

Questa scheda pratica è uno strumento che contiene domande ed esercizi utili a migliorare la comunicazione in famiglia. Leggila con attenzione e compilala pensando alla situazione che stai vivendo. Buona pratica!

COME DIALOGARE CON UN FIGLIO ADOLESCENTE?

Di cosa vuole parlare tuo figlio?

Di cosa vuoi parlare con tuo figlio?

Ascoltati: che cosa provi pensando a ciò di cui vuoi parlare con tuo figlio?

Qual è il momento più adatto per parlare con tuo figlio?

Com'è andato il dialogo con tuo figlio?

Ecco i 5 consigli su come dialogare con un figlio adolescente:

1. Ascoltati: prendi nota di pensieri, sensazioni e domande collegate a ciò di cui vuoi parlare con tuo figlio.
2. Comunica con anticipo a tuo figlio quando parlerai con lui e quale sarà l'argomento della vostra conversazione.
3. Gestisci le tue emozioni.
4. Presta attenzione alla tua comunicazione non verbale e a quella di tuo figlio.
5. Attendi, concedi a te e a tuo figlio il tempo di riflettere su ciò che vi siete detti.