

Il segreto per comunicare efficacemente con i bambini e i ragazzi – Lezione 27

ALLA RICERCA DI SOLUZIONI

Tornando alle nostre sfide con i bambini, spesso quindi ci capita o di incolpare loro o qualcun altro, oppure di dar loro soluzioni dall'alto, senza coinvolgerli, soluzioni che non fanno altro che alimentare e rendere più ardua la sfida, come quando si butta della benzina sul fuoco.

Una mamma, tempo fa, mi ha raccontato che suo figlio era al primo anno di scuola, e un giorno era andata a prenderlo e lo trovò con il viso graffiato perché assalito da un compagno. Lei, da buona impulsiva, è andata subito a parlare con il direttore della scuola, causando poi il fatto che il direttore entrasse in classe del figlio per conoscerlo e verificare la gravità dell'incidente, causando l'imbarazzo del figlio e la rabbia dell'insegnante, esclusa e bypassata nella faccenda. Non le era nemmeno passato per la mente che il figlio potesse avere delle proprie proposte per risolvere il caso. Come spesso ci capita, pensiamo "Sono sua madre" o "Sono suo padre" e "so più di tutti".

Nel tentativo di aiutare i nostri bambini, diventiamo i loro "risolutori di problemi" personali. Nonostante la nostra possa essere una buona soluzione nel breve periodo, non insegna loro l'indipendenza. Conosco per esempio casi di genitori che fanno i compiti per i figli per non sentirli lagnarsi che non li sanno fare!

La cosa importante è non diventare parte della sfida dei vostri bambini e far usare i loro muscoletti di "risolutori di

problemi". Per fare questo dobbiamo noi per primi essere orientati alla ricerca di soluzioni e non ai problemi. Mi ricordo che, quando il titolare dell'azienda per cui lavoravo incontrava un problema, si fissava in modo ossessivo sul problema, chiedendosi come mai si era creato, chi ne era la causa, focalizzando tutta la sua attenzione solo sul problema. Io gli facevo vedere sempre l'altra parte della medaglia: la ricerca di soluzioni. Focalizzarsi sui problemi non risolve e non porta a nulla. Bisogna concentrarsi sulle possibili soluzioni. Se la sfida riguarda i vostri bambini, sosteneteli nell'insegnare loro come trovare la soluzione ottimale. Come? Ci sono due modi: il coaching e la negoziazione.

COACHING

Oggigiorno sentiamo molto parlare di "Coaching" e in realtà è diventata una parola molto di moda. "Cosa fai?" "Il Coach". Ora magari il Coach ricorda i film in cui il coach è un allenatore. Beh, in un certo senso il coach è un allenatore della vita, uno che ti aiuta e ti sostiene nelle sfide ed il coaching è l'insieme di tutti gli strumenti e tecniche intese a facilitare la creazione di soluzioni alle sfide che la vita ci propone. La tecnica del coaching vi aiuterà quando voi e i vostri bambini volete la stessa cosa, cioè lo stesso risultato. Per esempio, quando il vostro bambino vi chiede un aiuto con i compiti, voi e il vostro bambino volete lo stesso risultato: dei compiti fatti bene. Ora, dato che entrambi volete lo stesso risultato, vi potreste chiedere perché aver bisogno dello strumento del coaching? Beh, perché, come detto sopra, a volte siamo tentati di risolvere tutto a modo nostro, non insegnando ai nostri bambini l'indipendenza e questo può sfociare nella frustrazione dei nostri ragazzi e in una difficoltà di comunicazione tra di voi, portando i vostri bambini a pensare che comunque la loro opinione non conti nulla o poco. Il coaching è uno strumento fantastico per aiutare i vostri bambini a risolvere le loro sfide senza dar loro la soluzione, a risolvere i loro problemi senza dar loro

la risposta. Il coaching si presta bene per aiutare i vostri bambini a fare i compiti, a imparare qualcosa di nuovo (come nuotare, andare in bici), aiutarli a prendere una decisione e nell'affrontare il bullismo.

Quando mi sono avvicinata alle tecniche di coaching, ho imparato a paragonare il coach come al copilota in un aereo dove il comandante, il primo pilota, è la persona che volete aiutare (nel mio caso erano i miei dipendenti, ma in questo caso i vostri bambini). Per poter volare, si deve prima decidere una destinazione. Per poter raggiungere questa destinazione, si deve stabilire la posizione corrente. Stabilita questa, si possono sondare le opzioni (possibili rotte) per raggiungere tale meta. Poi il comandante, viste le opzioni, prende la decisione ed il co-pilota lo supporta nel raggiungere tale meta, secondo la rotta scelta. Si tratta quindi di un processo scandito in quattro passi che gli Americani, per ricordarseli, chiamano G.R.O.W. che significa crescita e che rappresenta l'acronimo di Goal e cioè obiettivo, Realtà (definizione della situazione attuale), Opzioni (quali sono le varie possibilità per raggiungere l'obiettivo) e What, Who, Where, In Which Way e cioè, una volta scelta l'opzione, come la si mette in atto e quindi cosa si farà, dove, chi lo farà e come.

