

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

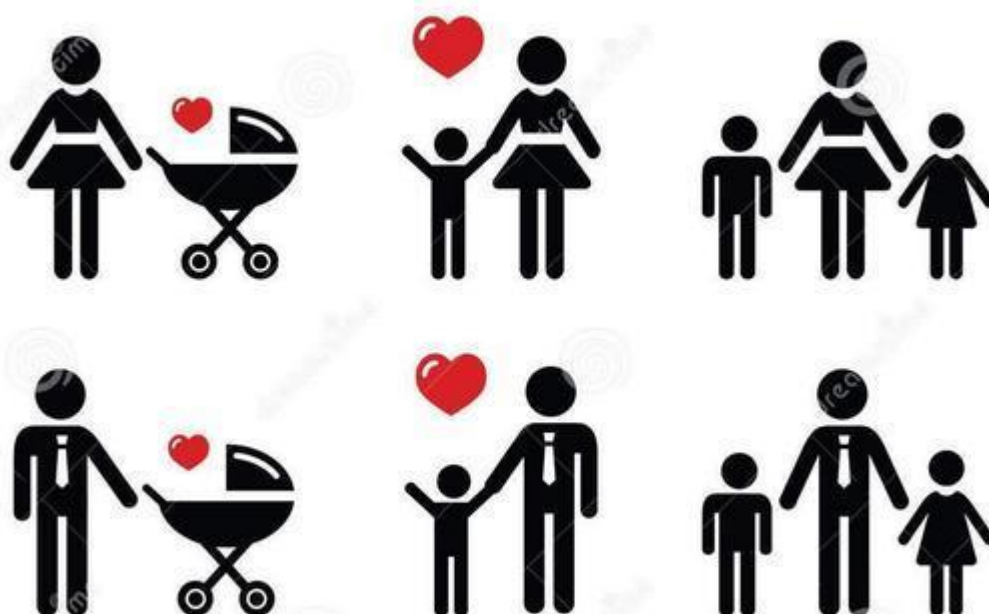
FAMIGLIE SEPARATE



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:

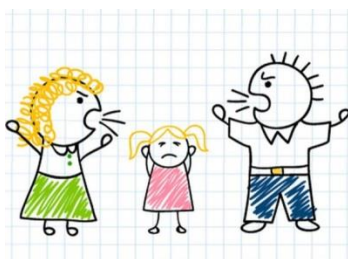
- **FAMIGLIA MONOGENITORIALE**



- **FAMIGLIA COLLABORANTE**



- **FAMIGLIA CONFLITTUALE**



- **FAMIGLIE RICOSTITUITE**



DA FIGLIO A GENITORE: LE CONFIGURAZIONI SPAZIALI
DELLA FAMIGLIA



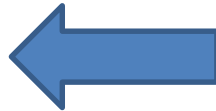
Ciascun genitore prima di divenire tale porta con sé la propria eredità di figlio, e dunque quella trama di relazioni simboliche con la propria famiglia di origine, in particolare con i propri genitori. In un'ottica Sistemica risulta fondamentale aver fatto esperienza di tutte le “configurazioni spaziali” (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

NEGATIVO/DIPENDENTE

POSITIVO/EVOLUTIVO

IDEALIZZATO



IN ALTO



STIMA DI SE'

CONTROLLO



ALLE SPALLE



PROTEZIONE

COMPETIZIONE



DI FRONTE



CONFRONTO

AMICO PARITARIO

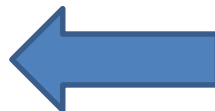


DI FIANCO



AUTONOMIA

SVALUTAZIONE



IN BASSO



APPARTENENZA

DELLE ORIGINI



« 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.

