



NECESSITA'
e
educative
SPECIALI



L'ARTE DI SAPER COMUNICARE IN MODO EFFICACE PER GESTIRE CONFLITTI E REGOLARE LE EMOZIONI NELL'AMBITO SCOLASTICO: LE SOFT SKILLS DEL DOCENTE”

dr.ssa Stefania Stocchino Practitioner EMDR- Psicologia dell'età evolutiva e dell'apprendimento

Esperta Regionale Rischi psico sociali

Psicologastefaniastocchino@gmail.com

Cell 3406209936



Primo incontro argomenti



- Brainstorming
- Riconoscere gli ingredienti di una comunicazione sana: saper ascoltare, ritmo della voce, riconoscere il proprio giudizio interno, riconoscere e sentire le emozioni e l'autoregolazione emotiva.
- Identikit di una comunicazione disfunzionale e di una funzionale. La comunicazione assertiva.
- Esperienza della Terapia espressiva corporea per saper comunicare
- Riflessione/sperimentazione individuale o di gruppo

I contenuti prendono in riferimento il campo della neuroscienze, della psicologia cognitivista, della psicologia sensomotoria, della psicologia costruttivista-comportamentale e psicoanalisi.

Iniziamo con questa Riflessione

- Conoscere se stessi significa conoscere la differenza che c'è fra come siamo e come vorremmo essere e ciò è sicuramente più importante che conoscere la discrepanza tra come appariamo e come vorremmo apparire.
- La causa di molte insoddisfazioni, molti stati di ansia, depressione stress, risiede anche nel non sapersi valutare all'interno di un contesto più ampio di quello della quotidianità.



Comunicare

Comunicare dal punto di vista psicologico: connessione, sintonizzazione stabilire una relazione, relazione basata su una condivisione di significato

Comunicare non è solo trasmettere «informazioni» o parole ma entrare in relazione. Che cosa vuol dire entrare in relazione?

Valori, aspettative, pregiudizi, modelli di comportamento comuni, aspetti che possono condizionare la relazione.

Scuola di Palo Alto sosteneva che è impossibile non comunicare, il silenzio, gli sguardi, gli atteggiamenti non verbali o determinate posizioni del volto, a volte irrazionali, sono aspetti che parlano di noi e manifestano ciò che siamo in quel momento.

La comunicazione

- La comunicazione è legata al LINGUAGGIO. Sono infatti le parole a veicolare i SIGNIFICATI che danno senso a un atto comunicativo tra due interlocutori.
- Nel corso degli anni , gli studiosi hanno messo in luce la complessità dei **PROCESSI COMUNICATIVI** e la salienza degli atti **NON VERBALI** dotati di significato e spesso **IMPLICITI** nella comunicazione tra individui, gruppi, e culture differenti.
- Gli psicologi Geoffry Beattie e Andrew Ellis (2017) hanno evidenziato tre elementi essenziali affinché ci sia la comunicazione:

L' AGENTE (che codifica l'informazione in un segnale);

IL SEGNALE (trasmissione)

IL RICEVENTE (che codifica il segnale)

COMUNICAZIONE

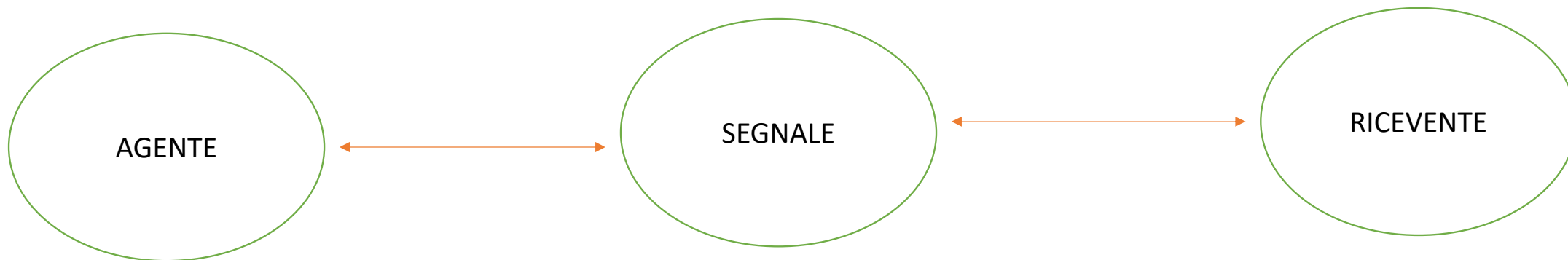


- Lo studio della comunicazione umana si può dividere in tre settori:

Sintassi = è di competenza esclusiva del teorico dell'informazione, il quale appunto si interessa ai problemi della codificazione, dei canali, della capacità, del rumore, della ridondanza, e di altre proprietà statistiche del linguaggio;

