

12 consigli per comunicare con tuo/a figlio/a



1 Mostra interesse per ciò che è importante per tuo figlio

2 Condividi cose su di te e trova modi per stabilire connessioni e identificare interessi in comune



3 Chiedigli le sue opinioni, i suoi punti di vista e le sue prospettive in modo che tu possa capire anche i suoi sentimenti

4 Ascolta in modo attivo, impegnato, attento, premuroso, non giudicante ed empatico



5 Lavora sulla comunicazione fin dall'infanzia, condividendo sentimenti e pensieri: è più probabile che poi la comunicazione continui a funzionare anche durante l'adolescenza

6 Fai domande aperte e chiare per capire come si sente



7

Mostra un linguaggio del corpo attento: mantieni il contatto visivo e fai cenni affermativi con il capo. Sguardi di preoccupazione o sorrisi incoraggianti sono piccoli gesti, ma non per questo meno importanti



8 Ripeti ciò che sta dicendo, riaffermando e parafrasando ciò che ha appena comunicato. Per esempio, potresti dire: "Quello che ti sento dire è che...", etc.

9 Convalida ciò che sta esprimendo: lo aiuterà ad accettare le sue emozioni



10

Rispondi con un feedback positivo quando ti racconta come si sente: può aiutare a costruire un rapporto di fiducia e a incoraggiare il dialogo. Ad esempio potresti dire: "Grazie per avermi raccontato come ti senti in questo momento. Sono felice che tu ne abbia parlato con me"



11

A volte potrebbe non essere facile per tuo figlio parlare di ciò che lo preoccupa. Non forzare la conversazione ma attendi che sia lui a parlartene

12

La comunicazione non riguarda solo la condivisione di difficoltà o sentimenti spiacevoli. È importante condividere anche le cose belle e divertenti della giornata

Per celebrare il mestiere più bello,
più importante e... più faticoso del
mondo dal 2019 l'UNICEF dedica
alla genitorialità l'intero mese di
giugno ("Parenting Month").

Quale consiglio aggiungeresti
per comunicare al meglio
con tuo/a figlio/a?

**Raccontacelo
nei commenti!**