggravarsi di piccole difficoltà.

La comunicazione avviene su tre livelli: logico (parole - 7%), paraverbale (tono, volume, velocità - 38%) e non verbale (espressioni facciali, linguaggio del corpo - 55%) (Runcat et al., 2012). Comprendere queste componenti è fondamentale per interazioni genitori-figli efficaci, soprattutto quando si affrontano argomenti delicati come il bullismo.

**7%**

## **Livello logico**

Le parole che usiamo  
realmente nella comunicazione

**38%**

## **Livello paraverbale**

Tono, volume e  
velocità del discorso

**55%**

## **Livello non verbale**

Espressioni facciali,  
posizione, movimento e aspetto

# Tipi di stili di comunicazione

Comprendere i diversi stili di comunicazione può aiutare i genitori a riconoscere i propri schemi e a sviluppare approcci più efficaci quando interagiscono con i propri figli adolescenti, soprattutto in situazioni difficili come il bullismo.



## **Comunicazione passiva**

È caratterizzata dal dare priorità alle opinioni e ai bisogni altrui, reprimendo le proprie idee. I comunicatori passivi appaiono spesso esitanti, timorosi e impacciati, ricorrendo spesso a strategie di evitamento dei conflitti. Questo stile può far sentire gli adolescenti privi di supporto anche quando ne hanno bisogno.



## **Comunicazione aggressiva**

Implica l'imposizione delle proprie opinioni o esigenze agli altri senza riguardo per i loro diritti. I comunicatori aggressivi spesso mancano di empatia, interrompono gli altri, incolpano gli altri per i problemi e parlano a voce alta o in modo autoritario. Questo approccio può creare ulteriore stress o paura negli adolescenti, anziché rafforzarli.



## **Comunicazione passivo-aggressiva**

Combina elementi degli stili passivo e aggressivo, caratterizzati dall'espressione indiretta di sentimenti negativi. Invece di affrontare i problemi direttamente, i comunicatori passivo-aggressivi usano allusioni sottili, sarcasmo, sensi di colpa o evitamento, che possono confondere gli adolescenti e farli sentire esclusi.



## **Comunicazione assertiva**

Implica la difesa dei propri diritti, pensieri e sentimenti in modo diretto, onesto e appropriato. La comunicazione assertiva richiede consapevolezza della situazione ed empatia verso il destinatario, concentrandosi sull'espressione onesta nel rispetto delle prospettive altrui.

# Esempi di stili di comunicazione in situazioni di bullismo

## Esempi di comunicazione passiva

**Esempio 1:** Un genitore dice al figlio: "Se non vuoi parlarne, va bene. Ricorda solo che sono qui se hai bisogno di qualcosa". Questo potrebbe far sentire il figlio privo di supporto se desidera parlare dei suoi sentimenti ma è titubante.

**Esempio 2:** Un genitore nota che il figlio è turbato, ma invece di chiedere direttamente del bullismo, dice: "Non devi dirmelo se non vuoi", indicando che il figlio non deve sentirsi costretto a comunicare.

## Esempi di comunicazione aggressiva

**Esempio 1:** Un genitore affronta il figlio con rabbia, dicendogli: "Devi farti valere! Se ti lasci comandare a bacchetta, sei solo un debole!". Questo può creare ulteriore stress o paura nel bambino, anziché rafforzarlo.

**Esempio 2:** Un genitore potrebbe urlare al figlio: "Perché permetti che ti prendano in giro? Dovresti farglielo pentire!". Questo attribuisce la colpa al bambino e non crea un ambiente sicuro per la discussione.

## Esempi di comunicazione passivo-aggressiva

**Esempio 1:** Un genitore esprime la sua frustrazione indirettamente, dicendo: "Immagino che alcuni bambini se la passino peggio di te", evitando di parlare direttamente del bullismo. Questo può confondere il figlio e farlo sentire sprezzante nei confronti delle sue esperienze.

**Esempio 2:** Un genitore potrebbe applicare il trattamento del silenzio al figlio dopo che questi ha parlato del bullismo subito, facendolo sentire in colpa per aver espresso i suoi sentimenti.

## Esempi di comunicazione assertiva

**Esempio 1:** Un genitore chiede con calma al figlio: "Ho notato che sembri turbato. Puoi raccontarmi di più su cosa sta succedendo a scuola? Voglio aiutarti". Questo incoraggia un dialogo aperto e dimostra supporto.

**Esempio 2:** Un genitore esprime comprensione, dicendo: "Capisco quanto possa essere doloroso. Parliamo insieme di come intendi gestirlo. È importante che tu ti senta al sicuro a scuola".

# Autoriflessione sullo stile di comunicazione

Prendersi del tempo per riflettere sui propri modelli di comunicazione con il proprio adolescente può offrire spunti preziosi e opportunità di crescita. È utile considerare le seguenti domande per comprendere meglio il proprio approccio attuale e individuare gli aspetti da migliorare:

Quale stile comunicativo uso più spesso con mio figlio adolescente: passivo, aggressivo, passivo-aggressivo o assertivo? Perché penso che sia così?

