



MARA PERI
PSICOLOGA


(CYBER)BULLISMO

e

**GESTIONE DEI
CONFLITTI**

Formazione per genitori
I.C. Grumello del Monte
A.S. 2025/2026





Di cosa parleremo

- Il cervello dei nostri figli
- Ascolto attivo nella relazione con i figli
- Empatia
- Rispecchiamento
- Gestione dei conflitti: la comunicazione non violenta di Rosenberg
- Domande



CHIARIRE PER CAPIRE

Il rapporto con i bambini non è sempre facile. I figli godono della straordinaria (e terribile per certi versi) capacità di sentire l'adulto, di captare ogni cambiamento emotivo e di settarsi su tale cambiamento per ottenere la soddisfazione del proprio desiderio.

La conformazione cerebrale dei bambini, non è infatti ancora giunta al suo completamento, pertanto si basa essenzialmente sull'utilizzo dell'emisfero destro, deputato alla parte più emotiva e non logica.

è pertanto necessario che gli adulti abbiano le competenze per aiutare i bambini a comprendere, nominare e gestire quell'emotività, rimanendo il più possibile centrati senza andare in simmetria con il bambino.





SECONDO PIANO - Il Cervello Razionale

(corteccia prefrontale)

- Ragionamento logico
- Pianificazione e organizzazione
- Controllo degli impulsi
- Regolazione emotiva
- Empatia complessa
- Prospettiva temporale (capire conseguenze future)
- Pensiero astratto
- Flessibilità cognitiva

PRIMO PIANO - Il Cervello Limbico/Emotivo

(sistema limbico con amigdala)

Amigdala: centro delle emozioni, "allarme antincendio" del cervello

- Processamento emotivo
- Memoria emotiva
- Attaccamento e relazioni
- Motivazione

PIANO TERRA - Il Cervello Rettiliano

(tronco encefalico)

Costruito dalla nascita, completamente funzionale

- Sopravvivenza immediata
- Funzioni automatiche: respiro, battito cardiaco, fame, sete
- Riflessi di base
- Reazioni istintive: attacco, fuga, congelamento



IL CORSO DELLO SVILUPPO

Maturazione della corteccia prefrontale

0-6 anni

6-12 anni

13-18 anni

25 anni

10-15%

30-40%

50-70%

100%



E QUINDI.. A COSA SERVE SAPERLO?

1

I bambini non possono ragionare come gli adulti



Situazione tipica:

Genitore: "Ti ho detto mille volte di non lasciare lo zaino in mezzo! Perché non ci pensi prima?"

Cosa succede nel cervello del bambino:

La corteccia prefrontale (che pianifica, prevede, organizza) è ancora in costruzione

Non può "pensarci prima" con la stessa capacità di un adulto

Non è pigrizia o cattiveria: **è immaturità neurologica**



E QUINDI.. A COSA SERVE SAPERLO?



Le emozioni "sequestrano" il cervello razionale

Quando un bambino (o anche un adulto) sperimenta un'emozione intensa:

1. L'amigdala si attiva (0.2 secondi)
2. Sequestra le risorse cerebrali
3. La corteccia prefrontale va "offline"
4. Il bambino è letteralmente incapace di ragionare in quel momento

Immaginate che il primo piano (emozioni) prenda fuoco. Tutti i pompieri (risorse cerebrali) corrono al primo piano. Il secondo piano (ragione) rimane vuoto, senza personale. In quel momento chiedere a un bambino di "calmarsi" o "ragionare" è come chiedere a una casa in fiamme di spegnere da sola l'incendio.



E QUINDI.. A COSA SERVE SAPERLO?

3

La corteccia prefrontale si sviluppa CON L'USO

Principio neuroscientifico fondamentale:

"Neurons that fire together, wire together" (Donald Hebb)

I neuroni che si attivano insieme, si connettono insieme.

Cosa significa:

La corteccia prefrontale si rinforza ogni volta che viene usata

È come un muscolo: più la usiamo, più si sviluppa

I genitori sono "personal trainer" della corteccia prefrontale



E QUINDI.. A COSA SERVE SAPERLO?



La corteccia prefrontale si sviluppa **CON L'USO**

✓ Ogni volta che:

- Aiutiamo il bambino a nominare le emozioni (rispecchiamento)
- Lo aiutiamo a calmarsi prima di ragionare (co-regolazione)
- Lo coinvolgiamo nel problem solving (pensiero causa-effetto)
- Praticiamo l'attesa e il ritardo della gratificazione
- Modelliamo la regolazione emotiva

Stiamo letteralmente costruendo connessioni neurali nella corteccia prefrontale.

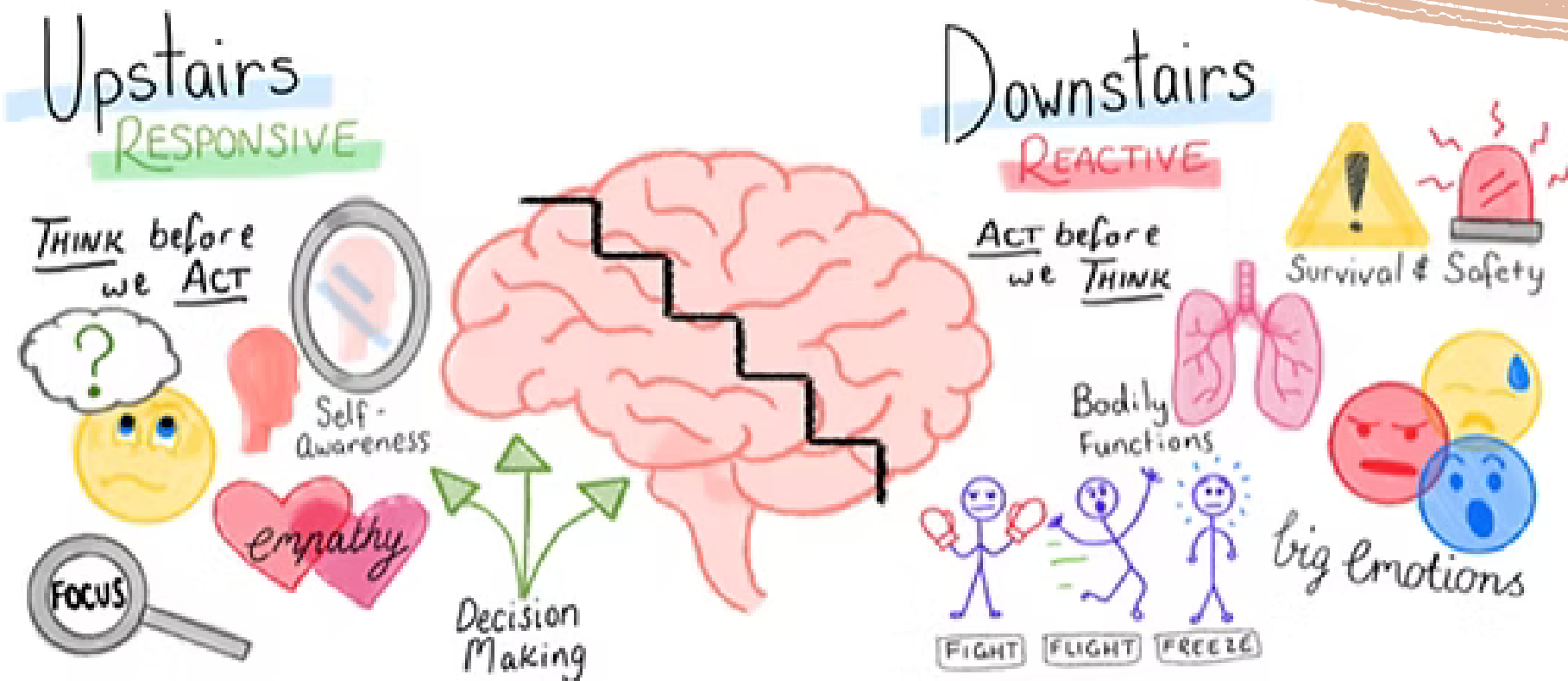
✗ Ogni volta che:

