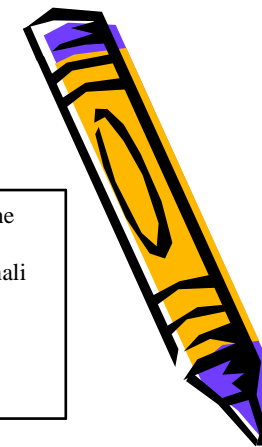




<p>UNIONE EUROPEA Fondo Sociale Europeo P.O.N. "Competenze per lo sviluppo"</p>	<p>Istituto Comprensivo Statale GIOVANNI VERGA Via Pacini 62 – 95029 – VIAGRANDE (CT) Tel.0957894373 – Fax. 0957901476 C.F.81003650876 – C.M.: CTIC856009</p> <p><i>"Con l'Europa, investiamo nel vostro futuro"</i></p>	<p>Ministero della Pubblica Istruzione Dipartimento per l'Istruzione Dir. Gen. per gli Affari Internazionali Ufficio V</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



COMPETENZE PER LO SVILUPPO [F.S.E]  
AMBIENTI PER L'APPRENDIMENTO [F.E.S.R.]

## "L'ASSERTIVITA' PER GESTIRE I CONFLITTI E SVILUPPARE GLI APPRENDIMENTI"



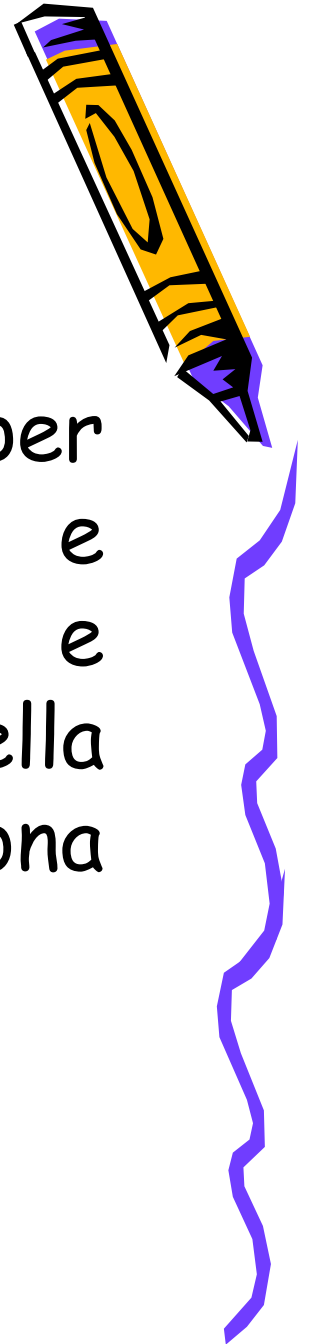
Prof.ssa M.N. [unreadable]

# CORSO DI FORMAZIONE DOCENTI

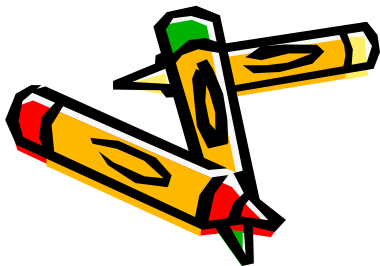
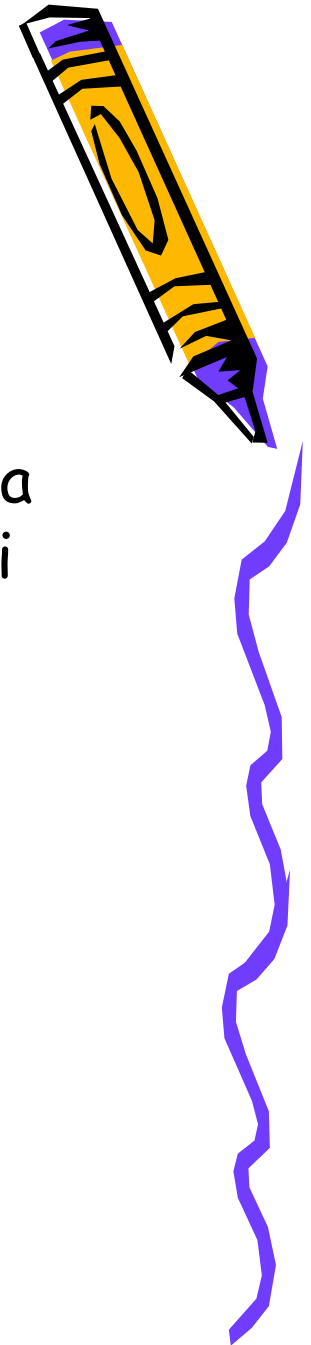