Come reagisco di solito quando mio figlio adolescente si trova ad affrontare una situazione difficile, come il bullismo? Affronto il problema direttamente, lo evito o esprimo la mia frustrazione indirettamente?

Dopo aver appreso i diversi stili di comunicazione, come potrei adattare il mio approccio per supportare al meglio mio figlio adolescente, soprattutto quando sta attraversando un periodo difficile?

Se mio figlio adolescente dovesse descrivere il mio stile comunicativo, cosa penso che direbbe? Si sentirebbe a suo agio nell'esprimere le sue preoccupazioni o emozioni?

Un'auto-riflessione onesta è il primo passo per migliorare la comunicazione con il tuo adolescente. Riconoscendo i tuoi schemi comportamentali e impegnandoti consapevolmente ad adottare approcci più efficaci, puoi creare un ambiente di supporto in cui tuo figlio si senta al sicuro nel condividere le sue esperienze ed emozioni.

# Competenze comunicative essenziali per i genitori



## Ascolto attivo

Concentratevi completamente su ciò che vostro figlio sta dicendo, senza interromperlo, giudicarlo o formulare una risposta prima che abbia finito. Mettete da parte distrazioni come telefoni o TV quando vostro figlio parla. Stabilite un contatto visivo e annuite per dimostrare partecipazione. Ripetete o parafrasate ciò che ha detto per confermare la comprensione.



## Empatia

Comprendi e condividi i sentimenti di tuo figlio, anche se non sei d'accordo con il suo punto di vista. Convalida le sue emozioni con affermazioni come: "Sembra davvero difficile. Capisco perché ti senti ferito". Cerca di vedere le situazioni dal suo punto di vista, ricordando quanto fosse importante l'approvazione dei coetanei quando eri adolescente.



## Comunicazione senza pregiudizi

Rispondi senza criticare, accusare o liquidare. Parla con calma ed evita il sarcasmo. Usa affermazioni in prima persona invece di in seconda persona per esprimere preoccupazioni senza sembrare accusatorio. Concentrati sulla comprensione piuttosto che sull'attribuzione di colpe quando si verificano errori.

Queste capacità comunicative contribuiscono a creare uno spazio sicuro in cui gli adolescenti si sentono a proprio agio nel condividere le proprie esperienze, comprese situazioni difficili come il bullismo. Quando i genitori praticano queste capacità con costanza, rafforzano il rapporto con i figli adolescenti e strutturano modelli di comunicazione sani che gli adolescenti possono applicare nelle proprie relazioni.

# Esercizi pratici di comunicazione per i genitori

Sviluppare capacità comunicative efficaci richiede pratica. I seguenti esercizi possono aiutare i genitori a rafforzare la capacità di comunicare in modo costruttivo con i propri figli adolescenti, soprattutto quando si affrontano argomenti delicati come il bullismo:

## 1 Pratica l'ascolto attivo

Organizza una riunione di famiglia o un incontro individuale con tuo figlio adolescente, in cui ti concentri esclusivamente sull'ascolto, senza interromperlo. Rifletti su ciò che dice, fai domande chiarificatrici ed evita di offrire soluzioni immediate. Questo esercizio aiuta a costruire fiducia e dimostra a tuo figlio adolescente che i suoi pensieri e sentimenti sono apprezzati.

## 3 Pratica la linguistica senza pregiudizi

Presta attenzione al tono e alle parole quando parli con tuo figlio adolescente. Evita di usare parole come "dovrei", "perché" o frasi come "non è un grosso problema". Piuttosto, prova con affermazioni come "Capisco come ti sentiresti" o "È comprensibile che tu ti senta frustrato". Questo crea uno spazio sicuro per una comunicazione aperta.

## 2 Controlla l'empatia

Dopo aver parlato con tuo figlio, chiediti: ho riconosciuto i suoi sentimenti? Ho dato valore alla sua esperienza? Esercitati a rispondere con frasi come "Deve essere davvero difficile" o "Capisco come questo possa farti sentire a disagio". Ciò ti aiuterà a sviluppare l'abitudine a dare risposte empatiche.

## 4 Crea un ambiente domestico sicuro

Rassicura regolarmente tuo figlio che è sempre benvenuto a discutere di qualsiasi problema, grande o piccolo che sia. Un ambiente familiare di supporto incoraggia la resilienza, rendendo più facile per gli adolescenti affrontare le difficoltà a scuola, come la pressione dei coetanei o il bullismo.

La pratica costante di questi esercizi può migliorare significativamente la comunicazione tra genitori e adolescenti e aiutare i genitori a supportare meglio i propri figli adolescenti in situazioni difficili come il bullismo.

