



# RELAZIONARSI CON I PROPRI FIGLI

Strategie Pratiche per Genitori

"Un percorso pratico per costruire  
relazioni positive con i figli adolescenti"



# OBIETTIVI DEL WEBINAR

## Cosa Impareremo Oggi



TECNICHE DI  
COMUNICAZIONE  
EFFICACE

STRATEGIE PER  
GESTIRE  
I CONFLITTI

METODI PER  
COSTRUIRE E  
MANTENERE  
LA FIDUCIA

COME  
BILANCIARE  
AUTONOMIA  
E  
CONTROLLO



# OBIETTIVI DEL WEBINAR

## Risultati Attesi



MIGLIORE  
COMPRESIONE  
DELLE  
DINAMICHE  
ADOLESCENZIALI

STRUMENTI PRATICI  
DA APPLICARE  
SUBITO

STRATEGIE  
CONCRETE PER  
SITUAZIONI  
DIFFICILI

# 1- LA SFIDA DELL'ADOLESCENZA

## Cosa Sta Succedendo



CAMBIAMENTI  
FISICI E  
ORMONALI



SVILUPPO  
DELL'IDENTITÀ  
PERSONALE



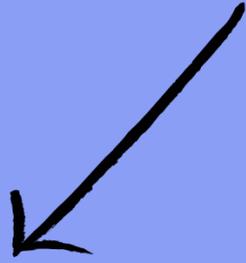
BISOGNO DI  
INDIPENDEN  
ZA



INFLUENZA  
DEL GRUPPO  
DEI PARI

# 1- LA SFIDA DELL'ADOLESCENZA

## Impatto sui Genitori



DIFFICOLTÀ  
DI  
COMUNICAZIO  
NE



SFIDE NEL  
MANTENERE  
L'AUTORITÀ



PREOCCUPAZIONI  
PER  
LA SICUREZZA



STRESS  
EMOTIVO



# 2- ASCOLTO ATTIVO

## Componenti Chiave

### LINGUAGGIO DEL CORPO

- CONTATTO VISIVO APPROPRIATO
- POSTURA APERTA
- ESPRESSIONE INTERESSATA

### RISPOSTE VERBALI

- "TI ASCOLTO..."
- "CAPISCO CHE..."
- "MI STAI DICENDO CHE..."

### TECNICHE SPECIFICHE

- PARAFRASARE
- FARE DOMANDE APERTE
- NON INTERROMPERE

**"Ascoltare è il  
primo atto d'amore  
che possiamo  
offrire ai nostri figli  
ogni giorno."**

## 3 - COMUNICAZIONE NON GIUDICANTE

# Trasformare il Giudizio in Dialogo



### INVECE DI DIRE

"SEI PIGRO!"

"SEI IRRESPONSABILE!"

"NON CAPISCI MAI  
NIENTE!"



### DIRE

"NOTO CHE HAI DIFFICOLTÀ A  
INIZIARE I COMPITI"

"MI PREOCCUPO QUANDO NON  
RISPETTI GLI ORARI"

"FORSE POSSO SPIEGARLO IN  
MODO DIVERSO"



# 3 - COMUNICAZIONE NON GIUDICANTE

## Strategie Pratiche



FOCALIZZARSI SUL  
COMPORTAMEN  
TO SPECIFICO



ESPRIMERE I  
PROPRI  
SENTIMENTI



PROPORRE  
SOLUZIONI  
COSTRUTTIVE



**"Le parole che usiamo  
oggi costruiscono il  
ponte su cui i nostri  
figli cammineranno  
domani."**

# 4 - SVILUPPARE L'EMPATIA

## Passi Pratici

### RICONOSCIMENTO DELLE EMOZIONI

- IDENTIFICARE I SENTIMENTI
- VALIDARE LE ESPERIENZE
- MOSTRARE COMPRESIONE

### TECNICHE DI RISPOSTA EMPATICA

- "DEV'ESSERE DIFFICILE..."
- "POSSO IMMAGINARE COME TI SENTI..."
- "È NORMALE SENTIRSI COSÌ..."



**"Un momento di vera empatia può guarire mille momenti di incomprensione."**

# 6- TECNICHE DI GESTIONE

## Quando il Conflitto Si Intensifica



### MANTENERE LA CALMA

1. RESPIRARE  
PROFONDAMENTE
2. PARLARE A VOCE BASSA
3. USARE UN LINGUAGGIO  
NEUTRO



### STRATEGIE IMMEDIATE

1. FARE UNA PAUSA
2. CAMBIARE AMBIENTE
3. RIMANDARE LA  
DISCUSSIONE
4. USARE L'UMORISMO  
APPROPRIATO



**"Le tempeste familiari  
ci insegnano a  
navigare insieme verso  
porti più sicuri."**

# 7 - COSTRUIRE LA FIDUCIA

## Elementi Fondamentali



### COERENZA

1. MANTENERE LE PROMESSE
2. REGOLE CHIARE E COSTANTI
3. CONSEGUENZE PREVEDIBILI



### RISPETTO

1. DELLA PRIVACY
2. DELLE OPINIONI
3. DEI SENTIMENTI



### COMUNICAZIONE APERTA

1. DIALOGO REGOLARE
2. DISPONIBILITÀ ALL'ASCOLTO
3. ONESTÀ RECIPROCA

**"La fiducia è come una  
pianta: cresce  
lentamente, ma può  
essere danneggiata in  
un istante."**

# 8 - ERRORI COMUNI DA EVITARE

## Liste "Azioni da evitare"



### NELLA COMUNICAZIONE:

- NON URLARE
- NON UMILIARE
- NON FARE PARAGONI
- NON ESSERE SARCASTICI

### NEL CONTROLLO

- NON SPIARE
- NON IMPORRE SENZA SPIEGARE
- NON ESSERE INCOERENTI
- NON MINACCIARE



## 9 - STRUMENTI PRATICI

# Kit di Primo Soccorso Relazionale



### FRASI CHIAVE

- "COSA NE PENSI?"
- "COME POSSO AIUTARE?"
- "PARLIAMONE INSIEME"



### ATTIVITÀ DI CONNESSIONE

- MOMENTI UNO-A-UNO
- RITUALI FAMILIARI
- INTERESSI CONDIVISI



# 10 - PIANO D'AZIONE

## Passi Concreti



### QUESTA SETTIMANA

- IMPLEMENTARE L'ASCOLTO ATTIVO
- CREARE MOMENTI DI DIALOGO

### QUESTO MESE

- STABILIRE NUOVE ROUTINE
- RIVEDERE REGOLE E CONSEGUENZE

### A LUNGO TERMINE

- COSTRUIRE FIDUCIA
- SVILUPPARE AUTONOMIA



**"Ricordate: non esistono genitori perfetti, ma esistono infiniti momenti per dimostrare un amore perfetto."**

# Grazie!

 Domani riceverete il PDF GRATUITO dei contenuti affrontati

 La possibilità di fare un percorso di 4 incontri con me per gestire la relazione con i vostri figli

**Christian Besson**

[info\\_corsi@christianbesson.it](mailto:info_corsi@christianbesson.it)