

Attività n° 6

Formulare richieste chiare senza pretendere

Durata attività: 50 minuti

Scopo: Imparare a modificare il linguaggio per formulare richieste chiare non ricattatorie.

Consegna: Nel brano a pag. 66-68 della [dispensa 3](#) (Differenza fra richieste e pretese), osserviamo che l'insegnante chiede ad un'alunna di spostare un banco. Quando quest'ultima si rifiuta, l'insegnante risponde: "Allora non hai molta considerazione per gli altri". Per esercitarsi proviamo a completare la seguente tabella: al centro scriverai i motivi per i quali Rosenberg sconsiglia quel tipo di frase. Nella colonna di destra scrivi quelle frasi conformi alla CNV che potrebbero sostituire efficacemente le frasi sconsigliate. Leggi attentamente la checklist perché con essa autovaluterai il tuo lavoro.

Frase sconsigliate	Perché sono sconsigliate	Frase CNV equivalenti
Mi piacerebbe se tu fossi più rispettoso con me, soprattutto di prima mattina.	Perché "essere rispettosi" è una frase poco chiara a livello operativo.	Mi piacerebbe se tu rispondessi al mio saluto o mi dicessi cosa ti impedisce di rispondermi.
Puoi raccogliere le cartacce che hai buttato in terra prima che mi vengano i nervi?		
Visto che ieri non hai combinato nulla, oggi spero che tu abbia messo la testa a posto.		
Adesso vi separo!!!!		

Checklist:

Primi 5 punti gratis.

1. Hai completato la colonna delle frasi sconsigliate?
2. Hai completato la colonna delle frasi CNV equivalenti?.
3. Hai utilizzato almeno una volta la frase "vorrei che tu mi dicessi che cosa posso fare per aiutarti a..."
4. Hai utilizzato almeno una volta la frase "vorrei che tu mi dicessi se sei d'accordo ad..."
5. Hai utilizzato almeno una volta la frase "quando vedo... mi sento..."

Autovalutazione: spuntare ogni frase completata e scrivere qui sotto il punteggio.

Punteggio:	
------------	--