# Scenario di comunicazione: supportare un adolescente che ha difficoltà ad adattarsi

Lo scenario seguente dimostra come i genitori possono applicare tecniche di comunicazione efficaci quando i loro figli adolescenti hanno difficoltà nelle relazioni con i coetanei e hanno problemi di autostima:

**Adolescente: "Mi sento come se cercassi costantemente di adattarmi ai ragazzi fighi, ma niente di quello che faccio sembra bastare. Continuano a ignorarmi e questo mi fa sentire una schifezza."**

**Genitore (Ascolto attivo ed empatia): "Sembra che tu senta di dover cambiare continuamente il tuo modo di essere solo per ottenere la loro attenzione o accettazione, e questo può essere estenuante. Capisco quanto possa essere doloroso, soprattutto quando ti impegni così tanto e non vedi alcuna ricompensa."**

**Genitore (comunicazione senza pregiudizi): "Non devi essere altro che te stesso per essere accettato o apprezzato. Sei sufficiente così come sei. Va bene non adattarsi a tutti i gruppi, e ci sono persone che ti apprezzeranno per quello che sei veramente. Sono orgoglioso di te per averlo riconosciuto."**

Questo esempio illustra come i genitori possano dare valore ai sentimenti dei propri figli adolescenti, offrendo loro al contempo un supporto e una guida. Attraverso l'ascolto attivo, l'empatia e una comunicazione senza pregiudizi, i genitori creano uno spazio sicuro in cui i ragazzi possono esprimere le proprie difficoltà e sviluppare prospettive più sane sulle sfide sociali.

# Introduzione all'apprendimento socio-emotivo (SEL)

L'apprendimento socio-emotivo (SEL) è un approccio completo progettato per aiutare bambini, adolescenti e adulti ad acquisire competenze essenziali per comprendere ed elaborare le emozioni, modellare il comportamento e migliorare il pensiero critico, in modo da portare a risultati positivi nella vita. La ricerca dimostra che il SEL non solo migliora l'intelligenza emotiva, ma svolge anche un ruolo significativo nel ridurre i comportamenti di bullismo e i loro effetti a lungo termine (Smith & Low, 2013; Espelage & De La Rue, 2015).

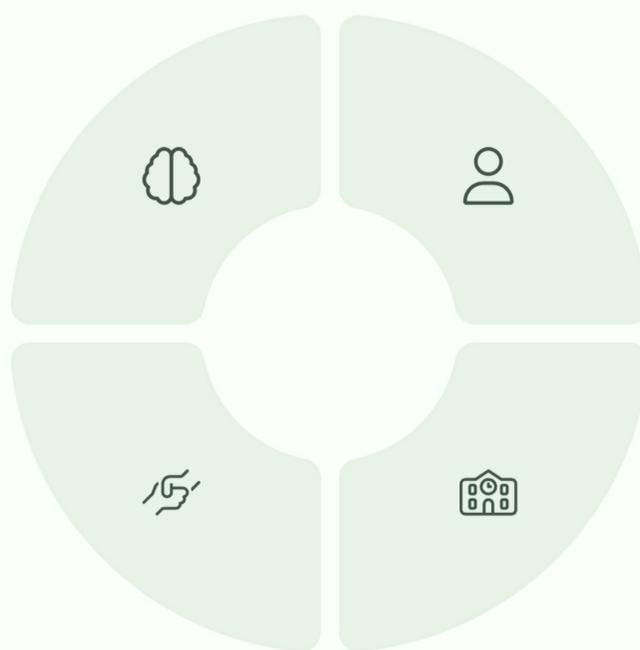
SEL si concentra sullo sviluppo di capacità di interazione sociale per ridurre l'esposizione degli studenti al bullismo, favorire la formazione di amicizie e relazioni tra pari e, di conseguenza, attenuare gli impatti negativi a lungo termine del bullismo (Smith & Low, 2013). Integrando i principi SEL negli approcci genitoriali, i genitori possono aiutare i propri figli a sviluppare competenze cruciali per affrontare le sfide sociali e costruire resilienza.

## Regolazione emotiva

I principi del SEL aiutano i bambini a riconoscere e regolare le proprie emozioni, riducendo i comportamenti impulsivi che possono portare al bullismo.

## Intervento degli astanti

Il SEL consente agli astanti di intervenire positivamente, spostando le dinamiche di gruppo dalla complicità passiva al supporto attivo (Nickerson et al., 2019).



## Relazioni sane

I bambini con forti competenze SEL hanno maggiori probabilità di costruire amicizie solidali ed evitare dinamiche tossiche, che spesso sono precursori del bullismo (You et al., 2023).

## Cultura scolastica positiva

Il SEL promuove una cultura scolastica che valorizza l'inclusione e il rispetto reciproco, scoraggiando il bullismo e altre forme di vittimizzazione tra pari.

