

*Sintonizzarsi con i figli
per costruire
una relazione e mantenere il
contatto*

*Come apprendere modalità
di comunicazione efficace*

Dott.ssa Ombretta Franco

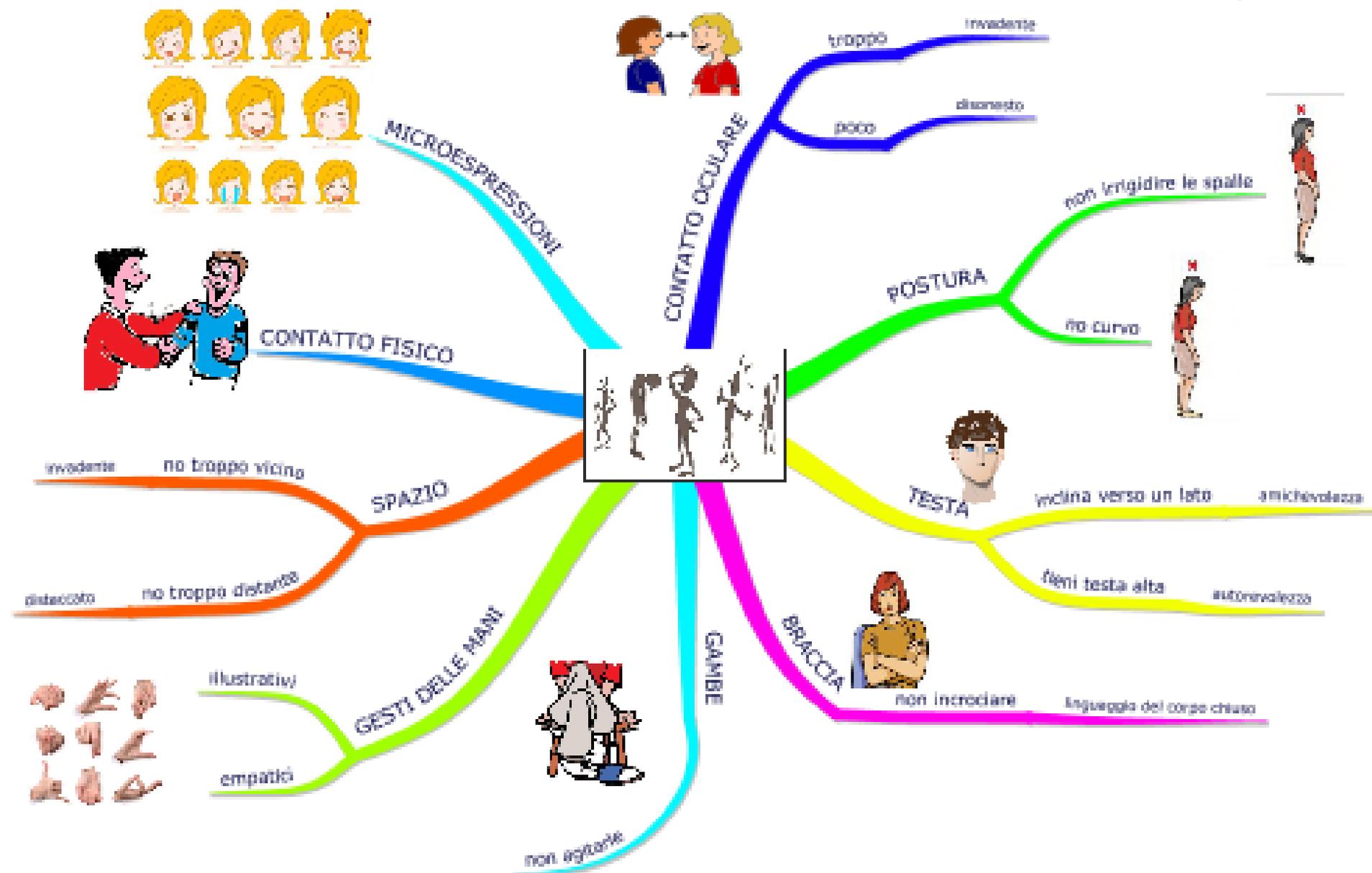
COMUNICAZIONE

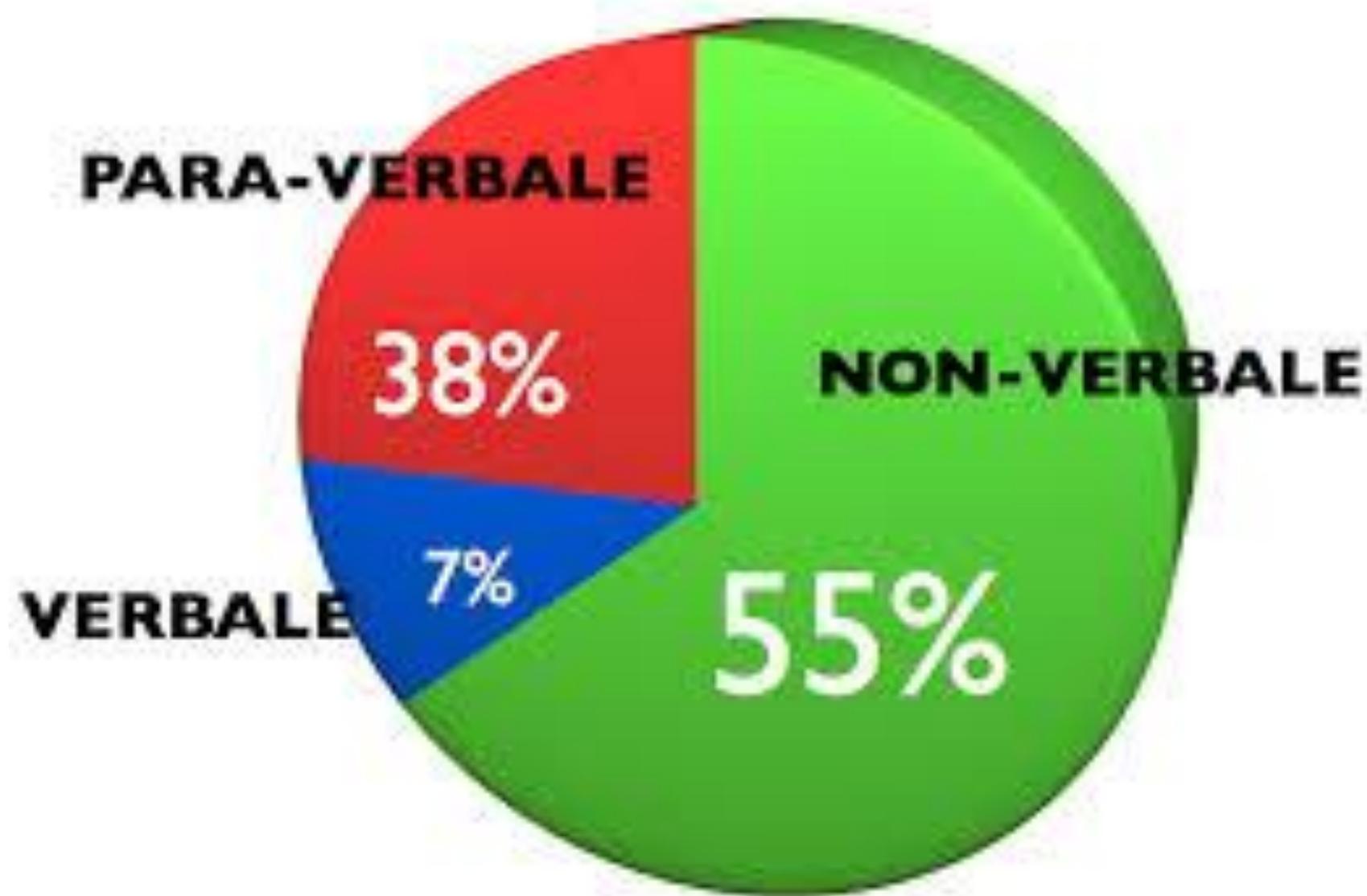




10 Errori Da Evitare Nella Comunicazione Non Verbale

Lezioni per il tuo percorso di miglioramento personale www.ipernitid.com





TEORIA DELLA COMUNICAZIONE

1° legge



TEORIA DELLA COMUNICAZIONE

Non si può non comunicare

TEORIA DELLA COMUNICAZIONE

2° legge

Vedi quello che vedo io?





