



Milano Ski Team presenta

GESTIRE LA COMUNICAZIONE E LA PRESENZA NEI MOMENTI CHIAVE

21 novembre 2019 - Dott.ssa Valentina Penati



FEDERAZIONE
ITALIANA
SPORT
INVERNALI
COMITATO
PROVINCIALE
DI MILANO



Cos'è la comunicazione

- E' un passaggio, una circolazione di informazioni dove l'IMPATTO della comunicazione è fondamentale
- E' un concentrato di messaggi espliciti e impliciti, trasmessi secondo un canale verbale e un canale non verbale
- E' uno scambio che avviene sempre, anche quando stiamo zitti

Spesso ci dimentichiamo che è al 70% ascolto



I momenti chiave della comunicazione con i ragazzi

- Prima di una gara/allenamento
- Dopo una gara/allenamento
- Quando le cose vanno bene/quando le cose vanno male
- Comunicazione a freddo/Comunicazione a caldo

Spesso l'urgenza di comunicare ci fa dimenticare che c'è un tempo per tutto



I tempi della comunicazione

Uno dei motivi per cui "salta" la comunicazione genitori-figli è perché:

Quando NOI siamo pronti a comunicare, non è detto che lo siano anche i ragazzi



L'obiettivo della comunicazione

- Vogliamo dare un'informazione
- Vogliamo raccogliere un'informazione

In entrambi i casi c'è sempre un'aspettativa sovra-ordinata (spesso non dichiarata) che orienta i MODI e la TONALITA' della comunicazione



Perchè i ragazzi si infastidiscono nella comunicazione con i genitori

- Percepiscono un'aspettativa (che magari non sono in grado di soddisfare)
- Non si sentono all'altezza/si sentono giudicati
- Non c'è condivisione sull'obiettivo della comunicazione
- Non si sentono compresi nel momento in cui comunichiamo (perchè siamo intempestivi)



E' sempre necessario "dire"?

No, a volte è necessario chiedere

- Chiedere è un grosso regalo che facciamo ai ragazzi, gli diamo possibilità di esprimere il proprio vissuto senza preconfezionarglielo dall'esterno
- A volte dicendo, si finisce con il giudicare (e i ragazzi non ne hanno bisogno)

Per aiutare ed essere presenti nella vita dei ragazzi è fondamentale partire dai LORO vissuti



Come chiedere

- Domande aperte e generiche, che non pre-codificano la risposta
- Un "come va? come è andata?" permette di regolare la distanza
- Con un "Come è andata?" gli permettiamo di dire la propria percezione. Non trasmettiamo giudizio.

A noi interessa non tanto il cosa ma creare un ponte comunicativo (il COSA ce lo metteranno i ragazzi)



La finalità di una comunicazione curata

- Creare un ponte comunicativo (al di là dei contenuti e della quantità della comunicazione)
- Far percepire accoglienza
- Far percepire la presenza

Nel bene e nel male i ragazzi ci devono percepire come BASE SICURA



La presenza

- E' una forma di comunicazione non verbale
- Trasmette infiniti messaggi: aspettative, obiettivi, giudizi, investimenti
- La presenza va negoziata e condivisa con i ragazzi

PRESENZA è ESSERCI, non necessariamente a livello fisico



La presenza è questione di equilibrio

- Attenzione a regolare la distanza
- Attenzione all'invadenza e all'intrusività
- Attenzione al "guardare troppo da lontano"

La relazione con i ragazzi è come un elastico, libero di allungarsi ma anche di accorciarsi quando è troppo in tensione



Grazie a Tutti!

Contatti

Valentina Penati

valentina@valentinapenati.it

Per informazioni sulle attività di Milano Ski Team

Francesco Tardini

info@milanoskiteam.it

