

Questo è un regalo
di:
per:



L'arte di dialogare

L'assertività è la capacità di esprimere sentimenti ed opinioni rispettando gli altri

L'assertività può essere intesa come la capacità di esprimere le proprie opinioni, i propri sentimenti, i propri bisogni, di far valere i propri diritti attraverso un atteggiamento costruttivo di dialogo e di rispetto verso gli altri. L'etimologia stessa della parola (dal latino *assere-re*) sottolinea la possibilità di affermare sé stessi senza prevaricare sugli altri. In termini psicologici, riguarda la capacità di mantenere relazioni positive senza rinunciare a parti di sé. Questo delicato equilibrio dialogico, tipico dell'assertività, offre una grande opportunità di prevenzione e risoluzione dei contrasti interpersonali. Un ottimo antidoto per la nostra società sempre più competitiva e conflittuale. Si tratta di un'abilità pro-sociale complessa che, seppur più evidente in età adulta (quando presente), può essere promossa sin dall'infanzia. Per fare ciò è importante, ad esempio, favorire lo sviluppo di una buona *competenza emotiva* del bambino, ossia la capacità di avere a che fare con le proprie emozioni, riconoscendole ed esprimendole in modo adeguato rispetto al contesto, e con le emozioni degli altri (empatia). Sin dai primi anni dovremmo accogliere, valorizzare e rispettare tutti i sentimenti e le opinioni che egli esprime, anche quando ci sembrano inadeguati o fuori luogo, in quanto legittimi quanto i nostri. Questo atteggiamento educativo, tra le varie cose, favorisce nel bambino l'idea che tutti i suoi vissuti possano trovare spazio nelle relazioni e che non ci sono emozioni e idee da mettere alla porta perché (troppo spesso pur-

troppo) ritenute sbagliate, indegne, stupide e di conseguenza represses.

Una relazione accogliente e comprensiva crea uno "spazio" in cui il bambino può sperimentare di poter esprimere liberamente tutto sé stesso. Allo stesso tempo, riuscire a mettersi nei panni degli altri lo aiuterà a tener conto delle opinioni e dei sentimenti altrui e a scegliere i modi più adeguati per relazionarsi. Strettamente legato a tutto ciò, vi è un secondo elemento che può giocare un ruolo centrale nella promozione dell'assertività: l'*autostima*. Favorire un'idea positiva di sé, la fiducia nelle proprie capacità, la consapevolezza serena dei propri limiti e delle proprie possibilità, la certezza di poter contare sempre sull'affetto delle figure primarie, infondono nei bambini quella sicurezza che permetterà loro di lanciarsi nel mondo e verso gli altri senza rinunciare a quanto sentono e pensano. Un ultimo aspetto, non meno importante, riguarda l'*esempio* che noi adulti offriamo ai bambini. Qualsiasi esperienza essi vivono, compresa quella educativa, è sempre un'esperienza situata. Vuol dire che si incarna e prende forma nei contesti e nelle relazioni che la ospitano. Se nei luoghi dell'educazione, ad iniziare dalla famiglia e dalla scuola, si sperimenta concretamente l'assertività, oltre a ridurre certamente il livello di conflittualità, potremmo favorire il clima più adeguato per il benessere e la crescita del bambino e di tutti noi. ■

MARIO IASEVOLI*



*Psicologo dello sviluppo e dell'educazione



Imparare ad accarezzare il conflitto

In famiglia, con i bimbi piccoli, può essere utile mostrare comprensione e tolleranza e provare a spiegare con calma le proprie ragioni, anche nelle discussioni più accese



EZIO ACETI*

«**A**ccarezzare il conflitto»: è un'espressione di papa Francesco, che esorta i fedeli e le persone non credenti a vivere le loro relazioni, convinto che il futuro si giocherà sulla capacità di soluzione delle divergenze e dei dissidi. Queste parole, però, danno nuova luce anche ai rapporti fra genitori e figli, in particolare quando questi ultimi sono piccoli.

Infatti, i conflitti in famiglia spesso nascono non tanto da ragioni differenti, ma da modi diversi di vedere e di ragionare sulle cose. Noi sappiamo che per i bambini la logica è ancora egocentrica e, sia per lo sviluppo ancora in divenire, sia per la poca esperienza, il loro pensiero è ancora rigido, incapace, cioè, di "mettersi nei panni dell'altro". I più piccoli, quindi, percepiscono la vita, le relazioni e la realtà come un prolungamento di sé, come se tutto dipendesse dal loro modo di comprendere.

In effetti, sappiamo che la realtà è complessa e necessita di una logica razionale, in grado di comprendere tutte le sfaccettature e le variabili in gioco ed è proprio questa difficoltà di condivisione di intenti fra genitori e figli che provoca molti conflitti e dispiaceri.

