**Program de educație și consiliere a părinților**

**„Copilul tău vrea să vorbească cu tine. Tu vrei?”**



**Profesor consilier Grigoraș Maria Otilia**

**1. Titlul proiectului: „Copilul tău vrea să vorbească cu tine. Tu vrei?”**

**2. Definirea problemelor**

• Comunicarea eficientă în relația părinte-copil, gestionarea conflictelor și rezolvarea problemelor

**3. Descrierea problemelor**

Vorbim suficient cu copiii? Despre ce vorbim? Ce dificultăți întâmpinăm?Unele subiecte sunt mai incomode sau mai dificil de discutat cu copiii decât altele. De aceea, este foarte important să comunicăm deschis în familie.Atunci când aceasta este unită, există și o bună relație între membri, comunicarea și implicit educarea copiilor este mai eficientă.Relația părinte-copil este una care necesită, pe lângă răbdare, perseverență și calm, aptitudini legate de fenomenul comunicării. A sta de vorbă cu copiii nu înseamnă doar a-i asculta, ci și a-i înțelege.De cele mai multe ori, de la o comunicare deficitară apar neînțelegerile, conflictele, situațiile încordate.

Prin acest proiect ne propunem să îmbunătățim comunicarea dintre părinți și copii. Prin participarea la cele patru activități ale proiectului, părinții vor învăța cum să comunice mai eficient cu copiii lor, experimentând o tehnică anume care să îi ajute să exprime ceea ce simt (în special emoțiile negative), astfel încât să evite conflictul și să îi ajute în rezolvarea problemei – „,mesajele asertive”.

**4. Identificarea posibililor factori de formare şi dezvoltare a problemei**

Comunicarea și interacțiunea deficitară între părinți și copii reprezintă factori familiali de risc. Se întâmplă adesea ca părinții să nu comunice eficient cu copii. Pentru ei ,,comunicare’’ înseamnă să poruncească, sa admonesteze, să eticheteze, săjudece. Printre cauzele comunicări ineficienteenumerăm următoarele atitudini din partea părinților: critica( de exemplu:*Nu ți-am zis să te uiți pe unde calci?*, *De câte ori trebuie să-ţi spun că nu e voie acolo?*), etichetarea ( de exemplu:*Ești un bleg!*;*Ești un idiot!*), indiferența (de exemplu:*Copilul: Tati! Tati! Am învățat să-l scriu pe,,M”*/ *Tatăl: Du-te din fața televizorului!*), neatenția la ce ni se spune (de exemplu:*Copilul:…și la școală toți colegii se iau de mine… Mama: Îți mai trebuie supă?*), reproșul ( *Dacă nu trebuia să am grijă de tine, câte puteam face!?*), ridicarea vocii. Iată câteva cauze care pot avea consecințe negative asupra dezvoltării copiilor și, implicit, asupra comunicării acestuia cu familia. În astfel de situații poate să apară distanțarea, să scadă încrederea copilului în forțele proprii și față de părinte, poate să apară sentimentul de vinovăție. Comunicarea se deteriorează, iar copiii nu mai apelează la sprijinul părinților atunci când au dificultăți.

**5. Identificarea factorilor de menținere și de activarea a problemei**

Cu privire la factorii de menținere și activare a problemei enumerăm: relația deficitară dintre părinți, lipsa de răbdare a părinților, contrazicerea copilului, utilizarea etichetelor, critica repetată, amenințările, ironia din partea părintelui, concluziile pripite, dar și rutina în procesul de comunicare, exprimarea greșită a mesajului, lipsa de interes a receptorului față de mesaj. Toate acestea pot produce disfuncții în procesul de comunicare eficientă.

**6. Planul de intervenție**

**a). Obiectiv de lungă durată -** îmbunătățirea comunicării dintre părinți și copii.

**Obiective specifice:**

* Definirea elementelor de comunicare între părinți și copii;
* Identificarea barierelor de comunicare între părinți și copiidezvoltarea abilităților de ascultare activă;
* exersarea comunicării asertive**;**
* formarea abilităților de rezolvare a problemelor și de luare a deciziilor.

c) **Strategii de intervenție :**

Programul se va desfășura pe parcursul a patru ședințe care vor viza atingereaobiectivelor specifice.

Pe site-ul școlii, în secțiunea special creată pentru părinți, se va publica un document numit ,,Scrisoare pentru părinți’’(vezi **Anexa 1**) prin care părinții sunt invitați să participe la activitățile acestui proiect.

**Ședința nr. 1. Definirea elementelor de comunicare între părinți(obiectivul nr. 1)**

**“Peștii se prind cu undita, iar oamenii cu vorba”**(William Shakespeare)

Activitatea debutează cu prezentarea obiectivelor proiectului și cu stabilirea regulilor grupului care vor fi scrise pe o foaie de flip-chart.

Exercițiu de energizare: *Jocul numelor*: Părinții se vor așeza în cerc. Unul dintre participanți va începe prin a spune “Numele meu este…”. Jucătorul de lângă el continuă prin a spune: “Bună! Numele meu este …, iar persoana care sta lângă mine este…”. Acțiunea va continua de-a lungul cercului până când ultimul jucător se prezintă și va trebui să prezinte întreg grupul. Este o buna modalitate de a învăța numele participanților din grup.

