

# RISPETTO RECIPROCO E CONFINI PERSONALI





## LIVELLO

Livello avanzato

## GRUPPO DI ETÀ

17 – 20 anni

## ARGOMENTO

Rispetto reciproco e confini personali

## RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI

### Conoscenze

Comprendere la differenza tra assertività, aggressività e passività, e quando utilizzare ciascun approccio nella comunicazione.

### Abilità

Dimostrare assertività esprimendo i propri bisogni, opinioni e sentimenti in modo chiaro e rispettoso.

### Approcci

Riconoscere e rispettare i diversi confini personali e gli stili di comunicazione degli altri.





## SPIEGAZIONE DEL VIDEO

Il rispetto reciproco e i confini personali sono molto importanti in tutti i tipi di relazioni, specialmente nelle relazioni romantiche. Che tu stia interagendo con membri della famiglia, amici, colleghi o conoscenze, capire come comunicare e rispettare i confini reciproci è fondamentale per costruire relazioni sane e positive.

Iniziamo con i confini personali. I confini sono limiti che stabiliamo per noi stessi nelle nostre interazioni con gli altri. Questi possono essere limiti fisici, emotivi e mentali che utilizziamo per proteggerci da danni o disagi. In qualsiasi tipo di relazione, è importante comunicare chiaramente i propri confini e rispettare i confini degli altri.

Il rispetto reciproco gioca un ruolo importante nelle relazioni di ogni tipo. Quando hai una relazione con qualcuno, è molto importante trattarsi reciprocamente con gentilezza e rispetto, e ciò significa rispettare i confini reciproci. Se qualcuno esprime un confine, è importante rispettarlo e tenerne conto.

Imparare a comunicare in modo che supporti e rispetti i tuoi confini personali e quelli dei tuoi amici, partner e colleghi è importante. È importante non essere eccessivamente passivi o aggressivi quando si stabiliscono i propri confini nelle conversazioni. Quando qualcuno affronta un argomento con cui ti senti a disagio, cerca di essere assertivo nel comunicare i tuoi pensieri e sentimenti in modo chiaro e sicuro, rispettando i confini degli altri.

Ad esempio, se qualcuno dice o fa qualcosa che ti mette a disagio, è giusto esprimerlo in modo non conflittuale. Tuttavia, è importante farlo con empatia e comprensione e ascoltare anche la prospettiva dell'altra persona.

In conclusione, il rispetto reciproco e i confini personali sono fondamentali per costruire relazioni positive e sane in tutti gli aspetti della vita. Ricorda di comunicare i tuoi confini in modo chiaro e rispettoso, rispettando anche i confini degli altri. Non aver paura di essere assertivo nel esprimere i tuoi pensieri e sentimenti, ma fallo in modo che mostri empatia e comprensione.



## QUIZ DI VERIFICA

L'assertività è una competenza essenziale nella comunicazione che ci permette di esprimere i nostri bisogni e opinioni rispettando allo stesso tempo i bisogni e le opinioni degli altri. Quando siamo assertivi, comunichiamo chiaramente i nostri confini, il che porta a relazioni sane e rispetto reciproco. Tuttavia, essere assertivi può essere una sfida, specialmente per i giovani adulti che stanno ancora imparando come navigare nelle complessità delle relazioni e della comunicazione. Quindi, prenditi un momento per rispondere sinceramente a queste domande e potresti scoprire qualcosa di nuovo su te stesso e su come comunichi con gli altri.

1. Quando qualcuno mi parla in modo da farmi sentire a disagio, di solito:
  - a. Non dico nulla e cerco di ignorarlo
  - b. Cerco di cambiare argomento
  - c. Gli dico che ciò che ha detto mi ha fatto sentire a disagio
2. Quando qualcuno è in disaccordo con me, di solito:
  - a. Cambio la mia opinione per accordarla alla loro
  - b. Rimango in silenzio e non esprimo la mia opinione
  - c. Rispetto la loro opinione, ma esprimo anche la mia opinione e le ragioni per cui la penso così
3. Quando qualcuno supera uno dei miei confini personali, di solito:
  - a. Faccio finta che non sia successo nulla e lascio correre
  - b. Mi arrabbio e divento polemico
  - c. Comunico assertivamente il mio confine e come mi aspetto di essere trattato
4. Quando ho bisogno di aiuto o sostegno da qualcuno, di solito:
  - a. Non chiedo aiuto perché non voglio dare fastidio a nessuno
  - b. Chiedo aiuto, ma mi sento male a riguardo dopo

c. Chiedo aiuto senza sentirmi in colpa perché so di avere il diritto di chiedere sostegno

