



RegioneLombardia

Pillole di *LifeSkills Training* - 7

ABILITÀ SOCIALI



INTRODUZIONE

Stare con gli altri in modo costruttivo e soddisfacente è una sfida quotidiana per ciascuno di noi. Saper costruire relazioni positive con chi ci circonda contribuisce fortemente al livello di benessere individuale e collettivo. Per questo è importante, superando in modo costruttivo eventuali timidezze, sperimentare e rinforzare modalità positive d'interazione sociale nei diversi contesti di vita e di relazione (anche con i pari).

LST Lombardia propone agli studenti indicazioni su come rafforzare le proprie abilità sociali per interagire con gli altri sentendosi più sicuri e sviluppare relazioni interpersonali positive. Permette agli studenti di sperimentare tecniche per iniziare, mantenere e concludere una conversazione o per conoscere persone nuove. Offre loro opportunità di sperimentare ripetutamente diverse tecniche integrandole nella routine scolastica e rinforzandole di anno in anno.

L'attuale situazione di emergenza sanitaria e i conseguenti provvedimenti delle autorità che impongono contemporaneamente a tutti noi condizioni di distanziamento sociale, ci costringono a sperimentare modalità di relazione con gli altri nuove e alle quali non eravamo abituati. In generale abbiamo avuto poco tempo per imparare a stare in queste nuove situazioni. È possibile che molti studenti si sentano in difficoltà ad interagire con i loro compagni in classe solo attraverso il web, o facciano fatica a invitare i compagni o altri loro gli amici per una semplice chiacchierata a distanza, un gioco on line insieme ecc. Queste nuove condizioni di relazione possono fare emergere o accentuare la timidezza nell'esporsi, favorire l'isolamento dai pari ma anche rendere più difficili i rapporti in famiglia.

Questa Pillola del LST aiuta gli studenti a esercitarsi nel gestire la timidezza invitandoli a giocare la loro parte per sentirsi più sicuri e interagire con maggiore frequenza negli scambi comunicativi con gli altri.

Gli studenti si eserciteranno inoltre nel fare un invito a un compagno e nel rispondere a un invito ricevuto.



ATTIVITÀ: ABILITÀ SOCIALI

Dire agli studenti che saranno affrontate alcune tecniche che possono aiutarli a sentirsi a proprio agio quando stanno in mezzo agli altri e ad avere maggiore fiducia in sé stessi.

Molte persone sono timide e a volte si sentono a disagio insieme agli altri, non perché ci sia qualcosa di sbagliato in loro, ma in alcune situazioni questo può impedire loro di vivere delle esperienze positive, di esprimersi liberamente o di fare ciò che vorrebbero. Può quindi essere utile imparare a gestire la timidezza. Durante queste settimane le occasioni per stare in relazione con gli altri hanno caratteristiche per tutti noi decisamente nuove: abbiamo meno occasioni per stare insieme ad amici e compagni in presenza e spesso ci si incontra a distanza attraverso piattaforme e giochi on-line. È un'esperienza in generale mai provata in precedenza, durante la quale abbiamo la possibilità di scoprire nuovi modi per stare bene insieme ma che ci costringe anche a fare i conti con situazioni che vorremmo migliorare per star meglio. Per esempio, può capitare di provare timidezza o difficoltà nell'invitare qualcuno a contattarci per fare due chiacchiere o per condividere attività o esperienze.

SUPERARE LA TIMIDEZZA

1. Iniziare una discussione sulla timidezza, chiedendo agli studenti quanti di loro si considerano timidi o a quanti di loro è stato detto che sono timidi.

2. Fare agli studenti le seguenti domande:

- Quanti di voi si sentono a disagio in situazioni in cui state con gli altri?
- Perché le persone si sentono timide o a disagio in situazioni in cui stanno con gli altri?
- C'è qualcosa che potete fare per questo?

3. Dire agli studenti che non c'è niente di sbagliato nell'essere timidi e che può essere utile imparare a gestire la timidezza per poter vivere esperienze positive e riuscire a fare cose che si desiderano.