Profesorul anunță tema activității și discută cu părinții, pornind de la mottoul activității și de la schema comunicării a lingvistului american Roman Jakobson, conceptul de comunicare în general.**Exercițiul propus**: **Studiul imaginii:***Priviți imaginea încercând să identificați componentele comunicării*.(Anexa 2 –Schema comunicării a lui R. Jakobson)

Apoi, se aduce în discuție conceptul de comunicare între părinți și copii și se proiectează un material conținând un decalog al comunicării. (Anexa 2 – Decalogul comunicării)

În continuare, profesorul va defini, printr-o proiecție PowerPoint, cele trei tipuri de comunicare (asertivă, pasivă, agresivă).(Anexa 3)

***Exercițiu* –joc de rol:** Se formează trei grupe a câte șase părinți. Sarcina grupului va fi aceea de a oferi un final corespunzător celor trei tipuri de comportament: asertiv, pasiv și agresiv, fiecare grupă având rolul de a gândi un anumit tip de comportament din cele trei. La final, fiecare echipă își va desemna doi reprezentanți care să realizeze un joc de rol pe baza finalului creat. Se cere totodată părinților să identifice posibilele sentimente ale celor două personaje în funcție de tipul de comportament adoptat. Se discută despre cât este de important să ne punem în locul celuilalt şi să ne imaginăm cum ne-am simți dacă am fi în situația celuilalt.

**Exercițiu pentru părinți**: *Îți poți exprima sentimentele negative într-un mod pozitiv?*Să ne imaginăm următoarea situație: Adolescentul tău îți prezintă gașca lui de prieteni, iar ție, ca părinte, nu-ți fac o impresie bună. Cum îi transmiți gândurile tale?

(Grupa1) Răspuns asertiv......................................................

(Grupa1) Răspuns pasiv ........................................................

(Grupa1)Răspuns agresiv.......................................................(Vezi posibile răspunsuri în anexa 3)

**Fixarea cunoștințelor**

*Asertivitatea reprezintă calea de mijloc, cea prin care ne putem comunica nevoile, rămânând în contact cu noi înșine, fără să le încălcăm drepturile celorlalți.*

Părinții sunt invitați să noteze ce înseamnă pentru ei a fi asertiv, pe post-ituri. Apoi sunt invitați să le lipească pe o foaie de flip-chart în jurul cuvântului-cheie ASERTIVITATE. Se realizează un ciorchine. Fiecare dintre ei citește cu voce tare ce anume a scris.

**Evaluare**: Completarea testului de asertivitate. Profesorul explică modul de completare a testului. (Anexa 4)

**Autoevaluarea**: Li se propune părinților să se încadreze într-una dintre cele trei categorii și să motiveze de ce.

**Tema pentru acasă** : **Continuă povestea:***Continuați povestea, folosindu-vă de noțiunileînvățate și de experiența personală:*,,Comunicarea este precum un buchet de flori, fiecarecuvânt poate fi o floare sau un spin.Eu prefer sa le spun oamenilor cuvinte frumoase pentru că ………….’’.

**Ședința nr. 2. Identificarea barierelor în comunicarea între părinți și copii(obiectivul nr. 2)**

Activitatea începe cu discutarea temei pentru acasă. Sunt lăudați părinții care și-au făcut-o.

Urmează **un exercițiu de spargere a gheții***Mâna cu zece degete*: părinții vor fi împărțiți în două grupe. O grupă va ieși afară, iar cealaltă va rămâne în sală. Fiecare grupă va trage la sorți un bilet cu un număr. Apoi, separat, vor primi următoarele instrucțiuni: trebuie să-și găsească perechea fără să vorbească și să deseneze împreună, cu aceeași cariocă, ceea ce doresc. Desenul nu va dura mai mult de cinci minute. Trebuie să se înțeleagă între ei fără să vorbească. După cinci minute, desenele se expun în clasă.

Se vor discuta următoarele aspecte: Cum ați lucrat împreună? Credeți că dacă ați fi lucrat singuri, ați fi desenat altceva? De ce?Ce dificultăți au apărut în timpul activității?Cum le-ați depășit ?

Exercițiul are scopul de a demonstra importanța comunicării verbale și nonverbale și de a arăta că în comunicare pot apărea uneori și bariere.

Activitatea continuă cu **exercițiul***Scaunul pe care te simți bine*, cu o durată de 15 minute, având ca scop identificarea barierelor de comunicare/ cauzele conflictelor. Materiale necesare: scaune pentru părinți.

Doi voluntari trebuie să părăsească sala pentru câteva momente. Se aduc în fața sălii două scaune și li se precizează cursanților care este scaunul „pozitiv” și care este cel „negativ”. Când vor intra cei doi părinți în sală, se vor așeza la întâmplare pe scaune, fără a ști despre ce este vorba, iar cursanții vor începe să-i spună celui de pe scaunul „pozitiv” numai lucruri bune, iar celuilalt numai lucruri negative (evident, inventate !). După ce fiecare își dă seama pe ce scaun s-a așezat, își exprimă părerile referitor la felul în care s-a simțit.

Formatorul concluzionează: scaunul pozitiv sau negativ reprezintă de fapt „etichetele” pe care le atribuim copiilor, acasă sau la școală, de multe ori cu prea mare grabă, fără o cunoaștere profundă a personalității lor, acestea fiind cauze de debut ale conflictelor părinte-copil.

Pe baza unui scurt brainstorming se vor identifica împreună cu părinții posibile bariere de comunicare între ei și copiii lor. Acestea vor fi scrise pe post-ituri care vor fi lipite pe o foaieflip-chart.

Apoi, profesorul va prezenta un material PowerPoint numit *Cele 12 bariere de comunicare* din *Manualul părinților eficace* al lui Dr. Thomas Gordon(Anexa 5).

Activitatea continuă cu o prezentarea unui material despre modalitățile de prevenire a conflictelor- ascultarea activă. (Anexa 6)

În continuare, profesorulinițiază un exercițiu pentru demonstrarea rolului ascultăriiactive.

