

ANALISI DELLA SITUAZIONE

Da fare individualmente

ISTRUZIONI: indica le situazioni nelle quali provi i sentimenti seguenti

- 1- Mi sento rifiutato quando
- 2- Mi sento a disagio quando
- 3- Sento che nessuno mi ama quando
- 4- Mi sento criticato quando
- 5- Mi sento frustrato quando
- 6- Mi sento in collera quando

Ora scegli fra le situazioni indicate sopra quella che vuoi analizzare. Per studiare gli aspetti caratteristici della situazione, cercando di descriverla il più precisamente possibile secondo la traccia seguente, pensa ad un avvenimento di quel tipo che ti è accaduto. Quindi descrivi brevemente i diversi elementi caratteristici dell'episodio, in modo che esso diventi comprensibile per tutti i membri del gruppo.

- a- Il comportamento delle persone presenti
- b- Il tono della voce di chi parlava
- c- I vocaboli usati per parlare
- d- I gesti usati/fatti dai presenti sia che parlassero o no
- e- Il contenuto dei discorsi fatti

Da fare in gruppo

Un volontario presenta il suo caso e il gruppo lo discute per suggerire i comportamenti che avrebbero potuto modificare la situazione evitando la percezione negativa da parte del protagonista.