

# **LE PAROLE PER CRESCERE TUO FIGLIO**

IL FUTURO DI CHI AMI  
È IN CIÒ CHE DICI ADESSO

**ALESSIO ROBERTI**



La parola  
è per metà  
di colui che parla,  
per metà  
di colui che l'ascolta.

**Michel Eyquem de Montaigne**

# INDICE

Prefazione di Maria Rita Parsi	12
Prefazione di Luigi De Maio	14
Introduzione	17
<b>PRIMA PARTE:</b> <b>La forza del linguaggio</b> <i>Come crescere figli felici</i> <i>grazie al potere positivo delle parole</i>	23
<b>Capitolo 1</b> I giudizi degli altri: aiuta tuo figlio a farli pesare meno	25
<b>Capitolo 2</b> Il carburante della crescita: come aumentare l'autostima in tuo figlio	33
<b>Capitolo 3</b> Le emozioni: come esprimerle e farle esprimere per donare consapevolezza e serenità	49
<b>Capitolo 4</b> Dire, fare, ascoltare: l'arte di essere genitori	65

<b>Capitolo 5</b>	83
I 10 principi guida della comunicazione in famiglia	
<b>SECONDA PARTE:</b>	103
<b>Intelligenza Linguistica</b>	
<i>Come migliorare il rapporto tra te e tuo figlio grazie all'uso consapevole del linguaggio</i>	
<b>Capitolo 6</b>	105
Come cambia il linguaggio di tuo figlio	
<b>Capitolo 7</b>	117
Le parole giuste per farti ascoltare	
<b>Capitolo 8</b>	133
Parlare con amore: usa l'intelligenza linguistica per aiutare tuo figlio a crescere	
<b>TERZA PARTE:</b>	147
<b>Figli nella Rete</b>	
<i>Comunicare con bambini e adolescenti nell'era di Internet</i>	
<b>Capitolo 9</b>	151
Il telefonino: tuo figlio non lo usa per telefonare	
<b>Capitolo 10</b>	159
Una foto con il cellulare può compromettere la serenità di tuo figlio	

<b>Capitolo 11</b>	169
I bulli della Rete fanno paura	
<b>Capitolo 12</b>	179
Facebook e gli altri social network: una questione anche di identità	
<b>Capitolo 13</b>	187
Separare le informazioni dalle bufale: leggere e imparare ai tempi di Internet	
<b>Capitolo 14</b>	195
Sexting: un “gioco” che può diventare pericoloso	
<b>QUARTA PARTE:</b>	205
<b>Genitori sereni crescono figli felici</b> <i>Come migliorare l'autostima e la fiducia nelle persone adulte</i>	
<b>Capitolo 15</b>	207
Le sette abitudini e i sette nemici dell'autostima	
<b>Conclusione</b>	225
Ringraziamenti	229
L'Autore	231
Bibliografia	233
Risorse in Rete	237

## PREFAZIONE DI MARIA RITA PARSÌ

Alessio Roberti, sociologo specializzato in comunicazione, ha fatto delle parole una missione, quella, cioè, di insegnare a utilizzare il linguaggio in modo consapevole ed efficace, per capire e farci capire da chi ci ascolta. Come padre, poi, ha scritto un manuale che si propone di formare i genitori a diventare linguisticamente intelligenti con i loro figli, attraverso l'esposizione – chiara, diretta e semplice – di esperienze comuni a molti di loro. *Le parole per crescere tuo figlio*, nell'intento di illustrare alcuni percorsi affettivi ed educativi del rapporto quotidiano tra genitori e figli, indaga tutti i canali della prassi comunicativa – verbale, non verbale e paraverbale – a dimostrazione del fatto che non solo sulle parole, ma anche sul sorriso, sulla postura, sullo sguardo, sui gesti, sul tono della voce si deve e si può lavorare per la riuscita di un'educazione sentimentale consapevole e radicante.

Il libro, mentre suggerisce, una dopo l'altra, preziose regole linguistiche per comunicare al meglio con i bambini, invita i genitori a sperimentarle da subito, attraverso alcuni esercizi pratici. Così, laddove, di fronte ai giudizi negativi degli altri, sproniamo nostro figlio a chiedersi: *E tu cosa ne pensi? Tu come la vedi? Sei d'accordo con loro?*, e laddove, ormai adolescente, gli domandiamo: *A che ora sei tornato ieri sera?*, ma lo facciamo, però, con il tono neutro della voce, la postura distesa e lo sguardo vigile; prima, sotto la guida attenta e competente dell'autore,

impariamo che è importante *quello* che diciamo – a noi stessi e ai nostri figli – e, poi, che fa la differenza anche *come* lo diciamo.