**Exercițiu ,,Sunteți atenți?’’- cu o durată:** 30 de minute. **Scop**: demonstrarea rolului ascultării în cadrul comunicării. **Materiale**: cartonașeşi hârtie.

**Desfășurare**: Participanții sunt rugați să formeze grupuri de câte trei. Se cere fiecărui grup să hotărască cine va fi vorbitorul, cine ascultătorul şi cine va fi observatorul. Participanții din fiecare categorie trebuie să formeze grupuri separate, departe de ceilalți, pentru a li se prezenta rolurile. Fiecare ascultător va primi o instrucțiune scrisă după cum urmează:

1. Ascultați cu atenție şi puneți întrebări relevante la momentul potrivit!
2. Întrerupețişi împiedicați vorbitorul să-şi termine propoziția!
3. Schimbați frecvent subiectul!
4. Lăudați frecvent vorbitorul!
5. Intimidați vorbitorul!
6. Râdeți atunci când vorbitorul este serios!
7. Discutați cu altcineva în timp ce vorbitorul îsi prezintă ideile!
8. Uitați-vă prin încăpere şipăreți neatent în timpul expunerii vorbitorului!
9. Dați sfaturi când nu vi se cer!
10. Părețișocat sau jignit de afirmațiile vorbitorului!
11. Nu priviți vorbitorul în ochi!

Cel puțin un ascultător ar trebui să urmeze prima instrucțiune de la punctul trei. Aceste instrucțiuni ar putea fi scrise pe cartonașe individuale, dar ar fi mai bine să rămână ascunse de ceilalți participanți.

Vorbitorii sunt instruiți să se gândească la un subiect asupra căruia au o părere bine întemeiată şi pe care să-l poată susține timp de cinci minute atunci când se vor întoarce la grupurile lor. Li se recomandă observatorilor să-şi noteze toate interacțiunile dintre ascultător şi vorbitor. Li se amintește că trebuie să rămână tăcuți. După cinci minute,participanții sunt rugați să se adune din nou în plen. Se discută reacțiile lor din timpul exercițiului, ce s-a întâmplat în fiecare grup şi ce au simțit. Mai întâi, se cere observatorului să-şi expună constatările, apoi vorbitorul şi după aceea ascultătorul poate să dezvăluie instrucțiunile.

**Puncte de discuție:**Ați simțit că ascultătorul vă ascultă cu adevărat? Cum vă simțiți atunci când cineva nu ascultă ceea ce aveți de spus? etc.

Sunt prezentate apoi strategiile de succes și cele de eșec în comunicare. (Anexa 7)

La final, au loc discuțiiși se formulează concluziile activității.

**Evaluare** : Copiii şipărinții primesc fișa de evaluare de la anexa 8.

**Ședința nr.3- Rolul exprimării asertive în prevenirea conflictelor(obiectivul nr. 3)**

Mai întâi, se reamintesc noțiunile discutate în prima ședință, referitoare la comunicarea asertivă.

Descrierea activității: Rugăm părinții să își amintească ultima dată când fiul / fiica a făcut ceva care să îi supere, să îi deranjeze sau să îi enerveze. Rugăm un voluntar să expună pe scurt situația respectivă și îl întrebăm cum s-a comportat, ce anume i-a spus copilului şi ce efecte a avut conversația purtată. Întrebăm participanții dacă și ei ar fi trăit aceleași sentimente în situația respectivă și dacă ar fi procedat la fel.

Anunțăm tema activității: **Cum comunicăm celor din jur sentimentele noastre?**Spunem participanților că ne vom referi la o tehnică anume care să îi ajute să exprime ceea ce simt (în special emoțiile negative), astfel încât să evite conflictul și să îi ajute în rezolvarea problemei – „,mesajele asertive”. Înainte de a discuta principiile comunicării asertive, rugăm participanții să își imagineze următoarea situație:

„Imediat ce v-ați terminat treaba la bucătărie, mergeți repede în cameră, luați telecomanda şi începeți să schimbați canalele pentru a găsi un program interesant. În acel moment, soțul / soția, pe care nu l-ați observat când ați intrat in cameră, începe să strige: Tu nu vezi că mă uitam la film?! Fantastic! Nu mai încape nimeni de tine în casa asta?”

După ce am prezentat situația, rugăm participanții să se gândească cum s-ar simți în acest caz şi cum ar reacționa. Cum ar decurge în continuare lucrurile? Prezentăm apoi cea de-a doua variantă de reacție a soțului / soției:

„Mă deranjează atunci când mă uit la film și vii și schimbi canalul. Mi-aș dori să mă întrebi mai întâi dacă urmăresc ceva la televizor”.

Se discută din nou cu participanții ce ar simțişi cum ar reacționa de această dată. Cum ar decurge lucrurile în continuare? Analizând fiecare variantă, îi rugăm să identifice cea mai bună alternativă. Îi rugăm apoi să își imagineze că ei sunt cei care urmăresc ceva la televizor și fiul / fiica vine și schimbă programul. Ce simt în acest caz şi cum reacționează? Care dintre cele două alternative o utilizează în viața de zi cu zi? Ce efecte are de obicei?

Feedback -În final, părinții vor completa o fișă de lucru, în care ei vor trebui să transforme o serie de mesaje agresive în mesaje asertive.(Anexa 9)

Li se recomandă părinților, ca lectura suplimentară, să citească un subcapitol din cartea *Disciplinarea pozitivă sau cum sa disciplinezi fără să rănești* (Botiș & Tărău, 2004), numit *Disciplinarea începe cu o bună comunicare*. Părinții sunt anunțați ca lucrarea va fi postata pe site-ul scolii, în secțiunea special creată pentru ei. Cei care nu au acces la internet vor puteaîmprumuta cartea de la biblioteca scolii.

