

# L'Educatore



Notiziario degli insegnanti del Sistema Educativo – Novembre 2006

---

## *Ditelo con amore: utilizzare la comunicazione per rafforzare il rapporto con i figli*

---

La comunicazione rappresenta la linfa vitale di qualsiasi rapporto stretto e significativo. Più stretto è il rapporto, più importante diventa la comunicazione. Un'efficace comunicazione è sempre parte di rapporti solidi tra genitore e figlio. In effetti, comunicazione efficace e qualità della famiglia sono legati così strettamente che ciò che influenza l'una influenzerà probabilmente anche l'altra. Sebbene *La famiglia: Un proclama al mondo* non dica nulla riguardo alla comunicazione, è chiaro che ciascuna caratteristica relativa ai matrimoni e alle famiglie forti venga favorita da una comunicazione aperta, onesta e amorevole.

Apprendiamo dalle ricerche condotte in merito che la comunicazione tra genitore e figlio influenza lo sviluppo del figlio stesso. I messaggi che i genitori inviano possono essere definiti, in senso generale, come messaggi *di sostegno* e messaggi *di controllo*. I messaggi di sostegno includono le lodi, l'approvazione, l'incoraggiamento, le espressioni di affetto, l'offrire aiuto, l'ascolto e la cooperazione. I messaggi di controllo includono la coercizione, il fornire spiegazioni per richiedere l'obbedienza alle regole, l'indicare le conseguenze del comportamento di un figlio, ignorare il figlio, isolarlo, fare affermazioni che esprimono rigetto e azioni non verbali che mostrano disapprovazione o freddezza.

I messaggi di sostegno inviati dai genitori ai figli portano a numerosi risultati positivi. Alcuni di questi risultati includono una maggiore auto-stima, un maggior rispetto degli standard morali, il rispetto della volontà dei genitori, minori problemi di aggressività o

di comportamento. I messaggi positivi dei padri favoriscono lo sviluppo cognitivo, l'identificazione di genere maschile e i conseguimenti accademici nei figli; i messaggi di sostegno delle madri favoriscono lo sviluppo cognitivo e l'identificazione di genere femminile nelle figlie. Altri fattori, legati alla comunicazione, che contribuiscono al raggiungimento di risultati positivi con i figli includono la disponibilità della madre, la discussione e l'accettazione dei sentimenti, il rinforzo e il modellamento di un comportamento socialmente positivo.

I messaggi negativi di controllo, come le punizioni corporali, sono legate ad una maggiore aggressività nei figli e la coercizione indebolisce l'aderenza di un figlio agli standard morali. Il rigetto conduce ad una maggiore dipendenza. I messaggi di controllo positivi, come il fornire spiegazioni e motivazioni, aiutano i figli a sviluppare la competenza sociale di cui hanno bisogno per avere successo.

Poiché un'efficace comunicazione è vitale in un buon rapporto tra genitore e figlio, è pertanto essenziale favorire degli atteggiamenti appropriati e apprendere le capacità necessarie affinché questo avvenga.

Qui di seguito riportiamo alcune idee per comunicare con i nostri figli:

**Prendetevi del tempo per parlare.** A volte i genitori sono così indaffarati che trascurano di prendersi del tempo per stare con i propri figli. Prima che qualsiasi altra capacità possa funzionare, è essenziale che genitori e figli diano la priorità al parlare insieme.

---



Cercate dei momenti per parlare: mentre siete in auto o fate lavori in casa o progetti insieme, oppure prima di andare a dormire. Potreste provare a stabilire dei «momenti di dialogo» regolari (una volta al mese, ad esempio) con ciascun figlio, individualmente.

Questo dev'essere un momento per stare da soli per parlare semplicemente insieme di sentimenti, necessità, obiettivi e preoccupazioni. Godetevi un bicchiere di latte insieme mentre parlate.

**Prendetevi del tempo per apprendere i suoi punti di vista.** Un bel modo per edificare dei buoni rapporti con i figli è quello di porre loro delle domande riguardo ai loro interessi, necessità, sentimenti e opinioni. Non dovremmo tuttavia farlo così da sembrare poliziotti in cerca di informazioni. Le domande dovrebbero essere poste come amici che mostrano un sincero interesse verso di loro. Ad esempio:

- «Com'è andato il tuo progetto a scuola?»
- «Qual è stata la cosa più bella che hai fatto oggi?»
- «Che cosa ti è piaciuto di più della tua visita ai nonni?»
- «Sembri triste (preoccupato, stanco). Come ti senti, me lo dici?»

