Co-funded by
the European Union

Tourette
THE PATH FOR INCLUSION

Co-funded by
the European Union

STRATEGIE PER AFFRONTARE E RISOLVERE I CONFLITTI

NELLA SINDROME DI TOURETTE

redREE making projects
AMPASTTA Asociación Madrileña de Afectados con el Síndrome de Tourette y Trastornos Asociados
smallcodes
APST Associação Portuguesa de Síndrome de Tourette
TOURETTE Gesellschaft Deutschland e.V.

Questo documento è il risultato del progetto Erasmus Plus "LA STRADA VERSO L'INCLUSIONE: I GIOVANI CON LA SINDROME DI TOURETTE SI IMPEGNANO PER COSTRUIRE UN MONDO MIGLIORE". Il progetto è stato finanziato con il sostegno della Commissione Europea. Questa pubblicazione riflette esclusivamente le opinioni dell'autore e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.

Co-funded by
the European Union

Tutte le immagini utilizzate sono royalty-free.

Licenza Creative Commons: questo documento è rilasciato con licenza Creative Commons Attribuzione-Condividi allo stesso modo, che consente ad altri di scaricarlo e condividerlo con altri a condizione che ne venga citato l'autore, ma non è consentito modificarlo in alcun modo o utilizzarlo per scopi commerciali.

BY NC ND

Tourette
THE PATH FOR INCLUSION
Co-funded by the European Union

L'IMPORTANZA DELLE EMOZIONI NELLA RISOLUZIONE DEI CONFLITTI

Quando affrontiamo un problema o una situazione conflittuale, è più probabile che emergano emozioni, che ci spingono a prendere decisioni impulsive di cui potremmo poi pentirci. Le emozioni possono anche causare blocchi e compromettere la nostra capacità di reagire e prendere decisioni di fronte alle difficoltà.

I meccanismi di autocontrollo riducono l'interferenza delle emozioni nella risoluzione dei conflitti, ma è molto difficile che queste strategie di autocontrollo si manifestino spontaneamente nei momenti di stress.

È importante ricordare che l'autocontrollo e l'impulsività possono essere compromessi nelle persone con sindrome di Tourette. Pertanto, è consigliabile rimandare i tentativi di trovare una soluzione a momenti in cui la situazione è più calma e si può acquisire una certa distanza emotiva, che consente di esaminare il problema come se non si fosse direttamente coinvolti.

STRATEGIE PER AFFRONTARE E RISOLVERE I CONFLITTI

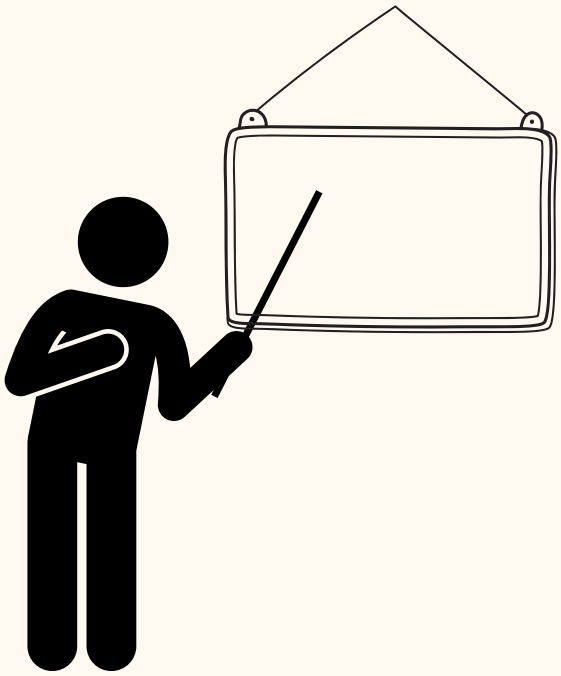
Una volta che la persona o le persone interessate sono in grado di analizzare il problema con calma, è possibile risolverlo seguendo una serie di passaggi organizzati e dettagliati di seguito:

1 IDENTIFICAZIONE E ORIENTAMENTO GENERALE AL PROBLEMA

In questa fase, si identifica il problema in questione. È importante assicurarsi che tutti i soggetti coinvolti riconoscano l'esistenza del problema, ne valutino la gravità o l'importanza e si impegnino a identificarlo.

2 DEFINIZIONE DEL PROBLEMA

In questa fase, vengono raccolte tutte le informazioni necessarie per definire e descrivere il problema. Si analizza l'impatto che ha sulle persone coinvolte e si stabilisce un obiettivo realistico per evitare di sprecare tempo ed energie in sforzi inutili.

