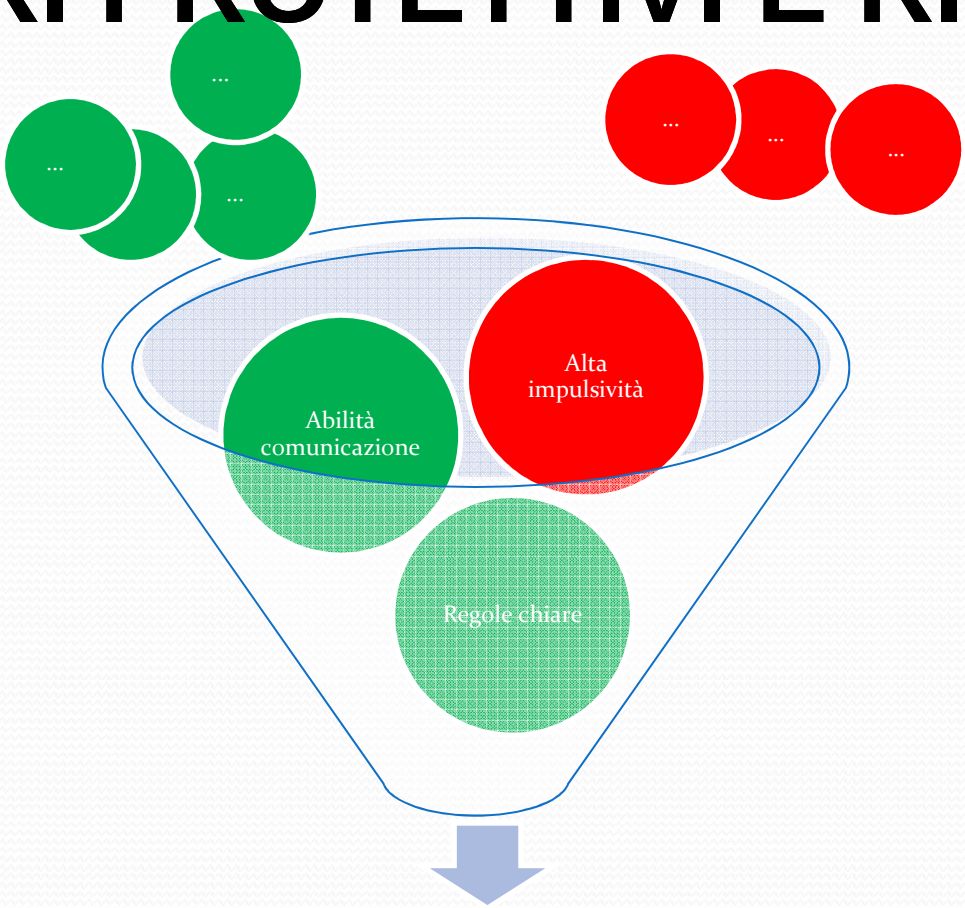


ASCOLTARE e COMUNICARE CON I FIGLI

Comunicazione efficace – Ascolto attivo

Schio, 19 febbraio 2013

FATTORI PROTETTIVI E RISCHIO



RISULTANTE

Tratto da

"**PREVENZIONE IN EUROPA**"

Gregor Burkhart - Responsabile Medico

Osservatorio Europeo delle Droghe e delle Tossicodipendenze, Lisbona

www.emcdda.eu.int

INDIVIDUALI

fattori rischio

- ✓ Deficit nelle abilità sociali e di coping
- ✓ Alto livello di impulsività, ostilità, disinibizione
- ✓ Precoci comportamenti aggressivi
- ✓ Mancanza di impegno sociale, ribellione, allontanamento da valori dominanti della società
- ✓ Abbandono scolastico
- ✓ Delinquenza giovanile, comportamenti violenti
- ✓ Predisposizione genetica all'abuso di alcool
- ✓ Età e genere (consumano di più i maschi in tarda adolescenza)
- ✓ Atteggiamenti favorevoli e predisposizione al consumo di sostanze
- ✓ Bassa percezione del rischio associata al consumo di sostanze

