

# COMUNICAZIONE



## LIVELLO

Livello avanzato

## GRUPPO DI ETÀ

17 – 20 anni

## ARGOMENTO

Comunicazione



## RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI

### Conoscenze

Conoscenza riguardo i benefici dell'utilizzo della comunicazione assertiva nelle relazioni interpersonali.

### Abilità

Praticare la capacità di esprimere pensieri, sentimenti e bisogni in modo assertivo.

### Approcci

Dimostrare un atteggiamento positivo verso la comunicazione aperta nelle relazioni interpersonali e la fiducia in sé stessi nel sapersi esprimere in modo chiaro e rispettoso.



## SPIEGAZIONE DEL VIDEO

La comunicazione è una parte vitale di ogni relazione, ma non è sempre facile. È molto comune trovarsi in una situazione in cui vorresti aver parlato per te stesso o espresso i tuoi pensieri e sentimenti in modo più chiaro. Affermare i tuoi sentimenti e limiti durante la comunicazione con gli altri non è facile quando non sai come farlo. Ecco perché è importante imparare a essere assertivi con gli altri.

La comunicazione assertiva è uno stile comunicativo che implica che una persona si esprima in modo diretto, onesto e rispettoso. Consente di comunicare i propri pensieri, sentimenti e bisogni, rispettando anche quelli degli altri. È molto diversa da altre forme di comunicazione, come la comunicazione passiva in cui potresti non esprimerti affatto, o la comunicazione aggressiva in cui potresti esprimerti in modo che non tiene conto dei pensieri, dei sentimenti e delle opinioni altrui.

La comunicazione assertiva ha molti vantaggi nelle relazioni interpersonali. Aiuta a costruire fiducia, rispetto e intimità tra le persone. Consente anche una risoluzione sana dei conflitti e può prevenire incomprensioni e rancori che si accumulano nel tempo. Esprimendosi in modo chiaro e onesto, è

possibile creare una connessione più profonda con coloro che ci circondano.

Tuttavia, utilizzare la comunicazione assertiva non è sempre facile. Richiede pratica e consapevolezza di sé per essere in grado di esprimersi in modo chiaro e rispettoso. Potresti anche incontrare ostacoli come la paura del rifiuto o il dialogo interno negativo che ti impediscono di parlare

Fortunatamente, ci sono competenze e strategie che possono aiutarti a diventare più assertivo nella tua comunicazione. Una di queste competenze è l'ascolto attivo. L'ascolto attivo implica prestare attenzione a ciò che l'altra persona sta dicendo, riflettere ciò che hai sentito e fare domande per chiarire. Facendo ciò, puoi comprendere meglio la prospettiva e i sentimenti dell'altra persona, il che ti aiuta ad esprimerti in modo più efficace.

Un'altra competenza importante è l'uso delle dichiarazioni con "io". Le dichiarazioni con "io" si concentrano sui tuoi pensieri e sentimenti, anziché incolpare o accusare l'altra persona. Ad esempio, dire "Mi sento irritato quando annulli i nostri piani all'ultimo minuto" è più efficace che dire "Tu annulli sempre i piani e non ti preoccupi dei miei sentimenti".

In sintesi, la comunicazione assertiva è una competenza importante per costruire relazioni interpersonali solide. Esprimendosi in modo diretto, onesto e rispettoso, è possibile creare connessioni più profonde con coloro che ci circondano e prevenire incomprensioni e rancori che si accumulano nel tempo. Con pratica e consapevolezza di sé, è possibile imparare a comunicare in modo più assertivo e costruire relazioni più solide con coloro che ci circondano.

## QUIZ DI VERIFICA

La comunicazione efficace è una parte fondamentale per costruire relazioni sane, e la comunicazione assertiva è uno stile di comunicazione che ti permette di esprimerti in modo chiaro, diretto e rispettoso, rispettando allo stesso tempo i pensieri e i sentimenti degli altri. In questo quiz, avrai l'opportunità di riflettere sul tuo stile di comunicazione e valutare la tua capacità di comunicare in modo assertivo.

1. Quando mi esprimo, mi ritrovo spesso a utilizzare affermazioni che incolpano o accusano l'altra persona, anziché concentrarmi sui miei pensieri e sentimenti.