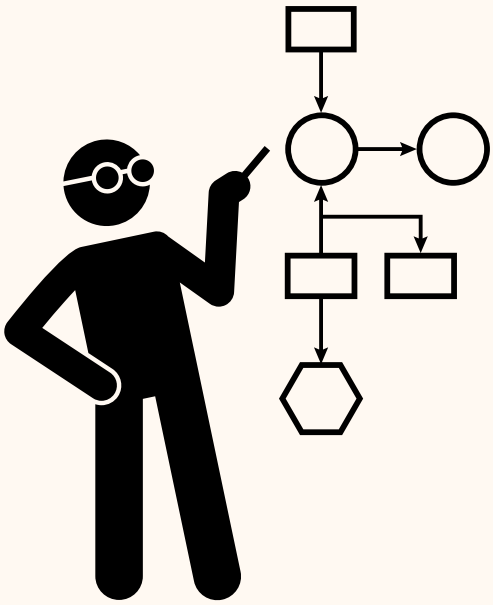


3 GENERAZIONE DI SOLUZIONI ALTERNATIVE

A questo punto, tutti i soggetti coinvolti dovrebbero generare il maggior numero possibile di soluzioni. È possibile applicare la tecnica del "brainstorming", che consiste nell'esprimere e scrivere tutte le soluzioni che vengono in mente, senza escluderne o accantonarne alcuna, per quanto assurda o inapplicabile possa sembrare, senza criticarne o valutarne la fattibilità.

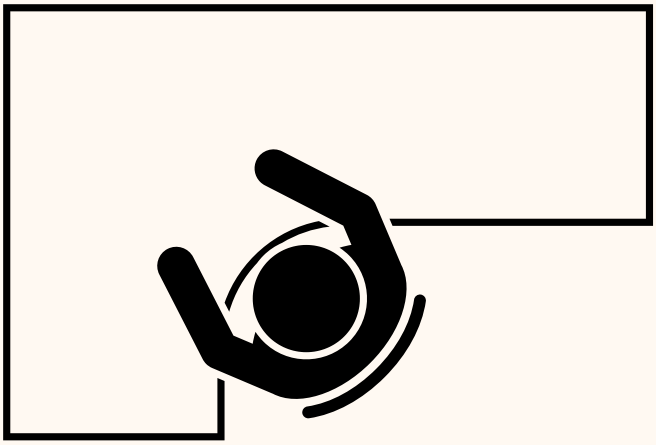
4 VALUTAZIONE DELLE SOLUZIONI

In questa fase vengono valutati i vantaggi e gli svantaggi di ciascuna delle soluzioni generate, elencando i pro e i contro di ciascuna.



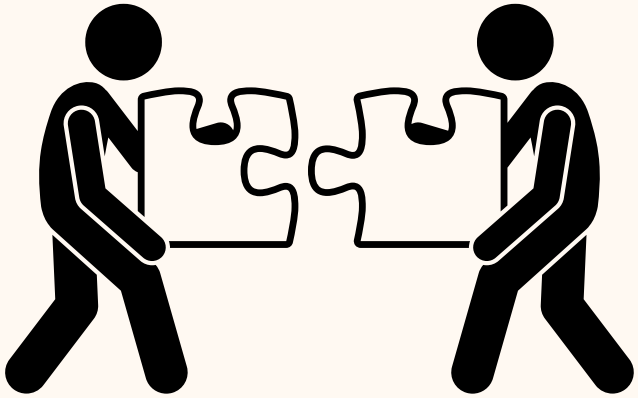
5 IL PROCESSO DECISIONALE

Dopo aver valutato tutte le alternative, si sceglie quella ritenuta più vantaggiosa per tutti i soggetti coinvolti, sia perché presenta il maggior numero di vantaggi, sia perché è la più probabile che venga implementata in quel momento.



6 PIANIFICAZIONE ED ESECUZIONE DELLA SOLUZIONE

Il passo successivo è pianificare e realizzare le azioni necessarie per implementare e lanciare la soluzione scelta.



