



RISORSA GRATUITA · 5 PAGINE

Dopo il litigio

Una piccola guida per riparare senza cancellare ciò che è successo e senza rinunciare al tuo ruolo di genitore.

*Riparare non significa far finta di niente.
Significa tornare nella relazione in modo diverso.*

Francesca Buffa

Counselor ad indirizzo psicobiologico

PRIMA DI PARLARE

Aspetta che la tempesta si abbassi.

Quando la tensione è ancora alta, anche una buona intenzione può diventare un nuovo litigio. Prima di tornare da tuo figlio, chiediti se riesci ad ascoltare almeno una risposta che non ti piace.

Tre segnali che puoi riprovare

Il respiro è più lento. Riesci a ricordare che tuo figlio non è il tuo nemico. Puoi mantenere il limite senza dover vincere la conversazione.

Adesso mi sento...

- ☐ Abbastanza calmo per ascoltare
- ☐ Ancora troppo arrabbiato o ferito
- ☐ Confuso, ma disponibile a fare un piccolo tentativo
- ☐ Ho bisogno dell'aiuto di un altro adulto

Prima di tornare, voglio ricordarmi che...

IL PRIMO PASSO

Ripara il modo, non cancellare il limite.

Puoi chiedere scusa per avere urlato e continuare a dire no. Puoi riconoscere l'emozione di tuo figlio senza approvare ciò che ha fatto. Le due cose possono stare insieme.

Una formula semplice

1. Nomina ciò che hai fatto.
2. Riconosci l'effetto che può avere avuto.
3. Ripeti con calma ciò che per te resta importante.
4. Lascia uno spazio per la risposta.

Prova a completare

«Prima ho _____. Immagino che tu possa esserti sentito _____. Il limite che resta importante per me è _____. Vorrei ascoltare anche come l'hai vissuta tu.»

La mia versione:

LE PAROLE

Cinque modi per riaprire il dialogo.

Quando hai alzato la voce

«Non mi piace come ti ho parlato. Quello che volevo dirti resta importante, ma voglio riprovare senza urlare.»

Quando tuo figlio non vuole parlare

«Va bene, non dobbiamo parlarne adesso. Vorrei però tornarci quando saremo pronti.»

Quando il limite resta

«Capisco che sei arrabbiato. Il mio no resta, ma posso ascoltare perché per te è così difficile.»

Quando non sai che cosa dire

«Non ho ancora le parole giuste. So soltanto che non voglio lasciarci così.»

Quando vuoi ascoltare davvero

«Prima di spiegarti il mio punto di vista, voglio capire il tuo.»

Quale frase senti più tua? Come la diresti con le tue parole?

DOPO

La riparazione non si misura subito.

Tuo figlio potrebbe non rispondere come speri. Potrebbe restare arrabbiato, minimizzare o cambiare argomento. Il valore del tuo gesto non dipende da una reazione immediata.

Quello che posso fare adesso

- ☐ Lasciare tempo senza usare il silenzio come punizione
- ☐ Mantenere con calma il limite che ho espresso
- ☐ Tornare disponibile quando mio figlio sarà pronto
- ☐ Osservare che cosa posso fare diversamente la prossima volta

Il prossimo piccolo gesto che scelgo è...

Ricorda

Non esistono genitori perfetti. Esistono genitori che sanno tornare, riconoscere e riprovare.

Questa guida è educativa e non sostituisce assistenza medica, psicologica o psicoterapeutica. In caso di pericolo o emergenza chiama il 112.