- Assertivo = affermativo

Essere assertivi significa saper comunicare senza troppe paure e senza troppe riserve mentali e possedere quel coraggio e quella decisione che derivano da buona stima di sè



Apprendere o perfezionare un comportamento assertivo richiede alcuni prerequisiti personali senza i quali l'assertività rischia di apparire una sorta di rituale poco spontaneo: non si tratta di apparire assertivi ma di esserlo e quindi di confrontarsi continuamente con la realtà in un modo non solo più soddisfacente per sé ma anche più utile per tutti.



Parlare dei propri sentimenti e delle proprie emozioni

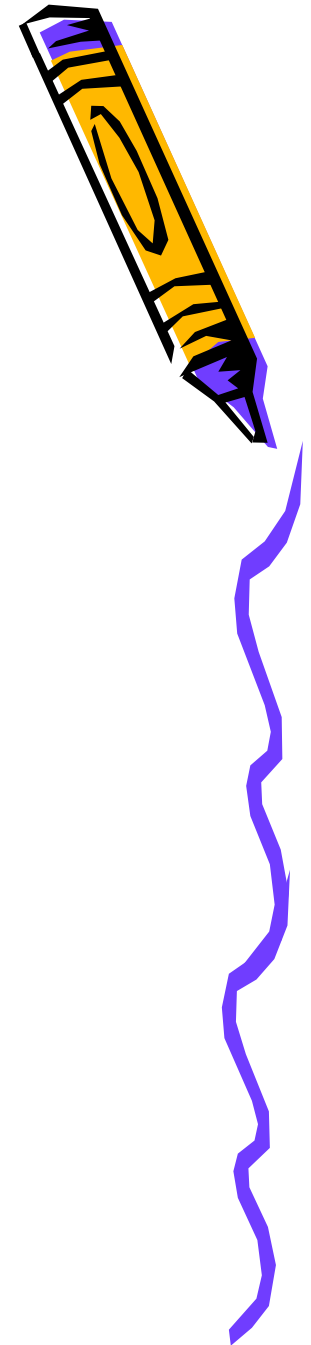
Avere una mimica facciale che sia coerente con il contenuto dell'espressione dei sentimenti

Usare il pronome "io", partendo dall'osservazione che molte persone si rifugiano dietro a giudizi impersonali, preferendo i pareri di altri o usando delle frasi di tipo impersonale;

Sostenere un contraddittorio

Accettare complimenti e sapersi valorizzare, formulare apprezzamenti per se stessi;

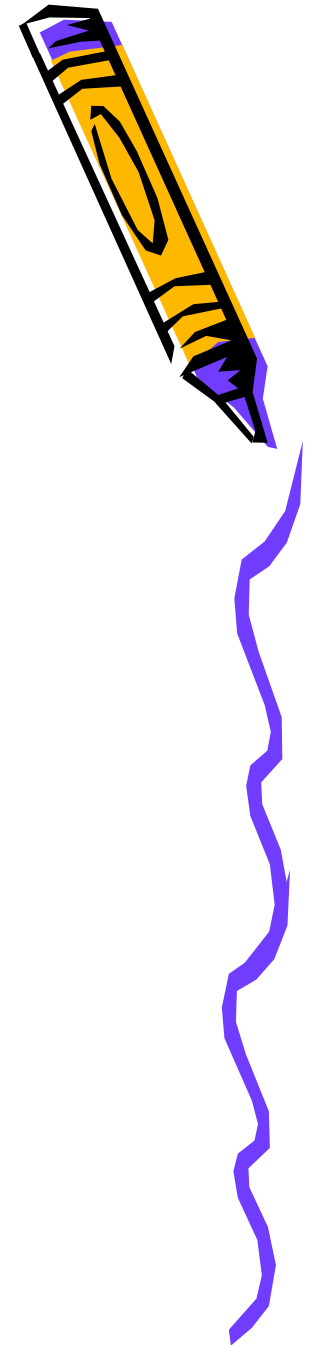
Essere spontanei, saper improvvisare



Poter estrinsecare un rapporto interpersonale di equilibrio, nel comunicare in modo efficace e convincente, nel confrontare l'ansia nelle situazioni interpersonali e private, nell'essere coerenti ed equilibrati.