## Competenze SEL fondamentali: consapevolezza di sé

L'autoconsapevolezza è la capacità di comprendere le proprie emozioni, pensieri e valori e di come essi influenzano il comportamento. Include il riconoscimento dei propri punti di forza e dei propri limiti. Questa abilità fondamentale dell'autoconsapevolezza aiuta gli adolescenti a identificare ed elaborare le proprie emozioni, portando a un migliore processo decisionale e a relazioni più sane.

### Come i genitori possono promuovere la consapevolezza di sé:

- Insegna a tuo figlio adolescente un'ampia gamma di parole per descrivere le sue emozioni, come "felice", "frustrato", "nervoso" o "eccitato". Non tutti gli adolescenti hanno sviluppato la capacità di riconoscere accuratamente le proprie emozioni.
- Condividi i tuoi sentimenti per normalizzare il dialogo sulle emozioni: "Mi sono sentito davvero orgoglioso quando ho finito il mio progetto di lavoro oggi. Come ti sei sentito dopo la lezione d'arte?"
- Parla di come riconosci e gestisci le tue emozioni: "Mi sento un po' sopraffatto perché ho così tante cose da fare oggi, quindi farò una lista per aiutarmi a rimanere organizzato".
- Fai notare le cose specifiche che tuo figlio fa bene per aumentare la sua sicurezza: "Ho notato quanto sei stato creativo nel tuo disegno oggi. È uno dei tuoi punti di forza!"
- Aiuta tuo figlio a vedere le difficoltà come opportunità di miglioramento, non come fallimenti: "Va bene che tu non abbia dato la risposta giusta la prima volta. Cosa pensi di poter fare di diverso la prossima volta?"
- Insegna a tuo figlio ad aggiungere "ancora" alle affermazioni sulle sue capacità per sottolineare che è possibile migliorare. Se vi dice "Non ci riesco", rispondete con "Non ci riesci ancora, ma con la pratica ci arriverai".
- Aiuta tuo figlio a identificare obiettivi specifici e passaggi necessari per raggiungerli, come finire un libro o praticare uno sport per 20 minuti al giorno.

# Competenze SEL fondamentali: autogestione

L'autogestione è la capacità di regolare emozioni, pensieri e comportamenti in diverse situazioni. Include la gestione dello stress, il controllo degli impulsi e la motivazione personale per raggiungere gli obiettivi. Sviluppare solide capacità di autogestione aiuta gli adolescenti ad affrontare situazioni difficili, come la pressione dei coetanei e il bullismo.

## Tecniche di gestione dello stress

- Insegna esercizi di respirazione profonda per calmare la mente e il corpo quando ci si sente stressati.
- Guida tuo figlio attraverso semplici esercizi di consapevolezza, come concentrarsi sui propri sensi.
- Incoraggia attività fisiche come camminare o giocare all'aperto per allentare la tensione.
- Crea un "angolo di calma" con strumenti antistress come diari o oggetti antistress.

## Strategie di controllo degli impulsi

- Insegna la regola "Pausa e riflessione": conta fino a cinque prima di reagire in situazioni emotivamente cariche.
- Stabilisci aspettative e conseguenze chiare per i comportamenti impulsivi
- Condividi come gestisci i tuoi impulsi in situazioni di vita reale.
- Incoraggia la gratificazione ritardata attraverso attività come il risparmio di denaro per acquisti più grandi.

## Supporto per la definizione degli obiettivi

- Aiuta il tuo adolescente a stabilire obiettivi piccoli, specifici e gestibili.
- Suddivi gli obiettivi più grandi in passaggi realizzabili e riconosci le tappe fondamentali.
- Crea indicatori visivi dei progressi, come grafici o bacheche dei progressi
- Utilizza app di monitoraggio dei progressi come The Goal and Habit Tracker Calendar o Habitica.
- Sii un modello di perseveranza condividendo storie di momenti in cui hai superato le difficoltà.

Aiutando gli adolescenti a sviluppare queste capacità di autogestione, i genitori forniscono loro strumenti essenziali per regolare le emozioni e i comportamenti in situazioni difficili, come quando si trovano ad affrontare episodi di bullismo o pressione da parte dei coetanei.

## Competenze SEL fondamentali: consapevolezza sociale

La consapevolezza sociale è la capacità di comprendere ed entrare in empatia con gli altri, compresi coloro che provengono da contesti e culture diverse. Implica il riconoscimento dei segnali sociali e la comprensione delle norme della comunità. Questa abilità è fondamentale per gli adolescenti per muoversi in contesti sociali complessi e sviluppare relazioni sane.

### **Sviluppare l'empatia e l'assunzione di prospettiva**

Sii un modello di compassione e comprensione nelle tue interazioni con gli altri, spiegando all'adolescente i tuoi processi mentali: "Penso che la signora Johnson fosse arrabbiata oggi perché stava attraversando un momento difficile. Come pensi che possiamo farla sentire meglio?"