- Reagiamo noi per primi con rabbia (modelliamo disregolazione)
- Puniamo senza aiutare a comprendere (perdiamo occasione di apprendimento)
- Risolviamo tutto noi senza coinvolgerli (non alleniamo il problem solving)
- Minimizziamo le emozioni (non alleniamo la consapevolezza emotiva)

Perdiamo un'opportunità di sviluppo.



il cervello "di sopra" e "di sotto"



CERVELLO DI SOTTO (Downstairs Brain)

Primitivo, emotivo, reattivo
emozioni intense, impulsi, istinti, sopravvivenza

CERVELLO DI SOPRA (Upstairs Brain)

Sofisticato, razionale, riflessivo
ragionamento, empatia, autocontrollo, moralità

Quando il bambino è calmo, può "salire le scale" e accedere al cervello di sopra. Quando è sopraffatto emotivamente, è "bloccato di sotto" e non può salire.

Non trascinarlo su per le scale a forza, ma scendere giù, calmarlo, e poi salire insieme.



PRINCIPI GUIDA

Prima calma, poi ragione

Non puoi ragionare con un'amigdala attivata
Prima co-regola (aiuta a calmare), poi insegna

Aspettative realistiche

Un bambino di 7 anni NON PUÒ avere lo stesso autocontrollo di un adulto
Non è "maleducato", è "neurologicamente immaturo"

Ogni interazione è un'opportunità

Stai letteralmente costruendo il cervello di tuo figlio
Le tue risposte oggi plasmano le connessioni neurali di domani

La ripetizione è necessaria

Non sta "non imparando" se ripete gli errori
Le connessioni neurali richiedono migliaia di ripetizioni per consolidarsi

Il tuo cervello conta

Se tu entri in collusione con l'amigdala non puoi aiutare tuo figlio
Prima regoli te stesso, poi aiuti lui



PRINCIPI GUIDA

Sapendo cosa succede nel cervello dei vostri bambini, gli strumenti che vedremo oggi acquistano un senso completamente nuovo:

ASCOLTO ATTIVO → Calma l'amigdala, crea sicurezza

EMPATIA → Attiva i neuroni specchio, costruisce circuiti empatici

RISPECCHIAMENTO → Allena la consapevolezza emotiva,
rafforza connessioni prefrontali

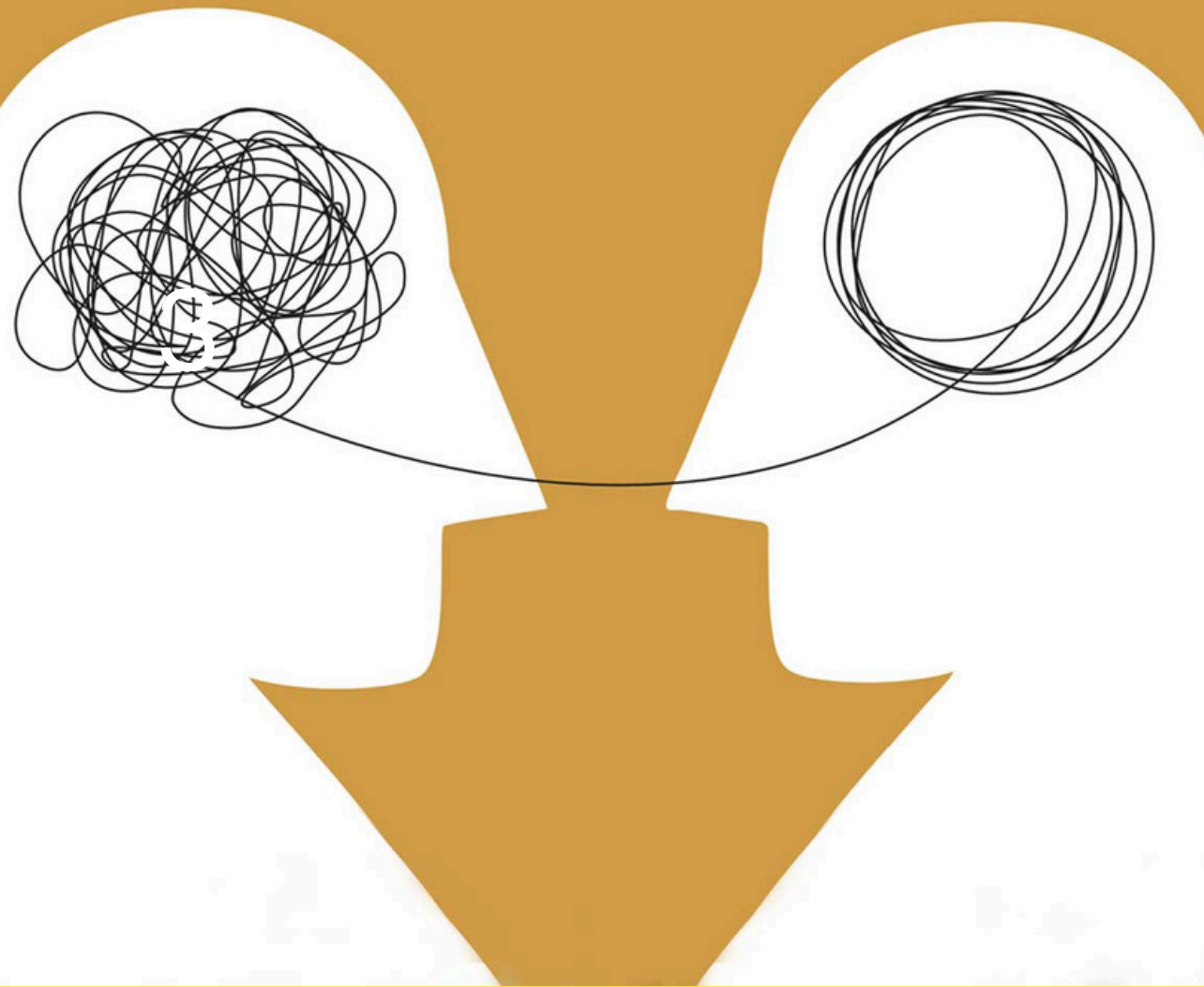
COMUNICAZIONE NON VIOLENTA → Modella la regolazione emotiva e il
problem solving, allena la corteccia prefrontale