I genitori devono essere particolarmente comprensivi quando loro figlio sta esprimendo dei sentimenti molto profondi. Immaginate che vostro figlio vi abbia appena detto di aver avuto dei problemi con l'autista dello scuolabus. Per dimostrare la vostra comprensione potreste dire:

- «Come ti sei sentito quando l'autista ti ha urlato contro?»
- «Dev'essere stato molto imbarazzante per te».
- «Scommetto che ti ha fatto arrabbiare».

Alcuni genitori ritengono che se mostrano comprensione i loro figli penseranno che il loro cattivo comportamento vada bene. Tuttavia, mostrare comprensione non significa essere d'accordo con il loro comportamento,

ma mostra che vi interessate dei loro sentimenti. I figli devono sentire in primo luogo di essere capiti. Una volta stabilito che li capite, allora potete ricercare dei modi per risolvere il problema. Ad esempio, potete chiedere: «Che cosa dovresti fare per evitare problemi con l'autista in futuro?» Se il figlio si sente capito, dovrebbe essere disposto a trovare delle soluzioni: «Migliorerebbe le cose se ti sedessi accanto a persone diverse sul bus?»

**Invitate la collaborazione in maniera rispettosa.** I genitori desiderano che i propri figli siano responsabili e che cooperino. È cruciale, tuttavia, inviare questi messaggi in maniera appropriata. Alcuni genitori possono comportarsi come Generali, dando ordini: *Lavati le mani. Non mangiare con le mani. Dai da mangiare al cane. Non saltare sul divano. Siediti con la schiena dritta. Non tirare la coda al cane. Fai i compiti. Non parlare con la bocca piena. Fai gli esercizi al pianoforte. Lavati i denti. Vai a letto.* I genitori possono provare persino dei modi peggiori per ottenere la collaborazione dei figli: *Perché non sei ancora fuori dal letto? Non riesci proprio a combinarne una giusta? Devo fare tutto io per te? La tua camera è uno schifo di disordine. Metti giù il telefono.*

Potremmo pensare che i figli abbiano bisogno di essere corretti in questo modo per aiutarli a migliorare. Tuttavia, se questo è il genere di correzione che i figli ricevono più spesso, essi avranno maggiori probabilità di sentirsi inadeguati, stupidi o feriti. Vi sono dei metodi migliori per incoraggiare la collaborazione dei figli.

Siate cortesi, così come sareste con degli amici. Dite «Prego», «Grazie», «Scusami» e «Di nulla». Piuttosto che dire: «Non ce la fai proprio a lasciare in pace il cane?» dite «Per favore, lascia in pace il cane». Invece di dire: «Ti levi dai piedi?» dite «Scusami, devo passare».

Ponete l'enfasi sul *fare* piuttosto che sul *non fare*. Invece di dire: «Non sbattere la porta!» dite «Chiudi piano la porta, per favore». Parlate ai vostri figli con la stessa considerazione e gentilezza che vi aspettate dagli altri quando parlano con voi.



Usate parole di incoraggiamento. Esse trasmettono amore e rispetto. Provate con questi esempi:

- «Sei bravo nei lavori manuali».
- «Grazie per aver aiutato tua sorella a mettere a posto la sua camera».
- «Hai avuto proprio una buona idea».
- «Sei speciale per me».
- «Verresti con me a fare la spesa? Mi fa piacere quando vieni con me».

Le educatrici Adele Faber e Elaine Mazlish, autrici dei libri *How to Talk So Kids Will Listen [Come parlare in modo che i bambini ascoltino]* e *Listen So Kids Will Talk [Ascoltate in modo che i bambini parlino]*, affermano che i genitori possono invitare uno spirito di collaborazione utilizzando le seguenti tecniche:

**Descrivete.** Descrivete quello che vedete o descrivete il problema. Invece di dire «Non hai portato fuori il cane tutto il giorno. Non meriti di avere un animale domestico» descrivete: «C'è Rover che fa avanti e indietro davanti alla porta».

**Fornite informazioni.** Invece di dire «Chi ha bevuto il latte e ha lasciato fuori la bottiglia?» dite «Ragazzi, il latte diventa acido se lo lasciate fuori dal frigo».

