Estratti da www.lifeskills.it
a cura del dr. Franco Ricciardi
psicologi.ricciardi@libero.it

Cosa sono le Life Skills

Il termine di Life Skills viene generalmente riferito ad una gamma di abilità cognitive, emotive e relazionali di base, che consentono alle persone di operare con competenza sia sul piano individuale che su quello sociale. In altre parole, sono abilità e capacità che ci permettono di acquisire un comportamento versatile e positivo, grazie al quale possiamo affrontare efficacemente le richieste e le sfide della vita quotidiana.

"... Le Life Skills sono le competenze che portano a comportamenti positivi e di adattamento che rendono l'individuo capace (enable) *di far fronte efficacemente alle richieste e alle sfide della vita di tutti i giorni.*

*Descritte in questo modo, le competenze che possono rientrare tra le Life Skills sono innumerevoli e la natura e la definizione delle Life Skills si possono differenziare in base alla cultura e al contesto. In ogni caso, analizzando il campo di studio delle Life Skills emerge l'esistenza di un nucleo fondamentale di abilità che sono alla base delle iniziative di promozione della salute e benessere di bambini e adolescenti." **

Il nucleo fondamentale delle Life Skills identificato dall'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) è costituito da 10 competenze:

Consapevolezza di sé E **Senso critico C**

Gestione delle emozioni E **Prendere buone decisioni C**

Gestione dello stress E **Risolvere problemi C**

Empatia S **Comunicazione efficace S**

Creatività C **Relazioni efficaci S**

Tali competenze possono essere raggruppate secondo 3 aree:

- **EMOTIVE**- consapevolezza di sè, gestione delle emozioni, gestione dello stress
- **COGNITIVE** - risolvere i problemi, prendere decisioni, senso critico, creatività
- **SOCIALI** - empatia, comunicazione efficace, relazioni efficaci

"... *Le Life Skills, così come noi le intendiamo, possono essere insegnate ai giovani come abilità che si acquisiscono attraverso l'apprendimento e l'allenamento.*

...

Inevitabilmente, i fattori culturali e sociali determineranno l'esatta natura delle Life Skills. Per esempio, in alcune società, il contatto visivo potrà essere incoraggiato nei ragazzi per una comunicazione efficace, ma non per le ragazze.

Le Life Skills rendono la persona capace di trasformare le conoscenze, gli atteggiamenti ed i valori in reali capacità, cioè sapere cosa fare e come farlo.

...

Acquisire e applicare in modo efficace le Life Skills può influenzare il modo in cui ci sentiamo rispetto a noi stessi e agli altri ed il modo in cui noi siamo percepiti dagli altri.

Le Life Skills contribuiscono alla nostra percezione di autoefficacia, autostima e fiducia in noi stessi.

*Le Life Skills, quindi, giocano un ruolo importante nella promozione del benessere mentale. La promozione del benessere mentale incrementa la nostra motivazione a prenderci cura di noi stessi e degli altri, alla prevenzione del disagio mentale e dei problemi comportamentali e di salute." **

*In corsivo la traduzione del documento dell'OMS: WHO/MNH/PSF/93.7A.Rev.2

Conosci te stesso, **Socrate**

Quando ti prendono in giro tu reagisci aggredendo o scappando?

Sapresti definire quali sono i tuoi punti forti e punti deboli?

Consapevolezza di sè: cos'è?

La consapevolezza di sé ha a che fare con CONOSCERE SE STESSI. Essere consapevoli significa saper identificare:

- i propri punti di forza
- le proprie aree deboli
- il proprio modo di reagire di fronte alle situazioni,
- le proprie preferenze (es. in quali situazioni sto bene e in quali non mi sento a mio agio?)
- i propri desideri
- i propri bisogni
- le proprie emozioni
- La CONSAPEVOLEZZA EMOTIVA è la base per una buona consapevolezza di sé e consiste nel saper riconoscere i segnali emotivi del proprio corpo e dare un nome alle emozioni che si provano e che ci "informano" sulle nostre preferenze, gusti e bisogni.

Consapevolezza di sè: come svilupparla?

La consapevolezza nasce dall'osservazione, un'osservazione senza giudizio, pertanto è importante allenarsi ad osservare, *ascoltare ed ascoltarsi* partendo dalle percezioni dei nostri sensi:

- Cosa vedo?
- Cosa sento (udito)?
- Cosa sento nel corpo (cinestesia, propriocezione)?

E ancora:

- Quando è successo?
- Chi era presente?
- Dove mi trovavo?
- È successo altre volte?

- …..ecc…

La consapevolezza del proprio mondo interiore nel “qui e ora” può essere ascoltata facendosi queste 3 domande:

- Cosa penso?
- Cosa provo?
- Cosa faccio?

Ma la consapevolezza riguarda anche la conoscenza dei propri comportamenti abituali (schemi):

- Cosa penso/provo/faccio di solito quando… (si presenta una certa situazione)?
- Quando… (si presenta una certa situazione)…allora io…

Pertanto la risposta alla domanda “Come sviluppare la propria consapevolezza di se stessi?” è: ASCOLTO PROFONDO ATTENTO E SENZA GIUDIZIO, pertanto in un momento in cui l’intensità delle emozioni è bassa (tranquillità, fastidio, turbamento) non alta (eccitazione, furia, preoccupazione, dolore).
Ma per arrivare a questa CONOSCENZA DI SE STESSI è necessario avere l’opportunità di osservare i propri gusti, i propri bisogni e desideri FIN DA PICCOLI, quindi mettiamo i nostri bambini in condizione di esprimere le proprie preferenze e scoprire se stessi.

Consapevolezza di sè: perchè svilupparla?

Conoscere noi stessi ci permette di prevedere come affronteremo le varie situazioni che la vita ci porrà di fronte, andando incontro alla vita preparati, e quindi capaci di scegliere situazioni, comportamenti e atteggiamenti funzionali in base ai propri obiettivi.

ESEMPIO:

Un esempio molto immediato da cogliere e che ci viene spesso riportato come conquista dagli scolari è la gestione del tempo.

Se un ragazzo conosce le ore in cui sono più lucido durante la giornata, potrà utilizzarle per studiare organizzandosi al meglio, senza rinunciare per forza al divertimento, anzi utilizzandolo come risorsa per rigenerarsi.

Questo vale anche per gli adulti: sono più tranquilla che di sera? Allora, posso scegliere di gestire le situazioni più complesse in quell'orario, perché sono più lucida.