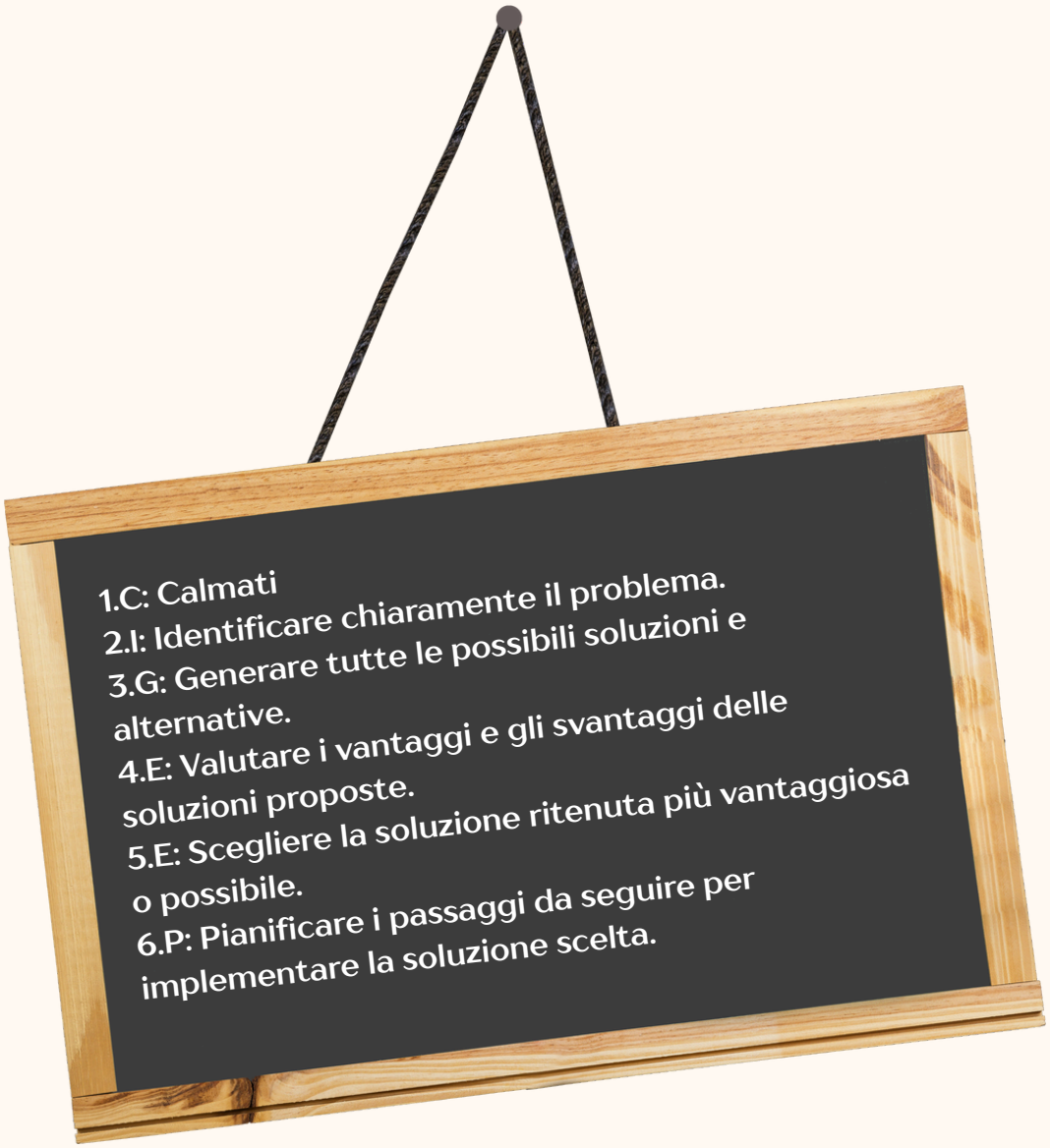
7 VALUTAZIONE DEI RISULTATI

Una volta implementata la soluzione, è importante valutare i risultati ottenuti: se sono vicini a quanto atteso, quali aspetti devono ancora essere migliorati o se è necessario implementare un'altra delle soluzioni prese in considerazione.

Questo processo apparentemente lungo e complicato può essere adattato a molte situazioni di conflitto, in cui una soluzione abile, assertiva e conciliante al problema è probabilmente più importante della decisione finale.

TECNICA CIGEEP PER LA RISOLUZIONE DEI CONFLITTI

CIGEEP è un acronimo formato dalle lettere iniziali dei seguenti passi da seguire nell'orientamento e nel confronto del problema, che riassume quanto sopra:



Come le abilità sociali e i comportamenti assertivi, anche le strategie di problem-solving possono essere apprese e trasformarsi in strumenti efficaci per migliorare le relazioni interpersonali e affrontare le difficoltà con maggiore sicurezza e fiducia.

Co-funded by
the European Union
Tourette
THE PATH FOR INCLUSION
Co-funded by
the European Union
redREE
making projects
AMPASTTA
Asociación Madrileña de Afectados
con el Síndrome de Tourette
y Trastornos Asociados
smallcodes
APST
Associação Portuguesa
de Síndrome de Tourette
TOURETTE
Gesellschaft Deutschland e.V.