



Guide for Communication

Co-financed by the European Union

Result of the Erasmus+ project “Communication Is the Key”

2017-1-RO01-KA219-037102

ISBN 978-606-13-4824-4

Coordinator, translator and editor: Chrys Vrajitoru

Coauthors in alphabetical order: Araújo Luís, Gavriluta Gabriela, Istrate Valerica, Martinho Vitor, Milkova Zlatka, Radu Marilena, Tasca Camelia, Valcheva Slavena, Vrajitoru Chrys

Disclaimer: The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Contents

CHAPTER 1: What is communication and why is it important for life?

CHAPTER 2: How to be attentive to what we communicate: types of communication.

CHAPTER 3: How to communicate positively. Actions and consequences in communication. How to be cooperative. The power of thoughts and words.

CHAPTER 4: How to understand another. The importance of empathy in communication.

CHAPTER 5: How to communicate correctly with others. How to express feelings and how not to hurt other people's feelings. How to have a correct attitude in communication. Avoiding prejudice, discrimination, limited views.

CHAPTER 6: Management of emotions

CHAPTER 7: How to avoid conflicts .How to avoid conflicts in communication. How we can solve conflicts with others. What is Bullying. How to solve aggressive behaviour.

CHAPTER 8: Communication with the self

CHAPTER 9: Communication in the family

CHAPTER 10: Communication with an audience. How to be a successful orator.

CHAPTER 11: Virtual communication

CHAPTER 12: Communication with nature

INTRODUCTION

This Guide for Communication is result of the project “Communication Is the Key”, implemented during two years 2017-2019. The project objectives were to improve communication between people and help new generations create positive connections, to live in a better world.

Communication is essential for the quality of life. Everything that is alive connected by communication: human society, living beings of any species, nature, the environment. In order to have a better life, it is necessary to learn to communicate positively.

The Guide for Communication is meant to contribute to improving communication skills for anyone who reads it. The Guide targets a large audience, of any age or social category. The Guide can be useful to teachers, counselors, psychologists, students, pupils and anyone who wants to improve communication skills.

The authors of this material are teachers and counselors from Romania, Bulgaria and Portugal. The content of the Guide is a result well documented and written by persons with experience in education.

We hope you'll find it useful!

Chrys Vrajitoru, project coordinator

CHAPTER 1

What is communication and why is it important for life?

teacher Radu Marilena,

Școala Profesională Holboca, Romania

I.1. Chapter overview. General considerations.

În this first chapter of the guide we will focus on the topic of communication and its importance in our existence. Communication means more than the exchange and spreading of information between individuals. It is well known that communication creates and sustains human society.

We will attempt to define communication, to classify it and show its importance in education and in daily life, in view of the personal development of students, exemplifying with certain techniques of improving communication skills in diverse situations and role-play games. of

I.2. What is communication?

Communication was perceived as an essential element of life since the earliest times of human existence. Generally, communication can be understood as an active process of transmitting and receiving information. We can notice that the word itself implies this.

The word „communication” comes from the Latin „communis” that means „to be in connection with” or „to be in relation with”, „to agree” and its basic meaning is „to share with others” opinions about people, things, realities, events, facts, imagination, attitudes, feelings, experiences, concepts, information etc.

In a larger sense, nowadays communication is seen as „a group of actions that have in common the transmission of information in the form of messages (M), signs or symbolic gestures / verbal or written texts between two (or sometimes more) individuals”, a sender (S) and a receiver (R) who can take turns exchanging roles (in direct communication). The sender and the receiver are known in linguistics as interlocutors: speaker and listener. In other words, communication is considered „a relational process, within which two or more interlocutors exchange messages / information, understand and influence each other” using words (in verbal communication) or gestures, images, movement or expressions (in nonverbal and paraverbal communication). *”The act of communication implies the following obligatory elements: the sender, the receiver, a system of codes – the message, the channel of communication and the feedback. The process of communication happens as a result of the relation of interdependence that exists between the mentioned elements.”*

CHAPTER 2

How to be attentive to what we communicate: types of communication

teacher Radu Marilena,

Școala Profesională Holboca, Romania

2.1. Classification. Types of communication.

As mentioned above, the specialists identify three types of forms of human communication: **verbal, nonverbal and paraverbal** according to the codes it uses (written/spoken word, gestures, image, sound, movement, expressions).

Verbal communication is transmitted through words that are connected by a meaning, making sentences.

It can be oral or written and the channels of communication are auditive and/or visual.

Written communication can include other forms or manifestations of communication: public, referential, artistic, literary.

Oral communication implies: active listening; understanding the transmitted message; the interpretation of the nonverbal language; maintaining conversation by exchange of responses between sender and receiver who switch roles.

To oral communication we can add *interpersonal communication*, *public*, *subjective*. The affective contents are transmitted, in determining proportions,

through non-verbal and paraverbal communication: **55% non-verbal, 38% paraverbal** and only **7 % verbal**.

Non-verbal communication is achieved by: facial expressions, visual contact, body language and physical contact. Communication by facial expressions include mimic, smile and stare.

Recently, there have been mentioned efficient/inefficient communication, also **passive, aggressive or assertive** according to the situation and the context. Assertive communication is recommended for efficient communication and results.

Aggression is “a reaction by which the other is blamed and accused, trespassing the rules established by authorities (teachers, parents, police), while being insensitive to another's feelings, not respecting colleagues, considering you are always right, solving problems by violence, considering others treat you incorrectly, considering your rights are more important than the rights of others, showing hostility and anger.”

Passive behavior can be described as the response of a person who wants to avoid confrontations or conflicts and wishes for everybody to be content, but who is disregarding their own personal needs.

Assertive behavior is considered equally distant from the two poles of communication: aggressive and passive. „Being assertive implies defending personal rights and expressing thoughts, feelings and beliefs in an honest, direct and adequate way, without disregarding the rights of another person.” (Lange and Jacobowski -1976)

Passive behavior is the manifestation of a person who does not make demands, does not get involved in obtaining personal rights or defending opinions.

Language represents the code of communication that connects the sender and the receiver of the information.

Types of verbal communication:

Intrapersonal communication. It is the communication to and with the self, that has a purpose of self introspection and knowing the external reality that the individual is. Este comunicarea în și către sine ce are scopul de auto-cunoaștere și de cunoaștere a realității externe față de care se raportează individul.

Interpersonal communication represents communication between people. It can be group communication – between members of a group – and between groups of people.

Public communication. Mass communication – received and used by a big number of people.

Mass-media communication (radio, television, cinema, newspapers and magazines).

Virtual communication has expanded rapidly and globally because of internet access and social media. However, it is more and more used instead of *face to face communication*. Young people tend to break away from reality, leading to scarcity of language or reluctance to establish relationships, to communicate directly with people around them.

Through communication every person can find the key to integration in society. The lack of communication implies distance from the group, from family, team, society.

We also must understand and study **communication with the environment** (with animals, plants, earth, nature).

Modal communication is done by comics.

Artistic literary communication (by words, sentences, texts or drawings, paintings, sculptures, architecture, dance, music, theater, movies, stand-up comedy) is addressed to the sensibility and the spirituality of human race.

2.2. The Importance of communication in our lives

Communication constitutes an essential factor of life no matter its type or the way it is achieved. From the first months of life, a baby feels the need to interact with those around him. The first form of communication is achieved in the family, in a non-verbal way. The baby expresses emotions by smiles, laughter, cries, screams or other sounds. The child distinguishes the tones of his mother's voice from the first week of life, feeling comfort and safety.

Without the possibility of communication, of sharing information, thoughts, opinions and ideas, people would not have progressed and life would have been dull. Communication is an essential factor of life that implies a cognitive process.

Some studies showed that people use approximately 130 words per minute, while our mental flux uses around 500 words per minute. Therefore, in order to achieve efficient communication it is necessary to select mentally what is most appropriate to transmit, from what is in your mind, to ask or answer. It is important to manage emotions and to adapt the message to the situation.

It is also necessary to ask questions in a dialogue, to prove to the interlocutor that you are interested in what is communicated and that you are focused on it, trying to understand the other's perspective.

2.3. What is the purpose of the process of communication?

Specialized research considers that the purpose of communication, according to the situation can be: to make other attentive, to inform, to explain, to entertain,

to describe, to convince, to share ideas, thoughts, concepts, emotions, attitudes. Adequate communication should take into account the situation, the manner of expression, to respect the partner of dialogue, to empathize, to know precisely what the message is, to be polite, to be actively listening, to ask and answer correctly.

