



Comune
di Bagnolo Mella



Istituto comprensivo
di Bagnolo Mella



L'ASSERTIVITA'

Settembre 2016

FORMAZIONE INSEGNANTI BAGNOLO MELLA



CONOSCENZE informazioni

COMPETENZE la capacità degli individui di combinare i diversi elementi delle conoscenze e delle abilità che possiedono

ATTEGGIAMENTI la disposizione di ogni persona di produrre risposte, determinate dall'ambiente familiare o sociale, riguardo a situazioni, gruppi o oggetti. L'atteggiamento esprime ciò che ogni persona è disposta a fare: si può esprimere sia in termini verbali che comportamentali, in modo transitorio o permanente.

COMPORAMENTO è il modo di agire e reagire di un oggetto o un organismo messo in relazione con altri oggetti, organismi, o semplicemente con l'ambiente. Il comportamento può essere conscio o inconscio e volontario o involontario.



Competenza sociale

capacità di comunicare in modo costruttivo in ambienti diversi, di mostrare tolleranza, di esprimere e comprendere diversi punti di vista, di negoziare con la capacità di creare fiducia e di essere in consonanza con gli altri.



Assertività

La capacità di una persona di **riconoscere** le proprie esigenze, di **affermarle** all'interno del proprio ambiente, con buona probabilità di **raggiungere i propri obiettivi**, mantenendo positiva la relazione con gli altri (de Muynek & Forster, 1974)



Assertività

Capacità del soggetto di utilizzare in ogni contesto relazionale modalità di comunicazione che rendano altamente probabili reazioni positive dell'ambiente e annullino o riducano la possibilità di reazioni negative (Libet & Lewinsohn, 1973)



Assertività

Il comportamento che mette le persone in grado di agire al meglio per il proprio interesse, di essere autosufficienti senza inutile ansia, di esprimere i propri sentimenti e diritti senza ledere quelli degli altri (Alberti & Emmons, 1974)

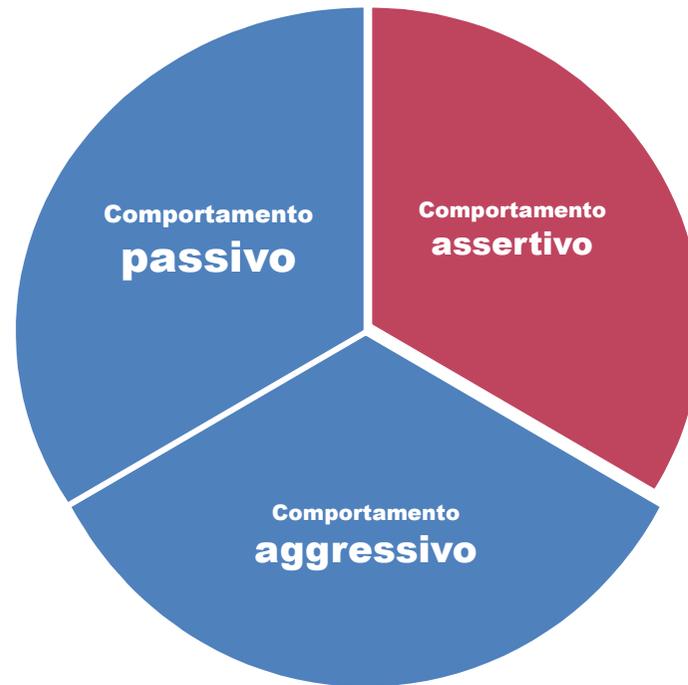


Assertività

Saper comunicare i propri sentimenti, positivi o negativi, intrattenere relazioni interpersonali, esprimere un parere contrario a quello degli altri, sapersi autoapprezzare, ma anche riconoscere limitazioni personali, prendere decisioni, esercitare scelte senza indebita ansia (Cotler & Guerra, 1976)



Perché Assertivo?



Comportamento passivo

**Mancata espressione
di sentimenti**

Dipendenza dagli altri

Sottomissione



Comportamento passivo

Si comporta in maniera passiva una persona che mette da parte le proprie esigenze, i propri diritti ed anche i propri doveri perché trova difficile affrontare una situazione in modo diverso. A volte la persona che si comporta in modo passivo si sente frustrata, insoddisfatta, ansiosa, depressa, scontenta. Nel rapporto con gli altri non riesce a dimostrare adeguatamente quello che sa fare e quanto vale ed in questo modo rischia di essere svalutata dagli altri oltre che da sé stessa.



