

Pillole di *LifeSkills Training* - 8

ASSERTIVITÀ



INTRODUZIONE

Saper esprimere in modo efficace le proprie idee e il proprio punto di vista nella relazione con gli altri e sapere dire di “no” quando si subiscono pressioni è un aspetto fondamentale dello sviluppo equilibrato di un individuo. Supportare gli studenti nel rafforzare uno stile comunicativo assertivo è un aspetto centrale per un’azione preventiva efficace.

LST Lombardia propone agli studenti occasioni di apprendere tecniche per essere più assertivi e resistere alla pressione dei pari. Permette agli studenti di sperimentare queste tecniche in forma sempre più elaborata nel rispetto del proprio stile personale, offre loro opportunità di sperimentarle ripetutamente nella routine scolastica e rinforzandole di anno in anno.

L’attuale situazione di emergenza sanitaria e i conseguenti provvedimenti delle autorità che impongono contemporaneamente a tutti noi condizioni di isolamento obbligato e di distanziamento, ci costringono a sperimentare modalità di relazione con gli altri nuove e alle quali non eravamo abituati. In generale abbiamo avuto poco tempo per imparare a stare in queste nuove situazioni. Imparare ad utilizzare in maniera efficace abilità assertive può aiutare gli studenti a fare valere le proprie opinioni e non sentirsi prevaricati, senza ricorrere all’aggressività o alla violenza. Questa abilità può sostenerli nella attuale situazione di isolamento a casa con i propri familiari, nelle relazioni a distanza con i propri pari e con gli adulti di riferimento.

Questa Pillola del LST aiuta gli studenti a esercitarsi nel fare richieste ed esprimere i propri sentimenti in prima persona utilizzando il “messaggio io” come esempio di pratica assertiva.

SITUAZIONI DIFFICILI

Dire agli studenti che ci sono molte situazioni, nelle quali noi tutti ci imbattiamo, in cui potremmo trovare difficile esprimerci sinceramente ed apertamente oppure affermare i nostri diritti quando vengono violati o rifiutare quando ci viene chiesto qualcosa.

È possibile imparare a comportarsi in maniera più efficace in queste situazioni esercitando la propria assertività.



Per esempio alcune situazioni in cui ci si può trovare in difficoltà sono:

- dire “no” ad una richiesta di un/a amico/a;
- esprimere una diversa opinione;
- chiedere un favore;
- dire ad una persona se c'è qualche cosa di lui/lei che ti dà fastidio;
- restituire merci difettose;
- dire ad un cassiere che ti ha dato il resto sbagliato;
- dire ad un insegnante o ad un genitore che lui/lei è stato ingiusto;
- dire “no” a qualcuno che cerca di venderti qualcosa;
- farti valere quando qualcuno cerca di superarti in una fila;
- rifiutare un dolce dopo un pasto abbondante;
- dire di no quando ti è stato chiesto di mandare una foto o di condividere un messaggio
- dire che non ti piace quando un tuo compagno viene trattato in modo aggressivo
- chiedere aiuto ad un adulto in caso di difficoltà

ATTIVITÀ: CHE COSA È L'ASSERTIVITÀ

1. Dire agli studenti che nelle situazioni di cui sopra le persone potrebbero comportarsi in tre modi differenti.
 - **Essere passivi.** Questo può implicare l'evitare un confronto, l'ignorare la situazione oppure l'arrendersi all'altra persona.
 - **Essere aggressivi.** Questo può implicare l'attaccare l'altra persona, il reagire in modo eccessivo oppure l'essere offensivo.
 - **Essere assertivi.** Questo implica l'affermare i propri diritti e l'esprimere se stessi in modo sincero, aperto e responsabile.



2. Costruire assieme le definizioni dei termini passivo, aggressivo e assertivo.

Le definizioni per esempio potrebbero essere:

Passività significa accettare senza obiezione o resistenza, non rispondere o reagire a qualcosa a cui tieni molto.

Aggressività significa agire in una maniera ostile rischiando di ledere i diritti degli altri.

Assertività significa agire in modo calmo e fermo esercitando i propri diritti senza ledere i diritti degli altri.

3. Fare insieme degli esempi di come alcune situazioni potrebbero essere affrontate in un modo passivo, aggressivo ed assertivo.

Esempi:

Un tuo compagno di scuola sta prendendo in giro o facendo un torto ad un altro compagno

Passivo: resti a guardare o ridi

Aggressivo: insulti il tuo compagno

Assertivo: dici esplicitamente che non sei d'accordo con quanto sta facendo il tuo compagno

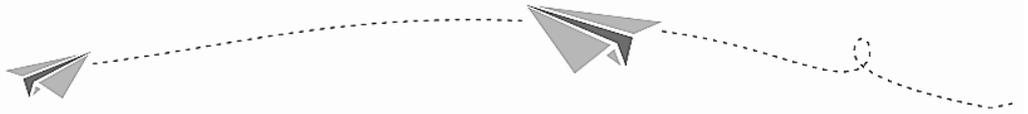
Qualcuno ti spinge a partecipare ad una sfida per vedere chi riesce a mangiare più hamburger e patatine

Passivo: lo fai anche se non ne hai voglia

Aggressivo: ti arrabbi e te ne vai

Assertivo: dici con fermezza che non vuoi farlo

4. Chiedere agli studenti di identificare una situazione recente nella quale non sono riusciti ad esprimere le loro opinioni o sentimenti o si sono sentiti costretti a fare qualcosa. Chiedere loro di condividere queste situazioni in un lavoro a coppie nelle quali provare insieme al compagno a esercitare l'abilità assertiva



per gestire in maniera più efficace la situazione senza essere aggressivi né passivi.

ESPRIMERE SENTIMENTI E OPINIONI

1. Spiegare e mostrare agli studenti che è possibile esercitare la propria abilità assertiva utilizzando la tecnica del “messaggio io” per esprimere sentimenti (positivi e negativi) e opinioni riguardo a qualcosa o qualcuno.

I “messaggi io” sono frasi in prima persona nelle quali si esplicita un proprio punto di vista o sentimento a partire da sé stessi. Per esempio: “Mi piaci davvero” o “Io sono davvero arrabbiato con te”.

Affermazioni in prima persona: “Messaggi io”

- Io mi sento...
- Io voglio...
- Non mi piace...
- Io posso...
- Io vorrei...
- Sono d'accordo...

2. Far esercitare gli studenti ad esprimere i propri sentimenti e opinioni usando la tecnica del “messaggio io” chiedendo loro di applicarla suddivisi in coppie alle situazioni descritte nella attività precedente (situazioni difficili).
3. Dire agli studenti che questa tecnica può essere efficace anche per chiedere aiuto ad adulti in caso di difficoltà (ad es. insegnanti, genitori, ecc.).



Per concludere

Dopo avere sperimentato queste tecniche rivolgete queste domande per concludere:

- Siete riusciti ad applicare queste tecniche per esprimere una vostra opinione o un sentimento nel lavoro a coppie?
- È risultato facile trasformare le affermazioni in messaggi "io"? E applicare le tecniche per gestire in maniera assertiva una situazione difficile?
- Sarebbe stato uguale applicare queste tecniche se foste stati faccia a faccia? Cosa cambia quando lo facciamo tramite il telefono o chat? Cosa è più facile in queste situazioni? Cosa più difficile?
- Queste tecniche potrebbero essere utili in questo periodo di distanziamento sociale? In quali situazioni le applichereste?
- Cosa succederebbe se applicaste queste tecniche nelle situazioni quotidiane in casa con i vostri familiari? E a distanza con i vostri compagni e amici?