

Il segreto per comunicare efficacemente con i bambini e i ragazzi – Lezione 11

La scorsa settimana abbiamo introdotto i sistemi rappresentazionali che altro non sono che i sensi con cui meglio percepiamo le cose che accadono intorno a noi.

Vediamo le principali caratteristiche di ciascun sistema rappresentazionale. Ricordate che queste sono generalizzazioni, per cui valgono sempre le eccezioni.

Questa settimana parliamo dei visivi e degli auditivi.

L'ADULTO VISIVO

Per la persona visiva, il mondo è come lo vede: l'aspetto delle cose è ciò che più conta. Quando ricorda lo fa per immagini. Trasforma le parole in immagini e quando pensa al futuro, lo visualizza. Le persone visive hanno un alto livello di organizzazione, amano vedere il mondo ordinato e pulito. Sono più immaginative e hanno difficoltà a esprimere le loro idee (in quanto pensano per immagini). Parlano più veloci degli altri perché hanno immagini nella loro mente e se sono immagini in movimento c'è molto più da raccontare in un breve periodo. Non si ricordano cosa dicono gli altri e sono in difficoltà se gli vengono date troppe istruzioni verbali. Al contrario se si fa loro vedere uno schema o un'immagine capiscono al volo ciò che si intende. Ricordano volti più facilmente dei nomi. Sono più distratti da attività visive che da rumori. In genere le persone visive hanno una figura snella, il corpo ha una postura un po' rigida con le spalle sollevate e ben aperte. Parlando con gli altri, mantengono sempre una certa distanza per avere una visione di insieme della persona con cui stanno parlando. Spesso curano molto

l'abbigliamento, sempre pulito e perfettamente a posto. Dato che per loro l'aspetto è molto importante, sono attenti alla combinazione dei colori e scelgono con cura i capi che indossano. Hanno spesso un movimento oculare verso l'alto quando pensano, in quanto vanno a pescare le immagini dei loro pensieri. Quando parlano usano un linguaggio visivo con dei predicati sensoriali legati alla vista come "sembrare, apparire, punto di vista, dare un'occhiata, chiaro, luminoso, mettere a fuoco, alla luce di, mostrare, senza ombra di dubbio, di larghe vedute, attraente", ecc. Di solito si siedono in modo eretto e respirano con la parte superiore della cassa toracica. Sono interessati a come un progetto o una proposta appare. Le apparenze sono molto importanti.

L'ADULTO AUDITIVO

La persona auditiva tende a essere più sedentaria di quella visiva. E' molto cerebrale e ha una ricca vita interiore. Può darsi che non noti neanche come siete vestiti, ma sarà molto interessata ad ascoltarvi. Le persone uditive sono eccellenti conversatori, con un'attenta modulazione della voce. Sono grandi raccontatori di storie. Hanno una grande capacità di organizzazione mentale delle idee. Se a volte sono di cattivo umore, è perché sono molto sensibili ad un certo tipo di rumori. Sono persone che ricordano molto bene quanto gli si dice, imparano ascoltando e facendo domande. Il loro modo di vestire sarà sempre molto meno importante delle loro idee. Adottano uno stile classico ed elegante. Hanno un movimento oculare orizzontale da sinistra a destra in quanto tendono a sentire la propria voce interna per esprimersi e respirano con la parte centrale della cassa toracica. Tendono ad inclinare la testa su un lato per ascoltare meglio e spesso tendono a non guardare negli occhi la persona con cui stanno parlando perché preferiscono rivolgere l'orecchio per ascoltare meglio. Se forzati a guardare negli occhi la persona con cui parlano, si sentono a disagio e percepiscono di meno. Usano predicati sensoriali legati all'udito come "ascoltare, sentire,

armonizzare, dar voce, aprire le orecchie, zittire, silenzio, sintonia, prestare attenzione, per dire la verità, passa parola, forte e chiaro, tenere le orecchie aperte, qualcosa suona bene/male, discutere”, ecc. La persona auditiva spesso parla da sola, parla volentieri al telefono, vuole sentirsi dire come fa le cose ed è interessata al contenuto di un programma/progetto, a quanto si dice.

Bene. La prossima settimana afferreremo come percepiscono il mondo i cinestesici e parleremo degli auditivi digitali in modo da aver chiara la panoramica delle tipologie di persone che ci circondano.

Con immenso affetto

Siria

Dr. Siria Rizzi – Certified NLP Trainer – ABNLP

© Riproduzione riservata

Il segreto per comunicare efficacemente con i bambini e i ragazzi – Lezione 10

PIANETA BAMBINI

Siccome i nostri bambini sono diversi da noi, il primo passo in direzione del miglioramento della comprensione è incontrarli sul loro pianeta e iniziare a parlare la loro lingua. Quante volte avete avuto quegli orribili scambi di opinioni che vi hanno spinto in una spirale verso il basso e

che vi hanno fatto chiedere il perché mai avete iniziato e perché deve sempre finire a quel modo? Imparate un nuovo linguaggio e avrete la chiave che apre la porta della comprensione. In questo modo ciò che direte, avrà un senso per loro e viceversa. Ditemi un po', vi piacerebbe capire perché i vostri bambini si comportano in un certo modo?

Vorreste che i vostri bambini facessero cosa vorreste far loro fare e non esattamente l'opposto come spesso accade? Vorreste capire perché i vostri bambini fanno le cose che fanno e capire da dove vengono certi loro comportamenti? Vorreste avere dei modi di trattare con i vostri bambini che funzionassero e non sentirvi frustrate o frustrati perché non vogliono fare le cose allo stesso vostro modo? Vorreste saper trattare con ogni bambino in modo personalizzato, senza sentire delle preferenze verso quelli che si comportano più come voi?

Vi piacerebbe dare delle istruzioni sapendo che verranno eseguite e non, come spesso accade, lasciarle incompiute o ignorate?

Se non avete mai capito il perché i vostri bambini sembrano amare il caos dappertutto o il perché fanno le cose molto più lentamente di voi, o del perché vi sembra che vi sfidino continuamente, ora state per avere una risposta.

Per promuovere la comprensione e l'armonia nella vostra famiglia, tutto ciò di cui avete bisogno è quello di mettervi nei panni dei vostri bambini ed acquisire il loro punto di vista. Vi ricordate il film "Quel pazzo venerdì" con Jody Foster dove madre e figlia si scambiano i corpi? Questa esperienza dà loro una prospettiva totalmente diversa che le porta a percorrere una strada di comprensione ed empatia mai provata fino ad allora.

Sfortunatamente (o per fortuna) non abbiamo la magia dalla nostra parte che ci permette di scambiarci il corpo con i nostri bambini. Ci sono invece dei metodi che ho trovato

personalmente molto efficaci per aiutare noi adulti a entrare nei nostri bambini. Sto parlando dei sistemi rappresentazionali.

SISTEMI RAPPRESENTAZIONALI

La Programmazione Neuro Linguistica (PNL) spiega la comunicazione in modo molto chiarificatore a mio avviso, in quello che viene definito il Modello della Comunicazione.

Noi comunichiamo con noi stessi e con gli altri in base a qualcosa che accade esternamente a noi. Quando un evento esterno colpisce la nostra mente, quest'ultima filtra l'evento esterno in qualche modo: la mente attua un filtro che distorce, generalizza o cancella parte di questa informazione esterna. I filtri sono rappresentati dalle nostre esperienze, dal nostro linguaggio, dalla lingua che parliamo, dai valori e credenze che abbiamo. Questo processo di filtro avviene in ogni momento. La nostra mente infatti è sottoposta a 4 miliardi di informazioni al secondo e ovviamente non possiamo essere consapevoli di tutte le 4 miliardi di informazioni ([p.es.](#) siete consapevoli in questo momento di come respirate, di come si sente il vostro piede sinistro? Ovviamente no, se non nel momento in cui ve lo chiedo). E così, in ogni secondo, la nostra mente è capace di processare solo 2 mila informazioni al secondo in modo cosciente, il resto avviene nel nostro inconscio (altrimenti o impazziremmo o saremmo totalmente distratti da tutto!) E quali 2 mila informazioni tra le 4 miliardi percepiamo consciamente? Quelle che riteniamo importanti a seconda dei nostri filtri (dei valori, delle credenze che abbiamo, in base alle esperienze passate, alle decisioni prese, ecc.).