Comportamento aggressivo

Prevalenza

Colpevolizzazione

Manipolazione

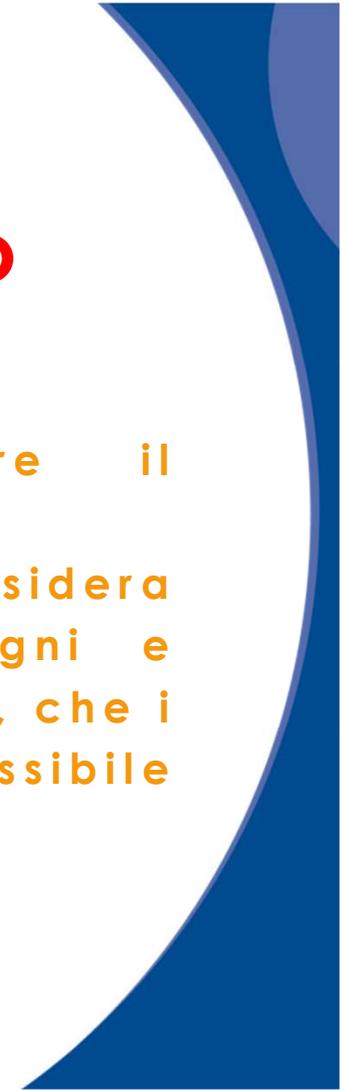


Comportamento aggressivo

Si comporta in maniera aggressiva una persona che cerca di fare in modo che le proprie esigenze ed i propri diritti siano soddisfatti ad ogni costo. In questo modo, forse, riesce anche ad appagare alcuni bisogni, ma rischiando di compromettere altri elementi importanti della propria vita: le amicizie, il rapporto con i colleghi di lavoro, con il partner, con i genitori e con i figli. In questo modo, pur ottenendo dei successi, chi si comporta in modo aggressivo si trova spesso ad essere insoddisfatto di se stesso.

Comportamento assertivo

Per differenza, possiamo invece definire il comportamento assertivo nel modo seguente:
chi si comporta in modo assertivo considera importanti le proprie esigenze, diritti, bisogni e desideri e cerca di soddisfarli. Fa in modo, però, che i propri interessi vadano ad intaccare il meno possibile i bisogni degli altri.



1. Un'amica vi ha chiesto per la seconda volta in una settimana di guardarle il bambino mentre esce.

Tu non vuoi tenere il bambino e dici:

«Ti stai approfittando di me e non lo tollero. E' responsabilità tua prenderti cura di tuo figlio.»

2. Una collega ti chiede un passaggio fino a casa e questo ti porterebbe disagio visto che sei in ritardo e la tua collega abita in una zona fuori dal suo tragitto.

Tu dici:

«Purtroppo oggi ho fretta e posso portarti fino alla stazione della metropolitana, ma mi è impossibile portarti a casa.»



5. Il vostro partner vuole uscire dopo cena e fare tardi. Voi siete stanchi per uscire.

Dite:

«Non mi sento di uscire stasera, ma esco con te altrimenti poi ti spiace.»

6. Appartenete a una équipe di lavoro e vi trovate a dover svolgere tutti i compiti voi.

Dite:

«Penso che dovremmo essere una équipe di lavoro, ma mi trovo a portare avanti tutto io.

Avrei piacere di affrontare con voi il problema e di risolverlo.»



7. Tuo figlio lascia la sua stanza in gran disordine.

Tu dici:

«Sei un gran disordinato.»

8. Un collega prova sempre a saltare il suo turno di lavoro di gruppo e vi chiede nuovamente di sostituirlo.

Voi dite:

«Eh si.... ci vado io anche se ho un forte mal di testa.»

9. A un alunno piace la lezione di un insegnante e dice:

«Sta rendendo la lezione interessante. Mi piace come spiega questa materia.»



9. Vi viene chiesto di far parte di una commissione.

Rispondete:

« Mi spiace ma non sono disponibile a partecipare ai lavori di questa commissione.»

10. Un genitore sta parlando al telefono con uno dei suoi figli sposati e vorrebbe che andasse a fargli visita.

Il genitore dice:

«Ho fatto un bel sogno la notte scorsa. Ho sognato che mi portavi i nipotini.»