Pensiamo adesso a tutte quelle persone, a volte genitori che non riescono a dire di no. Magari vi riconoscete in questa descrizione oppure conoscete qualcuno che corrisponda ad essa. Spesso a queste persone accade di descrivere gli altri, soprattutto i figli :-), come insistenti, invadenti e difficili da gestire; mentre nel momento in cui hanno l’opportunità di riconoscere questa caratteristica personale, "non riesco a dire NO a mio figlio", hanno l’opportunità di gestire le relazioni in modo differente e magari di cambiarle, se lo ritengono opportuno.

Gestione delle emozioni

Se riesci a conservare il controllo quando tutti
intorno a te lo perdono e te ne fanno una colpa;
...
tua è la terra e tutto ciò che è in essa,
e - quel che è di più - sei un uomo, figlio mio!
Se, Rudyard Kipling, 1910

Sei chiuso ed introverso ?

Perdi facilmente la calma?

Tuo figlio litiga spesso a scuola ?

Ti vergogni di ballare in gruppo ?

Gestione delle Emozini: cos'è?

Gestire le proprie emozioni NON è controllarle, ma utilizzarle quali strumenti per AGIRE, senza farsi travolgere o trasportare dalle emozioni, cioè RE-AGIRE.

Gestire le proprie emozioni rende padroni di se stessi, perché ci permette di rimanere lucidi, efficaci senza perdere la testa: significa scegliere i propri comportamenti, quindi essere intenzionali nelle scelte valutandone gli effetti su noi stessi e sugli altri.

Le emozioni contengono informazioni importanti sui nostri valori e saperle gestire ci permette di scegliere le nostre azioni, cioè AGIRE anziché RE-AGIRE agli stimoli.

Gestire le emozioni:

- non è controllarle
- migliora la padronanza di sé
- ci fa essere intenzionali nelle scelte

Gestione delle Emozioni: come svilupparla?

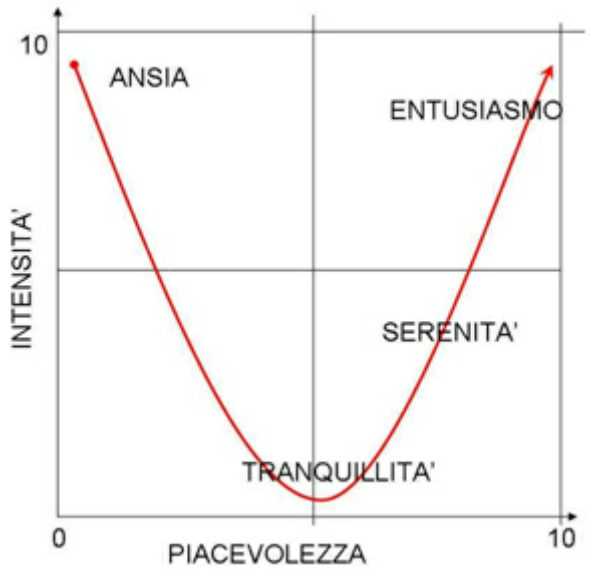
E' possibile trasformare emozioni spiacevoli in emozioni piacevoli, ma solo dopo averle riconosciute. Per questo la consapevolezza di sé è alla base anche di una buona gestione di se stessi.

Quindi, per allenare la propria capacità di gestire le emozioni è molto importante prima di tutto avere una buona consapevolezza di sé ed è fondamentale scegliere il momento giusto: MAI quando l'emozione è forte!!! Come nello sport, ci si allena molto per arrivare preparati in gara con l'avversario più forte!!!

Come posso trasformare un'emozione forte e spiacevole in una piacevole? **- nota**

1. Innanzi tutto riconoscere che la sensazione che sto provando è un'EMOZIONE e non, per esempio, fame o stanchezza.
2. Dire a me stesso prima ancora che agli altri che è piacevole o spiacevole.
3. Dare un NOME all'emozione, per esempio "ansia".
4. Sentire in quale parte del corpo la sento.
5. Fare diminuire l'intensità dell'emozione facendo passare del TEMPO:
    - raccontando a qualcuno come sto
    - scrivendo
    - cantando
    - facendo una corsa.
6. Solo dopo, quando l'emozione che provo è meno intensa e si avvicina alla tranquillità, posso farla diventare + piacevole, fino ad arrivare alla serenità e, perché no, all'entusiasmo.

I punti da 1 a 4 sono passaggi di CONSAPEVOLEZZA importanti senza i quali non è possibile gestire l'emozione in modo intenzionale.



Nota

E' importante ricordare che le emozioni non sono né negative né positive, sono PIACEVOLI o SPIACEVOLI, nel senso che tutte le emozioni sono utili e funzionali, anche la rabbia e la

paura...le emozioni vanno bene così, non sono né giuste né sbagliate! Sono i comportamenti che vanno modificati

Gestione delle Emozioni: perchè svilupparla?

Saper gestire le emozioni ci permette di:

1. trasformare le emozioni spiacevoli (o non *utili* al contesto) in emozioni piacevoli,
2. essere capaci di motivare se stessi
3. essere in grado di dominare un'emozione, senza accantonarla ma vivendola finché non se ne comprende il messaggio, il senso e/o il significato.

Saper gestire le proprie emozioni ci rende padroni di noi stessi, efficaci e sereni.

Esempio:

c'era una volta una mamma in macchina nel traffico della città che ricevette una telefonata dalla scuola del figlio quattordicenne nella quale viene informata che il figlio potrà essere riammesso solo se accompagnato perché ha falsificato la sua firma sotto una nota!

La prima RE-AZIONE della madre è qualcosa tipo: "Adesso mi sente!", ma il traffico non le permette di precipitarsi a casa a sgridare il ragazzo e quindi riattiva tutte le risorse che ha: ripensa ai corsi per genitori che ha seguito, ripensa a quando era anche lei alle medie, ripensa alla situazione difficile che hanno a casa e lentamente l'intensità dell'emozione si abbassa e il pensiero diventa: "Voglio capire bene che cosa è successo" e l'emozione diventa TRANQUILLITA'.

Quando mi raccontò questo episodio concluse dicendo che se avesse avuto questa notizia in una situazione in cui poteva immediatamente parlare con suo figlio, la RABBIA le avrebbe impedito di avere la conversazione costruttiva ...è stata costretta a stare nella sua emozione, a navigarla, comprenderla per poter essere INTENZIONALE nella comunicazione che invece ha avuto con suo figlio appena è tornata a casa. "Ricorderò per sempre questa lezione", ha detto!

Gestione dello stress

Che stress la scuola e i voti, che stress i genitori con i loro ghiribizzi, che stress i corteggiatori grassi, ma soprattutto che ansia l'amore, che megastress!
C. Nöstlinger, CHE STRESS, 2006

Senti la pressione delle "richieste" e aspettative degli insegnanti?

Come gestisci i ritmi della scuola e delle attività sportive?

Quanto tempo dedichi ad attività di rilassamento?