fattori protezione

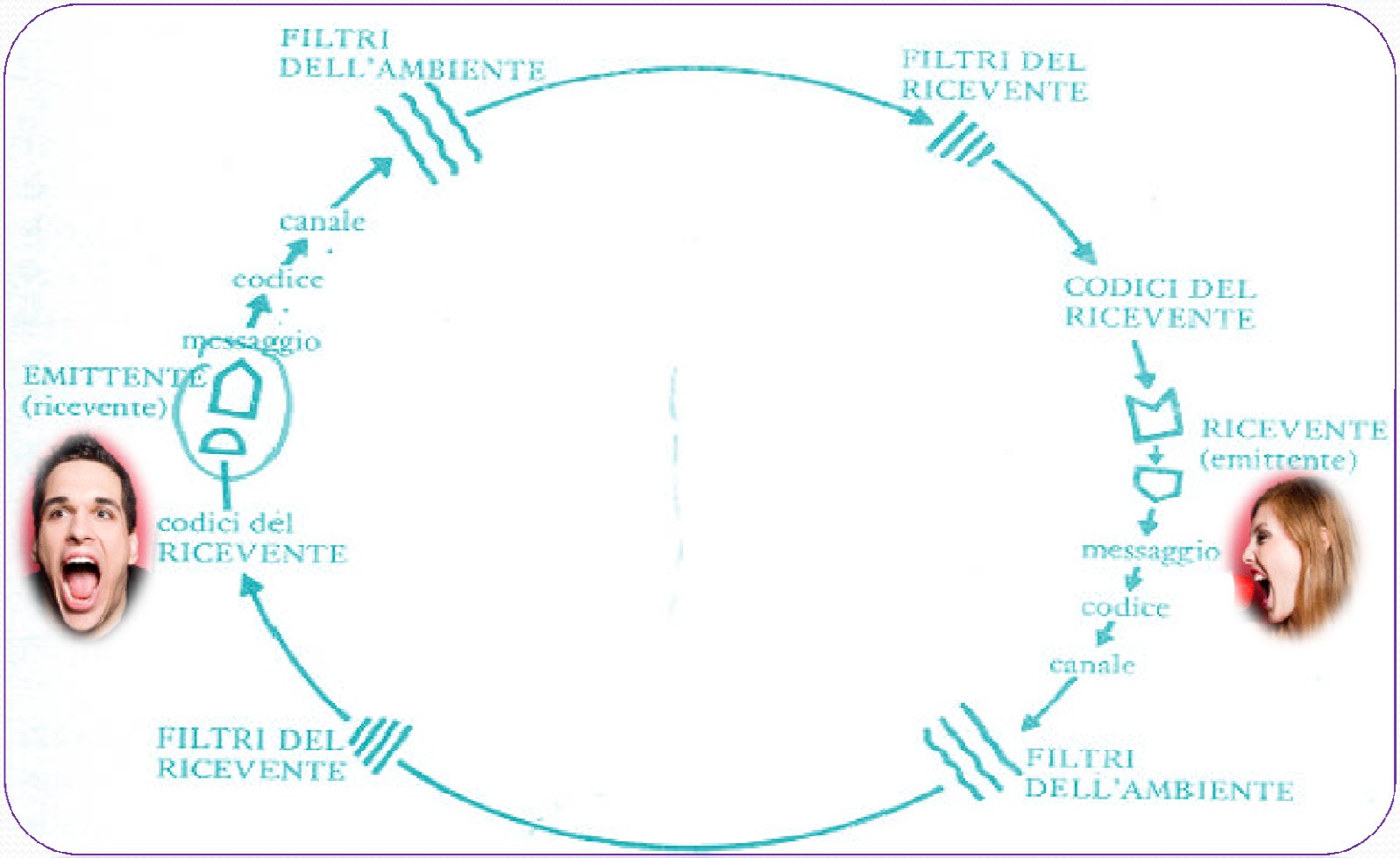
- ✓ Abilità sociali: **abilità comunicative**, empatia, comportamenti pro sociali, ricettività sociale, cooperatività, stabilità emozionale, positivo senso di sé, flessibilità, abilità al problem solving.
- ✓ Positivo attaccamento ai genitori
- ✓ Credenze e valori morali
- ✓ Percezione del rischio derivante dal consumo di sostanze
- ✓ Credenze e pratiche religiose

Gli assiomi della comunicazione

(Watzlawick)

1. Non si può non comunicare
2. Ogni comunicazione ha un aspetto di contenuto e uno di relazione
3. Ogni comunicazione è composta da un modulo numerico e da un modulo analogico
4. L'interpretazione del messaggio dipende dalla punteggiatura della sequenza di eventi
5. Le comunicazioni sono simmetriche e complementari, a seconda che siano basate sull'uguaglianza o sulla differenza