*Non stiamo solo 'gestendo conflitti' -
stiamo letteralmente costruendo il cervello dei nostri figli.*

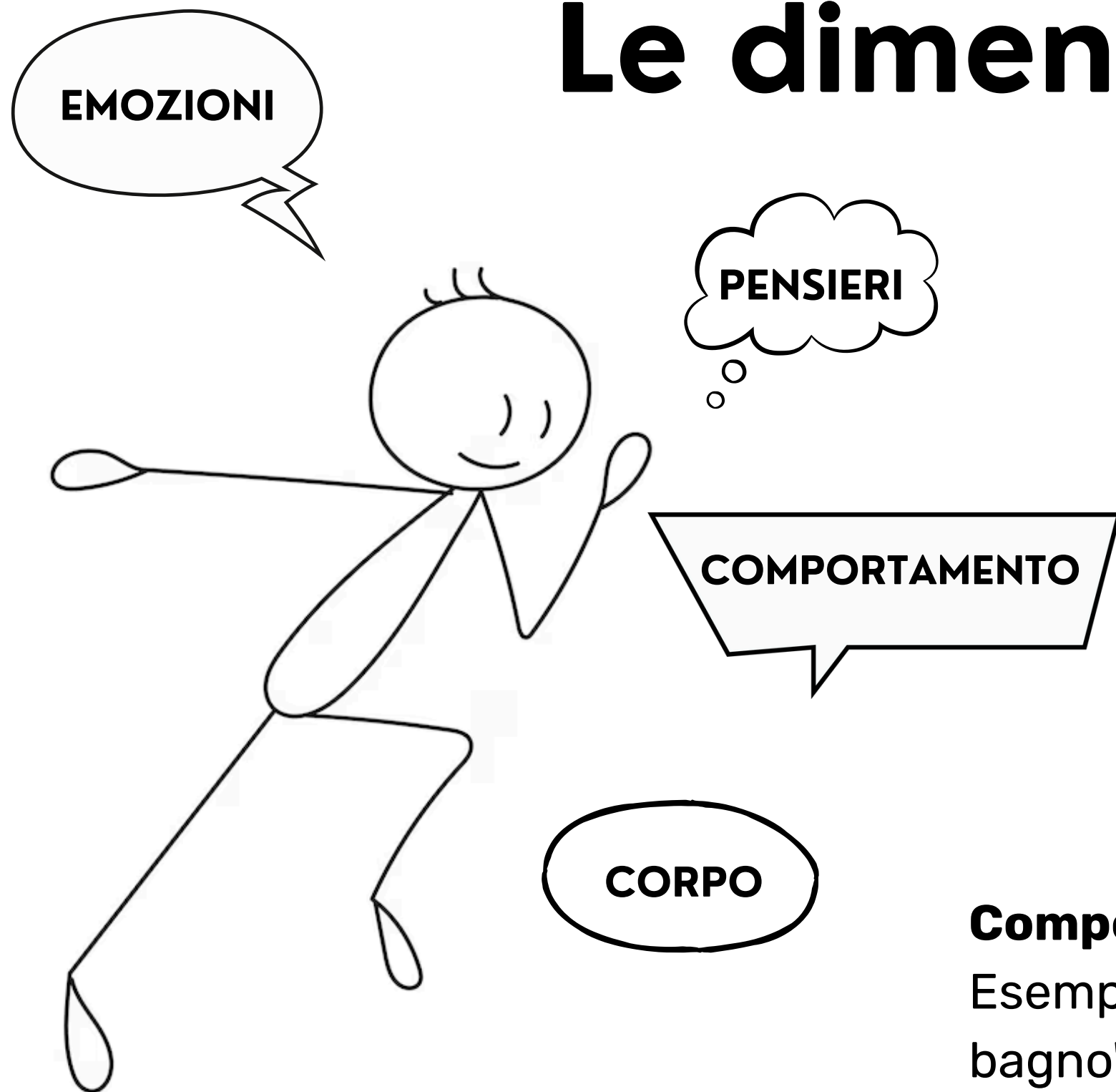


Ascolto attivo

L'ascolto attivo è la capacità di prestare attenzione consapevole e totale a un interlocutore, non solo alle sue parole ma anche ai segnali non verbali, con l'obiettivo di comprendere a fondo il suo messaggio, sentimenti ed emozioni, senza interrompere, giudicare o pianificare la propria risposta, ma mostrando interesse attraverso domande aperte, riformulazioni e feedback empatico. Si tratta di un approccio intenzionale per creare connessione e comunicazione efficace.



Le dimensioni dell'ascolto



Cognitiva: cosa mi sta dicendo a livello di pensieri, ragionamenti, convinzioni?

Esempio: "La maestra è cattiva" → il bambino sta esprimendo un giudizio, una valutazione

Emotiva: quali emozioni accompagnano le parole?

Esempio: dietro "La maestra è cattiva" potrebbe esserci paura, tristezza, rabbia, frustrazione

Comportamentale: cosa è successo concretamente? Quali azioni?

Esempio: "Mi ha sgridato davanti a tutti quando ho chiesto di andare in bagno"