5. Quando qualcuno è scortese o manca di rispetto nei miei confronti, di solito:
  - a. Ignoro e spero che smetta da solo
  - b. Mi difendo e reagisco duramente nei suoi confronti
  - c. Gli dico assertivamente che il suo comportamento non è accettabile e che mi aspetto di essere trattato con rispetto
6. Quando qualcuno cerca di farmi fare qualcosa che non voglio fare, di solito:
  - d. Cedo e lo faccio, anche se mi fa sentire a disagio
  - e. Trovo una scusa per non poterlo fare
  - f. Gli dico assertivamente che non mi sento a mio agio a fare ciò che sta chiedendo e che non lo farò.

### Chiave di risposta:

- 1 punto per ogni risposta "c"
- 0 punti per ogni risposta "b"
- -1 punto per ogni risposta "a"

### Interpretazione:

- **Se hai totalizzato 5-6 punti:** Sei assertivo e rispetti i tuoi confini personali. Continua così!
- **Se hai totalizzato 3-4 punti:** Sembra che stia lavorando per essere più assertivo e rispettare i tuoi confini personali. Ricorda che è del tutto normale avere qualche difficoltà in questo, specialmente in situazioni nuove o sfidanti. Continua a esercitarti e sappi che va bene difendere te stesso quando ne hai bisogno!
- **Se hai totalizzato 0-2 punti:** Sembra che potresti beneficiare di lavorare sulla tua assertività e sui confini personali. Ricorda, è normale difendere te stesso e esprimere i tuoi bisogni e le tue opinioni. Continua a esercitarti e sii gentile con te stesso lungo il percorso!



## ARTICOLO: IL POTERE DELLA COMUNICAZIONE

Man mano che diventi più grande e inizi a fare esperienze da adulto, è importante costruire e mantenere relazioni sane e sicure. Che si tratti di amicizie, famiglia o partner romantici, la comunicazione è la chiave per stabilire confini sani e rispetto reciproco. La comunicazione è molto potente quando si tratta di relazioni, ci consente di esprimere i nostri pensieri e sentimenti e di ascoltare e comprendere i pensieri e i sentimenti degli altri. Ciò aiuta a creare fiducia e rispetto tra le persone.

Quando si tratta di stabilire confini, la comunicazione è fondamentale. I confini sono le linee che creiamo per proteggere il nostro benessere fisico ed emotivo e sono essenziali per relazioni sane. Tuttavia, può essere difficile stabilire confini con gli altri quando la comunicazione non è aperta e sana. Questo significa che non possiamo comunicare chiaramente le nostre esigenze e aspettative agli altri.

Un modo per comunicare i confini in modo efficace è assicurarsi di non essere troppo passivi o aggressivi nel definire i confini. Invece di permettere alle persone di mancare di rispetto ai tuoi confini o di farti sentire a disagio rimanendo in silenzio, o arrabbiandoti quando li definisci con gli altri, prova a stabilire confini in modo calmo e sicuro utilizzando frasi che iniziano con "Io". Ad esempio, invece di dire "Mi fai sentire a disagio", prova a dire "Mi sento a disagio quando...". Questo è meno aggressivo e accusatorio, e focalizza la conversazione su di te anziché sulla persona con cui stai parlando. Questo può aiutare a evitare la difensività e promuovere una migliore comprensione.

La comunicazione è anche molto importante per creare rispetto nelle relazioni. Il rispetto reciproco significa valorizzare i pensieri, i sentimenti e le esperienze di entrambe le persone in una relazione, anche quando sono diverse. Ciò può essere molto sfidante quando queste differenze sono grandi, ma la comunicazione può aiutare a alleggerire il peso. Un modo per comunicare con rispetto reciproco è quello di utilizzare l'ascolto attivo. Ciò significa prestare attenzione a ciò che l'altra persona sta dicendo e cercare di capire il suo punto di vista, anche se non si è d'accordo. Significa anche evitare di interrompere, utilizzare il linguaggio del corpo negativo, giudicare e respingere i loro pensieri e sentimenti.