The way in which someone communicates defines their character (by the language used). The elements of non-verbal communication are also important. It is recommended to maintain visual contact, to decode the gestures, avoiding external disturbing factors that divert focus from the conversation.

2.4. Efficient communication implies an **assertive style** of communication. It is „the power to say no; eliciting favors or demands; expressing positive or negative feelings; initiating, continuing and ending a conversation.” Assertive behavior, according to specialists, „inhibits anxiety, reduces depression leading to a better self image.”

Examples of good practice. Situations of communication. Techniques, methods and exercises of communication.

Participating to verbal interactions in diverse situations of communication by receiving and producing the text.

Encouraging students to communicate politely, respecting the rules of a civilized dialogue (active listening) can be achieved if they can identify features of the assertive, passive, aggressive behaviour and if they become aware of the importance of gestures, mimic, tone of voice in communication.

Assertive style of communication is recommended to achieve efficient communication by: 1.being convinced that all people are equal to oneself; 2.others' opinions and interests are also important; 3.there is correspondence between the verbal message, the mimic and gestures; 4.the messages include “I

think”, “I feel”, “I wish”, “Would you mind if...”, they can be magical words; 5. maintaining eye contact to show interest in the dialogue.

2.5.Theatrical technique that develop communication abilities in students.

Exercises – introduction game – I am...(physical and personality traits, aspirations, favourite characters).

Games that contribute to encouraging creativity: “Speak about...”

Exercises of word and meaning association – each participant receives a word and they must write as many words that relate or are associated with it.

In another person's shoes to encourage empathy. Students pick one note on which they see the name of a colleague, whose feelings they must guess and express.

Exercises of improvisation – simulating a communication act between two or more participants, starting from a story they know or have already read.

Exercises of dramatization – transforming an epic text in a dramatic text.

Role-playing and simulations – it implies that the students must invent the dialogues specific to certain situations of communication.

Exercises of metamorphosis – students will use objects around them, giving them characteristics. They will also memorize characters from fairy tales or cartoons / movies that have the magical power to transform / transcend the temporal and spatial limits known by humans. It implies imagination: they can change shape, become invisible etc.

“Choose the character” - another game where students pick randomly notes with fictional characters that they must imitate / mime.

NONVERBAL TECHNIQUES

1. *Mime* – simple game of gestures, expressions and mimics.
2. *Dance exercises* – on different types of rhythm.
3. *Exercises of scenic movement* – fast or slow walking, on high heels, childish stroll, walking with a book on their head or with a glass of water in their hand.
4. Laughter exercises – loud, sarcastic, reserved, sincere / fake.
6. *Exercises of improvisation* – the student shows non-verbally certain actions (eating something sour/bitter/sweet, drinking something cold/hot).

PARAVERBAL TECHNIQUES

1. *Exercises focused on the intensity of voice* – whispers, normal speech, shouts.
2. *Exercises focused on the rhythm of speech*: lengthening or shortening words, changing the dynamics in communication.
3. *Breathing exercises* – deep breathing, relaxed or tense.
4. *Role-playing with paraverbal elements* – students make their roles using paraverbal elements.
5. *Exercises of improvisation* – the participant improvises a rhythm and his partner mirrors it and continues to improvise on it.

Interactive methods that encourage critical thinking and develop the abilities to communicate and express personal opinions.

The debate Its efficiency depends on the quality of questions: frontal (why?), direct (what are the reasons?) reversed (what happens if?), of comeback (how do you think...?) imperative (analyse the situation), of completion (complete the previous answer), controversial (Is it or isn't it?).

The line of values. The advantage of this method is that all students will be encouraged to express themselves. On an imaginary line the students situate themselves: in favour of the character, against it or neutral (in the middle). They will compare their opinions. In the end they can write essays on the subject of communication as key of success in life.

These methods can help students in their daily lives when they must make decisions, express opinions.

2.6.Conclusions:

Efficient communication can ensure the key to success in life. It can help students become people who are capable to choose and decide in life, to make their own way. They will be able to express opinions or attitudes to ethical or moral values, to have a higher quality of life.

Bibliography:

Consiliere și orientare - www.edu.ro: Programe școlare,

Marinescu, Valentina, ”*Introducere în teoria comunicării. Principii, modele, aplicatii*”, Tritonic,2003.

Cucoș, C. (1998), *Psihopedagogie*, Editura Polirom, Iași

Pânișoară, Ion – Ovidiu (2008), *Comunicarea eficientă*, Ediția a III, revăzută și adăugită, Editura Polirom, Iași

Adriana Băban - Consiliere educațională, *Ghid metodologic pentru orele de dirigenție și consiliere*, Cluj-Napoca 2001

<https://psychologies.ro/cunoaste-te/dezvoltare-personala-cunoaste-te-2/comunicarea-asertiva-cheia-intelegerii-1320>

Non-verbal communication by facial expressions

Choose a word that describes your emotion: in the beginning, in the middle and at the end of activity.



CHAPTER 3

How to communicate positively

3.1. Actions and consequences in communication

teacher Chrys Vräjitoru

Scoala Profesionala Holboca, Romania

Actions always have consequences. There can be positive or negative effects.

When we take action, there are consequences. Things happen. These may be good or bad for us, and good or bad for other people. While we often focus on ourselves, the effects on others can be significant. We may also consider consequences for other people, even those we do not know.

		<i>Action</i>	
		If I do	If I don't
What will happen		What will happen if I do?	What will happen if I don't?
What won't happen		What won't happen if I do?	What won't happen if I don't?

These can be deliberate effects and they may be accidental or later effects. We often pay closer attention to consequences that happen in the short term, where there is clear cause and effect between actions and what happens as a result. Consequences may also happen further out into the future, and perhaps with less clear causal relationship. When consequences are less clear and more distant then we may ignore them, which is not always a good idea.

Often, we think 'What will happen if I do?' 'What will happen in the short term?' and 'What will I gain from this?' By making this unconscious process conscious, we can make and influence better decisions.

		<i>Effect</i>	
		Positive	Negative
Me	How will I benefit?	How might I be harmed?	
Others	How will others benefit?	How might others be harmed?	

Communication is a type of action that can impact other people. What we communicate and how we choose to communicate can have different effects on a short term or long term, affecting everything around us, depending on the relevance of the message and the way it is perceived.

There are some questions to ask ourselves before we communicate something: “What will happen if I say this?” “How will this be interpreted?” “How should I say it better?” “What do I want to obtain by saying it?”

There will always be consequences from what we communicate, because communication is interaction with the exterior, and it has inevitable effects.

Many times it happens that we can't anticipate correctly the effects of our actions / communication. We may evaluate and estimate improperly the consequences of our interaction with the exterior, because we don't have the complete information about the exterior (situations, circumstances, what others think, want, not want or feel). We can't guess perfectly what the consequences can be, but we can envision a logical effect or sequence of events, according to what we know from information or experience.

Estimating consequences approximately is certainly better than not caring about them in any way.

One thing we must be attentive to is miscommunication. Sometimes people interpret differently what we want to deliver and this is another undesired effect. We must make sure that we make ourselves understood as close to the way we intend as possible, when we communicate. Sometimes we communicate without realizing that verbal, non verbal and para-verbal messages can be interpreted at the same time: facial expressions, gestures, movements, body posture, actions and reactions, words, tone of voice, decisions, and preferences.

Communication relies very much on interpretation. Interpretation is set on the foundation of each person's mind – and each mind is different. It is very easy to send or get the wrong message, the wrong impression or the wrong perspective. Misinterpretations can lead to many unwanted effects.

To avoid such misunderstandings, one must be aware of the possible misinterpretations, and make the message as clear as possible. If you see that your message was not well understood, make the effort of explaining yourself.

Communication also means listening. When you speak to affirm yourself, without being attentive to the effects and reactions to what you say, you ignore the balance of a dialogue and consequences can escalate to conflict because you disregard the fact that communication is a bridge, not a pedestal and not a one way street. There must be two directions you have to be attentive to: what goes from you towards the exterior and what comes from the exterior to you. That means taking time to listen, taking time to compose a clear message and to reply with a right response, so that the effects of communication are positive to your life and the lives of others.

Before you say something, think how you'd feel if someone said it to you.

Before you speak, THINK

T – is it true?

H – is it helpful?

I – is it inspiring?

N – is it necessary?

K – is it kind?

Before you speak, remember you can't take back what you say. Words are like stones in the water, they always make ripples and have effects you can't take back.

Before you speak, consider this: if you can't say something nice, better not say anything.

Practical activities

Action – consequence worksheet

Don't forget!