Ascolti i segnali del tuo corpo?

Gestione dello stress: cos'è?

E' l'abilità di:

- riconoscere il proprio stato di stress
- risalire alle cause che provocano le tensioni nella vita quotidiana

Gestire lo stress significa:

- tornare ad uno stato di benessere psicofisico,
- trovare strategie per modificare l'ambiente oppure noi stessi, ovvero: i pensieri, le emozioni, le reazioni abituali

Galimberti definisce lo stress "reazione emozionale intensa a una serie di stimoli esterni che mettono in moto risposte fisiologiche e psicologiche di natura adattiva" (Galimberti – *Dizionario di psicologia*, 1992 UTET) ... quindi lo stress è qualcosa che noi fatichiamo a controllare e a cui cerchiamo di rispondere con un comportamento che si adatti alla situazione.

Per gestire lo stress è necessario riconoscere le cause di tensione e di stress della vita quotidiana e delle situazioni eccezionali che la vita ci pone. Gestire lo stress significa trovare strategie per modificare lo stato in cui ci troviamo, intervenendo sull'ambiente oppure su noi stessi, modificando:

- i pensieri
- le emozioni
- le azioni
- le nostre reazioni abituali.

Gestione dello stress: come svilupparla?

Ognuno di noi reagisce in maniera diversa e soggettiva allo stress e spesso il primo campanello d'allarme di quanto stiamo provando arriva dal nostro corpo. E' importante acquisire consapevolezza di quelle che sono le nostre reazioni abituali allo stress, perché posiamo così verificare che alcune reazioni sono efficaci mentre altre addirittura aggravano la situazione.

Uno studio ormai classico sulle strategie di *coping* (cioè l'insieme degli sforzi cognitivi e comportamentali che si mettono in atto per controllare specifiche richieste interne e/o esterne che vengono valutate eccessive rispetto alle risorse personali percepite) nel corso di malattie croniche (Scharloo, Turner, Jensen e Romano, 2000) hanno evidenziato che le modalità con cui una persona affronta la sua malattia influenzano significativamente il suo benessere psicofisico ed in particolare si sono rivelati utili 3 atteggiamenti:

- l'esprimere le proprie emozioni
- l'essere attivi
- il pensare positivamente

Qui di seguito trovi il primo di alcuni consigli per GESTIRE LO STRESS.

Ascolta il tuo corpo – Prenditi il tempo di passare in rassegna il tuo stato fisico (Bastano pochi secondi) dai piedi alla testa. Prendi consapevolezza di dove sono situate le tensioni o i punti più rilassati, dove senti fastidio o dove senti buone sensazioni e cerca di capire se ci sono eventi o stati d'animo che producono tali sensazioni a livello fisico. I segnali del corpo sono un primo campanello di allarme dello stress.

UN SEMPLICE STRUMENTO PER GESTIRE LO STRESS

L' "Esercizio della calma"

Questo è un piccolo esercizio per ritrovare la calma, adatto anche ai bambini.

Mantenere la calma aiuta a essere pronti a risolvere i problemi e a gestire quei momenti in cui ci si sente spaventati, infastiditi o agitati.

Ecco 4 semplici passi:

1 - Dì a te stesso:

- "Fermati e guardati intorno"
- "Stai calmo"

2 - Inspira profondamente e lentamente dal naso contando fino a 5

3 - Trattieni il respiro contando fino a 2

4 - Espira lentamente dalla bocca contando fino a 5

Ripeti tutto fino a quando non ti senti calmo.

NB: l'esercizio deve essere praticato e imparato prima che ce ne sia bisogno, non si può

imparare quando NON si è calmi. 🙂

Gestione dello stress: perchè svilupparla?

| Stampa | | E-mail

Galimberti aggiunge "Se gli sforzi del soggetto falliscono perché lo stress supera le capacità di risposta, l'individuo è sottoposto a una vulnerabilità nei confronti della malattia psichica, di quella somatica o di entrambe" , in sintesi è fondamentale imparare a gestire lo stress per rafforzare la nostra salute fisica, psichica e sociale.

"Scuola, ufficio, piscina, corso d'inglese. Chi più ne ha più ne metta. Ma alla fine le piccole e grandi incombenze quotidiane, se affrontate con ansia da parte dei "grandi", finiscono per trasmettere ai figli insicurezza e persino qualche malattia. Quando mamma e papà sono sotto pressione, i bambini, infatti, diventano più vulnerabili. A dirlo è una ricerca pubblicata sulla rivista BRAIN, BEHAVIOUR AND IMMUNITY, secondo la quale lo stress dei genitori potrebbe essere la causa di piccole e grandi patologie dei bambini. Lo studio, condotto da Mary Caserta del dipartimento di Pediatria della Rochester University e coordinato dal pediatra e immunologo Xia Jin, ha coinvolto i genitori di 169 bambini tra i 5 e i 10 anni. La salute dei piccoli è stata monitorata per tre anni ed è emersa chiaramente una relazione: i bambini i cui genitori sono più stressati si ammalavano di più e più spesso. In realtà gli studi che hanno dimostrato gli effetti negativi dello stress sul fisico, oltre che sulla mente, sono numerosissimi, ma finora nessuno aveva pensato di studiarne gli effetti indiretti sui familiari.

Gli esperti Usa hanno pensato, quindi, di testare l'effetto dell'esposizione allo stress altrui sui più indifesi, cioè i bambini. Per prima cosa è stato chiesto a un gruppo di genitori di monitorare attentamente, compilando un diario, lo stato di salute dei propri figli. Poi, ogni sei mesi, i genitori sono stati sottoposti ad approfonditi test psicologici per valutare il loro livello di stress e ansia. Ne è emerso che per ogni punto in più sulla scala dello stress di mamma e papà (secondo i parametri diagnostici usati dai medici), i figli hanno il 40% in più di possibilità di ammalarsi e il 70% di presentare sintomi febbrili."

Fonte: IL SOLE 24 ORE – Salute

Risolvere problemi

La vita di una mamma moderna è un SUDOKU
Deborah – mamma di Ravenna, 2009

Come posso raggiungere la sufficienza in italiano?

Come posso affrontare una crisi in famiglia?

Come posso dire di no a mio figlio senza sentirmi in colpa?

Come posso portare a termine tutte le scadenze di questo mese?

Risolvere problemi: cos'è?

| Stampa | | E-mail

Risolvere i problemi significa individuare soluzioni efficaci ad una situazione problematica tenendo presente il contesto e le persone coinvolte, compreso se stessi.

Risolvere i problemi in modo efficace significa soddisfare sia i bisogni razionali e pratici che quelli relazionali ed emotivi.

