

**1 . FAI ATTENZIONE A CIÒ CHE PROPRIO ADESSO PENSI O PROVI.**

*Quando sei triste, reagisce nel gruppo in modo diverso da quando sei felice. I tuoi sentimenti influiscono su ciò che dici e il modo in cui lo dici, su ciò che ascolti e il modo in cui lo fai. Proprio quando ti senti ferito e arrabbiato, ti può aiutare il fatto di comunicare il tuo stato d'animo agli altri componenti del gruppo.*

**2. È MEGLIO PARLARE CON UN ALTRO DEL GRUPPO, CHE SU DI LUI.**

*Se sei d'accordo con un componente del tuo gruppo, o se, tra te e lui, esistono delle divergenze d'opinione, devi dirglielo chiaramente, altrimenti egli può sentirsi non preso sul serio. La stessa cosa succede a te.*

**3. FAI ATTENZIONE AGLI ORDINI INDIRETTI, COME: "SI DOVREBBE" O "CIASCUNO DOVREBBE", ETC.**

*Con queste affermazioni scarichi le tue responsabilità sugli altri e la situazione non va avanti. Cerca invece di fare delle affermazioni con l' "io", per esempio: "Vorrei che la discussione terminasse all'ora stabilita".*

**4. NON DIMENTICARE CHE LA MAGGIOR PARTE DELLE DOMANDE CONTIENE DELLE AFFERMAZIONI INDIRETTE.**

*Cerca di svelare le affermazioni nascoste nelle tue domande. Non domanderai quindi, per esempio: "Perché non hai fatto il lavoro assegnato"; ma potrai dire: "Sono arrabbiato con te perché non hai fatto il lavoro che ti era assegnato. In questo modo il lavoro diventa più difficile. Quando ti deciderai a farlo?".*

**5. NON CERCARE DI IMPORRE IN MODO SLEALE IL TUO PUNTO DI VISTA AGLI ALTRI.**

*Fraasi come: "Non credi che... "; "Sicuramente vuoi anche tu che...", - "Tutti sanno che..."; sono tentativi non dichiarati di far entrare il tuo punto di vista nel sistema dei valori di un altro.*

**6. FAI ATTENZIONE ALLE FRASI "CHE UCCIDONO".**

*Esempi: "Questo non lo credi neanche tu"; "Ti ha dato di volta il cervello?"; "Ma chi te l'ha detto?"; "Questo non va proprio"; ecc. Il tuo interlocutore non protesterà subito, anche se si sente ferito, ma prima o poi restituirà il colpo, oppure finirà col mettersi in disparte e non collaborerà più con il gruppo perché si sente ferito e arrabbiato.*

**7. LA FRANCHEZZA E LA SINCERITÀ NON SONO FINI A SÉ STESSO.**

*Il lavoro di gruppo diventa difficile quando non uniamo alla franchezza e la sincerità la considerazione e il rispetto per gli altri.*