Abilità

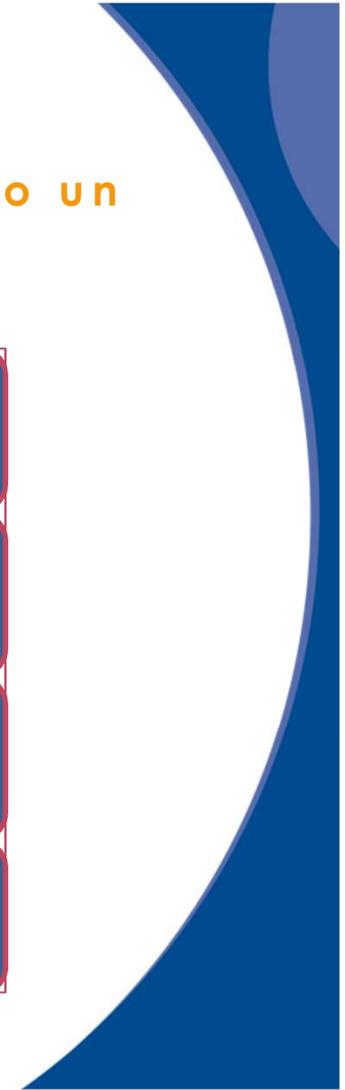
Che consentono ad una persona di mettere in atto un comportamento assertivo

non verbali

verbali

cognitive

controllo emozionale



Abilità non verbali

Contatto visivo

Mimica facciale

Volume ed intonazione della voce

Gestualità

Postura

Distanza ed orientamento

Contatto corporeo



Contatto oculare: guardare negli occhi in modo intermittente e non fisso il partner scelto a caso per un minuto per tre volte.

Mimica facciale: le sette emozioni di base; le emozioni di base sono: felicità, sorpresa, paura, collera, disprezzo, disgusto e tristezza. Indovina che faccia è?: Uno dei partecipanti esprime un'emozione con la mimica facciale e gli altri dicono quale è la emozione espressa.

Atteggiamenti disfunzionali: simulazione di situazioni di dialogo nelle quali uno dei due soggetti utilizza in modo disfunzionale una delle abilità non verbali

Esercizio del si e del no: a coppie sul si e no e l'altro risponde.

Tono della voce e emozioni: Il Po nasce dal Monviso.....esprimendo con la sola voce le sette emozioni di base (con le spalle al resto dei partecipanti).



Abilità verbali

Abilità di conversazione

ASCOLTO

DOMANDE APERTE

DOMANDE CHIUSE

AUTOAPERTURA

LIBERA INFORMAZIONE

CHIUSURA DELLA CONVERSAZIONE



Abilità verbali

ASCOLTO: l'ascolto implica da parte della persona la capacità di recepire, ricevere, accogliere il messaggio che chi ha di fronte sta inviando. Sia a livello di contenuto (cosa sta dicendo) che di modalità utilizzata per comunicare (come lo sta dicendo).



Abilità verbali

DOMANDE CHIUSE: La domanda chiusa richiede una risposta breve come “sì” e “no”. È utile per iniziare una conversazione ma non consente di portare avanti il discorso se non facendo altre domande.

Esempio: Sei d'accordo con me? -
Anche tu qui per la stessa ragione? - Hai visto Tommaso?



Abilità verbali

DOMANDE APERTE: La domanda aperta permette di ottenere una maggior quantità di informazioni dall'interlocutore e forniscono maggiori possibilità di continuare la conversazione.

Esempio: Che cosa ne pensi?

Cosa mi dici di...?

Come?

Perché?



Abilità verbali

LIBERA INFORMAZIONE: è l'informazione che eccede la domanda e che è data senza essere sollecitata. Risulta utile e vantaggiosa per facilitare la comunicazione e ampliarla.

AUTOAPERTURA: è l'informazione che diamo su noi stessi. Può essere libera o sollecitata ma comunque crea una situazione di maggior coinvolgimento e di calore.

Esempio: Sai anche io ho provato la stessa cosa
- Mi sento a disagio qui



LA CRITICA ASSERTIVA

DESCRIZIONE DELL'EVENTO

ESPRESSIONE DEL DISAGIO

RICHIESTA DI CAMBIAMENTO



DESCRIZIONE DELL'EVENTO

Si tratta di descrivere esattamente ciò che è accaduto senza aggiungere interpretazioni, valutazioni e richieste.

ESPRESSIONE DEL DISAGIO

Si riferisce al proprio disagio e non comporta la colpevolizzazione dell'altro.

RICHIESTA DI CAMBIAMENTO

Si tratta di fare una richiesta precisa di cambiamento del comportamento che vogliamo modificare e non di modificazione della personalità.

Espressioni come:

Vorrei che...

Mi piacerebbe che...

Consentono di esprimere richieste dando il minor stress possibile all'interlocutore.

Esempio:

Avevamo appuntamento alle dieci e trenta e sei arrivato
con mezz'ora di ritardo

(Descrizione dell'evento)

Ti ho aspettato qui al freddo

(Espressione del disagio)

Vorrei che la prossima volta tu fossi puntuale

(Richiesta di cambiamento)



Per riassumere...

Quattro stili di approccio relazionale