Non esiste una risposta assertiva, definita dogmaticamente, perché essa dipende dalle situazioni in cui viene espressa

Le diverse componenti emozionali, espressive, cognitive si dovranno calibrare e comporre in modo diverso a seconda della situazione, delle aspettative, degli obiettivi e delle persone di quel particolare momento



# Come si comporta la persona....

- Passiva:

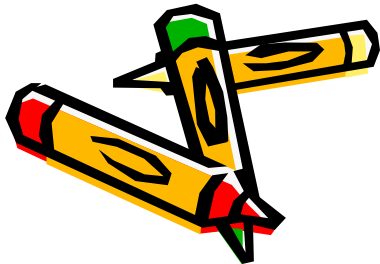
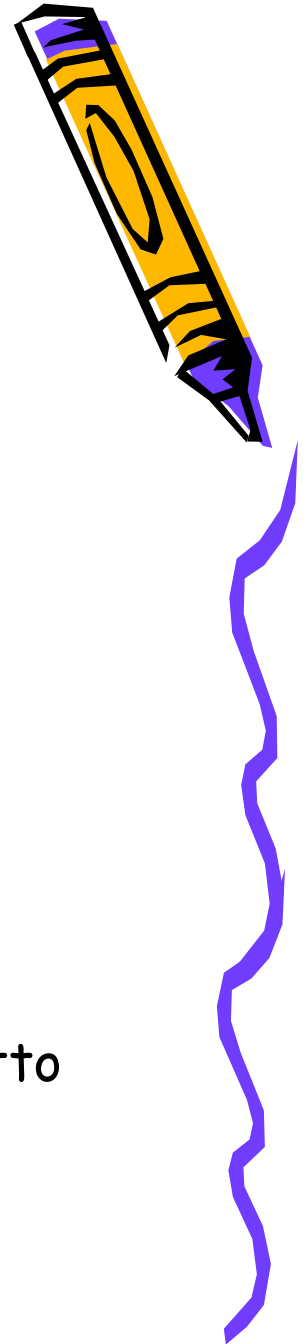
È attenta solo agli altri

È condizionata e influenzata dagli altri

Subisce, non si oppone

Ha un'elevata ansia sociale

Obiettivo: benevolenza degli altri ed evitamento del conflitto



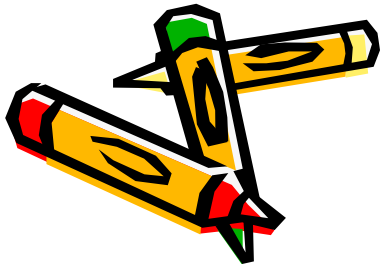
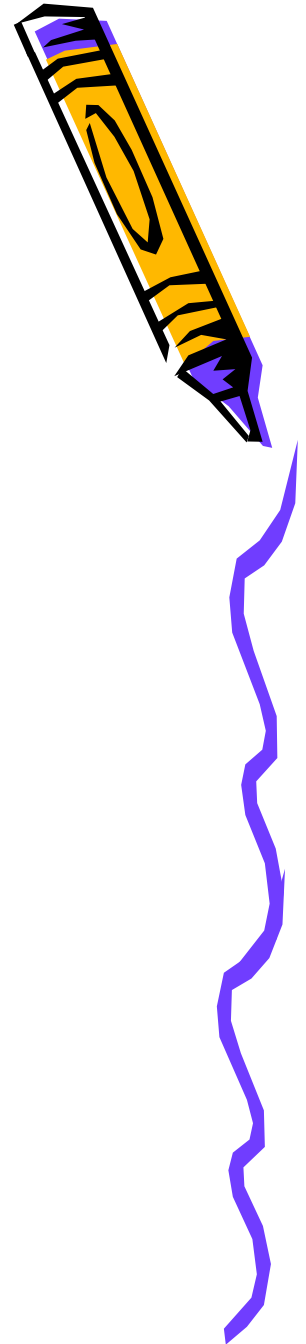
# Che cosa provoca il comportamento

- Passivo

Frustrazione, ansia, senso di colpa,  
inibizione

Violazione del mondo interiore

Mortificazione della propria dignità



# Come si comporta la persona....

- Aggressiva:

E' attenta solo a sé

Prevarica gli altri

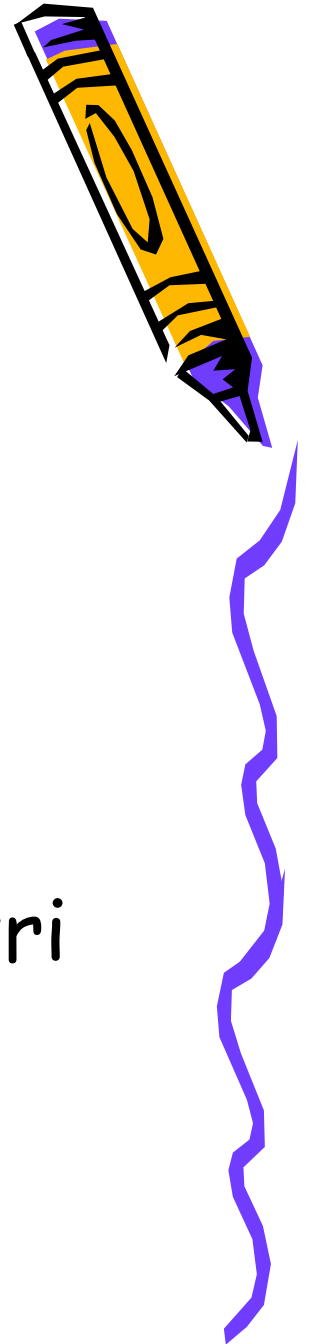
Utilizza metodi coercitivi e distruttivi

Obiettivo: potere personale e sociale



# Che cosa provoca il comportamento

- Aggressivo:  
Senso di colpa e difesa personale  
Collera, ostilità  
Umiliazione e disprezzo per gli altri  
Mortificazione della dignità degli altri



# Come si comporta la persona....

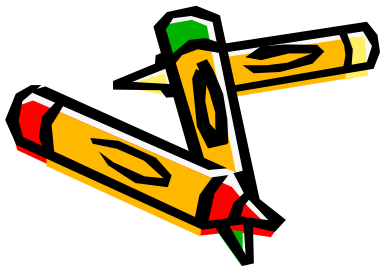
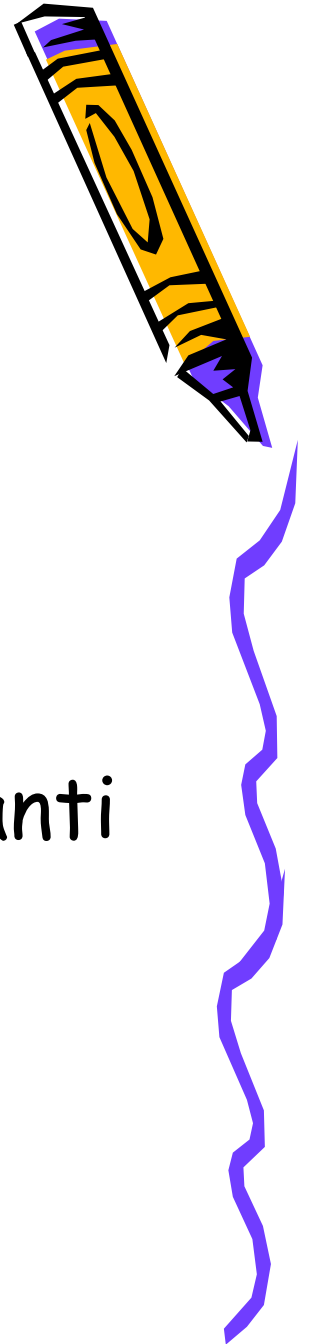
- Affermativa:

È attenta a sé e agli altri

Non è condizionata dagli altri

Utilizza metodi motivanti e gratificanti

Obiettivo: successo personale e con gli altri



# Che cosa provoca il comportamento

- Affermativo:

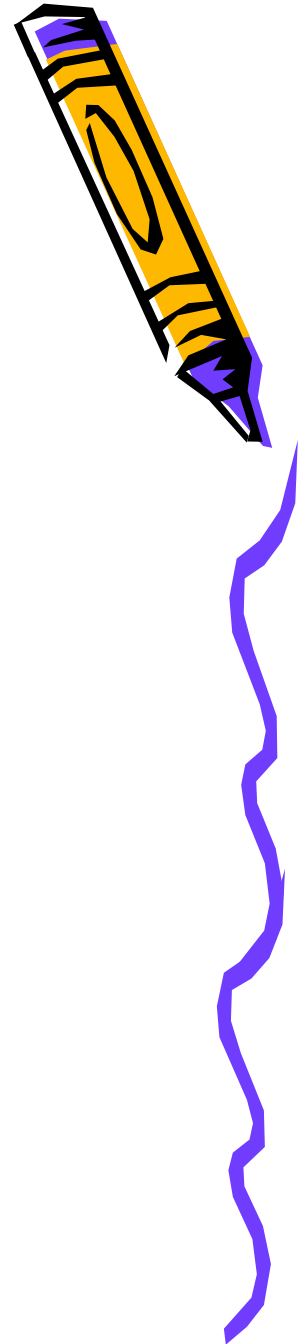
Emozioni e cognizioni prive di  
insicurezza e ansia

Attenta considerazione degli altri

Fiducia in sé e negli altri

Scelte autonome

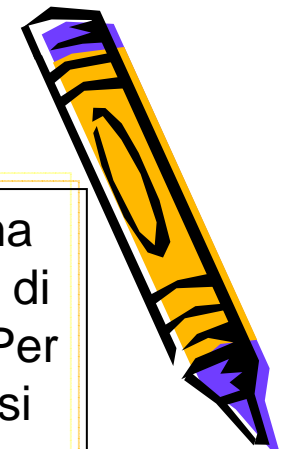
Dignità propria e altrui



## Imparare a dire NO!

Dire NO può essere molto difficile. Le persone con bassa autostima molto spesso hanno anche una mancanza di assertività e pensano di doversi adattare a tutte le aspettative che gli altri hanno su di loro. Per loro è molto difficile fissare i limiti del rapporto con gli altri. A volte si sentono come vergognose, o colpevoli, nel dire di NO. Ma il fare le cose contro la propria volontà e possibilità non fa altro che farli sentire ancora più abusati e arrabbiati.

Un NO semplice e diretto, tipo: "non posso aiutarti con quello" sono la soluzione migliore. Se si desidera dare una spiegazione questa andrebbe fornita in maniera semplice e comprensibile: "NO, ho già un altro appuntamento per stasera" oppure, "NO, spiacente. Temo di dover rifiutare perché non ho tempo a sufficienza."



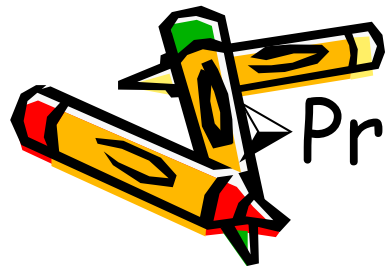
Altri modi di dire NO:

➤ Non posso fare questa cosa adesso.

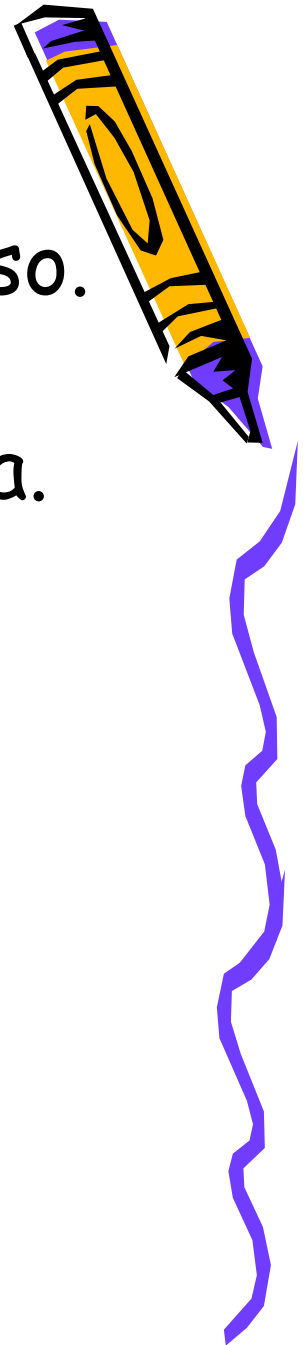
➤ NO, ti ringrazio. Non questo volta.  
Grazie per avermelo chiesto.

➤ Spiacente, ma NO.

➤ Abbiate pazienza ma non posso proprio venire.