Esponi l'adolescente a prospettive diverse attraverso materiali che presentano personaggi provenienti da culture, background ed esperienze diverse. Incoraggia la curiosità verso tradizioni, cibi e usanze diverse partecipando a eventi culturali o cucinando piatti di cucine diverse.

Parla di equità e dei danni degli stereotipi in modo adatto alla sua età: "Perché pensi che sia ingiusto dire che le ragazze non sono brave negli sport?". Queste conversazioni aiutano gli adolescenti a sviluppare una comprensione più articolata delle dinamiche sociali.

### **Comprendere le norme sociali e i dilemmi etici**

Insegna all'adolescente i comportamenti attesi in vari contesti, come la scuola, la casa o i luoghi pubblici: "Quando siamo in biblioteca, è buona educazione parlare a bassa voce per non disturbare gli altri". Comprendere queste norme lo aiuta a gestire le situazioni sociali in modo più efficace.

Condivi storie con dilemmi etici e discuti il giusto corso d'azione: "Perché pensi che il personaggio abbia scelto di condividere il cibo con gli altri?". Queste discussioni lo aiutano a sviluppare capacità di pensiero critico su questioni morali ed etiche.

I libri consigliati che trattano dilemmi etici includono "Il buio oltre la siepe" di Harper Lee, "Uomini e topi" di John Steinbeck, "La collana" di Guy de Maupassant e "Antigone" di Sofocle. Anche film come "Wonder" (2017), "L'attimo fuggente" (1989) e "Il dilemma sociale" (2020) offrono eccellenti spunti di discussione.

# Competenze SEL fondamentali: capacità relazionali

Le competenze relazionali implicano la capacità di stabilire e mantenere relazioni sane e di supporto con gli altri. Queste competenze includono la comunicazione efficace, l'ascolto attivo e la risoluzione costruttiva dei conflitti. Solide competenze relazionali aiutano gli adolescenti a costruire relazioni positive con i coetanei e ad affrontare le sfide sociali, comprese le situazioni di bullismo.

## Comunicazione efficace

Insegna a tuo figlio a usare affermazioni in prima persona per esprimere i propri sentimenti senza incolpare gli altri: "Mi dispiace quando i giocattoli vengono lasciati per terra perché mi rendono difficile camminare". Sii tu un modello di comunicazione rispettosa evitando interruzioni, esprimendo le tue preoccupazioni con calma e usando un linguaggio educato.

## Cooperazione

Coinvolgi tuo figlio in attività sportive, volontariato o club che richiedono collaborazione. Assegna progetti familiari a cui tutti contribuiscono, come pianificare una vacanza o organizzare un mercatino dell'usato. Queste attività lo aiutano a sviluppare capacità di lavoro di squadra.

1

2

3

4

## Ascolto attivo

Incoraggia tuo figlio a ripetere ciò che ha sentito per assicurarsi di aver capito: "Quindi stai dicendo che ti sei sentito triste quando il tuo amico non ti ha confidato il suo segreto?". Dai il buon esempio all'ascolto attivo, eliminando le distrazioni come i telefoni e mantenendo il contatto visivo durante le conversazioni.

## Risoluzione dei conflitti

Incoraggia tuo figlio a fermarsi prima di reagire ai conflitti e guidalo verso delle soluzioni: "Invece di urlare, cerchiamo di capire cosa volete entrambi e come potete scendere a compromessi". Discuti dell'impatto delle interazioni online sulle relazioni: "Come pensi che pubblicare quel commento possa far sentire qualcuno?"

Film come "Inside Out" (2015), "Akeelah and the Bee" (2006), "Zootropolis" (2016) e "Mean Girls" (2004) possono essere utilizzati per identificare comportamenti relazionali positivi e negativi, offrendo preziose opportunità di discussione per genitori e adolescenti.

# Competenze SEL fondamentali: processo decisionale responsabile

Il processo decisionale responsabile è la capacità di fare scelte etiche e costruttive sul comportamento personale e sociale. Implica la valutazione delle conseguenze e la considerazione del benessere proprio e degli altri. Questa capacità aiuta gli adolescenti ad affrontare situazioni sociali complesse e a fare scelte in linea con i propri valori e obiettivi.