*Le parole per crescere tuo figlio* vuole essere un utile e agile prontuario anche per gli insegnanti, gli educatori, gli animatori, gli adulti in genere che sono in contatto con l'infanzia, la preadolescenza e l'adolescenza di tanti bambini e ragazzi, spesso, però, senza avere gli strumenti, le competenze e le alleanze necessari per ascoltarli, aiutarli ed educarli.

Ha ragione lo psicoanalista Massimo Recalcati quando dice che Freud ha dato ai genitori una cattiva notizia – quella, cioè, che il mestiere del genitore è un mestiere impossibile. C'è anche una notizia buona, però, precisa Recalcati: “I genitori migliori sono consapevoli di questa impossibilità” e, aggiungo io, da essa partono per formarsi e informarsi, per poter sostenere, con amorevole competenza, il ruolo che essi esercitano, a partire dalle parole che usano con i propri figli.

**Professoressa Maria Rita Parsi**

*Psicologa e Psicoterapeuta*

## PREFAZIONE DI LUIGI DE MAIO

Cosa si prova quando ci accorgiamo di non essere stati capiti? Per qualcuno sopraggiungono sensazioni come delusione, rabbia, sgomento, impotenza, frustrazione. Quasi mai ci assale il dubbio che forse non siamo stati in grado di spiegarci.

Sì, spiegarsi. Come se le nostre parole fossero le vele da spingere e lanciare al vento verso l'isola misteriosa della comprensione di chi ci ascolta. Questa apertura viene vissuta da alcuni come il timore di spalancare la porta dei segreti soggettivi, dei desideri non espressi, dell'intimità, delle emozioni o dei giudizi. Allora ci si aspetta che sia l'altro a capire, che sia l'isola a navigare verso di noi, illudendoci di cambiare sistema. Si alza il tono della voce, si assale chi ci sta di fronte con la grinta dell'aggressione e alla fine si rinuncia pensando che l'altro sia stupido o incapace.

Quanti genitori rinunciano a parlare con i loro figli senza mai accorgersi che il loro non era un dialogo, cioè uno scambio di parole, di valori, di emozioni, di intimità tra due persone, quanto piuttosto un'imposizione di regole incomprensibili? Allora è il *com-prendere* il riferimento a cui si dovrebbe far ricorso: il prendere con sé l'altro per guidarlo verso l'approdo sicuro della condivisione di una stessa finalità.



Per i figli, le parole sono come i gradini di una scala e, come tali, esse devono fornire una base sicura su cui poggiare prima i piedi instabili del bambino e poi il passo sicuro dell'adulto.

Imparare a usare le frasi giuste e opportune è un percorso di scambio lungo il quale ogni genitore potrà arricchirsi con la ricompensa di un sorriso e con la certezza di aver fornito ai figli le basi di una sana crescita. E questo libro può davvero aiutarti a fare tutto questo.

**Dottor Luigi De Maio**

*Psicoterapeuta, Psichiatra e Neurologo*



## INTRODUZIONE

### PERCHÉ HO SCRITTO QUESTO LIBRO?

Figli si nasce, genitori si diventa.

Ed è stato durante questo viaggio affascinante che, come genitore, ho cercato una risposta a domande come queste:

- Qual è il modo migliore per comunicare con mio figlio?
- E quello per lodarlo?
- O per sgridarlo?
- Quando combina un guaio grosso, come posso intervenire risolutamente senza distruggere la sua autostima o compromettere la nostra relazione?
- E quando il problema è quello che gli dicono gli altri, ad esempio i compagni di scuola o gli insegnanti, come posso intervenire?

In questo viaggio mi sono reso conto che abbiamo a disposizione molte ricerche di grandissimi professionisti che hanno lavorato su queste tematiche, generando veri e propri metodi da applicare con i nostri figli.