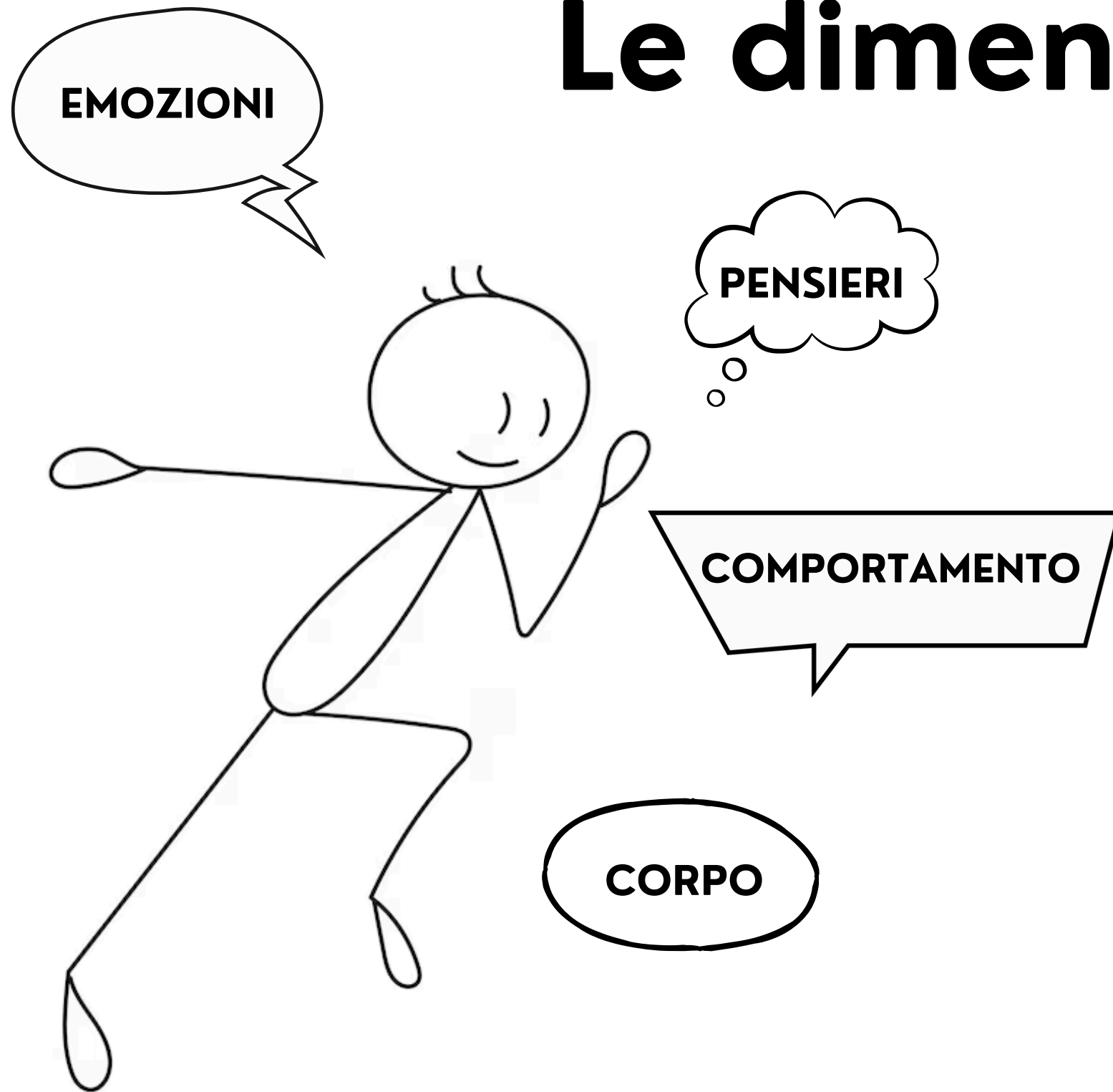
Fisiologica: quali segnali del corpo accompagnano il racconto?

Esempio: voce che trema, sguardo basso, pugni stretti, respiro affrettato



Le dimensioni dell'ascolto

CASO SPECIFICO



Vostro figlio di 8 anni torna da scuola e dice: *"Marco mi ha spinto durante la ricreazione e la maestra non ha detto niente. Tanto a lei non importa di me. Non voglio più andare a scuola!"*

Analizziamo insieme le 4 dimensioni:

- **Cognitiva:** "La maestra non si preoccupa di me" (credenza/interpretazione)
- **Comportamentale:** "Marco mi ha spinto" (fatto concreto)
- **Emotiva:** frustrazione, senso di ingiustizia, forse paura di Marco, tristezza per sentirsi non protetto
- **Fisiologica:** (da osservare) tono di voce alto/agitato, possibile pianto, postura chiusa



Gli ostacoli all'ascolto

I 12 BLOCCHI DI THOMAS GORDON

Dare ordini: "Smettila di lamentarti"

Minacciare: "Se continui così..."

Moralizzare: "Dovresti essere più forte"

Dare soluzioni immediate: "Domani vai dalla maestra e glielo dici"

Insegnare/Fare la lezione: "Nella vita succede, impara..."

Giudicare/Criticare: "Forse te la sei cercata"

Ridicolizzare: "Piangi per così poco?"

Interpretare/Psicoanalizzare: "In realtà sei geloso di Marco"

Consolare superficialmente: "Non è niente, vedrai che passa"

Interrogare: "Ma tu cosa avevi fatto prima? Dove eravate?"

Distrarre: "Dai, pensiamo ad altro, che c'è per merenda?"

Approvare acriticamente: "Hai ragione, quella maestra non vale niente"

Tutti questi blocchi hanno una cosa in comune: interrompono il flusso emotivo del bambino e impediscono una vera connessione.



Ascolto attivo

ESEMPI PRATICI

Scenario A - Ascolto bloccato:

Bambino: "Marco mi ha spinto e la maestra non ha fatto niente!"

Genitore: "Ma tu cosa avevi fatto? Sicuramente c'è un motivo."

Domani vado a parlare con la maestra."

[Il bambino si chiude, si sente non ascoltato]

Scenario B - Ascolto attivo:

Genitore: [si ferma, guarda il figlio negli occhi]

"Ti vedo molto arrabbiato... raccontami cosa è successo"

[SILENZIO - lascia spazio]

Bambino: "Marco mi ha spinto durante la ricreazione"

Genitore: "Ti ha spinto..." [ripete senza giudicare]

"E ho visto che hai gli occhi lucidi...
oltre alla rabbia, c'è anche altro?"

Bambino: "Mi sono sentito solo, la maestra era lì vicino..."

Genitore: [annuisce] "Capisco... sentirsi soli quando si subisce qualcosa di ingiusto fa molto male"