Semantica = l'interesse primario è il significato;

Pragmatica = influenza il comportamento



L'INFORMAZIONE PUO' RIVELARSI FALLIMENTARE SE L'INFORMAZIONE E' MAL CODIFICATA (errore di codifica) se ci sono problemi di trasmissione delle informazioni (interferenze) o se il ricevente non conosce il nostro linguaggio e non riesce quindi a decodificarlo per comprendere l'informazione

COMUNICAZIONE

Alcuni aspetti di rilievo negli interscambi comunicativi sono:

- **IL RUOLO DELL'ELABORAZIONE E DELLA CONDIVISIONE DEI SIGNIFICATI** (vedi approcci semiotici e psicosociali);
- **GLI ASPETTI DI INTENZIONALITA' CONSCIA ED INCOSCIA ALLA BASE DEI PROCESSI COMUNICATIVI** (approfondito dalla pragmatica della comunicazione – multimodalità- emersa a livello sperimentale dagli studi di Albert Mehrabian. Questo studio mise in luce l'importanza DEGLI ASPETTI NON VERBALI all'interno della comunicazione di un suo studio (1967):

IL LINGUAGGIO DEL CORPO (non verbale) influisce sull'interlocutore per il 55%

LA VOCE (paraverbale) influisce sull'interlocutore per il 38%

IL CONTENUTO (verbale) solamente 7%



COMUNICAZIONE

La scuola di Palo Alto (corrente psicologica americana , centro di ricerca psicologica 1959, ispirata alla terapia della Gestalt di Fritz Perls.) definisce **PRAGMATICA DELLA COMUNICAZIONE** , è l'approccio più rivoluzionario tra quelli relativi alla comunicazione per aver messo **l'attenzione tra l'individuo e l'ambiente nello scambio** di informazioni e aver inteso la comunicazione come una delle determinanti centrali del comportamento.. L'approccio di Palo Alto si appoggia sulla teoria sistemica e cibernetica di Nobert Wiener anni '50 e '60 che definirono alcuni processi di autoregolazione del sistema, la retroazione e l'omeostasi.

Gli autori della scuola tentarono di fissare alcuni **ASSIOMI** della comunicazione che definiscono delle **proprietà semplici della comunicazione umana**.



COMUNICAZIONE

- **PRIMO ASSIOMA**

Gli autori sostengono **l'IMPOSSIBILITA' di NON COMUNICARE** all'interno di una RELAZIONE: il silenzio, l'inattività potrebbero essere associate a un'assenza della comunicazione o comportamenti, hanno invece una valenza attiva nell'influenzare gli altri che a loro volta, anche se non rispondono alla comunicazione, stanno comunque comunicando (ad es: i ragazzi autistici, schizofrenia, ragazzi/adulti aggressivi passivi, bambini con problemi del linguaggio).

- **SECONDO ASSIOMA**

Il contributo di Gregory Batson definisce che nella comunicazione esiste un **CONTENUTO** che riguarda l'informazione trasmessa e il comando legato all'imposizione di un comportamento derivato dalla trasmissione dell'informazione (**DETERMINA LA RELAZIONE**).

La **RELAZIONE CONCERNE IL « COME »** mentre l'aspetto del **CONTENUTO « il cosa »** il primo aspetto è la **METACOMUNICAZIONE** cioè **aspetti a volte non consapevoli legati alla relazione**

Più la relazione è spontanea/sana più è una relazione funzionale

COMUNICAZIONE

TERZO ASSIOMA

- Spinge a considerare la comunicazione nella sua PUNTEGGIATURA ossia nella sequenza di eventi comunicativi determinabili tramite il modello STIMOLO-RISPOSTA-RINFORZO.
- La comunicazione umana non può essere intesa come uno scambio continuo di informazioni ma va analizzata nei singoli elementi comportamento che producono una risposta dell'interlocutore che a sua volta riceverà un rinforzo dall'inviante.
- La sequenza comunicativa dove gli organismi coinvolti «punteggiano» sembrerà che l'uno o l'altro hanno iniziativa nella relazione.

COMUNICAZIONE

- Ad es: I DUE COLLEGHI PARLANO TRA LORO, UNO BRONTOLA E L'ALTRO SI CHIUDE IN SE' STESSO, OGNUNO DEI DUE VEDE IL PROPRIO COMPORTAMENTO IN RISPOSTA DELL'ALTRO, SENZA COMPRENDERE LA NATURA RECIPROCA

LA NATURA DELLA RELAZIONE E' PERCIO' FRUTTO DELLA PUNTEGGIATURA DELLE SEQUENZE DI COMUNICAZIONE DEI PARTECIPANTI.