Mi riferisco ai più importanti psicologi, psicoterapeuti, sociologi, pedagogisti, pediatri e psichiatri: **persone che hanno dedicato e stanno dedicando la loro vita professionale alla ricerca e alla pratica di strumenti per migliorare la comunicazione tra adulti e bambini.**

Come genitore, prima ancora che come sociologo specializzato in comunicazione, faccio del mio meglio per offrire a mio figlio un dialogo costruttivo e consapevole, e per dargli tutto ciò che posso per aiutarlo a procedere con serenità, equilibrio e tanto amore sul suo percorso di vita. Lo faccio dialogando con lui, ascoltandolo, sostenendolo ed educandolo nelle mille occasioni di confronto quotidiane.

Ogni giorno infatti mio figlio si trova ad affrontare piccoli e grandi problemi, come persona, come alunno, come amico o come figlio. E nel farlo **la cosa più importante è che non si senta mai solo e inascoltato.**

Mia moglie e io, la nostra famiglia, gli altri adulti e gli insegnanti che gli sono vicino, abbiamo il meraviglioso e arduo compito di accompagnarlo con le nostre parole e con i nostri gesti in questo straordinario e complicato percorso.

Come? Amandolo, ovviamente, e usando tutta l'esperienza e il buon senso di cui disponiamo, ma anche attingendo in modo consapevole ai numerosi strumenti e metodi di comunicazione efficace, alcuni dei quali mi sono stati davvero utilissimi per dipanare situazioni piuttosto complicate.

**Essere genitori non è sempre facile, anzi quasi mai lo è.**

Tutti noi sperimentiamo almeno qualche volta quel senso di solitudine e frustrazione che ci coglie quando, pur con tutto l'impegno e l'amore possibili, cerchiamo di aiutare i nostri figli senza ottenere risultati immediatamente apprezzabili.

Tutti noi desideriamo aiutare ancor di più e ancor meglio nostro figlio a crescere, standogli accanto nei momenti più belli ma anche nei più difficili.

Tutti noi vogliamo evitare il senso di colpa o inadeguatezza quando le cose non vanno come vorremmo e l'unico nostro desiderio è quello di offrire un aiuto e un supporto concreti e tangibili.

Per tutti questi motivi ho selezionato e raccolto in questo libro quegli studi e ricerche che nella mia esperienza di genitore e insegnante di comunicazione efficace sono risultati i più utili.

Si tratta dei lavori di:

- Alan E. Kazdin, professore ordinario di Psicologia all'Università di Yale e direttore dello Yale Parenting Center and Child Conduct Clinic, una delle massime autorità al mondo su bambini e adolescenti con comportamenti difficili
- Nathaniel Branden, psicoterapeuta e pioniere nel campo dell'autostima
- France Frascarolo-Moutinot, psicologa e condirettrice del Centro di studi sulla famiglia di Losanna
- Paul Watzlawick, psicologo e filosofo della Scuola di Palo Alto, i cui studi in comunicazione sono stati sin dall'inizio alla base dei miei corsi di formazione
- Joseph e Caroline Messinger, psicologi e autori di libri sulla comunicazione con i bambini, tra cui il simpatico *Dizionario bilingue Genitori/Figli e Figli/Genitori*
- Asha Phillips, psicoterapeuta infantile e autrice del libro *I no che aiutano a crescere*
- Martin Seligman, padre della Psicologia positiva, che si occupa dello studio del benessere personale

- Albert Mehrabian, docente di Psicologia sociale all'Università della California, Los Angeles, studioso dell'impatto del linguaggio non verbale (gesti, postura, espressioni del viso eccetera) nella comunicazione tra più persone
- Dr. Phil McGraw, psicologo esperto di famiglie in crisi e divulgatore televisivo, a cui devo moltissimi dei principi che presento in questo libro

# 4

**Dire, fare, ascoltare:  
l'arte di essere genitori**



Tra te e tuo figlio la comunicazione dovrebbe muoversi come un flusso libero e continuo, rimbalzando, come una pallina da ping-pong, da una direzione all'altra.

**Di fatto un genitore che parla, parla e poi ancora parla... non sta comunicando, sta *monologando*,** mentre l'obiettivo della tua comunicazione dovrebbe essere un dialogo aperto, che tenga conto delle opinioni di tutti, che faccia sentire tuo figlio rispettato e apprezzato e lo incoraggi costantemente a esprimersi e a tirar fuori i suoi sentimenti, le sue emozioni, i suoi pensieri e, soprattutto, le sue paure.