TEORIA DELLA COMUNICAZIONE

2° legge

TEORIA DELLA COMUNICAZIONE

Ogni atto comunicativo parte da
un atto
percettivo:

in base a come io percepisco gli altri
e \o la situazione
guido la mia comunicazione e il
mio comportamento

TEORIA DELLA COMUNICAZIONE

Ogni atto comunicativo







TEORIA DELLA COMUNICAZIONE

Ogni individuo nella relazione con l'altro



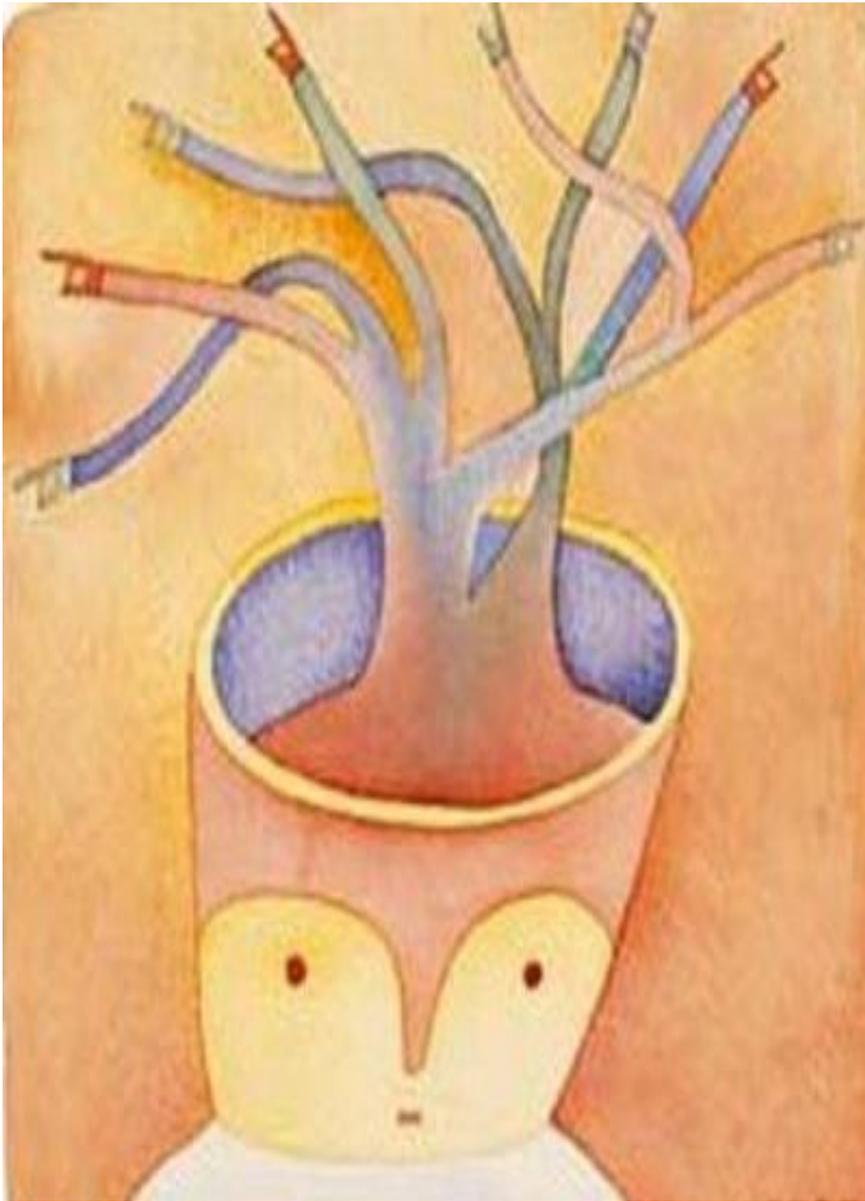


**COMUNICARE
SIGNIFICA**

- Comunicare significa **mettere in comune** tutto ciò che può essere compreso entro il rapporto interpersonale ovvero
Informazioni, sentimenti, emozioni, opinioni, impressioni, percezioni, significati.....
- Comunicare non è solo **esprimersi** ma anche **ascoltare**
- **Comunicare non è un processo semplice** coinvolge **percezioni soggettive**, pregiudizi, stereotipi, valori, personalità, esperienze individuali.....

Comunicazione efficace

- Disponibilità
- Confronto
- Flessibilità
- Capacità di mettere in comune
- Stile di comunicazione



Stile comunicativo efficace...