COMUNICAZIONE

- QUARTO ASSIOMA: Concepisce due tipi di comunicazione: quella ANALOGICA ossia mediante l'IMMAGINE ESPLICATIVA e quella NUMERICA ossia mediante la parola. In altre parole la prima afferisce alla COMUNICAZIONE NON VERBALE (movimento del corpo – cinesica, alla sua posizione, ai gesti, all'espressione del viso, alle inflessione della voce); la seconda serve a scambiare informazioni sugli oggetti.

GLI AUTORI SPECIFICANO CHE IL LINGUAGGIO NUMERICO NON HA NULLA A CHE FARE CON QUELLO ANALOGICO.

ULTIMO ASSIOMA: scambi di comunicazione sono simmetrici e complementari

Comunicazione

L'aspetto relazionale della comunicazione è identico, naturalmente, al concetto di **metacomunicazione**.

(dal greco μετά, meta = oltre, e dal latino cum = con, e munire = legare, costruire) si intende, in psicologia, una comunicazione di secondo livello, relativa alla comunicazione stessa.

La capacità di metacomunicare in modo adeguato non solo della comunicazione efficace, ma è anche strettamente collegata con il grosso problema della **consapevolezza di sé e degli altri**.

Quanta consapevolezza abbiamo del nostro modo di comunicare?

I gradi di consapevolezza che abbiamo delle regole di comportamento e di interazione sono gli stessi che S. Freud ha postulato per i lapsus e gli errori:

- se ne può avere **piena consapevolezza**, e in questo caso si possono usare il questionario e altre tecniche semplici di domanda-risposta;
- possiamo **non rendercene conto**, ma **essere capaci di riconoscerli** quando ci vengono fatti notare;
- è possibile non avere alcuna consapevolezza fino al punto che se anche venissero delineati con chiarezza per attirarvi la nostra attenzione, non saremmo ancora in grado di vederli.

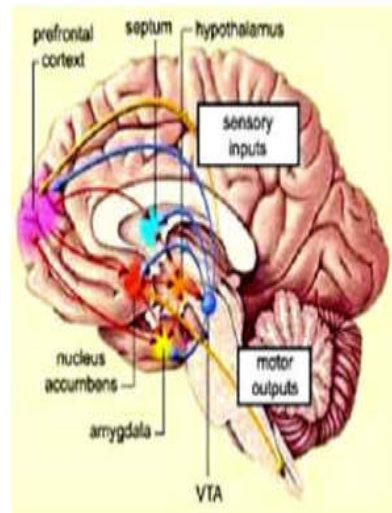
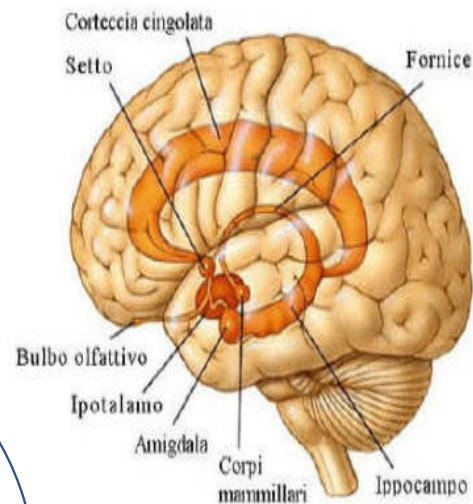
Cosa dipende la nostra consapevolezza

Cervello rettiliano: tronco encefalico, antico, funzioni vitali, respiro, cuore

La memoria implicita: presente alla nascita
Non è soggetta ad esperienze interne di «stare ricordando qualcosa»
I processi di registrazione non richiedono un'attenzione conscia
Coinvolge ippocampo

Cervello emotivo: detto limbico, rabbia, paura, difesa,

Strutture del Sistema Limbico



Cervello emozionale

- Emozioni
- Rabbia
- Ira
- Repulsione sessuale
- Attrazione sessuale
- Olfatto
- Ricordo delle sensazioni
- Pensiero e decisione istintiva

La memoria esplicita: si sviluppa a partire dal secondo anno di vita. E' associata all'esperienza soggettiva interna di «stare ricordando qualcosa»
Memoria autobiografia associata al senso di sé e al tempo
La registrazione attenzione conscia
Coinvolge ippocampo e corteccia prefrontale

Cervello superiore o corteccia cerebrale
linguaggio



comunicare



- Nelle prime fasi di vita: relazione con i caregivers e le persone significative: sorriso, voce, parole, atteggiamenti. L'apprendimento è un processo biologico umano legata da modelli interiorizzati e da stimoli esterni.
- Le esperienze di vita (stimoli esterni): continuano a modellare o a ristrutturare i modelli interiorizzati questo si chiama condizionamento.
- Il condizionamento definisce il nostro modo di funzionare in base alle credenze trasmesse, alle abitudini, al modo di parlarci e dialogare tutto questo processo a volte può diventare automatico allontanandoci dal sentire e dal sintonizzarci in una relazione.