Quando abbiamo filtrato l'informazione esterna, si crea nella nostra mente una cosiddetta Rappresentazione Interna data da quanto abbiamo percepito con i nostri cinque sensi (Vista, Udito, Tatto, Olfatto e Gusto). La Rappresentazione Interna è

quindi un misto di immagini, suoni, sensazioni e dialogo interno. Queste Rappresentazioni Interne sono molto importanti perché controllano cosa ci succede e finiscono per essere legate ai nostri stati d'animo e alla nostra fisiologia. La cosa importante di tutto questo è che le Rappresentazioni Interne assieme allo stato d'animo e alla fisiologia determinano il nostro comportamento. Ora la cosa fondamentale da capire qui è che le nostre Rappresentazioni Interne, quello che ci immaginiamo, sentiamo e proviamo nella nostra mente di fronte ad un evento esterno, i pensieri che ci creiamo nella nostra testa, finiscono per determinare il nostro comportamento; comportamento che può produrre i risultati desiderati oppure no. Mi piacerebbe quindi che iniziaste a notare quali Rappresentazioni Interne fate all'interno della vostra mente, a pensare all'ordine e sequenza di quelle Rappresentazioni Interne. Che cosa intendo con questo? Non intendo solo al pensare positivo. Se vi dico di non pensare a un elefante rosa, a cosa pensate? Molto probabilmente proprio a un elefante rosa. Penso che abbia senso dire alle persone (e quindi anche ai vostri bambini) cosa fare e non cosa NON fare. La ragione di questo è che la nostra mente non può processare una negazione direttamente. E così quali sono le vostre Rappresentazioni Interne? Questa è la base per la creazione dei cambiamenti in voi e nei vostri bambini. Tornando all'esempio dell'elefante rosa, se vi dicessi di non pensarci, la vostra mente di solito dovrebbe prima pensare all'elefante rosa, visualizzarlo internamente pensando quindi a ciò che non dovrebbe, e poi pensare a un elefante blu, per esempio. Si tratterebbe quindi di un processo a due passi: prima, pensare a quanto non si vuole pensare e poi pensare a quello in cui si vuole pensare. Rifletteteci per un momento: non si può pensare a quello che non si vuole pensare senza pensarci su! Il nostro sistema nervoso è una macchina incredibile, fantastica e molto efficiente nel produrre comportamenti. Questi comportamenti dipendono dalle Rappresentazioni Interne che facciamo nella nostra mente e se creiamo delle Rappresentazioni Interne su ciò che non vogliamo, ne deriveranno comportamenti non voluti.

Così succede proprio con i bambini. Se loro ci dicono: "Mamma vado a giocare fuori!" e voi rispondete: "Ok, ma non andare a giocare in strada!", loro penseranno nella loro mente: "Oh grazie mamma, non avevo pensato alla strada, bello ci vado!!". Oppure se volete affrontare un certo discorso importante con vostro figlio e vi dite: "Oh cavolo spero di non arrabbiarmi come ho fatto l'ultima volta!", non meravigliatevi se le cose vanno di nuovo per il verso sbagliato!

Ma torniamo alla Rappresentazione Interna. Abbiamo cinque modalità (che corrispondono ai cinque sensi) con cui registriamo l'evento esterno e creiamo una Rappresentazione Interna: la modalità visiva, la modalità auditiva (attraverso l'udito), la modalità cinestesica (le sensazioni che ci possono arrivare attraverso il tatto oppure sensazioni interne, sentimenti), la modalità olfattiva e quella gustatoria. Queste modalità sono usate per registrare l'evento esterno e per ricordarcene. La modalità auditiva viene suddivisa tra modalità Auditiva normale (attraverso i suoni esterni) e quella Auditiva Digitale (che corrisponde al nostro dialogo interno, a quello che ci diciamo). Le nostre Rappresentazioni Interne, i pensieri che ci creiamo in testa di fronte ad un evento esterno determinano quindi i risultati del nostro comportamento.

Tutti noi usiamo tutte le modalità per percepire un evento esterno ([p.es.](#) vediamo un'immagine e associamo allo stesso tempo dei suoni e proviamo certe sensazioni), ma ognuno di noi usa di più una modalità rispetto alle altre. Le modalità sono chiamate anche Sistemi Rappresentazionali (cioè i sistemi sensoriali con cui rappresentiamo internamente la realtà esterna). La modalità che usiamo di più per rappresentare la realtà che ci circonda si chiama Sistema Rappresentazionale Primario o Preferito che dipende dalle circostanze esterne e che cambiamo nel corso della nostra vita.

Possiamo dire quindi che esistono persone visive, uditive, cinestesiche e uditive digitali (nella cultura occidentale

raramente si incontrano persone che percepiscono la realtà principalmente con il gusto e l'olfatto).

Che cosa ha questo a che fare con i nostri bambini? Beh, conoscere il vostro sistema rappresentazionale preferito e quello dei vostri bambini aiuterà a comprendere e capire meglio voi stessi e i vostri bambini.

Per esempio, se voi siete dei cinestesici e dimostrate il vostro amore attraverso espressioni fisiche come sbaciucchiamenti, abbracci, pizzicotti ecc., mentre il vostro bambino ha una modalità auditiva e per sapere di essere veramente amato ha bisogno di sentirselo dire e di essere ascoltato, non gli basterà la sensazione fisica per sentirsi amato. Ed ecco nascere delle incomprensioni da entrambe le parti: da parte vostra sentirete che i vostri sforzi sono infruttuosi e il vostro bambino non percepirà il vostro affetto. Come superare questo abisso comunicativo? Semplicemente conoscendo come rappresentate voi la vostra realtà, cioè attraverso quale senso preferito processate gli eventi esterni e come la rappresenta il vostro bambino. Nel nostro esempio quindi basterà dire al vostro bambino auditivo un: "Ti voglio bene" e lui percepirà davvero il vostro amore. In questo modo avrete tradotto il vostro volergli bene con le coccole nella sua "lingua".

La prossima volta inizieremo a sondare questi sistemi per noi adulti in modo da capire un po' meglio come percepiamo il mondo.

A presto

Con immenso affetto

Vostra Siria

Dr. Siria Rizzi – Certified NLP Trainer – ABNLP

© Riproduzione riservata

Il segreto per comunicare efficacemente con i bambini e i ragazzi – Lezione 9

Tolleranza e cooperazione nascono dalla comprensione

Spesso sento madri lamentarsi e dire: “Non riesco a capire ..., ho tre figli, li ho cresciuti allo stesso modo eppure sono tutti così diversi!” E’ vero che viviamo in un mondo standardizzato, ma (per fortuna), non è ancora arrivato il momento in cui si possono ordinare dei figli che si comportano tutti allo stesso modo perfetto, e fino a quel momento non credo dovrete sorprendervi nello scoprire che quei miracoli della natura, i vostri bambini, sono del tutto diversi da voi e diversi tra loro. Crescendo poi cambieranno più volte comportamento facendovi sentire a volte in paradiso e a volte all’inferno.

Il nostro compito è quello di dare un senso a tutto e rendere i nostri bambini degli essere umani favolosi mantenendo la nostra sanità mentale. (Cosa da niente insomma!)

Leggete e riflettete su questa poesia che ho trovato:

“Che cosa pensano i bambini”

Io non capisco i grandi.

Perché coprono la luce del sole, tolgono i fiori dalle piante per lasciarli marcire in un vaso e chiudono in gabbia gli uccellini? Perché hanno dipinto ogni cosa di grigio ed hanno riempito il cielo di antenne e ciminiere?