**Ditelo con una parola.** Invece di dire «Prima di prendere un cane avevi promesso che gli avresti dato da mangiare tutti i giorni. Questa è la terza volta che te lo devo ricordare questa settimana» dite «Giò, il cane».

**Parlate dei vostri sentimenti.** Non fate commenti sul carattere o sulla personalità di vostro figlio. Invece di dire «Cos'hai che non va? Lasci sempre la porta della veranda aperta!» dite: «È brutto quando si lascia aperta la porta della veranda. Non voglio mosche sul piatto a tavola».

**Scrivete un bigliettino.** A volte nulla di ciò che possiamo dire è tanto efficace quanto la parola scritta. Il bigliettino qui di seguito è stato scritto sullo specchio del bagno da un padre stanco di dover togliere i capelli della figlia dal lavandino: «Aiuto! I capelli nel lavandino mi hanno riempito il tubicino.

Glug, il vostro lavandino intasato e tapino». Un altro bigliettino fu scritto da una madre che lavorava fuori casa e fu attaccato sulla TV: «Prima di accenderla--rifletti--ho fatto i miei compiti? Ho fatto gli esercizi al pianoforte?»

**Condividete i sentimenti negativi, facendo attenzione.** A volte è necessario far presente ai nostri figli come certi comportamenti inaccettabili ci fanno sentire. Un modo efficace per fare questo è utilizzare dei «messaggi in prima persona». Questi messaggi sono diversi dai «messaggi in seconda persona» in cui una persona critica un'altra per i propri sentimenti: «Tu mi fai proprio arrabbiare!»

Un messaggio in prima persona assume la forma seguente: «Quando (descrivete cosa accade che costituisce un problema) io mi sento (descrivete i sentimenti che provati)». Ad esempio: «Quando lasci il barbecue acceso, mi fa innervosire». «Quando dici queste parole mi sento ferito». «Quando vedo il pavimento della cucina di nuovo sporco, mi sento frustrata».

Un buon messaggio in prima persona fa sapere al figlio che quello che sta facendo sta causando dei problemi, senza insultarlo o accusarlo. I messaggi in prima persona sono utili anche per far sapere ai figli quando non siamo proprio al massimo. Potremmo dire: «Non mi sento al meglio oggi. Se sembra un po' nervoso, sappi che non è a causa tua».

A volte i sentimenti negativi diventano così intensi che è molto difficile comunicarli in maniera appropriata e utile. In questi casi, dobbiamo smetterla di parlare e affrontare prima i nostri sentimenti. Smetterla semplicemente di parlare e prendersi una pausa per un po', diciamo dieci minuti, potrebbe essere sufficiente per evitare che emozioni troppo intense danneggino un rapporto. Altre volte potreste aver bisogno di essere più deliberati nel tentativo di diminuire l'intensità delle emozioni. Possiamo fare cose semplici come contare fino a dieci, camminare intorno al palazzo, raccontare una barzelletta, oppure cose più impegnative come leggere o scrivere poesie, suonare il pianoforte, sollevare pesi, giocare a tennis o ascoltare e scrivere musica.



Articolo redatto da Stephen F. Duncan, Ph.D., CFLE. Professor of Family Life, School of Family Life, Brigham Young University. Alcuni brani sono stati adattati dall'articolo del Dr. Duncan, Communication: Building a Strong Bridge Between You and Your Children [La comunicazione: Edificare un ponte robusto tra voi e i vostri figli], pubblicato dal Montana State University Extension Service.

### Riferimenti

Goddard, H. W. (1994). Communication: Building a strong bridge between you and your children. Auburn, AL: Alabama Cooperative Extension Service.

Faber, A., & Mazlish, E. (1980). How to talk so kids will listen and listen so kids will talk. New York: Avon.

### Approfondimento

«Con accenti gentili parliamo,  
a casa e dovunque siam,  
la dolcezza trasforma ogni cuore,  
se usiamo un linguaggio d'amor.  
Chi è triste sarà rincorato,  
coraggio e speranza riavrà.»

(Inni #144).

Questo inno, *Con accenti gentili parliamo*, descrive come dovremmo fare uso di parole gentili, a prescindere da dove siamo o con chi. Non possiamo mai sapere quando una parola gentile aiuterà la giornata di qualcuno ad essere migliore. La vita è troppo preziosa per parlare aspramente l'uno contro l'altro. Forse questo messaggio è particolarmente importante quando si tratta dei figli.

