

LA MIA COMUNICAZIONE È LA CHIAVE



LIVELLO

Livello introduttivo

GRUPPO DI ETÀ

13 – 16 anni

ARGOMENTO

La mia comunicazione è la chiave

RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI

Conoscenze

Identificare diversi stili di comunicazione nell'esprimere i sentimenti.

Abilità

Acquisire un modello di comunicazione assertivo per esprimere la nostra opinione e i nostri sentimenti agli altri.

Approcci

Dimostrare un atteggiamento positivo verso una comunicazione rispettosa e mostrare empatia verso gli altri.

SPEGAZIONE DEL VIDEO

A mano a mano che si invecchia, può diventare molto difficile comunicare ed esprimere come ci si sente. Con i cambiamenti che avvengono intorno a te e con l'avanzare dell'età, può risultare complicato comunicare come ci si sente in modo rispettoso sia dei propri sentimenti che degli altri. In questo video, esamineremo i modi in cui migliorare le nostre abilità di comunicazione può migliorare la nostra capacità di esprimere noi stessi e i nostri sentimenti!

Quando cerchi di comunicare in modo appropriato, è molto importante sapere come comunicare efficacemente con gli altri. La comunicazione efficace significa essere in grado di trasmettere chiaramente il proprio messaggio e allo stesso tempo comprendere chiaramente ciò che gli altri stanno dicendo. Puoi imparare a diventare un comunicatore più efficace seguendo questi tre passaggi:

1. Ascolta in modo più attivo: ciò significa prestare attenzione a ciò che l'altra persona sta dicendo, senza interrompere o distrarsi.
2. Utilizza un linguaggio del corpo appropriato: il tuo linguaggio del corpo può trasmettere molto sulle tue emozioni. Mantieni il contatto visivo, sorridi e utilizza gesti per enfatizzare i tuoi punti.
3. Utilizza un linguaggio chiaro: cerca di parlare in modo più chiaro e evita di utilizzare parole complesse che l'altra persona potrebbe non capire!

Quando impari a comunicare in modo efficace, diventa più facile esprimere le tue emozioni. Quando esprimi le tue emozioni, è importante ricordare che ognuno esprime i propri sentimenti in modo diverso e che ci sono pochi modi sbagliati per farlo! Ecco alcuni esempi di stili di comunicazione che possono essere utilizzati per esprimere i sentimenti:

1. Stile assertivo: questo è quando esprimi i tuoi sentimenti in modo sicuro e rispettoso, senza denigrare gli altri. Ad esempio, "Mi infastidisce quando fai piani senza di me."
2. Stile aggressivo: questo è quando esprimi i tuoi sentimenti in modo ostile o arrabbiato, il che può far sentire all'altra persona minacciata. Ad esempio, "Sei così egoista, non pensi mai a me!"
3. Stile passivo: questo è quando non esprimi affatto i tuoi sentimenti, il che può portare a incomprensioni e rancori. Ad esempio, rimanere in silenzio quando qualcuno dice o fa qualcosa che ti ha infastidito.

Per riassumere, la comunicazione efficace e l'espressione dei sentimenti sono competenze essenziali che ti aiuteranno a costruire relazioni solide e risolvere i conflitti. Ricorda di ascoltare attivamente, utilizzare un linguaggio del corpo appropriato e parlare chiaramente. Scegli anche uno stile di espressione che ti faccia sentire a tuo agio e evita di essere aggressivo o passivo.



QUIZ DI VERIFICA

Comunicare i nostri sentimenti e opinioni può essere difficile quando non sappiamo come comunicare con gli altri o quali sono già le nostre abilità! Usa questo quiz qui sotto per testare le tue abilità di comunicazione e il tuo stile di comunicazione!

1. Quando qualcuno ti sta parlando:
 - a. Ascolti attentamente e mostri interesse per ciò che dicono
 - b. Li interrompi quando hai qualcosa da dire
 - c. Ti distrai completamente
2. Se ti senti turbato, come esprimi le tue emozioni agli altri?
 - a. Esprimo me stesso in modo calmo e assertivo
 - b. Tengo i miei sentimenti per me stesso
 - c. Urla o mi arrabbio
3. Nelle conversazioni di gruppo, fai:
 - a. Ascolti gli altri e prendi il turno nel parlare
 - b. Rimani in silenzio e non partecipi
 - c. Domini la conversazione e interrompi gli altri
4. Quando sei in disaccordo con qualcuno, fai:
 - a. Condividi rispettosamente la tua opinione e ascolti gli altri
 - b. Discuti con loro e cerchi di convincerli che hai ragione
 - c. Ignori la loro opinione e rifiuti di continuare la conversazione
5. Quando comunichi con gli altri, usi un linguaggio chiaro e conciso che è facile da capire?
 - a. Sì, sempre
 - b. A volte
 - c. No, mai



Chiave di risposta:

- Per ogni risposta "a", ottieni 2 punti
- Per ogni risposta "b", ottieni 1 punto
- Per ogni risposta "c", ottieni 0 punti

8-10 punti: Ottimo lavoro! Hai ottime capacità di comunicazione e sei un buon ascoltatore. Continua così!

4-7 punti: Hai margine di miglioramento. Cerca di ascoltare di più e interrompere di meno, e lavora sulla capacità di esprimere pensieri ed emozioni in modo chiaro e rispettoso.

0-3 punti: Potresti avere difficoltà nella comunicazione a volte, ma va bene! Cerca di essere più consapevole di come ti comunichi con gli altri e lavora sul migliorare le tue abilità di ascolto e di parlato.