Io non capisco i grandi.

Perché si credono importanti per il solo fatto di essere grandi? Perché non mi lasciano camminare scalzo né sguazzare

sotto la pioggia? Perché mi comprano i giocattoli e poi non vogliono che li usi perché si rompono?

Io non capisco i grandi.

Perché hanno messo un nome difficile alle cose semplici? Perché litigano e passano la vita a discutere? Perché vogliono lavori importanti e poi passano il tempo seduti su una sedia?

Io non capisco i grandi.

Perché non provano piacere a perdere tempo guardandosi intorno e non vanno sulla giostra? Perché quando mi comporto male minacciano di farmi un'iniezione e quando mi ammalò mi dicono che un'iniezione mi farà bene?

Io non capisco i grandi.

Perché vogliono che mangi ad orario fisso e non quando ho fame? Perché quando faccio delle domande non mi rispondono perché sono troppo piccolo e quando voglio un lecca-lecca mi dicono che sono troppo grande? Perché dicono bugie senza crederci e ogni volta che mentono lo sento e soffro molto? Perché mi chiedono di essere buono e mi regalano pistole, frecce e fucili per giocare? Perché hanno riempito la casa di cristalli, porcellane e cose che si rompono ed io non posso toccare quello che vedo? Perché hanno perso la voglia di correre e di saltare? Perché si sono dimenticati delle cose che da bambini amavano tanto? Perché prima di divertirsi chiedono il permesso all'orologio?

Io non capisco i grandi.

Perché quando faccio qualcosa di male mi dicono "Non ti voglio più bene" e così ho paura che smettano di volermi bene sul serio?

Per favore, papà, mamma, capitemi. Le mie mani sono piccole e per questo lascio cadere il bicchiere senza volerlo. Le mie gambe sono corte, per favore aspettatevi e rallentate il passo così posso camminare accanto a voi. Non picchiatemi sulle mani quando tocco qualcosa di bello e dai colori brillanti. Voglio soltanto conoscere!

Per favore guardami quando ti parlo così saprò che mi stai ascoltando. Non mi sgridare tutto il giorno. Lascia che faccia i miei sbagli senza farmi sentire stupido. Ricordati che sono un bambino e non un adulto.

A volte non capisco quello che dici ...

Ti voglio tanto bene.

Per favore amami per quello che sono e non per quello che

faccio. Non respingermi quando sei arrabbiata con me e vengo a darti un bacio. Mi sento solo e abbandonato, e ho paura. Oggi non stavi bene e io mi sono preoccupato molto. Ho cercato di distrarti con i miei giochi, ma mi hanno dato un paio di sculaccioni e mi hanno allontanato da te. Mi sono nascosto in un angolo a piangere. Che cosa farei io se tu morissi? Sono molto fortunato, perché fra tutti i bambini del mondo avete scelto me come figlio". (Anonimo)

Alla prossima settimana

Con immenso affetto

Vostra Siria

Dr. Siria Rizzi – Certified NLP Trainer – ABNLP

© Riproduzione riservata

Il segreto per comunicare efficacemente con i bambini e i ragazzi – Lezione 8

Le volte precedenti abbiamo affrontato gli obiettivi, i desideri, la differenza tra gli uni e gli altri e quelli che portano a dei risultati e cioè dei c.d. obiettivi intelligenti o SMART (acronimo per Specifico, Misurabile, Attuale, Autonomo, Attraente, Realistico, Responsabile, Termine preciso e Totalmente positivo). Ora parliamo di come formulare un obiettivo intelligente con i nostri bambini e ragazzi.

COME COSTRUIAMO IL NOSTRO OBIETTIVO

INTELLIGENTE

Vediamo ora come si formula un obiettivo intelligente. Abbiamo visto cos'è e quali sono le condizioni per farlo in essere, ma in realtà come ne costruiamo uno?

Potete fare questo esercizio per costruire il vostro obiettivo genitoriale, per costruire un obiettivo in un'altra area della vostra vita o magari per aiutare i vostri figli a formulare un loro obiettivo.

Si tratta di porsi le seguenti nove domande e rispondere facendo attenzione a cosa accade dentro di voi nel considerare ogni singola domanda.

1. Che cosa volete in dettaglio, nello specifico? Rispondete in positivo.
2. Specificate la situazione presente. A che punto siete ora? Rispondete vedendo la situazione presente attraverso i vostri occhi, udendo quello che udite e provando quello che provate ora e assumete tutte le responsabilità di come siete ora.
3. Specificate la vostra meta, il vostro obiettivo. Che cosa vedete, udite, provate quando avete raggiunto il vostro obiettivo? Rispondete usando il presente.
4. Specificate l'evidenza del raggiungimento dell'obiettivo: come sapete di aver ottenuto quello che volevate? Che cosa deve succedere per farvi dire internamente: "Sì, ce l'ho fatta!!"?
5. Chiedetevi: è desiderabile in modo congruo, coerente? Che cosa mi permetterà di fare questo obiettivo, cosa mi darà?
6. Il suo inizio, mantenimento e completamento dipendono da voi? Questo obiettivo è solo per voi o è per gli altri? Personalmente, ritengo che l'obiettivo che vi siete prefissati dovrebbe essere principalmente per voi. Va bene se ne beneficeranno anche altri (per esempio i

vostrì bambini e la vostra famiglia) ma siccome siete voi che lo dovete iniziare, mantenere e portare a termine, e quindi siete voi che fate tutto, l'obiettivo deve essere qualcosa soprattutto per voi.

7. E' contestualizzato in modo appropriato? Dove, quando, come e con chi lo volete.
8. Quali risorse sono necessarie? Quali risorse avete ora e di quali risorse avete bisogno per raggiungere il vostro obiettivo? Se pensate di essere in una situazione dove non avete tutte le risorse che ritenete necessarie, potete porvi le seguenti tre domande: a) avete mai avuto queste risorse in passato? b) conoscete qualcuno che le ha, da cui prendere esempio? c) Potete fare come se le aveste? Potete far finta di ...?
9. E' ecologico? Per quale motivo lo volete? Che cosa ci guadagnate e cosa ci perdete? Provate a chiedervi:

Cosa succede se lo ottengo?

Cosa succede se non lo ottengo?

Cosa non succede se lo ottengo?

Cosa non succede se non lo ottengo?

Se non siete convinti sul potere che ha scrivere il vostro obiettivo genitoriale/educativo, leggete questo obiettivo e provate ad immaginare e provare cosa vi porterebbe a fare se lo leggeste ogni giorno.

Questo è un obiettivo che anche io mi sono posta e che ho letto per la prima volta durante un corso di coaching per genitori a Londra:

"D'ora in poi sono una mamma meravigliosa. Ho sempre tempo per i miei bambini e sono disponibile quando hanno bisogno di me. Sento molte risate nella nostra casa e vedo dei bambini felici e ben educati: sento "grazie" e "per favore" spesso. Ho tutta l'energia di cui ho bisogno. Mi sento felice dentro perché sento che sto facendo del mio meglio. Mi perdono quando

sbaglio; dopotutto sono umana. I miei bambini hanno un'elevata autostima e lo vedo nella sicurezza e fiducia in se stessi che dimostrano quando facciamo qualcosa insieme. Stanno sviluppando tutte le capacità di cui hanno bisogno man mano che crescono. Sto sviluppando uno stretto legame con loro che durerà per tutta la vita. Ogni giorno guardo indietro su ciò che abbiamo fatto e rifletto su tutte le cose belle".