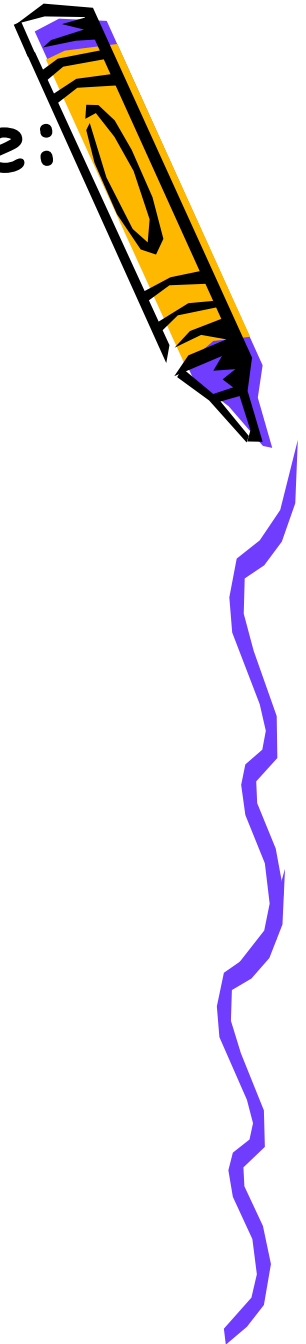


➤ Preferirei di NO.



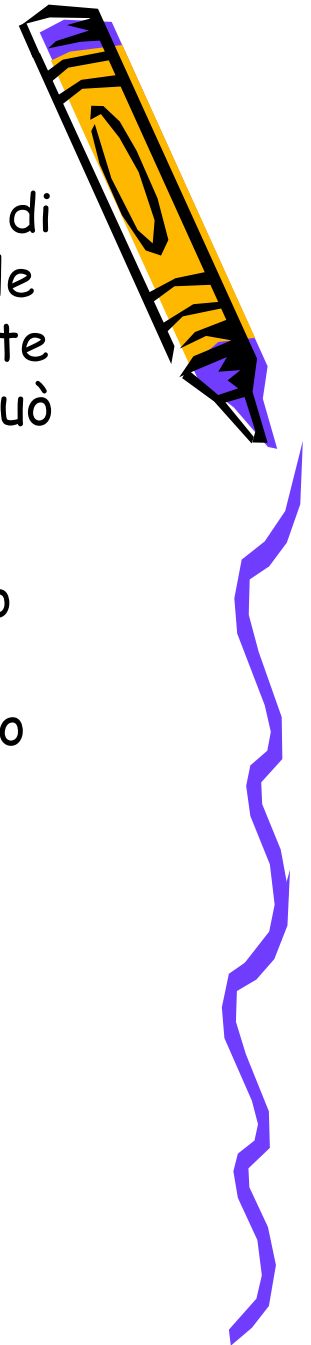
# Per dire un NO convincente dovrete:

Iniziare la frase con la parola NO  
Scuotere la vostra testa ed usare dei  
segnali non verbali per sottolineare il vostro  
NO. La vostra voce dovrebbe essere chiara  
e diretta. Gli occhi dovrebbero sostenere lo  
sguardo dell'altro.



Se qualcuno vi fa una richiesta è giusto chiedere il tempo di pensarci sopra. La decisione dovrebbe spettare voi, ma alle volte è difficile riuscire a dire NO immediatamente. Potete provare ad usare un NO empatico, in alcune circostanze può essere utile:

"Spiacente, NO. avremmo tenuto volentieri il vostro gatto questo fine settimana. Ma mio marito ed io saremo fuori città. So che sarà duro trovare qualcuno che tenga il gatto e mi dispiace. La volta prossima, se posso, ve lo tengo volentieri." Ricordate: dire NO è una risposta molto onorevole. Avete il diritto di dire "NO"!



Situazione stimolo



# La costruzione di una risposta competente: le componenti non verbali

- Contatto visivo: sguardi reciproci nell'interazione in cui si colgono i sentimenti e le emozioni.

Strumento indispensabile per programmare e aggiustare in ogni momento successivo il nostro modo di comunicare.