- **Your actions always have consequences**
- **There is no action without consequence: everything you do has effects in the future**
- **It is easier to be careful before you act**
- **It is harder to repair what is already damaged by your actions**



It matters to know what to choose. Every action can be:

1. like a stone thrown in the water
2. like water given to a plant

The stone causes ripples or big waves. The water nourishes the plant.

When you throw the stone, you don't care where it goes or what happens.

When you water a plant, you think ahead positively, with purpose and good intentions.

How do you usually act, from these 2 choices?

Examples of negative consequences (thrown stones):

- you say something mean or offensive to someone, the person gets upset, there is a conflict and trouble
- you are not attentive or careful with others and with what you do, you cause incidents or accidents around
- you are careless about important things, you have more difficulties in the future

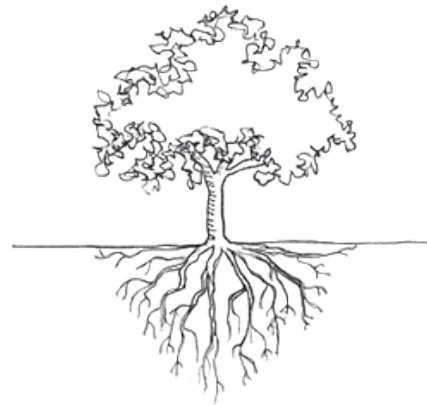
Examples of favorable consequences (water to the plant):

- you speak nicely with others or help them, you have people with positive attitude around you
- you behave nicely, with good intentions, you don't have conflicts or troubles with others, who might help you too when you need it
- you follow your goals and achieve what you want in life

Give an example of a positive and negative action and their consequences.

Conclusions:

- Always think about the future
- The future starts right now
- What you do today will have consequences tomorrow



3.2. How to be cooperative

1. Listen

Most people don't listen to understand, but to respond.

It is better to listen carefully to the person who tells you something.

If you are asked for an answer, you should reply, but don't make of it the purpose of conversation. It is better to listen twice and speak once. When you listen you notice, analyse, learn and become more informed.

2. Accept

Accept a person for who they are, without judging them. In every interaction you either accept or reject something. Indifference is also another form of rejection. One of the most obvious signs of acceptance is to smile. The person to whom you smile becomes more confident.

3. Appreciate

„Thank you” and „please” can go a long way.

When you say “thank you” you motivate a person to help you again and you maintain a positive atmosphere of cooperation.

4. Approve

To maintain harmony in relationships, admit when someone does something good. Here are 3 efficient methods:

1. Be honest.

Insincerity can be felt in voice and behaviour. Approve someone when you feel you can be sincere.

2. Be prompt.

It is better to confirm to a person as soon as possible that you agree to what is said.

3. Be specific.

Say exactly why you agree with someone. It is better to establish certainty in cooperation and mutual trust.

5. Agree

Remember the principle of reciprocity. Agree with others and people will agree with you too. A positive person doesn't stir conflicts and knows how to discuss interesting subjects, so other people enjoy communicating.

6. Admire

„See what people are, not what they have”.

Admiring others creates a positive attitude and the possibility of learning something from them.

7. Help

Help others and you will be helped too.

Be helpful, but don't let others take advantage of it, or do the work for them.

The best way to help people is by helping them to help themselves. Assist them in the process, give them credit and motivation, let them feel the power of solving things by themselves and lend a hand if necessary, but don't indulge them to take you for granted.

Cooperation means meeting people half way and showing them we can listen, accept, agree, appreciate, admire, approve and help.

Cooperation is a bridge that goes both ways. Never forget that cooperation is an essential part of communication. Without cooperation there can't be communication and without communication there is no cooperation.

3.3. The power of thoughts and words

teacher Gabriela Gavriluță

Școala Profesională Holboca, Romania

For most of us speaking is as easy as breathing. We often express ourselves without thinking. We use daily thousands of words to express our thoughts, opinions, judgements and beliefs. We often don't take into account the positive and negative effects that these words have upon us and the people around. Words have an extraordinary power. They are energy and generate a reaction to the listeners.

The effect of words

Everything you say has an effect. We create something with out words, each time we speak, either something positive or negative. The reaction that our words produces returns to us, sometimes multiplied.

For example, if I use my words to judge or criticize a person, that person will also judge me, probably even more vehemently, because judgement will be intensified by anger or hurt that my words would have provoked. Instead, positive pleasant words and acceptance can generate a positive reaction of appreciation. The power of words has effect upon us and also upon the others around us.

Another example would be the experiments of Massaru Emoto on water crystals. He took samples of water and froze it, after sticking written words on

the bottles. Then he took photos of the frozen crystals. The ones from the bottles with positive words were beautiful, and harmonious, but the ones from the bottles with negative words were chaotic and disturbed. The experiments were done in many languages and the results were similar. As we know, the human body is made of a high percentage of water. If words had such an effect on water crystals, we can imagine the positive or negative impact they have on our bodies.

The word... the eternal expression of a thought...

Understanding the power of words is an important key of success in life. The word represents an eternal thought. Our thoughts have a strong effect on us, even if we don't express them. What we think influences the way we live our lives, our emotions, attitudes and behaviour. An expressed thought has a bigger effect. You can never take it back: it was spoken and it will have an impact. Our words have a bigger power than our thoughts because they affect not only us, but also the people around us.

Successful people control their words and don't let the words control them. They are aware of their thoughts, their words and the power they generate. In order to attract success, successful people understand that it is necessary to use more positive than negative words. They are defined by the words they speak. They are aware of the importance of the words that build their self confidence, self esteem, relationships and possibilities. They speak words of affirmation, encouragement, appreciation, love and acceptance.

Your words can determine your destiny

To achieve personal success, we must make sure that the words we speak are in accordance with what we want to happen in our lives – with our dreams and visions. Your words can determine your destiny! And more importantly, your words can influence positively the people you interact with. Before you speak ask yourself: „Will what I say encourage the listeners? Will it inspire them, motivate them and determine them to go ahead? Will it dissipate fear, creating safety and trust? By saying these words will I create a positive or negative vibe?”

„We all need to be, to think, to look for a way to exist in a world where there is much joy, but also much sorrow. The purpose of my entire life was to find a meaning to things”, says prof. Constantin Dulcan.

Joy is the pleasure of the mind, while happiness goes deeper, to the soul, where we can speak of a happiness of the spirit and where everything that we think is standing on an energetic foundation. When we think beautiful, positive thoughts, we radiate an aura of lights. We are made of photons, of light, but we don't see it because the number of particles is small. When we think of love, compassion, forgiveness, empathy, gratitude, we radiate a positive energy field. This energy field soaks all our cells. It changes our chemistry. It contributes to our health, longevity, happiness. On the contrary, the feelings of hostility and hatred generate a dark energy field. When we hate, envy or become aggressive, we wear a mourning coat. On the level of our brains there is a chemistry of beneficial or damaging substances.

Dopamine is responsible for the feeling of happiness. Stress, on the other hand, can lead to sickness, „it means more than the immediate level of thinking”. The professor says that an energy field radiated by a human being by words or thoughts can reach the farthest corner of the universe and by its influence can create energetic imbalance. „When I produce imbalance to the Universe, by what I say or think, it responds by disasters. It does not depend on

my existence, but on the contrary, I am a product of the universe. As a result, it gets revenge. Imbalances are tough. All the disasters come from them”, explains professor Dulcan. „We can prolong our lives according to the way we think. We are the totality of all our thoughts and emotions. We radiate around 60.000 thoughts daily. With every thought we radiate we plead for life or death, for health or illness.”

CHAPTER 4

How to understand another. Importance of empathy in communication

Slavena Valcheva - psychologist and pedagogical advisor,
Bulgaria

One of the main factors for successful life is appropriate communication. Communication is a purposeful exchange of information, thoughts, ideas, positions, emotions, assessments among people in the process of their mutual activity. It is done through language and other sign systems. By communicating, one becomes involved with others and interacts with them. Communication is a skill that must be learned. It's like riding a bike or writing.

Communication is the most important factor in human personality and through it we demonstrate our uniqueness.

The attitude of people towards each other is involved in communication. It is very important to understand and respect others: "Treat others as you want them to treat you."

What are communicative abilities? Communication (from ancient Greek) means "exchange", "message", "link". These are abilities that ensure effective social interaction. Communicative abilities help to: involve others and increase their sense of belonging; accept by others and the reinforce the sense of importance; control the situation - the ability to influence others, respond adequately to different situations. The main communication skills needed for effective communication are - directing (explaining the point of view); listening, understanding, I - form.