4. Dire agli studenti che anche molti attori e personaggi famosi sono timidi e a volte si sentono a disagio in mezzo agli altri, ma sono in grado e capaci di superare la loro timidezza "recitando", interpretando un ruolo. Rafforzando le abilità sociali e mettendole in pratica in situazioni dapprima abbastanza semplici, gli studenti possono sviluppare fiducia in sé stessi. All'inizio, "recitare" aiuta a



sviluppare testi/copioni per varie situazioni sociali e provarli (es. fare pratica di fronte a uno specchio).

5. Vedere insieme le strategie per superare la timidezza, riportate di seguito:

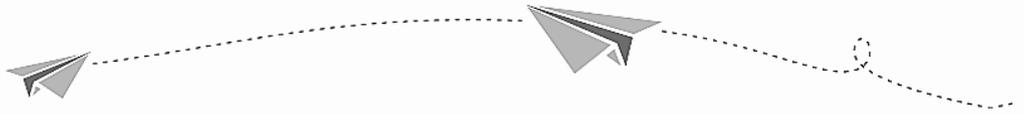
SUPERARE LA TIMIDEZZA:

- **Imparare a recitare:** puoi imparare nuove abilità sociali ed avere più fiducia in te stesso affrontando difficili situazioni sociali come se fossi un attore che interpreta un ruolo. Per molte persone timide è più facile pensare di essere qualcun altro recitando una parte piuttosto che essere sé stessi. In questo modo, pensare sé stesso come un attore che recita una parte è un buon primo passo per acquisire nuove abilità sociali e avere più fiducia in sé stessi.
- **Iniziare a piccoli passi:** inizia facendo pratica su una situazione semplice e gradualmente affrontane altre più difficili.
- **Preparati:** prepara un breve scritto di ciò che vuoi dire, come vuoi dirlo e che cosa vuoi fare in ogni situazione che stai tentando di padroneggiare. Fai le prove a casa. Metti in pratica le abilità che stai apprendendo e sperimenta come affrontare situazioni specifiche usando i copioni che hai sviluppato. Guardati allo specchio e ascolta la tua voce. Se puoi, fai pratica con qualcun altro, recitando la parte dell'altra persona.
- **Perseverare:** se fai come suggerito e continui a lavorare sul tuo miglioramento, arriverai ad ottenere ottimi risultati!

6. Chiedere agli studenti di scrivere un breve copione e provare a recitarlo davanti a un compagno in una videochiamata a coppie con lui. Le situazioni possono riguardare il salutare, intervenire durante una videochiamata di classe o raccontare qualcosa di sé agli altri. Vale la regola dello specchio. Ciascuno studente si eserciterà a turno: uno parla e l'altro ascolta in silenzio, come uno specchio; successivamente si invertono i ruoli. Potete chiedere agli studenti di esercitarsi con le medesime modalità anche con un familiare.

Punti da evidenziare

- La timidezza può essere superata imparando a "recitare" come se non fossi timido (essendo più estroverso) e migliorando le tue abilità sociali di base.
- L'ansia che deriva dai contatti sociali può essere superata mettendo in pratica le tecniche per la "Gestione dell'ansia", vedi Pillola 4.



INVITARE QUALCUNO A FARE QUALCOSA INSIEME

1. Chiedere agli studenti quali considerano essere i migliori approcci per chiedere a qualcuno di uscire per fare qualcosa insieme.
2. Raccogliere le idee degli studenti e valutare insieme a loro l'efficacia di ogni approccio.
3. Dire agli studenti di appuntarsi su un foglio i modi efficaci per chiedere a qualcuno di uscire per fare qualcosa insieme.
4. Discutere e provare come chiedere a qualcuno di per fare qualcosa insieme.

Invitare qualcuno a fare qualcosa insieme

- **Avere una proposta definita in mente.**

“Ti piacerebbe venire al cinema con me sabato?”

- **Avere un'alternativa pronta per consentire all'altro/a una certa libertà di scelta**

“Avevamo pensato di andare al parco se è una bella giornata”

- **Non fare giri di parole. Arrivare al punto.**

“Ehm, cioè, volevo dire, come stai? Sei per caso occupato nel pomeriggio?”
Questo può rendere il messaggio poco chiaro all'altra persona: meglio proporre con chiarezza “Oggi pomeriggio vuoi fare merenda insieme a me?”

