

I 7 GRANDI ERRORI DI COMUNICAZIONE DEI GENITORI RASSEGNA TI



I 7 Grandi Errori di Comunicazione dei Genitori Rassegnati
Copyright @ Ben Messina 2025
www.cambiamentoquotidiano.it

Vietata la riproduzione totale o parziale.
Tutti i diritti sono riservati a norma di legge
e a norma delle convenzioni internazionali.



Grazie per essere qui

In un momento in cui là fuori ci sono contenuti ovunque – consigli non richiesti, promesse miracolose, urla digitali – il fatto che tu abbia scelto di scaricare questo ebook e dedicargli la tua attenzione non è scontato.

Te ne sono grato.

So che essere genitore oggi è complicato.

Che trovare il tempo per leggere, riflettere o solo fermarsi un attimo, può sembrare un lusso.

E so che, spesso, chi è davvero stanco non vuole “strategie vincenti”, ma solo qualcuno che dica con sincerità:

“Ti vedo. So che ci stai provando. E non sei solo.”

Questo ebook non ha la pretesa di insegnarti tutto. È solo un piccolo passo, ma può aiutarti a vedere meglio alcune dinamiche che forse ti stanno logorando.

E può offrirti una direzione concreta per ricostruire quel legame profondo con tuo figlio che oggi ti sembra lontano, ma che non è andato perduto.



Prenditi qualche minuto. Respira. Leggi con calma.
Questo spazio è per te.

Ho scelto 7 errori per darti la possibilità di impegnarti a risolverne uno al giorno, così da mettere in pratica in una settimana il perfetto esempio di comunicazione attiva.

Non si tratta di una lista di errori in ordine di importanza, quindi leggi l'e-book tutto d'un fiato, ti basteranno 15 minuti, e sentiti libera, o libero, di iniziare a correggere il punto che preferisci.



Chi sono

Ciao, sono Benedetto Messina. Ma tutti mi chiamano Ben.

Non sono un "guru" dell'internet con promesse miracolose. E francamente, non mi interessa esserlo.

Sono dottore magistrale con lode, ho due master in comunicazione e sono Counselor Professionista certificato CNCP (n. 7876), specializzato in



comunicazione genitoriale.

Con il mio progetto CambiamentoQuotidiano.it, ho aiutato centinaia di genitori a ricostruire il legame con i propri figli, anche quando sembrava tutto troppo complicato o compromesso.

Ma non voglio convincerti con i titoli.

Se stai leggendo queste righe, forse ti senti stanco.
O confuso.

Forse ti chiedi se stai sbagliando tutto con tuo figlio.

E voglio dirtelo chiaramente: non sei solo.

Potrà sembrare fuori moda, ma credo davvero che non ci sia nulla di più importante di un rapporto basato su fiducia, ascolto e complicità.

È per questo che faccio questo lavoro.

Da comunicatore, e da padre, ho vissuto in prima persona quanto può cambiare la vita in famiglia quando si smette di urlare... e si ricomincia a capirsi. Anche con uno sguardo.

Se sei qui, forse lo senti anche tu.

Quella connessione può tornare.

E può diventare ancora più forte.

Io sono qui per aiutarti a ritrovarla.



Chi sono i genitori rassegnati (e perché non devi diventarlo)

Un genitore rassegnato non è uno che ha smesso di voler bene a suo figlio.

È uno che ha smesso di provarci.

Non perché non gli importa, ma perché ha tentato tante volte... e ogni volta ha trovato davanti a sé capricci, crisi, urla, silenzi. A un certo punto, si lascia andare.

Inizia a dire "fai come vuoi" solo per non discutere.

Evita certi argomenti, perché "tanto non serve".

Lascia correre comportamenti sbagliati, pur di non scatenare l'ennesima scena.

Non corregge più, perché ogni tentativo sembra peggiorare le cose.

La rassegnazione non arriva tutta insieme.

Entra piano, come la polvere.

E alla fine ti trovi lì, stanco, frustrato, con il pensiero fisso che "non funzionerà mai".

Ma non è vero. La rassegnazione non è una condanna. È solo un momento. E si può invertire.

Il primo passo è riconoscerlo.

E adesso, possiamo partire.



ERRORE N.1 >

GENERALIZZARE

Una comunicazione efficace mamma-bambino/a non deve fare riferimento a giudizi formulati in precedenza ma rapportarsi solo al "qui ed ora", cioè al momento presente, e prevedere un'analisi razionale del contesto.

Ecco un esempio di comunicazione da genitore rassegnato:

"Hai fatto cadere la tazza... fai sempre pasticci!"

Si tratta di una frase profondamente ingiusta perché generalizza il contesto, ed è spesso aggravata da un **"lo sapevo!"**

"Hai fatto cadere la tazza...lo sapevo, fai sempre pasticci!"

