

Polo Territoriale per le Famiglie

“IL KIT DEL GENITORE EFFICACE”



Ideato dalle psicologhe:

Dott.ssa E. Mirto e Dott.ssa E Ferrara



LA FAMIGLIA E I SUOI SISTEMI: NUOVE TIPOLOGIE DI FAMIGLIA



- **La famiglia è un SISTEMA, ovvero un'entità caratterizzata da un intreccio di relazioni fra loro interdipendenti.**
- **Possiamo distinguere tre sottosistemi:**
 - 1. CONIUGI**
 - 2. GENITORI**
 - 3. FIGLI/FRATELLI**
- **I CONFINI:** sono le regole che definiscono chi partecipa e come:

- **CONFINE CHIARO** se i membri di quel sottosistema esercitano le loro funzioni senza interferenze, dove ognuno sa quali sono i propri compiti nel rispetto di sé e degli altri
- **CONFINE DIFFUSO** è tipico delle **FAMIGLIE INVISCHIATE** dove vi è assenza di differenziazione fra i membri
- **CONFINE RIGIDO** è tipico delle **FAMIGLIE DISIMPEGNATE** in cui vige un clima di estraneità e pseudo-indipendenza

FAMIGLIE SEPARATE



Separarsi significa continuare ad essere genitori pur non essendo più una coppia, favorendo l'accesso all'altro genitore, non triangolando i figli in eventuali conflitti e/o costringerli a schierarsi.

Esiti possibili:

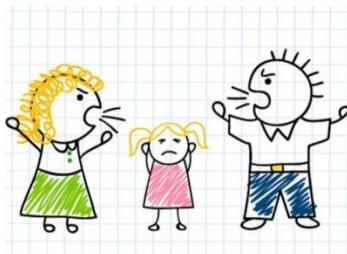
• **FAMIGLIA MONOGENITORIALE**



• **FAMIGLIA COLLABORANTE**



• **FAMIGLIA CONFLITTUALE**





- **FAMIGLIE RICOSTITUITE**



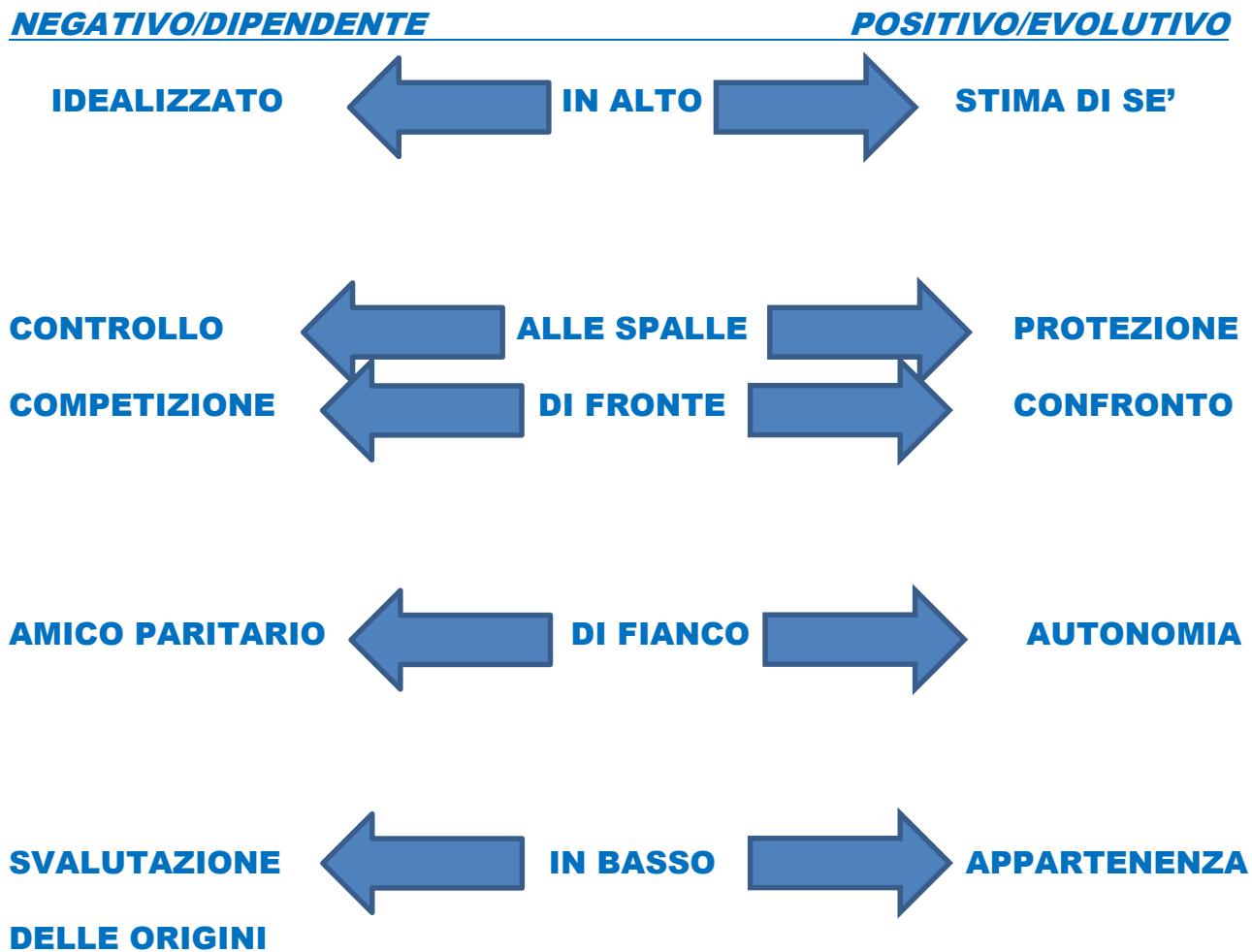


DA FIGLIO A GENITORE: LE CONFIGURAZIONI SPAZIALI DELLA FAMIGLIA



Ciascun genitore prima di divenire tale porta con sé la propria eredità di figlio, e dunque quella trama di relazioni simboliche con la propria famiglia di origine, in particolare con i propri genitori. In un'ottica Sistemica risulta fondamentale aver fatto esperienza di tutte le “configurazioni spaziali” (in senso evolutivo), al fine di rendere il proprio repertorio relazionale quanto più ampio e variegato possibile, ciò ci consentirà di relazionarci ai nostri figli in modo equilibrato.

LE CONFIGURAZIONI SPAZIALI DELLA FAMIGLIA





« La comunicazione efficace con l'adolescente »

“Più un individuo è capito ed accettato profondamente, più si muove in una direzione positiva, di miglioramento”. Carl Rogers

COME COMUNICARE??

1. La comunicazione deve essere chiara e diretta

E' bene utilizzare:

- Messaggi in prima persona es. «*mi sembra che tu sia arrabbiato*»
- La formula dubitativa es. « *mi sembra che tu sia triste*»

che permette dall'altra parte di confermare o disconfermare.

2. Coerenza fra il canale verbale e non verbale

3. Porre domande

4. Essere assertivi e rispettare

5. Ascolto attivo: cerca di cogliere i sentimenti o il significato del messaggio e poi si esprime con parole proprie ciò che si è compreso.



6. Capacità di riformulazione

Consente al genitore :

- Dimostrare al figlio di averlo ascoltato
- Di lasciare un feedback sul proprio livello di comprensione

7. Capacità di riflettere i sentimenti del figlio

- Promuove empatia e intimità
- Alimenta la fiducia
- Rende il figlio più ricettivo perché si rende conto che dall'altra parte c'è un genitore che accetta il proprio stato d'animo.

COSA OSTACOLA LA COMUNICAZIONE

1. AVVERTIRE, AMMONIRE, MINACCIARE “Se lo fai te ne pentirai” “E' meglio per te altrimenti...”

2. ESORTARE, MORALEGGIARE, FARE LA PREDICA “Dovresti....., è bene che tu.....”

3. CONSIGLIARE, OFFRIRE SUGGERIMENTI E SOLUZIONI: “ Se fossi al tuo posto farei...”



4. ARGOMENTARE, PERSUADERE

“ Ecco perchè tu sbagli....., in realtà le cose stanno così..”

5. GIUDICARE, CRITICARE, BIASIMARE

“ Ti comporti come un bambino...., non capisti niente...”

6. ELOGIARE, ASSECONDARE



« La prevenzione del rischio in adolescenza »

❖ Bullismo

“Uno studente è oggetto di azioni di bullismo, ovvero è prevaricato o vittimizzato, quando viene esposto, ripetutamente nel corso del tempo, alle azioni offensive messe in atto da parte di uno o più compagni”

SUGGERIMENTI PER LA FAMIGLIA

- Essere attenti ad eventuali cambiamenti nel comportamento quotidiano dei figli;
- essere disponibili ad ascoltare i racconti dei figli relativi alla vita scolastica e nel gruppo;
- non sottovalutare o banalizzare episodi di disagio relazionale tra coetanei;
- costruire un clima familiare basato sulla comprensione reciproca;

- evitare di incoraggiare nei figli comportamenti competitivi ed aggressivi;
- comunicare con le istituzioni scolastiche nel momento in cui i figli dovessero raccontare di essere vittime, testimoni o autori di atti di bullismo;
- non sovrastimare episodi di conflitti relazionali tra i coetanei;

❖SENSATION SEEKING

Molti adolescenti sono attratti da comportamenti “spericolati” che soddisfano il loro desiderio di vivere sensazioni nuove ed eccitanti: questo fenomeno è noto come sensation seeking (caccia di sensazioni forti):

- rapporti sessuali non protetti
- guida pericolosa
- gioco d'azzardo

SUGGERIMENTI PER LA FAMIGLIA

- educare precocemente i ragazzi al comportamento “sano”
- una buona comunicazione su questi temi tra genitori e ragazzi/e ne diminuisce significativamente l'incidenza
- favorire la comunicazione;

❖ LE DIPENDENZE: ALCOOL ,DROGHE ED INTERNET

Molti si avvicinano all'uso di sostanze e all'alcool per curiosità, per sentirsi meglio, per rilassarsi, per ridurre lo stress, per divertirsi, per avere una esperienza da condividere con i coetanei, per sentirsi grandi

SUGGERIMENTI PER LA FAMIGLIA

- essere disponibili all'ascolto;
- prestare attenzione ad eventuali cambiamenti nel comportamento
- incoraggiare comportamenti propositivi;
- credere in loro come risorsa necessaria;
- sostenere la formulazione di progetti futuri;
- responsabilizzare, rendendo i ragazzi soggetti attivi di cambiamento

❖ HIKIKOMORI

Significa letteralmente “stare in disparte, isolarsi”

Campanelli d'allarme:

- ritiro scolastico
- disinteresse nelle relazioni reali, specialmente con i coetanei
- inversione sonno-veglia**
- auto-reclusione nella propria camera da letto
- preferenze per attività solitarie

Si consiglia di rivolgersi ad un professionista del settore se si ravvisano comportamenti summenzionati.