Quindi, i litigi, le divergenze, le arrabbiate tra le mura di casa si verificano più per difficoltà percettive e logiche, che non per intenzione. In pratica succede che tutti vorrebbero fare del proprio meglio, ma ci si ritrova in un vicolo cieco per-

ché si pensa che l'altro faccia apposta il contrario di quello che noi pensiamo si debba fare.

Anche in queste situazioni, allora, occorre "accarezzare il conflitto", cioè, da parte del genitore, tollerare che i figli a volte non comprendano, oppure provare a spiegare con calma le proprie intenzioni o, ancora, cambiare argomento senza pretendere le scuse dopo una discussione... Così



i figli comprenderanno che i nostri "no", le divergenze che ci sono e che ci saranno, non avvengono per una bassa stima nei loro confronti, ma per un modo diverso di vedere le cose.

In fondo, tutto questo è possibile se noi manteniamo sempre un atteggiamento positivo nei confronti dei figli e se ricominciamo sempre dopo ogni piccola divergenza. ■

Come essere assertivi in classe

Se si pone l'accento sulle proprie emozioni e non sulle azioni dell'altro, si impara sin da piccoli a "disinnescare" i conflitti

PATRIZIA BERTONCELLO*



Le relazioni interpersonali sono fondamentali per il benessere, la crescita, l'autostima, il senso di sicurezza dei bambini. Nei rapporti di amicizia, dove si possano sperimentare empatia e condivisione, accoglienza e ascolto, rispetto e capacità di mediazione, si mettono le fondamenta per il futuro relazionale di ogni persona.

Dall'osservatorio privilegiato che è una classe di scuola, constatato come le interazioni con gli amici, con il gruppo dei pari, siano importanti per ogni bambino anche per conoscere meglio sé stesso e diventare gradualmente consapevole delle proprie qualità, dei propri limiti e di come poterli superare.

Mi sono resa conto nel tempo, vivendo in mezzo a loro ogni giorno, di come sia importante saper accompagnare i bambini nell'acquisire quelle abilità pro-sociali che sono essenziali nei rapporti di amicizia, e dare loro spazi e luoghi per riflettere, interrogarsi ed interiorizzare quei comportamenti e quelle attitudini preziose perché l'amicizia sia vera, cresca e sia duratura.

Si possono aiutare i bambini nella socialità, educandoli ad assumere comportamenti che facilitino le relazioni, curando ad esempio la comunicazione assertiva. Molto spesso i conflitti nascono da una incapacità di comunicare il proprio sentire o il proprio pensiero, in modo tale da far comprendere al nostro interlocutore la nostra reale intenzione comunicativa. Si possono quindi abituare i bambini a comunicare in modo assertivo, cioè mettendo in luce il proprio punto di vista, il proprio sentimento rispetto a un fatto che accade o all'azione di un compagno. Bisogna aiutarli a NON dire: «Mi hai offeso», MA piuttosto: «Sono diventato triste quando hai detto quella cosa!». Porre l'accento sulla propria emozione, rispetto all'azione dell'altro, fa abbassare le difese del compagno e disinnescare le possibili reazioni negative. Non si viene percepiti come accusatori rispetto a un comportamento, ma si offre all'altro la possibilità

di leggere con più chiarezza il proprio sentire, le proprie emozioni, che non possono essere contestate, ma accolte, se non addirittura comprese.

Gli psicologi del comportamento suggeriscono anche l'utilizzo di una tecnica assertiva, chiamata *fogging*, che significa "annebbiamento". Si tratta di saper rispondere a una critica o a un giudizio negativo altrui ribattendo in modo propositivo e non a tono, in modo cioè da *confondere* l'interlocutore e annullare gli effetti spiacevoli di una comunicazione in negativo.

Ho provato a spiegarne l'uso ai bambini di una quarta e loro hanno immediatamente capito cosa fare e si sono sbizzarriti a trovare risposte che ottenevano l'effetto reale di togliere potere di offesa ad affermazioni avventate o agli insulti, fino a ridurne notevolmente l'uso o a farli sparire.

Il giorno in cui la critica in negativo è stata: «Il tuo disegno è bruttissimo!», Paola ha risposto: «Lo so, questa è una prova. Ora ne faccio un altro migliore!». La compagna è rimasta spiazzata e l'offesa annullata. Invece, in palestra, alcuni prendevano in giro Roberto che non riusciva a fare le capriole sul tappetone. La sua prima reazione è stata di rabbia intensa, che gli ha stravolto l'espressione del viso in una smorfia. Poi si è immediatamente illuminato e ha affermato con un sorriso furbo: «Ehi, ma voi non sapete che questo è il nuovo metodo Roby? Provate anche voi: è molto più divertente e non viene il torcicollo». La tensione tra loro si è dissolta in un sorriso.

