

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

<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	



## 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

**TERZA  
PARTE**

# **Figli nella Rete**

**Comunicare con bambini e adolescenti  
nell'era di Internet**

La mamma: “Perché stai sempre davanti al computer? È da un po’ che non inviti i tuoi amici per guardare un film.”

Federico: “Non ce n’è bisogno, mamma. Mi sono iscritto a una *community* sui cartoni animati giapponesi. Finalmente posso parlare con gente che ne sa, che li ha visti praticamente tutti. Non ti preoccupare, ho un *avatar*, così nessuno può sapere chi sono veramente.”

La mamma: “Uhm. In questo modo però stai sempre in casa. Perché non esci un po’? Vai a fare una partita con qualche tuo amico!”

Federico: “Sempre le solite facce, mamma. Quando ho voglia di una partita posso farla *online*, sfidando persone di tutto il mondo. Guarda che è molto più divertente.”

La mamma: “E i compiti? Non ho più visto i tuoi compagni di scuola, li fai sempre da solo?”

Federico: “Nooooo. Li faccio in *chat*!”

A un certo punto della propria crescita, ogni figlio desidera mettere distanza tra se stesso e i genitori, anche attraverso le parole. Questo è un dato di fatto. Ma oggi la situazione è cambiata.

Se in passato i figli cercavano luoghi nascosti e sperimentavano le loro piccole trasgressioni lontani da occhi indi-

screti, oggi il “luogo” più frequentato non è più uno spazio fisico dove puoi passare per dare una sbirciatina e con la scusa di un saluto controllare che sia tutto a posto.

Oggi i ragazzi passano la maggior parte del loro tempo libero *giocando, chattando, leggendo, postando, condividendo su Internet e i social network*, cioè in un numero infinito di luoghi virtuali cui gli adulti faticano ad accedere.

**E se per scelta, ingenuità, pigrizia o paura, i genitori decidono di “restare fuori” dalla Rete, di fatto lasciano i propri figli completamente soli a gestire strumenti che invece richiedono una certa dose di attenzione e cautela.**

Per questo motivo ho dedicato la terza parte del libro all'importanza di comunicare con i nostri figli apertamente, con sincerità e consapevolezza, scoprendo insieme i vantaggi e i rischi legati alle nuove tecnologie.





# 9

**Il telefonino:  
tuo figlio non lo usa  
per telefonare**





Le statistiche ci dicono che circa il **60% dei bambini con meno di 12 anni possiede uno smartphone**: il 9,4% frequenta i social network e più del 25% ammette di essersi imbattuto sul Web in contenuti potenzialmente pericolosi\*.

Inoltre, oltre il **95% dei ragazzi con un'età compresa tra i 12 e i 18 anni usa Internet** quotidianamente: il 20% rimane connesso dalle due alle quattro ore al giorno, mentre il 13% naviga anche per più tempo\*.

Questi dati dimostrano che i nostri figli trascorrono un bel pezzo della loro vita online.

**Ti sei mai chiesto a fare cosa?**

\* Indagine conoscitiva sulla condizione dell'infanzia e dell'adolescenza in Italia 2012 - Dati Eurispes e Telefono Azzurro.

Attraverso il cellulare, bambini e ragazzi sentono gli amici, giocano, rimangono in contatto costante con il mondo esterno, condividono pensieri ed emozioni, si sentono parte di un gruppo, fissano piccoli momenti della loro vita, scattano foto e registrano un video.



### **FORSE ANCORA NON SAI...**

Dalle attività più ovvie a quelle più a rischio, ecco una sintesi di quello che tuo figlio può fare con uno smartphone in mano.

1. Telefonare.
2. Videochiamare, ovvero essere visti e vedere la persona con cui si sta dialogando.
3. Inviare SMS (brevi messaggi di 160 caratteri), e-mail (ovvero lettere elettroniche) e MMS (messaggi multimediali).
4. Fare foto e video, che possono poi essere condivisi.
5. Collegarsi a Internet: i cellulari di ultima generazione sono diventati dei piccoli computer portatili. Ma, rispetto al PC di casa, la loro natura privata e mobile rende più difficile il controllo da parte di un adulto.
6. Chattare, ovvero dialogare per iscritto con qualcuno senza trovarsi nello stesso luogo. Le chat hanno generalmente un argomento di discussione (amicizia, libri, sesso, calcio...) e possono essere

moderate, cioè controllate da qualcuno, anche se questo avviene raramente.