## Come i genitori possono promuovere un processo decisionale responsabile:

- Condividi il tuo processo di pensiero quando prendi decisioni per dimostrare come soppesare i pro e i contro: "Ho deciso di risparmiare denaro questo mese invece di comprare qualcosa di non necessario perché voglio essere preparato alle emergenze".
- Aiuta tuo figlio a identificare la radice del problema: "Ti senti stressato per il tuo progetto di gruppo. Qual è la difficoltà principale: mancanza di tempo, scarsa comunicazione o qualcos'altro?"
- Guidalo a pensare a diverse opzioni e a valutarne i pro e i contro: "Se hai problemi con un compagno di classe, cosa potresti fare? Dovresti parlargli direttamente, coinvolgere un insegnante o cercare di aggirare la situazione? Parliamo di ciascuna di queste opzioni".
- Insegna a tuo figlio a considerare le conseguenze immediate e future delle sue azioni: "Se salti lo studio stasera, potresti goderti il tempo con gli amici, ma come influirà sul tuo esame di domani?"
- Condividi storie di decisioni prese da altri e delle loro conseguenze: "Ricordi quando tua sorella ha marinato la lezione all'ultimo esame di Storia? Che impatto ha avuto questo sul suo voto?"
- Discuti dei valori e affronta conversazioni su onestà, correttezza e responsabilità nel processo decisionale. Ricorda a tuo figlio i valori familiari che tutti i membri della famiglia cercano di sostenere.

# Conversazioni basate sui valori con gli adolescenti

Avere conversazioni significative sui valori aiuta gli adolescenti a sviluppare una solida bussola morale e a prendere decisioni responsabili. I seguenti esempi dimostrano come i genitori possono impegnarsi in discussioni basate sui valori con i propri figli adolescenti:

## Conversazione sull'onestà

Genitore: "Hai mai dovuto decidere se dire o meno la verità, anche se è stato difficile?"

Adolescente: "Sì, ho detto alla mia insegnante che avevo dimenticato i compiti, ma non era tutta la verità. Non volevo ammettere di non averli finiti."

Genitore: "Lo capisco, ammettere i propri errori può essere scomodo. Come pensi che ti sia sentito quando hai detto questo?"

Adolescente: "Sul momento mi sentivo meglio, ma poi mi sono sentito male."

Genitore: "È una sensazione comune quando non siamo completamente onesti. Pensi che ammetterlo la prossima volta potrebbe aiutarti a sentirti più sicuro?"

## Conversazione sull'equità

Genitore: "Cosa pensi significhi equità nel tuo progetto di gruppo a scuola?"

Adolescente: "Che ognuno dovrebbe fare la sua parte. Ma c'è sempre qualcuno che non lo fa, ed è frustrante."

Genitore: "Sembra davvero frustrante. Come lo gestisci di solito?"

Adolescente: "Alla fine mi ritrovo a fare più lavoro per essere sicuro che tutto sia fatto bene."

Genitore: "Questo dimostra responsabilità, ma è anche importante affrontare il tema dell'equità. Cosa potresti fare per contribuire a dividere il lavoro in modo più equo?"

## Conversazione sulla responsabilità

Genitore: "Ti sei mai sentito combattuto tra il fare ciò che vuoi e il fare ciò che dovresti fare?"

Adolescente: "Sì, volevo uscire con gli amici lo scorso fine settimana, ma sapevo di avere un sacco di compiti. Alla fine sono uscito, ma sono rimasto sveglio fino a tardi per finire tutto."

Genitore: "È difficile conciliare divertimento e responsabilità, vero? Che effetto ti ha fatto stare alzato fino a tardi?"

Adolescente: "Il giorno dopo ero esausto, quindi non mi sono divertito molto con i miei amici."

Genitore: "Ottima intuizione. Cosa faresti diversamente la prossima volta?"

Queste conversazioni aiutano gli adolescenti a riflettere sui propri valori e a sviluppare capacità di pensiero critico sui dilemmi etici. Partecipando regolarmente a queste discussioni, i genitori possono guidare i propri figli verso decisioni responsabili e in linea con valori positivi.

# Gestire i conflitti con il tuo adolescente

L'adolescenza è caratterizzata da un significativo sviluppo emotivo, cognitivo e sociale, che può portare a incomprensioni, disaccordi e a un'intensa emotività. Traendo spunto dal lavoro di Rahim e Bonoma (1979), una gestione efficace dei conflitti implica il bilanciamento tra la preoccupazione per sé stessi e quella per gli altri.



## **Integrazione dello stile**   **Stile cortese**

**Grande preoccupazione per sé stessi e per gli altri**

Enfatizza la risoluzione dei problemi, il rispetto reciproco e la collaborazione per soddisfare le esigenze di entrambe le parti. Incoraggia una comunicazione aperta, ascolta attivamente e coinvolgi tuo figlio nella ricerca di soluzioni.

**Esempio:** "Capisco quanto desideri andare al concerto, ma sono preoccupato per la tua sicurezza. Troviamo un modo per farti partecipare in sicurezza: magari possiamo organizzare un'uscita con amici che conosco e di cui mi fido o venirti a prendere dopo."

## **Stile cortese**

**Bassa preoccupazione per sé stessi, alta preoccupazione per gli altri**

Dai priorità all'accoglienza dei bisogni dell'altro, promuovendo benevolenza e armonia. Usa questo stile per piccoli conflitti o quando cedere può creare fiducia.

**Esempio:** "Voglio che tu ti senta a tuo agio nel tuo spazio. Vai avanti e progetta la tua stanza come preferisci. Possiamo sempre ridipingerla in seguito, se necessario."