1. Per niente d'accordo
2. Non sono d'accordo
3. Neutrale
4. Sono d'accordo
5. Sono molto d'accordo

2. Quando sono in disaccordo con qualcuno, tendo a evitare il confronto e a tenere i miei pensieri per me stesso.

1. Per niente d'accordo
2. Non sono d'accordo
3. Neutrale
4. Sono d'accordo
5. Sono molto d'accordo

3. Quando qualcuno dice o fa qualcosa che mi infastidisce, trovo difficile esprimere i miei sentimenti nei loro confronti.

1. Per niente d'accordo
2. Non sono d'accordo
3. Neutrale
4. Sono d'accordo
5. Sono molto d'accordo

4. Quando qualcuno mi parla, mi assicuro di ascoltare attivamente e riflettere su ciò che ho sentito per assicurarmi di capire correttamente.

1. Per niente d'accordo
2. Non sono d'accordo
3. Neutrale
4. Sono d'accordo
5. Sono molto d'accordo

5. Quando mi esprimo, lo faccio in modo chiaro e rispettoso, tenendo conto dei pensieri e dei sentimenti dell'altra persona.

1. Per niente d'accordo
2. Non sono d'accordo
3. Neutrale
4. Sono d'accordo
5. Sono molto d'accordo

### Chiave di risposta:

- Non sono d'accordo fortemente - 1 punto
- Non sono d'accordo - 2 punti
- Neutrale - 3 punti
- Sono d'accordo - 4 punti
- Sono molto d'accordo - 5 punti

16-20 punti: Hai delle ottime competenze nella comunicazione assertiva e sei in grado di esprimerti in modo chiaro e rispettoso. Continua a praticare e affinare le tue abilità comunicative per costruire relazioni ancora più solide con le persone intorno a te!

11-15 punti: Hai buone competenze nella comunicazione assertiva, ma fai ancora fatica a esprimerti in modo chiaro e rispettoso. Prova a praticare di più e potrai ottenere il punteggio più alto!

5-10 punti: Hai competenze di base nella comunicazione assertiva. Non abbatterti, tutti partono da qualche parte! Prova a praticare di più le abilità comunicative nelle conversazioni quotidiane e continua così!

## ARTICOLO: IL POTERE DELLA COMUNICAZIONE ASSERTIVA

Quando sei un giovane adulto, può essere difficile comunicarsi correttamente mentre ti muovi nel mondo degli “adulti”. Man mano che invecchi, inizi a incontrare nuovi tipi di relazioni interpersonali, che vanno dall’amicizia alle relazioni romantiche, alle dinamiche familiari e alle relazioni lavorative. La comunicazione assertiva è una competenza che può avere un impatto positivo su tutte queste relazioni.

Nella comunicazione assertiva, ti esprimi in modo chiaro e rispettoso, prendendo anche in considerazione i pensieri e i sentimenti dell’altra persona. Questo stile di comunicazione promuove il rispetto reciproco, l’onestà e la comprensione nelle relazioni, il che può portare a una migliore comunicazione, a un aumento della fiducia e a legami più solidi.

Nell’ambito dell’amicizia, la comunicazione assertiva può aiutarti a esprimere i tuoi sentimenti e le tue opinioni in modo rispettoso senza danneggiare l’amicizia. Quando si verificano conflitti, ti consente di affrontare la situazione in modo che venga riconosciuto il sentimento dell’altra persona pur stando anche dalla tua parte. Questa competenza può aiutare a mantenere le amicizie e contribuire a una vita sociale più positiva e appagante.

Nelle relazioni romantiche, la comunicazione assertiva può rafforzare la relazione promuovendo una comunicazione aperta e onesta. Può anche aiutare a evitare malintesi e conflitti, che possono causare tensione e stress nella relazione. Quando entrambi i partner sono assertivi, può portare a una comunicazione migliore e a una comprensione più profonda reciproca, che è fondamentale per una relazione sana e appagante.

La comunicazione assertiva può anche avere un impatto positivo sul modo in cui interagisci con i membri della tua famiglia. Nelle relazioni familiari, possono insorgere conflitti a causa di fraintendimenti o di una mancanza di comunicazione efficace. Esprimendoti in modo assertivo, puoi condividere i tuoi pensieri e i tuoi sentimenti in modo che promuova la comprensione e il rispetto. Ciò può contribuire a ridurre la tensione e promuovere relazioni sane all’interno della famiglia.