**Ședința nr.4- Formarea abilităților de rezolvare a problemelor și de luare a deciziilor(obiectivul nr. 4)**

Activitatea debutează cu un **exercițiu de energizare**numit **,,Munca în echipă’’**. Timp necesar: 15 minute.Materiale necesare: două fișe/planșe, pagini de revistă/afișe tăiate în bucăți.

Echipele, formate din părinți, vor avea de reconstituit o fișă planșă /pagina de revistă /afiș, în aceeașiperioadă de timp. Prin acest exercițiu se urmărește sensibilizarea participanților asupra efectelor pozitive ale lucrului în echipă: comunicarea, valorificarea propriilor resurse, implicarea activă în îndeplinirea sarcinii. Materialul pentru puzzle va fi tăiat într-un număr de bucăți corespunzător vârstei elevilor. Dacănumărul participanților este prea mare, fiecare categorie de participanți poate fi împărțită în două sau mai multe grupe. Grupele trebuie echilibrate numeric. Participanții au la dispoziție 10 minute pentru reconstituirea imaginii.

Puncte de discuție: Cum vi s-a părut activitatea? Care moment al sarcinii vi s-a părut cel mai dificil? Cum vi s-a părut lucrul împreună cu ceilalți? Vă confruntațişi în viața de familie cu astfel de situații? Descrieți pe scurt o astfel de situație.

Activitatea continuă cu **exercițiul** -**Cum evităm problemele? – Negocierea**

Descrierea activității: Părinți,grupați câte patru, vor interpreta următoarele roluri: doi vor fi copii şi doi vor avea rolul de părinți;Timp: 30 minute. Materiale necesare: coli, instrumente de scris.

Se explică participanților regulile jocului. Ei vor imagina și vor interpreta o situațiesugerată de scenelepropuse mai jos. Au la dispoziție zece minute pentru a construi scenariul șicinci minute pentru a-l susține în fața celorlalți. Formăm grupuri de câte patru părinți. În cadrul fiecărui grup, repartizez următoarele roluri: mama, tata, doi copii.(vezi Anexa 10)

Recomandări: Prin aceastăaplicație se vizează stabilirea unor norme realiste care să fie interiorizate de către participanții la dialog. Se va face apel la capacitatea empaticăşi capacitatea persuasivă a ambelor părți implicate. Li se sugerezăparticipanțilorsăconstruiască scenariul cât mai aproape de osituațiereală. Scopul aplicației este ca în familie sã se adopte, prin negociere, o nouăregulă. În cazul în care apar situații în care familia nu a ajuns, prin negociere, la stabilirea unei reguli, familia va prezenta totuși scenariul ales. Eventualele probleme care au împiedicat negocierea urmând a fi discutate în cadrul momentului de debriefing.Părințilorli vor adresa următoareleîntrebări:

- Cum v-ațisimit într-o familie “buldozer”/“autentică”/de “papă-lapte”?

- Cine s-a impus în fiecare echipă?

- Care sunt efectele acestor tipuri de comunicare?

În grupul mare se discută modalitățile de îmbunătățire a comunicării dintre părinți și copii.(Principii ale comunicăriieficiente – Anexa 11)

**Feedbackul ședinței**: Se va desena o față zâmbitoare sau tristă pe un post-it, în funcție de părerea pe care o are fiecare participant la activitate.

**7. Evaluarea intervenţiei**

*Evaluarea se realizează prin completarea unei fișe de observare de către consilier pe parcurs, completarea unui chestionar de autoevaluare şi evaluarea cursului de către părinţi la finalul cursului, precum şi prin feedback-ulpărinților la finalul fiecărei şedinţe.(Anexa 12)*

**Anexa 1**

**Dragi părinţi,**

Vă invităm să veniți alături de noi, pentru a derula programul „Copilul tău vrea să vorbească cu tine. Tu vrei?”. Împreună vom construi o relație mai bună între școală și familie, pentru binele copilului dvs.

Acest program nu-și propune să substituie clasicele ședințe cu părinții, dar pe lângă acestea este bine să se lucreze și altfel cu părinții, pentru dezvoltarea colaborării școală-familie.

În timpul întâlnirilor se vor aborda diverse teme, de larg interes pentru dezvoltarea şi educarea copilului. Temele vor fi abordate într-o manieră interactivă.

Succesul copiilor noștri depinde de noi. Vă așteptăm!

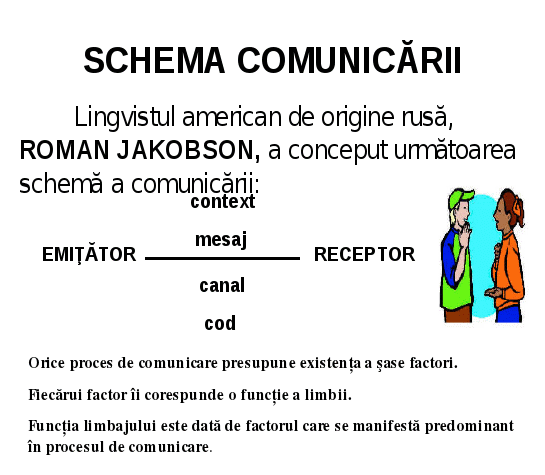
Consilier ,

Prof……….