Communicative abilities provide the sending and receiving of messages that express our understandings, beliefs, values, emotions, intentions, pursued goals, in accordance with the social context. For successful communication it is necessary to have the ability to initiate conversations on different topics; to listen; to express one's own emotions according to the context; empathy; acceptance; trust; self-discovery.

The ability to understand others, to defend your position and to react properly in conflict situations is of great importance for your development as a person and your future success. By respecting the principles of proper communication, a person not only saves trouble but also gains successes and positions among others.

Empathy is the ability to understand the world from the point of view of the other, to stand on the point of view of the other. Empathy requires: devotion and understanding of what is happening in the other; dedicating the whole attention to the message of the other - providing the time and space needed to share what is important to him, to feel, understand, listen, accept; sensitivity to the emotions and needs of the other; an inappropriate attitude towards the experiences of the other. Empathy develops in the early childhood and is transmitted by parents.

Scientists, however, insist that empathy is not a feeling you were born with. It is a projection of the emotions and experience and can develop in every person. There is a curve of empathy development - the highest point is reached in the middle age and children and the elderly are at the lowest. For children up to 4 years, sympathy has yet to be formed, this gradually becomes with the development of cognitive abilities, and in old age the intensity of co-experience slowly disappears along with other emotional-cognitive functions.

Children are cruel because they are immature - both physically and emotionally, experts explain. Everyone gets their first lessons of sympathy from their

parents. Their attitude forms the corresponding level of empathy in the little person.

Smiles, shared emotional moments, support, acknowledged love, etc. teach the children how to react themselves. Empathetic communication is a desire to understand the other. It is an expression of sincere concern and openness to self-similarity. It creates security, a sense of reciprocity, support, and so on, because it is an attempt to experience and understand what is happening with the other, an attempt to enter into one's worldview.

Empathy helps us: to touch the world of the other; to find the similarities between us, the fate we share; to find the human one in the other when he/she is angry, cynical, selfish ...; to overcome insults, injuries, rejection. It gives the opportunity to understand what is behind the "no" of the other; to deal with the difficulties and clash in communicating with others and to build on open and trustworthy relationships with others.

Practical activities:

1. Different body position game

Duration:20 min.

Goals: Through the game, the participants communicate in a different way, putting them in different positions and roles of communication. Their positions allow them to realize the difference and the need for tolerance in communication. Different roles help them to understand the world from the point of view of the other.

Step1:The participants are divided into pairs. Each pair conducts a 1-2 minute conversation on different topics as follows:

- Stand with your back to one another;
- One is seated and other is upright;
- Equal face to face position;

Step 2:The participants in the pair change their places.

Talk, discussion: How did you feel during the game (during the first, second, third dialogue?) Which body position is the most appropriate to you? Which one is the best for you?

Conclusion: When you communicate always be ready to stand on the point of view of the other.

2."Circle of Wisdom"

Duration:1 hour

Goals: Through the game, the participants express and share experience about the life of different social groups of people.It allows the participants to get to know others, to develop empathy, tolerance and acceptance towards differences.

Materials: 7 chairs, sheets, pens

Step 1. Place seven chairs near the blackboard. Write the following phrases on separate cards and place them on the chairs. It is most convenient to fold A4 sheet lengthwise to form a label.

1. Hungry person
2. Homeless person
3. Seriously ill person
4. A person with a good job
5. Unemployed person
6. A beggar
7. Empty sheet - the student can choose a name, such as a "street kid"

Step 2. This is called the Circle of Wisdom. Invite volunteers to sit at one of the chairs at their choice and talk about the person who is hungry, homeless, ill, unemployed, and so on. They can have personal observations and can explain why they represent the problems of these people in this way.

Step 3. Try to make the participants to treat the situation very seriously. Tell them that sharing your personal experiences or personal observations with others is sometimes difficult. That's why anyone who tries to tell the fate of one person needs to deal with it seriously.

Important: After each presentation of the participants, the group applauds them!

Talk, discussion: Encourage volunteers to share their impressions as much as possible. What it means to be sick, poor, unemployed? How feels /would feel such a person ...? What should happen to a person in such a situation ?

Discuss different situations with the class. Tell about people who have helped the others.

Conclusion: Encourage students to participate in local social care projects, such as: delivering food to homeless, volunteers in homeless shelters, care for children at risk, collecting and distributing clothes, toys and food, feeding stray animals etc. There are many other options. Ask the children / class about their ideas. When discussing options, determine whether they are short-term or long-term. We must learn to help.

3."Secret friend"

Duration: 3-4 hours

Goals: Through the game, the participants make friends, cooperate, show mutual help and empathy, learn to be grateful in a fun way.

Materials: Lists with the names of the participants

Steps: Write the names of all participants in the group on small sheets of paper. Everyone has to take a sheet and read it without telling others. If someone takes

his own name, he must return it back and take it again. Everyone will be a secret friend of the person whose name he has taken. The goal is to watch this person and help him with everything you can to make him feel good during the day. You can help your secret friend either directly or with your secret mission by asking someone else. Encourage participants not to forget their secret friend for the whole period of time

Talk, discussion: Attention is directed to the emotions and feelings during the game and the need for mutual assistance. How did you feel during the game? How was it for you to help someone? How did you do it? Have you got any thanks from him? Who helped you in the game? How did you feel? Does your secret friend often help you? How often do you realize the feelings of others and do you understand their needs and experiences?

Important: After each presentation of the participants, the group applauds them!

Participants are told that there are no right and wrong answers.

Conclusion: There comes a time when we all need help. Can we ask for help? How good it is when someone cares about us, understands us and helps us ? How important is to be grateful?

4.Yohari Window

Duration: 60 min

Goals: To help students understand more about how they see themselves and how others see them. To support personal development, empathy, communication and interpersonal relationships.

Materials: Paper, pens, coloured pencils, colourful self-stick sheets.

Step 1 : Give each student a large piece of paper divided into 4 sectors so that it looks like a window. Ask everyone to decorate their "window" as they like, and then write down the following phrases:

1	2
3	4

1. "I know and you know"
2. "You know"
3. "I Know"
4. Leave the fourth square without any inscription for now

Step 2 : Ask the students to put the leaves in front of them, maybe on the floor.

Ask each student to write at least four positive qualities about himself on a separate sheet using epithets or short phrases. Give them examples: "I am a wonderful narrator," "I am a good listener; friend; honest; organized ", etc. Save these self-stick sheets as a personal list. Then ask students to write 1-3 positive attributes for each pupil on separate self-stick sheets and put them in the fourth, blank section of the person's window for whom they write without adding their name to them. Once everyone has finished, ask each of the students to have a look at their sheets individually stuck on their windows. At this stage, only those who are willing to share their feelings with the group.

Step 3: Now ask each group to begin sorting the self-stick sheets as follows:

- In the top left of the window ("I know and you know") to put words / phrases corresponding to the list of qualities they made for themselves at the beginning.
- In the top right section ("You know"), they put everything else they say about others, which is not on their personal list.

- In the lower-right section ("I Know"), put everything from your personal list, which is not mentioned by others.

Talk, discussion:

- The Sector "I Know And You Know" is the part of us in which we are confident and free to others.

If you want to continue working in this direction, you may ask, "How could you develop these qualities? How can you achieve more? Do you like to see you like that? "

- The sector "You Know" shows how others see us and includes our qualities that we have no idea about ourselves. You may also explain that sometimes we have a potential, but we are too worried or afraid or too nervous to recognize it. But others can help us do it. It is possible to deepen the topic with questions: "Which of these qualities would you most like to own? Do you like all or just some of these qualities? Which qualities surprised you the most? "

The sector "I Know" shows the potential of everyone. This section shows what he thinks he is capable of, but does not do enough, worries, or fears, and refrains from acting. You can deepen the topic with questions: "What do you need to do this? Is there anyone to turn to? "

- The last sector of the window, which remained unimportant, represents personal growth and development.

Step 4: Once all the students have shared what they wanted for the previous three squares of the window, encourage them to imagine what they will be in the future by focusing on the positive from his window, and adding ideas that came to their minds while listening to discussions about other windows.

IMPORTANT APPENDIX provides a list of adjectives that can be used for this exercise.