Fare domande di chiarimento aiuta anche a migliorare la comunicazione. Invece di assumere semplicemente di capire cosa intende l'altra persona, prova a chiedere ulteriori informazioni o esempi. Questo può aiutare a prevenire fraintendimenti tra le persone e ti rende più comprensivo della prospettiva dell'altra persona!

Per riassumere, la comunicazione è la base di tutti i tipi di relazioni sane e svolge un ruolo importante nell'instaurare limiti e rispetto reciproco. Utilizzando le dichiarazioni "Io", l'ascolto attivo e facendo domande, puoi comunicare efficacemente con gli altri e costruire relazioni basate sulla fiducia e il rispetto. Impostare fermamente dei limiti in modo da evitare l'aggressività aiuta anche a creare una relazione amorevole e sana che ti mantenga al sicuro e felice, così come gli altri. Ricorda che la comunicazione sana richiede a volte pratica, quindi non scoraggiarti troppo se commetti un errore e continua a lavorarci su!



## ATTIVITÀ DI AUTO-AIUTO:

A volte può essere molto difficile stabilire dei confini con le persone che conosciamo e amiamo. Questo perché potremmo avere paura del confronto, temere che gli altri abbiano un'opinione negativa di noi o causare disaccordi con i nostri cari e amici stretti. Ma stabilire dei confini che ci fanno sentire a nostro agio e al sicuro è molto importante in ogni relazione, indipendentemente da quanto sia distante. In questa attività, praticherai l'arte di stabilire dei confini esplorando quali argomenti o interazioni ti mettono a disagio, analizzando alcune delle tue relazioni più strette. Cerca di ascoltare della musica rilassante mentre svolgi questa attività, può davvero aiutare a tranquillizzare e rilassare la mente.

Per iniziare questa attività, prendi un foglio di carta bianco e alcuni colori a matita, pennarelli o penne colorate.

1. Prenditi un momento per riflettere sulla tua vita in questo momento. Annota alcune risposte alle seguenti domande per aiutarti a definire i tuoi confini personali:

- Cosa ti preoccupa o ti stressa al momento?
- Cosa è qualcosa a cui guardi avanti ogni giorno?
- Cosa è qualcosa che non ti piace fare ogni giorno?
- Chi o cosa ti fa sentire felice e motivato?
- Chi o cosa ti fa sentire stanco o infelice?
- Chi o cosa ti fa sentire amato, supportato e apprezzato?
- Chi o cosa ti fa sentire insicuro, non supportato e non apprezzato?

2. Disegna un grande cerchio sul foglio di carta. All'interno del cerchio, scrivi tutto ciò che ti fa sentire al sicuro e privo di stress.

Questo possono essere cose come portare a spasso il tuo cane, quando i tuoi amici ti invitano a fare qualcosa, o quando ti viene assegnato un bel lavoro all'università / al lavoro.

3. All'esterno del cerchio, annota tutto ciò che ti fa sentire stressato, a disagio o insicuro. Queste sono persone o situazioni che stanno superando i tuoi limiti e richiedono ulteriori attenzioni.

Questo possono essere cose come i tuoi colleghi che chiacchierano sul lavoro, i tuoi amici che chiedono di prestare soldi o essere escluso dalle attività di gruppo.

4. Una volta completata la tua auto-riflessione, pensa a modi in cui potresti stabilire i tuoi confini identificati rispetto alle cose al di fuori del cerchio e modi in cui potresti stabilire quei confini in modo empatico ma assertivo.

Cerca di utilizzare frasi con "io" per impostare questi confini e aumentare il tuo comfort e la tua felicità nella vita di tutti i giorni!

### Link al video:

Attività di Art Therapy per Impostare Limiti di *Erica Pang Art*:  
<https://www.youtube.com/watch?v=IFrlio1KMyA>





## LIBRERIA VIDEO

Attività di Art Therapy per stabilire dei confini da *Erica Pang Art*  
<https://www.youtube.com/watch?v=rtsHUeKnkC8>

Dei buoni confini ti liberano di *Sarri Gilman* (TEDx)  
<https://www.youtube.com/watch?v=Zb9L4XQNwPw>

Suggerimenti su come stabilire dei confini sani nelle amicizie e nelle relazioni da parte di uno psicologo clinico di *Headspace*  
<https://vm.tiktok.com/ZMYh2sA2p/>

**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