**Anexa 2**

Exercițiu: *Studiul imaginii*

Priviți imaginea încercând să identificați componentele comunicării.(Anexa 2 –Schema comunicării a lui R. Jakobson)



**DECALOGUL COMUNICĂRII:**

* Nu poțitrăi fără să comunici!
* A comunica presupune cunoaștere de sine și stimă de sine.
* A comunica presupune conștientizarea nevoilor celuilalt.
* A comunica presupune a ști să asculți.
* A comunica presupune a înțelege mesajele.
* A comunica presupune a da feedback-uri.
* A comunica presupune a înțelege procesualitatea unei relații.
* A comunica presupune a ști să îți exprimi sentimentele.
* A comunica presupune a accepta conflictele.
* A comunica presupune asumarea rezolvării conflictelor.

**Anexa 3**

Prezentarea materialului **„Tipuri de comunicare’’**

Atitudinea pe care o adoptăm în unele situații poate fi **pasivă** (atunci când nu ne exprimăm opiniile sau sentimentele, dar exagerăm importanța opiniilor sau sentimentele celorlalți), **agresivă** (atunci când sunt exprimate opiniile sau sentimentele fără respect față de ceilalți) sau **asertivă** (ne exprimăm opiniile sau sentimentele păstrând respect pentru ale celorlalți).

|  |
| --- |
| **Asertivitatea** este: |
| - abilitatea de a comunica emoțiile, nevoile, opiniile, în așa fel încât nu se încalcă drepturile celorlalți; |
| - o abilitate care se poate învăța; |
| - o modalitate a te comporta și de a comunica care te va ajuta să ai mai multă încredere în tine şi va demonstra că ai respect faţă de cei din jur. |
| **Pasivitatea** este: |
| - un comportament care poate fi descris ca răspunsul unei persoane care încearcă să evite confruntările, conflictele, care își dorește ca toată lumea să fie mulțumită, fără însă a ține cont de drepturile sau dorințele sale personale; |
| - manifestare a unei persoane care nu face cereri, nu solicită ceva anume, nu se implică în câștigarea unor drepturi personale sau în apărarea unor opinii |
|  |
| **Agresivitatea** este o reacție comportamentală prin care: |
| - îl blamezi şi îl acuzi pe celălalt; |
| - încalci regulile impuse de autorități (părinți, profesori, poliție) ; |
| - ești insensibil la sentimentele celorlalți ; |
| - nu-ţi respecți colegii; |
| - consideri că tu ai întotdeauna dreptate; |
| - rezolvi problemele prin violență; |
| - consideri că cei din jurul tău (părinți, colegi, profesori) sunt adesea nedrepți cu tine; |
| - ești sarcastic și utilizezi adesea critica în comunicare, |
| - consideri că drepturile tale sunt mai importante.decât ale altora; |
| - ești ostil și furios. |

**Exercițiu: Adolescentul tău iți prezinta gașca lui de prieteni, iar ție, ca părinte nu-ți fac o impresie bună. Cum ii transmit gândurile tale? Posibile răspunsuri:**

R. Asertiv:

Grupa1 “E foarte important sa ai prieteni, sa va construiți o relație sincera, însă eu consider ca aceștia nu sunt potrivit pentru tine, poți sa analizezi situația si sa verifici singur lucrul acesta”.

R. Pasiv:

Grupa 2,,Nu-mi pasă cu cine umbli! Cum îți vei așterne, așa vei dormi!

R. Agresiv:

Grupa3 “ Sa nu te mai vad cu băieții aceștia, cine sunt ei, ce ai de învățat de la ei?

**Anexa 4**

*Sunt o persoană asertivă?*

Citește cu atențiesituațiile prezentate mai jos şi, în funcție de cât de confortabil te simți în fiecare caz, îți acorzi următorul punctaj: 1 (pentru inconfortabil), 2 (rezonabil), 3 (foarte confortabil).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Nr.  Crt. | Situația | 1 | 2 | 3 |
| 01. | Vorbești tare și pui întrebări în clasă. |  |  |  |
| 02. | Atunci când te întrerupe cineva, îți exprimi dezacordul. |  |  |  |
| 03. | Îți exprimi opiniile în fața persoanelor cu autoritate. |  |  |  |
| 04. | Intri sau ieși dintr-o încăpere plină de oameni. |  |  |  |
| 05. | Vorbești în fața unui grup. |  |  |  |
| 06. | Menții contactul vizual în timpul unei conversații. |  |  |  |
| 07. | Îțifolosești autoritatea fără să te consideri nepoliticos sau agresiv. |  |  |  |
| 08. | Soliciți din nou când nu ai primit ceva ce ai cerut. |  |  |  |
| 09. | Deși cineva așteaptă să te scuzi, nu o faci pentru că simți că tu ai dreptate. |  |  |  |
| 10. | Ceri să ţi se înapoieze ceva ce ai împrumutat, fără să te scuzi. |  |  |  |
| 11. | Primești un compliment şi spui ceva prin care eşti de acord. |  |  |  |
| 12. | Accepți o respingere. |  |  |  |
| 13 | Nu ai obținut o aprobare de la o persoană importantă pentru tine. |  |  |  |
| 14. | Discuți deschis cu o persoană care te critică. |  |  |  |
| 15. | Îi spui cuiva că ceea ce a făcut te deranjează. |  |  |  |
| 16. | Refuzi să faci ce ţi se cere atunci când nu dorești. |  |  |  |
| 17. | Refuzi o cerere de întâlnire cu cineva. |  |  |  |
| 18. | Îţi exprimi nemulțumirea când crezi că cineva încearcă să te convingă de ceva cu care tu nu eşti de acord. |  |  |  |
| 19. | Îţi exprimi supărarea când te supără ceva. |  |  |  |
| 20. | Contrazici pe cineva. |  |  |  |
| 21. | Răspunzi cu umor atunci când cineva încearcă să te puna la punct. |  |  |  |
| 22. | Faci glume pe seama greşelilor pe care le-ai făcut. |  |  |  |
| TOTAL | |  |  |  |

<26 = lipsa de asertivitate poate fi o sursă de stres în viaţa dumneavoastră

26 - 35 = îmbunătăţireaabilităţilor de comunicare asertivă

36 - 45 = asertivitate medie

46 - 55 = aproape de a deveni asertiv

>55 = persoană foarte asertivă

**Anexa 5**

**Cele 12 bariere de comunicare**

În *Manualul părinților eficace*, Dr. Thomas Gordon expune și explică cele douăsprezece bariere care pot exista în comunicarea cu propriul copil, fără măcar să-ţi dai seama.