Per poter trovare una soluzione è necessario avere compreso con esattezza il problema, quindi avere utilizzato il proprio SENSO CRITICO e successivamente utilizzare la propria CREATIVITÀ.

Chi riesce a risolvere problemi in modo efficace:

- Comprende il problema
- Individua più soluzioni
- Sceglie la più efficace rispetto a:

- Contesto (persone, ambiente, ecc...)
- Propri bisogni, razionali, relazionali o emotivi

Risolvere problemi: come svilupparla?

| Stampa | | E-mail

Per sviluppare la propria capacità di risolvere i problemi è necessario fare allenamento con situazioni relativamente semplici all'inizio e via via sempre più complesse, per esempio parti da problemi che riguardano te stesso e nessun'altro, oppure una persona con cui hai

un buon rapporto (per iniziare non è il caso di partire da "Come faccio a non litigare più con mio figlio di 16 anni?"...questo è un esercizio successivo :), un esempio può essere "Voglio andare in palestra 2 volte alla settimana ma esco sempre tardi dal lavoro"

Utilizza questa scaletta:

A) Definisci il problema:

a. Qual è esattamente il problema?

b. Qual è il mio obiettivo?

c. Pensa più soluzioni possibili senza valutarle, non meno di 3, meglio se 50 (vedi CREATIVITA' – esercizio del Braistorming)

B) Valuta le idee emerse:

a. Cosa pensi delle soluzioni emerse?

b. Quali sono le soluzioni migliori?

c. Quali ti piacerebbe mettere in pratica se potessi?

d. Quali sono le più realistiche in termini pratici?

e. Cosa farai tu personalmente per questo?

f. Quali sono le risorse (materiali, personali, relazionali, ecc...) che puoi utilizzare per le soluzioni che proponi?

g. Quali sono le sfide che potresti trovarti davanti?

h. Qual è il modo migliore per metterle in pratica?

C) Scegli:

a. Quale soluzione vuoi PROVARE (mettere alla prova)?

b. Quali azioni farai esattamente per mettere in pratica il tuo piano?

c. In quanto tempo riuscirai a risolvere i problema?

D) Verifica i risultati: decidi la data in cui fare questa verifica

Risolvere problemi: come svilupparla?

| Stampa | | E-mail

Per sviluppare la propria capacità di risolvere i problemi è necessario fare allenamento con situazioni relativamente semplici all'inizio e via via sempre più complesse, per esempio parti da problemi che riguardano te stesso e nessun'altro, oppure una persona con cui hai un buon rapporto (per iniziare non è il caso di partire da "Come faccio a non litigare più con mio figlio di 16 anni?"...questo è un esercizio successivo :), un esempio può essere "Voglio andare in palestra 2 volte alla settimana ma esco sempre tardi dal lavoro"

Utilizza questa scaletta:

A) Definisci il problema:

a. Qual è esattamente il problema?

b. Qual è il mio obiettivo?

c. Pensa più soluzioni possibili senza valutarle, non meno di 3, meglio se 50 (vedi CREATIVITA' – esercizio del Braistorming)

B) Valuta le idee emerse:

a. Cosa pensi delle soluzioni emerse?

b. Quali sono le soluzioni migliori?

c. Quali ti piacerebbe mettere in pratica se potessi?

d. Quali sono le più realistiche in termini pratici?

e. Cosa farai tu personalmente per questo?

f. Quali sono le risorse (materiali, personali, relazionali, ecc...) che puoi utilizzare per le soluzioni che proponi?

g. Quali sono le sfide che potresti trovarti davanti?

h. Qual è il modo migliore per metterle in pratica?

C) Scegli:

a. Quale soluzione vuoi PROVARE (mettere alla prova)?

b. Quali azioni farai esattamente per mettere in pratica il tuo piano?

c. In quanto tempo riuscirai a risolvere i problema?

D) Verifica i risultati: decidi la data in cui fare questa verifica

Senso critico

Figlia al telefono con la madre anziana:

"Tu vuoi andare a vivere in un residence??? e vuoi lasciare solo papà vecchio com'è???
...sì, ma sono 50 anni che state insieme!
...ma se papà non ti ascolta è perché è sordo! Non è incompatibilità è sordità!"

FILM - Genitori e figli, agitare bene prima dell'uso, 2010

Frequenteresti un ragazzo che ti dicono sia antipatico ma che sai avere i tuoi stessi interessi?

Hai mai pensato che è colpa dei professori se tuo figlio/a ha problemi con i voti?

Tendi a scaricare la responsabilità sugli altri quando le cose vanno

Senso critico: cos'è?

| Stampa | | E-mail

Il senso critico consiste nel saper analizzare informazioni, situazioni ed esperienze in modo oggettivo, distinguendo la realtà dalle proprie impressioni soggettive e i propri pregiudizi, significa riconoscere i fattori che influenzano pensieri e comportamenti propri ed altrui e per questo aiuta a rimanere lucidi nelle scelte.

È "la capacità di esaminare una situazione... e di assumere una posizione personale in merito. Tale capacità costituisce il fondamento di un atteggiamento responsabile nei confronti delle esperienze e relativamente autonomo rispetto ai condizionamenti ambientali" (Galimberti, 1992).

In sintesi, il senso critico consente di:

- Analizzare informazioni e situazioni in modo oggettivo, valutando vantaggi e svantaggi
- Distinguere la realtà dei fatti dalle proprie impressioni soggettive e i propri pregiudizi e interpretazioni personali
- Riconoscere i fattori esterni che influenzano pensieri e comportamenti propri ed altrui

Senso critico: come svilupparla?

| Stampa | | E-mail

Anche il senso critico, come la consapevolezza di sé, la gestione delle emozioni e dello stress, va coltivato quando si è in uno stato emotivo tranquillo, di bassa intensità.

Prova a fare pratica seguendo questi 5 passi:

1. scegli una situazione o una persona da analizzare

2. fai domande sull'argomento a chi pensi possa avere informazioni

3. raccogli tu stesso informazioni per trovare risposte alle tue domande

4. ricontrolla le informazioni

5. scegli il modo in cui agire e la tua opinione sulla faccenda

L'obiettivo e far diventare questa procedura la modalità abituale, prima di tutto la ricerca di informazioni, senza fermarsi alla prima idea che ci viene proposto...approccio fondamentale con i Mass media!

Senso critico: perchè svilupparla?

| Stampa | | E-mail

Quando si ha scarso senso critico, si confondono le proprie interpretazioni personali con la realtà dei fatti; questo rendo difficile creare relazioni efficaci e prendere buone decisioni.