Empatia

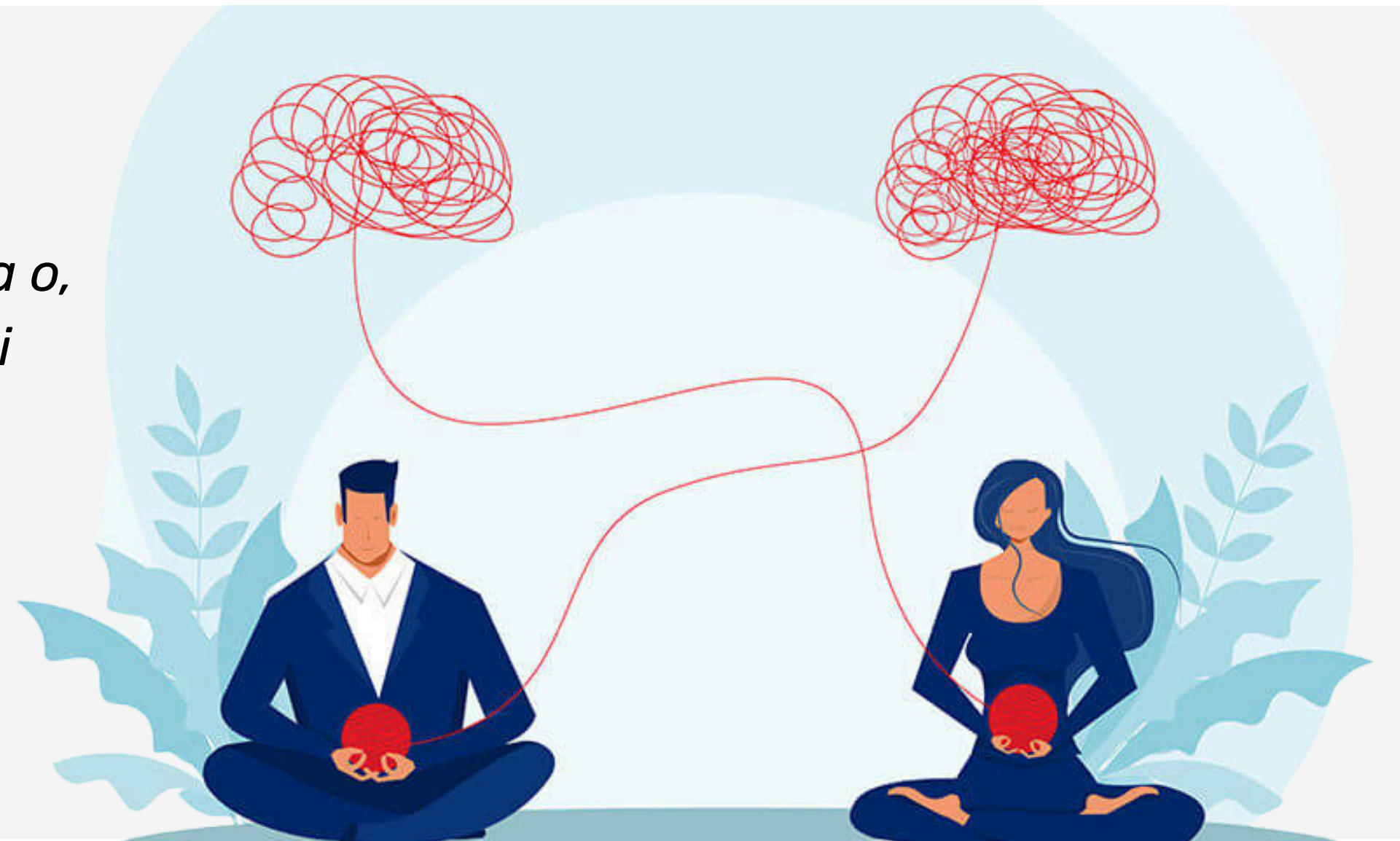
Video



Empatia

definizione

Capacità di porsi nella situazione di un'altra persona o, più esattamente, di comprendere immediatamente i processi psichici dell'altro.



Empatia

come insegnarla ai nostri figli



Modellarla costantemente

I bambini imparano per imitazione

Se ci vedono empatici con loro, con il partner, con gli estranei, la assorbono



Nominare le emozioni altrui

Al parco: "Guarda quel bambino che piange, secondo te come si sente?"

Guardando un film: "Cosa starà provando il protagonista ora?"

In famiglia: "Tua sorella sembra triste, l'hai notato?"



Leggere insieme e commentare

Le storie sono palestre di empatia

"Come ti sentiresti tu al posto di questo personaggio?"



Validare sempre, anche quando si pongono limiti

"Capisco che sei arrabbiato perché vuoi continuare a giocare.

È dura smettere quando ci si diverte. E ora è ora di andare a letto."

Formula: Empatia + Limite = Contenimento amorevole



Parlare dei propri sentimenti

"Oggi sono un po' stanco, ho avuto una giornata difficile al lavoro"

I bambini imparano che tutti hanno emozioni e meritano comprensione



Empatia

differenze

L'empatia NON è:

- Essere d'accordo con tutto quello che dice o fa
- Eliminare le conseguenze naturali
- Non porre limiti o regole
- Sacrificare i bisogni di tutti per quelli di uno

L'empatia È:

- "Ti vedo, ti sento, tu conti per me"
- Validare l'emozione, anche se non si approva il comportamento
- Creare uno spazio sicuro per esprimersi



Empatia

esempi pratici

Bambina di 7 anni: *"Odio Sara! Non la voglio più come amica! Non la invito al mio compleanno!"*

- ✗ Risposta non empatica: "Non dire così, Sara è tua amica da sempre. Stai esagerando."
- ⚠ Risposta parzialmente empatica: "Mi dispiace che tu sia arrabbiata, ma non si dicono queste cose"
- ✓ Risposta empatica: "Vedo che sei davvero arrabbiata con Sara. Dev'essere successo qualcosa che ti ha ferita molto. Vuoi raccontarmi?"

Bambino di 9 anni: *"La scuola fa schifo! I compiti sono inutili! Non voglio più andarci!"*

- ✗ "Non dire sciocchezze, la scuola è importante"
- ⚠ "Capisco che sia faticoso, ma bisogna studiare"
- ✓ "Sembra che tu sia davvero frustrato con la scuola in questo momento. Cosa ti pesa di più?"



Rispecchiamento

definizione

In psicologia, il rispecchiamento (o mirroring) è una tecnica di ascolto attivo e una dinamica relazionale fondamentale che consiste nel riflettere i sentimenti, i pensieri o i comportamenti di un'altra persona, creando un senso di comprensione e connessione, essenziale per lo sviluppo del sé nel bambino e per relazioni sane in età adulta, funzionando come uno specchio empatico per la crescita emotiva e l'autoconsapevolezza, sia a livello verbale (parafrasi) che non verbale (postura, gesti)



Rispecchiamento

definizione

Il rispecchiamento emotivo (*emotional mirroring*) è il processo attraverso cui il genitore diventa uno "specchio emotivo" che aiuta il bambino a:

- Riconoscere cosa sta provando
- Dare un nome preciso all'emozione
- Legittimare l'esperienza emotiva
- Distinguere emozione (sempre ok) da comportamento (che va guidato)



Rispecchiamento

Basi neuroscientifiche

Regolazione emotiva co-costruita: quando nominiamo l'emozione del bambino, attiviamo la corteccia prefrontale (parte razionale) che aiuta a calmare l'amigdala (parte emotiva)

Sentirsi visti: il rispecchiamento dice al bambino *"non sei solo, io ti vedo, la tua esperienza conta"*

Alfabetizzazione emotiva: nominare ripetutamente le emozioni costruisce il vocabolario emotivo

Separazione emozione-comportamento: *"Sei arrabbiato (ok) e non puoi picchiare (non ok)"*



Rispecchiamento

Vocabolario emotivo

3-5 anni (emozioni primarie)

Felice / Triste

Arrabbiato / Calmo

Spaventato / Coraggioso

Stanco / Sveglia

6-8 anni (emozioni secondarie)

Frustrato / Soddisfatto

Deluso / Entusiasta

Orgoglioso / Imbarazzato

Geloso / Contento

Annoiato / Interessato

9-11 anni (emozioni complesse)

Ansioso / Tranquillo

Confuso / Sicuro

Escluso / Accolto

Inadeguato / Capace

Preoccupato / Sereno

Ottimista / Pessimista

NB: Il rispecchiamento non è interpretazione

✗ "In realtà sei geloso di tuo fratello"

✓ "Sembri arrabbiato. Ti va di dirmi cosa senti?"