Un obiettivo come questo è stimolante e definirne uno come questo costituirà il vostro primo passo verso un rapporto magnetico con i vostri bambini. Dà un'idea molto chiara alla vostra mente su chi volete diventare, e quindi perché aspettare? Immaginate come sarebbe se iniziaste adesso, in questo stesso momento e continuaste per il resto della vostra vita. Cosa farete da adesso in poi cambierà la vostra vita. Non è mai troppo tardi. I prossimi passi che vi mostrerò, vi condurranno alla realizzazione del vostro obiettivo, ma da adesso in poi la vostra sfida è quella di comportarvi come se foste già il genitore/educatore che volete essere. Gandhi disse: "Dobbiamo diventare il cambiamento che vogliamo vedere". A questo proposito vi racconto proprio la storia che portò Mahatma Gandhi a dire questo:

"Durante gli anni '30, un giovane ragazzo diventò ossessionato dal mangiare zuccheri. Sua madre era molto preoccupata al riguardo e non importava quanto lo rimproverasse e tentasse di distoglierlo da quella brutta abitudine, lui continuava a mangiare dolci. Così totalmente frustrata, decise di portare suo figlio dal suo idolo, Mahatma Gandhi; forse suo figlio lo avrebbe ascoltato.

Camminò per molte miglia, per ore sotto il sole cocente per raggiungere finalmente l'ashram di Gandhi.

Lì condivise con lui le sue preoccupazioni:

"Bapu, mio figlio mangia troppo zucchero. Questo non è bene per la sua salute. Puoi dirgli per favore di smettere?".

Gandhi ascoltò attentamente la donna, pensò per un momento e rispose: "Per favore torna da me tra due settimane e parlerò a tuo figlio".

La donna fu perplessa e si domandò il perché non avesse chiesto a suo figlio di smettere di mangiare zucchero in quel momento. Prese il ragazzo per mano e tornarono a casa.

Due settimane dopo tornarono a trovare Gandhi. Gandhi guardò il ragazzo diritto negli occhi e gli disse: "Ragazzo, dovresti

smettere di mangiare dolci. Non fa bene alla tua salute”.

Il ragazzo annuì e promise che non avrebbe continuato con la sua mania.

La madre del ragazzo era stupita. Si girò verso Gandhi e gli chiese: “Bapu, perché non gliel’hai detto due settimane fa?”

Gandhi sorrise e rispose: “Madre, due settimane fa mangiavo anch’io dolci.”

Diventate il cambiamento che volete vedere nel mondo e otterrete il cambiamento che volete vedere.

Ora tocca a voi. Scrivete il vostro obiettivo genitoriale/educativo e rispondendo alle nove domande poste sopra, assicuratevi che il vostro obiettivo sia intelligente, SMART.

Ricordatevi che deve essere scritto in positivo, al presente, senza cancellazioni comparative (senza “più”), senza verbi modali (come “dovrei, potrei”) senza “volere, vorrei, ecc.”

Sono consapevole che agire sempre come un genitore/educatore perfetto non è sempre facile. C’è una tecnica che mi è stata utile in situazioni difficili. Mettetevi un elastico al polso. Quando si manifesta un vostro cattivo comportamento o una brutta abitudine, tirate l’elastico. Questo vi distrarrà; e dite a voi stessi: “Ho scelto di diventare un genitore/educatore magnetico e di ... (vostro obiettivo positivo che sostituisce il vostro vecchio comportamento)”. Questo distoglie l’attenzione dal vostro solito comportamento, lasciandovi liberi di decidere di agire più magneticamente.

Buon lavoro e buona settimana!

Con immenso affetto

Vostra Siria

Dr. Siria Rizzi – Certified NLP Trainer – ABNLP

© Riproduzione riservata

Il segreto per comunicare efficacemente con i bambini e i ragazzi – Lezione 7

La volta scorsa abbiamo parlato della differenza tra desideri, stati d'animo e obiettivi e della differenza tra obiettivi che rimangono solo desideri e quelli che invece portano a dei risultati reali. Oggi continuiamo a parlare di questo e finisco con le caratteristiche che devono avere gli obiettivi per trasformarsi in risultati e cioè essere intelligenti o SMART. Abbiamo visto la S (specifico), la M (misurabile) e la A (Autonomo, Attraente e Attuale). Procediamo oltre.

REALISTICO e RESPONSABILE

Realistico significa che il nostro obiettivo intelligente deve essere realizzabile in condizioni normali. Per esempio l'obiettivo "Trascorro cinque ore al giorno con i miei figli" non è realizzabile se siete spesso all'estero per lavoro o se il lavoro vi costringe fuori per tutto il giorno e arrivate quando i vostri figli già dormono. Dovreste cambiare lavoro per il raggiungimento del vostro obiettivo e questo sarebbe a sua volta un altro obiettivo. Realistico significa anche, riesco a farlo? Ho le risorse per farlo? Sono capace? Devo acquisire nuove risorse? Ho dei modelli di riferimento?

Responsabile significa quali conseguenze avrà il conseguimento del mio obiettivo su di me, sulla mia famiglia, i miei amici, il mio lavoro? Se trascorrere per esempio tre ore al giorno con i miei figli, richiede il fatto che non posso fermarmi in ufficio per eventuali straordinari, va bene questo al mio superiore? Sono d'accordo con le eventuali conseguenze? Questo argomento è molto importante. Parliamo qui della cosiddetta "ecologia" dell'obiettivo. Ci sono quattro livelli di ecologia:

1. VOI STESSI. Qualcosa è ecologico se funziona per voi stessi. La domanda che ci si può porre a questo riguardo è: “ Cosa potrebbe accadermi se raggiungo l’obiettivo?” Se ci sono delle cose che potrebbero succedervi di cui non sareste felici, non sareste così congruenti, coerenti sul fatto di raggiungere l’obiettivo. Congruente significa che non avete dubbi, nessun dialogo interno come “ Non dovrei ..., non potrei ...”. Congruente significa che siete in allineamento totale con voi stessi e che tutto nella vostra mente dice : “VAIIII!!!”
2. LA GENTE ATTORNO A VOI. L’ecologia non è solo lo studio delle conseguenze del raggiungimento del nostro obiettivo su di noi, ma anche lo studio delle conseguenze che ha sulla gente intorno a noi. Chiediamoci così: “Ehi, cosa accadrà al resto delle persone della mia vita?”. Oltre a noi stessi quindi, guardiamo alle conseguenze che il raggiungimento del nostro obiettivo avrebbe sulle persone attorno a noi: i membri della nostra famiglia, i colleghi e superiori al lavoro, gli amici. Ci vanno bene queste conseguenze?
3. LA SOCIETA’. Chiediamoci che cosa accadrà alla società se raggiungiamo il nostro obiettivo. Mettiamola su questo piano: è morale, è etico?
4. IL PIANETA. A mio parere l’ultimo livello dell’ecologia di un obiettivo intelligente (e non sto parlando di soli obiettivi genitoriali che ovviamente dovrebbero essere di per sé ecologici) è quello che dovrebbe tenere in conto il pianeta e quindi chiediamoci: “Se ottengo questo obiettivo, è un bene per il pianeta?”.

TERMINE PRECISO e TOTALMENTE POSITIVO

Termine preciso. Un obiettivo intelligente lo è anche quando è fissato un limite temporale preciso. Scrivere: “Quando ho raggiunto il mio obiettivo, trascorro due ore al giorno con i miei figli e sono calma e vedo bambini sorridenti ... ecc.” non mi impegna mentalmente. Se oggi perdo ancora la pazienza, il

mio ego non ne risente perché mi sono detta: “Quando raggiungo l’obiettivo”. Se invece dico “Da adesso in poi sono calma”, esprimo un esatto punto nel tempo al quale mi devo attenere. Questo rientra anche nella specificità/precisione espressa sopra.