In fondo, se abbiamo in dotazione una sola bocca e due orecchie, forse dovremmo seguire il messaggio divino: **si deve ascoltare il doppio rispetto a quanto si parla!**

In questo capitolo dedicheremo spazio all'approfondimento di alcuni **aspetti fondamentali della comunicazione tra genitori e figli**; dato che hanno a che vedere con un modo di essere intimo, consapevole ed equilibrato, li ho raccolti in quella che ho chiamato "l'arte di essere genitori".

## ASCOLTARE E STARE IN SILENZIO

**Comunicare significa anche ascoltare.** E affinché questo avvenga dobbiamo imparare a rimanere in silenzio. Sembra ovvio, ma spesso non lo è.

Il più delle volte infatti **il silenzio ci mette in imbarazzo** e quando nessuno parla ci sentiamo in dovere di dire qualcosa per forza. Anche una sciocchezza qualsiasi. Se ti sembra una forzatura, ripensa a qualche pranzo di Natale con i tuoi parenti e ti troverai subito d'accordo con me.

**Eppure, il silenzio è davvero un modo molto intenso di comunicare, perché ha a che fare con l'ascolto e il rispetto**, due elementi fondamentali nella comunicazione con bambini e ragazzi.

Rimanere in silenzio a fianco di tuo figlio significa aspettare che lui sia davvero disponibile a comunicare con te; significa ascoltarlo attentamente con l'intenzione di comprenderlo e poi offrirgli la tua completa attenzione, anche quando questo richiede di spegnere la TV o smettere di fare ciò che stai facendo.

Invece succede spesso che noi genitori, tra un approccio iperprotettivo e l'ansia di voler insegnare a tutti i costi, comunichiamo in modo invadente, parlando di continuo.

Quindi il mio primo consiglio per l'arte di essere genitori è questo: **esercitati nelle attività dell'ascolto e del silenzio.**

Tra l'altro, osservando il tuo comportamento, tuo figlio imparerà da te queste preziose abitudini.

## ESSERE SINCERI

Il mio secondo consiglio riguarda l'essere sinceri.

**Essere un genitore affidabile non significa essere infallibile:** anche un adulto infatti può sbagliare, avere dubbi, non sapere qualcosa.

Il problema è quando il genitore si traveste da grande saggio e da eterno vincente, quando pretende di avere la risposta a ogni domanda e la soluzione per ogni difficoltà. In questo modo, non si rende conto che, oltre a diventare ridicolo, rischia di costruire un modello irraggiungibile e molto distante dalla realtà.

**Invece, ciò che è utile trasmettere ai nostri figli è la capacità di mettersi in gioco, di ammettere le proprie debolezze, di accettare le proprie mancanze. E per farlo dobbiamo imparare a mostrare le nostre.**

In breve, essere sinceri e trasparenti con i figli significa:

- dimostrare di essere a nostro agio anche quando siamo vulnerabili
- insegnare ad accettare una sconfitta

- aiutarli ad acquisire consapevolezza dei loro limiti
- amarli per quello che sono e non per i risultati che raggiungono

In questo modo li aiuteremo a trovare serenità e gratificazione.

Ma “sincerità” non significa solo mostrarsi senza maschere, evitando di nascondere limiti e debolezze. **Significa anche dimostrarsi pronti a parlare di tutto, in ogni occasione.** Invece la tendenza generale è quella di parlare solo quando c'è qualcosa che non va, che ci preoccupa, che non ci piace. Per il resto, se tutto fila liscio, la conversazione tra genitori e figli si riduce all'osso.

Ma non si può pretendere di parlare solo quando ne abbiamo bisogno noi!

Infatti, come possiamo aspettarci che i nostri figli si sentano pronti a discutere con noi di questioni importanti se non affrontiamo con loro le piccole questioni quotidiane?

Mi viene in mente una scena tipica di tanti film: il padre, solitamente un tipo schivo e un po' burbero, che dice al figlio adolescente: *Siediti qui con me, che parliamo un po' dei tuoi progetti per il futuro*, battendo vigorosamente la mano sulla sedia.

Davvero ridicolo, non trovi?

**Un ponte di comunicazione non si costruisce in un giorno, ma nel tempo.**

Condividere ciò che è successo durante la giornata, parlare di quello che ci piace, delle speranze e dei progetti, ha la funzione di rafforzare il legame tra i membri della famiglia, e anche di mantenere aperto il canale di comunicazione, così che quando ci sarà bisogno di parlare di qualcosa di serio o urgente saremo tutti più disponibili.

