



Impariamo dai bambini

Comunicare in modo assertivo: a scuola dai più piccoli

Valentina ha due anni e una grande curiosità di conoscere e interagire con tutto ciò che le sta attorno.

Non può che farlo comunicando: domande, richieste, osservazioni, obiezioni, rifiuti sono i suoi strumenti per capire e farsi capire nei suoi rapporti con gli altri, primi fra tutti mamma e papà.

E' sempre sorprendente osservare i comportamenti di un bambino per cogliere gli aspetti e i modi che usa per comunicare.

Con Valentina, in questo momento, ho la possibilità di farlo da un punto di vista privilegiato, visto che è mia figlia.

Un'occasione ottima per vedere come i bambini più piccoli, ancora liberi da limiti e condizionamenti, riescano a comunicare con assoluta naturalezza, riuscendo ad essere assertivi.

L'assertività, infatti, è quel **comportamento che permette di esprimere in modo chiaro ed efficace le proprie emozioni e opinioni**, e rende perciò adeguata la comunicazione.

Il bisogno di **comunicare è insito nella natura umana**. Farlo avendo rispetto dei sentimenti e dei diritti propri e altrui è comunicare in modo assertivo.

Una caratteristica in cui i piccoli sono decisamente più abili di noi adulti, molto spesso soggetti a una comunicazione che risente di vincoli e autocensure.

*"...Già appena nasce, un bambino cerca di comunicare....è impressionante notare come un bambino di pochi giorni, senza conoscere alcuna lingua, riesca a intendersi con la propria madre: bisogni, gioie, paure e tanto altro. Per una gran parte è dunque innata nel bambino la capacità di comunicare. Succede però spesso che una serie di regole, restrizioni e norme incanalano limitando, anziché amplificarle, le capacità comunicative. Questo non succede solo a scuola ma anche in famiglia....Sì. **Un bambino può imparare a comunicare se, guardando e osservando tutto ciò che lo circonda, può esprimere le sue scoperte e le sue reazioni**"*

Il brano in corsivo è preso dal libro di Danilo Dolci, "Variazioni sul tema comunicare": uno splendido passo che esprime molto bene il concetto di assertività.

A questo proposito, sono tanti gli episodi che mi vengono subito in mente che hanno, appunto, per protagonista la mia simpatica piccola peste.

"Valentina, cosa fa Mario, il tuo compagno di giochi?"

Risposta: *"Mario fa bo...bo...bo"*.

Una risposta semplice ed autentica, libera da giudizi, frutto esclusivo di una attenta osservazione dei fatti e della realtà.

Àgape Consulting S.A.S. di Fancellu Massimo A.P. & C.

Via Turritana, 20 - 07100 Sassari - Tel. 079/233476 - Fax 079/2006184 - www.agapeconsulting.it - maxfance@tiscali.it P.IVA 02024820900

Osservazione ma anche empatia, come quando, ad esempio, a 18 mesi la troviamo sdraiata sul pavimento a fianco di Lucky, un bellissimo cane ospite a casa nostra, intenta a imitarne il comportamento.

L'empatia è un elemento indispensabile dell'assertività: è la capacità, infatti, di cogliere la prospettiva dell'interlocutore assumendone il suo punto di vista.

Essenziale è anche **la capacità di ascolto:** chi è assertivo è aperto e dà la giusta considerazione a colui che sta parlando.

Prendo ancora spunto da Valentina.

“Adesso ci mettiamo il pigiama e poi andiamo in cameretta per fare la nanna”, dico a mia figlia quando è ora di andare a letto la sera.

Replica di Valentina: *“Prima il pigiama e poi a nanna?”*

Ottimo esempio di messaggio di ricezione con tanto di feed back sintetico su ciò che è stato comunicato in precedenza.

Alcuni presupposti sono indispensabili per avere un comportamento assertivo:

- buona autostima
- comunicazione adeguata
- libertà espressiva
- capacità di rispondere alle richieste e alle critiche
- capacità di dare e ricevere apprezzamenti
- capacità di sciogliere i conflitti

L'autostima è necessaria nella condotta assertiva, poiché solo chi si vuole bene si relaziona in maniera adeguata con gli altri, senza comportarsi in maniera aggressiva o passiva.

Nella comunicazione, le persone assertive fanno spesso uso dei pronomi personali, limitano un uso eccessivo di “devo” o “dovrei”, sanno esprimere apertamente disappunto senza mascherare le proprie emozioni. Inoltre, **esprimono anche col corpo ciò che viene detto a parole**, rendendo congruente la comunicazione verbale e quella corporea.

Vista in questo modo, mi viene da fare una semplice considerazione: coltivare l'assertività è lavorare per il proprio benessere e la propria libertà e favorire anche quelli altrui, nel reciproco rispetto.

Ma cosa possiamo fare individualmente?

Penso che prima di tutto sia utile cercare di evitare (o quanto meno contenere il più possibile) tutti quegli atteggiamenti tipici dell'adulto che pretendono di educare i ragazzi in modo rigido, non rispettoso dei loro bisogni e aspirazioni, che mortificano anziché valorizzare l'individualità di ciascuno per adeguarla ad un “codice ideale di comportamento”.

Essere, poi, anche disponibili ad imparare da chi, come i bambini, liberi da sovrastrutture, hanno tanto da insegnare con semplicità.

Ed infine, utilizzare tutte le innumerevoli occasioni che la vita offre per allenarsi ad essere ogni giorno più efficaci ed incisivi nelle relazioni.

Concludo riportando un altro passo del libro di Dolci con l'augurio che tutti quelli che lo leggeranno siano sensibili a cogliere ed apprezzarne il messaggio.

“...Come il bambino o il ragazzo può imparare a comunicare in famiglia o a scuola?

Impara a comunicare se si sente amato, interpretato, e se da piccolo impara ad osservare attentamente ciò che lo circonda, impara ad amare quanto

osserva...impara se, sentendosi trattato con rispetto, impara a partecipare

responsabilmente. Se rispondiamo sinceramente alle sue domande, con attenzione. Se

Àgape Consulting S.A.S. di Fancellu Massimo A.P. & C.

Via Turritana, 20 - 07100 Sassari - Tel. 079/233476 – Fax 079/2006184 - www.agapeconsulting.it - maxfance@tiscali.it P.IVA 02024820900

può imparare a valorizzare sentimenti ed emozioni. In un clima sereno e confortevole... Impara se noi adulti dimostriamo di saper comunicare: il che in parte è un bisogno in noi connotato da esercitare, e in parte da inventare.”

Raimonda Farris