

PRINCIPI DELL'ASSERTIVITA' - Breve prontuario

1. Rispettate voi stessi e gli altri nella stessa misura.

domandatevi: "ho mantenuto il rispetto per me stesso? ho rispettato l'altra persona?"

ecco alcuni criteri che potete utilizzare per valutare il vostro comportamento

- *Rispettare se stessi*: diventare meno passivi. le cose da **fare** per essere assertivi:

- . Esprimete i vostri sentimenti
- . Chiedete ciò di cui avete bisogno
- . Affermate le vostre scelte
- . Difendete i vostri diritti

- *Rispettare l'altra persona*: diventate meno aggressivi. Le cose da **non fare** per essere assertivi:

- . Non urlate
- . Non colpite, non dominate o non intimidite fisicamente in alcun modo gli altri
- . Non insultateli né attaccateli personalmente in alcun modo
- . Non dite cose al solo scopo di ferire
- . Non perdetevi il controllo della vostra rabbia

2. Definite il vostro scopo. Prima di eseguire un esercizio di assertività riflettete. **cosa state cercando di ottenere?** Siate chiari con voi stessi su quali sono i vostri scopi

3. Scegliete un contesto adeguato. Cercate di scegliere un momento ed un posto che vi comunichino un senso di calma, pace, privacy. Qualsiasi contesto vi possa essere più di aiuto a raggiungere i vostri scopi di assertività

4. Se possibile, trovate un momento in cui l'altro è calmo. fate del vostro meglio per scegliere un momento in cui l'altro sia il più possibile ricettivo a quanto intendete dirgli

5. Mantenere la calma. Non perdetevi il controllo della vostra rabbia. Se sentite che state per perdere il controllo allontanatevi dalla situazione finché non sentite di poterla affrontare con calma

6. Utilizzate un linguaggio non verbale assertivo. State in piedi o seduti in posizione eretta, guardate le persone negli occhi e parlate con voce chiara ed udibile

7. Siate più concisi e chiari possibile. tanto più sarete bravi e chiari tanto più il vostro messaggio sarà efficace

8. Parlate dei vostri sentimenti personali, NON di cose "oggettivamente giuste". Non fate la predica agli altri su ciò che è giusto o ciò che è sbagliato. Fate piuttosto riferimento alle vostre inclinazioni personali. usate frasi che iniziano con "mi sento". Dite cose come: "mi fa arrabbiare che tu .. mi sento a disagio quando tu .. non mi piace che tu ..".

9. Non mettersi sulla difensiva. Non giustificate troppo le vostre emozioni. Non incominciate ad elencare tutte le ragioni a sostegno di ciò che dite. I vostri sentimenti sono giustificazioni sufficienti. Non avete bisogno di darne altre.

10. Chiedete cambiamenti specifici di comportamento. Esprimete esattamente all'altro cosa vi aspettate che faccia per risolvere la situazione. Siate specifici e concreti. Criticate i comportamenti, non le persone. Dite: "non mi piace che tu butti a terra i vestiti", **NON:** "sei uno sciattono". Dite: "per favore inizia a metterli via o a metterli in un appendiabiti", **NON:** "smettila di essere così sciatto"

11. Quando volete dire con qualcosa di negativo, iniziate e finite con qualcosa di positivo. E' la tecnica "sandwich", così detta perché si mette qualcosa di negativo in mezzo a due cose positive, stile sandwich. Non inventatevi aspetti positivi, fate riferimento ad elementi positivi reali.

12. Se l'altro protesta rimanete semplicemente nella vostra posizione. Questo principio vi aiuterà a continuare a perseguire fedelmente il vostro scopo ed a rimanere in linea con esso. Non perdetevi nei litigi che l'altro potrà cercare di sollevare. Non "partite per la tangente", non tornate sui vostri passi perché non riuscite a sopportare la rabbia dell'altro.

Qualsiasi cosa vi dica rimanete calmi e fermi al punto senza divagare troppo.