



Comunicare con i bambini

I bambini ci insegnano quotidianamente che l'obiettivo di costringere gli altri a fare quello che noi vogliamo è sempre destinato a fallire. A meno che non usiamo metodi coercitivi o violenti.

È impossibile costringere un bambino a raccogliere i propri giochi, a mangiare tutto il cibo che ha nel piatto o a terminare i propri compiti scolastici, senza agitare lo spettro di una punizione: ma in questo modo perdiamo la possibilità di arricchire la sua vita e di contribuire a renderla più bella.

Bisogna allora praticare la permissività e lasciare che ogni bambino segua la propria inclinazione,

affidando al tempo e al caso il "giusto" operato dei nostri figli?

Da qualche anno ho scoperto che esiste un altro approccio, oltre al non fare nulla o all'usare tecniche di punizione/premio, e si chiama Comunicazione Nonviolenta (CNV). Questa modalità comunicativa è stata intuita e poi sviluppata dal Dott. Marshall Rosenberg, psicologo umanista ed anche mediatore di conflitti in ambito internazionale. La CNV sottolinea l'importanza di stabilire connessioni basate soprattutto sull'empatia, utilizzando chiarezza ed onestà nella comunicazione, per creare relazioni familiari basate sul rispetto e sulla soddisfazione di tutti i componenti. È un linguaggio naturale, a disposizione di tutti noi, che richiede essenzialmente l'intenzione di praticarlo e la consapevolezza che le nostre azioni sono efficaci quando contribuiscono ad arricchire la nostra vita insieme a quella degli altri.

La CNV porta l'attenzione su quattro punti fondamentali, che facilitano l'espressione e l'ascolto:

osservare i fatti ; essere in contatto con i nostri sentimenti; esprimere i propri bisogni in relazione ai propri valori; fare richieste chiare e precise, nel presente.

Questo tipo di comunicazione non è semplice per coloro, tra noi, che sono stati

educati a pensare in termini di giudizi moralistici. Infatti comporta il passaggio da un linguaggio fondato su "è giusto/ è sbagliato" o "sei buono/sei cattivo", ad un linguaggio che parla dei bisogni che tutti condividiamo. Il bisogno di rispetto, di amore, di chiarezza, di supporto, sono bisogni comuni a tutti gli esseri umani indipendentemente dalla razza, dalla cultura e dall'età : cambiano, però, le strategie che vengono messe in atto per soddisfarli.

Per capire meglio, prendiamo in esame una classica situazione che lo stesso Rosenberg porta come esempio. Un bambino pronuncia la frase: "Non piaccio a nessuno, nessuno mi vuole bene!"

Molti genitori, che pensano di dover rendere felici i propri figli, davanti ad una frase così intervengono consigliando (" Non curarti dei tuoi amichetti! Non sono bravi, vedrai che ne troverai di migliori!"), oppure indagando ("Cosa hai fatto che ha scontentato i tuoi amici e li ha allontanati?"), o addirittura rimproverando (" Dovresti parlare ai tuoi amici in modo diverso, così ti vorrebbero bene"). I genitori, a volte, non capiscono che i bambini.. come tutti gli esseri umani.. quando soffrono hanno bisogno soprattutto di presenza ed empatia! E l'empatia può essere offerta anche in silenzio, con uno sguardo, lasciando intendere semplicemente al proprio bambino che si accoglie e si comprende il suo bisogno di connessione con gli amichetti.

Ma questo livello di comunicazione richiede comunque una trasformazione profonda dei nostri processi mentali ed anche una costante consapevolezza che l' amore incondizionato richiede, soprattutto, comprensione profonda.

Dr.ssa Lucilla Ricottini
lucilla.ricottini@fastwebnet.it