

# FORMAZIONE PER I GENITORI

Dott.ssa Cleopatra D'Ambrosio

## PASSAGGI INDISPENSABILI PER MIGLIORARE LA COMUNICAZIONE CON TUO FIGLIO E AUMENTARNE L'AUTOSTIMA

Mercoledì 21 Febbraio 2018  
dalle ore 20.20 alle ore 22.20

Io genitore:

1. Condivido immedesimandomi:  
*"Oh, ci si sente proprio male quando..."*,  
*"Mi dispiace che ti sia successo..."*,  
*Deve essere duro non ottenere subito quello che si vuole..."*  
*"Ti capisco...quando ero piccolo anch'io..."*
2. Esploro e riformulo:  
*"Dimmi: cosa è successo, ...e tu come ti sei sentito...cosa hai pensato..."*
3. Confermo il suo sentire:  
*"è proprio così quando ci si sente feriti vien da piangere..., da arrabbiarsi..."*
4. Cerchiamo insieme una soluzione:  
*"Ti senti dispiaciuto o arrabbiato e cosa possiamo fare?"*  
*"Stai tranquillo troveremo come fare"*  
*"Cosa ti dice il tuo cuore?"*  
*"Ti viene un'idea, ...vediamo..."*

**L'uso del "noi" significa: non sei solo, puoi contare su di me, mamma e papà sono qui per te e ti vogliono bene.**

Non minacciare la rottura del legame allontanando il bambino in crisi o in preda ad emozioni forti, poichè è proprio grazie al legame affettivo che il bambino va aiutato.

Nella vostra comunicazione non esiste **fallimento**, ma solo il risultato ottenuto. Se questo risultato non coincide con quello desiderato è il segnale che bisogna cambiare qualcosa: quando troviamo il modo giusto ce ne accorgiamo subito.