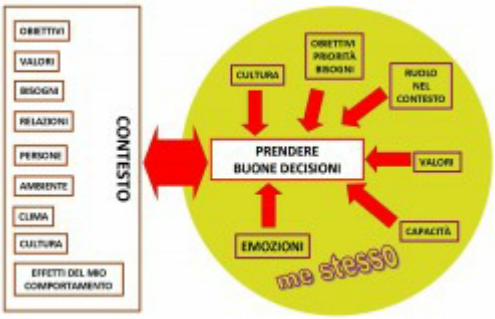
ESEMPIO 1- Un esempio provocatorio di mancanza di senso critico si cui riflettere è la frase che gli educatori, genitori o insegnanti che siano, riportano speso: "Quel ragazzo mi provoca!" con la conseguenza che perdo la pazienza e non riesco a portare a termine ciò che mi ero prefissato o peggio che faccio qualcosa che non avrei voluto fare, come per esempio dare uno schiaffo! Vorrei portare l'attenzione sullo spostamento di responsabilità: è il ragazzo che gestisce la relazione e talvolta anche l'adulto. Utilizzando il senso critico posso dire che il ragazzo mi ha guardato dritto negli occhi e poi è uscito sbattendo la porta, questo è ciò che è accaduto e io pensato che mi sentivo provocato e mi sono sentito ...a disagio ...deluso ...spaventato ...arrabbiato ...ecc...

Per esercitare il senso critico ho anche bisogno di avere informazioni precise e a 360 gradi, non di parte!

ESEMPIO 2 - Un esempio di mancanza di senso critico, e non solo, sono le ragazze che scelgono di fare sesso senza precauzioni dicendo: "Altrimenti lui mi lascia..." o altre frasi tipiche degli adolescenti "lo fanno tutti!" o "non è mai morto nessuno!".

Prendere buone decisioni

Niente è più difficile e, dunque, più prezioso, dell'essere abile a prendere le decisioni.
Napoleone, Massime -1804



Cosa fai se un tuo collaboratore non ti ha consegnato il lavoro in tempo?

Cosa fai se un ragazzo più grande ti ha dato una spinta e ti ha fatto cadere?

Gli amici ti invitano a provare a fumare marijuana con loro: cosa fai?

buone decisioni: cos'è?

| Stampa | | E-mail

Prendiamo una buona decisione quando valutiamo le diverse possibilità che abbiamo e le conseguenze che ne possono derivare. Una decisione non è mai buona in assoluto, ma lo è rispetto ad uno specifico contesto e a se stessi.

Una buona decisione tiene conto della complessità dell'essere umano, di se stessi con:

- le proprie priorità
- i propri obiettivi
- i propri punti di forza e debolezza
- i propri valori
- la propria cultura e
- le proprie emozioni.

e del contesto:

- le persone coi propri obiettivi, valori, bisogni
- le relazioni tra le persone ed il clima emotivo
- l'ambiente: oggetti, spazi, clima atmosferico, ecc…
- la cultura.

Per questo per prendere buone decisioni è importante avere una buona CONSAPEVOLEZZA DI SÉ e un buon SENSO CRITICO

Condividi

Prendere buone decisioni: come svilupparla?

| Stampa | | E-mail

Come sempre l'allenamento è importante che avvenga in situazioni semplici: "Cosa mangio a colazione?", solo più tardi si arriverà ad allenarsi in situazioni più complesse ed

importanti della vita: "Cambio lavoro?"

Si può partire dai classici PRO E CONTRO, cioè cosa succede di buono se prendo questa decisione e cosa succede di male? Ma aggiungiamo alla lista i PRO E CONTRO EMOTIVI: quali sono le conseguenze emotive gradevoli e sgradevoli alle quali vado incontro?

RAZIONALI - PRATICI		EMOTIVI	
PRO	CONTRO	PRO	CONTRO
Sarà sazia	*Digerirà a fatica*	*Proverò un grande piacere*	*Mi sentirò in colpa per la mia dieta*
Farò un piacere alla nonna che li ha cucinati	*Assumo troppe calorie per la dieta*	*Sarò felice di fare contenta la nonna*	*Mi vergogno perché avevo detto che non ne avrei più mangiati*
...	...	...	...

Condividi

Prendere buone decisini: perchè svilupparla?

| Stampa | | E-mail

Saper prendere buone decisioni significa AGIRE e non RE-AGIRE a qualcosa che accade, in questo modo siamo intenzionali e creiamo la nostra vita.

Se viviamo in reazione lasciamo la nostra vita in mano agli altri, se siamo intenzionali siamo noi stessi alla guida della nostra vita.

ESEMPIO. Pensate alle gare in moto tra ragazzi: al semaforo si avvicina un coetaneo che fa rombare il motore della sua moto, il ragazzino sta flirtando con lo sguardo con le compagne di scuola che lo guardano dal marciapiede, l'obiettivo è dimostrare di essere "figo", un mito, e quando scatta il verde parte in quarta per arrivare prima dell'altro e vincere la gara...oppure lasciare la vita sull'asfalto.

Diverso potrebbe essere avere la passione per la moto, avere la possibilità ed il supporto dei propri genitori e decidere di andare a correre su pista. Stesso comportamento: andare in moto, ma in un contesto adeguato e protetto, quindi INTENZIONALE.

ESEMPIO. Pensate sono un genitore di bimbi piccoli, li porto ad una cena con amici che si offendono in caso di rifiuto, andiamo in un ristorante affollato, dove mi fanno aspettare un'ora la prima portata...il pane sulla tavola è finito, i figli cominciano a lamentarsi, ad alzarsi dal tavolo o magari a piangere, mi innervosisco e REAGISCO bruscamente,

prendendomela con i miei figli annoiati e ...affamati! Quella cena non è stata una buona scelta!

Empatia

Ancora inquietudine
sempre inspiegabile
Gli altri non capiscono
ed io non lo so dire
Ti vorrei dire
che sto male
Ti vorrei dire
che voglio cambiare
Ti vorrei chiedere
se mi puoi aiutare
Se le parole non hanno voce tu ascolta il mio cuore
Parole Silenziose, Lorenzo Negri, 2010

Pensi che un maschio che piange sia una femminuccia?

Sei sicuro di ascoltare veramente tuo figlio ti parla?

Ti è mai capitato di perdere la calma quando tuo figlio fa i capricci?

Quando un amico ti confida il suo dolore riesci ad scoltarlo senza dare consigli?

Empatia: cos'è?

| Stampa | | E-mail

L'empatia è la capacità di mettersi nei panni degli altri, cioè di riconoscerne e condividerne le emozioni. Utilizzare l'empatia significa comprendere come si sente l'altra persona non solo con la testa, ma anche con il cuore e la pancia. L'ascolto attivo ed interessato è la base per una buona empatia.