ATTEGGIAMENTI DA PRIVILEGIARE

- Essere orientati a comprendere i problemi
- Ricercare il senso dei comportamenti
- Essere empatici invece che neutrali e freddi
- Esprimere le proprie emozioni e comprendere quelle degli altri
- Procedere per ipotesi e non assolute verità

lo mi sintonizzo con mia/o figlio/a se:
lo mi sintonizzo con mia/o figlio/a se:

- ✓ **Ascolto i suoi bisogni**
- ✓ **Distinguo bene i suoi bisogni dai miei**
- ✓ **Sono capace di vivere l'»ascolto attivo»**
- ✓ **Sono capace di vivere il «messaggio io»**
- ✓ **Sono capace di gestire il conflitto senza perdenti**

Comunicazione descrittiva

Comunicazione descrittiva

Consiste nella verbalizzazione dei fatti osservabili, cioè nell'espressione dei fatti in termini constatativi.

“Ho notato che hai parlato con Marco tutta mattina”.

Formulare comunicazioni descrittive

CHIARIFICAZIONE

CHIARIFICAZIONE

Definizione

Domanda che viene utilizzata dopo un messaggio confuso o ambiguo

Scopo

Evitare interpretazioni errate

Evitare interventi prematuri

Confermare la corretta comprensione

CHIARIFICAZIONE

SEGUIRE LA SEQUENZA

1. Cogliere il contenuto verbale e cnv
2. Identificare gli aspetti vaghi e imprecisi
3. Scegliere una frase introduttiva
4. Osservare attentamente la risposta

CHIARIFICAZIONE

FRASE INTRODUTTIVA

Potresti dirmi di più.....?

Potresti farmi un esempio.....?

Mi stai dicendo che.....?

CHIARIFICAZIONE

ESPERIENZA GUIDATA

- *Non so se riesco a partire non ho ancora comprato il biglietto*
- **Vuoi dire che parti se riesci a prendere il biglietto?**

PARAFRASI

PARAFRASI

Definizione

Riformulazione del contenuto della comunicazione con parole proprie

Scopo

Ridefinire il contenuto della comunicazione
Verificare una corretta comprensione

PARAFRASI

SEGUIRE LA SEQUENZA

1. Cogliere il contenuto descrittivo
2. Scegliere una frase introduttiva
3. Osservare attentamente la risposta: voglia di allargare e approfondire la comunicazione

PARAFRASI

FRASE INTRODUTTIVA

Mi stai dicendo che.....

Ti stai chiedendo se.....

Secondo te sarebbe meglio.....

PARAFRASI

ESPERIENZA GUIDATA

- *Sono stufo di essere sempre sgridato, non va mai bene quello che faccio!!*
- **Mi stai dicendo che vieni spesso sgridato come se quello che fai non andasse mai bene**

VERBALIZZAZIONE

VERBALIZZAZIONE

Definizione

Riformulazione del contenuto **emotivo** della comunicazione

Scopo

Facilitare l'autoesplorazione

Aiutare a gestire i propri sentimenti

Aiutare a discriminare le diverse emozioni

Aiutare ad esprimere le emozioni

VERBALIZZAZIONE

SEGUIRE LA SEQUENZA

1. Cogliere il contenuto emotivo
2. Osservare il comportamento non verbale
3. Scegliere una frase introduttiva
4. Osservare attentamente la risposta

VERBALIZZAZIONE

FRASE INTRODUTTIVA

Vedo che.....

Dalla tua voce sento che

Ti senti molto.....

VERBALIZZAZIONE

ESPERIENZA GUIDATA

- *Mi sento nervosa quando devo fare un discorso alla presenza dei miei compagni*
- **Mi stai dicendo che non sei tranquilla quando devi parlare in classe**



COMUNICAZIONE RAPPRESENTATIVA

IL MESSAGGIO IO



COMUNICAZIONE RAPPRESENTATIVA

Con il **Messaggio IO**
la persona parla di sé
della propria esperienza
senza giudicare né valutare l'altro.

COMUNICAZIONE RAPPRESENTATIVA

NON parliamo di come **SONO** gli
altri
ma di quanto ci **TOCCA**
quello che fanno e \ o quello che
dicono



ATTENZIONE!

LINGUAGGIO

RIFIUTO

IL MESSAGGIO TU

“Tu sei così ...”

“Tu non l’hai fatto ...”

“Tu dovresti comportarti diversamente ...”

“Tu mi farai morire!”