CLEVER	CAREFUL	ATTENTIVE	HONEST	EMOTIONAL
ARTISTIC	HAPPY	AMBITIOUS	QUIET	LOVING
GENEROUS	THOUGHTFUL	CHEERY	INTELLIGENT	ACCEPTABLE
INDEPENDENT	SELF-CONFIDENT	SKILLFUL	OUTGOING	SHY
SENSITIVE	CONFIDENT	HIGH-SPIRITED	RESPONSIVE	CUTE
DARING	ENERGETIC	MODEST	SYMPATHETIC	LOGICAL
KIND	CURIOUS	SPONTANEOUS	SENTIMENTAL	CALM
PROUD	RESPECTFUL	CAUTIOUS	INVENTIVE	CAPABLE
LOVELY	AMBITIOUS	SIMPLE	FRIENDLY	GOOD-LOOKING
BRAVE	RESPONSIBLE	HELPFUL	COOPERATIVE	NICE

Conclusion: We must know ourselves and the others so that we could easier communicate. Sometimes we are afraid or insecure to reveal our potential. Always focus on positive!

"Follow the leader"

Duration: 30 min.

Goals: A multiplayer game that develops teamwork, collaboration, coaching, following an informal leader.

Materials: • Implementation space

Step by Step: One of the group -"guest" goes out / or moves away from the group so that he/she does not see and hear what is going on. Others choose a leader to show movements to the group. The participants stand in a circle and repeat everything the leader does. The aim is to guess who the leader is. Everyone is careful not to look at the leader in order not to be recognized. The guest is entitled to 3 guesses. If he/she guesses, the guest becomes the leader, if he does not know up to 3 times he/she chooses the new guest.

Talk, discussion: Attention is directed to feelings during the game. How did you feel during the game? How did you feel in the position of a leader/guest? How did you feel in the position of a participant following his leader?

Conclusion: We all live in a society where we must obey some rules. In each group there are leaders who can change their positions. Cooperation, help, understanding are important to act together.

CHAPTER 5

How to communicate correctly with others

5.1. How to express feelings and how not to hurt other people's feelings

Slavena Valcheva - psychologist and pedagogical advisor,
Bulgaria

Emotions are the expression of our mental state, provoked by a particular situation in our daily lives.

Every human being is able to experience the so-called basic emotions, and they are something absolutely natural for us. It is widely accepted that the basic emotions are 6: happy, sad, angry, scared, surprised, disgusted (Ekman, Friesen and Ellsworth [1]). Their number varies according to different theories [2]. Much of our emotions are complex, they combine other more complex emotions and conditions that we experience.

Each type of emotion, positive or negative, is accompanied by a certain physiological reaction and / or a certain facial expression. Studies conducted with people in different parts of the world show that we express in an identical way most emotions. There are minimal differences due to cultural differences.

Emotional intelligence is the ability to understand and accept emotions. The term "emotional intelligence" was first used in 1990 by Peter Salve of Harvard University and John Mayer of the University of New Hampshire to describe the emotional qualities required to achieve success. These include: sympathy, expression and understanding of feelings, mood control,

independence, adaptability, ability to be liked, ability to solve interpersonal problems, insistence, friendliness, courtesy, respect.



Knowing our own emotions-this is the ability to recognize our feelings and not to overlook them when they are unpleasant. It is important to be able to say: "I envy", although we are uncomfortable to admit it. Envy may not be approached with our own idea of us. And even when we can not define our own feelings, we need to know that we are in some emotional state, and we should not make immediate decisions, or at least we must act with some caution. For example, if one person is angry, it's important to be able to say, "I'm angry," not to suppress emotion and take medicine against a symptom, such as headache.

Managing emotions - it's the ability to cope with the embarrassing emotions as soon as we realize we're experiencing them. The most important thing is to create an "inner mother" mode and learn to self-abuse when the situation is difficult.

Recognizing other people's emotions-when we begin to recognize our emotions, we will feel them more accurately in others. Then we will be able to experience them with our neighbour, not just to feel sorry about him.. This is different from sympathy, and when people feel that someone is genuinely involved, they do not have the feeling that they treat them indulgently.

Sometimes our emotions "rage" with terrible power and can be dangerous and cause great problems for both us and others. When we are angry, for example, we can bruise, break something, hurt ourselves or someone else. Anger is like a volcano that can erupt and destroy everything around. Before it breaks out, however, there is some time we can think of, give ourselves time and express our anger in the right way. All this is possible and one learns primarily from the early childhood example, as he learns to eat, to walk. The first step to dealing with our emotions is to learn to recognize and name them. Children can easily do it while playing a game. There are different types of games: Playing with emotional cards - the child should indicate who is sad, who is scared, who is happy; Drawing emotions; Imitation of emotions; Guess the displayed emotion; Playing roles; Telling stories in which the characters feel in a certain way.

In modern life, emotional intelligence is crucial to successful personality development. Effective communication is possible with reflexive listening that reflects the feelings and emotions of the speaker. Attention is focused, eye contact, smile, encouragement / yes, well, understand /, do not interrupt, summarize / if I understand correctly / ask exact questions, do not criticize and do not judge.

For the effective expression of feelings it is appropriate to use the "I-message". First describe the feelings you are experiencing. Then describe the concrete behaviour that created the feelings. If possible, use collaborative phrases. Finally, describe how this behaviour affects you. If it is possible make empathic references to the interests of others. In other words, "I-message" looks like this:

I ... "" I think "," I feel "," I wish ", etc. /

When ... / "let's", "how can we solve the problem" /

Because ... (what do you think, what you see)?

"I feelwhen you....."

Practical activities:

1. "Guess the feeling"

Duration:30 min.

Goals: Students learn to express their emotions and feelings, as well as to recognize them in others, develop skills for experiencing, empathy towards the emotional experiences of others, show empathy, mutual help.

Materials: Emotional cards / joyful, sad, happy, bored, angry, jealous, jealous, lonely, loving, pleased, curious, guilty, angry, frightened/

Step 1: Each participant takes a map showing different emotions.Each participant should play his / her feelings without words or tell a story to describe it. All participants have little time to think and prepare for the presentation.

Step 2: When everyone is ready, each participant plays out his or her feelings or tells a story, while others try to name the feeling.

Talk, discussion: Attention is directed to emotions and feelings during the game. How did you feel during the game? How was it for you to describe that feeling? Do you often feel like that? How often do you think of other people's feelings? Do you understand their emotions and experiences?

Important: After each presentation , the group applauds the participant.Participants are told that there are no right and wrong answers.

Conclusion: We are all different and each of us experiences our feelings differently.

2."Who am I"

Duration:15 min.

Goals: Pupils draw their name and develop skills to express their individuality. Through the game, participants develop self-expression and exploring others.

Materials: Sheet; Colour Pencils

Step 1: Each participant describes his/her name by drawing.

Step 2: When everyone is ready, each participant presents his / her drawing to the group and if he / she wishes can say something to explain the choice for the picture.

Talk, discussion: Attention is directed to getting to know yourself and others. Have you easily decided what to draw? How did you feel while drawing your name? How did you adopt the others in the group?

Important: After each presentation of the participants, the group applauds it.

Conclusion: We all are different and this only enriches the world. Better you know yourself and the others, easier you will communicate.

3."Labels"

Duration:40 minutes

Goals:Through the game, players enter into a role-playing game that puts them in the role of loved ones, hated and indifferent to others. The game raises issues of prejudice, belief, discrimination, sticking labels, and develops the participants' awareness of individuality, understanding, empathy and tolerance to differences.

Materials: Four green, four yellow and four red stickers / labels

Step 1: Twelve volunteers from the group came out of the room. The leader asks them to close their eyes and then sticks a sticker(label) on their foreheads - green, yellow or red. The volunteers should not know what colour stickers they have on their foreheads.

The students in the room will meet the volunteers according to the colour of the sticker on their foreheads, following instructions: "You have to greet your classmates differently depending on the colour of the stickers stuck to their foreheads."

Those with a green sticker are very important to you people, your close friends, people you care for and enjoy seeing them - so you must verbally and non-verbally demonstrate joy, pleasure from the meeting. Your greeting must be an expression of your positive feelings.

Those with a yellow sticker are the ordinary people, acquaintances, classmates you meet every day. Your feelings about them are feelings of indifference - neither positive nor negative - so congratulate them or just pass by them with indifference without paying attention to them.

Those with a red label are the dangerous, unpleasant people. People you prefer to avoid, even if you do not see them. You think they can cause you problems. So avoid greeting them and meeting them. "

Step 2: Once the instruction is given, the participants with different stickers are invited to the room . They have to meet everyone and greet them. The game ends after 2-3 minutes.

Discussion: Who am I? How do others meet me?

Instruction: Stickers show the semantics of the colours. The leader asks, "Have you recognized the feelings of others in the language of the body (the non-verbal expression of attitude towards you)? The leader suggests that volunteers

are divided into groups depending on what sticker they think they are: green, yellow, red.