7. Ascoltare musica, guardare la TV, scaricare video.
8. Giocare, da soli o con altri giocatori potenzialmente sparsi in tutto il mondo. Non tutti i giochi sono adatti a tutte le età: per orientarsi è possibile fare riferimento al sistema PEGI ([www.pegi.info](http://www.pegi.info)), che classifica i giochi in base al loro livello di idoneità.
9. Accedere ai contenuti disponibili in Rete, compresi quelli inadatti o pericolosi (pornografia, pedopornografia, violenza, razzismo, siti a favore dell'anorexia, truffe...).
10. Cedere alle offerte, magari scaricando un contenuto gratuito senza accorgersi che da qualche parte è previsto un abbonamento a pagamento.

E questo loro essere online ventiquattr'ore su ventiquattro ha delle conseguenze che, senza demonizzare cellulari e tablet, un genitore deve conoscere. Quindi, per prima cosa, vediamo insieme cosa significa per i nostri figli vivere sempre connessi.

Almeno tre sono gli aspetti da tenere in considerazione:

1. Online, i nostri ragazzi **possono incontrare qualunque persona**, senza che un adulto abbia un controllo costante sulla loro attività.

2. Internet ha la caratteristica della **continuità totale**: in Rete, le persone sono sempre disponibili, sempre presenti, sempre “contattabili”. In questo modo i ragazzi passano davvero poco tempo da soli, con loro stessi.
3. Attraverso il cellulare, i nostri figli **sperimentano il mondo di Internet** in piena autonomia, senza la protezione o il supporto che la presenza di un genitore può offrire, cosa che avviene ad esempio usando insieme il computer di casa.

**Quindi, cosa possiamo fare per proteggerli e accompagnarli? Dobbiamo capire come funziona Internet.**

**Non possiamo, di fatto, educare i nostri figli a usare correttamente qualcosa che noi per primi conosciamo poco.**

Il mio consiglio è quello di investire nell’acquisto di un computer di casa, di un tablet (per intenderci, il famoso iPad è un esempio di tablet) o di un cellulare smartphone e dedicare tempo alla scoperta del mondo virtuale.

Se hai un figlio grandicello in casa hai probabilmente qualcuno più esperto di te: lui! Chiedigli di farti da guida, fatti spiegare come si naviga, cosa sono i social network e come si usa WhatsApp. Probabilmente non ti svelerà proprio tutti i suoi segreti, ma avrete comunque **aperto un dialogo sull’argomento**. E questo è il primo significativo passo per sapere come comportarti di fronte alle nuove tecnologie ed essere un suo interlocutore anche in quest’ambito.

Dopodiché tocca a te continuare e fare esperienza. Parti con Google, inizia a fare ricerche e vedi cosa esce. Poi vai su YouTube e guardati qualche video. Infine passa a Facebook, il social network su cui i ragazzi (e gli adulti) passano la maggior parte del loro tempo online.

### **Non c'è altro modo per conoscere Internet... che usare Internet.**

Prendere confidenza con questi nuovi strumenti ti porterà due grandi vantaggi.

Da una parte ti permetterà di avvicinarti a tuo figlio. Ti riappropriarai di uno spazio importante da cui forse sei rimasto momentaneamente escluso. Al tempo stesso avrai occasione di osservarlo da vicino mentre è alle prese con la Rete e recupererai con lui un argomento di dialogo.

Dall'altra parte, significherà cominciare una conoscenza approfondita del vasto mondo di Internet che, insieme ai vantaggi legati alla comunicazione e alla disponibilità di informazioni, presenta anche alcune insidie, sulle quali è bene che tu sia informato.



Puoi trovare una lista di articoli e risorse per approfondire gli argomenti trattati in questo libro, pormi 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)**





# 10

**Una foto con il cellulare  
può compromettere  
la serenità di tuo figlio**

**Di fronte a una situazione di difficoltà,  
l'aver costruito un dialogo  
aperto e sincero con tuo figlio  
può fare la differenza.**





Michela è un ragazzina giudiziosa a cui piace studiare e tra lei e i suoi genitori c'è sempre stato un rapporto sereno, basato sulla fiducia.