ARTICOLO: PARLA!

PARLA! – I 4 STILI DI COMUNICAZIONE

La comunicazione è molto importante per ogni tipo di relazione che si può avere: familiare, romantica, lavorativa, scolastica e di amicizia. Il modo in cui comunichiamo con gli altri è molto importante per la percezione e la comprensione che gli altri hanno di noi. Saper comunicare in modo efficace per esprimere i nostri pensieri, sentimenti e opinioni è molto importante per assicurarsi di essere rispettati e rispettosi nei confronti di coloro che ci circondano.

Esistono quattro stili principali di comunicazione: passivo, aggressivo, passivo-aggressivo e assertivo. Ogni stile ha le sue caratteristiche e utilità uniche, e può avere un grande impatto sul modo in cui ci esprimiamo.

La comunicazione passiva significa che siamo restii a parlare per noi stessi, il che può portare a sentimenti di risentimento o frustrazione. Le persone che comunicano in modo passivo tendono ad evitare i conflitti e possono avere paura di esprimere le proprie opinioni e sentimenti nel caso in cui possano indispettare o arrabbiare gli altri. Ciò può rendere difficile per gli altri capire ciò che stanno pensando o sentendo, portando a incomprensioni.

La comunicazione aggressiva significa difendersi e parlare per sé stessi a spese degli altri. Le persone che comunicano in modo aggressivo possono essere piuttosto conflittuali e a volte ricorrono all'uso di insulti e altre forme di negatività per far valere il proprio

punto di vista. Ciò può far sentire gli altri difensivi, intimiditi o umiliati durante la comunicazione, portando a ulteriori conflitti o risentimenti.

La comunicazione passivo-aggressiva significa esprimere i propri sentimenti in un modo che apparentemente sembra docile, ma nasconde rabbia o ostilità. Ciò può portare a confusione e diffidenza, poiché le altre persone potrebbero non comprendere questi sentimenti sottostanti che non si riescono a esprimere.

La comunicazione assertiva è la forma più efficace di comunicazione. Questo significa essere in grado di esprimere i propri sentimenti e bisogni in modo chiaro, sicuro e rispettoso. Quando una persona è in grado di comunicare i propri bisogni e limiti, è in grado di ascoltare e rispettare i bisogni e i limiti degli altri. Questo stile permette una comunicazione più aperta e sincera, che porta a relazioni più solide e alla risoluzione efficace dei conflitti.

In sintesi, la comunicazione è una parte essenziale della nostra vita quotidiana, e il modo in cui esprimiamo i nostri pensieri e sentimenti può influenzare le nostre relazioni e la nostra autostima. Il modo in cui esprimiamo i nostri sentimenti può avere un impatto significativo su come gli altri ci percepiscono, e può persino influenzare la nostra stessa autostima e fiducia. È importante comprendere il modo in cui noi stessi comunichiamo e come ciò può influenzare gli altri, così come essere consapevoli degli stili delle persone con cui comunichiamo. Comunicando in modo assertivo e rispettoso, possiamo creare relazioni positive e sane con gli altri.

SCRITTO PER LA PAGINA DI ATTIVITÀ DI AUTO-AIUTO

Grandi abilità di comunicazione sono essenziali per costruire relazioni solide e risolvere conflitti in modo efficace. Migliorare le nostre abilità di comunicazione richiede auto-riflessione e la volontà di individuare aree in cui possiamo migliorare. In questa attività, prenderemo un po' di tempo per riflettere sulle nostre conversazioni recenti e individuare azioni specifiche che possiamo intraprendere per migliorare le nostre abilità di comunicazione.

1. Dedica 10 minuti di tempo ininterrotto per riflettere sulle tue abilità di comunicazione.
2. Pensa a una conversazione recente che hai avuto con qualcuno. Può essere una conversazione con un amico, un membro della famiglia o un insegnante.
3. Fatti le seguenti domande e scrivi le tue risposte:
 - *Ho ascoltato attentamente l'altra persona?*
 - *Ho parlato in modo chiaro e sicuro?*
 - *Ho comunicato efficacemente i miei pensieri e sentimenti?*
 - *Ho mostrato rispetto nei confronti dell'altra persona?*
4. Sulla base delle tue risposte, individua un aspetto della tua comunicazione che desideri migliorare.
5. Scrivi tre azioni specifiche che puoi intraprendere per migliorare in questo campo. Ad esempio, se hai identificato che devi ascoltare più attentamente, un'azione potrebbe essere quella di esercitarti a concentrarti sull'interlocutore quando parla, invece di lasciare vagare la mente.

6. Stabilisci un obiettivo per te stesso di mettere in pratica queste azioni nella tua prossima conversazione. Ad esempio, se il tuo obiettivo è quello di ascoltare più attentamente, fai uno sforzo cosciente per concentrarti sull'interlocutore e fare domande di chiarimento se necessario.

7. Rifletti sui tuoi progressi dopo la tua prossima conversazione:
 - *Hai implementato con successo le azioni che hai identificato?*
 - *Hai riscontrato miglioramenti nelle tue abilità di comunicazione?*



LIBRERIA VIDEO

Come avviene la disinformazione (e come evitarla) di *Katherine Hampsten (TED-Ed)*

<https://www.youtube.com/watch?v=gCfzeONu3Mo>

AMAZE:Stili di comunicazione di *Amaze.Africa*

<https://www.youtube.com/watch?v=EphjCWXe41A>

Esempi di assertività di *Lorena Cisneros Arevalo*

<https://www.youtube.com/watch?v=FFjGGZecO04>

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