In sintesi l'empatia:

- è riconoscere e condividere le emozioni degli altri
- è l'abilità di mettersi nei panni degli altri senza essere sopraffatti dalle loro emozioni
- è ascolto attivo e interessato dell'altro.
- è ascolto con il cuore, la pancia e non solo con la testa

Empatia: come svilupparla?

| Stampa | | E-mail

Per sviluppare l'empatia, innanzi tutto, è necessario dare valore alle emozioni nella comunicazione e nei rapporti con gli altri; dopodiché bisogna esercitarsi a riconoscere le emozioni negli altri attraverso: il volto, la postura, i gesti e la voce.

L'allenamento consiste nell'osservare le espressioni facciali di chi ci sta raccontando una vicenda, cercando di andare al di là delle parole e concentrandosi su quello che chiamiamo linguaggio non verbale: espressioni facciali, tono della voce e postura. L'empatia si allena anche sentendo cosa provo dentro se mi metto nei suoi panni...la difficoltà è distinguere le proprie emozioni da quelle che ci sta trasmettendo l'altra persona.

L'allenamento più divertente è l'osservazione: sul treno, in aereo, in coda alla posta, ecc...divertiti ad osservare le espressioni facciali delle persone che hai intorno (meglio partire con degli sconosciuti perché siamo certi di non essere coinvolti emotivamente tanto da giudicare le azioni e le emozioni degli altri...quindi non farlo con il tizio che ti è appena passato davanti mentre sei in fila. Sei troppo coinvolto!!!). Un'altra opportunità è la visione di film; possiamo osservare senza essere coinvolti.

Empatia: perchè svilupparla?

| Stampa | | E-mail

Sviluppare la propria empatia ci permette di avere buone relazioni con gli altri, anche con chi è molto diverso da noi, non solo come etnia o paese di provenienza, ma anche semplicemente come storia personale e vissuto, come accade tra genitori e figli che appartengono a differenti generazioni.

Se guardiamo in faccia il bambino o il ragazzo che abbiamo davanti e ci apriamo all'osservazione e all'ascolto empatico possiamo riconoscere le sue emozioni e possiamo "sentire" come si sente.

Allenare l'empatia ci permette, quindi, anche di definire confini chiari con l'altro: questa emozione è mia, questa è di mio figlio, per esempio. Per farlo è necessario uscire dal giudizio e aprirsi ad accettare l'altro così com'è.

Pensate al bambino che piange perché si è rotto il bastoncino con cui stava giocando perché adesso "è un cavaliere senza spada!!!" Poco importa che potrà trovare altri 1000 bastoncini, quello di cui ha bisogno adesso è la comprensione della sua tristezza causata dal lutto per la perdita della sua spada.

ESEMPIO: mio figlio mi racconta che un amico gli ha rotto il suo gioco preferito per vedere com'era fatto dentro; se esercitassi l'ascolto empatico noterei l'espressione triste sul suo volto, ma io sono arrabbiata perché era un gioco molto costoso, così mi concentro su di me e sulla mia rabbia e parto in quarta a cercare di aggiustare il gioco e lascio mio figlio senza consolarlo.

Questo accade quando non esercitiamo empatia, se questo si ripete più volte nella quotidianità sarà molto difficile istaurare una buona relazione con mio figlio, cioè una relazione basata sull'ascolto reciproco

Empatia: perchè svilupparla?

| Stampa | | E-mail

Sviluppare la propria empatia ci permette di avere buone relazioni con gli altri, anche con chi è molto diverso da noi, non solo come etnia o paese di provenienza, ma anche semplicemente come storia personale e vissuto, come accade tra genitori e figli che appartengono a differenti generazioni.

Se guardiamo in faccia il bambino o il ragazzo che abbiamo davanti e ci apriamo all'osservazione e all'ascolto empatico possiamo riconoscere le sue emozioni e possiamo "sentire" come si sente.

Allenare l'empatia ci permette, quindi, anche di definire confini chiari con l'altro: questa emozione è mia, questa è di mio figlio, per esempio. Per farlo è necessario uscire dal giudizio e aprirsi ad accettare l'altro così com'è.

Pensate al bambino che piange perché si è rotto il bastoncino con cui stava giocando perché adesso "è un cavaliere senza spada!!!" Poco importa che potrà trovare altri 1000 bastoncini, quello di cui ha bisogno adesso è la comprensione della sua tristezza causata dal lutto per la perdita della sua spada.

ESEMPIO: mio figlio mi racconta che un amico gli ha rotto il suo gioco preferito per vedere com'era fatto dentro; se esercitassi l'ascolto empatico noterei l'espressione triste sul suo volto, ma io sono arrabbiata perché era un gioco molto costoso, così mi concentro su di me e sulla mia rabbia e parto in quarta a cercare di aggiustare il gioco e lascio mio figlio senza consolarlo.

Questo accade quando non esercitiamo empatia, se questo si ripete più volte nella quotidianità sarà molto difficile istaurare una buona relazione con mio figlio, cioè una relazione basata sull'ascolto reciproco

Creatività

Occorre una grande fantasia, una forte immaginazione per essere un grande scienziato, per immaginare cose che non esistono ancora, per immaginare un mondo migliore di quello in cui viviamo e mettersi a lavorare per costruirlo ...
G. Rodari, La grammatica della fantasia, 1973

Mio figlio gioca sempre con gli stessi giochi ?

Mio figlio studia senza risultati soddisfacenti?

Mio figlio è più attento a non sbagliare che a provare, sperimentare nuove strade?

Creatività: cos'è?

| Stampa | | E-mail

Molti tendono ad associare la creatività ad artisti, bambini e coloro i quali "si possono permettere di sognare o fantasticare".

Nella realtà di tutti noi la creatività serve per pensare ad alternative possibili, avere idee originali per trovare soluzioni, uscire da situazioni difficili o da schemi comportamentali che ci bloccano. In questo contesto la creatività diventa sinonimo di:

- Abilità nel trovare alternative
- Curiosità
- Idee originali
- Autorevolezza e personalità
- Varietà di interessi

Così definita la creatività è molto utile nella soluzione dei problemi, nella presa di decisioni, permette di trovare alternative originali nelle situazioni difficili e può rappresentare un ottimo antidoto allo stress.

Creatività: come svilupparla?

| Stampa | | E-mail

Quando abbiamo solo 1 possibilità siamo in gabbia, con 2 siamo in conflitto mentre con 3 siamo liberi!

Una domanda apparentemente banale da porsi nelle situazioni che non ci piacciono è: che alternative ho?