Con Totalmente Positivo si intende che un obiettivo è tale quando viene espresso in forma positiva, cioè una frase positiva su ciò che volete ottenere e non su ciò che non volete. Per tornare all’esempio della lista della spesa, immaginate cosa succederebbe se sulla vostra lista aveste una lista di tutto quello che non volete. Acquistare ciò che vi serve sarebbe un compito arduo! Accade la stessa cosa con i vostri obiettivi genitoriali/educativi: siate positivi e chiari su ciò che volete. Come detto, “Non voglio essere un genitore impaziente e urlare tutto il giorno ai miei figli” non è un obiettivo. “Sono un genitore paziente e calmo e parlo in tono pacato ai miei figli” lo è. La nostra mente non processa i negativi. Se vi dico: “Non pensate a un elefante rosa!”, la vostra mente deve prima immaginare un elefante rosa per poi pensare di non pensarci! La stessa cosa succede con gli obiettivi!

Ora abbiamo definito cos’è un obiettivo intelligente o SMART, ma per poter raggiungere un tale obiettivo dobbiamo mettergli una cornice intorno. Ciò significa che dobbiamo osservare le seguenti condizioni:

1. Essere responsabili di chi e di come siamo ora. Non incolpiamo gli altri, ma prendiamoci tutte le responsabilità (v. cap.8). Decidere di cambiare e diventare migliori è una cosa, ma cambiare in realtà è un’altra cosa. Prendiamo nota quindi delle nostre cosiddette cattive abitudini, come abbiamo detto all’inizio. Identificate quindi le vostre cattive abitudini e decidete ciò che volete cambiare.
2. Chiaritevi i vostri valori (parleremo di valori anche nel capitolo 6): cos’è importante per voi nell’essere genitori? Allineate i vostri obiettivi intelligenti con

i vostri valori genitoriali. Ricordatevi che se i vostri obiettivi non sono in linea con i vostri valori, gli obiettivi rimarranno solo degli obiettivi teorici che non si trasformeranno mai in pratica o, se lo faranno, solo con enormi sforzi e consumo di energie.

3. Scrivete ciò che volete. Scrivere i propri obiettivi, li rende più raggiungibili.
4. Eliminate ogni emozione negativa, decisione limitante che ostacola il raggiungimento dei vostri obiettivi. Se avete bisogno di aiuto in questo la PNL vi può essere di grande aiuto (potete consultare il sito www.genitorifelici.it).
5. Allineate i vostri pensieri con i vostri obiettivi. Iniziate a vivere i vostri obiettivi come se li aveste già raggiunti. La finzione, il far finta di, aumenta le capacità (pensate ai vostri bambini che mentre giocano a far finta di ..., imparano molte cose).
6. Giocatevi tutto al 100%.
7. È normale incontrare ostacoli lungo il nostro cammino di vita, lungo il raggiungimento degli obiettivi. Gli ostacoli sono nostri amici. Se incontrate un ostacolo, prendetene nota, affrontatelo e andate avanti. Dite: "Grazie ostacolo per ricordarmi che sono sul cammino verso il mio obiettivo".

Ok ora sapete la teoria, ma come metterla in pratica e formulare obiettivi che si trasformino in risultati con i vostri bambini e ragazzi? Lo affronteremo la prossima volta!

Alla prossima settimana.

Con immenso affetto, vostra Siria

Dr. Siria Rizzi – Certified NLP Trainer – ABNLP

© Riproduzione riservata

Il segreto per comunicare efficacemente con i bambini e i ragazzi – Lezione 6

Salve a tutti! Eccoci qui a parlare ancora dei vostri obiettivi.

DIFFERENZA TRA OBIETTIVI E STATI D'ANIMO

A volte le persone hanno degli obiettivi che includono dei valori/stati d'animo. Per esempio: "Quando otterrò X, sarò felice". Ora questo va bene, ma c'è un problema. La felicità è uno stato d'animo che possiamo avere immediatamente. Tutto ciò che dovete fare è ricordarvi di una volta in cui siete stati felici. Vorrei, infatti, per un momento, fare un giochino con voi. Ricordatevi di una volta in cui vi siete sentiti TOTALMENTE felici. Andate indietro con la mente e ricordatevi di una volta specifica. Mentre ritornate indietro a quella volta con la mente, vedete ciò che avete visto allora, sentite quello che avete sentito e provate la sensazione della completa felicità di allora. Ora, come vi sentite? Felici! Questo quindi è il problema di avere un obiettivo che includa uno stato d'animo. Se mettete qualcosa nel futuro come: "Tra sei mesi sarò felice", il problema è che potete essere felici, proprio adesso. Quindi per prima cosa, per un obiettivo è richiesto del tempo, mentre uno stato d'animo si può avere subito. C'è una differenza, infatti, tra fiducia in se stessi e competenza. Per esempio, posso essere veramente fiducioso in me semplicemente ricordandomi di una volta in cui mi sono sentito veramente e totalmente fiducioso; se sto imparando la neurochirurgia, posso avere la massima fiducia in me, ma se non ho mai preso lezioni di neuro chirurgia non penso mi fareste operare il vostro cervello, vero? Il tempo quindi è insito in un obiettivo e ci possono volere dei passi per raggiungerlo. Un obiettivo poi è misurabile, mentre uno stato d'animo è infinito. Un obiettivo deve essere specifico, mentre uno stato d'animo è

ambiguo. Vediamo quindi cos'è un obiettivo ben formato, intelligente e rendiamo tangibile la differenza tra un semplice desiderio e un obiettivo raggiungibile.

OBIETTIVI INTELLIGENTI O SMART

Dobbiamo semplicemente rendere i nostri desideri degli obiettivi intelligenti, ben formati o, come direbbero gli Inglesi, "SMART". SMART, oltre a significare "intelligente", è anche un acronimo per Specifico (con i sensi), Misurabile, Attraente, Attuale e Autonomo (che si inizia da sé), Realistico e Responsabile e con un Termine preciso (ed anche Totalmente positivo).

Vediamo queste voci in dettaglio.

SPECIFICO

Specifico significa preciso, esplicito e che si prova con i sensi (almeno vista, udito, sentimento/tatto) ed il cui inizio dipende solo da noi e non da altri e quindi è meglio esprimerlo in prima persona singolare. Mi spiego. Avere obiettivi specifici è importante perché se non siete precisi su ciò che volete, il vostro cervello non saprà cosa ottenere e a cosa mirare. Per esempio pensiamo alla lista della spesa. Avete mai mandato i vostri mariti a fare la spesa con una vostra lista o voi mariti siete mai andati a fare la spesa con una lista di vostra moglie? Pensate a cosa succede quando siete precisi e quando no. Quanto può essere duro comprare degli yogurt? Ma avete fornito informazioni sufficienti per rendere l'obiettivo "acquisto-yogurt" facile o giusto per voi? Se non date la misura delle confezioni, se magro o intero, a pezzi o frullato, la marca preferita, è difficile che lui acquisti proprio ciò che avreste acquistato voi. Se viene a casa con una confezione di yogurt da mezzo kilo intero perché costava meno, di certo non potete rimproverarlo. Ok, sono certa che comunque lo fareste, ma non è colpa sua se voi non siete state precise! Pensate a quanto siete precisi nelle cose che desiderate ottenere. "Vorrei trascorrere più tempo con i

miei bambini e non arrabbiarmi così spesso". E' un'espressione molto vaga e che include anche qualcosa che non volete. Quindi pensate a cosa succederà quando avrete raggiunto l'obiettivo ed esprimetelo con i sensi. Per esempio scrivete:

"Vedo...

sento...

provo queste emozioni... "

Nel nostro esempio invece di dire "Vorrei trascorrere più tempo con i miei bambini e non arrabbiarmi così spesso", scriviamo: "Da adesso in poi, trascorro due ore al giorno con i miei bambini e sono calma. Vedo bambini sorridenti che sono sempre contenti di vedermi e sanno che sono sempre calma. Sento tante risate nel corso della giornata. Provo una calma interiore. La mia testa si sente libera".

