



Esprimere apprezzamenti e chiedere qualcosa in modo gentile

Invece di notare negli altri quello che non va, cerchiamo di fare attenzione a quello che funziona, che ci fa piacere e diciamolo.

Gli apprezzamenti sinceri sono un metodo efficace e il più piacevole per influire sul comportamento altrui: la psicologia e il buon senso ci dicono, infatti, che, se una persona è stata lodata per un determinato comportamento, è più facile che si comporti allo stesso modo in futuro.

Inoltre a tutti fa piacere sentirsi apprezzati perché migliora l'autostima e la fiducia in se stessi.

Le regole per esprimere il proprio apprezzamento a qualcuno sono sintetizzate nel Riquadro qui sotto.

Regole per fare complimenti ed esprimere apprezzamenti

1. Guardiamo la persona in questione negli occhi e magari sorridiamole.
2. Diciamole esattamente qual è il comportamento che ci è piaciuto, cioè cerchiamo di essere specifici.
Ad esempio, si può dire: "Mi è piaciuto quello che mi hai appena detto e il modo gentile e chiaro con cui me l'hai detto".
3. Esprimiamo il sentimento favorevole che proviamo (gratitudine, sollievo, contentezza, orgoglio).
Ad esempio, si può dire: "Sono contento perché i tuoi consigli mi hanno aiutato a risolvere la lite con la mia amica".
4. Manifestiamo l'apprezzamento il più presto possibile dopo che la persona in questione ha fatto la cosa che ci è piaciuta.
5. Esprimiamo il nostro apprezzamento anche per piccole cose.
6. Evitiamo i complimenti accompagnati da critiche, anche indirette (*es. "Sei stato bravo, ma perché non l'hai fatto prima?" oppure "Grazie per essere arrivato puntuale, da parte tua è un miracolo"*)

Regole per chiedere qualcosa

1. Guardiamo la persona negli occhi.
2. Diciamole esattamente che cosa desideriamo che faccia (cerchiamo di essere specifici).
Ad esempio, si può dire: "Ti sarei davvero grato se tu potessi aiutarmi in questo esercizio di matematica".
3. Esprimiamo il sentimento favorevole che proviamo (gratitudine, sollievo, contentezza, orgoglio).
Ad esempio, si può dire: "Sarei molto più tranquillo se mi dicessi esattamente che cosa ne pensi del fatto che non voglio uscire con Mirko".
4. Facciamo una sola richiesta per volta.