Comunicazione

- Nella comunicazione influisce lo stile di attaccamento che abbiamo appreso quando eravamo piccoli (Bowlby,1969).

INFANZIA	ETA' ADULTA
Sicuro	Autonomo
Insicuro evitante	Distanziante
Insicuro ansioso ambivalente	preoccupato
Disorganizzato con tendenze evitanti o con tendenze ambivalenti	Irrisolto

Emozioni e comunicazione

I tipi di attaccamento per Bowlby il tipo di attaccamento madre bambino interiorizzato tende in età adulta a ripetersi a mo' di impronta nelle interazioni quotidiane di ogni tipo. Le sue ricerche e quelle di altri autori hanno potuto identificare quattro categorie generali di attaccamento per rispettive categorie di comportamento:

Sicuro: prospettive equilibrata, coerente plausibile nei contesti favorevoli che sfavorevoli, madre disponibile emotivamente sensibile.

Distanziante prendere distanze nega, minimizza, idealizza, a volte e svalutante (la madre distanziante e respingente)

Ambivalente preoccupato eccessiva preoccupazione verbale, senso di intrusione tensione preoccupazione idealizzazione o rabbia aperta (madre con disponibilità incostante)

Disorganizzato disorientato, i risolto confuso conflittuale esperienze di traumi non risolti (madre con comportamenti disorientanti che spaventano).

Comunicare alcune riflessioni

- Comunicare è un'arte, nel modo in cui comunichiamo possiamo creare benessere o disagio.
- Le parole possono diventare pesanti come pietre, taglienti come coltelli oppure non lasciare nessun segno....là dove sarebbe stato utile.

In alcuni momenti le parole consolano, coccolano, restituiscono significato, condizionano, generano energia trasformandosi da pura espressione emotivo verbale in autentico processo di ristrutturazione

I grandi saggi ci hanno insegnato attraverso la letteratura la potenza della parola.

- COME USIAMO LE PAROLE e tipo di dialogo interno abbiamo costruito?
- Esercitazione

Comunicare

- Nella cultura occidentale la parola ha un significato ed è legata al pensiero. I pensieri sono parole, vocaboli che abitano dentro di noi
- Nella cultura orientale la parola ha un significato più ampio, più profondo, parole e anima sono insieme, considerano la parola il seme del mondo.. Ogni parola risuona in un suono legata ad un organo... il suono risuona dentro il corpo, ogni parola pronunciata risuona dentro il corpo (brividi, calore, sudorazione...)

