

## Capacità di comunicazione

Video (<https://www.youtube.com/embed/KKnQBODNGAs>)

Con amiche e amici, con la famiglia o con persone che non conosciamo: **Lo stare insieme funziona solo se si parla con gli altri.** Ma come si fa all'inizio?

Quando arriviamo in un nuovo gruppo, per esempio in una nuova società sportiva, per la maggior parte di noi è lo stesso. All'inizio siamo cauti. Vogliamo osservare come si comportano gli altri e non fare errori. Ma spesso c'è ritrosia. Chi supera per primo la timidezza e comincia a parlare, rompe il ghiaccio. Se non si fa conversazione, non si impara a conoscersi. Il silenzio porta a valutazioni errate da entrambe le parti. Il dialogo è la chiave. Così si ottiene fiducia reciproca, che si trasmette. Poi mi basta lo sguardo dell'altra persona per sapere che posso giocare la palla. E il gioco di squadra migliora notevolmente.



Anche con persone vicine è importante evitare fraintendimenti. Nella cerchia familiare e degli amici, per esempio. **Esprimi amichevolmente ciò che pensi, quel che ti piace o quello che ti disturba**

Se ti irriti veramente non porta a nulla offendersi subito o essere arrabbiati. Sarebbe meglio cercare la prima volta di capire la situazione, senza necessariamente parlare di ogni sensazione che hai avuto. Poi puoi esprimere quali sensazioni che hai provato e cosa vorresti. Magari accompagnando questo desiderio con un per favore. Ad esempio: «Quando ho capito che nello scorso week end avete fatto un giro in canoa senza di me, mi sono arrabbiato, perché per me è importante trascorrere con voi il mio tempo libero. Mi piacerebbe che chiedeste anche a me, la prossima volta. » In questo modo eviti di arrivare subito al conflitto.

Per maggiori informazioni: <https://www.coolandclean.ch>