

---

## Comunicare bene per costruire relazioni soddisfacenti

**Autore:** Sara Fornaro

**Fonte:** Città Nuova

**Imparare ad esprimere pensieri e bisogni, ad ascoltare l'altro, ad armonizzare i vari tipi di comunicazione, aiuta a sentirsi più soddisfatti e realizzati, e a costruire rapporti più sani. Ne parliamo nel numero di giugno del giornalino Big Bambini in gamba**

**Può capitare di voler dire qualcosa, ma di far capire tutt'altro a chi ascolta. O, al contrario, può succedere di litigare per un malinteso, a causa di una comunicazione inefficace, in cui qualcuno non si è espresso bene e/o qualcun altro non ha ascoltato con attenzione. Questo crea fraintendimenti, malumori, dispiaceri e, nei casi più estremi, può portare a rapporti fragili o finanche alla rottura.** Per ovviare a questi problemi, un'opportunità viene dalle **life skills, le cosiddette competenze per la vita**, che ci aiutano ad esprimerci bene e a **realizzarci personalmente, nel lavoro e nella vita**, e a costruire relazioni soddisfacenti. In particolare, negli scambi con gli altri, può aiutarci la "comunicazione efficace": un argomento di cui si parla **nel numero di giugno del [giornalino Big Bambini in gamba](#)**. Quando siamo con qualcuno, avvengono **vari tipi di comunicazione**. Innanzi tutto, quella **verbale**, che richiede una buona espressione del proprio pensiero, per farsi capire bene, ma anche l'ascolto attento dell'altro, nonché una certa dose di **empatia**, per entrare a fondo nel pensiero di chi ci sta davanti. Copertina del giornalino Big bambini in gamba di giugno 2024 C'è poi una comunicazione **paraverbale**, che riguarda, ad esempio, **il tono di voce, il volume, il ritmo, il timbro**, ma anche le pause, eventuali rumori che facciamo con la bocca e così via. Va inoltre considerata **la comunicazione non verbale: quella, cioè, che esprime il nostro corpo** mentre parliamo, ma anche il nostro sguardo, le nostre espressioni, la postura. **La più efficace è la comunicazione in cui quella verbale, quella paraverbale e quella non verbale esprimono le stesse cose.** Immaginate per un attimo se, al momento di invitare un amico a cena, lo fate con un tono di voce irritato, distogliendo lo sguardo, con espressione insofferente perché - magari - siete arrabbiati per un altro motivo. Probabilmente, la persona in oggetto declinerà l'invito, avendo frainteso il vostro modo di fare. In quel caso, la buona volontà non è bastata: la vostra comunicazione è stata inefficace e, forse, il rapporto di amicizia ne risentirà. Ma **imparare a comunicare meglio è possibile** e già sapere che è necessario armonizzare i modi in cui ci esprimiamo può aiutarci. Ecco perché **nel [numero di giugno del giornalino Big bambini in gamba di Città Nuova](#) parleremo di comunicazione efficace**, mostrando ai piccoli lettori i piccoli e grandi disastri che si verificano quando non ci si esprime bene o quando non si ascolta con attenzione. L'argomento sarà approfondito anche per gli adulti, nell'insero educatori allegato al giornalino e realizzato con il contributo della **Fondazione Vincenzo Casillo**, grazie ad articoli di **Ezio Aceti, psicologo, Marina Zornada, Associazione Famiglie nuove del Friuli Venezia Giulia, Patrizia Bertoncetto, insegnante**. Al giornalino sarà allegato lo **Speciale vacanze, pieno di giochi, curiosità e attività da fare da soli o con gli amici. Per chi fosse interessato, è possibile abbonarsi nella [pagina dedicata al giornalino Big bambini in gamba](#) e [nella sezione abbonamenti](#)**. Si può anche eseguire un versamento sul CCP n. 34452003 intestato a *Città Nuova* o fare un bonifico bancario intestato a P.A.M.O.M. – CITTÀ NUOVA, VIA PIEVE TORINA, 55 – 00156 ROMA BANCO BPM IBAN IT28D0503421900000000009185, **specificando sempre nella causale: abb. a Big e inserendo i propri dati postali. Per info: [rete@cittanuova.it](mailto:rete@cittanuova.it), [big@cittanuova.it](mailto:big@cittanuova.it), [abbonamenti@cittanuova.it](mailto:abbonamenti@cittanuova.it), 342-6266594.** \_

**Sostieni l'informazione libera di Città Nuova! Come? [Scopri le nostre riviste, i corsi di formazione agile e i nostri progetti](#). Insieme possiamo fare la differenza! Per**

---

**informazioni: [rete@cittanuova.it](mailto:rete@cittanuova.it)**

—