

# Life Skills Training

## UNITÀ 8 ASSERTIVITÀ: COME DIRE "NO"

Benvenuti all'Unità 8 del nostro percorso educativo sull'assertività. In questo modulo esploreremo l'importante abilità di affermare se stessi e impareremo tecniche efficaci per dire "no" in situazioni che lo richiedono.

L'assertività è una competenza fondamentale che aiuta i bambini a proteggere la propria salute e benessere, permettendo loro di resistere alle pressioni negative e di stabilire relazioni più sane con i coetanei.

 by Danilo Cozzoli



# Cos'è l'Assertività?

Essere assertivi significa essere capaci di affermare se stessi, i propri sentimenti, bisogni e diritti in maniera calma e ferma. Parte dei problemi che le persone hanno durante la crescita dipendono dal fatto che faticano ad essere assertivi, in particolare quando non si sentono a loro agio nel dire agli altri che non vogliono fare qualcosa.

Gli alunni a cui viene insegnato come essere assertivi saranno più inclini a far valere i propri diritti nelle relazioni e a resistere alle pressioni degli altri, anche quando questi propongono loro comportamenti non funzionali alla salute come per esempio fumare tabacco, bere alcolici o usare droghe.



## **Protezione della salute**

L'assertività aiuta a rifiutare comportamenti rischiosi



## **Comunicazione efficace**

Permette di esprimere chiaramente i propri bisogni



## **Relazioni equilibrate**

Favorisce rapporti basati sul rispetto reciproco



# Finalità e Obiettivi dell'Unità

Questa unità è progettata per insegnare agli alunni cosa significa assertività e come sviluppare efficaci abilità di rifiuto. Attraverso attività pratiche e simulazioni, i bambini impareranno a riconoscere e applicare diverse tecniche per dire "no" in situazioni appropriate.

## Obiettivi Principali

- Introdurre il concetto di assertività
- Identificare e discutere differenti modi per dire "no"
- Fare pratica di almeno un modo per dire "no" in una simulazione

## Materiale Necessario

- Guida dello Studente
- Carte per la simulazione

## Vocabolario Chiave

- Rifiuto
- Assertività

L'unità è strutturata per essere completata in circa 3 ore di lezione, con attività progressive che costruiscono gradualmente la comprensione e le competenze degli studenti.



# Introduzione all'Unità

Quando stiamo con gli altri capita che ci siano delle incomprensioni che possono scatenare litigi o momenti spiacevoli. Spesso queste incomprensioni nascono dal fatto che non riusciamo a comunicare efficacemente quello che pensiamo.

Questo avviene soprattutto nelle situazioni in cui ci troviamo a dover rifiutare qualcosa che non desideriamo fare o può essere rischioso per la nostra salute. Oggi impareremo alcune tecniche di rifiuto e proveremo a sperimentarle: questo ci renderà più capaci di dire "no" a qualcosa che non vogliamo fare.



## Comprendere

Riconoscere l'importanza dell'assertività



## Apprendere

Conoscere le tecniche di rifiuto



## Praticare

Sperimentare in situazioni simulate



## Applicare

Utilizzare le tecniche nella vita quotidiana



# Attività 1: Definire l'Assertività

Attraverso la storia "Pomeriggio di giochi", gli alunni esplorano diversi stili di comunicazione e identificano il comportamento assertivo. La storia presenta quattro bambini con approcci diversi: Giacomo decide unilateralmente, Luca accetta passivamente, Michele reagisce aggressivamente, mentre Chiara esprime assertivamente le proprie preferenze.

Al termine della lettura, la classe individua il personaggio che meglio afferma i propri diritti senza ferire gli altri, introducendo così il concetto di assertività: affermare quello che pensiamo, proviamo e desideriamo, in modo calmo e fermo.



## Comportamento Aggressivo

Far valere i propri diritti senza rispettare quelli degli altri



## Comportamento Assertivo

Affermare i propri diritti rispettando quelli degli altri



## Comportamento Passivo

Rinunciare ai propri diritti per non contraddire gli altri



Scheda 21

## POMERIGGIO DI GIOCHI

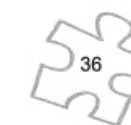
Leggi la storia e individua:

- Chi si comporta in modo da tener conto dei propri desideri e afferma meglio i propri diritti, senza ferire gli altri?

- Chi, per fare valere i propri desideri, agisce in modo eccessivo, non rispettando i diritti degli altri?