Quando sei al lavoro, la comunicazione assertiva può aiutarti a difendere te stesso e le tue idee, mantenendo anche relazioni professionali. Comunicando in modo assertivo sul posto di lavoro, puoi esprimere le tue idee in modo chiaro e sicuro, rispettando anche le opinioni e le esigenze degli altri. Ciò può aiutarti a costruire relazioni professionali più solide e aumentare le tue possibilità di successo sul lavoro.

In conclusione, la comunicazione assertiva è una competenza importante che può avere un impatto positivo su tutti i tipi di relazioni interpersonali. Può promuovere il rispetto reciproco, la comprensione e l’onestà, che sono componenti essenziali delle relazioni sane. Come adolescenti più grandi e giovani adulti, è importante praticare la comunicazione assertiva per migliorare le relazioni e stabilire una base per una comunicazione positiva per tutta la vita.



## ATTIVITÀ DI AUTO-AIUTO: FRASI CON "IO"

La comunicazione assertiva implica esprimere i propri sentimenti e opinioni in modo chiaro, diretto e rispettoso. Una tecnica per farlo è utilizzare le "dichiarazioni al primo personale". Utilizzare le dichiarazioni al primo personale nella vita quotidiana può aumentare notevolmente il tuo benessere nelle relazioni, poiché stabilisci i tuoi limiti. In questo esercizio, praticherai l'uso delle dichiarazioni al primo personale per comunicare in modo assertivo.

1. Prendi un foglio di carta bianco e scrivi una situazione recente in cui ti sei sentito arrabbiato o frustrato.
2. Pensa alla situazione e al modo in cui ti sei espresso.
  - *Hai incolpato l'altra persona?*
  - *L'altra persona ti ha incolpato?*
  - *Come avresti potuto ridurre il danno causato?*

3. Successivamente, scrivi tre o quattro frasi che descrivono come ti sei sentito in quella situazione, usando le dichiarazioni "Io". Ad esempio, "Mi sono sentito ferito quando hai cancellato i nostri piani senza avvisarmi" o "Mi sono sentito mancato di rispetto quando mi hai interrotto durante la riunione".

4. Poi, scrivi una o due frasi che descrivono cosa vorresti che accadesse in futuro, sempre usando le dichiarazioni "Io". Ad esempio, "In futuro, apprezzerei se mi facessi sapere se devi cancellare i nostri piani" o "In futuro, vorrei avere la possibilità di parlare senza interruzioni durante le riunioni".

5. Pratica a dire queste dichiarazioni ad alta voce, davanti a uno specchio o a te stesso. Concentrati su parlare in modo chiaro, calmo e assertivo.

6. Rifletti su come ti sei sentito quando hai espresso i tuoi pensieri e sentimenti usando le dichiarazioni "Io".
- *Ha rispecchiato come ti sei sentito e cosa ti ha fatto provare?*
  - *Ti ha aiutato a comunicare in modo più efficace i tuoi bisogni?*

### Link al video:

2 Minute Therapy - Comunicazione positiva con le affermazioni "I" del *The Counselling Group PL*:

[https://www.youtube.com/watch?v=gG25Kq\\_3gmg](https://www.youtube.com/watch?v=gG25Kq_3gmg)

## LIBRERIA VIDEO

5 consigli per rendere la comunicazione assertiva più facile ed efficace di *How to ADHD*

<https://www.youtube.com/watch?v=vlwmfiCb-vc>

Come essere più assertivi: 7 consigli di *The Distilled Man*

<https://www.youtube.com/watch?v=NBkvWCmz2W4>

Abilità di comunicazione - Come migliorare le abilità di comunicazione di *Improvement Pill*

<https://www.youtube.com/watch?v=mPRUNGGORDo>

# IRENE

Family Learning to Address Domestic Violence



**aldaima** asociación andaluza de apoyo a la infancia



Co-funded by  
the European Union

The European Commission's support for the production of this website does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project Number: 2021-1-FR01-KA220-ADU-000033422