Paura della verifica

✗ Minimizzare:

"Non preoccuparti, andrà tutto bene, sei bravo!"

[Il bambino non si sente capito, anzi si vergogna di aver paura]

✓ Rispecchiare:

"Vedo che sei preoccupato per la verifica di domani.

L'ansia prima di una verifica è normale, significa che ci tieni.

È come avere farfalle nello stomaco, vero?"

[Il bambino si sente compreso, l'ansia è normalizzata]

Esclusione sociale

✗ Soluzioni immediate:

"Domani fai tu un gruppo con altri bambini!"

[Il bambino si sente solo con il problema]

✓ Rispecchiare:

"Ti senti esclusa e questo fa davvero male.

Quando gli amici non ci coinvolgono è come sentirsi invisibili.

Mi dispiace che tu stia provando questo."

[La bambina si sente capita, può aprirsi di più]



Ascolto attivo, empatia e rispecchiamento

Differenze e somiglianze

Questi tre concetti sono profondamente interconnessi ma hanno funzioni, scopi e modalità diverse. Spesso vengono confusi o usati come sinonimi, ma distinguerli chiaramente è fondamentale per usarli in modo più efficace e intenzionale.

Immaginate che vostro figlio vi stia raccontando qualcosa di importante. Questi tre strumenti sono come tre lenti diverse attraverso cui guardate la stessa situazione:

ASCOLTO ATTIVO = La lente dell'osservatore → *"Cosa sta davvero succedendo? Raccolgo informazioni"*

EMPATIA = La lente del cuore → *"Come si sente? Sento con lui/lei"*

RISPECCHIAMENTO = La lente dello specchio → *"Gli mostro cosa vedo, lo aiuto a vedersi"*



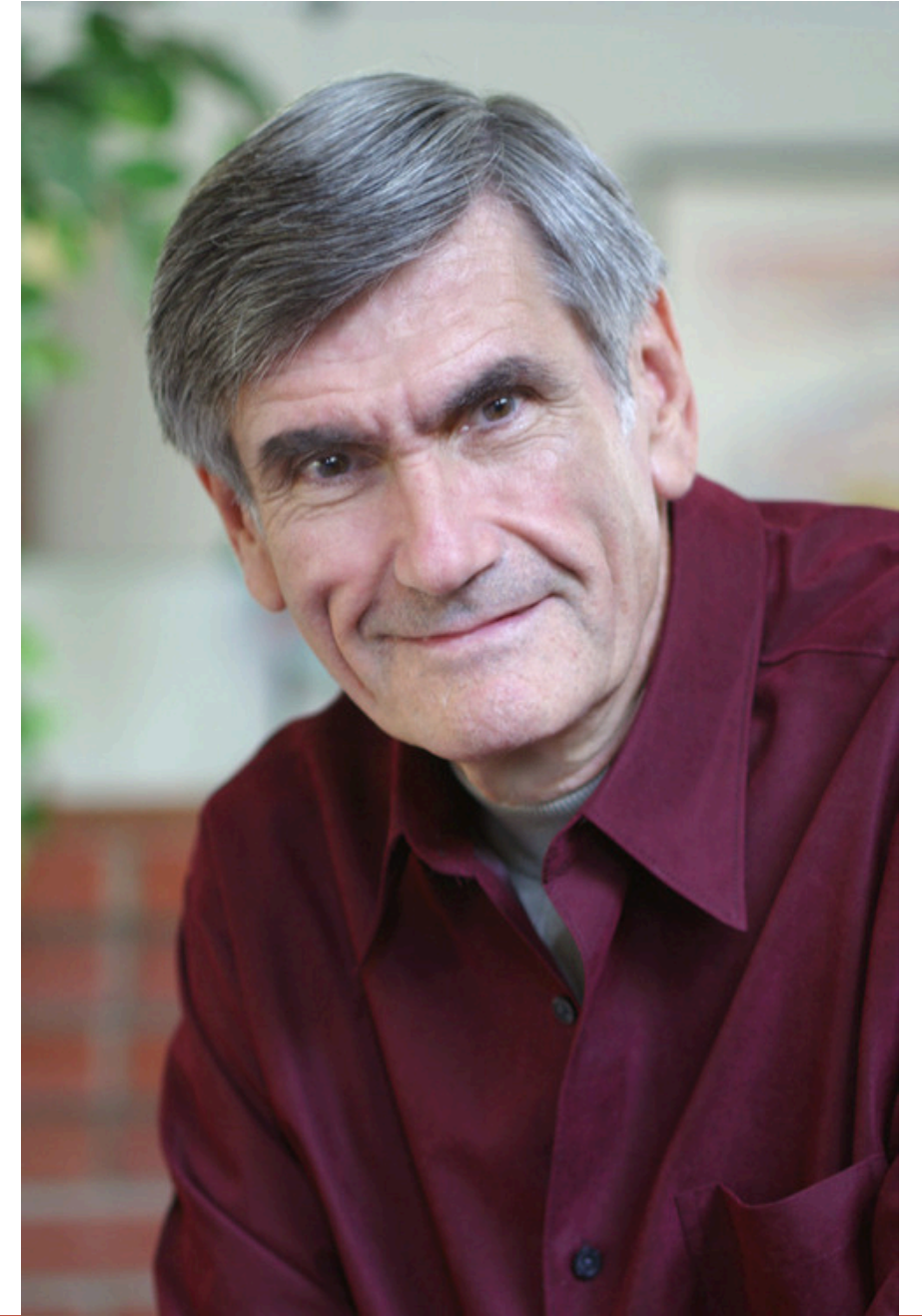
Comunicazione non violenta

Marshall Rosenberg

Marshall Rosenberg ha sviluppato la Comunicazione Non Violenta negli anni '60.

Presupposto di base: i conflitti nascono quando i bisogni non vengono riconosciuti e comunicati chiaramente.

La CNV non è solo una "tecnica comunicativa", ma una filosofia relazionale basata su empatia e autenticità.



