

Suggerimenti per Comunicare con Persone che soffrono di Disorganizzazione Cronica

Vivere o lavorare con una persona che soffre di disorganizzazione cronica (DC) può essere molto sfidante per chi non è disorganizzato. Tra le strategie usate per aiutare una persona DC, una comunicazione chiara è sicuramente al primo posto.

Siate consapevoli e riconoscete i vostri stati d'animo e mettete in conto il fatto che attraverserete varie fasi durante la gestione della disorganizzazione di un'altra persona:

- Offrire incoraggiamento
- Essere delusi da fallimenti e insuccessi
- Essere irritati per la lentezza dei progressi
- Desiderare di allontanarsi per evitare di esprimere rabbia.

Evita quello che non funziona:

- Non dire: *Fallo!*
- Evita interruzioni
- Non fare il cane da guardia
- Non criticare
- Non ridicolizzare
- Non esagerare le conseguenze
Elimina frasi tipo: *Te lo avevo detto!*

Fai quello che funziona:

- Ascolta in maniera attiva
- Ascolta senza giudizio
- Dai la tua piena attenzione alle persone mentre stanno parlando
- Stai focalizzato sulla persona in modo che lo percepisca dal tuo comportamento e dal tono della tua voce
- Focalizza la tua attenzione sulle sue buone qualità
- Tira fuori il meglio della persona
- Ammetti e riconosci i progressi fatti

Se ti arrabbi:

- *Dillo alla persona in modo diretto*
- *Fai sapere alla persona che tieni più a lei che alla sua disorganizzazione*
- *Sii consapevole del tuo punto limite, ed esprimilo in modo chiaro.*