Queste frasi possono portare il bambino a **considerare inutile ogni sforzo per migliorarsi**, perché crederà irremovibile il pregiudizio del genitore nei suoi confronti.



A pregiudizio si risponde con pregiudizio e il bambino potrebbe smettere anche solo di provare a migliorarsi, convincendosi che la sua mamma non prende mai in considerazione qualunque suo sforzo.

Ancora peggio, il bambino potrebbe convincersi di non avere le capacità per migliorarsi.

"Hai fatto cadere la tazza... lo sapevo, devi essere meno maldestro, fai sempre pasticci!"

Aggiungendo un ordine alla frase precedente avremo sempre una frase disfunzionale poiché **non si limita a fare riferimento al fatto in questione** (la tazza che è caduta) ma tira in ballo un passato non bene identificato e un fatto (l'essere maldestro) puramente pregiudiziale. I pregiudizi sono un problema non solo per il rischio di capricci ma, soprattutto, perché possono contribuire alla **cristallizzazione del rapporto.**

Ultimo appunto fondamentale: **evita di usare frasi generalizzanti** che accomunino tuo figlio/a con i coetanei della sua età. Lui/lei è un essere unico ed irripetibile e i suoi problemi, i suoi pensieri, le sue aspirazioni, non sono MAI le stesse dei suoi coetanei, anche se dall'esterno può non sembrare.



"Voi bambini siete tutti maleducati!"

"Sei esattamente come i bambini di oggi!"

Con frasi come queste, il bambino perde fiducia nelle capacità empatiche dei propri genitori e si chiude sempre più in se stesso.

In effetti come dargli torto: **che senso ha confidare i propri dubbi e le proprie paure con chi non fa che paragonarti agli altri?**



ERRORE N.2 > OSTENTARE INFALLIBILITÀ

"Non ho mai avuto dubbi sul da farsi!"

"Non sapevo cosa fossero i problemi a scuola!"

"Oramai ho capito la vita e so quel che è meglio per te!"

Queste sono le classiche frasi da genitore rassegnato, perché fanno apparire il genitore distante e incapace di comprendere i bisogni dei figli: **chi è infallibile come può comprendere le necessità di chi vive costantemente nell'incertezza?**

Chi sa già tutto si pone al di sopra di chi è alla continua scoperta della vita e i punti d'incontro con i figli non potranno che essere pochi.

Oltretutto, dimostrare di essere arrivato e di non aver più nulla da imparare indebolisce nel bimbo il naturale piacere della ricerca, e può orientarlo verso una emulazione forzata ("Se lo ha fatto mia mamma che sa tutto, come potrei



trovare una soluzione migliore?”).

"Non ero sempre convinta/o sul da farsi ma non mi arrendevo."

"Cercavo sempre di trovare la soluzione più adeguata ai miei problemi a scuola."

"Non so dirti cosa ti riserverà la vita, ma c'è sempre modo di trovare una soluzione!"

Queste frasi, invece, sono pronunciate da un genitore che non ha la necessità di sbandierare una perfezione utopica e che vuole **orientare i propri bambini ad affrontare le difficoltà**.

Non infallibilità dunque, che prima o poi verrà disattesa, ma capacità di confrontarsi con il quotidiano ed affrontare i mille dubbi e le mille domande della vita, trasmettendo al bambino l'idea che **con la calma e l'analisi ogni problema si può risolvere**. Essere un punto fermo per i propri figli significa anche **ammettere di non sapere** e trasmettere la capacità di non arrendersi nella costante ricerca della soluzione. Come ho modo di ripetere sempre nei miei corsi, la cosa più importante che possiamo insegnare ai nostri figli è il coraggio di sbagliare e di rialzarsi.



ERRORE N.3 >

CONTRADDIZIONI TRA LINGUAGGIO VERBALE E NON VERBALE

Oltre al linguaggio verbale, per ogni genitore è bene considerare l'esistenza di un linguaggio altrettanto efficace e capace di influenzare la comunicazione e, di conseguenza, il comportamento del bambino.

Si tratta del linguaggio non verbale: **il tono della voce, lo sguardo, la postura del corpo e la posizione delle braccia (aperte, conserte o dietro la schiena).**

Se essi concordano con il linguaggio verbale, ossia ciò che si dice, allora il messaggio è credibile.

Se i linguaggi sono discordanti, invece, non sono chiare le reali intenzioni di chi parla e così chi ascolta è disorientato.

Nel rapporto con i figli, un classico esempio è il



genitore rassegnato che rimprovera ma contemporaneamente abbraccia, oppure sgrida il bambino per aver mangiato di nascosto il gelato prima del pasto ma poco dopo gli strizza l'occhio con complicità come a dire:

"Anche io alla tua età facevo lo stesso!".