Talk, discussion: How did you feel when you entered the room? Have you felt a different attitude in comparison to the others? How can you explain it? Have you been in such situations? How did you react then?

Step 3: The participants take the stickers off their foreheads and regroup in the real colours: green, yellow, red.

Talk, discussion: The leader asks the groups with green, yellow and red stickers:

What is the feeling of having a green, yellow or red sticker on your forehead? Are there groups of people in our society who are regularly discriminated against? If so, who are they? How can we overcome this kind of discrimination? What can we do together?

There is also a discussion with participants who have no stickers but have had to show a certain attitude towards others depending on the colour of the sticker. How they felt? Was it unpleasant to express a certain attitude?

Conclusion: Often our social group or environment influences our decision-making. People influence us, some with flattery, others with a threat or authority. The group influences when choosing clothing, food, education, hobbies, habits and even our behavior and attitude towards the others.

4. "Backpack and waste bin"

Duration: 20 min.

Goals: Encourage students to think what they liked or disliked about a topic or during a period of time, exploring children's opinions and recommendations

Materials: Waste bin and backpack, paper sheets or self-stick labels. If you do not have a backpack and a waste bin on hand, draw them on the board.

Step 1: Hand out the papers and invite the students to write down one or more things that they liked during a period of time and put them in the backpack (if you drew a backpack on the board, stick the stickers on the board under the backpack respectively).

Step 2: Then tell them to write one or more things they did not like, and put them in the bin or stick them on the board under the bin.

The activity is anonymous, no names are written on the self-stick sheets.

Talk, discussion: Was there anything you did not like and why? What did you like the most? What should be different next time?

Conclusion: You must always have an opinion-positive or negative. You must be brave enough to share your opinion. This is the way to change the situation you do not like.

5.2. How to have a correct attitude in communication

Avoiding prejudice, discrimination, limited views

teacher Chrys Vrăjitoru

Scoala Profesionala Holboca, Romania

Prejudice is an obstacle against correct attitude and communication.

According to the definition from the dictionary, prejudice is:

- an unfavourable opinion or feeling formed beforehand or without knowledge, thought, or reason.
- any preconceived opinion or feeling, either favourable or unfavourable.
 - unreasonable feelings, opinions, or attitudes, especially of a hostile nature, regarding an ethnic, racial, social, or religious group.

The word is used to refer to preconceived, unfavourable feelings and attitude towards people or a person because of their gender identity, sexual orientation, beliefs, values, social class, age, religion, race/ethnicity, language, nationality, disability, occupation, education, affiliation or other personal characteristics.

A “stereotype” is a generalization about a person or group of persons. We develop stereotypes when we are unable or unwilling to obtain the information we would need to make fair judgments about people or situations. Our society often creates and perpetuates stereotypes, and these stereotypes often lead to unfair discrimination and persecution when the stereotype is unfavourable.

The evolution of society will always be measured by the way it treats women, minorities, different groups, races and the way it accepts the concepts of equality, equity and human rights.

Unchecked prejudice and bigotry leads to discrimination, violence, and, in extreme cases, genocide. Language is often used to dehumanize members of certain groups of people, and this dehumanization is a precursor of discrimination, isolation, and violence.

Genocide is the ultimate expression of hatred and violence against a group of people. A person or a group can become the target of prejudice, discrimination, persecution and violence.

Racism, xenophobia, misogyny have been the most common forms of prejudice for many centuries.

Xenophobia is the fear and hatred of strangers or foreigners or of anything that is strange or foreign, anything that is different.

The internet allows people to manifest negative opinions and to express hatred very easily, hiding behind a computer. It often happens that people show their hatred and anger directed at other people they absolutely don't know, and this happens only because they disagree with something the other person says, thinks or is.

The notion of diversity should be accepted, understood and promoted as a part of nature, as an advantage of evolution.

In Europe, the European Commission has been promoting acceptance, tolerance, education and progress through the Lifelong Learning programmes. One of the main priorities of Erasmus+ is to create a better world by educating new generations in the spirit of cooperation, acceptance, diversity, inclusion and evolution.

Practical activities

Discuss the following quote with the students:

"No one is born hating another person because of the colour of his skin, or his background, or his religion. People must learn to hate, and if they can

learn to hate, they can be taught to love, for love comes more naturally to the human heart than its opposite."
- Nelson Mandela

CHAPTER 6

Management of emotions

teacher Valerica Istrate,

Scoala Profesionala Holboca, Romania

The word *emotion* comes from the Latin word *emotionis*, translated by the *impulse that generates reactions*. In psychology it is defined as a way of perception of the elements and relations between reality and imagination, physically expressed by physiological functions, such as facial expressions, heartbeat rhythm or aggression or crying. Emotions are studied and understood by psychologists and, most recently, by scientists of artificial intelligence. Emotions can be classified as a defense system, because emotions affect attention, capacity and speed of reaction of an individual, but also general behavior.

We don't talk enough about emotions, even if they are a part of our lives each step we take. Because we associate them with the idea of being weak and vulnerable, we always mention them in the context of „managing emotions”, „not letting emotions overwhelm us”, „dealing with emotions”.

Some strategies to distract us from negative emotions, from over-thinking are: getting involved in other activities, getting distant from what we feel, focusing on the present and the future.

But these strategies don't have efficient results on a long term. Suppressed emotions tend to resurface in time. Emotions have the purpose of showing us that a situation must be solved, to protect us. Feeling emotions is not our fault: they are caused by many external and internal factors, most of them outside of our control.

Even if we can't prevent emotions from happening, we can manage them when we feel them.

It is not enough to change external factors. We must also work on internal causes, to learn to deal with how we feel.

Some emotions are intense and we need to balance them, to focus on actions and on accepting the facts.

The first step in overcoming negative emotions is to accept them and learn why they happen.

Objectives:

- becoming aware that nobody is perfect
- identifying solutions for overcoming fears
- learning mindfulness techniques

Breaking the ice: participants must draw their self portrait with eyes closed, then they look at the pictures for self analysis.

1. The tree of emotions – it shows how emotions can influence our choices, health, life.

On the blackboard the key word „emotion” will be written at the top, then draw other branches from it, writing other emotions, for example fear.

We will explain to the students that only by expressing our emotions we can deal with them in a healthy way. By speaking about their fears children will learn to understand each other better and help each other more.

It is necessary to discourage and discard any evil jokes that the children can make, explaining that people choose to mock others only to defend themselves, to avoid feeling vulnerable.

2. The tree of fear

We draw a tree on the blackboard. Students cut leaves from colourful paper and stick them to the tree. On each leaf students will write things they are afraid of. They must not write their names on the leaves.

3. The tree of courage – a tree is drawn on the blackboard. Each leaf will contain a solution to a fear. It is important for students to understand that they must control their fears by finding solutions to them.

4. The technique of breathing- it can be an instrument to diminish fears.

Follow-up:

- practice breathing at home, for two weeks
- brush their teeth with the other hand
- meditate while holding an ice cube in their hand

Other activities to manage emotions

1. We all have emotions

Purpose of activity: understanding that people experience different emotions in various situations.

Objective: to learn that it is okay to have emotions.

Materials: A plush animal, a story „John's emotions”

The activity begins by presenting a plush animal as a friend named John.

The teacher tells a story about that friend and his emotions. The story is followed by discussions. The teacher writes John's and his parents' emotions on the blackboard.

Evaluation will consist in enumerating the emotions they felt that day in the shape of a grape. The children will also write a chain of daily emotions.

„ John's emotions”

John went shopping with his parents. His parents told him to stay close, to not get lost in the store. John was bored and walked away while his parents weren't looking. He wandered through the supermarket until he got lost. He got scared, regretting he hadn't listened to his parents. Suddenly, he heard his mother's voice, calling him. He was very happy to see his parents again, but they told him they wouldn't buy him the toy he wanted because he hadn't listened to them. He was sad and upset, but he promised he would listen the next time.

2. „I think, I feel”

Purpose: Understanding that emotions can change according to how thoughts or ideas change.

Objective: to understand that emotions have their origin in thoughts and ideas.

Materials: paper, pencils

Students are told about certain situations and they must identify the emotion they would feel in each situation.

You ride the bike when suddenly a child shouts at you „Hey, don't steal my bike! Bring it back!”

Emotion:.....

You are in the shop and someone bumps into you, getting out in a hurry.

Emotion:.....

After a few minutes you find out that the person's child had an accident and had been taken to the hospital.

Emotion:.....

There are also other examples that students can give.

There can be a discussion about the difference between the students' choices of emotions for each situation.