## **Stile dominante**

**Alta preoccupazione per sé stessi, bassa preoccupazione per gli altri**

Fai rispettare regole o decisioni, spesso utilizzate quando la sicurezza o i valori non sono negoziabili. Usale con parsimonia e spiega le tue motivazioni per mantenere la fiducia.

**Esempio:** "Non posso permetterti di viaggiare con qualcuno che ha bevuto. Non è sicuro, quindi verrò a prenderti io."

## **Evitare lo stile**

**Scarsa preoccupazione per sé stessi e per gli altri**

Rinvia il conflitto o fai un temporaneo passo indietro per evitare un'escalation. Usa la strategia per questioni minori o quando le emozioni sono troppo forti per una discussione costruttiva.

**Esempio:** "Facciamo una pausa e parliamone quando saremo entrambi più calmi. Voglio ascoltarti."

# Strategie efficaci per la risoluzione dei conflitti

## Stile di compromesso

### Preoccupazione moderata per sé e per gli altri

Il compromesso trova una via di mezzo, richiedendo a entrambe le parti di fare concessioni. Utilizza questo stile per conflitti non critici in cui è possibile un accordo reciproco.

**Esempio:** "Tuo figlio adolescente vorrebbe prolungare il coprifuoco di due ore, ma tu ti senti a tuo agio solo con una. Risposta: "Che ne dici di prolungare il coprifuoco di un'ora e rivalutare la situazione in base a come va?"

### Suggerimenti pratici per la risoluzione dei conflitti

**Mantieni un atteggiamento calmo:** respira profondamente o prenditi una breve pausa per regolare le emozioni prima di affrontare il conflitto ("Ho bisogno di un minuto per raccogliere i miei pensieri prima di parlarne").

**Evita insulti e sarcasmo:** invece di dire "Sei imprudente!", prova con "Proviamo a risolvere la situazione insieme".

Prenditi del tempo per riflettere sui tuoi approcci di risoluzione dei conflitti con tuo figlio adolescente. Identifica lo stile di risoluzione dei conflitti che hai utilizzato maggiormente nell'ultimo mese e considera quale potrebbe portare a risultati migliori in ogni situazione difficile che incontri con tuo figlio. Ricorda che situazioni diverse possono richiedere approcci diversi e che la flessibilità è fondamentale per una risoluzione efficace dei conflitti.

## Tecniche di comunicazione per la risoluzione dei conflitti

**Usa affermazioni in prima persona:** esprimi i tuoi sentimenti e bisogni senza accusare: "Mi preoccupa quando non so dove sei perché voglio essere certo che tu sia al sicuro." (invece di "Mi fai preoccupare per te quando torni a casa tardi la sera!")

**Pratica l'ascolto attivo:** "Mi sembra che tu sia arrabbiato perché non ti è permesso andare in quella discoteca. È così?"

**Esprimi empatia:** "Capisco che sia sconvolgente non poter andare con i tuoi amici in quel locale. Allo stesso tempo, è pericoloso per te, visto che ci sono state segnalazioni di consumo di droga. Voglio che tu sia al sicuro. C'è un altro posto in cui altri amici vogliono andare sabato prossimo?"

# Gestire i conflitti tra fratelli

I conflitti tra fratelli sono una parte normale della crescita e offrono preziose opportunità per apprendere competenze fondamentali per la vita come l'empatia, la negoziazione e la comunicazione efficace. La ricerca dimostra che i bambini che apprendono tecniche di risoluzione costruttiva dei conflitti hanno relazioni sociali più solide, una maggiore autostima e una migliore regolazione emotiva (Craig et al., 2007; Offrey & Rinaldi, 2014).

I conflitti tra fratelli spesso derivano da competizione, gelosia, differenze negli stili di comunicazione o bisogni insoddisfatti. Tra i fattori scatenanti più comuni figurano la rivalità tra fratelli (competizione per l'attenzione, le risorse o l'equità percepita), le dinamiche tra pari (incomprensioni, aspettative diverse o gelosia) e le differenze evolutive (i bambini più piccoli possono perdere il controllo degli impulsi, mentre i fratelli maggiori possono essere più assertivi).

## Strategie di mediazione efficaci

- Stabilisci delle regole di base per una comunicazione e un comportamento rispettosi durante i conflitti: "Nella nostra famiglia, non ci insultiamo né urliamo. Lavoriamo insieme per risolvere il problema."
- Stabilisci le conseguenze per tuo figlio che non rispetta le regole fondamentali della famiglia: "Hai picchiato tuo fratello e questo non è accettabile nella nostra famiglia! Mi dispiace molto dirti che oggi non puoi usare la Playstation. Confido che domani ti comporterai meglio. Cosa posso fare per aiutarti?"
- Rassicura tuo figlio che rafforzare le conseguenze non significa non amarlo più: "Mi dispiace per entrambi, niente più TV per oggi, visto che non siete riusciti a dividerla come si deve e avete iniziato a insultarvi. Vi voglio bene e lo faccio per aiutarvi a imparare".