**I figli sono preziosi.** Cristo ministrò ai bambini quando visitò il suo popolo nel Continente Americano, dopo la Sua resurrezione. «Egli prese i loro bambini, ad uno ad uno, e li benedisse, e pregò il Padre per loro» (3 Nefi 17:21).

Degli angeli istruirono questi bambini: « E videro i cieli aperti, e videro degli angeli

scendere dal cielo... ed essi vennero giù e circondarono i piccoli... e gli angeli li istruirono» (3 Nefi 17:24). Questi bambini non meritano forse le nostre parole gentili?

«I figliuoli sono un'eredità che viene dall'Eterno» (Salmi 127:3). Essi sono stati affidati a noi. Il presidente Gordon B. Hinckley (1997) espresse chiaramente ciò che possiamo fare per crescere i nostri figli. Le seguenti linee guida aiuteranno i genitori a sviluppare gli attributi necessari a crescere i propri figli:

«Non dimenticate mai che questi piccoli fanciulli sono i figli e le figlie di Dio e che essi vi sono stati affidati. Egli è stato loro genitore prima che lo foste voi, e non ha rinunciato ai suoi diritti o interesse verso questi suoi figliuoli. Pertanto, amateli e prendetevi cura di loro. Padri, controllate i vostri nervi, ora e in tutti gli anni a venire. Madri, controllate le vostre voci, non alzatele. Allevate i vostri figli con amore, nella disciplina e negli ammonimenti del Signore. Prendetevi cura dei vostri piccoli fanciulli. Accoglieteli nella vostra casa, allevateli ed amateli con tutto il vostro cuore» (p. 73).

**Essere genitori è un ruolo che ci rende simili a Cristo.** Un genitore insegna ai suoi figli ad amare Dio parlando loro con gentilezza. L'allora Vescovo Presidente Robert D. Hales (1993) disse:

«In molti modi i genitori terreni rappresentano il loro Padre celeste nel processo di educare, amare, prendersi cura [dei] e insegnare i figli. I figli guardano naturalmente ai propri genitori per imparare le caratteristiche del loro Padre nei cieli. Dopo che giungono ad amare, rispettare e a confidare nei loro genitori terreni, essi sviluppano, spesso inconsciamente, gli stessi sentimenti verso il loro Padre celeste» (p. 9).

I genitori possiedono un'enorme influenza su ciò che i loro figli imparano e provano riguardo a Dio. Parlare gentilmente ai figli li aiuterà a imparare a sviluppare un carattere simile a Cristo e, a loro volta, a parlare gentilmente agli altri.

**Disciplinate con amore.** Trattate i vostri figli con amore, anche quando hanno fatto qualcosa



di sbagliato. Il figlio del presidente David O. McKay racconta la storia di quando si trovava in vacanza, da ragazzo, e si avventurò sulla spiaggia al mattino senza dire ai suoi genitori dove stesse andando. I suoi genitori si svegliarono senza sapere dove fosse. Il presidente McKay lo andò a cercare e lo trovò alla spiaggia vicina. Invece di rimproverare il giovane ragazzo, tutto quello che il presidente McKay disse fu: «È meraviglioso, non è vero?» Quella era la sua maniera, di insegnare con gentilezza e con amore» (McKay, 1984, p. 34). Perdonate. Sarà più facile parlare con gentilezza l'uno con l'altro. «Siate invece gli uni verso gli altri benigni, misericordiosi, perdonandovi a vicenda, come anche Dio vi ha perdonati in Cristo» (Efesini 4:32, 1-3, 29, 31). Non lasciate che il rancore soffochi l'amore nel vostro cuore.

**L'amore nella casa.** Le case traggono beneficio dalla creazione di un'atmosfera di amicizia e accettazione. L'Anziano Marlin K. Jensen (1999) dei Settanta disse: «Le nostre necessità di amicizia vengono soddisfatte al meglio nella casa. Se i nostri figli sentono amicizia all'interno della famiglia, tra di loro e con i genitori, essi non saranno alla disperata ricerca di accettazione al di fuori della famiglia» (p. 64). L'accettazione nella casa aiuterà i figli a sentirsi a proprio agio nel rivolgersi ai genitori quando hanno un problema. Il presidente Gordon B. Hinckley (1978) disse: «Quanto è fortunato, quanto è benedetto il bambino che sente l'affetto dei suoi genitori. Quel calore, quell'amore porterà dolci frutti negli anni a venire» (p. 18).

