

Capita di insultarsi a casa?
Come si gestisce l'uso delle parole?
Ci sono delle regole?

7

Gli insulti non sono argomenti

Non accetto insulti e aggressività,
nemmeno a favore della mia tesi

8

Anche il silenzio comunica

Osserviamo i nostri figli e i nostri partner?
Sappiamo stragli vicino nel modo migliore?
Quali sono le principali difficoltà?
Avete trovato strategie vincenti?

MANUALE DEI GRANDI

1

Si è ciò che si comunica

Le parole che scelgo raccontano la persona che sono: mi rappresentano

Quali parole usiamo in casa?

Sia quando siamo arrabbiati che quando le cose vanno bene?

Assumiamo atteggiamenti rispettosi? O nel rapporto con i nostri figli tendiamo ad assumere atteggiamenti di potere?

Penso a un litigio in famiglia, quale la mia emozione prevalente?
Cosa mi ha ferito di quel momento?
Ero direttamente coinvolto o riguardava altri? Non sempre ci pensiamo ma anche quando sono gli altri a litigare le nostre emozioni vengono coinvolte
Tengo conto delle emozioni degli altri? Le capisco?

Conosco le emozioni

2

Non sempre riconosciamo quello che proviamo o che provano gli altri

3

Le parole (le mie e quelle degli altri) danno forma al pensiero

Mi prendo tutto il tempo necessario a esprimere al meglio quel che penso, ma nel confronto con gli altri posso anche arricchire il mio pensiero e scoprire nuovi punti di vista!

ATTIVITA' DI DISEGNO

Ho mai assunto il punto di vista dell'altro in una discussione? È capitato che in una discussione con i miei figli mi aiutassero a prendere in considerazione le loro opinioni? Ma, soprattutto, ho lasciato loro lo spazio e il modo per esprimerle?

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

4

Prima di parlare bisogna ascoltare

Nessuno ha sempre ragione, neanche io. Ascolto con onestà e apertura

5



Le parole e i gesti sono un ponte

Scelgo le parole per comprendere, farmi capire,
avvicinarmi agli altri

Quali sono le parole e i gesti che mi fanno sentire
incluso/a ?

Quali sono le parole e i gesti che mi fanno sentire
compreso/a?

Li agisco anche sugli altri?

6

Le parole e i gesti hanno conseguenze

So che ogni mia parola può avere conseguenze, piccole o grandi. Se sono gentile con gli altri, nelle parole e nei gesti, gli altri lo saranno con me. Quello che faccio dico in qualche modo mi ritorna.

Quali gesti mi piace ricevere?

Come posso seminare gentilezza?