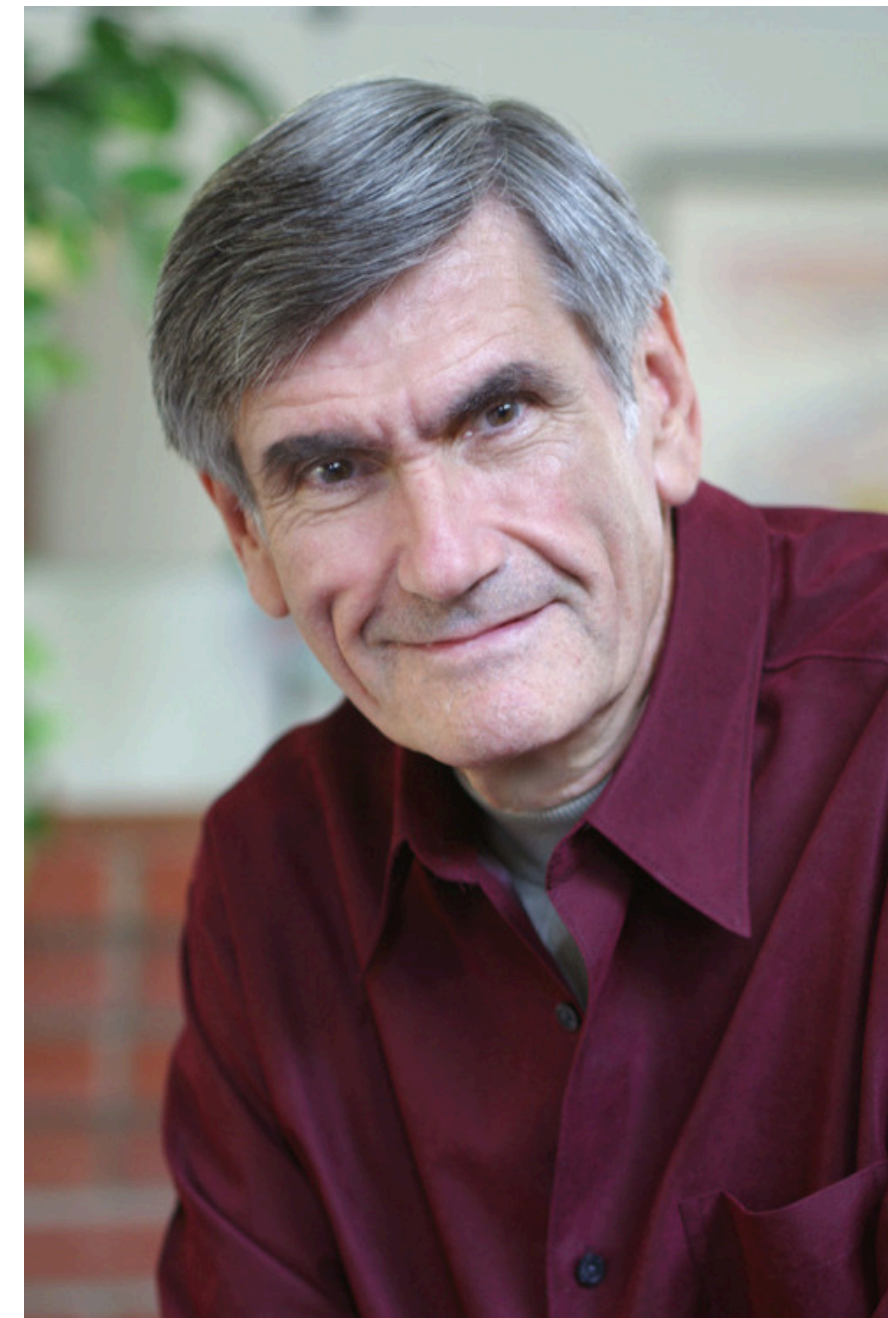
Comunicazione non violenta

Aspetti che ostacolano il conflitto generativo

- Giudizi moralistici
- Negare le proprie responsabilità
- Mancanza di empatia
- Pretese

“Alla base di ogni violenza sta un modo di pensare che attribuisce la causa del conflitto al torto di uno degli avversari. L’incapacità di pensare a se stessi e agli altri in termini di vulnerabilità, ciò che si prova, si teme, si desidera, si sente la necessità”

A. Schmookler



Comunicazione non violenta

PUNTI CARDINE

- 1 Osservare senza valutare
- 2 Esprimere i propri sentimenti
- 3 Esprimere i propri bisogni
- 4 Fare richieste specifiche

Comunicazione non violenta

OSSERVAZIONE

Descrivere i fatti osservabili senza giudizio, interpretazione o generalizzazione.

Linguaggio valutativo (da evitare):

- "Sei sempre in disordine"
- "Non mi ascolti mai"
- "Sei pigro"
- "Sei maleducato"



Saper separare le nostre osservazioni dalle nostre valutazioni

Linguaggio osservativo (CNV):

- "Vedo i tuoi giocattoli sparsi per terra"
- "Ti ho chiamato tre volte e non hai risposto"
- "I compiti sono ancora chiusi nello zaino"
- "Quando ti ho parlato, hai continuato a guardare lo schermo"



Comunicazione non violenta

OSSERVAZIONE

Parole-spia delle valutazioni: *Sempre, mai, tutti, nessuno, sei, è*

La differenza è cruciale: **le valutazioni attivano la difensività** in quanto riportano ad un giudizio sul sè, le osservazioni aprono il dialogo e la possibilità di stare in “finestra di tolleranza”

Invece di: *“sei sempre disordinato!”*

Prova con: *“vedo degli oggetti fuori posto nella tua stanza”*



Comunicazione non violenta

ESPRIMERE SENTIMENTI

Esprimere l'emozione senza attribuire responsabilità.

Esprimere come ci si sente, assumendosi la responsabilità delle proprie emozioni.

Ciò che gli altri fanno o dicono **può essere uno stimolo, ma non è mai la causa dei nostri sentimenti.** I nostri sentimenti sono il risultato di come scegliamo di ricevere ciò che gli altri dicono o fanno.



Se assunto su di noi: sentimenti di colpa, vergogna

Se rivolto ad altri: sentimenti di rabbia, collera



Comunicazione non violenta

ESPRIMERE SENTIMENTI

✗ Pseudo-sentimenti (in realtà accuse):

- "Mi sento ignorato" → stai dicendo che l'altro ti ignora
- "Mi sento tradito" → stai dicendo che l'altro ti ha tradito
- "Mi sento manipolato" → stai accusando l'altro

✓ Veri sentimenti:

- "Mi sento triste"
- "Mi sento frustrato"
- "Mi sento preoccupato"
- "Mi sento sopraffatto"

Quando i bisogni non sono soddisfatti: Frustrato, preoccupato, esausto, impaurito, deluso, solo, scoraggiato, ansioso



Comunicazione non violenta

ESPRIMERE SENTIMENTI

Attenzione alla formula "Mi fai sentire..."

✗ "Mi fai arrabbiare" → attribuisce responsabilità

✓ "Mi sento arrabbiato" → assume responsabilità

Quando i bisogni sono soddisfatti: Sereno, gioioso, grato, sollevato, energico, tranquillo, ispirato, speranzoso

Quando i bisogni non sono soddisfatti: Frustrato, preoccupato, esausto, impaurito, deluso, solo, scoraggiato, ansioso



Comunicazione non violenta

ESPRIMERE BISOGNI

Ogni emozione nasce da un bisogno soddisfatto o insoddisfatto. I bisogni sono universali, le strategie per soddisfarli variano.

