

ALESSIO ROBERTI

**BESTSELLER**  
OLTRE 40.000 COPIE VENDUTE

# LE PAROLE PER CRESCERE TUO FIGLIO

IL FUTURO DI CHI AMI  
È IN CIÒ CHE DICI ADESSO

**CORSO  
IN REGALO**

ACQUISTA QUESTO LIBRO  
E FREQUENTA GRATUITAMENTE  
UN CORSO DI INTELLIGENZA EMOTIVA

**ESTRATTO  
GRATUITO**



# INDICE

Prefazione di Maria Rita Parsi	12
Prefazione di Luigi De Maio	14
Introduzione	17
<b>PRIMA PARTE:</b>	23
<b>La forza del linguaggio</b> <i>Come crescere figli felici</i> <i>grazie al potere positivo delle parole</i>	
<b>Capitolo 1</b>	25
I giudizi degli altri: aiuta tuo figlio a farli pesare meno	
<b>Capitolo 2</b>	33
Il carburante della crescita: come aumentare l'autostima in tuo figlio	
<b>Capitolo 3</b>	49
Le emozioni: come esprimerle e farle esprimere per donare consapevolezza e serenità	
<b>Capitolo 4</b>	65
Dire, fare, ascoltare: l'arte di essere genitori	

<b>Capitolo 5</b>	83
I 10 princìpi guida della comunicazione in famiglia	
<b>SECONDA PARTE:</b>	103
<b>Intelligenza Linguistica</b>	
<i>Come migliorare il rapporto tra te e tuo figlio grazie all'uso consapevole del linguaggio</i>	
<b>Capitolo 6</b>	105
Come cambia il linguaggio di tuo figlio	
<b>Capitolo 7</b>	117
Le parole giuste per farti ascoltare	
<b>Capitolo 8</b>	133
Parlare con amore: usa l'intelligenza linguistica per aiutare tuo figlio a crescere	
<b>TERZA PARTE:</b>	147
<b>Figli nella Rete</b>	
<i>Comunicare con bambini e adolescenti nell'era di Internet</i>	
<b>Capitolo 9</b>	151
Il telefonino: tuo figlio non lo usa per telefonare	
<b>Capitolo 10</b>	159
Una foto con il cellulare può compromettere la serenità di tuo figlio	

<b>Capitolo 11</b>	169
I bulli della Rete fanno paura	
<b>Capitolo 12</b>	179
Facebook e gli altri social network: una questione anche di identità	
<b>Capitolo 13</b>	187
Separare le informazioni dalle bufale: leggere e imparare ai tempi di Internet	
<b>Capitolo 14</b>	195
Sexting: un “gioco” che può diventare pericoloso	
<b>QUARTA PARTE:</b>	205
<b>Genitori sereni crescono figli felici</b> <i>Come migliorare l'autostima e la fiducia nelle persone adulte</i>	
<b>Capitolo 15</b>	207
Le sette abitudini e i sette nemici dell'autostima	
<b>Conclusione</b>	225
Ringraziamenti	229
L'Autore	231
Bibliografia	233
Risorse in Rete	237

## PREFAZIONE DI MARIA RITA PARSI

Alessio Roberti, sociologo specializzato in comunicazione, ha fatto delle parole una missione, quella, cioè, di insegnare a utilizzare il linguaggio in modo consapevole ed efficace, per capire e farci capire da chi ci ascolta. Come padre, poi, ha scritto un manuale che si propone di formare i genitori a diventare linguisticamente intelligenti con i loro figli, attraverso l'esposizione – chiara, diretta e semplice – di esperienze comuni a molti di loro. *Le parole per crescere tuo figlio*, nell'intento di illustrare alcuni percorsi affettivi ed educativi del rapporto quotidiano tra genitori e figli, indaga tutti i canali della prassi comunicativa – verbale, non verbale e paraverbale – a dimostrazione del fatto che non solo sulle parole, ma anche sul sorriso, sulla postura, sullo sguardo, sui gesti, sul tono della voce si deve e si può lavorare per la riuscita di un'educazione sentimentale consapevole e radicante.

Il libro, mentre suggerisce, una dopo l'altra, preziose regole linguistiche per comunicare al meglio con i bambini, invita i genitori a sperimentarle da subito, attraverso alcuni esercizi pratici. Così, laddove, di fronte ai giudizi negativi degli altri, sproniamo nostro figlio a chiedersi: *E tu cosa ne pensi? Tu come la vedi? Sei d'accordo con loro?*, e laddove, ormai adolescente, gli domandiamo: *A che ora sei tornato ieri sera?*, ma lo facciamo, però, con il tono neutro della voce, la postura distesa e lo sguardo vigile; prima, sotto la guida attenta e competente dell'autore,

impariamo che è importante *quello* che diciamo – a noi stessi e ai nostri figli – e, poi, che fa la differenza anche *come* lo diciamo.