- Chi rinuncia a far valere i propri desideri per non contraddire gli altri?

Lesela Training, Promoting Health and Personal Development Primary School Program, Level One Student's Guide. Copyright 2021 Dr Robert T. Bohn, All Rights Reserved.





## Attività 2: Tecniche per Dire "No"

Essere assertivi significa anche saper esprimere un rifiuto quando necessario. Dire "no" è un'abilità fondamentale che ci permette di stabilire confini sani nelle nostre relazioni sociali. Ecco alcune tecniche efficaci per comunicare un rifiuto in modo assertivo, rispettoso ma fermo.



### Direno in maniera convinta

"No, preferisco non prestarti il mio gioco, è molto importante per me."



### Continuare a direno

"No, mi dispiace. Se insisti la risposta rimane no. Non cambierò idea su questo."



### Dare una spiegazione

"No, grazie. Non posso prestare la mia bicicletta perché i miei genitori me l'hanno vietato."



### Allontanarsi dalla situazione

"Mi dispiace, devo proprio andare adesso. Ne parliamo un'altra volta."

Un'altra strategia molto utile è proporre un'alternativa: "Preferisco non guardare questo film, ma potremmo invece giocare insieme ai videogiochi o fare un'attività all'aperto. Cosa ne pensi?"



# Punti da Evidenziare sulle Tecniche di Rifiuto

È importante sottolineare che esistono diversi modi in cui una persona può dire "no" a qualcosa che non vuole fare. Ogni tecnica può essere più o meno efficace a seconda della situazione e della persona con cui si sta interagendo.

La scelta della tecnica più appropriata dipende dal contesto, dal tipo di relazione e dal proprio stile personale. L'obiettivo è comunicare chiaramente il proprio rifiuto mantenendo il rispetto per sé stessi e per gli altri.



## Consapevolezza

Riconoscere il diritto di rifiutare

---



## Strumenti

Conoscere diverse tecniche di rifiuto

---



## Scelta

Selezionare la tecnica più adatta

---



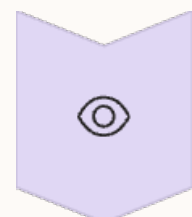
## Pratica

Esercitarsi regolarmente

# Attività 3: Esercitarsi a Dire "No"

In questa attività, gli alunni elencano situazioni in cui è difficile dire "no", come quando un amico chiede di cedere la propria merenda, qualcuno supera nella coda, un fratello non rispetta i turni di gioco, o gli amici propongono un gioco sgradito. Ogni alunno sceglie due situazioni, le trascrive sulla Scheda 22 e applica una tecnica di rifiuto.

Successivamente, in coppie, gli studenti mettono in scena una delle situazioni davanti ai compagni. Al termine delle simulazioni, la classe sperimenta tecniche poco utilizzate e analizza l'esperienza attraverso quattro domande conclusive.



## OSSERVARE

Cosa avete notato? Come vi siete sentiti a dire no?



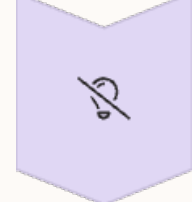
## ANALIZZARE

È stato facile o difficile dire no? Ci sono tecniche che hanno funzionato meglio di altre?




## PREDIRE

Se provassi a usare queste tecniche, ti sentiresti a tuo agio?



## SUGGERIRE

In quali situazioni potresti utilizzare queste tecniche? Come puoi utilizzare quanto appreso?

**Scheda 22**

### ESERCITARSI A DIRE "NO"

Descrivi due situazioni nelle quali ti senti in difficoltà a dire "no" quando qualcuno ti chiede di fare qualcosa che non vuoi fare. Poi, prova a pensare a quali Tecniche per dire "no" ti sembrano più opportune per la situazione che hai descritto e scrivi cosa diresti.