MISURABILE

Misurabile significa che il vero obiettivo è misurabile e che ne puoi avere l'evidenza del suo raggiungimento. Come so che ho raggiunto il mio obiettivo? Qual è l'ultimo passo che devo compiere per sapere che sono in paradiso e mi dico: "Sì!!!", ce l'ho fatta!!!"? Per esempio, nel mio caso, ritengo importante formarmi, partecipare a corsi, nell'ottica di diventare un genitore migliore e così, se il mio obiettivo è quello di frequentare un corso, l'evidenza di questo obiettivo, l'ultimo passo che mi fa dire " Sì, Siria ce l'hai fatta!" è l'aver in mano il certificato del corso.

Nell'esempio precedente "trascorrere più tempo con i propri figli ed essere calmi" non è specifico e non è misurabile. Contiene, infatti, una cosiddetta cancellazione comparativa (la parola "più"). Quando elaborate un obiettivo quindi, evitate tutte le cancellazioni comparative e rendete tutto in termini misurabili.

ATTRAENTE, ATTAUALE e AUTONOMO

Attrante. Il nostro obiettivo per essere tale è un qualcosa che ci piace ottenere e che, una volta ottenuto, ci fa sentire in paradiso. Per esempio se scriviamo: "Da oggi in poi trascorro più tempo con i miei figli rinunciando alla palestra", quando magari la palestra è vitale per il nostro benessere psicologico, questo non è un obiettivo attraente. Non andare più in palestra non ci farebbe sentire in paradiso. Deve avere anche significato per noi, deve essere importante per noi.

Attuale significa che deve essere espresso come se accadesse ora, in questo momento e quindi va espresso al presente. Quindi: "Trascorro due ore al giorno con i miei figli". Se usiamo il futuro e diciamo che dalla prossima settimana trascorrerò due ore al giorno con i miei figli, continuerò a dire: "La prossima settimana, la prossima settimana" e così continuerò a traslare il mio successo nel futuro (un po' come le diete che iniziano sempre dal prossimo lunedì!). Esprimete quindi i vostri obiettivi al presente, ma attenzione non: "Voglio trascorrere due ore al giorno ..." NOO! "Trascorro due ore al giorno ...".

Autonomo significa che dipende solo da voi: dovete avere il pieno controllo sul vostro obiettivo. Non potete dire: "Voglio che mio marito ...". Il vostro obiettivo intelligente deve iniziare con voi, essere mantenuto da voi e terminato da voi.

Essere così precisi esprimendo tutto in prima persona, al presente e senza modali come volere, potere, dovere, aiuta il cervello ad elaborare con precisione l'obiettivo per poterlo raggiungere con efficacia (il missile si dirigerà diritto sull'obiettivo). È più probabile che accada qualcosa se lo esprimete come se lo steste già facendo. Dire: "Sono un genitore paziente", è molto più convincente e potente per il cervello che dire: "Sarò un genitore paziente" o "Voglio essere un educatore paziente".

Ok penso che per oggi sia abbastanza! Iniziate a controllare i vostri obiettivi: sono specifici, misurabili, attraenti, attuali e autonomi? La prossima settimana vi parlerò di ulteriori criteri per trasformare i vs desideri in realtà!

Alla prossima puntata!

Con immenso affetto

Vostra Siria

Dr. Siria Rizzi – Certified NLP Trainer – ABNLP

© Riproduzione riservata

Il segreto per comunicare efficacemente con i bambini e i ragazzi – Lezione 5

ABITUDINI

Decidere di voler cambiare è una cosa; farlo effettivamente è del tutto un'altra cosa. Ciò perché abbiamo le cosiddette nostre cattive abitudini. Le nostre abitudini sono spesso così radicate nella nostra mente che non ne siamo nemmeno più consapevoli e non sappiamo più perché le abbiamo.

Provate a fare questo piccolo esercizio per capire cosa intendo: incrociate le braccia. Notate quale braccio sta sopra all'altro. Ora incrociatele nel senso opposto, cioè con l'altro braccio sopra. Notate come ciò sembra strano.

Questo è un perfetto esempio di qualcosa che fate abitualmente e su cui non siete consapevoli. Se voleste cambiare modo di

farlo, probabilmente ci mettereste un po' prima di riuscirci e abituarvi.

Come genitori/educatori abbiamo buone e cattive abitudini. Identificare quelle cattive e decidere cosa volete cambiare è uno dei più grandi favori che potete fare a voi stessi e ai vostri bambini e rappresenta il primo passo verso una spirale in ascesa che vi porta al successo.

Voi siete dei leader, nel senso che siete una delle persone che più influenzano i vostri bambini e che quindi modellano: loro imparano a comportarsi copiandovi. Comportamento induce comportamento e quindi qualsiasi cosa voi facciate verrà fatto molto probabilmente anche dai vostri bambini. Le vostre abitudini potrebbero diventare le loro.

Mi ricordo per esempio quando mio figlio di neanche due anni entrando nella mia auto in estate mi ha detto: "Che caldo boia!". Ho subito saputo chi stava copiando (una delle mie tipiche frasi!). Oppure conosco molti genitori che urlano in continuazione ai propri figli e poi non si devono meravigliare se anche questi urlano di continuo. L'altro giorno, aspettando il mio bambino fuori dall'asilo, sento una maestra urlare: "Chi sta gridando così???" E' ovvio che per i bambini quello non poteva essere un buon esempio.

Quali abitudini quindi volete cambiare per diventare dei genitori, degli educatori del tutto magnetici? Il primo passo da compiere per attuare un cambiamento è avere le idee chiare su cosa volete raggiungere come genitori/educatori. Quali sono i vostri obiettivi come genitori, come educatori (come nonni, zii, insegnanti ...).

Non vi è mai capitato di arrivare alla fine di una giornata ringraziando Dio per essere arrivati alla fine, tirando un sospiro di sollievo, ma con un certo senso di frustrazione, con la sensazione di non aver combinato un bel niente nella giornata?

Quanti di voi sentono che le giornate sono dense solo di richieste altrui? Non vi sentite mai come dei pompieri, sempre ad avere a che fare con emergenze?

OBIETTIVI

Vi chiedo però: avete mai pensato a cosa VOI volete veramente? O siete troppo impegnati a focalizzare l'attenzione su quanto il destino vi riserva? Quanti di voi vorrebbero diventare gli architetti delle proprie occupazioni? Quanti di voi vorrebbero avere un obiettivo realizzabile e non soltanto un sogno?

Volete essere chiari sul cammino che state percorrendo come genitori?

Se volete raggiungere qualsiasi cosa, dovete avere degli obiettivi. Se volete andare in vacanza, qual è il vostro primo passo? Salite in auto e vagabondate fino a che non trovate una meta vacanziera, o pensate prima a una destinazione possibile per una vacanza bellissima? Molto probabilmente il secondo caso. Con una meta in mente potete pianificare la vostra vacanza.

E' quasi impossibile cambiare abitudini se prima non sappiamo con cosa le vogliamo sostituire. Abbiamo bisogno di un obiettivo. Date al vostro cervello un obiettivo e lui vi aiuterà a realizzarlo perché sa cosa volete. La vostra materia grigia è come un missile guidato. Dategli un obiettivo e lo punterà con estrema precisione fino a incontrarlo.

Come genitori e educatori, raramente pensiamo quali obiettivi raggiungere. In genere ci mettiamo al lavoro nel modo migliore possibile. Alla meglio il nostro obiettivo è venir fuori sani e salvi dalla nostra giornata. Non avete mai pensato a quale tipo di genitore o educatore volete essere?

Volete avere una meta come genitori/educatori, dove portare i vostri bambini, una meta chiara, precisa, paradisiaca?

Volete essere genitori/educatori di successo? Vorreste

raggiungere quanto vi prefiggete in modo semplice, senza dovervi impegnare troppo, supportati magari da una forza interna che facilita ogni cosa? Volete iniziare a vivere il vostro sogno ORA? Volete arrivare alla fine della giornata e poter dirvi: “Sìiiii!!! Oggi ce l’ho fatta, ho fatto tutto e come volevo!”? Ditemi un po’... Volete qualcosa solo in teoria, o volete diventare capaci di prendervi ciò che volete in pratica? E sentite questa: volete essere un buon genitore/educatore mantenendo ciò che piace fare a voi, sentendovi motivati dentro e fuori? Volete essere genitori/educatori felici e avere bambini felici? Il segreto è avere degli obiettivi ben formati o intelligenti.