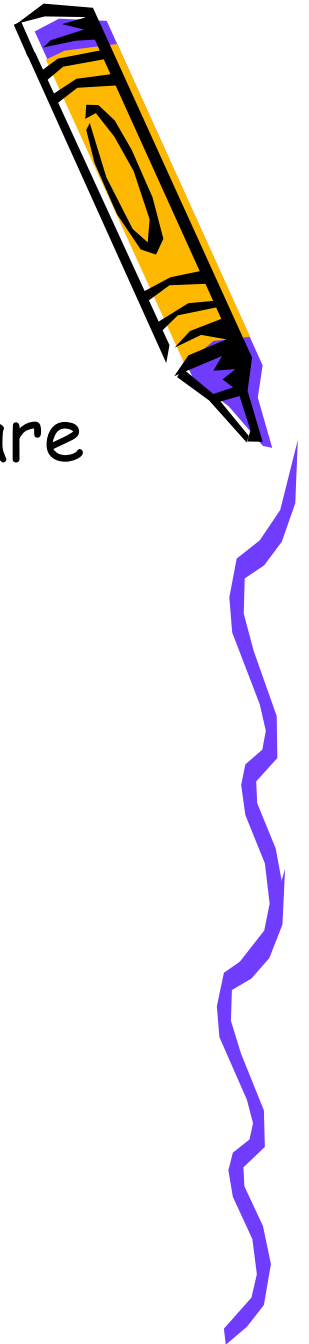
Esercizio: "sostieni lo sguardo"



|

- L'espressione facciale: alzare e abbassare un sopracciglio, contrarre le pupille, muovere le guance

Esercizio: fare espressioni facciali di tristezza, arrabbiatura, stupita, spaventata...)



# La postura

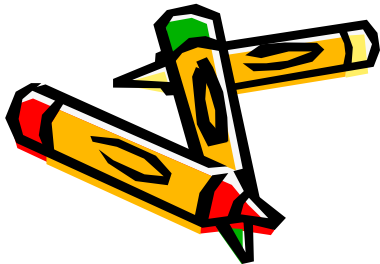
- Il corpo esprime ciò che il linguaggio verbale non dice o dice solo in parte

Esercizio: prendete una postura che esprima un sentimento, un obiettivo, un desiderio.



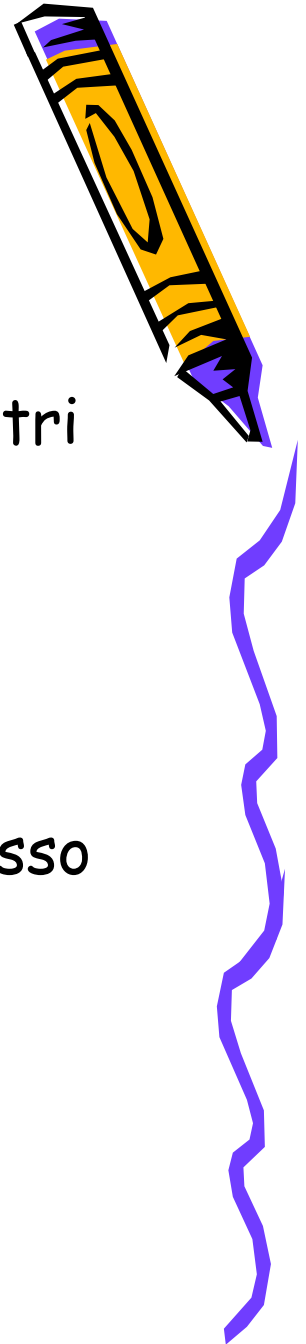
# Lo spazio corporeo

- E' l'ambito spaziale dentro cui l'individuo si muove interagendo. La persona non assertiva pone un distacco fra se stesso e il corpo dell'altro, tanto più grande quanto più è passiva, ponendosi di solito lato a lato e nella direzione basso-alto. Oppure invade lo spazio, il "territorio" dell'altro e tende a porsi frontalmente e nella direzione alto-basso quanto più è aggressiva.



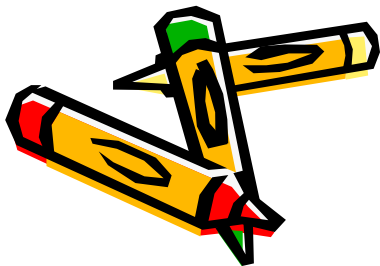
# Il contatto corporeo

- Nella comunicazione e nella relazione con gli altri la persona si manifesta entrando in contatto, anche corporeo, per esprimere una varietà di sentimenti ed emozioni: stringe la mano , abbraccia, bacia, pone la mano su una spalla, accarezza....
- La persona non assertiva che ha difficoltà spesso si irrigidisce e si ritrae di fronte al toccare il corpo di un'altra persona e sente però la frustrazione e l'ansia di questa incapacità.