Partiamo insieme da questa riflessione

I pensieri condizionano le nostre emozioni

**Le nostre emozioni condizionano i nostri
comportamenti**

I comportamenti condizionano le nostre azioni

le azioni creano le abitudini

Le abitudini creano il nostro destino

PENSIERI

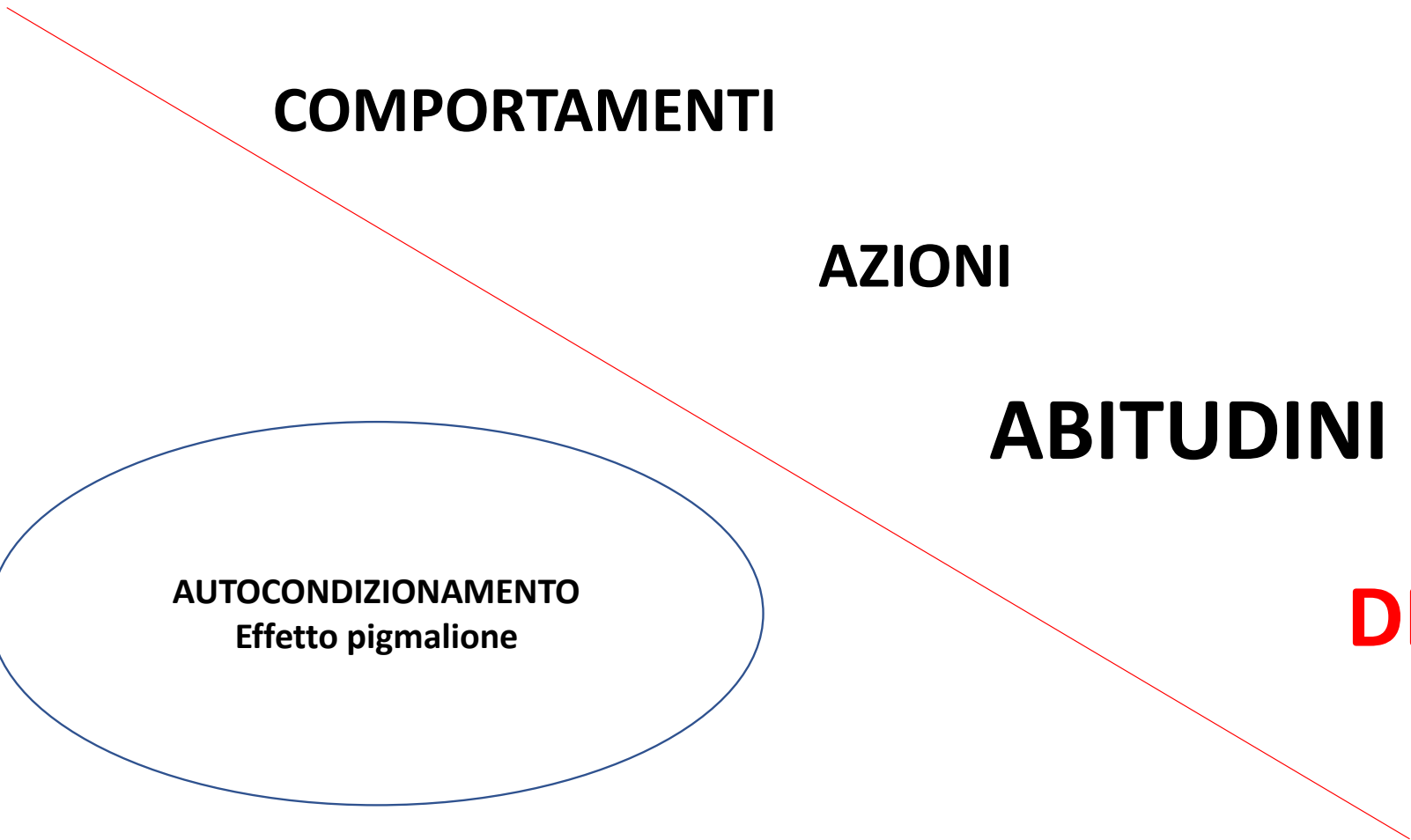
COMPORTAMENTI

AZIONI

ABITUDINI

DESTINO

AUTOCONDIZIONAMENTO
Effetto pigmalione



La comunicazione è

Silenzio

Riflessione

Giustificazione

Sguardo

pregiudizi

SPINTE

IMMOBILIZZAZIONE

voce

Critiche

accuse

Colpevolizzazione

sorrisi

pianto

smorfie

abbracci

Respiro

urlo

SORRISI

DUBBI

SBADIGLIO

Comunicazione, pensiero ed Emozione



Le emozioni

- Le emozioni **latino** emovère (ex = fuori + muovere = muovere)

-
- Le emozioni si possono controllare?

Fin da piccoli abbiamo sentito pronunciare parole o frasi:

Non piangere, non essere così triste, smettila di piangerti addosso, non c'è niente di cui avere paura... devi reagire, rilassati, tirati su, non essere così fifone

Queste frasi implicano che dovremmo essere capaci di spegnere o accendere delle emozioni a comando

Questo è un negare le emozioni, non riconoscerle e poi da adulti le anestetizziamo (cibo, fumo, alcool, psicofarmaci, dipendenza lavorativa)

Strategie di controllo delle emozioni

STRATEGIE DI FUGA	STRATEGIE DI LOTTA
<p>Nascondersi, fuggire Si nasconde, si evitano luoghi, persone, le situazioni o le attività che evocano emozioni spiacevoli. Ad es: si smette di frequentare un corso..</p> <p>DISTRARSI Ci si distrae dei pensieri e dalle emozioni indesiderati con qualcos'altro: fumo, cibo, shopping,</p> <p>ESTRANIARSI/INTONTIRSI Estraniarsi con l'uso di alcool ,droghe, farmaci</p>	<p>Reprimere si cerca reprimere direttamente i pensieri e le emozioni indesiderate, scacciandoli risolutamente o spingendoli nel profondo.</p> <p>DISCUTERE Si discute con i propri pensieri. Ad es il pensiero sei un fallito, si ribatte, non è vero guarda tutte le cose che ho fatto</p> <p>DOMINARE ad es: si sforza di essere felice quando non lo si è, parole tirati su ad una persona triste che ha subito un lutto, stai calmo ad un aggressivo, reagisci ad una persona che ha avuto una disgrazia</p> <p>AUTOCOSTRINGERSI Etichettarsi perdenti o idioti</p>

Emozioni

- Evitamento esperienziale: non aiuta a comprendere la comunicazione di se stessi e questo favorisce una comunicazione chiara verso l'altro.
- Se non riconosco cosa mi sta succedendo o non accetto i miei sentimenti, emozioni, pensieri come posso entrare in sintonia con l'altro per aiutarlo?
- Se nego a me stesso il dolore o la paura di sbagliare come posso aiutare l'altro a superarla?
- Se nego a me stesso che mi giudico come posso aiutare l'altro a tollerare un giudizio?