Primele cinci categorii, într-o formă sau alta, propun explicit rezolvarea problemei, în situația în care problema este a copilului (elevului):

**1. Îi dai ordine, îl comanzi, îl direcționezi***: Taci !, Fă-ţi lecțiile !, Nu te mai plânge !, Gata cu joaca, hai la masă !, Nu-mi pasă că eştiașteptat de copii, tu trebuie să-ţi faci ordine mai întâi în cameră !*

**2. Îl avertizezi, îl ameninţi:** *Dacă faci/ nu faci asta, mă supăr pe tine !, Încă un protest şi nu ştiu ce-ţi fac...!*

**3. Îl îndemni, îi ţii predici:** *Ar trebui să…, Ar fi mai bine să…, Ştii bine că datoria ta este să înveţi.*

**4. Îi dai sfaturi, îi dai soluţii sau sugestii(necerute):** *Cel mai bine ar fi dacă ţi-ai face un orar, Încearcă să…, Îţi sugerez să…, De ce nu… ?*

**5. Îl mustrezi, îi ţiilecţii, îi dai argumente logice:** *Nu uita că mai sunt doar trei săptămâni până la examen şi vei intra în criză de timp, Dacă renunţiaşauşor, nu vei reuşi să faci nimic, niciodată !*

Următoarele categorii de bariere de comunicare conţin o neacceptare prin luare de atitudini a părintelui (profesorului). Practic, ascund în ele propuneri neexplicite de rezolvare a problemei copilului (elevului):

**6. Îl judeci, îl critici, îl învinuieşti:** *Eşti un leneşşi nu vrei să înveţi !, Scrii foarte urât !, Nu gândeşti deloc cum trebuie !*

**7. Îl lauzi, îl aprobi:** *Cred ca ai dreptate!, Cred că deja schiezi bine !, Eşti un bun matematician, sigur ştii să rezolvi tot.*

**8. Îl etichetezi, îl ridiculizezi:** *Eşti un răsfăţatşi un rău !, Zici că eşti o maimuţă !, Te comporţi ca un copil de cinci ani !*

**9. Îi analizezi comportamentul, îl diagnostichezi:** *Faci asta numai ca să mă enervezi !, Nu crezi asta cu adevărat !, Tu vrei doar să eviţi rezolvarea problemei !*

**10. Îl linişteşti, îl consolezi, îl simpatizezi:** *Şi eu m-am simţit la fel de descurajat în situaţii similare, Nu-ţi face griji, totul va fi bine, Toţi copiii trec prin asta…*

**11. Îl tatonezi, îl chestionezi:** *Cine ţi-a spus asta ?, Ce vei face, dacă …?, Cât te-ai pregătit pentru această oră ?*

Ultima categorie de bariere reprezintă distragerea atenţiei de la problema propriu-zisă:

**12. Îi distragi atenţia, încerci să-l înveseleşti:** *Să schimbăm tema, Se pare că ai pornit cu piciorul stâng, Hai să vorbim despre altceva !*

Te regăseşti măcar în unul din modurile de comunicare de mai sus ?

De ce sunt acestea blocaje de comunicare ? Pentru că adulţii trebuie să ştie că răspunsurile lor pot avea mai multe înţelesuri pentru copil. Cu alte cuvinte, comunicând cu copilul într-una din aceste 12 modalităţi, riscăm să-l facem pe copil să se oprească din vorbit, să se simtă vinovat, inadecvat sau neacceptat, să-i scadă stima de sine

**Anexa 6**

**Ascultarea activă**

În conversațiile din viața curentă, ascultarea nu este o practică prea răspândită. Prea adesea se întâmplă să constatăm că replicile sunt prea puțin articulate, că răspunsurile nu prea au legătură cu întrebările puse, că discursurile din cadrul unui dialog par să evolueze în paralel. În „meseria” de părinte, ascultarea este un factor de care depinde succesul relațiilor din cadrul familiei, deci trebuie să îi acordăm o importantă crescută

**Sugestii pentru cel care vorbește:**

Menține-te la subiect!; Fii atent la modul de a vorbi (tonul vocii, expresia facială, gestică etc)!; Comunicarea nonverbală înseamnă, într-un dialog față în față, mai mult decât cea verbală!; Nu lăsa discuția să degenereze în cicăleală, ceartă sau critici repetate. Fii calm, arată politețeşi răbdare!; Nu monopoliza conversația!; Dovedește respect pentru sentimentele şi demnitatea celeilalte persoane!; Evită cuvintele jignitoare şi insinuările, astfel încât să nu forțezi cealaltă persoană să se apere doar!; Nu presupune că celălalt te înțelege corect. Verifică dacă celălalt te-a înțelescorect!; Nu încerca să-ţi impui propriile tale opinii şi valori!; Fii onest, direct, oferind ideile şi sentimentele tale asupra problemei discutate!; Explică-i celeilalte persoane motivele pentru care susții o idee! Oferă-ţi punctele de vedere ca informațieşi nu ca lege generală sau ca fiind singura idee bună!; Este necesar să iei în considerare şi punctul de vedere al celuilalt!; Evită centrarea discuției pe aspectele negative ale situației!; Accentul trebuie pus pe furnizarea de informațiişi pe primirea acestora, pentru a rezolva problema. Nu atacați cealaltă persoană, atacați problema!