Evaluation: give examples of situations when your emotions changed after learning more about a certain situation.

Students can draw a tree of emotions starting from daily situations in their life.

3 „My emotions”

Objectives:

-to write sentences that start with „I”

-to express clearly their feelings, without accusing, using sentences that start with „I”

This activity is useful to teach students to express their emotions in a way that avoids having a defensive attitude. It should be mentioned that words like „never” or „always” make conflicts worse. These are words that blame people, that block communication. For example, „you never listen” or „you always say such things”.

Activity starts from the following situation:

Let's say you have a big argument with a friend. Read the following sentences and show which of them can contribute better to facilitating the discussion between you and your friend.

1. „You never listen to me and you are a terrible friend!”

2. „I feel sad when you don't listen to me, because I think you don't care about me!”

We notice the first sentence could make your friend irritated and defensive, so communication will be interrupted. The second sentence will show taking responsibility for your own feelings, so the second one is an „I” message, showing others your thoughts and emotions in a way that does not offend or blame them. Most times we can prevent escalating conflicts by taking responsibility for our own life.

Simply say how you feel and explain why: „I feel (emotion) because (reason).”

Examples of sentences with or without personal reference:

Without personal reference

„You are a terrible person!”

With personal reference

front of my friends.”

„I'm angry at you for shouting at me in

Without personal reference

except me?”

„Why are you speaking to everyone

With personal reference

sad because you're excluding me”

„When you only speak with other people I am

CHAPTER 7

How to avoid conflicts

7.1. How to avoid conflicts in communication

Zlatka Milkova - Assistant of educational activities

Bulgaria

The word "conflict" has a Latin origin and means rivalry, a clash of ideas, opinions, interests. Conflicts are something inevitable in our relationship with others. The absence of conflicts only means that we do not communicate with others, not that we have good communication.

Most people think that conflicts should be avoided. Actually through conflicts we get to know ourselves and others. Conflict is an chance to tell our opinion, to make choices; say "no", to listen to, to accept the difference; to control our anger and our emotions; to learn self-control. In order to resolve the conflicts, it is necessary to have a certain mental attitude towards the conflict itself and for the ways it can be managed and resolved.

The constructive resolution of conflicts strengthens the proximity and quality of the relationship; leads to personal change and growth; enhances creativity; reinforces the need to learn new things; enhances self-confidence; enhances self-efficiency; reinforces the motivation to accept the challenge of making relations better; enhances the ability to cope with stress. Based on this, there have been identified five ways to cope with conflicts - rival, adaptation, avoidance, cooperation, compromise.

There are several ways to resolve conflicts: I win- you lose; I lose - you win; I win - you win.

The first and the second way are non-productive resolution of the conflict; harmful, irritating and disturbing. They generate anger and hostility; limit joy and strengthen anger, hostility and dissatisfaction; the behavior required is motivated by coercion, but not by responsibility; restrict creativity; restrict cooperation due to fear and coercion; limit self-control

The third way limits the negative emotions - frustration, anger, hostility, disappointment; preserves self-esteem; removes frustrations; strengthens confidence; enhances understanding of the value of the needs and emotions of others.

Some steps for resolving conflicts in communication:

1. Keep self-control

Always before you go into any conflict, stop and take a breath for a moment. Keep calm, gather your thoughts and make sure you can keep the good tone.

2. Decide what you want to achieve

What is more important: the problem or the person? If you can not answer these questions, then why do you get involved in the conflict? Better leave it.

3. Be prepared for compromise

It does not matter who is right and who is wrong. If both sides did not believe they were right, there would be no conflict at all. Sometimes people argue for the argument itself. Understand that you cannot win any battle.

4. Listen ... Really listen

The only way to meet in the middle is to understand both sides of the conflict. If you can not hear the other side, the other will not be able to hear you. You may think you are aware of the position of the other, but you may not know the whole story.

5. Avoid personal attacks

Imagine that you are a politician who is trying to win votes. Will you vote for someone who understands your intelligence or attacks you personally? If you want to take the chance to turn someone to your side, he has to respect you.

6. Do not get the result personally

No matter how well you defend your position, there is always the chance not to get the desired result. It is better to withdraw when you see that you are losing, rather than stubborn. This means that you are ready to accept the fact that you have different opinions.

7. When it's over, forget about it

Like everything else in life, it's important not to make the conflicts very seriously. What does not kill us makes us stronger.

The circle of choices gives you some pieces of advice to cope with conflicts.

Practical activities:

1.Our footprints towards tolerance

Duration: 15 min

Goals: Enhances creativity, self-confidence; self-efficiency; reinforces the ability to cope with stress. Searching for ways to resolve conflicts peacefully

Materials: A4 sheets of paper, markers or pens, tape, wall in the classroom or in the corridor of the school where you have the permission to stick with tape. Working with the whole class.

Steps: Give each student a sheet of paper. Let each pupil outline a footprint on his paper. Give them 5 minutes to discuss what steps they can take to have tolerance and live in understanding in our class, family, city, state, or the world. Let everyone record at least one of the ideas in the outline of the foot. Glue the sheets on the wall.

Talk, discussion: What are your steps towards tolerance? Do you think there must be more steps? Does tolerance depend on us?

Conclusion: We all must have our little steps towards tolerance. If everyone walks these steps, the way to better communication will be easier.

2."Gift"

Duration:20 min

Goals: Students wrap gifts in pairs, one hand of one participant being tied to one hand to the other. With both free hands, they become one. The situation puts them in the difficulty they need to overcome and understand how to achieve their goal. Through the game, the participants develop self-knowledge, role-playing or leadership, co-operation, crisis decision making, conflict resolution, exploring others, teamwork, empathy.

Materials: Colored sheets, paper, ribbons and tapes, tape, scissors, empty boxes / different sizes/.

Instruction: You have a very close friend who has a birthday today. You have to give him a gift that you will pack yourself. Next to you there is a store where there are the necessary materials, you can visit it and choose the materials you need to pack the gift. "

A certain amount of the required material is placed in the room, with the number of scissors and glue being less than the number of participants. The goal is to put them in an extreme situation to seek a solution together to cope.

All participants have about 15 minutes to work.

When everyone is ready, each participant presents his present to the group and if he wants to say something.

Talk, discussion: Attention is directed to the performance of the game, the feelings during the game, the difficulties and the solution.

1. Have you easily decided how to act?
2. How did you feel while wrapping the gift? Have you encountered any difficulties and how did you cope with them?
3. Have you decided together how you will pack the gift, or did one say and the other agree? Have there been any conflicts during the wrapping the gift?

Important: After each presentation, the group applauds the couple.

The moderator congratulates the participants for the qualities they have shown in this unusual situation and have successfully coped with the task. It summarizes that when people cooperate, they are successful and satisfied.

3."Apologizing"

Duration: 15 minutes

Goals: We often try to solve our problems with the "eye for eye, tooth for tooth" principle. When someone insults us, we respond with even more insult. If someone threatens us, we again react with a threat. In this way, we only reinforce our conflicts. In many situations, it is better to take a step backwards, to recognize our responsibility for the conflict and to give our hand to apologize.

Materials: Sheets and pastels / colour pencils for each participant

Talk, discussion: What do you do when you notice that you have offended someone? Can you apologize? What do you feel when someone offends you? Can you forgive him? Is it easier for you to apologize or to forgive?

Steps: This is an imagination activity. Sit in a circle and close your eyes. Think about someone important to you who you have recently offended. Imagine the person as well as you can. Take a look at the expression on his face, try to see his mood. When you decide you've seen it well enough, invite him to sit next to you. Perhaps you will want to start the conversation with a story about why he

is important to you and why you like him (30 sec.) Then you can tell this guy that your quarrel is very offensive to you. You can describe how you feel, and ask him how he feels. Then, in simple words, you can tell him that you are very sorry for having offended him then, and that it is very important for you to forgive you. Try to say all this yourself. Just tell him: "I have a gift for you." He takes the gift with both hands, smiles and unpacks it. For example, it could be a flower, a candy, a chocolate heart or something like that. Let yourself be surprised by the contents of the box. Now look at your friend. See if he will answer you, what he will tell you and how he will respond to the gift. Maybe he will show his surprise or the joy of your act. But it is time to say goodbye to your friend. Remember the feelings that you experienced while you were talking. Now you can gradually come back to us. Extend, move and open your eyes.

Talk, discussion: Was it difficult for you to forgive the other? How did you feel? Did you see what's in the box? How did the other react? What happens when you are angry with a certain person for a long time? After the analysis, the teacher invites the participants to draw the gift in the box.