Alessitimia: incapacità di riconoscere le proprie emozioni e di conseguenza quelle dell'altro. Incapacità di esprimere a parole le emozioni o di sentirle.

LE EMOZIONI



hanno SIGNIFICATO EVOLUTIVO:

- ✓ contribuiscono all'adattamento e alla risoluzione dei problemi;
- ✓ governano la priorità degli obiettivi e comunicano le intenzioni con modalità che favoriscono la sopravvivenza
- ✓ Notiamo l'emozione della paura per la sopravvivenza.

LE EMOZIONI



- ✓ **ci orientano/muovono all'azione (guidano il soddisfacimento dei bisogni e motivano azioni efficaci)**
- ✓ **ci danno informazioni su come stiamo nelle diverse situazioni**
- ✓ **danno informazione agli altri sulle nostre intenzioni**
- ✓ **danno il senso alle cose (ci servono per valutare ciò che per noi è significativo)**
- ✓ **Senza identificarsi.**

LE EMOZIONI sono:



ATTENZIONALI:

**influenzano la
salienda delle
informazioni**

MOTIVAZIONALI:

**influenzano la
disposizione di
obiettivi**

COMUNICATIVE

:

**regolano le
interazioni con
gli altri.**

La regolazione emotiva:



- a) capacità di riconoscere lo stato emotivo (stato corporeo discreto)
- b) capacità di ricollegarlo a specifici antecedenti relazionali
- c) capacità di dargli un nome (etichetta semantica)
- d) capacità di differenziarlo ed articolarlo attentamente (es. leggera frustrazione, scocciatura, rabbia, irrefrenabile collera)
- e) capacità di esprimerlo adeguatamente e pienamente e quindi condividerlo con un'altra mente

Comunicazione e le Emozioni

- Come venivano condivise le emozioni positive nell'infanzia e nelle relazioni attuali?
- Come venivano condivise le emozioni che rendono vulnerabili?
- Come veniva gestita la rabbia?
- Come venivano trattate le differenze?
- I familiari avevo un atteggiamento vicino o distante?
- Se avete subito delle perdite avete ricevuto sostegno?

Modi di comunicare in modo funzionale e
disfunzionale

Autoapertura

È una forma di comunicazione in grado di risolvere molte situazioni difficili: mantiene sotto controllo l'ansia e l'irritazione, arricchisce la conversazione, apportandovi nuovi elementi, rende più autentico e profondo un legame affettivo chiarendo la natura dei propri sentimenti.

- *Aprirsi all'altro , sottolineando l'importanza di un particolare momento o svelando una personale difficoltà*
- *Esercitazione in coppia sull'auto apertura*

Il silenzio

- Nel mondo contemporaneo è diffusa una certa avversione sul silenzio. L'editoriale dei lettori» su La Stampa di Torino:

« un 'attitudine bulimica con cui si tende a riempire tutto, un senso di insicurezza imbarazzante e incontrollato nel momento in cui non si abbia nulla da dire o da fare. Lo stesso imbarazzo di chi, alle prese, con un interlocutore verso il quale si sente in difetto, tende a soverchiarlo di parole per non lasciare spazio all'altro- e per non ricevere conferme dei propri timori di inadeguatezza»

A volte si provano sensazioni diverse nel silenzio: imbarazzo, paura, indifferenza.... Anche questa è comunicazione. Anche tacendo si può stabilire un contatto

Fare Domande aperte o chiuse

- Che cos'è ? A cosa Serve?
- Ti sei divertito oggi? Qual è stato il momento più difficile?
- Cosa hai fatto di nuovo oggi? Ti senti Stanco?
- Sei Teso?
- Come ti chiami?
- Domanda aperta esempio: « cosa ne pensi? »
- Domanda chiuse « sei d'accordo »? Stimola la risposta dicotomica

Esercizio a gruppi: costruire usare le domande per diminuire l'aggressività di un utente

Controllo dello stimolo

- Una tecnica della domanda è il «Controllo dello Stimolo»
- Chiedo al bambino «vuoi il gelato? Alta frequenza di risposta affermativa
- E poi gli chiedo « lavati le mani» poco probabile della risposta affermativa
- Lavati le mani e poi ti consegno il gelato? Ho unito la seconda richiesta alla prima ottenendo così un risultato positivo

Parafrasi

Ripetere con parole diverse lo stesso messaggio dell'altro

La parafrasi è alla base di un corretto scambio di opinioni: sottopone al controllo dell'altro la nostra comprensione del suo messaggio e rende accettabile la risposta che gli daremo

È particolarmente utile nelle controversie, nelle trattative, nei dibattiti, in ambito pubblico o privato.