BENVENUTI IN PARADISO

Come sarebbe la vostra bellissima “destinazione-genitori/educatori”? Come sarebbe il vostro viaggio e cosa trovereste una volta arrivati là? Interessante no? Quali sarebbero i vostri obiettivi come madre, padre, educatore, nonno? Pensateci su per un momento.

Chiudete gli occhi e immaginate la vostra famiglia ideale secondo la vostra idea di genitori/educatori-ideali. Immaginate un giorno perfetto, qualunque potrebbe essere per voi. Cosa vedete con gli occhi della vostra mente, cosa sentite, cosa provate quando tutto è come vorreste che fosse? Lasciate la vostra immaginazione correre e spaziare ...

Quando avete qualche idea, scrivetela subito su un foglio di carta. Mettere per iscritto i vostri obiettivi è molto importante. Ci sono ricerche al riguardo che dicono che mettere le cose “nero su bianco” aumenta di molto le probabilità di farle avverare.

Attenti, però! La maggior parte degli obiettivi che di solito si danno, non sono affatto obiettivi. Quando parlo con i genitori, mi sento spesso dire: “Vorrei essere un genitore migliore”, o “Vorrei trascorrere più tempo con i miei figli”,

o “Vorrei non arrabbiarmi così spesso con i miei figli” oppure “Vorrei non essere così nervoso o impaziente”. E dopo aver detto ciò, si ritrovano al punto di prima, nella stessa situazione con nulla di cambiato. Vi chiedo: questi sono obiettivi o solo sogni e desideri ingenui?

Questi sono solo desideri. Chi vuole allora avere obiettivi reali, che portino a un cambiamento?

Penso che voi a questo punto vi chiediate: cos'è allora un obiettivo? Bravi, buona domanda!

Un obiettivo è una direzione o una meta nella vostra mente in un'area della vostra vita. C'è una differenza tra un obiettivo e uno stato d'animo e questa differenza è importante.

ALLA PROSSIMA SETTIMANA!

Con immenso affetto

Vostra Siria

Dr. Siria Rizzi – Certified NLP Trainer – ABNLP

© Riproduzione riservata

Il segreto per comunicare efficacemente con i bambini e i ragazzi – Lezione 4

Parlando con molti genitori questi sono i problemi principali nella loro routine familiare. Purtroppo nessuno ci insegna a essere genitori. Quasi ogni genitore che incontro però pensa che potrebbe essere un genitore migliore. Ne sono la prova il

successo di trasmissioni tipo “la Tata” ed il fatto che voi state leggendo questo articolo. Spesso chiedo: “Se potessi cambiare solo una cosa nel fare il genitore, cosa sarebbe?”. Mi sento dire:

“Vorrei non arrabbiarmi così tanto con i miei bambini” oppure “Vorrei non essere così impaziente o irritato”.

Considerato il pentolone della nostra vita domestica, non è sorprendente trovarsi a volte a perdere la pazienza, essere nervosi o irritati e spesso è molto facile incolpare i nostri bambini invece che fermarci ad interrogarci sulle ragioni, come nel caso del fiore di prima. Per esempio dopo aver detto a nostro figlio di spegnere la Play Station per quindici volte senza alcun risultato, troviamo il perdere la pazienza del tutto naturale pensando di non avere altra scelta.

Molti pensano di non poter controllare le proprie emozioni e si sentono come su una montagna russa in balia dei bambini. Ma cosa succederebbe se NOI potessimo avere il controllo e non i nostri figli, se potessimo rimanere sempre calmi e i nostri bambini cooperassero con noi? Sarebbe davvero raggiungere il nirvana!

Questo è possibile e quindi vi do il benvenuto nel mondo dei genitori magnetici!

Pensate a due calamite: una siete voi e l'altra i vostri figli. Cosa può succedere? O si attraggono e si attaccano o si respingono separandosi.

Genitori e figli sono proprio come le calamite: si attraggono o si respingono. L'attrazione accade in quei giorni meravigliosi, dove tutto va per il verso giusto. E' come se i vostri bambini fossero uniti a voi da un legame magnetico che vi fa sentire alla grande. Poi ci sono giorni o momenti in cui va tutto storto come se voi e i vostri bambini foste le due parti della calamita che si respingono e più provate e forzate voi e i vostri bambini insieme e più la forza a separarvi si

ingrandisce.

Facciamo un esempio. Ci sono la signora Maria Maniaca e la sig.ra Paola Perfettina. Quando la signora Paola Perfettina porta i suoi bambini fuori a mangiare una pizza, è rilassata, i suoi bambini si comportano benissimo, giocano e ridono insieme e tutto va bene.

Quando la signora Maria Maniaca va in pizzeria, è tutta un'altra storia. I suoi bambini urlano, fanno capricci, terrorizzano gli altri correndo per il locale. Lei urla e grida di stare seduti e più si innervosisce e peggio si comportano i bambini, ricadendo nelle situazioni che spesso vediamo in giro dove non si sa chi si comporta peggio, se i bambini o i genitori. Le cose vanno sempre peggio in una sorta di spirale verso il basso senza controllo fino a quando il più piccolo dei figli della signora Maria colpisce con una forchetta il più grande e la signora Maria perde il controllo e lascia il ristorante, furibonda con un nodo allo stomaco e un senso di frustrazione enorme, nonostante la sua buona intenzione iniziale di portare i bambini fuori.

Tutti abbiamo vissuto momenti da signora Perfettina e da signora Maniaca.

Sono convinta che ognuno di noi vorrebbe essere una calamita che attrae. Beh ... cambiare atteggiamento è semplice come cambiare il verso della calamita. Se non state ottenendo l'attrazione che desiderate, attuando piccoli cambiamenti al vostro comportamento, potrete ottenere i risultati sperati (una delle regole base della PNL: se qualcosa non funziona, fai qualcos'altro). SOLO VOI dovete cambiare e non i vostri bambini per cambiare la relazione con loro, perché noi abbiamo il comando solo di noi stessi e non degli altri. Solo così possiamo rendere magnetica la relazione con i nostri figli.

Alla prossima puntata !

Con immenso affetto vostra Siria

Il segreto per comunicare efficacemente con i bambini e i ragazzi – Lezione 3

Vi ricordate le spirali verso il basso e verso l'alto di cui ho parlato la volta scorsa?

Vi racconto un episodio della mia spirale verso il basso e verso l'alto.

Una mattina come tutte le altre: lavati, prepara la colazione, la borsa per l'asilo, metti a posto un po' la casa, vestiti e preparati per l'ufficio, cerca di preparare il tuo bambino per l'asilo che, come sempre, ha una repulsione per l'acqua e una lentezza stile bradipo nel vestirsi ... Al sentire il tuo bimbetto di tre anni lagnarsi perché nel cestino della merenda non vuole la mela ma una barretta di cioccolata, mi sento rispondergli: "Mangi quello che ti do ... pensa ai bambini poveri che muoiono di fame! ... Loro di certo non farebbero storie!".

Ora noterete già una spirale negativa. Il primo passo sono gli obiettivi. Il mio unico obiettivo era solo quello di uscire di casa. Ad essere sincera è un obiettivo valido, ma non mi stavo assolutamente chiedendo che tipo di genitore volessi essere o che esempio stessi dando a mio figlio. Non stavo dimostrando nessuna comprensione (passo 2) del mondo del mio bambino, aspettandomi che lui facesse ogni cosa al mio ritmo, quello di un adulto. Di certo non ho fatto sentire bene e positivo mio

figlio (passo 4) con il mio inutile commento sui bambini poveri. Non ho dimostrato alcuna intenzione positiva ad ascoltare le sue proteste (passo 3): non ne avevo il tempo (passo 7) e non ne avevo l'interesse (passo 6). Alle 7:00 del mattino avevo già compiuto cinque azioni di repulsione nel mondo magnetico dell'essere genitore. La risposta di mio figlio è stata un capriccio assurdo, il piantare i piedi per terra e il non muoversi urlando e piangendo e svegliando tutto il condominio! So che questo scenario accade in molte case. Possiamo continuare così, lungo la spirale negativa, oppure possiamo cambiare il nostro comportamento e fare qualcosa di diverso per diventare magnetici positivi.

