

Tratto da Marmocchi P., Dall'Aglio, Zannini M. Educare le life skills, Erikson, Trento 2004.

I diritti assertivi

I diritti assertivi assieme al concetto della reciprocità sono alla base della comunicazione assertiva.

Essi comprendono il rispetto di se stessi, delle proprie esigenze, sentimenti e convinzioni, (es: "ho il diritto di rifiutare senza sentirmi in colpa"; "ho il diritto di chiedere aiuto", ecc).

1. Diritto di agire allo scopo di garantire la propria dignità, la propria felicità e soddisfazione, di raggiungere i propri scopi e progetti senza violare i diritti degli altri
2. Diritto di chiedere aiuto
3. Diritto di chiedere informazioni
4. Diritto di dire No senza sentirsi in colpa
5. Diritto di dire Non So 6. Diritto di sbagliare
7. Diritto di cambiare idea
8. Diritto di prendersi il tempo necessario prima di dare una risposta
9. Diritto di fare meno di quello che è il proprio limite dell'umanità possibile
10. Diritto di avere e manifestare sentimenti ed emozioni
11. Diritto di sentirsi bene con noi stessi indipendentemente dalle condizioni di altri



Dott.sa in Scienze della comunicazione.
Counselor relazionale professional Trainer Ancore n°340
Coach e Formatrice in PNL.
Coach per attori
Insegnante.
Video editor.



Via Parlagreco SNC, Poggio Mirteto RI
Tel +39 333 8846715
WWW.simonadalloca.it



Le potenzialità e i limiti del messaggio assertivo

Comunica in prima persona (utilizza il pronome "io"):

il messaggio assertivo non accusa l'altro (ad esempio non dice: "Tu hai fatto questa cosa, sei maleducato!"), ma parla in prima persona (ad esempio potrebbe dire: "Io mi sono sentito male in questa situazione!")

E' onesto (esprime ciò che realmente si sente o si pensa). Parte dal riconoscimento delle proprie emozioni e delle proprie opinioni e le esprime (ad esempio: "Sento che questa situazione mi mette a disagio perché non mi sento libero/a di esprimermi").

Minimizza i rischi di incomprensione. Affermando le nostre posizioni mettiamo gli altri nella condizione di conoscere i nostri pensieri, emozioni, desideri e bisogni. In tal modo si evita che gli altri siano costretti a fare supposizioni su di noi, che in molti casi potranno rivelarsi errate (se non mi dici come la pensi o cosa provi potrei provare ad immaginarmelo e non è detto che ci azzechi! Anzi...).

Lo stile assertivo mantiene e favorisce lo scambio comunicativo tra le persone, garantendo una crescente disponibilità al dialogo e al confronto.

Non sempre la risposta assertiva è la più adeguata. Saranno le situazioni e le caratteristiche del nostro interlocutore a farci optare per uno stile comunicativo oppure per un altro. **Non si auspica l'assertività a tutti i costi, con tutte le persone e in tutte le situazioni. Occorre saper scegliere.**

Possiamo influire sul comportamento altrui soltanto entro un certo limite.

Al di là di questo limite il problema non è più nostro ma dell'altro.

Per quanto assertiva possa essere una persona, se l'interlocutore non le permette di esserlo, non c'è tecnica che tenga.

L'aspetto più apprezzabile dell'affermazione di sé è dato dalla sensazione positiva che si prova quando si esprime se stessi.



**Simon
Dalloca**

Dott.sa in Scienze della comunicazione.
Counselor relazionale professional Trainer Ancore n°340
Coach e Formatrice in PNL.
Coach per attori
Insegnante.
Video editor.



Via Parlagreco SNC, Poggio Mirteto RI
Tel +39 333 8846715
WWW.simonadalloca.it



I vantaggi dell'assertività in classe

Il lavoro dell'insegnante è, senza dubbio, centrato sulla relazione: è infatti nella "cornice" del rapporto con gli allievi che si realizzano la trasmissione di conoscenze e la crescita culturale e umana. Nel rapporto quotidiano con i propri allievi l'insegnante non è solo trasmettitore di conoscenza, il suo modo di comunicare e di rapportarsi con la classe viene osservato e valutato dagli alunni che possono così apprezzare o criticare determinate modalità interattive e, in maniera consapevole o inconsapevole, valutarle o integrarle nel proprio repertorio comportamentale. Questo è ciò che si definisce "apprendimento per imitazione" (Modeling) e l'apprendimento per imitazione è la forma di apprendimento più efficace. L'insegnante non può evitare di insegnare le abilità comunicative e quindi è necessario che:

- Si ponga come modello. In questo modo i ragazzi osservano l'insegnante che svolge la sequenza di atti necessari per raggiungere una determinata modalità interattiva.
 - Si ponga come osservatore, in modo da aiutare i ragazzi ad essere consapevoli del tipo di comportamento agito e delle sensazioni provate. Questo permette di aiutarli ad etichettare l'emozione corrispondente.
 - Si ponga come promotore per stimolare il ragazzo ad eseguire una determinata azione presentandogli quella complementare e chiedendogli di compierla.
 - Si ponga come mediatore tra i comportamenti in eccesso e quelli in difetto durante l'interazione. In questo modo è possibile insegnare nuove competenze a chi n'è sprovvisto e ridimensionare i comportamenti sproporzionati.
- L'assertività dovrebbe quindi avere un posto privilegiato nella classe scolastica,



A.I.C.I. Associazione Italiana Counseling Integrato

Formazione Counseling e PNL RomaNord-RietiSud
Referente: Counselor Relazionale Federtica Salvatore Tel +393806369392

**Simon
Dalloca**

Dott.sa in Scienze della comunicazione.
Counselor relazionale professional Trainer Ancore n°340
Coach e Formatotrice in PNL.
Coach per attori
Insegnante.
Video editor.



Via Parlagreco SNC, Poggio Mirteto RI
Tel +39 333 8846715
WWW.simonadalloca.it



poiché concorre efficacemente a migliorare il benessere psicologico sia degli insegnanti sia degli allievi, nei seguenti modi.

- Nella gestione della classe: l'insegnante assertivo ottiene più facilmente rispetto e considerazione, in quanto capace di modulare e di equilibrare l'autorevolezza e l'ascolto attivo;
- Nel processo educativo: l'insegnante assertivo è un modello per gli allievi, che possono imparare ad intraprendere relazioni positive con gli altri osservando il suo comportamento. Inoltre, avendo questo modello in mente, l'insegnante può consapevolmente favorire e rinforzare i comportamenti assertivi nei suoi allievi, scoraggiando invece quelli troppo passivi o aggressivi;
- Nell'osservazione sul campo: il modello dell'assertività permette all'insegnante di individuare le persone più fragili o più problematiche e quindi di elaborare delle strategie per aiutarle a migliorare, rendendo più piacevole e positiva l'atmosfera nel gruppo classe;
- Nei rapporti di lavoro: essere assertivi permette di gestire con più efficacia le occasioni di conflitto, incomprensione o tensione con colleghi e superiori.



A.I.C.I. Associazione Italiana Counseling Integrato

Formazione Counseling e PNL RomaNord-RietiSud

Referente: Counselor Relazionale Federtica Salvatore Tel +393806369392