La sua storia con Davide si è interrotta bruscamente qualche settimana fa e negli ultimi giorni mamma e papà l'hanno vista sempre più cupa e nervosa. Fino a quando una sera, durante la cena, Michela legge un SMS sul suo cellulare, scoppia a piangere e scappa in camera sua.

Per fortuna, in famiglia si è sempre parlato tanto e quest'abitudine a **un dialogo aperto e sincero permette ai genitori di arrivare facilmente a una spiegazione.**

In quel messaggio, le amiche di Michela l'hanno avvisata che da qualche ora circola su Internet una sua foto, scattata durante un momento di intimità con Davide. Michela è tormentata dalla rabbia e dalla vergogna. Non può credere a quello che le è successo. Lei si fidava di Davide e invece lui l'ha tradita, rendendo pubblico un loro momento segreto e umiliandola di fronte all'intero mondo di Internet, composto da amici, conoscenti ed estranei.

In un attimo i genitori di Michela si rendono conto che per starle accanto in un momento come questo e prendere le decisioni giuste è stato fondamentale aver partecipato all'incontro che si è svolto a scuola, durante il quale un esperto ha spiegato a insegnanti e genitori cosa significa **la tutela della privacy ai tempi di Internet**.

Sì, perché, pur avendo la Rete rivoluzionato il nostro concetto di comunicazione e condivisione, la tutela dei dati personali, nostri o altrui, deve rimanere una questione prioritaria di riserbo e sicurezza. E dove questo non avviene dobbiamo essere in grado di difendere i nostri diritti.

Vediamo più precisamente cos'è cambiato da quando Internet è entrato nella vita dei nostri figli (e nella nostra).

Se è vero che a nessuno di noi verrebbe in mente di dare a uno sconosciuto un biglietto con i propri dati personali o quelli di un amico, è anche vero che qualcosa di simile succede tutti i giorni su Internet, dove bastano un paio di clic sul computer o sul cellulare per rendere pubblici foto o filmati e per condividere con persone estranee moltissime informazioni sensibili, come età, residenza, luoghi frequentati, gusti e opinioni personali. E se non lo fate voi, lo potrebbe fare qualcun altro a vostra insaputa. Molto probabilmente ci sono già vostre foto, scattate da parenti o amici (o nemici), messe online senza che ve ne siate accorti.

Molto spesso i ragazzi agiscono in modo automatico e spontaneo, senza soffermarsi sulle conseguenze che questa voglia di conoscere e condividere può avere per

loro stessi o per gli altri. Oppure, come nel caso di Davide nei confronti di Michela, si servono degli strumenti messi a disposizione da Internet in un momento di rabbia, per ferire qualcuno o vendicarsi di un torto subito.

Che si tratti di pura ingenuità o di cattive intenzioni, **la condivisione su Internet di foto e dati personali è una questione molto delicata che va trattata con grande consapevolezza e attenzione.**

Primo, perché **è davvero difficile, se non impossibile, cancellare definitivamente qualcosa che è stato pubblicato in Rete.** Anche se eliminata dal singolo sito o social network, una foto rimane comunque disponibile sui server e può essere facilmente rintracciata anche a distanza di molto tempo. E, una volta scaricata, può essere utilizzata da chiunque.

Secondo, perché **rendere pubbliche immagini, registrazioni vocali o filmati di altre persone rappresenta una lesione della privacy,** che nel nostro Paese è un diritto riconosciuto e tutelato da una legge dello Stato. (Anche se, sostanzialmente, del rispetto di questa legge moltissimi si fanno beffa.)

Terzo, perché **condividere in Rete informazioni personali, lasciando che siano accessibili a tutti, rende i nostri figli estremamente riconoscibili e identificabili,** esponendoli a rischi anche gravi, come nel caso dell'adescamento da parte di adulti malintenzionati o di alcune forme di bullismo, di cui parleremo più approfonditamente nel prossimo capitolo.