## Equità ed empatia

- Concentrati sull'equità piuttosto che sul favoritismo: "Non sto scegliendo chi ha ragione o torto. Cerchiamo di capire come rendere la situazione equa per tutti".
- Incoraggia tuo figlio a riflettere su come le sue azioni influenzano gli altri: "Come pensi che si sia sentito tuo fratello o tua sorella quando gli hai preso il telefono senza chiederglielo?"
- Evita il ricatto emotivo: "Se continui a litigare, significa che non mi ami più!"

# Prevenire i conflitti tra fratelli e costruire relazioni positive

Sebbene gestire i conflitti sia importante, prevenirli e promuovere relazioni positive tra fratelli è altrettanto prezioso. Le seguenti strategie possono aiutare i genitori a creare un ambiente che incoraggi la cooperazione e il rispetto reciproco tra fratelli:



## Incoraggiare le attività condivise

Crea opportunità per i fratelli di trascorrere del tempo di qualità insieme, facendo attività che amano, come giocare, lavorare a progetti o fare gite. Ad esempio, suggerisci: "Prepariamo i biscotti insieme, come una squadra: tu impasti e tuo fratello può decorarli". Stabilire queste routine fin da piccoli è utile, ma non è mai troppo tardi per iniziare.



## Promuovere il lavoro di squadra

Assegna compiti che richiedono la collaborazione tra fratelli, come pulire la stanza insieme o organizzare un pasto in famiglia. I compiti collaborativi aiutano i fratelli a sviluppare rispetto e cooperazione reciproci (Craig et al., 2007). Questo approccio insegna competenze preziose, rafforzando al contempo la loro relazione.



## Incoraggiare l'individualità

Evita di paragonare i fratelli, perché può suscitare gelosia o inadeguatezza. Invece di dire "Tua sorella è così ordinata, perché tu no?", provate con "Apprezzo quanto ti impegni per tenere in ordine la tua stanza". Mettete in risalto i punti di forza di ogni bambino: "Sei così creativo con i tuoi disegni, e tuo fratello è bravissimo a costruire!".



## Distribuire l'attenzione equamente

Pianifica un momento individuale con ogni figlio per parlare o dedicarsi alla sua attività preferita. Anche se gli adolescenti non sono molto propensi a trascorrere del tempo con i genitori, cerca di trovare anche solo 30 minuti a settimana per una conversazione o un'attività privata insieme. Questa attenzione individuale aiuta ognuno di loro a sentirsi apprezzato e riduce la competizione per l'attenzione dei genitori.



## Stabilisci regole chiare e coerenti

Stabilisci regole chiare e coerenti che si applichino equamente a tutti i fratelli: "Tutti devono fare a turno con la TV. Usiamo un timer per rendere le cose più eque". Evita di essere più indulgenti con il più piccolo e più severo con il più grande, o viceversa. Aspettative coerenti creano un senso di equità e riducono i conflitti.

# Riflessione e attuazione

Mentre concludiamo questa guida completa sulla comunicazione efficace e l'apprendimento socio-emotivo per i genitori, prendetevi del tempo per riflettere su ciò che avete imparato e su come potete mettere in pratica queste strategie nella vostra vita familiare.

Prenditi un momento e rifletti sui diversi modi in cui hai cresciuto i tuoi figli. Hai notato alcune cose che potresti migliorare in futuro? Annotale e inizia a pensare a come implementarle gradualmente.

Ricorda che il cambiamento richiede tempo, ripetizione e costanza. Invece di cercare di implementare tutte le strategie contemporaneamente, scegli 2-3 approcci che siano più in sintonia con le esigenze della tua famiglia e concentrati su quelli per primi. Man mano che questi diventeranno parte integrante del tuo approccio genitoriale, potrai gradualmente incorporare ulteriori strategie.

Considera di tenere un diario per monitorare i tuoi progressi e le tue osservazioni. Annota quali tecniche di comunicazione sembrano più efficaci con tuo figlio adolescente, come vengono risolti i conflitti e qualsiasi cambiamento positivo nel rapporto genitore-figlio. Questo processo di riflessione può fornirti spunti preziosi e motivazione mentre continui a sviluppare le tue capacità comunicative e di SEL.

Infine, sii paziente con te stesso e con i tuoi figli. Imparare nuovi modelli di comunicazione e nuove competenze emotive è un percorso che coinvolge tutta la famiglia. Celebra i piccoli successi lungo il percorso e considera le sfide come opportunità di crescita, piuttosto che come fallimenti. Applicando costantemente i principi della comunicazione efficace e dell'apprendimento socio-emotivo, fornirai ai tuoi figli competenze essenziali che saranno loro utili per tutta la vita.