

## Per favore, mi ascolti un momento?



### Ascoltare i figli è difficile...

● «Si dia agio agli allievi di esprimere liberamente i loro pensieri», diceva Don Bosco ai suoi collaboratori. Insisteva: «Li ascoltino, li lascino parlare molto». Don Bosco, per primo, fu un esempio di ascolto. Una celebre fotografia lo ritrae durante le confessioni dei ragazzi: tutta la sua persona è in ascolto, assorbita nell'attenzione.

● La maggior parte dei genitori crede di ascoltare i propri figli. Sembra un'attività semplice e scontata. Eppure quante volte mamma e papà ascoltano veramente e sinceramente, con piena attenzione ciò che i figli dicono o cercano di dire?

«Io parlo, parlo, ma nessuno mi ascolta», brontola Corinna, 8 anni. E Giuditta, 7 anni: «Allora, la sera, a letto, giro le spalle a tutti quanti, mi metto contro il muro e mi parlo, perché almeno io mi ascolto».

▲ Dare ascolto è servirsi di emozioni e parole per tessere una relazione profonda

### Strategie d'ascolto

#### Ascoltate con piena attenzione

Mostrate che li state ascoltando, date la certezza ai ragazzi che le loro parole arrivano a destinazione. Collocate nei momenti opportuni degli spunti incoraggianti, come: «Già... Deve essere stato difficile per te... E poi che cosa è successo?».

✓ I principali ostacoli alla comunicazione sono di solito la mancanza di tempo e l'assillo dei problemi quotidiani, ma anche il fatto che molti genitori «non

vogliono» ascoltare. Per ragioni a volte profondamente inconsce, molti genitori non vogliono conoscere i problemi dei loro figli perché si sentono in colpa e a disagio.

✓ È anche vero che molti ragazzi si dimostrano talvolta restii a comunicare.

Confessare la propria gelosia o rabbia, ad esempio, sembra loro non solo vergognoso, ma anche rischioso.

Consentendo a mamma e papà di vedere il loro lato negativo, temono di perdere il loro affetto, di non essere capiti, di suscitare la loro collera.

### Accettate il silenzio

In generale, abbiamo una grande paura del silenzio. Ci si preoccupa di riempirlo con predicozzi, consigli, domande, battute senza senso. In realtà il silenzio dà l'opportunità di riflettere su ciò che si sta ascoltando.

### Non esprimete giudizi affrettati

Fraasi come: «Quella è stata proprio una cosa stupida da fare... Ma quanto sei imbranato... non ne combini una giusta», bloccano la conversazione e la confidenza. I figli si mettono imme-

diatamente sulla difensiva. È difficile riconquistare la fiducia dei ragazzi, dopo che la si è avventatamente persa.

## Evitate le soluzioni immediate

Anche noi, quando abbiamo un problema, giudichiamo sgradevoli i sapientoni che si affrettano a dirci che cosa dovremmo fare. Eppure è così facile cascarci con i più piccoli. Ci sono genitori che hanno le tasche piene di «ricette» e così i loro figli cominciano a pensare di essere incapaci a risolvere i propri problemi.

## Non lasciateli soli

Le emozioni e i sentimenti dei piccoli non sono «piccoli». Sono anzi più sentiti e devastanti proprio perché i piccoli non sanno ancora tenerli sotto controllo. I figli devono sentire che i genitori comprendono e riconoscono che cosa provano e non si sentono soli nel loro problema.

## Le regole d'oro del buon ascoltatore

**Alcune ricerche hanno dimostrato che i genitori afferrano solo un quarto di ciò che un bambino dice. Ci sono tre regole d'oro per diventare un buon ascoltatore.**

### 1. Non fate mai due cose insieme

- Siete occupati a preparare la cena e il vostro bambino più piccolo viene di corsa a dirvi qualcosa di urgente. Stabilite delle priorità. Se cucinare è la cosa più importante in quel momento, dite al bambino, in maniera gentile ma ferma, che non riuscite ad ascoltarlo perché non potete interrompere ciò che state facendo. Poi decidete con lui il momento in cui potrete

prestargli la vostra attenzione.

- Non preoccupatevi: ciò non lo scoraggerà, né lo turberà. La maggior parte dei bambini si sentono fieri del fatto che prendiate le loro idee sul serio e che dedicherete loro il vostro tempo.

### 2. Gestite bene la conversazione

- Le forti emozioni (ansia, collera, disgusto, rimorso e così via) fungono da filtro per ciò che il bambino vi dice. Non ascoltate mai ciò che vostro figlio vi deve dire, se prima non vi siete calmati.

- Ascoltate non solo con le orecchie, ma anche con gli occhi. L'espressione del vostro viso deve restare amichevole, i vostri commenti devono essere incoraggianti e partecipativi.

- Se avete la sensazione che la conversazione si è bloccata, cercate di riattivarla ripetendo l'ultima frase che il bambino ha pronunciato. Ciò dimostra che gli avete prestato attenzione, che l'avete capito.

### 3. Non minimizzate

- Jane, dieci anni, pretendeva che la luce rimanesse accesa nella sua camera finché non si fosse addormentata. La madre la considerava una sciocchezza. «Ma se arrivi da scuola che è buio», le diceva. «Lo so», diceva Jane, «ma è diverso. Fuori il buio fa meno paura».

- Se sua madre avesse ascoltato con più attenzione, avrebbe po-

tuto approfittarne per chiacchiere con Jane. Ma essendosi messa in testa che si trattava di una sciocchezza, liquidò il tentativo di spiegazione della ragazza con un lapidario: «Non essere sciocca», e spense la luce.

## L'idea, per cominciare...

- ✓ L'ascoltarsi è servirsi di emozioni e parole per tessere una relazione profonda. Il dialogo è fondamentale, sempre, ma a volte la comunicazione verbale può incepparsi: allora scriversi una lettera è una bella idea.

- ✓ La scrittura permette la mediazione della riflessione, stempera i sentimenti più forti, restituisce maggiore verità ai pensieri.

✓ Carta da lettera, che bel regalo! Scambiarsi lettere, lasciarle sotto il cuscino del figlio adolescente. Con i più piccoli è bello costruire una cassetta della posta per la famiglia. Le lettere potranno essere profumate e gustose (un dolcetto allegato al foglio potrebbe far piacere...). Quel che conta è che siano sincere e fantasiose, perché ogni esperienza di ascolto è anche ricca di stupore!



## Apri i nostri orecchi

*Padre buono,  
apri i nostri orecchi alla tua voce,  
fa' che ascoltiamo la tua parola.  
Stilla in noi il tuo messaggio,  
infondi la tua sapienza.  
Padre buono,*

*aiuta noi padri ad ascoltare  
come tu fai con i tuoi figli.  
Prima che parlino,  
tu conosci i loro pensieri;  
stilli dalle loro voci  
quel che nascondono nel cuore.*