

Scheda di lavoro n°3

Divento assertiva per gestire meglio il mio post-partum

Assertività significa essere in grado di:

- Essere certi che le proprie opinioni e i propri sentimenti siano tenuti in considerazione.
- Manifestare i propri sentimenti in modo diretto, onesto e adeguato
- Affermare in maniera chiara cosa vi attendete dagli altri ed essere sicure che ciò che volete sarà tenuto in considerazione come per qualsiasi altra persona
- Essere convinti che è possibile far valere i propri diritti senza ledere quelli degli altri.

*Es: Non so come chiedere a mio marito di aiutarmi con il bambino, temo si infastidisca.
"Per favore potresti darmi una mano con il bambino, so che hai avuto una giornata difficile al lavoro ma anch'io sono stata presa tutto il giorno ed un tuo aiuto sarebbe davvero importante per me e per il piccolo!"*

Cercate di pensare a quando sei stata assertiva nei confronti di qualcuno e hai fatto rispettare la tua opinione:

- Come ti ha fatto sentire questo?
- Come hanno reagito le altre persone?

Nei confronti di me stessa – mi sento:

..... 

.....

Nei confronti di queste persone – mi sento:

..... 

.....



I vantaggi dell'essere assertivi

L'assertività è un *atteggiamento* verso se stessi e verso gli altri corretto e utile.

Quando siete assertivi, potete chiedere ciò che volete:

- In maniera aperta e diretta.
- In modo appropriato, rispettando le opinioni e i diritti di tutti, e aspettandosi che gli altri facciano lo stesso.
- Con fiducia, e senza eccessiva ansia.
- Essere assertivi aumenta la fiducia in sé stessi e il rispetto degli altri nei vostri confronti.

Al momento attuale, quanto credete in ognuna di queste 10 regole e siete in grado di metterle in pratica?

Ho il diritto di:	Ritengo che questa regola sia valida?		Ho applicato questa regola nel mio post-partum?	
	Sì	No	Sì	No
Rispettare me stessa				
Riconoscere i miei bisogni che sono indipendenti dagli altri				
Dichiarare apertamente come mi sento e cosa penso, per esempio "Mi sento molto a disagio dopo la tua affermazione".				
Consentire a me stessa di sbagliare				
Cambiare idea				
Chiedere "tempo per pensare"				
Chiedere ciò che voglio o desidero, piuttosto che sperare che qualcuno lo capisca da solo				
Riconoscere di non essere responsabile dei comportamenti degli altri adulti e di non dover sempre piacere a tutti				
Dire che non ho capito				
Confrontarmi con gli altri senza essere influenzata dalla loro approvazione				



Il decalogo dell'assertività

Ricorda a te stessa e metti in pratica le regole dell'assertività.

Copiale e portale con te!

Mettile dove puoi vederle facilmente e ricordarle

(per esempio, su una porta, uno specchio o sul frigo).

Ho il diritto di:

1. Rispettare me stessa

2. Riconoscere i miei bisogni che sono indipendenti dagli altri

3. Dichiarare apertamente come mi sento e cosa penso, per esempio

“Mi sento molto a disagio dopo la tua affermazione”.

4. Consentire a me stessa di sbagliare

5. Cambiare idea

6. Chiedere “tempo per pensare”

7. Chiedere ciò che voglio o desidero, piuttosto che sperare che qualcuno lo capisca da solo

16. Riconoscere di non essere responsabile dei comportamenti degli altri adulti e di non dover sempre piacere a tutti

9. Dire che non ho capito

10. Confrontarmi con gli altri senza essere influenzata dalla loro approvazione

Bada Bene!

Non pensate di poter riuscire a fare tutto questo immediatamente!

Avete bisogno di cambiare le cose con calma – nel corso di molte settimane e persino di mesi.



CentroPsicheDonna

t. 02 63.63.33.13

www.centropsichedonna.it

Via Macedonio Melloni, 52

info@centropsichedonna.it

20129 Milano – Italia