Qui entrano in gioco tutte le tecniche di comunicazione dei capitoli 3 e 4 che abbiamo imparato: l'essere in sintonia con la persona che vogliamo aiutare, utilizzare il silenzio per lasciarla parlare, l'ascolto, il riassumere quanto dice, ecc.

Nell'esempio dei compiti quindi, evitate di prendere il comando della situazione, dando la risposta al compito stesso. Utilizzando la tecnica del coaching, chiedete al vostro bambino di definire per prima cosa che cosa è richiesto dal compito, qual è l'obiettivo da raggiungere. Lasciate parlare il vostro bambino, e poi riassumete e chiedete, se il caso, chiarimento in modo che per lui sia ben chiaro cosa ci sia da fare. Lasciate parlare solo lui e voi interferite solo per

fare domande e riassumere quando il vostro bambino vi ha risposto. Dopodiché, passate al secondo passo e cioè alla definizione della realtà, ossia che cosa ha imparato finora che lo può supportare nella risoluzione del compito? Qual è la situazione presente? Che cosa ha già fatto il bambino per risolvere il compito? A cosa ha pensato? Una volta definita la situazione presente (magari usando di nuovo la tecnica del riassumere quanto è stato detto), si incoraggia il bambino a trovare possibili opzioni per la risoluzione. Resistete alla tentazione di dare voi delle opzioni. Ad ogni possibile opzione, rispondete in modo positivo ed incoraggiatelo a trovarne altre (almeno tre volte) fino a quando il bambino non trova più nessun'altra opzione. Una buona tecnica qui è quella di chiedergli come risolverebbe la faccenda il suo eroe, attore preferito, cantante, ecc. o qualcuno che eccelle, secondo lui nel campo attinente alla sfida che si trova a risolvere. Per esempio, l'eroe di mio figlio è Handy Manny, un simpatico tutto fare che si fa aiutare da alcuni attrezzi parlanti e, quando per esempio mi chiede un aiuto nel fare qualcosa, gli chiedo sempre cosa farebbe Handy Manny al suo posto e lui, entrando subito nel ruolo, trova sempre una via di uscita. Il quarto passo è quello di far scegliere l'opzione migliore a vostro figlio e far stabilire a lui un piano di azione.

Quando lasciate che i vostri bambini diano le varie opzioni alla risoluzione delle loro sfide, è incredibile ciò che ne salta fuori: la loro creatività è senza limiti, loro si sentono davvero più capaci e soddisfatti e la comunicazione tra di voi migliora tantissimo. I bambini sono così abituati a sentirsi dire come fare le cose e che cosa fare, che all'inizio si meravigliano a sentirsi chiedere come la pensano loro. Io ho abituato mio figlio a esprimere il suo parere sulle cose e a proporre le sue soluzioni da quando è stato in grado di parlare e ciò lo ha reso molto indipendente e la gente si meravigliava come, a soli tre anni, dava consigli sulle cose sembrando davvero un adulto! Sviluppando

la vostra curiosità e abituandovi a fare domande ai vostri bambini, vi renderete conto che loro sono in grado di trovare soluzioni alle loro sfide molto migliori delle vostre e alle quali voi magari non sareste mai arrivati. Vi do alcuni spunti di domande che potrebbero esservi utili durante i quattro passi del processo del coaching:

1. Definire l'obiettivo:

- Che cosa vuoi?
- Come fai a saper di aver raggiunto ciò che volevi?
- Se avessi una bacchetta magica che potrebbe mettere a posto tutto, cosa accadrebbe?

1. Definire la realtà:

- Che cosa hai già fatto?
- Da dove partiamo?
- Come ti senti in questo momento?
- Cosa ti fa sentire così?
- Che cosa ne pensi di questo?

1. Definire le opzioni:

- Che cos'altro potresti fare?
- Quali sono le tue opzioni?
- In quali modi potremmo risolvere questo?
- Che cosa pensi farebbe il tuo eroe /insegnante/ amico in questa situazione?
- Se fosse possibile qualsiasi cosa, cosa faresti?

1. Definizione delle azioni da intraprendere:

- Che cosa scegli di fare?
- Quali sono i passi da compiere?
- Quando li farai?
- Che cosa concordiamo che succederà?

Il coaching è uno strumento non solo per le aziende, non solo

per gli adulti, ma anche per i bambini, per tutti i bambini dall'età in cui riescono a dire le prime parole all'adolescenza. È uno strumento in cui io credo fermamente e che, vi garantisco, porta risultati bellissimi con i vostri bambini, amici, partner e con tutte le persone a cui voi tenete

Buon lavoro!

Con affetto, vostra

Siria

Dr. Siria Rizzi – Certified NLP Trainer – ABNLP

© Riproduzione riservata