Quindi ricorda: è molto meglio parlare con i nostri figli ogni giorno e non aspettare solo le “grandi occasioni”. Altrimenti il rischio è quello di trovarci una porta sbattuta in faccia.

## STABILIRE PRIORITÀ

Per approfondire il mio terzo consiglio dell’arte di essere genitori ti porto un esempio.

Leggi attentamente le parole di questa mamma:

*Maria, ti vedo un po' distratta ultimamente, non vorrei che tu fossi troppo stanca, con tutto quello che stai facendo. Tra l'altro se dopo la palestra vieni a casa in bicicletta rimettila in garage, mi sembrava di avertelo già chiesto... La gara di domenica è andata bene, vero? E l'interrogazione di matematica... andrà altrettanto bene? Sai quanto ci tiene papà che tu abbia dei bei voti, non come tuo fratello che ci ha fatto penare. Hai studiato almeno un paio d'ore oggi?*

Ti è chiaro il senso del messaggio?  
Immagino di no. Nemmeno a me!

L'intento iniziale era quello di ricordare alla figlia l'importanza della scuola, ma poi la mamma ha sommato talmente tante informazioni che del suo discorso è rimasta solo la confusione.

A quanti di noi capita di fare la stessa cosa?

Molte nostre conversazioni partono con uno scopo preciso e poi si perdono per strada.

Invece, quando parliamo ai nostri figli, quello che vogliamo dire deve essere espresso chiaramente.

E per farlo ti suggerisco una semplice strategia:

1. prima di iniziare a parlare, poniti questa domanda:  
**Qual è il messaggio più importante che voglio trasmettere?**
2. in base alla risposta, metti in ordine di priorità i tuoi argomenti e tralascia le informazioni inutili o secondarie.

**Infatti, un messaggio sintetico e preciso ha molte più probabilità di essere ascoltato.**

E se tuo figlio è adolescente, grazie a questa strategia linguistica è molto più probabile che decida di prendere parte attiva alla conversazione, anziché limitarsi a mugugnare.

Tornando all'esempio iniziale, cosa avrebbe potuto dire la mamma di Maria per comunicare in modo più efficace?

*Tesoro, ti vedo un po' stanca ultimamente. So che ti stai impegnando molto in palestra e vorrei ricordarti che il tuo compito più importante rimane la scuola. Come va il ripasso per l'interrogazione di matematica?*

Così va decisamente meglio.

Quindi ricorda: **di' meno e dillo meglio.**

## **AFFRONTARE MOMENTI DI CONTRASTO**

Trovarsi in disaccordo con altre persone è piuttosto normale, capita ogni giorno.

Quello che è importante è gestire nel modo migliore questi momenti, soprattutto in famiglia, per evitare che condizionino il processo di crescita di bambini e ragazzi.

Per te che vuoi imparare l'arte di essere genitore, questo è il mio consiglio: fai capire a tuo figlio che **ci si può volere bene anche se qualche volta non ci si trova d'accordo.**

Ecco dunque che una discussione tra te e il tuo partner può essere affrontata serenamente anche davanti a tuo figlio. Naturalmente a patto che siate entrambi in grado di esprimere la vostra opinione senza insultare, alzare la voce o esprimere intolleranza.

Crescendo testimone di discussioni condotte in modo civile e dignitoso, tuo figlio imparerà che il disaccordo è qualcosa di naturale, e che può essere affrontato e gestito con maturità, anche grazie al modello che gli avrai trasmesso.

Invece, ci sono famiglie in cui qualsiasi tipo di contrasto aperto viene evitato come la peste.

Magari questo atteggiamento mantiene un clima di calma apparente, ma a lungo andare rischia di diventare un'arma a doppio taglio: infatti i bambini che non hanno avuto occasione di osservare liti e discussioni in famiglia, in futuro potrebbero trovarsi impreparati quando vorranno esprimere il proprio disaccordo.

Quindi, se vuoi dimostrare a tuo figlio che può esprimere la sua opinione senza che gli altri in famiglia smettano di volergli bene, inizia a farlo tu stesso, gestendo nel miglior modo possibile discussioni e contrasti.