Conclusion: It is important to forgive the others. Forgiveness is a sign of strength not of weakness.

"Animals and positive qualities"

Duration:40 min.

Goals: Develop a sense of positive qualities. Ability to experience and evaluate the sense of value and belonging. Focusing on positive qualities contributes to avoid conflicts in communicating.

Materials: Paper (one sheet per pupil) and coloured pencils.

Step 1: Invite the students to complete the sentence If I were an animal, I would be and then draw their favourite animal, which they consider to have similar

characteristics. Tell the students not to write anything about the animal and not to put their names on the drawings. They all work on their own.

Step 2: Students fold their drawings to keep their secret, and place them in the middle of the room.

Step 3: Then each student takes a drawing. If he appears to have taken his/her own drawing, returns it back and chooses another drawing. Everyone has to choose a drawing of someone else.

Step 4: Looking at the selected drawing, each pupil writes all the good things on the sheet

they think of this animal. Pay attention that only positive things are listed.

Step 5: When everyone is ready, each animal is displayed in order, and the good things about it are read aloud. The drawings can be arranged as an exhibition and / or returned to the student who listed the qualities.

Talk, discussion:

Did you learn anything new about yourself? How well do you know yourself? Were you surprised by anything? How did you feel by hearing the good qualities of his animal?

Important:

- If the children know each other well enough, they can tell who the animal is.
- It is important to keep the identity of the animal owner in secret and not to do it pressure on anyone to "get out".

Conclusion: Sharing positive comments creates trust, a sense of value and a sense of belonging.

"Draw yourself as a plant"

Duration:30 min

Goals: Developing self-knowledge, individuality and working in the group. Through the game, participants express and represent themselves, get to know others, and develop team-work and tolerance skills.

Materials:

- Sheet A2
- Coloured pencils and pencils, pastels, paints

Step 1: The participants are divided into groups. Each participant in the group draws oneself as a plant(a tree, a bush, a flower).

Step 2: When everyone is ready, the groups present their drawing and each participant is motivated to explain his/her picture.

Step 3: Individual drawings are connected to each other and give a general picture.

Talk, discussion: Attention is directed to getting to know yourself and others. Have you easily decided how to draw yourself? How did you feel while painting yourself as a plant? How did you while working together in the group?

Conclusion: Knowing yourself and the others better helps you to communicate positively and strengthens confidence and understanding.

7.2. How we can solve conflicts with others

teacher Chrys Vräjitoru

Scoala Profesionala Holboca, Romania

Verbal bullying is the first thing we have to solve before a conflict escalates.

There are 2 types of verbal bullying:

1.**direct verbal aggression:** the person speaks loudly, gets angry, insults you, tries to intimidate you, to push you out of the way, threatens you, wants to prove superior to you immediately, shouts at you, stands in your face, makes big gestures, face becomes red and screams. This behaviour is the most frequent and it is called „*the bulldozer*” - the person behaves like a bulldozer and tries to cancel you.

2.**indirect verbal aggression:** the person does not attack directly, for lack of courage, but keeps annoying you with words that can trigger a reaction in you, makes bad jokes, tries to provoke you by ironic statements. This behaviour is called „*the sniper*”, because the enemy attacks from a distance and keeps saying unpleasant things that bother you.

How we can solve the 2 types of behaviour:

- **How to deal with the bulldozer.**

The main thing we must know about the „bulldozer” is the fact that this person no longer thinks rationally. This person is angry and has no control. If we behave the same way the fight will get worse and will result in physical aggression. We must not lose control of our emotions.

□ It is important to make sure we don't let the bulldozer think we are scared or intimidated, because the situation will repeat the next time. We must keep our dignity, look this person directly in the eyes, without defying them, but showing that we stand our ground and we are not afraid. If the bulldozer is standing and we are sitting down, we must also stand up, to not allow the other a position of superiority.

□ The first thing we have to do is call the person by their name, calmly. Once, twice, while the person is screaming, we only say their name until the shouting stops and we can speak. The emotional side of the brain must be calmed down. Generally, the emotional side of the brain needs 1 or 2 hours to calm down, sometimes even a day, so we must connect to the person's rational side of the brain. We must speak rationally, with logical thinking.

- After the person is ready to speak calmly, we invite them to sit down with us. If we get a refusal to sit down, we must also keep standing, but it is preferable to make the person sit down because aggression is reduced while sitting down. Then we discuss about the problem in peace.

- If we can have a calm discussion and reach an agreement, it is better to solve the conflict in that moment. If the person keeps the verbal conflict going, we can propose to discuss another day. And we must leave.

- **How to deal with the sniper**

➤ The main thing we must know about the sniper is that this person is a coward, that is why they keep trying to provoke us indirectly. It is important not to react to the jokes and insults. We must remain serious and ask the sniper what is the meaning of the things he keeps saying. We must not start explaining or justifying ourselves to this person.

➤ If the sniper sees that we are not impressed by his words, he will give up. If he doesn't give up, we must invite other persons in the discussion, ask for other opinions. Then we can let him talk to the group and not pay any attention to this person anymore. The sniper is looking for attention, so he will give up when he sees that his attacks have no effect on us.

7.3. What is Bullying

teacher Chrys Vräjitoru

Scoala Profesionala Holboca, Romania

Bullying is a hostile behavior that excludes or mocks someone by humiliation or repeated verbal or physical aggression.

Bullying can happen physically or psychologically, by causing emotional trauma through words, actions or social exclusion. Bullying can be initiated by a person or a group of persons (*mobbing*), implying an imbalanced power between aggressor and victim, because the victim doesn't have resources to defend themselves. The spectators (*bystanders*) are also involved in bullying, even if not directly, but they assist what is happening.

Bullying implies someone's desire to gain power and authority by making others feel inferior.

“Bully” means someone who constantly harasses others.

Bullying is a form of emotional and physical abuse and has 3 main features:

- it is intentional
- it is repeated
- it happens with an imbalance of power – the aggressor picks a victim that is weaker

Practical activities

Luís Araújo and Vitor Martinho, school counselors

Portugal

Bullying Survey

Aim:

- Access the myths and beliefs of the students regarding Bullying
- Compare them to the worldwide reality

Procedure:

The students organized themselves in groups of 4 elements, and were given 2 questions to answer using their experience. Afterwards, they choose one member of the group to present their answers to all.

Barometer Game

Aim:

- Prevent bullying
- Promote respect for ourselves and others
- Accept the difference

Procedure:

All students lean against the wall and the mediator ask everyone not to speak or

comment during the game. The mediator says affirmations and if the students identify with them take a step forward, if they don't, they stay in the same place.

Possible affirmations:

- if your favourite food is lasagna, take a step forward.
- If you like soccer, take a step forward.
- If you have seen someone suffering bullying, take a step forward.
- If you were already a victim of bullying, take a step forward
- If you disagree with bullying, take a step forward.

in the end it makes a reflection on the bullying.

Conclusion: We are all different in our preferences, but we all disagree with bullying.

Wheel of knowledge

Aim:

- Meet the elements of the group

Procedure:

Each member of the group introduces themselves:

- saying her/his name,
- where they come from,
- and what they like to do.

United by numbers

Aim:

- Promote interaction between students from different nationalities.

Procedure:

Students circulate in a certain space until the mediator says a number. Then they should organize themselves into groups with that number of elements. All elements that cannot join a group stand aside together. The game ends when there are only two persons left in the middle.

7.4. How to solve aggressive behavior

teacher Camelia Tască

Scoala Profesionala Holboca, Romania

How to solve a violent situation.

Ignoring it can be useful if the conflict is small, or if the sides involved in the conflict are on different positions (difference of age, physical condition or authority figure).

Discussing is the way to solve a conflict in early stages, when it is not escalated yet. Discussing with a calm attitude about both perspectives / opinions could prevent the conflict from amplifying.

Asking for help from another person is necessary when the conflict cannot be solved by the previously mentioned methods.

Practical activities

The students are asked to answer in writing by „yes” or „no” to the following questions:

- Were you ever verbally offended by other students in school?*
- Have you ever witnessed physical aggressions to other students in school?*

- *Were you ever threatened by other students or did you threaten anyone in school?*
- *Did you intentionally hit anyone in school?*
- *Have you ever refused to do what teachers asked you to do?*
- *Have you ever been deprived of your personal objects / possessions?*
- *Did you see students destroy things in school?*

The ones who answer „yes” at least once are asked to stand up.

The teacher classifies the most frequent situations:

Examples of aggressive attitudes:

Physical :

Verbal :

-Threatening, cold stare

- