Qualsiasi interruzione, e specialmente la critica, renderà incerto il bambino e impedirà di arrivare al nocciolo del problema.
Prestate particolare attenzione al tono della voce. Suona lamentoso anche se le cose che dice sembrano positive? Il contrasto tra ciò che viene detto e il **modo** in cui viene detto consente alle emozioni dolorose di arrivare alla superficie. State attenti alle frasi auto-commiserative del tipo «Sono troppo debole per farcela», «Sono troppo scemo per capire», «Papà lo dice sempre che sono un pagliaccio»: possono significare sentimenti di grande ansietà.
Ascoltare con attenzione non è facile. Richiede pazienza e pratica. Spesso ci sentiamo obbligati a commentare gli errori, a offrire rassicurazione quando il bambino ammette le sue paure o a criticare le sue irritanti ammissioni. Ma queste interruzioni non fanno altro che rendere più arduo il compito di scoprire la vera causa dei problemi.
Incoraggiate il bambino a parlare liberamente, restando in silenzio e ascoltando attentamente. Non abbiate paura delle pause e non precipitatevi a riempirle di parole. Date al vostro bambino il tempo di parlare, di riflettere e di trovare il coraggio di fare qualche ammissione che, come egli sa, potrà turbarvi.
Se avete la sensazione che la conversazione sia bloccata, cercate di riattivarla ripetendo l'ultima frase che il bambino ha pronunciato. Ciò dimostra che gli avete prestato attenzione, che l'avete capito e gli permettete di considerare la frase con maggiore obiettività.
Ma sempre, prima di iniziare occorre fare un altro passo: ascoltare la **propria** ansia, le **proprie** paure, le **proprie** impazienze, che con tanta facilità vengono attribuite ai figli. Tante volte, invece di esaminare le parole dei figli sarebbe opportuno **esaminare il proprio orecchio**.

Farò più attenzione a ciò che i miei figli dicono.

Da "Genitori felici – con il Sistema di Don Bosco", Bruno Ferrero – LDC

EDUCARE CON GIOIA 19

FOGLIETTO PER GENITORI ED EDUCATORI A CURA DEI COOPERATORI SALESIANI DI TRIESTE

Ascoltare è difficile

DON BOSCO: ESEMPIO DI ASCOLTO

«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.
Le Memorie Biografiche (VI, 438-439) ricordano: «Nonostante le sue molte e gravi occupazioni, era sempre pronto ad accogliere in sua camera, con un cuore di padre, quei giovani che gli chiedevano un'udienza particolare. Anzi voleva che lo trattassero con grande familiarità e non si lagnava mai dell'indiscrezione colla quale era da essi talvolta importunato. Lasciava a ciascuno piena libertà di far domande, esporre gravami, difese, scuse… Li riceveva con lo stesso rispetto col quale trattava i grandi signori. Li invitava a sedere sul sofà, stando egli seduto al tavolino, e li ascoltava colla maggior attenzione come se le cose da loro esposte fossero tutte molto importanti…».
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). Nella sala-colloqui di un istituto correzionale, un giovane disse amaramente al padre: «Papà, ti rendi conto che in vent'anni è la prima volta che mi stai ad ascoltare?».

STRATEGIE DI ASCOLTO

I principali ostacoli alla comunicazione familiare sono di solito la mancanza di tempo e l'assillo dei problemi quotidiani, ma anche il fatto che molti genitori, per ragioni profondamente inconsce, «non vogliono» ascoltare.
A questo si deve aggiungere che molti bambini e ragazzi si dimostrano, talvolta, restii a comunicare. Confessare la propria gelosia o rabbia, ad esempio, sembra loro non solo vergognoso, ma anche rischioso: temono di perdere l'affetto dei genitori, di non essere capiti, di suscitare collera o disapprovazione.
Ecco una serie di semplici strategie che possono facilitare l'ascolto.

Ascoltare con piena attenzione

Occorre mostrare che si sta ascoltando, dare la certezza ai ragazzi che le loro parole arrivano a destinazione.

Dare suggerimenti minimi

Collocare nei momenti opportuni degli spunti incoraggianti, come «Già… Deve essere stato difficile per te… e poi che cosa è successo?».

Accettare il silenzio

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

Non esprimere giudizi affrettati

Frasi come: «Quella è stata proprio una cosa stupida da fare… Ma quanto sei imbranato… cosa pretendi… ma non ne combini una giusta… potevi fare così…» bloccano la conversazione e la confidenza. L'opportunità di dialogare si perde ed è difficile riconquistare la fiducia dei ragazzi.

Evitare 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. Così i figli cominciano a pensare di essere incapaci a risolvere i propri problemi. Se li lasceremo trovare da soli delle soluzioni, si sentiranno responsabili di se stessi.

Riconoscere i sentimenti

Le emozioni e i sentimenti dei piccoli non sono «piccoli». I figli devono sentire che i genitori comprendono e riconoscono che cosa provano in modo da non sentirsi soli di fronte ai problemi: "Sei proprio scoraggiato…", "Ti fa male…".

LE REGOLE D'ORO DEL BUON ASCOLTATORE

L'unica persona in grado di fornire informazioni, naturalmente è proprio il bambino e per ottenerle è necessario ascoltarlo attentamente. Quando siamo occupati o distratti, quasi inevitabilmente **"udiamo" senza "ascoltare"** ciò che il bambino ci sta dicendo.

Ci sono cinque regole d'oro per diventare un buon ascoltatore.

Non fare mai due cose insieme. Mentre preparo la cena mio figlio viene di corsa a dirmi qualcosa di urgente. Talvolta è persino troppo facile cadere nella trappola dell'ascolto distratto, si ascolta con un orecchio, ma senza prestare attenzione alle cose che il bambino sta dicendo.
L'unico modo per evitarlo è di assegnare delle priorità ai compiti che stiamo svolgendo in quel momento. Decidiamo con lui il momento in cui potremo prestargli piena attenzione o, se ci rendiamo conto che il bambino deve dirci qualcosa che è più importante della cena, allora interrompiamo il lavoro, ci sediamo e ascoltiamo attentamente.

Non ascoltare se non siamo calmi. Le nostre emozioni (ansia, collera, disgusto, rimorso e così via) sono un filtro per ciò che il bambino ci dice. Se siamo arrivati alla ferma conclusione che nostro figlio è pigro, anche se egli tenta di spiegare il suo comportamento, la collera limita il nostro ascolto.
Non ascoltiamo mai, senza prima esserci "calmati" in modo da poter vedere la situazione obiettivamente.

Non minimizzare. Gianna, 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 Gianna, «ma è diverso. Fuori il buio fa meno paura».
Se sua madre avesse ascoltato con più attenzione, avrebbe potuto approfittarne per approfondire le cause di quella paura.

Un ascolto profondo. Significa saper ascoltare non solo con le orecchie, ma anche con gli occhi ed il cuore. Occorre dedicare il tempo necessario per prestare piena attenzione a ciò che viene detto.
Si può iniziare dicendo: «Mi sembri un po' triste, che cosa è successo?». Quando il bambino inizia a parlare dovremmo intervenire il meno possibile. Anche se le cose che il bambino dice ci turbano, non esprimiamo le nostre sensazioni in quel momento: l'espressione del viso deve restare amichevole, i nostri commenti devono essere incoraggianti e partecipativi.