**SITUAZIONE 1**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Come dico no:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**SITUAZIONE 2**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_


\_\_\_\_\_

**Come dico no:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

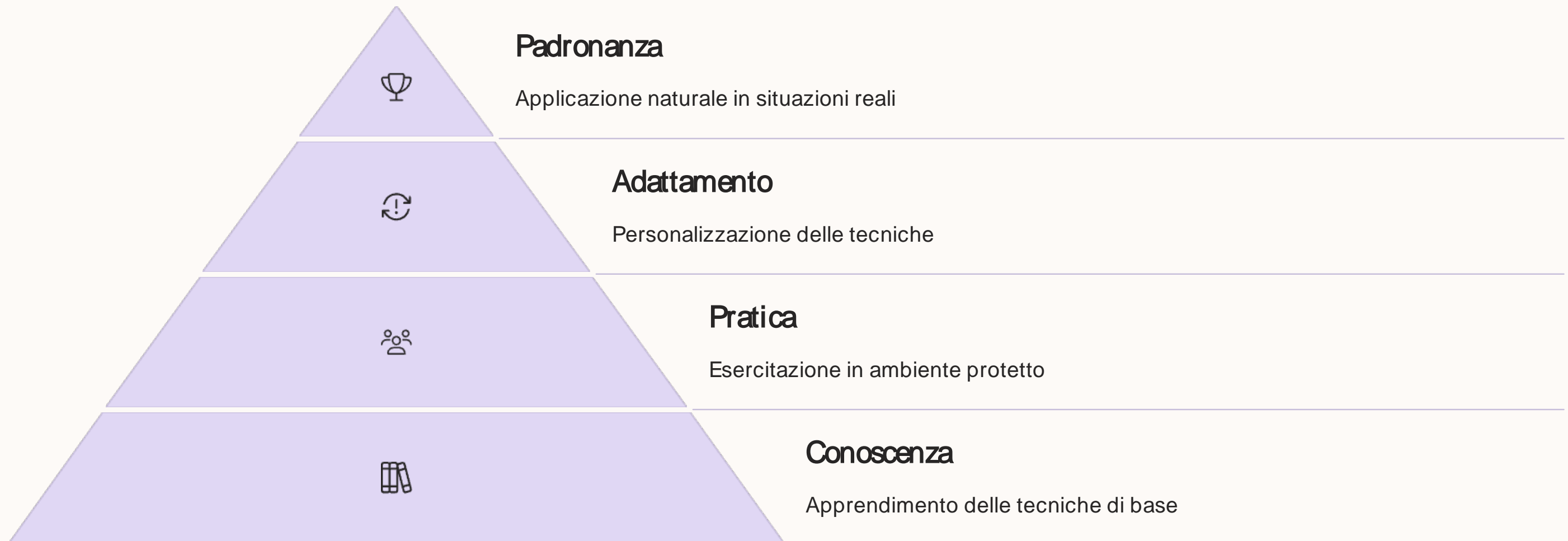
 38



# Punti da Evidenziare sull'Esercitazione

Le situazioni che ci mettono in difficoltà nel dire "no" sono differenti per ciascuno. Ciò che risulta complicato per una persona potrebbe essere semplice per un'altra, in base alle esperienze personali, al carattere e al contesto relazionale.

Conoscere diverse tecniche per dire "no" ci permette di scegliere quale sia la più adatta per noi in una data situazione. Far pratica con le tecniche di rifiuto può aiutare a sapere cosa fare se ci si trova in una situazione reale in cui non si vuole fare qualcosa.



# Diario di Viaggio: Storie Coraggiose

Per consolidare l'apprendimento, gli alunni sono invitati ad applicare quanto imparato nell'Unità attraverso un'attività creativa sulla Scheda 23 - Diario di viaggio. L'esercizio richiede di disegnare una scena in cui si sono comportati in modo assertivo, rifiutando di fare qualcosa che non desideravano.

Gli studenti devono completare la storia aggiungendo delle nuvolette con i dialoghi dei personaggi disegnati. Questa attività permette di riflettere su esperienze personali e di visualizzare l'applicazione pratica delle tecniche di rifiuto apprese.



## Espressione Creativa

Il disegno permette di rappresentare visivamente situazioni di assertività vissute



## Condivisione

Raccontare la propria esperienza rafforza l'apprendimento e crea connessioni



## Coinvolgimento Familiare

Condividere con i genitori estende l'apprendimento oltre l'ambiente scolastico

# Per Riassumere...

Al termine dell'unità, è importante riflettere sul percorso di apprendimento attraverso alcune domande chiave: Di cosa abbiamo parlato? Quali attività abbiamo fatto insieme? Cosa è stato facile e cosa difficile? Cosa hai imparato e come potrà esserti utile?

Talvolta, quando le persone si trovano in una situazione nuova, è difficile pensare cosa fare e cosa dire. A tutti può capitare di non sentirsi a proprio agio nel dire "no" agli amici, perché non sappiamo come farlo. Far pratica con le abilità di rifiuto dà il potere di dire "no" a qualcosa che non vogliamo fare nella vita reale e ci rende più assertivi.