Aiuta a trasformare accuse generiche e ingiuste riportandole in una critica costruttiva ad esempio:

«Lei non capisce niente!» diventa con una corretta parafrasi «Lei vuol dire che in questo caso non ho capito come dovevo procedere?»

Riflessione

- La parafrasi riprende il contenuto informativo del messaggio verbale di una persona. La RIFLESSIONE ripropone in termini espliciti il contenuto Emotivo del messaggio non verbale.

L'area della Riflessione riguarda i SENTIMENTI.

Ad esempio: Sento rabbia, senti anche tu questa emozione ?

Giustificazione

- È una variante della riflessione
- La giustificazione serve in tutti i casi in cui un'emozione blocca il dialogo di chi teme di non essere capito dagli altri.

Le critiche

- La critica è una comunicazione centrata sul problema, la cui origine viene attribuita alle parole o al modo di agire di una o più persone.

La critica viene spesso considerata «segno di cattivo carattere» invece può essere segno di un atteggiamento positivo, addirittura indispensabile per il buon funzionamento familiare, organizzativo, affinché sia segnalato tempestivamente ciò che non funziona.

Le critiche possono essere

COSTRUTTIVE

AGGRESSIVE

MANIPOLATIVE

Costruttiva quando è espressa in modo positivo e utile

Manipolativo e aggressive : tono alto, insulti, offese etc..

Le critiche MANIPOLATIVE e AGGRESSIVE

Colpiscono l'individuo nella sua persona

Sono generiche e totalizzanti

- Adottano termini come «**sempre**», **MAI**, **TUTTO**, **NIENTE** in frasi tipo
- « sei sempre il solito » « non cambierai mai » « Mi hai rovinato la vita »

Il fine è di esercitare un controllo sui comportamenti altrui e soprattutto sui sentimenti, provocando sgradevoli sensazioni, quali senso di colpa, di ignoranza e di ansia generica

FRASI DI USO COMUNE CHE GENERANO SENSO DI IGNORANZA

- Ma cosa dici
- E devo dirtelo io
- Come sei monotona! Non fai che ripetere sempre le stesse cose
 - Ma tu vaneggi
 - Non vorrai insegnare a tua madre
 - Non fare lo spiritoso
 - E allora? Hai perso la lingua
 - T'insegno a stare nel mondo
 - Vuoi sempre avere l'ultima parola
 - E vorresti uscire così conciata
- E' questo il modo di rispondere a tua mamma
 - Solo gli imbecilli hanno sempre ragione
 - Ricordati che tuo padre ha sempre ragione

COMPORAMENTI

COMPORAMENTI

Assertività: il comportamento che mette le persone ad agire al meglio esprimendo i propri pensieri, emozioni e diritti senza ledere gli altri

COMPORAMENTO AGGRESSIVO	COMPORAMENTO PASSIVO	COMPORAMENTO ASSERTIVO
E ATTENTA SOLO A SE STESSA	È ATTENTA SOLO AGLI ALTRI	È ATTENTA A SÈ ED AGLI ALTRI
Raggiunge i propri obiettivi a spese degli altri	Non raggiunge i propri obiettivi	Raggiunge i propri obiettivi senza offendere o prevaricare
Prevarica aggredisce	LASCIA CHE SIANO VIOLATI I PROPRI DIRITTI	Si fa rispettare senza prevaricare
Utilizza metodi coercitivi	LASCIA CHE GLI ALTRI DECIDANO PER LEI	Utilizza metodi motivanti e gratificanti
Tende ad essere ostile ed irata	Tende ad essere inibita ed ansiosa	È equilibrata nel rapporto con gli altri
Ricerca l'affermazione personale a spese degli altri	Non esprime i propri bisogni opinioni diritti	Soddisfa i propri bisogni ed esprime le proprie opinioni nel rispetto degli altri

cosa significa essere assertivi?