Il bambino crescerà sapendo che i suoi genitori lo amano. Mantenete aperti i canali della comunicazione trascorrendo del tempo con i vostri figli. L'Anziano Robert D. Hales (1999) del Quorum dei Dodici Apostoli disse: «Trascorrete del tempo individualmente con i [vostri] figli, facendo scegliere a loro l'attività e l'argomento di conversazione. Eliminate le distrazioni» (p. 33). Sviluppate un buon rapporto con i vostri figli trascorrendo del tempo con loro.

**Tenete l'ira sotto controllo.** Riguardo al parlare con gentilezza ai nostri cari, il presidente Harold B. Lee offrì all'Anziano Robert D. Hales e a sua moglie alcuni saggi consigli al momento del loro matrimonio: «Quando alzate la vostra voce con rabbia, lo Spirito lascia la vostra casa» (Hales, 1999, p. 33). Come possiamo evitare che l'ira vada fuori controllo? Il presidente Hinckley (2001) ci ha consigliato di parlarci in maniera più gentile. «Spero che il rumore nelle nostre case si abbasserà di qualche decibel, che abbasseremo le nostre voci e parleremo l'un l'altro con un maggior apprezzamento e rispetto reciproco» (p. 89). Cercate di parlare con gentilezza ai vostri figli, anche se siete arrabbiati con loro. «La risposta dolce calma il furore» (Proverbi 15:1). L'Anziano Hales (1999) continua il suo discorso menzionando il fatto che «non dobbiamo mai, a causa dell'ira, chiudere la porta della nostra casa o del nostro cuore ai nostri figli» (p. 33).

Seguite l'esempio di Cristo. Marion G. Romney (1977), un tempo Secondo Consigliere della Prima Presidenza, affermò: «Decidiamo dunque di controllare la nostra lingua e di emulare l'amorevole gentilezza del nostro Signore parlando con accenti gentili l'uno verso l'altro» (p. 2).

Cristo lodava sempre i piccoli fanciulli. Siate pazienti. Siate comprensivi. Fate che il vostro obiettivo sia di parlare sempre con gentilezza ai bambini. Più provate a farlo, più diventerà facile. Il presidente Charles W. Penrose ci ha offerto dei consigli per quando l'ira comincia a farsi strada:

*Disciplina i tuoi sentimenti, fratello mio;*

*E la tua anima impulsiva;*

*Non farti opprimere dalle sue emozioni,*

*Ma lascia che ti guidi la voce della saggezza*

*(Hymns #336; Traduzione letterale del testo originale, N.d.T.)*

«Desidero lanciare a ogni uomo che si trova alla portata della mia voce la sfida di elevare i suoi pensieri al di sopra della sporcizia, di disciplinare le sue azioni affinché siano un esempio di virtù, di controllare le sue parole

affinché egli dica soltanto cose che siano edificanti e che conducano alla crescita» (Hinckley, 1975, p. 38-39). Parlate sempre con gentilezza ai figli.

*Articolo redatto da Rebekah Olsen, Assistente Ricercatrice e curato da Stephen F. Duncan, Professore presso la School of Family Life, Brigham Young University.*

### **Riferimenti**

Hales, Robert D. (1993, November). How will our children remember us? *Ensign*, 9.

Hales, Robert D. (1999, May). Strengthening families: Our sacred duty. *Ensign*, 33.

Hinckley, Gordon B. (1975, November). Opposing evil. *Ensign*, 38-39.

Hinckley, Gordon B. (1978, November). «Behold your little ones». *Ensign*, 18.

Hinckley, Gordon B. (1997, July). Excerpts from recent address of President Gordon B. Hinckley, *Ensign*, 72.

Hinckley, Gordon B. (2001, November). «Till we meet again». *Ensign*, 89.

Inni della Chiesa di Gesù Cristo dei Santi degli Ultimi Giorni. (1994). *Con accenti gentili parliamo [Inni #144]*.

Hymns of the Church of Jesus Christ of Latter-day Saints. (1985). *School thy feelings [Hymns #336]*. Salt Lake City, UT: Deseret Book.

Jensen, Marlin K. (1999, luglio). L'amicizia è un principio del Vangelo. *La Stella*, 74.

McKay, David L. (1984, August). Remembering Father and Mother, President David O. McKay and Sister Emma Ray Riggs McKay, *Ensign*, 34.

Romney, Marion G. (1977, August). Speak kind words.