1

## Riconoscere

Identificare situazioni che richiedono assertività

2

## Scegliere

Selezionare la tecnica di rifiuto appropriata

3

## Praticare

Esercitarsi regolarmente nelle situazioni quotidiane

4

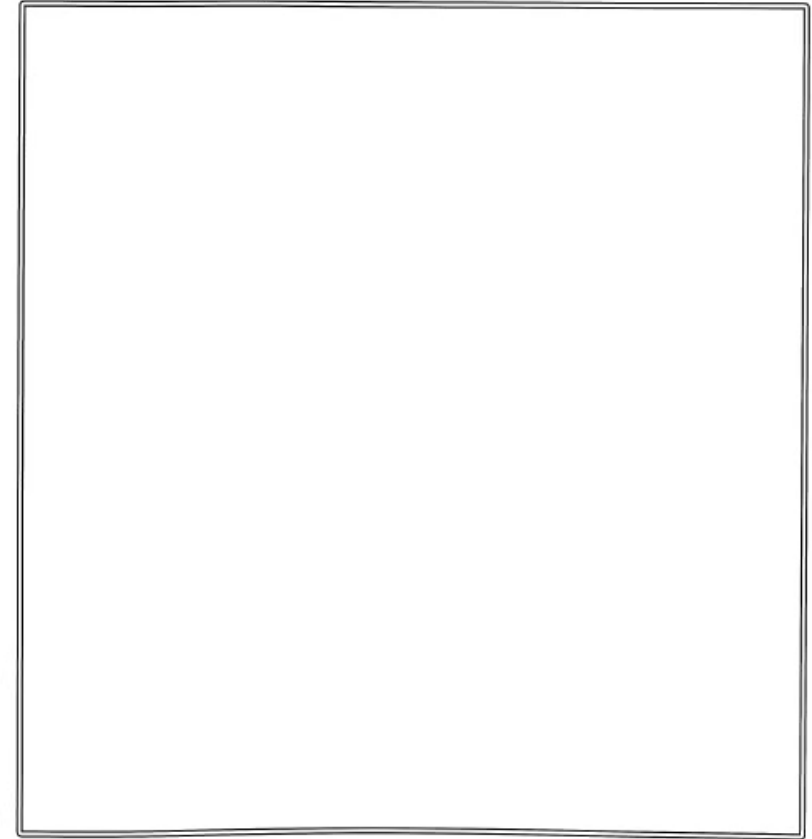
## Crescere

Sviluppare fiducia nelle proprie capacità assertive

Scheda 23

## DIARIO DI VIAGGIO: STORIE CORAGGIOSE

Disegna una scena in cui ti sei comportato in modo assertivo, e hai rifiutato di fare qualcosa che non desideravi. Completa la storia aggiungendo delle nuvolette in cui scrivere i dialoghi dei personaggi disegnati.





# Lettera alla Famiglia

## Cosa abbiamo trattato

La nostra classe ha affrontato il tema dell'assertività: la capacità di esprimere pensieri, emozioni e desideri in modo calmo e fermo. I vostri figli si sono esercitati con diverse tecniche per dire "no" senza cedere alla pressione dei coetanei, un'abilità fondamentale per il benessere personale e per non farsi influenzare dagli altri.

## Come la famiglia può rinforzare l'assertività

Potete rinforzare quest'abilità invitando i vostri figli a comunicare liberamente le loro ragioni nelle discussioni quotidiane, creando uno spazio sicuro dove possano esprimere i propri bisogni ed essere ascoltati. Come genitori, potete essere modelli positivi spiegando in modo semplice le motivazioni dietro le vostre scelte e posizioni, dimostrando un'assertività sana nei confronti quotidiani.





# Idee per l'Integrazione nel Curriculum

L'Unità 8 sull'Assertività offre numerose opportunità di integrazione con diverse discipline del curriculum scolastico, permettendo di rinforzare i concetti appresi attraverso approcci multidisciplinari.

Disciplina	Attività di integrazione
Matematica	Problem solving e problematizzazione della realtà
Italiano	Scrittura di dialoghi per fumetti e lettura di racconti biografici di storie coraggiose
Lingua Inglese	Uso del verbo "can"
Educazione fisica	Attraverso l'animazione teatrale esplorare con gli alunni la funzione della postura e del tono della voce