### **E quando il disaccordo è tra te e tuo figlio? Come è meglio affrontarlo?**

Prima di tutto, **ascolta attentamente quello che dice e, se necessario, ripeti le sue parole con un tono neutro**, senza polemizzare o fare del sarcasmo.

In questo modo gli stai dimostrando di aver afferrato il suo punto di vista. Inoltre, riascoltandosi tramite la tua voce, lui per primo potrebbe accorgersi di aver esagerato e di aver detto cose inutili o offensive.

**Se possibile, estrapola e metti in evidenza qualcosa di positivo contenuto nel suo messaggio. Oppure coinvolgilo, chiedendo il suo contributo per risolvere la divergenza.**



Il modo migliore per affrontare il disaccordo è proprio metterti per un attimo nei suoi panni e cercare di comprendere veramente come la pensa e cosa sta provando.

Un vecchio detto indiano dice che prima di giudicare qualcuno dovresti camminare per tre lune nei suoi mocassini. Sagge parole! Quante volte elargiamo giudizi tenendo conto solo del nostro punto di vista?

Entra quindi nel mondo di tuo figlio e fagli intuire che hai capito i suoi sentimenti. Il che non significa essere per forza d'accordo con lui, ma cercare di capire come lui "vive" la situazione.

Prenditi il tempo per riflettere e riconoscere le sue emozioni. **Parla a tuo figlio con rispetto e sincerità: molto probabilmente riceverai lo stesso in cambio.**

Ti occorrerà avere pazienza e ripetere il tuo messaggio più volte, usando parole diverse. E ogni tanto avrai la sensazione di non suscitare alcuna reazione. Ma tu continua a tenere aperto il dialogo.

Ad esempio, se un adolescente non risponde e fa finta di niente, non vuol dire che non abbia sentito. Te lo dimostra il fatto che certe frasi pronunciate dai genitori rimangono memorizzate per anni nella mente, anche se lì per lì il figlio non dà segni visibili di averle colte.

Quanti adulti, infatti, hanno ancora in testa qualche frase pronunciata dai genitori quando erano piccoli?

Desidero darti ancora un paio di informazioni sulla gestione di un momento di disaccordo fra te e tuo figlio.

La prima è che **vale sempre la pena spiegare ai propri figli il ragionamento che porta alla propria decisione.** Ogni volta che tuo figlio ti chiede: *Perché no?* è una buona idea rispondergli.

Ricorda infatti che **le tue regole hanno più senso se fornisci la base su cui le hai formulate e lo scopo che hanno.**

La seconda è che è importante **concludere la discussione in modo positivo.**

Un sorriso prima di lasciarvi è essenziale, perché dimostra a tuo figlio che, anche se avete avuto un contrasto, questo era limitato a una questione specifica e il rapporto di fiducia, stima e affetto tra voi resta quello di sempre.

## GESTIRE LA COMUNICAZIONE IN MOMENTI DI CRISI

Come si affronta un momento di vera e propria crisi? Quali sono le parole giuste da usare in situazioni più gravi di una semplice litigata?

In questi casi, il mio consiglio è rimanere concentrato sulla soluzione, piuttosto che incolpare tuo figlio per quello che è successo. Anche se probabilmente non vedi l'ora di sgridarlo per quello che ha fatto, questo non è il momento. Quindi evita divagazioni e trattieniti dal fare riferimento a eventi simili già accaduti in passato.

Nei momenti di emergenza, di grossa difficoltà o spavento, viene naturale rivolgersi duramente a un figlio che si è messo nei guai, anche se ne è uscito illeso: lo facciamo sull'onda dell'emotività.

Attenzione, però. Attaccare tuo figlio proprio in un momento di crisi, potrebbe far sì che **in futuro, trovandosi nuovamente in pericolo, preferisca tenerti all'oscuro di tutto**, per evitare la tua rabbia.

Quindi **concentra le tue energie e le tue parole sulla soluzione**: oltre a essere molto più costruttivo, in questo modo gli stai trasmettendo un senso di protezione e sicurezza. E in un momento di crisi sono due cose di cui ha veramente bisogno.

Naturalmente verrà il momento giusto per fargli notare cosa ha sbagliato, ma **evita di farlo come prima cosa e con troppa emotività**.

La priorità è ascoltare tuo figlio, dargli la tua piena attenzione e fargli raccontare tutto nei dettagli, così che tu possa renderti davvero conto di come stanno le cose.