# La stretta di mano

- Troppo molle o sfuggente, a punta di dita, con le dita rivolte verso il basso, troppo vigorosa, stritolante o prolungata oltre il sopportabile, come una prova di forza



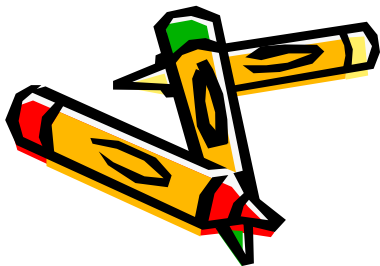
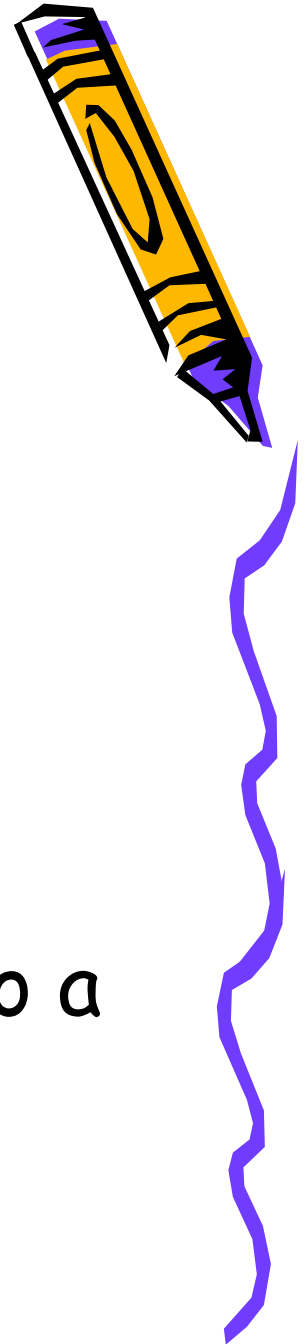
# Il tono e l'inflessione della voce

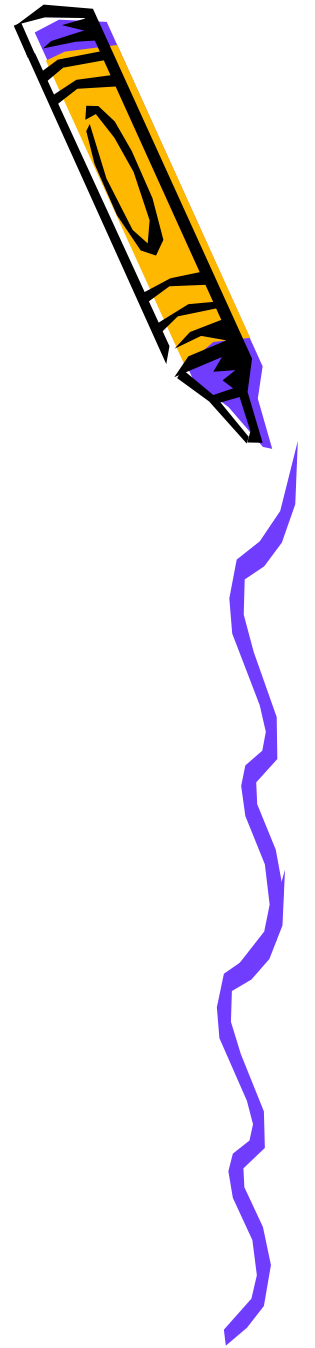
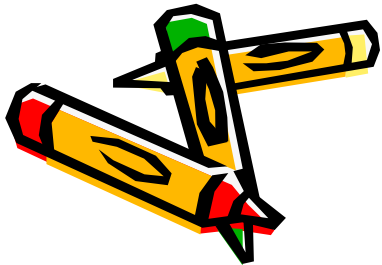
- Il non assertivo nel modulare la voce , nell'accentuare sillabe, nell'intensità, nel tono, nelle vibrazioni a secondo che sia di tipo passivo o aggressivo produce degli effetti negativi alla relazione.



# La costruzione di una risposta competente: le componenti verbali

- Sono abilità che ci permettono di comunicare con gli altri in un modo adeguato e consono alle nostre esigenze e ci consentono anche di difenderci senza subire, senza ingenerare in noi adattamenti o reazioni eccessive a manipolazioni o a critiche





# La costruzione di una risposta competente: le abilità complesse

- Il timing: la persona non assertiva spesso entra nella situazione di comunicazione non al momento opportuno: il suo intervento risulta "fuori luogo" e "fuori tempo".

