

Questa scheda può essere uno strumento per la riflessione e uno stimolo a provare. Siamo consapevoli di offrirvi solo uno strumento indagato dagli psicologi, con la stessa differenza esistente fra il dono di un ricettario e l'imparare a cucinare.

*La segreteria Coor.Co.Ge.*

## **IL METODO GORDON per la comunicazione efficace**

**Il metodo consiste in tecniche per migliorare la comunicazione e renderla più efficace dal punto di vista psicologico**

In modo particolare ha rivolto l'attenzione sulla relazione fra persone per impostare una comunicazione costruttiva: insegnante-alunno, genitore-figlio, insegnante-genitore, fra ragazzi stessi o fra adulti

**Quattro sono le modalità:**

ASCOLTO ATTIVO  
MESSAGGIO IN PRIMA PERSONA  
METODO DEL PROBLEM SOLVING  
METODO SENZA PERDENTI

### **ASCOLTO ATTIVO**

Per prima cosa dovranno scomparire parole del tipo... controllare, pretendere, giudicare...  
e comparire parole tipo .... collaborare, ascoltare, confrontarsi

L'ascolto si suddivide in:

**ascolto passivo (prestare attenzione)**

**messaggi di accoglienza verbale (ti sto ascoltando)**

**inviti calorosi (incoraggiano a proseguire)**

**ascolto attivo (riflettere il vissuto senza giudicare)**

## **MESSAGGIO IN PRIMA PERSONA**

(MESSAGGIO IO)

Questa modalità permette a due persone di entrare in contatto con i vissuti personali di chi parla

Il docente/genitore deve applicare un linguaggio in prima persona, usandolo per comunicare i propri sentimenti

**“IO SENTO, IO PROVO”....**  
**... NON “TU SEI”**

Chi ascolta sentirà che l'altro sta comunicando il proprio stato d'animo con autenticità e non assumerà atteggiamenti di difesa

## **METODO SENZA PERDENTI**

Se l'ascolto attivo o il messaggio IO non funzionano, il metodo senza perdenti può risolvere alcuni conflitti, trovando una soluzione utile per entrambi.

L'obiettivo è di rispettare i diritti di ciascuno senza sopraffazione

Si divide in sei tappe:

1. IDENTIFICARE, RICONOSCERE E DEFINIRE IL CONFLITTO
2. ENUMERARE LE POSSIBILI SOLUZIONI
3. VALUTARE LE SOLUZIONI ENUMERATE
4. SCEGLIERE LA SOLUZIONE PIÙ CONVENIENTE E CONVINCENTE
5. STABILIRE I PARTICOLARI E I MEZZI DI APPLICAZIONE DELLE DECISIONI
6. RIVEDERE E RIVALUTARE LE DECISIONI

**Cosa succede nelle situazioni in cui funziona il metodo senza perdenti?**

Il conflitto viene definito e compreso in termini di **bisogni, sentimenti e preoccupazioni di entrambe le persone**, condivisi, cercando così insieme

una soluzione reciprocamente accettabile

Deve essere usato l'ascolto attivo, perché comunica l'accettazione e comprensione dei sentimenti dell'altro.

Uno dei risultati del metodo è che le parti in conflitto finiscono **per stare bene**, emerge un sentimento positivo e si intrecciano relazioni più calorose.

## **METODO DEL PROBLEM SOLVING**

Ancora sei fasi da seguire:

1. ESPOSIZIONE DEL PROBLEMA
2. PROPOSTE DI SOLUZIONI
3. VALUTAZIONE DEGLI ASPETTI NEGATIVI E POSITIVI DELLE PROPOSTE
4. SCELTA DELLA PROPOSTA PIÙ IDONEA
5. ATTUAZIONE
6. VERIFICA DEI RISULTATI

## **DARSI IL “TEMPO RELAZIONALE”**

È importante darsi il tempo dedicato all'ascolto e alla relazione

**Questo è ancora più importante per i ragazzi:** se non trovano uno spazio in cui possono esprimere i loro vissuti, ansie, preoccupazioni, disagi che, se non comunicati ed elaborati con l'aiuto dell'adulto e degli interventi dei compagni, passano attraverso comportamenti negativi

Per promuovere la coesione del gruppo classe o della famiglia e per creare un clima di solidarietà reciproca e di vicinanza emotiva, può funzionare il “circle time”, il sedersi insieme intorno a un tavolo per parlarsi e raccontarsi in un clima favorevole.