Se la situazione è veramente critica, la prima cosa da fare è fargli sentire che ci sei anche tu e che non è solo. E ancora una volta le parole vengono in tuo aiuto.

Usa frasi che comprendano il **noi**. Ad esempio:

*Vediamo come possiamo risolvere questa situazione.  
Stai tranquillo, troveremo insieme una soluzione.*

Usare il *noi* rinforza l'idea che la vostra famiglia sia un luogo di unione e condivisione.

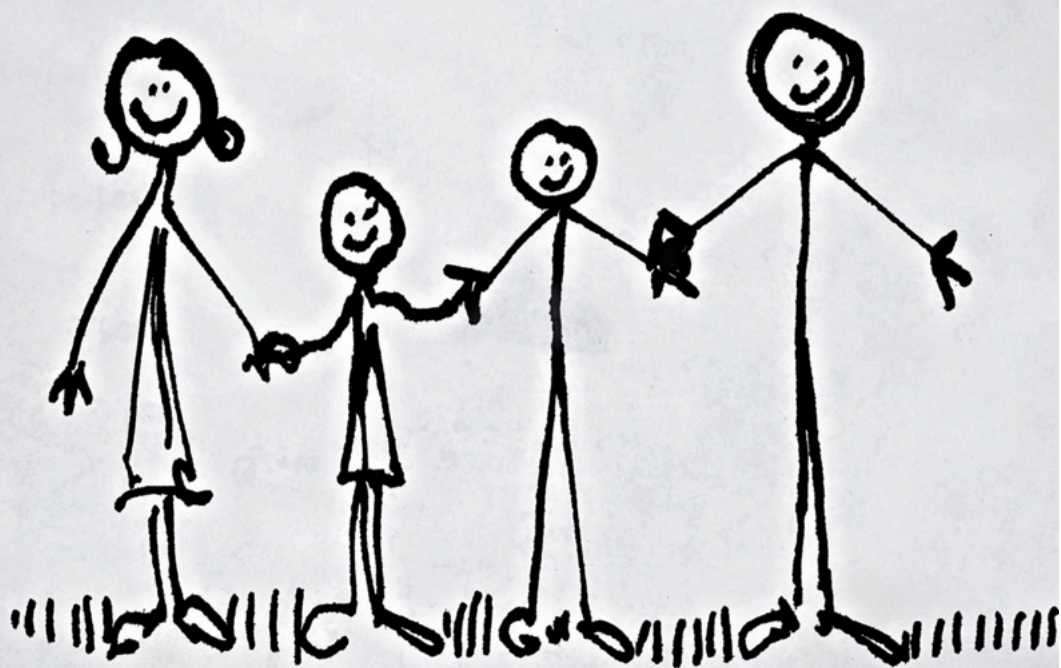
Questo gli farà capire che non è solo e in ogni caso può contare su di te, su di voi, sulla sua famiglia.

## METTI IN PRATICA

Affinché quello che hai imparato fino a qui ti sia veramente utile, dedica una decina di minuti a questo semplice esercizio. Solo facendo pratica imparerai a interiorizzare questi concetti, trasformando le buone prassi in vere e proprie abitudini, per te e per i tuoi figli.

Rileggi quest'ultimo capitolo tenendo sottomano un foglio per gli appunti e crea il tuo personalissimo decalogo dell'arte di essere genitore. Ogni volta che un concetto

Nei momenti di difficoltà  
rivolgiti a tuo figlio usando il “noi”,  
così rinforzi l’idea che la vostra famiglia  
sia un luogo di protezione e condivisione.



colpirà la tua attenzione in modo particolare, appuntalo sul foglio. Riscrivilo con parole tue, trasformandolo in una piccola regola.

Per esempio potresti scrivere:

- *il silenzio è prezioso*
- *dire meno cose e dirle meglio*
- *nei momenti di crisi, usa il “noi”*

Quello che richiama la tua attenzione è quello che più ti serve per cominciare. Conserva il tuo decalogo dell'arte di essere genitore in un posto dove puoi consultarlo facilmente e, se ti fa piacere, condividilo con chi è importante per te.



Puoi trovare una lista di articoli e risorse per approfondire gli argomenti trattati in questo libro, porre le tue domande e condividere le tue esperienze con altre persone interessate all'utilizzo di una comunicazione efficace con i figli nel sito Internet **[www.alessioroberti.it](http://www.alessioroberti.it)**