*Le parole per crescere tuo figlio* vuole essere un utile e agile prontuario anche per gli insegnanti, gli educatori, gli animatori, gli adulti in genere che sono in contatto con l'infanzia, la preadolescenza e l'adolescenza di tanti bambini e ragazzi, spesso, però, senza avere gli strumenti, le competenze e le alleanze necessari per ascoltarli, aiutarli ed educarli.

Ha ragione lo psicoanalista Massimo Recalcati quando dice che Freud ha dato ai genitori una cattiva notizia – quella, cioè, che il mestiere del genitore è un mestiere impossibile. C'è anche una notizia buona, però, precisa Recalcati: “I genitori migliori sono consapevoli di questa impossibilità” e, aggiungo io, da essa partono per formarsi e informarsi, per poter sostenere, con amorevole competenza, il ruolo che essi esercitano, a partire dalle parole che usano con i propri figli.

**Professoressa Maria Rita Parsi**

*Psicologa e Psicoterapeuta*

## PREFAZIONE DI LUIGI DE MAIO

Cosa si prova quando ci accorgiamo di non essere stati capiti? Per qualcuno sopraggiungono sensazioni come delusione, rabbia, sgomento, impotenza, frustrazione. Quasi mai ci assale il dubbio che forse non siamo stati in grado di spiegarci.

Sì, spiegarsi. Come se le nostre parole fossero le vele da spiegare e lanciare al vento verso l'isola misteriosa della comprensione di chi ci ascolta. Questa apertura viene vissuta da alcuni come il timore di spalancare la porta dei segreti soggettivi, dei desideri non espressi, dell'intimità, delle emozioni o dei giudizi. Allora ci si aspetta che sia l'altro a capire, che sia l'isola a navigare verso di noi, illudendoci di cambiare sistema. Si alza il tono della voce, si assale chi ci sta di fronte con la grinta dell'aggressione e alla fine si rinuncia pensando che l'altro sia stupido o incapace.

Quanti genitori rinunciano a parlare con i loro figli senza mai accorgersi che il loro non era un dialogo, cioè uno scambio di parole, di valori, di emozioni, di intimità tra due persone, quanto piuttosto un'imposizione di regole incomprensibili? Allora è il *com-prendere* il riferimento a cui si dovrebbe far ricorso: il prendere con sé l'altro per guidarlo verso l'approdo sicuro della condivisione di una stessa finalità.

Per i figli, le parole sono come i gradini di una scala e, come tali, esse devono fornire una base sicura su cui poggiare prima i piedi instabili del bambino e poi il passo sicuro dell'adulto.

Imparare a usare le frasi giuste e opportune è un percorso di scambio lungo il quale ogni genitore potrà arricchirsi con la ricompensa di un sorriso e con la certezza di aver fornito ai figli le basi di una sana crescita. E questo libro può davvero aiutarti a fare tutto questo.

**Dottor Luigi De Maio**

*Psicoterapeuta, Psichiatra e Neurologo*



# INTRODUZIONE

## PERCHÉ HO SCRITTO QUESTO LIBRO?

Figli si nasce, genitori si diventa.

Ed è stato durante questo viaggio affascinante che, come genitore, ho cercato una risposta a domande come queste:

- Qual è il modo migliore per comunicare con mio figlio?
- E quello per lodarlo?
- O per sgridarlo?
- Quando combina un guaio grosso, come posso intervenire risolutamente senza distruggere la sua autostima o compromettere la nostra relazione?
- E quando il problema è quello che gli dicono gli altri, ad esempio i compagni di scuola o gli insegnanti, come posso intervenire?

In questo viaggio mi sono reso conto che abbiamo a disposizione molte ricerche di grandissimi professionisti che hanno lavorato su queste tematiche, generando veri e propri metodi da applicare con i nostri figli.

Mi riferisco ai più importanti psicologi, psicoterapeuti, sociologi, pedagogisti, pediatri e psichiatri: **persone che hanno dedicato e stanno dedicando la loro vita professionale alla ricerca e alla pratica di strumenti per migliorare la comunicazione tra adulti e bambini.**

Come genitore, prima ancora che come sociologo specializzato in comunicazione, faccio del mio meglio per offrire a mio figlio un dialogo costruttivo e consapevole, e per dargli tutto ciò che posso per aiutarlo a procedere con serenità, equilibrio e tanto amore sul suo percorso di vita. Lo faccio dialogando con lui, ascoltandolo, sostenendolo ed educandolo nelle mille occasioni di confronto quotidiane.

Ogni giorno infatti mio figlio si trova ad affrontare piccoli e grandi problemi, come persona, come alunno, come amico o come figlio. E nel farlo **la cosa più importante è che non si senta mai solo e inascoltato.**

Mia moglie e io, la nostra famiglia, gli altri adulti e gli insegnanti che gli sono vicino, abbiamo il meraviglioso e arduo compito di accompagnarlo con le nostre parole e con i nostri gesti in questo straordinario e complicato percorso.

