

Devo prepararmi prima le domande da fare?

PERCHÉ SUCCEDE

Le domande aperte funzionano in catena, una agganciata all'altra, e la catena si costruisce mentre parlate. Per questo la scaletta preparata a tavolino è la cosa che più spesso manda a monte la conversazione: ti obbliga a riportare tuo figlio dove avevi deciso tu, e lui sente di essere dentro a un programma. La preparazione serve, ma non su quello che pensi. Nella mia pratica vedo genitori arrivare con dieci domande scritte e nessuna idea di che cosa vogliono ottenere.

COSA PUOI FARE

- 1. Prepara una sola domanda d'ingresso**, quella con cui apri, e niente altro. Il resto lo decidi ascoltando.
- 2. Se hai scritto una scaletta, tienila in tasca.** Averla ti calma; guardarla ti fa perdere la risposta che sta arrivando.
- 3. Prepara il contesto invece del contenuto:** dove sarete, quanto tempo avete, se c'è qualcun altro presente. Sono le cose che decidono davvero se la conversazione regge.
- 4. Ripassa dopo, non prima.** A conversazione finita chiediti quale domanda ha aperto qualcosa e quale ha chiuso tutto. In tre volte impari più che con qualsiasi elenco.

COSA EVITARE

Non provare le frasi a mente fino a impararle: quando le pronunci suonano recitate e lui lo sente. E non preparare la conversazione insieme all'altro genitore come si prepara un colloquio a due contro uno.

QUANDO CHIEDERE AIUTO

Se ti stai preparando così tanto è perché qualcosa ti preoccupa, e vale la pena guardare che cosa. Il segnale che conta non è che le conversazioni vadano male: è che anche quando vanno bene non c'è più niente che gli interessi, comprese le cose che prima gli piacevano. Se dura da due settimane, quasi tutti i giorni e per gran parte della giornata, non è una fase della comunicazione fra voi.

Se in quello che hai letto riconosci tuo figlio, parliamone. Scrivimi a ivan@ivanferrero.it e raccontami in due righe cosa sta succedendo: ti rispondo io. Un primo colloquio serve a capire insieme se serve un percorso e di che tipo, senza impegnarti a niente. Mi occupo di umore e autostima nei ragazzi da anni, con i ragazzi e con le famiglie.

Ivan Ferrero

Psicologo psicoterapeuta · ivan@ivanferrero.it

Da Parla con tuo figlio

Le altre schede della collana su ivanferrero.it