Il rischio concreto è che il bambino non riesca a valutare l'importanza che è data ai rimproveri e non sappia cosa (e se) modificare il proprio comportamento.

La discordanza tra linguaggio verbale e non verbale può compromettere la tua credibilità perché può essere letta come una scarsa convinzione nella validità dei tuoi messaggi (di richiamo, di sprono, ecc.) e potenziare in tuo figlio la trascuratezza delle regole e la creazione di alibi con cui giustificare il proprio comportamento errato.

Se ti riconosci in queste contraddizioni sappi che è il caso di lavorarci su perché, se tale comportamento si protrae, può creare problemi non solo al rapporto con tuo figlio ma anche al suo futuro: il bambino sarà portato a riprodurre l'utilizzo di queste formule espressive equivocate anche al di fuori del contesto familiare.



ERRORE N.4 > SCREDITARE CON NOMIGNOLI

Il genitore rassegnato spesso usa **nomignoli per ricordare a suo figlio le sue "mancanze"** pensando possa essere considerato uno sfottò benevolo. Ecco, non è mai così.

Vediamo alcuni esempi:

"Eccoti, Einstein! Certo che non è proprio cosa tua la matematica!"

Peggio se ciò avviene in presenza di terze persone:

"Ecco Einstein! Ma come devo fare che non capisce nulla di matematica?"

"Odia gli sport ed è scarso in matematica! Ma vi sembra normale questo Einstein?"

Se a questa pratica deleteria associate la **sventurata abitudine di fare paragoni**, il genitore rassegnato ha fatto bingo:



"Einstein lo trovo sempre a giocare. Mica come sua sorella Paola! Ma come devo fare con lui?"

"Perché Einstein non capisce niente e Andrea invece è lo studente perfetto?"

È necessario, dunque, evitare i nomignoli e creare un **clima di collaborazione e rispetto**.

Dando rispetto al bambino riceverai in cambio rispetto. Tuo figlio crescerà con una sana autostima e sarà autonomamente portato a collaborare (con te e con i fratelli).

Proprio come in un team aziendale che funziona, dove cioè non ci sono dipendenti ma collaboratori, l'ubbidienza sarà spontanea perché entrambe le parti remano nella stessa direzione.



ERRORE N.5 > DISCORSI CONFUSI E SENZA SCALA DI PRIORITÀ

I genitori rassegnati generano spesso conversazioni confuse con i propri figli, dove gli elementi della discussione perdono di rilevanza.

Vediamo un esempio:

"I tuoi risultati in matematica sono scarsi e volevo chiederti come sta andando con la maestra. Abbiamo parlato mille volte di quanto la scuola sia importante nella vita, tuttavia sono orgoglioso dei tuoi risultati con il disegno. Anche io ero bravo alla tua età ma non trascuravo mai la matematica! A proposito, volevo anche dirti di non chiedermi più il gelato a merenda perché poi non mangi!"

Se il focus è la mancanza di impegno nello studio della matematica non si possono aggiungere ulteriori elementi come la bravura nel disegno e,



addirittura, il gelato a merenda.

Troppi contenuti rendono la comunicazione inefficace!

Sostenere tante argomentazioni nella stessa conversazione, **senza una scala di priorità**, svisciva l'importanza dei contenuti e crea confusione nell'interlocutore. Questa è una legge base della comunicazione e se vale per gli adulti, figurarsi per i bambini.

Esistono molte tecniche per rendere efficace la comunicazione tra mamme e figli (ne parlo molto approfonditamente nei miei corsi) ma una che puoi usare subito, ed è tra le più importanti, è questa: **chiediti sempre "Cosa voglio comunicare a mio figlio?" e tralascia tutto il resto.**

Ecco cosa avrebbe dovuto dire il genitore rassegnato:

"I tuoi risultati in matematica sono scarsi e volevo chiederti come sta andando con la maestra."



ERRORE N.6 > NON DARE RICONOSCIMENTI POSITIVI

Nelle dinamiche comunicative genitore-figlio il **riconoscimento positivo** ha un ruolo fondamentale poiché assume per i figli il valore di **rinforzo, conferma e stimolo al miglioramento.**

Ciò che sfugge ai genitori rassegnati è che se il bambino ne sarà carente o, peggio, non riceve che riconoscimenti negativi, potrebbe comportarsi male per attirare l'attenzione: un atteggiamento (inconscio) figlio dell'idea che è meglio ricevere schiaffi che essere ignorato.

Cosa fare dunque? In primis, evita frasi come questa:

"Il compito è andato male anche questa volta: da 4 a 5, bel miglioramento!"

oppure:

"Anche questa volta sei riuscito a fare andare male le cose! 2 su 5 è un punteggio pessimo!"



Questa frasi irrigidiscono il bambino e non creano le basi per una buona dinamica comunicativa, perché minano la sua autostima.