Fare qualcosa di diverso non è sempre facile. Albert Einstein diceva che la pazzia è fare sempre la stessa cosa e aspettarsi risultati diversi. Urlare, sgridare, arrabbiarsi di solito porta le persone sulla difensiva, al diniego e a modellare questo comportamento, ritrovandolo sempre più spesso poi nei figli.

Quante volte avete urlato ai vostri figli di sbrigarsi? Quante volte ha funzionato? E così perché continuiamo a farlo? Secondo Einstein dovremmo essere pazzi!

Come ho detto fare qualcosa di diverso è faticoso, perché avrei dovuto pensare a cosa "qualcosa di diverso" poteva essere. Il passo 1 dice di avere un obiettivo: il mio obiettivo era quello di risolvere la situazione pacificamente (passo 5). Per fare ciò dovevo comprendere e ascoltare (passo 2 e 3) assicurandomi di non sminuirlo come stavo facendo (passo 4). Avrei fatto tardi in ufficio ma la situazione sarebbe potuta ripresentarsi e così ho deciso di provarci; ho tirato un bel respiro, mi sono inginocchiata davanti a lui, gli ho messo le mani sulle spalle e guardandolo negli occhi gli ho detto: "Allora non vuoi la mela perché non ti piace. Giusto?" E lui con il broncio risponde: "Sì" . " Sentiamo ... cosa ti piace?" e lui urlando: "La cioccolata!" ed io "E poi?" "E poi ... le caramelle, la pasta con il pomodoro, i

cereali e lo yogurt". Allora io cogliendo la palla al balzo: "Wow!!! Che fortuna!! In frigo c'è proprio uno yogurt alla fragola che ti piace tanto. E lui: "Sì mettiamo anche i cereali!". "OK: possiamo metterli in un sacchettino piccolo a parte, magari con un pezzettino di cioccolata e così all'ora della merenda potrai fare un mix come quando fai la malta con la ghiaia, la sabbia e l'acqua!! Che ne dici?". Lui accennando un sorrisetto mi dice ... "E va bene, OK!" E in cinque minuti siamo usciti.

La mia autostima e la sensazione di essere una buona madre erano di nuovo con me. Ciò aveva richiesto solo alcuni minuti del mio tempo e avrei fatto la stessa cosa per un'amica. Avevo fissato un obiettivo, ho cercato di comprendere, ho ascoltato, l'ho fatto sentire importante nel chiedergli cosa gli piaceva e positivo ed ho usato una cooperazione nella ricerca della soluzione.

Pensavo che la cosa fosse finita lì, ma due giorni dopo il mio bambino mi abbraccia e mi dice: mamma voglio sempre lo yogurt con i cereali per merenda, abbiamo avuto una così bella idea!!".

Quell'incidente, anche se banale, mi ha insegnato una lezione fondamentale nel rapporto con mio figlio. Quando entri in una spirale positiva, i risultati che ottieni sono incredibili non solo nel breve, ma anche nel lungo termine. Positivo crea positivo. Spesso penso a quanto tempo molte persone spendono il loro tempo in spirali negative continuando a scegliere comportamenti repellenti. Imponiamo le nostre idee e il nostro modo di percepire le cose nei nostri figli senza coinvolgerli in questo. Semplicemente forzandoli, ci aspettiamo che si conformino a noi. Nonostante le nostre intenzioni siano buone, finiamo spesso per comportarci come delle calamite repellenti che allontanano da noi i nostri bambini.



L'UNICA PERSONA CHE PUOI CAMBIARE SEI TE STESSO

Il problema che molti hanno è quello di credere che possono cambiare e controllare altre persone, specialmente i propri bambini. Pensano che li possono forzare a fare ciò che vogliono. Potete rendere d'accordo qualcuno con le vostre idee o con il vostro modo di pensare, ma non lo potete cambiare o controllare. Come dimostra la storia con mio figlio, l'unica persona che potete controllare siete voi. E se VOI cambiate, avete il potere di diventare magnetici. Nessun altro deve cambiare se non voi. Fate questo e le persone inizieranno a reagire più positivamente. Il fatto che state leggendo queste righe significa che siete pronti a cambiare. Lasciamo allora che il cambiamento abbia inizio ed iniziamo a fare il primo passo della spirale positiva.

Alla prossima puntata!

Con immenso affetto, vostra

Siria

Dr. Siria Rizzi – Certified NLP Trainer – ABNLP

© Riproduzione riservata

Il segreto per comunicare efficacemente con i bambini e i ragazzi – Lezione 2

Essere genitori/educatori è proprio un lavoro difficile. Oltre ad essere genitore e quindi ad aver vissuto e continuare a

vivere le situazioni di cui sopra, sono anche una specialista in comunicazione, prima di tutto con me stessa e poi di conseguenza con gli altri. Ho conseguito il mio diploma di trainer e coach negli Stati Uniti da uno dei più grandi e prestigiosi comunicatori, coach e speaker motivazionali, il Dr. Tad James, diventato in questo campo il mio modello e mentore. Ho imparato ad osservare le persone che eccellono e a imparare da loro e questo mi ha reso la vita molto più semplice e felice tanto che ne è diventata una passione – professione. La scienza della comunicazione è una grande risorsa per i genitori, ma anche per i vostri figli e la mia intenzione, con questo rubrica, è di dare a voi e quindi ai membri della vostra famiglia, delle linee guida, degli strumenti che sono stati in primis molto utili a me e alle persone che mi circondano nella vita di tutti i giorni e che vi porteranno ad ottenere i cambiamenti che desiderate nella vostra vita genitoriale o di educatori.

Ora, però, giro le luci dei proiettori su di voi e vi chiedo di rispondere SINCERAMENTE a questo test:

	D'accordo	In parte d'accordo	Disaccordo
Qualche volta sgrido i miei ragazzi e poi me ne pento			
Qualche volta parlo ai miei ragazzi in un modo in cui mai parlerei ai miei amici			

Mi irrita e mi innervosisco più di quanto vorrei			
Vorrei ridere di più con i miei ragazzi ed il mio partner			
Vorrei avere più tempo di qualità con i miei ragazzi.			
A volte mi sento frustrata/o in quanto mi sembra che i miei bambini/ragazzi vengano da un altro pianeta. Non ci guardiamo sempre negli occhi.			
Mi sembra di non entrare in contatto con i miei ragazzi			
Spesso arrivo alla fine della giornata che sono così esausta che vorrei non alzarmi il mattino dopo.			
I miei bambini/ragazzi non mi ascoltano sempre.			

I miei bambini/ragazzi non fanno sempre ciò che chiedo.			
Vorrei più cooperazione nella mia famiglia.			
La mia famiglia fa cose che mi fanno imbestialire nonostante i miei continui sforzi di farli smettere.			

E allora come è andata? Vi sono venute le vertigini? Beh forse vi sto leggendo nel pensiero ma vorrei azzardare che avete risposto con molti “In parte d’accordo” e “D’accordo”. Parlando con i genitori ed educatori, queste sono le sfide che spesso hanno: benvenuti nel mondo reale e normale. Eh già perché nessuno ci insegna ad essere genitori o educatori se non con belle teorie ma di difficile applicazione!

E allora alla prossima puntata !

Con immenso affetto vostra Siria

Dr. Siria Rizzi – Certified NLP Trainer – ABNLP

© Riproduzione riservata