

Un modo efficace di esprimerti

Impara a farti ascoltare

Quando provi forti emozioni come paura, rabbia o frustrazione, a volte potrebbe sembrare che gli altri non ci capiscono, il che può farci sbottare, urlare o estraniarci dalla situazione senza risolvere il problema e vedere soddisfatti i nostri bisogni.

Reagire in questo modo può provocare incomprensioni, farci stare sulla difensiva e creare stress ancora più superfluo.

Maledizione, dove diavolo le hanno messe?

“Mi scusi, non riesco a trovare le uova, potrebbe aiutarmi?”

Rispondere invece alla situazione in modo calmo, facendo un respiro profondo per alleviare le emozioni prima di manifestare come ti senti, può aiutare gli altri a sentire ciò che hai da dire.

Prova questi 3 passi

- 1** Prendi nota e descrivi come ti senti, ad esempio “In questo momento mi sento frustrato.”
- 2** Inspira e espira lentamente dal naso prima di reagire.
- 3** Spiega il problema, la situazione, come ti senti o cosa ti serve usando un linguaggio calmo e rispettoso.

thiswayup.org.au

Un modo efficace di esprimerti

Descrivi come ti senti

Anche se sei visibilmente turbato, gli altri non sempre sapranno come ti senti, se non glielo dici. Alcuni modi di esprimerti sono più utili di altri.

“Che piacere vederti!
Come va?”

“Sono davvero deluso e preoccupato del mio lavoro, perché non so se ci licenzieranno tutti e temo di non riuscire a trovare un altro lavoro.”



Utile



- **Essere onesto** – far sapere all'altra persona come ti senti veramente.
- **Essere specifico** – descrivere esattamente le diverse emozioni che stai provando invece di usare termini vaghi o generici.
- **Usare affermazioni con al centro 'te'** – spiega come la situazione in cui ti trovi incide su di te invece di incolpare o criticare il comportamento di altri.

Non utile



- **Essere aggressivo** – strillare, usare linguaggio offensivo, o essere sarcastico.
- **Rinchiuderti in te stesso** – estraniarti o trattare con freddezza l'altra persona.
- **Dare la colpa all'altra persona** – impostare la conversazione su l'altra persona piuttosto che su di te.



thiswayup.org.au



Un modo efficace di esprimerti

Chiedi ciò che ti serve

Esprimere le tue sensazioni aiuta gli altri a sapere cosa ti sta succedendo in modo che capiscano meglio come sostenerti.

Ma se cerchi una reazione particolare o un'azione da parte loro, devi esprimere chiaramente i tuoi bisogni.

Suggerimento utile: Spiegare agli altri cosa ti serve li aiuta ad avere la fiducia necessaria a sostenerti in un momento difficile!

“Mi serve del tempo per schiarire la mente e così vado a fare una passeggiata. Ti dispiace tener d’occhio i bambini?”



thiswayup.org.au

Un modo efficace di esprimerti

“Grazie dell’invito, ma il prossimo fine settimana voglio trascorrere del tempo con i miei genitori.”

Conosci i tuoi limiti e poi comunicali

Quando dici ‘sì’ a troppe cose, consumi una quantità di risorse (energia, tempo, denaro, attenzione, pazienza, amore) superiore a quella che puoi rimpiazzare.

Comunicare i tuoi limiti comporta far sapere agli altri in quale situazione ti trovi in modo calmo, chiaro, gentile e al tempo stesso deciso.

Un modo efficace di esprimerti

Impara ad ascoltare

La comunicazione efficace non si limita a saper esprimerti ma comporta anche il saper ascoltare e reagire agli altri.

Essere un buon ascoltatore significa aiutare l'altra persona a sentirsi compresa e ascoltata.

Non occorre sempre pensare a soluzioni o offrire consigli. Piuttosto, puoi esercitarti a offrire rassicurazione e comprensione.

Comprendi – prendi atto degli sforzi dell'altra persona e aiutala a sentirsi compresa.

Rassicura – aiutala a ricordare i suoi punti di forza e considerare il quadro generale della situazione.

“Mi sento così frustrato! Ho impiegato dei mesi a prepararlo.”

“Mi dispiace sapere che hai dovuto cancellare quel progetto. So quanto impegno ci hai messo!”



thiswayup.org.au