Bisogni universali fondamentali (secondo Rosenberg):

- **Fisici:** riposo, nutrimento, sicurezza, movimento
- **Autonomia:** libertà di scelta, spazio personale, rispetto dei propri valori
- **Connessione:** amore, intimità, appartenenza, comprensione, essere visti
- **Senso e significato:** contribuire, crescere, realizzarsi, bellezza, ispirazione
- **Celebrazione:** gioia, gratitudine, lutto per le perdite
- **Integrità** fisica e emotiva: sicurezza, protezione, fiducia



Comunicazione non violenta

ESPRIMERE BISOGNI

Bisogno vs Strategia

- Bisogno (universale): *"Ho bisogno di riposo"*
- Strategia (specifica): *"Voglio andare a letto alle 21"*

Nel conflitto, spesso litighiamo sulle strategie dimenticando che i bisogni sottostanti potrebbero essere compatibili.

Esempio:

- Bambino: *"Voglio guardare ancora la TV!"* (strategia)
- Bisogno sottostante: rilassarsi, autonomia, piacere
- Genitore: *"È ora di spegnere"* (strategia)
- Bisogno sottostante: ordine, riposo per tutti, salute del bambino

Quando si identificano i bisogni, si possono trovare strategie alternative.



Comunicazione non violenta

RISCHIESTE SPECIFICHE

Caratteristiche di una buona richiesta:

- Concreta: specifica azioni osservabili
- Positiva: cosa vogliamo (non cosa non vogliamo)
- Fattibile: realisticamente attuabile
- Aperta al no: è una richiesta, non una pretesa

✗ Pretese vaghe:

"Comportati meglio!"

"Sii più responsabile!"

"Smettila di fare così!"

✓ Richieste concrete:

- "Potresti mettere i giochi nel cesto prima di cena?"
- "Saresti disposto a chiamarmi quando arrivi a casa del tuo amico?"
- "Possiamo sederci insieme 10 minuti per parlare di come è andata la giornata?"



GESTIRE IL CONFLITTO

FASE 1 - CALMARE: ascolto attivo

Obiettivo: Raccogliere informazioni e abbassare l'intensità emotiva

Cosa fare:

- Fermarsi fisicamente, mettersi all'altezza del bambino
- Respirare (regolare prima il proprio stato)
- Ascoltare raccogliendo le 4 dimensioni (cognitiva, comportamentale, emotiva, fisiologica)
- Evitare i 12 blocchi dell'ascolto
- Lasciare silenzi

Cosa dire:

- "Raccontami cosa è successo"
- "Ti ascolto"
- [SILENZIO]
- "Dimmi di più..."

Esempio pratico: Bambino torna da scuola furioso, sbatte lo zaino, sbuffa.

Genitore: [si ferma, mette via il telefono] "Ti vedo molto arrabbiato. Vuoi raccontarmi cosa è successo?"



GESTIRE IL CONFLITTO

FASE 2 - COMPRENDERE: empatia + rispecchiamento

Obiettivo: Far sentire il bambino visto, compreso, legittimato

Cosa fare:

- Mettersi mentalmente nei suoi panni
- Nominare l'emozione che percepisci
- Validare l'esperienza soggettiva
- Non minimizzare, non risolvere ancora

Cosa dire:

- "Capisco che tu ti senta..."
- "Dev'essere stato molto difficile/frustrante/doloroso"
- "È normale sentirsi così quando..."
- "Anche io mi sentirei [emozione] se mi succedesse"

Esempio pratico: Bambino: "L'amico non mi ha invitato alla sua festa! Tutti ci vanno tranne me!"

Genitore: "Ti senti escluso e questo fa davvero male. Quando gli amici ci lasciano fuori è come sentirsi invisibili. Mi dispiace che tu stia provando questo. Deve essere davvero doloroso."



GESTIRE IL CONFLITTO

FASE 3 - COMUNICARE: CNV

Obiettivo: Esprimere i propri bisogni senza colpevolizzare, trovare terreno comune

Cosa fare:

- Usare la formula: Osservazione → Sentimento → Bisogno → Richiesta
- Riconoscere i bisogni del bambino
- Esprimere i propri bisogni
- Trovare strategie che rispettino entrambi

Esempio pratico: Bambino vuole stare sveglio fino a tardi, genitore dice no, inizia il conflitto.

Genitore: "Quando mi dici che vuoi stare sveglio fino a tardi (**OSSERVAZIONE**), capisco che hai bisogno di più tempo per te e di autonomia (riconoscere il **BISOGNO** del bambino). Allo stesso tempo, quando vedo che vai a letto tardi (**OSSERVAZIONE**), mi sento preoccupato (**SENTIMENTO**), perché ho bisogno di sapere che stai riposando abbastanza per stare bene e avere energia domani a scuola (**BISOGNO**). Possiamo trovare insieme un orario che ti dia un po' più di tempo la sera ma che ti permetta anche di dormire abbastanza (**RICHIESTA**)?"



GESTIRE IL CONFLITTO

FASE 4 - COLLABORARE: Problem solving condiviso

Obiettivo: Trovare soluzioni insieme, sviluppare autonomia

Cosa fare:

- Coinvolgere il bambino nella ricerca di soluzioni
- Brainstorming senza giudizio
- Valutare insieme le opzioni
- Provare e aggiustare

Cosa dire:

- "Come possiamo risolvere questo problema insieme?"
- "Quali idee hai?"
- "Proviamo questa soluzione per una settimana e vediamo come va"

Esempio pratico: "Abbiamo capito che entrambi abbiamo bisogni importanti: tu di più autonomia la sera, io di sapere che riposi. Quali idee hai per trovare una soluzione che funzioni per entrambi?"

[Il bambino propone, il genitore aggiunge] "Ok, proviamo così: 3 sere a settimana puoi stare sveglio 30 minuti in più, ma nel weekend recuperi dormendo un po' di più.

Facciamo una prova per due settimane?"



Conclusione, grazie per la partecipazione!

Avere a che fare con i figli non è facile, essere genitori è un compito difficile in quanto prima di essere genitori siamo persone, che hanno avuto un passato, una storia, che hanno delle difficoltà personali e che attraversano momenti difficili nella vita.

Queste tecniche possono davvero cambiare il modo in cui genitori e figli stanno all'interno della relazione, come strutturano il proprio sé (autostima genitoriale e modelli operativi interni del bambino), tuttavia è fondamentale ricordare che non sempre riusciamo ad attuarli.

La comunicazione non violenta ci chiede di non essere giudicanti verso noi stessi e di ricordarci che, per ogni errore, esiste possibilità di riparazione.

Winnicott parlava di "madre sufficientemente buona" come indispensabile per una crescita sana dei figli, non di "genitore perfetto". Dare la possibilità ai propri figli di mostrarsi fallibili ma integri, è uno degli aspetti più importanti.



Gravzie!