

## FAMIGLIE DI OGGI, PROBLEMI DI SEMPRE..

*La famiglia è quel piccolo mondo da cui veniamo che protegge, distrugge, coccola, ferisce, accoglie, rattrista, riscalda, istruisce e aiuta; è il luogo dove torniamo sempre, il luogo da dove vogliamo fuggire per poi poterne creare uno tutto nostro, il luogo dove parte di noi continua sempre a vivere.*

Uno dei principali problemi che accomuna tutti i tipi di famiglia riguarda la comunicazione.

Ognuno di noi porta con sé un bagaglio d'esperienza che gli fa analizzare il mondo in modo diverso dagli altri, quindi, immaginate che scompiglio si crea in famiglia dove invece ognuno vuol far valere la propria visione della realtà.

Nella vita familiare di tutti noi c'è stato un momento in cui avremmo voluto dire qualcosa ma non siamo riusciti a trovare le parole, il modo o il momento giusto per farlo.

Nella comunicazione familiare il dialogo, l'ascolto e l'attenzione sono gli elementi fondamentali per la crescita, lo sviluppo e la maturità della famiglia.

Una comunicazione efficace va costruita quotidianamente e con pazienza, cominciando dai primi scambi verbali e non verbali.

E' fondamentale prendere seriamente quello che dice il bambino, che ha bisogno di essere ascoltato attentamente e non superficialmente. L'essere sempre interrotto o criticato non gli permette di acquisire sicurezza e di sviluppare un buon livello di autostima, ma, anche dargli sempre ragione e lasciarlo parlare continuamente, non gli permette di sviluppare un proprio senso critico. Il sostegno maggiore è dato dall'essere ascoltato, dal sentirsi compreso e appoggiato e dalla possibilità di confrontarsi con l'adulto quando questi ha un'opinione diversa dalla sua.

Una fase dello sviluppo che mette a dura prova la comunicazione fra genitori e figli è la fase adolescenziale. La conflittualità dell'adolescente si esprime all'interno della famiglia attraverso nuove e diverse forme di comunicazione sia verbali, come silenzi, aumento dei conflitti e provocazioni, che non verbali, come modo di vestire e di atteggiarsi, rapporto con il cibo e modalità di gestire gli spazi personali.

La comunicazione fra genitori e figli può, quindi, diventare difficile, i genitori possono sentirsi insicuri, poco informati, e i figli possono sentirsi incompresi, non ascoltati, e non trovare argomenti da condividere.

Per i genitori è importante essere flessibili e cambiare le modalità comunicative in base all'età e cercare di utilizzare una comunicazione funzionale basata su un ascolto empatico e non giudicante.

Nell'ambito della comunicazione familiare l'intervento psicologico propone percorsi di approfondimento e miglioramento degli stili educativi attraverso un coinvolgimento attivo e concreto. Partendo dalle situazioni di difficoltà quotidiana si possono individuare dei metodi per facilitare la comunicazione nel rapporto con i familiari, entrare in empatia con loro, acquisire abilità nell'ascolto e nella riformulazione dei messaggi, saper esprimere i sentimenti, negoziare le regole, la disciplina, educare alla gestione dei conflitti, ecc.

**Dott.ssa LAURA G. DONATI**

Via Marconi, 59  
EDOLO (BS)

Via Nazionale, 02  
BRAONE (BS)

**Tel. 3311687218**

[www.psicologiedolo.it](http://www.psicologiedolo.it) donatidott@alice.it