Poi in momenti di dialogo in classe o nel *circle time* ne abbiamo riparlato insieme, e ho cercato di rinforzare l'idea che essere assertivi significa reagire con prontezza creativa, e che ciò è l'alternativa migliore che possiamo scegliere di fronte al senso di impotenza della passività o alla tendenza a manipolare gli altri dell'aggressività. Tutti passi significativi di processi di maturazione della persona, della sua capacità fondamentale di relazione. ■

*Insegnante di scuola primaria

Io, tu e i bambini

Come vivere in famiglia riuscendo a risolvere
i piccoli e grandi problemi di ogni giorno

MARINA ZORNADA*



Un pomeriggio d'estate, mangiando un gelato, ho ascoltato il racconto di due genitori, il papà di formazione rigorosamente scientifica e la mamma bravissima musicista. Proprio la loro diversità li aveva fatti innamorare ed inizialmente l'accordo era perfetto. Nei primi 5 anni sono nati due maschietti: uno splendore e un'esplosione di vivacità.

La mamma è stata a lungo lontana dalla musica. Mi ha raccontato che con il primo bambino non le mancava nulla, il periodo dell'allattamento era stato un idillio, si sentiva molto gratificata nel rispondere ad ogni richiamo, soddisfare il bisogno del piccolo di alimentarsi e di stare a contatto con lui, accorgersi del primo sorriso... Sensazioni profonde che creano il legame. Ma dopo due anni è arrivato il secondo e la scena è stata molto diversa, specialmente quando il papà era al lavoro e lei si ritrovava sola a dover gestire le ore centrali della giornata. Il tempo dell'allattamento è diventato faticoso. Lei cercava di dare attenzione a entrambi, ma spesso si ritrovava a dover richiamare il più grande: «Non salire sulla sedia che cadi», «Non toccare la lampada del comodino», «Smettila di correre da una stanza all'altra...». In brevissimo tempo si è sentita frustrata e infelice, relegata tra pappe e pannolini. Di sera, appena rientrava il papà, scaricava letteralmente i bimbi e si metteva al pianoforte, ma era ancora più innervosita quando sentiva che lui si arrabbiava e alzava la voce per farsi obbedire dal frugoletto discolo.

I due sorridono mentre ricordano una memorabile serata in cui scoppiò una vivace discussione: ognuno difendeva il proprio modo di educare, rivendicava i propri spazi e accampava certezze e diritti. Rimango meravigliata dal loro sorriso e chiedo spiegazioni che prontamente arrivano. Mi raccontano, infatti, che proprio da quell'episodio hanno cominciato a capire che il loro amore e il loro mondo era cambiato con l'arrivo dei due bimbi e che non potevano più restare nel chiuso della

loro famiglia e dei loro mondi, ma dovevano riconoscere di aver bisogno di aiuto.

Ecco, allora, che lei ha cominciato ad essere più accogliente con le offerte di aiuto delle nonne e delle zie, anche se non sempre facevano come avrebbe desiderato. Lui ha cominciato a fare qualche telefonata in più dal lavoro, a prendersi ogni tanto qualche ora di permesso e, perché no, anche a presentarsi con dei fiori.

Raccontano che in quel periodo si sono ricordati di una coppia che avevano conosciuto nel periodo della preparazione al matrimonio e sono andati a cercarla. «Quanto ci faceva bene il loro attento ascolto: non ci davano nessun consiglio, era – ricordano – come se ci facessero da specchio e tornavamo a casa più sereni». Poi hanno cominciato a incontrarsi di tanto in tanto con un gruppo di famiglie ed è stata una consolante scoperta che sia le gioie che le difficoltà, pur essendo tappe personalissime, erano anche molto simili in tutte le coppie.

Mi raccontano quanto siano stati importanti i suggerimenti spiccioli di una coppia più grande: «Parlate al fratellino e spiegate cosa sta succedendo, fategli vedere le foto di quando era lui, piccolino, ad essere allattato, suggeritegli di fare un disegno mentre la mamma allatta». Per il papà, abituato dai suoi studi alla precisione, era stata una vera scoperta che non sono necessarie tante regole rigidissime, ma poche e semplici, e che a volte conviene chiudere un occhio, e che più utili del rimprovero possono essere il dialogo e i patti.

Provo a chiedere: «Difficoltà sparite?». Qui arriva una bella e sonora risata. «No, certamente!». Mi spiegano che le difficoltà sia in campo educativo sia in quello della comprensione nella coppia sono il quotidiano condimento della loro vita, ma affrontarle insieme ad altre famiglie è un formidabile aiuto che favorisce il dialogo e la voglia di ricominciare dopo ogni scivolone. ■

*Associazione Famiglie Nuove del Friuli Venezia Giulia