La circolarità

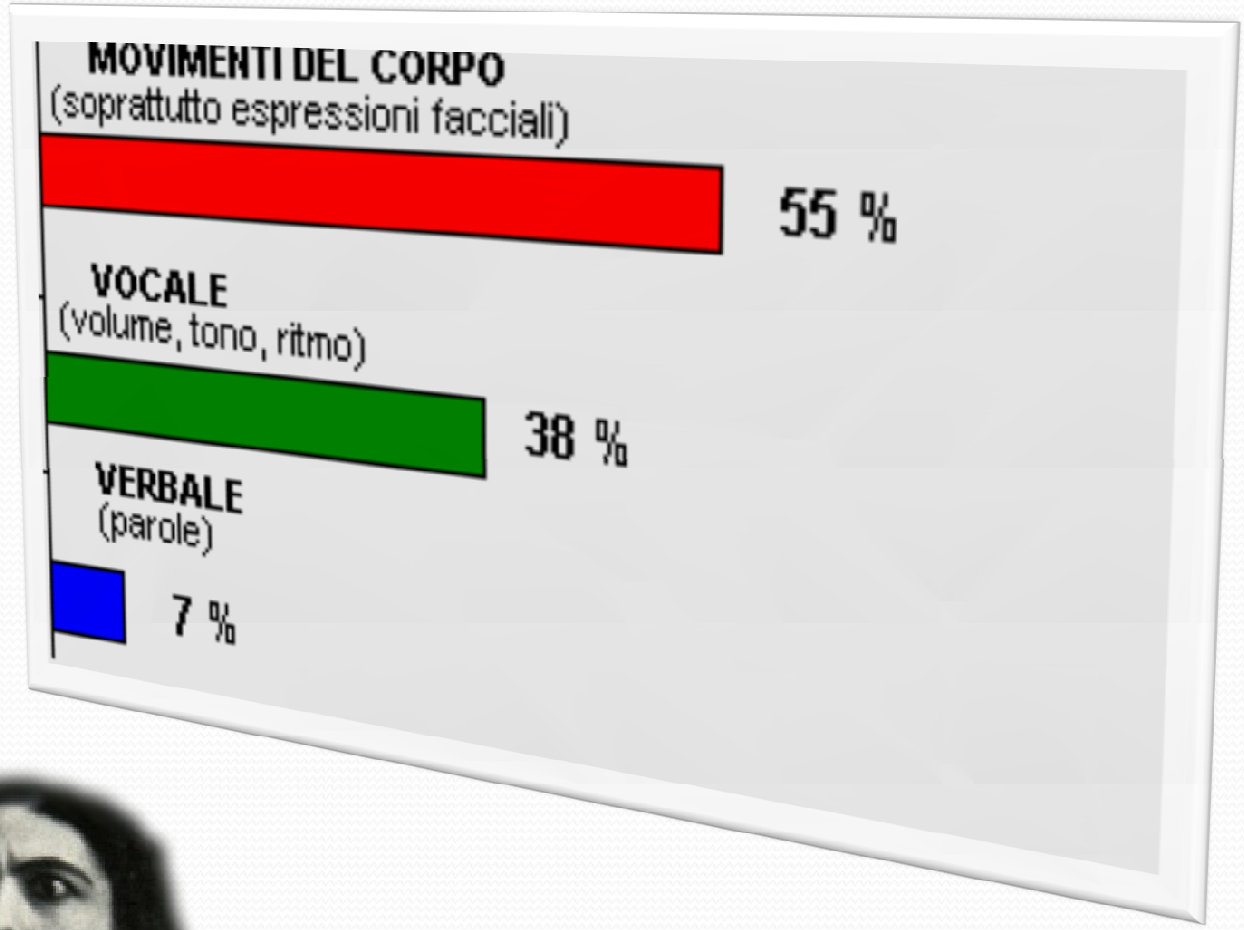


Il linguaggio del corpo

1. Il corpo é un "chiacchierone", ma parla una lingua che non conosciamo e invia messaggi che spesso travisiamo.

2. Quello che viene espresso in modo non verbale é più simile ad un concerto che ad un assolo

Non verbale A. Mehrabian







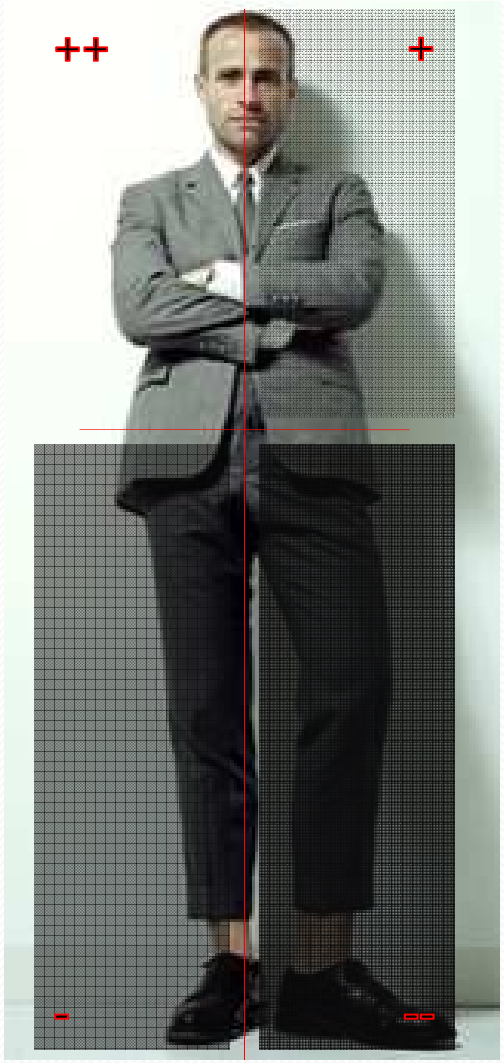
"Il gesto di porgere e stringere la mano, come forma di saluto, può dirci molto sul nostro interlocutore e sul tipo di relazione che predilige"

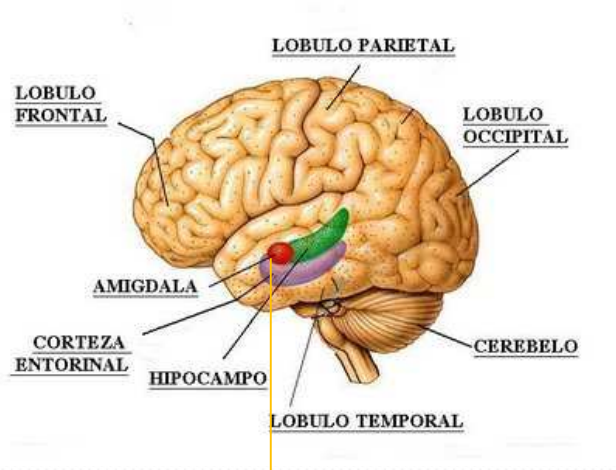


Comunicazione paraverbale

- Tono della voce
- Altezza della voce
- Ritmo e velocità
- Sottolineature
- Esitazioni
- Pause
- Quanto si parla prima di cedere la parola

Controllo del corpo





istintivo

tempo

razionale

REAZIONE

Neuroni specchio

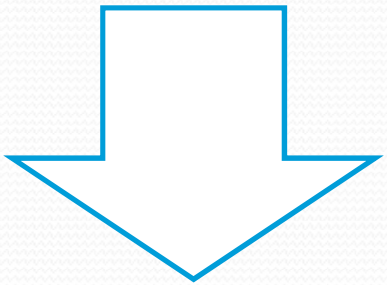


I gesti

Rigidi, formali, nervosi, brillanti, rilassati, agitati, esplosivi, affrettati, lenti, incerti, affabili, gioviali.

Osservando i genitori

I ragazzi colgono informazioni su di essi che



Influenzano il loro stesso comportamento che a sua volta dà un feed back di segnali verbali e non verbali

La distorsione