- **Non avere un atteggiamento pessimista.**

“Probabilmente hai già altri programmi migliori, ma ti piacerebbe uscire con me sabato?” Questo potrebbe far pensare all'altra persona che ti sta facendo un favore e che ti aspetti che ti dica di no.

4. Chiedere a due studenti scelti di esercitarsi nell'invitare qualcuno a fare qualcosa insieme e esplicitare feed-back nei loro confronti in modo che tutti capiscano come fare l'esercizio.



RISPONDERE AD UN INVITO

1. Far dire agli studenti le loro idee sul modo di rispondere all'invito di un loro compagno a fare qualcosa insieme nelle seguenti tre situazioni:

- Se possono farlo ("Sicuro che mi va bene. Mi piacerebbe davvero fare questa cosa insieme").
- Se non possono accettare la proposta ("No grazie, mi piacerebbe accettare il tuo invito ma ho da studiare. Magari possiamo rimandare la cosa a un altro momento").
- Se non vogliono accettare la proposta (sii onesto, dillo chiaramente, non ingannare l'altra persona) ("Grazie di avermelo chiesto, ma non sono interessato").

Se puoi accettare

- **Di' "sì"**: fai in modo che l'altra persona capisca che tu vuoi andare. Sii chiaro. Assicurati che l'altra persona capisca che tu stai dicendo "sì".

Esempio: "Sicuro, mi piacerebbe proprio".

- **Sii entusiasta**: fai capire all'altra persona quando sei entusiasta e che veramente vuoi fare quello che ti ha chiesto. Non far sembrare che stai dicendo "sì" solo perché non hai nient'altro di meglio da fare.

Esempio: "Fantastico!" o "Sarebbe veramente divertente".

Se non puoi accettare, ma vorresti

- **Di' che tu vorresti accettare, ma non puoi**. Di' alla persona che ti invita che tu vorresti accettare, ma non puoi. Sii chiaro. Assicurati che l'altra persona capisca che le stai dicendo di no e dille il motivo.

Esempio: "Mi piacerebbe davvero accettare, ma non posso".

- **Fai capire che tu avresti voluto accettare**. Assicurati che l'altra persona capisca che tu vuoi davvero accettare. Altrimenti, lei penserà che stai solo facendo l'educato e che non sei veramente interessato e potrebbe non chiedertelo un'altra volta.



Esempio: “Voglio veramente anch’io vedere quel film insieme”.

- **Suggerisci un altro momento o un’altra attività.** Suggerisci un altro momento per fare insieme la cosa che ti è stata proposta oppure proponi un’attività differente che potreste fare insieme in un altro momento in cui tu potresti.

Esempio: “Io non posso venerdì sera perché in casa abbiamo già altri programmi, ma potrei sabato sera”.

Se non vuoi accettare

- **Sii onesto e dillo chiaramente.** Di’ alla persona che ti invita che tu non vuoi accettare. Sii comprensivo. Sii chiaro. Assicurati che l’altra persona capisca che le stai dicendo di no e dille il motivo.

Esempio: “Non mi va, ma molte grazie per l’invito”.

2. Chiedere agli studenti di esercitarsi a coppie nel fare e nel ricevere un invito, sperimentandosi con un compagno in una videochiamata o con un familiare in casa.

Per concludere

Dopo avere sperimentato queste tecniche rivolgete queste domande per concludere:

- Siete riusciti ad applicare queste tecniche per gestire la timidezza o per invitare qualcuno con cui avreste voglia di fare qualcosa?
- Come è andata? Recitare una parte aiuta nei momenti di difficoltà? E i suggerimenti per invitare qualcuno?
- Quale tecnica potrebbe essere utile in questo periodo di distanziamento sociale? In quali situazioni le applichereste?
- Cosa succederebbe se applicaste queste tecniche nelle situazioni quotidiane in casa con i vostri familiari? E a distanza con i vostri compagni e amici?