

Il segreto per comunicare efficacemente con i bambini e i ragazzi – Lezione 18

SINTONIA O RAPPORT

La chiave per entrare in sintonia con le persone, con i vostri bambini è quella di entrare nel loro mondo, assumendo il loro stato d'animo e quindi ricalcando la loro fisiologia, postura, il tono di voce ed infine le loro parole chiave. Il tutto, esattamente in questo ordine: fisiologia, tono di voce e parole. Infatti in una ricerca, oggi considerata un classico, lo studioso Birdwhistle dimostrò che nella comunicazione umana il 55% del significato viene veicolato dal linguaggio del corpo, il 38% viene comunicato attraverso la voce e solo il 7% viene trasmesso dalle parole in quanto tali. Per darvi prova di questo, provate a togliere il volume della TV e provate ad indovinare cosa dicono i personaggi. Molto probabilmente capirete cosa sta succedendo anche senza parole in quanto il 55% della comunicazione avviene nell'area visiva. Se poi vedete un film in una lingua che non conoscete, molto probabilmente capireste molto solo dalle immagini e dai toni di voce usati.

Ricalcare il linguaggio del corpo include:

- la postura del corpo: come una persona si trova. La persona con cui stiamo comunicando è in piedi, o seduta e se in piedi come tiene le gambe, le braccia, la testa ecc. Se seduta, è seduta sul bordo della sedia, tutta indietro, con le gambe accavallate, appoggiata allo schienale, ecc.;
- le espressioni facciali e i gesti: una persona può usare gesti plateali, grandi e gesticolare molto oppure

- tenere sempre le braccia e le mani ferme;
- il modo di respirare: con la pancia o con la cassa toracica, respiri lenti o veloci;
- il contatto visivo: una persona vi può guardare sempre negli occhi o rivolgere lo sguardo altrove.

Ciò significa che se, ad esempio, state parlando con i vostri bambini mentre siete seduti sul divano, osservateli come sono seduti e mettetevi, più o meno nella loro posizione come se foste davanti ad uno specchio.

Ricalcare la voce include:

- il modo in cui le parole vengono pronunciate, ossia il tono di voce :forte e chiaro o basso;
- il timbro : profondo, roco o acuto;
- il ritmo: una persona può parlare velocissima o molto lentamente;
- la segmentazione: cioè quante parole si riescono a dire tra un respiro e l'altro;
- la chiarezza della voce: una persona può scandire bene le parole o mangiarsele.

Così se i vostri figli parlano più lentamente di voi, rallentate il vostro modo di parlare rendendolo simile al loro, ma sempre sentendovi a vostro agio , senza esagerare e sempre rimanendo autentici.

—

Ricalcare le parole significa:

- adottare i predicati sensoriali dell'altra persona: se si parla ad una persona visiva, ciò significa usare

- predicati visivi, ecc.;
- usare le parole chiave che vengono ripetute spesso dall'altra persone o parole per voi inusuali ma usate dall'altra persona. Per esempio se il vostro bambino cinestesico per definire una situazione bella usa spesso la parola "forte", voi non definite il disegno che vi mostra solo "bello", ma dategli: "che forte!!".

Tutto questo deve avvenire in modo discreto e non evidente. I bambini sono molto bravi a notare nuovi comportamenti. Mi ricordo che quando ho iniziato ad applicare questa tecnica del ricalco, il mio bambino di allora tre anni mi ha detto: "Mamma perché ti metti come me?". Lui era disteso a pancia in giù sul tappeto e io volevo proporgli una mia idea e così mi ero messa nella sua stessa posizione. La cosa ha comunque funzionato perché ha accettato, contento, la mia proposta, sentendosi in sintonia con me, ma mi ha "sgamato" sembrandogli strano il fatto che assumessi la sua posizione. Siate quindi discreti. A volte potrà bastare sedersi accanto al vostro bambino, portandosi alla sua altezza per entrare nel suo mondo e far breccia in quel muro apparente che c'era tra lui e voi.

Molto spesso ci affidiamo troppo al peso e all'importanza di QUANTO diciamo invece che sul COME lo diciamo per farci ascoltare dai nostri bambini. Quando incontrate quel muro di non ascolto quindi, chiedetevi se quanto state dicendo, rispecchia anche il come lo dite .