**Sugestii pentru cel care ascultă:**

Ascultă, arată interes, acordă celui careîţivorbeşte toată atenţia ta!; Pune întrebări pentru a verifica dacă ai înţeles corect!; Nu-ţi supune însă interlocutorul la un interogatoriu!;Evită să întrerupi. Lasă-ţi interlocutorul să termine ce are de spus înainte de a-ţi spune punctul de vedere!; Evită să te înfurii doar pentru că cealaltă persoană nu este de acord cu tine!; Încearcă să afli de ce cealaltă persoană are anumite idei şi opinii!; Arată că eşti pe aceeaşi lungime de undă cu persoana care-ţivorbeşte, că îi împărtăşeşti sentimentele şi preocupările!

**Ascultarea activă eficientă**

» stabilirea unui contact vizual» aprobarea, încuviințarea» expresia adecvată a feţei» postura – care să sugereze deschidere spre dialog» localizarea – un loc adecvat discuţiei» încurajare» repetarea – folosirea aceloraşi cuvinte ca interlocutorul» chestionarea

**Ascultarea ineficientă**

» întreruperea relatării , ascultarea cu ironie, ascultarea în mediu zgomotos,mimicafeţeiîngheţată,implicarea unui efort excesiv în ascultare, perceperea lucrurilor relatate ca pe un afront personal, luarea notiţelor în timpul discuţiei, angajarea unor discuţii în locul ascultării

**Anexa 7**

|  |  |
| --- | --- |
| STRATEGII DE SUCCES | STRATEGII DE EŞEC |
| - Păstrez contactul vizual, sunt liniștit, receptiv şi îl ascult pe celălalt.  - Sunt prezent, concentrat asupra interlocutorului, afectuos.  - Am încredere în el şi îl respect pentru ceea ce este.  - Înţeleg mesajul, emoţiile sale şi le accept (Înţeleg ceea ce îmi zici. Văd că eşti trist.).  - Reformulez cele relatate, dacă este cazul (Dacă înţeleg bine, eşti trist pentru că ea ţi-a spus aceasta?). –  - Adresez întrebări deschise, care îl încurajează pe interlocutor să-mi povestească mai multe.  Evit întrebările închise, care nu au drept răspuns decât un da sau un nu şi întrebările direcţionate, care nu oferă opţiuni pentru răspunsuri (În loc să întrebi Cum te-ai simţit?, întrebi Teaisimţit rău? Sau Te-ai simţit rău atunci când el ţi-a spus asta, nu-i aşa?).  - Ajut interlocutorul să identifice emoțiile ascunse, pentru a le putea exprima (Oare în spatele acestei tristeți se ascunde furia?). | - Întrerup interlocutorul, manifest nerăbdare, sunt concentrat numai asupra mea.  - Îl liniştesc pe interlocutor, minimalizez situaţia pe care a trăit-o, îl contrazic (Nu este atât de grav. Vei vedea că trece. Ştii doar că sunt atâtea persoane care o duc mai râu. Nu poate fi adevărat ceea ce îmi spui. Nu pot să cred.).  - Analizez, interpretez, compar (Ştii că mi s-a întâmplat şi mie acelaşi lucru. Ştiu ce vrei să-mi spui. Am simţitacelaşi lucru când...).  - Fac explicaţii, dau sfaturi sau soluţii, fără ca celălalt să mi le ceară (Dacă eram în locul tău, făceam mai degrabă aşa.).  - Mă implic emoţionalşi sufăr alături de celălalt (Este cu adevărat josnic ceea ce ţi-a făcut. Săraca de tine. Ce bine te înţeleg.).  - Pun întrebări indiscrete sau indecente.  - Critic, judec (Cred că tu n-ar fi trebuit să reacţionezi astfel. Nu pare prea demn pentru X.). |

<https://tdh-moldova.md/media/files/files/1_4_comunicarea_si_ascultarea_activa_323156.pdf>

**Anexa 8**

Comunicarea

Puncte tari ale activității:

………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………..

Puncte slabe ale activității :

………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………

Momentul cel mai amuzant al activității

Sursa; Consilierea părinţilor-perspective europene

147

Anexa 9

**Fişă de lucru : Comunicarea asertivă**

**La ce ne ajută?**

* Exprimăm ceea ce ne nemulțumește într-un mod în care să evităm conflictele.
* Persoana căreia ne adresăm știe exact ce anume din comportamentul ei ne bucură sau ne deranjează.
* Persoana căreia ne adresăm va şti pe viitor cum am dori să se comporte în situaţia respectivă.

**Exemple:**

- Mă supără atunci când întârzii acasă fără să mă anunți. Mi-ar plăcea să primesc un telefon şi să îmi spui ca mai stai 20 minute de vorbă cu colegii.

- Când primesc observaţii în faţa copiilor, mă simt foarte umilit, pentru că ei mă văd în postura de părinte mustrat. Aş dori să nu mai fiu pus în această situaţie

- Mă deranjează atunci când găsesc dezordine la tine în cameră. Aş dori să îţi faci timp sa îţi pui lucrurile în ordine, să ţi le aranjezi aşa cum vrei tu.

- Când sunt întrerupt, sunt derutat pentru că îmi pierd firul ideilor. Aş vrea să fiu lăsat să vorbesc până la capăt.

