



## Affrontare i conflitti

Fonti varie, con integrazioni del Dr F Focarile.

Queste informazioni sono basate su fonti attendibili e sono date ai genitori per aiutarli a gestire meglio i sintomi dei propri bambini, ricordando che in ogni caso il riferimento per la assistenza sanitaria dei vostri bambini deve essere un medico con competenze specifiche, eventualmente coadiuvato da altri operatori sanitari.

I conflitti tra figli e genitori sono ovviamente inevitabili. Il modo con cui essi vengono affrontati ha una grande importanza nello sviluppo del carattere di bambino e delle sue capacità di affrontare le situazioni della vita. Di seguito alcune informazioni essenziali sul metodo Thomas Gordon (Genitori efficaci), molto diffuso in tutto il mondo e a mio parere un metodo molto utile per promuovere lo sviluppo e il benessere psicologico e sociale del proprio figlio.

### Gli elementi essenziali

1. Il conflitto nasce quando il bambino attua o dichiara un comportamento inaccettabile

Esempi: non vuole mangiare, non vuole dormire, urla, prende o rompe un oggetto quando non dovrebbe fare una cosa non adeguata, ecc.

2. Il limite tra comportamenti accettabili ed inaccettabili cambia in funzione delle situazioni

Esempio: se urla al parco non è un problema, se urla in casa sì, se butta per terra una macchinina no, se butta per terra il vostro telefono sì (se si rompe vi arrabbiate ancora di più)

3. Le nostre reazioni di fronte a comportamenti inaccettabili, sono comprensibili, ma spesso poco efficaci. Inoltre, e questo è un punto importante, possono influenzare negativamente il rapporto tra noi e nostro figlio. In particolare è importante non giudicare (sei uno stupido) ma affrontare sempre in modo specifico il comportamento (hai fatto una cosa stupida, meglio: hai fatto una cosa stupida perché...)

4. A volte una soluzione semplice è capire il bisogno che sta dietro ad un comportamento e dare risposta al bisogno piuttosto che combattere il comportamento.

In fin dei conti è ciò che fa una mamma quando dà il latte ad un lattante che piange.

5. In un conflitto si può perdere, si può vincere o si può scappare. Nel rapporto genitore-figlio non è proficuo che il figlio perda. C'è differenza ottenere un comportamento adeguato per imposizione o umiliando il bambino e invece far sì che egli stesso trovi un comportamento adeguato alla situazione. E' dannoso per la personalità del bambino anche quando il genitore rinuncia alla propria autorità (capricci, bambino tiranno). Gordon propone il metodo III detto anche vinci-vinci. Cioè di fronte ad un conflitto si trova una soluzione che vada bene per entrambi.

6. Il metodo vinci-vinci può essere applicato anche con bambini piccoli, capendone i passaggi che richiedono alcune tecniche precise, queste le fasi principali:

- ascolto e comprensione del bisogno del bambino e del genitore
- dichiarazione e condivisione del bisogno
- ascolto attivo e confronto affinchè il bambino (ed il genitore) possa trovare comportamenti accettabili per i bisogni specifici

Ovviamente non si tratta di discutere ogni cosa, ma di comprendere il metodo e applicarlo quando possibile, per gestire e prevenire sempre meglio i conflitti, senza venir meno al ruolo di genitore.

Trovate una presentazione più ampia (15pagg) a questo [link](#)

Il libro è: Genitori efficaci di Thomas Gordon