Come? Amandolo, ovviamente, e usando tutta l'esperienza e il buon senso di cui disponiamo, ma anche attingendo in modo consapevole ai numerosi strumenti e metodi di comunicazione efficace, alcuni dei quali mi sono stati davvero utilissimi per dipanare situazioni piuttosto complicate.

**Essere genitori non è sempre facile, anzi quasi mai lo è.**

Tutti noi sperimentiamo almeno qualche volta quel senso di solitudine e frustrazione che ci coglie quando, pur con tutto l'impegno e l'amore possibili, cerchiamo di aiutare i nostri figli senza ottenere risultati immediatamente apprezzabili.

Tutti noi desideriamo aiutare ancor di più e ancor meglio nostro figlio a crescere, standogli accanto nei momenti più belli ma anche nei più difficili.

Tutti noi vogliamo evitare il senso di colpa o inadeguatezza quando le cose non vanno come vorremmo e l'unico nostro desiderio è quello di offrire un aiuto e un supporto concreti e tangibili.

Per tutti questi motivi ho selezionato e raccolto in questo libro quegli studi e ricerche che nella mia esperienza di genitore e insegnante di comunicazione efficace sono risultati i più utili.

Si tratta dei lavori di:

- Alan E. Kazdin, professore ordinario di Psicologia all'Università di Yale e direttore dello Yale Parenting Center and Child Conduct Clinic, una delle massime autorità al mondo su bambini e adolescenti con comportamenti difficili
- Nathaniel Branden, psicoterapeuta e pioniere nel campo dell'autostima
- France Frascarolo-Moutinot, psicologa e condirettrice del Centro di studi sulla famiglia di Losanna
- Paul Watzlawick, psicologo e filosofo della Scuola di Palo Alto, i cui studi in comunicazione sono stati sin dall'inizio alla base dei miei corsi di formazione
- Joseph e Caroline Messinger, psicologi e autori di libri sulla comunicazione con i bambini, tra cui il simpatico *Dizionario bilingue Genitori/Figli e Figli/Genitori*
- Asha Phillips, psicoterapeuta infantile e autrice del libro *I no che aiutano a crescere*
- Martin Seligman, padre della Psicologia positiva, che si occupa dello studio del benessere personale

- Albert Mehrabian, docente di Psicologia sociale all'Università della California, Los Angeles, studioso dell'impatto del linguaggio non verbale (gesti, postura, espressioni del viso eccetera) nella comunicazione tra più persone
- Dr. Phil McGraw, psicologo esperto di famiglie in crisi e divulgatore televisivo, a cui devo moltissimi dei principi che presento in questo libro

ALESSIO ROBERTI

# LE PAROLE PER CRESCERE TUO FIGLIO

“ *Le parole per crescere tuo figlio* è un utile e agile prontuario per i genitori, gli insegnanti, gli educatori, gli animatori, gli adulti in genere che sono in contatto con l'infanzia, la preadolescenza e l'adolescenza di tanti bambini e ragazzi, spesso, però, senza avere gli strumenti, le competenze e le alleanze necessari per ascoltarli, aiutarli ed educarli. ”

**PROFESSA MARIA RITA PARSÌ**

*Psicologa e Psicoterapeuta*

“ Per i figli le parole sono come i gradini di una scala e, come tali, esse devono fornire una base sicura su cui poggiare prima i piedi instabili del bambino e poi il passo sicuro dell'adulto. Imparare a usare le frasi giuste e opportune è un percorso lungo il quale ogni genitore potrà arricchirsi con la ricompensa di un sorriso e con la certezza di aver fornito ai figli le basi di una sana crescita. E questo libro può davvero aiutarti a fare tutto questo. ”

**DOCT. LUIGI DE MAIO**

*Psichiatra, Neurologo e Psicoterapeuta*

“ Un libro prezioso non solo per genitori che vogliono diventare “quasi perfetti”, ma per tutti gli operatori del mondo dell'infanzia e dell'adolescenza. ”

**DOCT.SSA ANTONIETTA CONTE**

*Pediatra di famiglia ASL Bari, Referente Nati per leggere ACP Puglia e Basilicata, Referente Progetto GIADA Regione Puglia*

**ACQUISTA QUESTO LIBRO E RICEVI IN REGALO  
UN CORSO DI INTELLIGENZA EMOTIVA  
DEL VALORE DI € 150**

Per il tuo invito come ospite iscriviti sul sito:  
**[www.parolepercresceretuofiglio.it](http://www.parolepercresceretuofiglio.it)**

ISBN: 978-8893197236



9 788893 197236

€ 9,90

**GRUPPO MACRO**

**BENESSERE E CONOSCENZA DAL 1987**

**[www.gruppomacro.com](http://www.gruppomacro.com)**