Abbandonare il ruolo della vittima

Essere autonomi nelle scelte e del proprio pensiero

Stabilire e far rispettare i propri confini

Sapere dire di no

Saper riconoscere i propri bisogni, obiettivi e raggiungerli

Esprimere ciò che pensiamo e sentiamo rispettando l'altro

Affermare se stessi e i propri diritti

Saper fare delle richieste

Saper comunicare in modo efficace

,

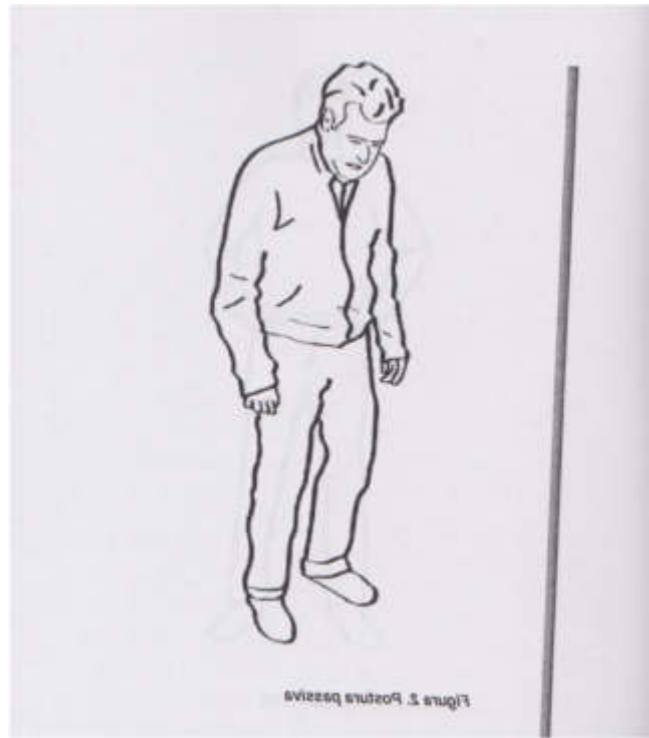
Schema delle azioni del comportamento

ASSERTIVITA'

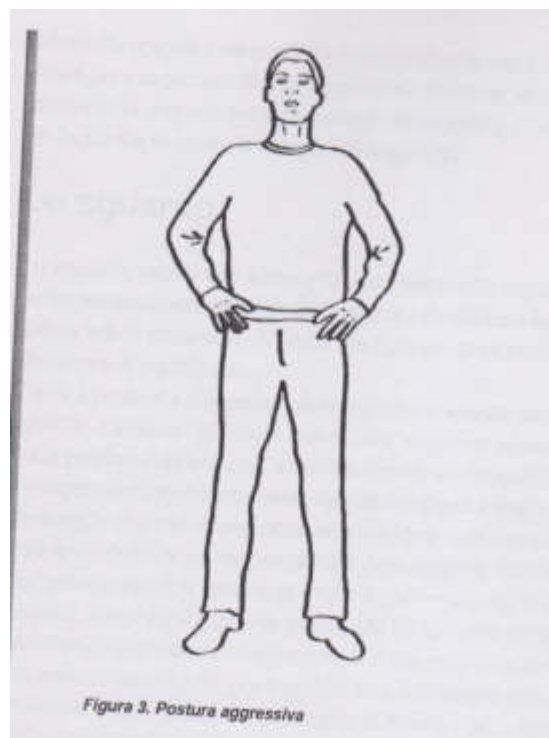
ACCETTAZIONE PASSIVA * ———— | ———— * **RABBIA**

(Responsabilità - potere personale)

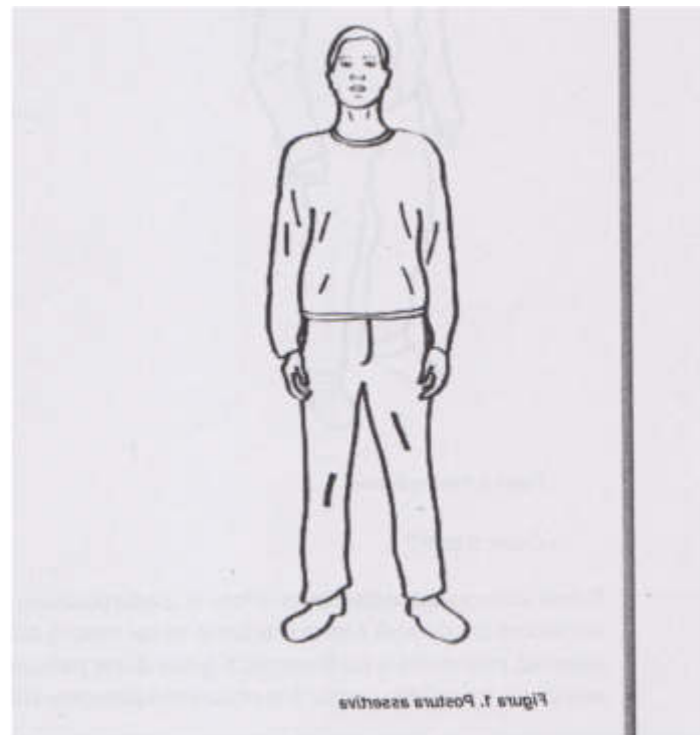
Aspetto passivo



Aspetto aggressivo



Aspetto assertivo





Grazie per l'attenzione

scrivetemi:

psicologastefaniastocchino@gmail.com

cell 3406209936

