

Chiediti che cosa sta chiedendo davvero

CHE COSA FAI

Mentre parli con tuo figlio, passa in rassegna quale bisogno sta esprimendo. Verifica dentro di te se il suo pensiero e la sua richiesta entrano in uno o più di questi, e quali.

CHE COSA GUARDI

Sei bisogni, che sono più o meno gli stessi per tutti: sicurezza, connessione, importanza, divertimento e piacere, libertà e indipendenza, realizzazione. Prendi il comportamento che ti sta dando fastidio e prova a vedere quale di questi sta cercando di soddisfare, anche male. A volte quella che sembra una sfida è una richiesta di aiuto. Segnati anche come cambia la tua consapevolezza man mano che vai avanti, perché le sorprese non mancheranno. E nota che cosa succede a te quando smetti di prendere il suo comportamento sul personale: di solito cala il tono, e cala quella sensazione di impotenza che ti faceva alzare la voce.

DOVE SI INCEPPA

Il bisogno diventa una scusa, e allora tutto va bene. Riconoscere l'intenzione dietro un comportamento non vuol dire approvare il comportamento.

QUANDO PUOI PASSARE OLTRE

Quando davanti a un comportamento che ti irrita riesci a nominare il bisogno che c'è sotto prima di rispondere, e non dopo.

Se ti blocchi su un esercizio, o quello che vedi non ti torna, scrivimi due righe a **ivan@ivanferrero.it**: ti rispondo io.