**Exercițiu de comunicare 1: Formulează răspunsuri pentru situațiile prezentate mai jos**

▪ Te întorci inopinat acasă si iti surprinzi copilul fumând.

▪ Profesorul îți subevaluează lucrarea;

▪ Copilul tău ascultă muzică cu volumul dat la maxim, în același interval orar în care tu te odihnești. Cum remediezi situația ?

? ▪ Sunteţi profesori în locul meu. Cum a-ţi critica elevii care întârzie mereu la ore

Răspunsul pasiv: ....................................................................................................................

Răspunsul agresiv: .................................................................................................................

Răspunsul asertiv: ..................................................................................................................

**Exercitiu de comunicare 2: Completați după model tabelul următor**:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Niciodată nu vrei să vorbim!** | |  | | --- | |  |   Îmi doresc sa vorbim mai des. |
| **Întotdeauna întârzii!** |  |
| **Este o idee stupidă!** |  |
| **Nu țipa la mine!** |  |
| **Niciodată nu mă însoțești când merg în parc!** |  |
| **Nimănui nu-i pasă de munca mea!** |  |
| |  | | --- | | **Te ajut la teme când am timp!** | |  |

**Anexa 10**

Formăm grupuri de câte patru părinți. În cadrul fiecărui grup, repartizez următoarele roluri: mama, tata, doi copii.Activitate pe grupe: Formăm grupuri de câte patru părinți. În cadrul fiecărui grup, repartizez următoarele roluri: mama, tata, doi copii.Se explică participanților regulile jocului. Imaginați și interpretați situațiilesugerate de scenelepropuse mai jos. Părinții au la dispoziție zece minute pentru a construi scenariul și cinci minute pentru a-l susține în fața celorlalți

**Scena 1.** Este ora 5 după-amiază. Vă aflați în concediu, la munte. Timp de 10 minute, discutați cu privire la modul în care vreți să vă petreceți seara. Pentru aceasta, adoptați cu toții atitudinea ,,buldozer”. **Atitudinea “buldozer” înseamnă: “Doar nevoile mele contează! Ale tale nu au nici o valoare! Vom face așa cum vreau eu!”.**

**Scena 2.** Este sâmbătă seara și aveți un consiliu de familie, pentru a stabili cum sã cheltuiți o sumă importanta de bani pe care ați câștigat-o în urma participării întregii familii la un concurs organizat de primăria orașului vostru. Discutați timp de 10zece minute, adoptând atitudinea de “papă-lapte”. **Atitudinea “papă-lapte” înseamnă: “Nevoile tale contează, ale mele mai puțin! Tu ai întotdeauna dreptate! După dumneavoastră, domnule!”**

**Scena 3.** Sunteți cu toții acasă și discutați cu privire la programul TV pe care îl veți viziona în această seară. Aveți la dispoziție 10 minute, pentru a stabili emisiunile pe care le veți viziona împreună. Atitudinea în negociere va fi, de data aceasta, cea a autenticului. **Atitudine “autentică” înseamnă: ”Țin cont de nevoile mele, dar și de ale tale. Există un loc pentru fiecare.”**

**Anexa 11**

Principii ale comunicării eficiente

* Nu da sfaturi inutile copilului, ajuta-l mai întâi sa exploreze alterativele unei situații!
* Asculta cu atenție ceea ce copilul are de spus, încărcând sa te pasezi pe același canal de comunicare;
* Ajuta-l pe copil să fie responsabil de emoțiile si de convingerile sale1
* Dezvoltă la copil atitudini și comportamente asertive!
* Acorda-i încredere copilului si asista-l în dezvoltarea deschiderii de sine!
* Mesajele trebuie să fie sportive, așa că evită:
* Etichetările;
* Sarcasmul;
* Reactualizarea trecutului;
* Comparațiile negative;
* Atacurile acuzatoare;
* Amenințările;
* Jocul învingător/ învins, corect/ greșit.

**Anexa 12**

**Evaluare**

1 Ce anume ațiînvățat din activitățiledesfășurate la acest curs ?

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

2. Care ar fi punctele slabe ale acestei întâlniri ?

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

3. Ce teme v-ar interesa să fie abordate în viitoarele cursuri ?

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

4. Acordați o notă acestui curs

………………………………………………………………………………………………….

**Bibliografie:**

Carti:

1. Florea, N.(….). Școala si consilierea părinților. București. Editura Arves.
2. **BACIU, A.** (2006).  **(Cazan, C., Chendrea , C et. ali.). Educațiapărinților.** Editura MarLink
3. <https://tdhmoldova.md/media/files/files/1_4_comunicarea_si_ascultarea_activa_323156.pdf>
4. Rusu,Petruța(2019).**Educația și consilierea părinților**-Suport de curs- Universitatea “Ștefan cel Mare”, Suceava, Facultatea de Științe ale Educației
5. PERSPECTIVE EUROPENE - material suport pentru cadrele didactice, editura Ştef,2016

Cursuri:

**-**Lect. univ.dr. Rusu, P., (2017). *Educațiașiconsiliereapărinților*- Suport de curs –

Universitatea Stefan cel Mare, Suceava, Facultatea de Științe ale Educației.

**-**

1. Bacus, A. (2004). *Copilul de la 3 la 6 ani*(T. Necșa, traducător). București: Teora.

2. Badea, E. (1993). *Caracterizareadinamică a copiluluișiadolescentului de la 3 la 18 ani cu*

*aplicație la fișașcolară*. București: EdituraDidacticășiPedagogică.

Dorca-Armaș, A. (f. d.). *AriciulCelSfios-povesteterapeutică.* Disponibil la:

http://www.romedic.ro/alina-dorca-armas/articol/15068. Accesat: 08. 01. 2018.

6.