**Alcol, famiglia e società del 15 gennaio 2021**

LA COMUNICAZIONE GENITORI FIGLI E SOCIETÀ

di Annamaria De Angelis

La mia relazione per la scuola di terzo modulo si è svolta in data 15 gennaio 2021 durante la videoconferenza organizzata su Meet. L’argomento è stato affrontato proiettando alcune diapositive di cui allego la relativa presentazione.

Ricordando inizialmente che la comunicazione in generale non è solo quella verbale, ma che si comunica anche con il tono, i gesti, la postura del corpo soprattutto nella comunicazione emotiva, ho posto l’attenzione su alcuni fattori importanti della comunicazione genitori figli in particolare, mettendo in evidenza che quelle che ho chiamato regole non possono risolvere tutti i problemi comunicativi, ma possono offrire punti di riflessione, per una rimodulazione delle proprie strategie comunicative applicabili anche ai rapporti amicali, affettivi in generale e sociali in senso lato.

Ho evidenziato il sistema del rinforzo che, parendo dal dato concreto (ad esempio un comportamento del figlio/a), motiva il soggetto al consolidamento e alla ripetizione in successive occasioni.

Sottolineando l’importanza del bisogno che i figli hanno di sperimentare e scoprire, stereotipi e pregiudizi vanno evitati, in modo da non far vivere ai figli la nostra esperienza passata o le nostre conoscenze come verità assoluta, cercando di non utilizzare risposte preconfezionate, ma fornendo gli strumenti per affrontare le situazioni con consapevolezza e fiducia nelle proprie capacità.

Nella comunicazione è fondamentale stabilire chiaramente cosa è importante e cosa no, per dare la giusta priorità alla comunicazione e renderla meno confusa, rimanendo puntati sull’argomento senza divagare e ponendo particolare attenzione a non creare discordanza tra comunicazione verbale e non verbale, perché questo induce il figlio/a a riprodurre questo atteggiamento anche negli altri suoi rapporti portando all’utilizzo di formule equivoche di comunicazione. Ho ricordato poi che l’educatore, e i genitori lo sono per elezione, censura comportamenti e non deve per questo esprimere un giudizio sulla persona.

La conoscenza poi dei nostri figli/e ci deve portare a fare richieste possibili e realistiche e a non sovrapporre i nostri desideri e aspirazioni (magari non raggiunti) con quelle dei nostri figli, che non sono nati per arrivare dove noi non abbiamo potuto. È d’altra parte importante saper riconoscere i propri dubbi e mancanze conoscenze, perché genitori troppo sicuri di sé indeboliscono la costruzione nel figlio/a di una propria personalità.

Usare infine metodi corretti, evitare ricatti e minacce (che spesso non riusciamo a mantenere) e manipolazioni, non ricorrere a regole improvvisate, imporre prima possibile paletti per evitare che sia troppo tardi, aiutano il genitore al coinvolgimento del figlio nella riuscita. Questo comporta da parte nostra che, sforzandoci di conoscere i nostri figli, i loro pensieri, sogni, aspettative etc., eviteremo di fingere di pensare come loro, di assumere atteggiamenti amicali che minano il rapporto di fiducia e di rispetto, rendendoci invece in grado di guardare da punti di vista diversi e disposti ad ammorbidire la nostra rigidità, frutto ovviamente dell’età matura.

Da ultimo è stato affrontato, anche con alcuni esempi, il ruolo della comunicazione empatica, nell’ambito del quale il silenzio occupa un posto fondamentale, illustrando le due componenti della comunicazione empatica stessa, e cioè la capacità di ascolto, che comporta attenzione e disponibilità verso l’altro(con silenzi, cenni di conferma, frasi invito al proseguimento del discorso) e il rimando empatico, parte attivo dell’ascolto, che consiste nel restituire a chi parla, in termini di contenuto, sentimenti ed emozioni, quello che è stato espresso. Questo permette al soggetto che ci sta parlando non tanto di risolvere il problema, quanto di analizzare più a fondo le ragioni del proprio stato d’animo. Su questa ultima parte è stata aperta la discussione dei partecipanti che hanno indicato, su esempi forniti, alcune risposte empatiche e non empatiche, arricchendo di spunti interessanti la discussione.

Per quanto riguarda infine l’uso della piattaforma Meet, in versione gratuita, mi sembra importante riuscire a migliorare la parte di interazione con i partecipanti, dato che la presenza di tanti microfoni aperti, nella fase aperta alla discussione, ha prodotto risonanze molto fastidiose. Probabilmente questo è legato al numero dei partecipanti, perché normalmente in situazione ad esempio di coordinamento, questo problema non era si era manifestato. Probabilmente dovremmo utilizzare la chat per porre le domande o per chiedere di fare un intervento, così il conduttore potrà dare ordine agli interventi.