

Neonati e NeoGenitori

Come comunicare in modo efficace?

A cura di Mara Maglioni
Psicologa

La comunicazione è un aspetto fondamentale per la costruzione di un rapporto di cura efficace tra genitori e figli.

Attraverso questa il genitore può comprendere e soddisfare i bisogni del figlio, che nei primissimi mesi di vita si trova in uno stato di totale dipendenza rispetto all'appagamento dei suoi bisogni e alla soluzione dei problemi.

Tuttavia non risulta sempre facile comprendere quali siano le necessità del bambino, soprattutto finché non apprende l'utilizzo del linguaggio; come capire allora quali sono i bisogni che il bambino esprime e come decodificare i messaggi che ci invia attraverso i suoi comportamenti?



Cominciamo con il precisare che quando parliamo di bisogni intendiamo una gamma molto vasta che non è uguale per tutti i bambini e che ognuno li esprimerà con una diversa intensità e modalità.

Non è facile per un genitore comprendere quali siano le esigenze del proprio figlio che manifesta un disagio, specialmente quando è ancora neonato; spesso ci si appoggia per avere delle delucidazioni e rassicurazioni al pediatra o ai tanti libri sull'argomento che offrono molte informazioni utili in merito.

Tuttavia per una comprensione personalizzata, ogni genitore dovrà acquisire la capacità di ascoltare accuratamente quali bisogni suo figlio gli sta comunicando in quel preciso momento con quella precisa modalità.

Al genitore viene affidata questa responsabilità. Inizialmente farà tentativi ed errori, ma se manterrà aperta la via dell'**ascolto** e dell'**osservazione presente**, riuscirà poi a **sintonizzarsi** piano piano e comunicare in modo efficace con il proprio bambino.

Prendiamo il classico esempio del neonato che piange nella culla: la mamma o il papà si avvicinerà e farà delle verifiche; proverà prima a coprirlo e verificherà attraverso quest'azione se il messaggio è "ho freddo"; se continua a piangere proverà a cullarlo per verificare che il messaggio non sia "sono impaurito, ho avuto un incubo"; se continuerà a piangere proverà ad accostargli il biberon alla bocca verificando se il messaggio è "ho fame". Attraverso questi passaggi il genitore potrà verificare e offrire le cure adeguate.

Il comportamento, quindi la verifica a livello non verbale, è il genere di ascolto attivo che il genitore utilizza con il figlio quando ancora non è in grado di parlare. Successivamente l'ascolto attivo passerà attraverso il linguaggio.

L'**ascolto attivo** infatti consiste proprio nel porsi in una condizione di ricezione del messaggio dell'altro, e di verifica dell'avvenuta comprensione dei sentimenti e del significato di ciò che ci

viene comunicato, rimandando all'interlocutore quello che si è capito.
In questo modo l'ascoltatore diventa attivo nella comunicazione.

Ad esempio una madre che pratica un ascolto attivo risponderà alla richiesta da parte del figlio "quando facciamo la pappa?", decodificando il messaggio che il figlio comunica (che corrisponde a "sono affamato") dicendo "sei affamato". Comunicando a sua volta il messaggio decodificato, la mamma può verificare di aver ben compreso il bisogno del figlio e così fornire la cura necessaria, in questo caso il cibo.

Può succedere che il genitore, invece di impegnarsi nell'ascolto attivo del proprio figlio, si precipiti dando subito una soluzione, senza prendere il tempo per accertarsi che questa soddisfi quello specifico bisogno espresso.

Può così accadere che il genitore, preso dalle proprie preoccupazioni di non riuscire a comprendere i bisogni del figlio, non si prenda il tempo necessario per attivare un ascolto attivo.

Dedicare il giusto tempo all'ascolto e alla soddisfazione dei bisogni del bambino è importante specialmente nei primissimi anni.

Ciò risulterà comprensibilmente faticoso per un genitore che lavora di giorno e che la notte ha bisogno di riposo per ricaricare le proprie energie.

Eppure **ciò di cui necessitano i bambini, per attivare un processo di comunicazione efficace è il tempo, finalizzato ad una sintonizzazione tra il bambino e il genitore**, dove quest'ultimo dovrà affinare le proprie competenze di decodifica attraverso **verifiche ed errori**.

È importante sottolineare infatti che non nasciamo sintonizzati, non possiamo comprendere appieno i bisogni di nostro figlio se non tentiamo e commettiamo piccoli errori di assestamento, restando sintonizzati sui bisogni del bambino e sul codice che utilizza per comunicare con noi.

Thomas Gordon, autore di "Genitori Efficaci" afferma che *"il fine ultimo dei genitori dovrebbe essere quello di aiutare il bambino a sviluppare gradualmente le proprie risorse necessarie per superare la dipendenza dai genitori e per migliorare la capacità di soddisfare i propri bisogni e di risolvere i propri problemi autonomamente"*.

Per fare questo prima di dare soluzioni ogni genitore dovrebbe imparare a mettere in atto un ascolto attivo, che può essere attivato anche con bimbi molto piccoli, verso la costruzione dell'autonomia.

Se nostro figlio è triste perché sta cercando il suo giocattolo e non lo trova, rimandargli la sua emozione- in questo caso la tristezza- e il fatto che vediamo che non riesce a trovarlo ("non trovi il tuo gioco e per questo sei triste"), mostrandosi presenti mentre egli si adopera per risolvere il suo problema ("hai cercato nella camera ma non era lì") e seguirlo restituendogli semplici feedback dei passaggi che mette in atto, ha effetti molto più efficaci che dargli un giocattolo nuovo. Lasciare al bambino la responsabilità della risoluzione dei suoi piccoli grandi problemi dimostrandosi fiduciosi e in grado di contenere le sue emozioni, vuol dire gettare le basi per un rapporto con il proprio figlio basato sull'autonomia e sul rispetto dei propri bisogni.

Imparare ad utilizzare l'ascolto attivo come stile di comunicazione con il proprio figli permette

anche una maggiore serenità per il genitore che può scrollarsi di dosso il peso di dover trovare una soluzione ad ogni piccolo problema, lasciando -mantenendosi in uno stato di attivo monitoraggio- che il bambino esplori il mondo intorno e i propri stati emotivi con i propri tempi e le proprie modalità.

Chiaramente lo stile comunicativo fin qui descritto non esclude la presa di posizione da parte del genitore nel momento in cui, per la protezione del bambino, offre sostegno o pone limiti. È in generale il caso che ogni genitori impari ad auto-monitorarsi, rispetto alle proprie modalità comunicative a prescindere dallo stile educativo che intende assumere con il proprio figlio ed osservi quanto la soddisfazione dei bisogni del figlio si intrecci con la soddisfazione dei propri bisogni di riposo, rassicurazione o auto-affermazione, spostando il centro dell'attenzione sulla relazione con il proprio figlio, che divenga soggetto e non oggetto di cura.

Diventare buoni genitori è un processo che comincia con la nascita e vede sviluppi continui; un buon genitore può nel momento del bisogno chiedere aiuto a persone esperte, per essere rassicurato, sostenuto, ma anche semplicemente per avere delle linee guida per una efficace relazione con il proprio figlio. Per questo ci sono esperti del settore pronti a consulenze individualizzate ma anche alla strutturazione di momenti di gruppo per il sostegno alla genitorialità, dove i genitori possono sia avere un rapporto con lo specialista, sia confrontarsi con altri che, come loro, hanno intrapreso la lunga e complessa strada della genitorialità.