E' un messaggio di critica e valutazione \ svalutazione

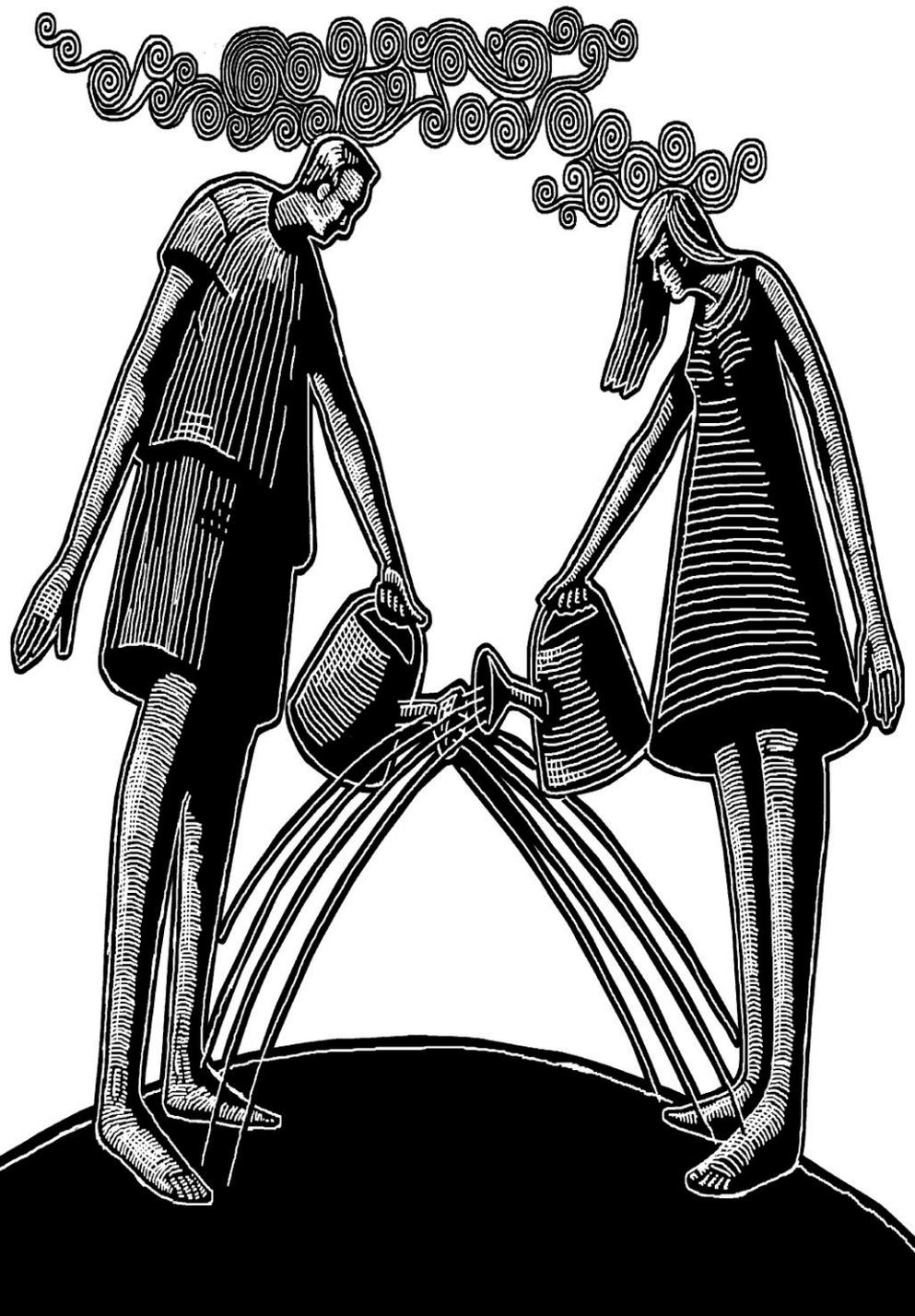
La persona **NON** si sente accolta

Costella vissuti di colpa e \ o rabbia

Attua strategie difensive di chiusura

FORMULA MAGICA

- QUANDO.....(definisco il problema)
- IO MI SENTO..... (descrivi l'emozione)
- PERCHE'.....(motivo del disagio)
- VORREI CHE.....(propongo delle soluzioni)



**ALLENAMENTO
alla
COMUNICAZIONE
E
EFFICACE**

- DESCRITTIVA
- PARAFRASI
- VERBALIZZAZIONE
- MESSAGGIO IO

PER SALUTARVI

*“Non siamo liberi di scegliere
quello che ci succede,
però siamo liberi di scegliere
come reagire a ciò che ci
succede”*