Per allenare la propria creatività un buon esercizio è la tecnica del brainstorming, letteralmente "tempesta di cervello", che consiste nell'inventare a ruota libera il maggior numero di soluzioni possibili ad un problema: soluzioni di ogni tipo (anche inverosimili e/o buffe) senza che nessuna di esse venga minimamente censurata nella fase iniziale, ci si può sfidare a trovarne 50, per esempio, fino ad arrivare ad almeno 3 alternative poiché quando abbiamo solo 1 possibilità sia in gabbia, con 2 siamo in conflitto mentre con 3 siamo liberi!

Questo allenamento può diventare un gioco divertente da fare a tavola, con gli amici, in macchina come passatempo.

Prendiamo esempio da Rodari e immaginiamo soluzioni strampalate: come faccio a far entrare una giraffa in un frigorifero? (Rodari, *Grammatica della fantasia*, 1973)

Un altro gioco divertente per allenarsi a vedere la realtà da punti di vista nuovi è questo: una volta che sei a tavola prendi un oggetto qualunque (es. UN BICCHIERE) e chiediti:

1. se non sapessi cos'è che nome gli darei?
2. se non sapessi a cosa serve per cosa lo userei?
3. se non fosse quello che è ...cosa sarebbe? Per esempio se lo rovescio a cosa assomiglia?

Creatività: perchè svilupparla?

| Stampa | | E-mail

La nostra creatività influisce sulla capacità di prendere buone decisioni e sulla capacità di risolvere problemi. Ci permette di immaginare alternative a situazioni complesse e difficili, per questo è un ottimo antidoto contro lo stress.

Allenarsi alla creatività sarà utile quando dovrò uscire da situazioni difficili nella vita, situazioni nelle quali mi sento in un vicolo cieco:

- studio-studio ma prendo sempre insufficienze
- ripeto continuamente la stessa cosa a mio figlio, ma non mi ascolta
- non so più come insegnare le proprietà delle potenze a questa classe.

Relazioni efficaci

Ho perso la testa!
Chiediamo che le nostre scuse vengano accettate perché in quel momento non c'eravamo "con la testa".
Ebbene, la cosa migliore che possiamo fare è restituire alla gente la propria testa!
Paul Ekman – Felicità emotiva, 2010

Tuo figlio non vuole più andare a scuola?

Non mi trovo bene in un gruppo o in una classe?

In casa si litiga spesso?

Non sai con chi confidarti quando hai un problema?

Relazioni efficaci: cos'è?

| Stampa | | E-mail

Essere capaci di avere relazioni efficaci significa:

- creare e mantenere relazioni importanti, ma anche essere in grado di interrompere relazioni inadeguate
- essere assertivi, cioè capaci di affermare se stessi, dichiarare i propri bisogni e le proprie opinioni nel rispetto degli altri, delle loro idee e dei loro bisogni, senza prevaricazioni o sottomissioni
- saper scegliere e/o creare relazioni in cui:

- "Ognuno dei componenti della relazione è consapevole dei propri bisogni, diritti e doveri" (Marmocchi, Dall'Aglio, Zannini (2004) *Educare le Life Skills* - pg.132)

  - ognuno è libero di esprimere e soddisfare i propri bisogni
  - ognuno è libero di scegliere e si prende la responsabilità per le proprie scelte
  - esistono buoni confini tra le persone coinvolte: non c'è fusione, conflitto o indifferenza
  - il rapporto è positivo e costruttivo.

Relazioni efficaci: come svilupparla?

| Stampa | | E-mail

Primo passaggio per sviluppare questa competenza è la consapevolezza del proprio stile relazionale.

Nella tabella sottostante sono descritti tre stili relazionali. Tu in quale ti riconosci?

	AGGRESSIVO	**PASSIVO**	**ASSERTIVO**
AZIONI	Competitivo Incapace di gestire le proprie emozioni Cerca di umiliare gli altri	Si rifiuta di assumere rischi e si dichiara d'accordo anche quando non lo è Cerca l'approvazione e	Fa tutto quello che è necessario per raggiungere i suoi obiettivi senza calpestare i diritti altrui Mostra fiducia in

		Non interessato agli altri Non rinuncia al suo punto di vista	la protezione altrui È servizievole, obbediente, insicuro Lascia decidere agli altri Impiega le sue energie nell'evitare i conflitti	se e negli altri Realistico nelle aspettative Empatico Tende a cercare i comprendere e trovare soluzioni ai problemi
ESPRESSIONI NON VERBALI	**Movimenti**	Scattosi	Nervosi	Gesti aperti e cordiali
	Espressione del volto	Accigliata Critica	Annoiata Assente	Attenta, Coerente alle parole
	Contatto visivo	Inquisitore Fisso	Raramente guarda negli occhi	Diretto
	Tono della voce	Critico, Sarcastico, Freddo Strilla	Sommesso Lamentoso	Limpido Chiaro
STILE COMUNICATIVO	**Ascolto**	Cattivo ascoltatore	----------	Ascoltatore attento e ricettivo

	Espression e verbale	Incapace di comprendere l'altrui punto di vista Diretto Tende ad etichettare e a criticare in modo distruttivo	Indiretto Non esprime i propri desideri e i propri sentimenti Esitante	Afferma i suoi diritti e le sue aspettative Sa respingere le richieste irrealistiche Non disturba l'ascolto Manifesta i suoi sentimenti e i suoi desideri e tiene conto di quelli altrui Pronto a dare e ricevere suggerimenti
EFFETTI	**Su di sé**	Rischia di rimanere isolato	Rinuncia ad essere se stesso Disturbi fisici (mal di testa, di schiena, ecc…)	Accresce la sua fiducia in sè Si gratifica
	Sugli altri	Facilita l'emergere di timori e alleanze contro di lui	Perdono la stima in lui La proteggono o, al contrario, la sfruttano	Accresce la fiducia Migliora la relazione Gratifica

Hai individuato alcune caratteristiche che vorresti modificare?

Quali caratteristiche del tuo stile relazionale ti piacciono o ritieni più funzionali ad una relazione efficace?

Relazioni efficaci: perchè svilupparla?

| Stampa | | E-mail

L’essere umano è un animale sociale e sperimenta continuamente relazioni interpersonali nei vari contesti in cui si trova (famiglia, scuola, lavoro, amicizia ecc.).

Essere consapevoli delle proprie abilità nelle relazioni ci permette di potere esprimere le potenzialità per raggiungere una migliore salute sociale.

Sentirsi liberi di esprimere il proprio punto di vista con un amico o con un familiare piuttosto che essere sinceramente interessati a comprendere le istanze altrui anche se divergenti, senza per questo entrare in conflitto, sono abilità che generano relazioni autentiche e alimentano la fiducia in se stessi e negli altri.

Essere efficaci nelle relazioni significa raggiungere il proprio obiettivo in termini di soddisfazione dei bisogni e desideri.

Per avere buone relazioni è importante avere buoni confini con l’altro, cioè una buona consapevolezza di se stessi e dell’altro in modo da distinguere

- i propri bisogni
- le proprie emozioni
- i propri pensieri

da quelli dell’altro.

Quando non si hanno buoni confini interpersonali si creano i presupposti per una relazione difficile e spesso faticosa: ci si prendono le responsabilità di altri (figli, colleghi, genitori, ecc.), oppure si erige un “muro” per mantenere l’altro distante per paura che ci possa invadere.

Sentire i confini interpersonali ci permettere di essere in contatto emotivo con l’altro, utilizzando l’empatia, ma senza fonderci o sostituirci, capendo le sue esigenze.

> **Esempio:** si pensi al cambiamento del bambino che da piccolo vuole sempre stare con il genitore. Poi, quando inizia la scuola, va nella cameretta a studiare e lascia la porta aperta finché, nell’adolescenza, inizia il tempo della “porta chiusa”. Come vive il genitore questo cambiamento? Rispettare la porta chiusa del figlio è difficile ma fondamentale per costruire una relazione efficace con lui. Riconoscere il suo bisogno di autonomia, seppure emotivamente sfidante, è il presupposto per una relazione in cui anche il figlio saprà riconoscere i bisogni e i confini del genitore. Quando il ragazzo o la ragazza non sentono rispettato questo confine…sbattono la porta, tagliano fuori il genitore, cioè alzano un muro! Lo stesso muro che a volta è fatto di silenzio

Comunicazione efficace

Se i bambini vivono con le critiche,
imparano a condannare...

Se i bambini vivono con l'onestà,
imparano a essere sinceri...
Se i bambini vivono con gentilezza e considerazione,
imparano il rispetto.
Dorothy Law Nolt

Fai fatica ad esprimere i tuoi bisogni?

Sei stufo di sentire le prediche dei genitori?

Hai la sensazione che tuo figlio non ti ascolti?

Nessuno ti capisce?

Comunicazione efficace: cos'è?

| Stampa | | E-mail

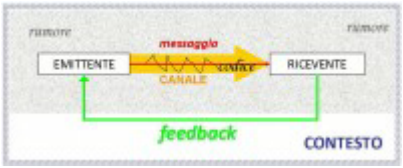
La comunicazione è il processo che consente di trasmettere informazioni.

Comunicare in modo efficace significa sapersi esprimere in ogni situazione con qualunque interlocutore sia a livello verbale che non verbale (espressioni facciali, la voce e la postura), in modo chiaro e coerente con il proprio stato d'animo.

Comunicare in modo efficace significa fare in modo che il messaggio che io (emittente) desidero comunicare all'altro (ricevente) arrivi in modo da poter essere compreso, ricordando che può esserci "rumore di fondo", cioè possono esserci interferenze sia esterne (vero e proprio rumore, linea telefonica disturbata, ecc...) che interne (emozioni, pensieri che interferiscono con o l'espressione o la comprensione del messaggio).

Pertanto è necessario tenere in alta considerazione il segnale di ritorno che ricevo dall'altro, il feedback e cioè: l'ascolto delle parole e l'osservazione delle espressioni facciali, la voce, la postura e le parole, per verificare se il mio messaggio è arrivato

Chi ascolta stabilisce se la comunicazione è efficace, cioè se ha capito e che cosa ha capito di ciò che abbiamo voluto esprimere, NON CHI PARLA!!!



Un"atto comunicativo" è composto da:

1. emittente: chi emette il messaggio
2. ricevente: a cui è destinato il messaggio
3. messaggio: ciò che si comunica
4. canale: il mezzo attraverso il quale si comunica
5. codice: il modo, il linguaggio col quale si comunica
6. contesto: il "luogo" nel quale si comunica

Comunicazione efficace: come svilupparla?

| Stampa | | E-mail

Innanzi tutto è fondamentale sforzarsi di fare in modo che il vostro interlocutore comprenda esattamente ciò che desiderate comunicare, in modo semplice e chiaro.

Per comunicare efficacemente è molto importante avere chiaro il motivo, l'obiettivo della nostra comunicazione, quindi chiediti sempre:

- Qual è il vero motivo per cui voglio comunicare ciò che ho in mente?
- Cosa voglio davvero da questa persona?
- Cosa desidero che accada dopo che ho comunicato ciò che ho in mente?

Esistono alcuni modi di vedere la comunicazione, conosciuti come presupposizioni della PNL (programmazione neuro linguistica), utili per una comunicazione efficace, eccone alcuni:

1) Il significato della mia comunicazione è la risposta che ricevo.

Ovvero il comportamento dell'altro è la risposta al mio comportamento.

Domanda: "Cosa ho fatto io perché l'altro si è comportato così? Allora, c'è qualcosa che posso cambiare nel mio comportamento (nella mia comunicazione)?"

2) Non si può non comunicare.

3) Il mio modo di vedere il mondo, non è il mondo reale: la cartina dell'Italia non è l'Italia!

4) L'unica informazione certa su una persona è il suo comportamento.

5) La persona non è il suo comportamento.

6) Ogni comportamento è la miglior scelta possibile.

7) Ogni comportamento ha sempre un'intenzione positiva.

8) Non c'è mai fallimento, ma solo feed-back.

Scegliete un presupposto al giorno dal numero 1 al numero 8 e osservate, ascoltate cosa accade quando provate a credere a questo presupposto.

Comunicazione efficace: perchè svilupparla?

| Stampa | | E-mail

La comunicazione ci serve per esprimere noi stessi, i nostri stati d'animo e per poter istaurare relazioni soddisfacenti, nelle quali condividere i nostri bisogni, valori ed obiettivi con gli altri con chiarezza. Comunicare efficacemente significa anche saper ascoltare e quindi conoscere meglio gli altri, i loro bisogni, ed obiettivi.

ESEMPIO: Immagina che tuo figlio cerchi di spiegarti com'è la ragazza che gli piace: lui parla di marche di abiti particolari; usa termini tipo "truzza" o "emo"; e tu ti fai un'idea di come potrebbe essere. Ma, nonostante questo, quando lui la porta a casa scopri che avete idee molto diverse su cosa intendete per ...bella! Figuratevi cosa succederebbe se la conversazione riguardasse termini più complessi come "autonomia" o "sicurezza". La bella ragazzina è concreta -- posso almeno descriverla -- mentre l'autonomia e la sicurezza sono VALORI. Sono parole astratte, non hanno una forma definibile!

Se padre e madre danno per scontato di avere la stessa idea di autonomia o di sicurezza per i propri figli, e se entrambe i genitori danno per scontato di intenderle alla stessa maniera, sarà molto complesso condividere decisioni importanti quali l'età giusta per far uscire il figlio da solo con gli amici.