Quando, per esempio, i vostri bambini arrivano a casa da scuola o voi arrivate a casa dal lavoro, siete "connessi" o siete mentalmente occupati altrove? Mi spiego: quando arrivate a casa e chiedete al vostro bambino come è andata la sua giornata scolastica, vi portate al suo livello e gli donate tutta la vostra attenzione, oppure siete staccati, cioè non ricalcate il suo comportamento, ponendovi ad una altezza maggiore della sua, guardando da un'altra parte, preparando il

pranzo o la cena o leggendo il giornale? Mettetevi nei suoi panni. Quanto bello sarebbe parlare ai vostri genitori della vostra giornata entusiasmante quando loro non vi stanno nemmeno guardando e sono così distratti da quanto stanno facendo che la cosa migliore che riescono a dirvi è: "Ah, che bello."? Che cosa succederebbe se invece voi per 5 o 10 minuti vi focalizzate solo sul bambino, ricalcando il suo linguaggio del corpo, il tono della voce (incluso il suo entusiasmo, la sua eccitazione nel vostro tono di voce, nel far brillare i vostri occhi come i suoi) e le sue parole? Esempi di questo potrebbero essere quello di inginocchiarsi davanti a lui per portarvi alla sua altezza, sedersi al tavolo della cucina bevendo qualcosa insieme mentre vi racconta tutto, sedersi per terra e fare una costruzione insieme, oppure fare una passeggiata assieme a lui e, camminando al suo passo, parlargli, ricalcando tutto ciò che fa.



La cosa bella del ricalcare il comportamento dei bambini è quella di entrare in sintonia con loro, e questo li aiuterà a sentirsi a proprio agio con voi così tanto che inizieranno a ricalcare voi senza nemmeno accorgersene. E così, come potete sfruttare questo con il fatto di farvi ascoltare? E' semplice: una volta che siete entrati in sintonia con i vostri bambini ricalcandoli, potete prendere il comando e saranno loro a ricalcare voi e così, come per magia, inizieranno a fare ciò che fate voi. Diventerete magnetici! Lasciatemi dare alcuni esempi.

Ricordo, quando mio figlio aveva circa due anni, di una volta in cui non ne voleva assolutamente sapere di sedersi sul seggiolino dell'auto e pensavo che, se qualcuno fosse passato di lì, avrebbe chiamato la polizia da tutte quelle urla: si era del tutto irrigidito e strillava a squarciagola in tal modo che per me era impossibile agganciarlo al seggiolino.

Avevo due possibilità: perdere, gridando e spingendolo con forza nel seggiolino, oppure lasciare che il capriccio facesse il suo decorso. Ho scelto la seconda possibilità, sfruttando il ricalco per calmarlo. Invece di parlargli, mi sono seduta a fianco a lui, più o meno nella stessa sua posizione, e cercando di sembrare il meno deficiente possibile, ho iniziato a respirare come lui (piuttosto veloce, tipo respiri parto, per capirci) e quando faceva uno di quei sospironi che si fanno quando ti sfinisci dal pianto, facevo altrettanto anch'io. Senza dire parola, sono entrata in sintonia, in Rapport, con lui. Dopo alcuni minuti di ricalco della postura e del respiro, ho preso il comando, ho rallentato il mio respiro e lui mi ha seguito. Solo allora mi sono girata, l'ho agganciato con calma e poi gli ho dato un grosso bacio e abbraccio. Invece di gridare e forzarlo scegliendo la spirale negativa, ho sfruttato il Rapport ed ho ascoltato semplicemente il suo respiro, ricalcandolo e portandolo a calmarsi.

Vi posso portare un altro esempio, raccontatomi da una mia amica con la propria figlia, quando questa un giorno si rifiutò categoricamente di fare i compiti (quando normalmente li faceva senza troppe storie). Si era innervosita molto e gridando, si era chiusa nella sua stanza. La madre, conscia del fatto che la figlia era una cinestesica, l'ha lasciata sbollire per un po' dandole il tempo a lei necessario per processare il tutto e riflettere da sola. Poi è entrata nella sua stanza e lei era distesa sul letto, fissando il soffitto. Avrebbe potuto entrare e fare la parte del genitore predicatore e iniziare a farle una ramanzina del tipo: "Se non fai i compiti, non troverai un buon lavoro", oppure "A volte tutti nella vita dobbiamo fare cose che non vogliamo", oppure "Che ti piaccia o no, devi fare i compiti". In questo modo di certo non sarebbe entrata in sintonia con lei e sicuramente sarebbe andata ancora peggio, scendendo ancora di più nella spirale negativa. Invece si è sdraiata sul letto accanto alla figlia e, senza dire una parola, ha iniziato a respirare come

lei e stare lì con lei. Ha lasciato che fosse lei a parlare per prima e poi ha adottato il suo tono di voce e la sua velocità nel parlare (cosa che le è costato molto in quanto lei come visiva, parla molto velocemente) e solo quando è stata sicura di essere in sintonia con la figlia al 100%, le ha suggerito di scendere e andare a fare i compiti insieme. Così la figlia l'ha presa per mano e sono scese a fare i compiti (non entusiasta, ma tranquilla). Questo metodo richiede forse più tempo (ma non ne sono sicura perché le urla e le prediche a volte non fanno altro che peggiorare la situazione e far perdere un sacco di tempo) e la tentazione di fare le prediche è grande, lo so. Ma iniziate a ricalcare i vostri bambini e l'ascolto avverrà da entrambe le parti in un modo del tutto nuovo, non solo con le orecchie, ma con tutto il corpo e di conseguenza la mente.

Alla prossima volta

Con affetto Vs. Siria

Dr. Siria Rizzi – Certified NLP Trainer – ABNLP

© Riproduzione riservata