- In ogni scambio comunicativo è inevitabile la **distorsione e la dispersione del messaggio**.

- In qualsiasi messaggio che passa tra due persone che comunicano, si verifica una **perdita di efficacia** dello stesso da 100 a 10 dovuta alla dispersione

❑Ciò che **ho intenzione di dire**	100
❑Ciò che **dico veramente**	70
❑Ciò che **l'altro ha sentito**	40
❑Ciò che **l'altro ha capito**	20
❑Ciò che **l'altro ha ritenuto**	10

Quattro "zone" interpersonali

- ✓ La distanza **intima** (0-45 cm) a cui ci si abbraccia, ci si tocca e si parla sottovoce.
- ✓ La distanza **personale** (45-120 cm) per l'interazione tra cari amici.
- ✓ La distanza **sociale** (1,2-3,5 metri) per la comunicazione tra conoscenti.
- ✓ La distanza **pubblica** (oltre i 3,5 metri) per le pubbliche relazioni.

I blocchi della comunicazione

- Incolpare
- Cambiare argomento
- Apparire scoraggiati
- Interrompere il dialogo
- Atteggiamento difensivo
- Non guardare in faccia la realtà
- Frasi troppo lunghe
- Leggere il pensiero (presumere)
- Denigrare
- Sarcasmo
- Usare termini assoluti
- Parlare per gli altri

Problemi comunicazione (PATOLOGIE)

DOPPIO LEGAME

- “Sii spontaneo”
- “Non essere così obbediente”
- “Devi amarmi”
- “Voglio che tu mi domini”