## IL LUPO CATTIVO ESISTE

Riuscire a spiegare a tuo figlio che il lupo cattivo esiste sul serio e che attraverso Internet è ancora più insidioso, è davvero difficile. Quindi, anziché fargli la predica, affrontare la questione dal punto di vista pratico può senz'altro aiutarti.

Ecco alcuni consigli:

- ricorda a tuo figlio l'importanza dei dati personali e spiegagli che per nessun motivo deve fornirli a persone sconosciute
- verifica quali informazioni ha già reso pubbliche (dove abita, che scuola frequenta, le sue foto personali)
- se tuo figlio è su Facebook è probabile che molte di queste informazioni siano già disponibili. Parlane con lui
- spiegagli che, a volte, le persone che incontra su Internet sono diverse da quello che sembrano
- chiedigli di fare molta attenzione se qualcuno, tramite Internet, gli offre un regalo senza volere nulla in cambio, ma fornendo solo un indirizzo dove incontrarsi, anche se questo indirizzo fa riferimento a un luogo pubblico
- fai in modo che si senta a suo agio nel confessarti di aver ricevuto messaggi equivoci, aggressivi od osceni. Mantieni il dialogo sempre aperto ed evita di giudicare
- evita di pubblicare tu per primo foto e informazioni che rendono tuo figlio riconoscibile e rintracciabile (indirizzi, targhe di auto, nome della scuola, orari e abitudini della famiglia...)

Per concludere questa parentesi (l'argomento è così vasto che avrebbe bisogno di un libro a sé), trovo molto utile riportarti l'identikit del cyberpedofilo disponibile sul sito della Polizia di Stato (*Il Web per amico – un uso responsabile della Rete – Manuale per i genitori*, [www.poliziadistato.it](http://www.poliziadistato.it)). Io ci sono rimasto male quando l'ho letto.

“Il pedofilo telematico è un individuo socialmente inserito, quasi sempre maschio, di età compresa tra i 20 e 30 anni, buon titolo di studio, nessun precedente, la maggior parte delle volte celibe. Spesso la modalità d'approccio online è omogenea, nel senso che vengono utilizzate tecniche comuni da pedofili diversi: iniziano subito a creare un clima di fiducia e amicizia fingendosi coetanei dei bambini, si assicurano più e più volte che il bambino sia solo o comunque che non sia controllato da persone adulte. Poi, gradualmente introducono argomenti sessuali, inviando a volte fotografie pedopornografiche per convincere il minore che tali comportamenti sono normali e che gli altri bambini sono sessualmente attivi. In seguito, accendono la curiosità sessuale del bambino, prescrivendogli compiti come compiere atti sessuali. L'approccio continua poi via telefono o via e-mail. Infine, si tenta di convincere il bambino a un incontro reale, faccia a faccia.”

L'ONU e l'FBI stimano che ci siano online, in ogni momento, 750.000 pedofili (fonte [www.youtube.com/sweetie](http://www.youtube.com/sweetie)).



**La tutela della privacy  
è qualcosa che i nostri figli  
devono imparare a conoscere  
e applicare.**

**Come gestire l'importante tema della privacy su Internet?** Quello che possiamo fare noi genitori riguarda soprattutto l'ambito della comunicazione con i nostri figli.

Come nell'esempio di Michela e della sua famiglia, **la capacità di creare e mantenere un dialogo aperto e sincero con tuo figlio ti aiuterà a raccogliere le sue confidenze**, a intuire i suoi turbamenti e a sapere quello che gli è successo, soprattutto in un momento di difficoltà o crisi.

Quindi impegnati ogni giorno a parlare con lui di tutto quello che gli capita, anche delle piccole cose, e dimostraragli che può contare su di te in ogni momento.

Poi, attraverso le parole e l'esempio, trasmettigli il significato e il valore del concetto di privacy, propria e altrui, e fagli intuire l'importanza di agire pensando alle conseguenze delle proprie azioni, soprattutto nel complicato mondo di Internet, dove è facile pentirsi di un clic affrettato e altrettanto difficile tornare sui propri passi.



Puoi trovare una lista di articoli e risorse per approfondire gli argomenti trattati in questo libro, pormi 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)**