Infatti, alla lunga, il bambino crederà che è inutile continuare a sforzarsi se tanto il risultato sarà sempre un fallimento.

Essere fortemente critici e punitivi, in soldoni, non serve a nulla... anzi.



ERRORE N.7 > NON ASCOLTARE

Forse l'errore di comunicazione più comune dei genitori rassegnati non è legato a ciò che si dice ma a ciò che non si fa: **ascoltare attivamente**.

Una comunicazione efficace genitori-figli passa attraverso l'ascolto dei sogni, dei valori, delle aspettative e delle emozioni di entrambi i protagonisti.

Un genitore non potrà mai comunicare efficacemente con il proprio bambino se non conosce la prospettiva dalla quale egli guarda il mondo.

Per iniziare ad ascoltare attivamente tuo figlio hai un compito da svolgere, e vorrei che iniziassi da subito: **abbandona ogni pregiudizio**.

Eliminando i pregiudizi, e allenando la tua empatia, comincerai a conoscere le mille sfumature di tuo figlio e gli comunicherai la tua reale disponibilità a far parte del suo mondo.

Così facendo favorirai la creazione di una



complicità autentica. Sarà una **relazione di appartenenza reciproca** e, si sa, quando ci si appartiene non c'è nulla di forzato.

Con "Ascolto", quindi, non si intende soltanto la comprensione di quanto detto dal bambino ma, in linea più generale, la comprensione dei suoi sentimenti e delle sue esigenze evolutive. Ecco perché è più corretto parlare di **Ascolto Attivo.**

L'ascolto attivo è alla base della comunicazione genitore-figlio e non è importante solo per la mamma ma anche per il bambino, perché rappresenta per lui un **mezzo comunicativo** con cui esprimere disappunto.

9 volte su 10, infatti, è proprio la carenza di ascolto attivo ad essere la causa scatenante dei **problemi di ribellione** nel bambino.

Se il bimbo non si sente adeguatamente ascoltato sente di dover "ricambiare il favore" e non solo **smette di ascoltare le parole** (e le esigenze) della mamma, ma potrà anche alzare un muro e finire per **assumere un atteggiamento ribelle che peggiorerà con l'adolescenza.**

Ciò avviene soprattutto durante i passaggi dall'età dello svezzamento a quella dell'asilo e poi della



scuola, ossia i più delicati perché ricchi di cambiamenti interni ed esterni al bambino. Abbandonare i pregiudizi è alla base di ogni ascolto efficace, ma perché diventi un ascolto attivo servono gli **strumenti di comunicazione** giusti.

Abbandonare i pregiudizi è alla base di ogni ascolto efficace,
ma perché diventi un ascolto attivo servono gli strumenti di comunicazione giusti.





Conclusione

Conoscere questi 7 errori è un passo importante. Ti permette di vedere con più chiarezza dove qualcosa si inceppa nel rapporto con tuo figlio. Ma spesso, anche quando si è consapevoli, non è facile cambiare abitudini radicate.

Per questo, accanto alla consapevolezza, serve una guida. Un percorso concreto, fatto di esempi, strumenti e piccole azioni quotidiane.

Non perché tu non sia capace. Ma perché quando si è coinvolti emotivamente, è normale fare fatica a vedere con lucidità. E ogni genitore merita supporto. Anche quelli che sembrano cavarsela da soli.

Se sentirai il bisogno di andare oltre, sappi che io stesso ho creato percorsi pensati proprio per genitori come te. Ma non serve che li acquisti da me. Quello che conta davvero è che, se sceglierai di approfondire, ti affidi a professionisti seri e formati, che abbiano a cuore davvero la relazione con tuo



figlio, e non solo l'idea di "addestrarlo" a comportarsi bene.

Perché oggi, nel rumore di mille contenuti, si dice tutto e il contrario di tutto: ci sono approcci che demonizzano persino lo sgridare, trasformando i genitori in spettatori passivi, senza autorevolezza né strumenti. E così i capricci aumentano. E i genitori finiscono per sentirsi ancora più soli. Ancora più rassegnati.

Ma se sei arrivato fino a qui, so che per te non sarà così.

Hai già dimostrato qualcosa di importante: che vuoi capire, metterti in discussione, fare un passo diverso. E questo fa di te un genitore presente. Uno che non molla.

Grazie davvero per il tempo e la fiducia che mi hai dato.

Spero che questo sia solo l'inizio.





Fissare i Concetti



FISSARE I CONCETTI

I 7 Errori di Comunicazione

- 1) Generalizzare;**
- 2) Ostentare Infallibilità;**
- 3) Contraddire linguaggio verbale e non verbale;**
- 4) Screditare con nomigloli;**
- 5) Fare discorsi confusi e senza scala di priorità;**
- 6) Non dare riconoscimenti positivi;**
- 7) Non ascoltare.**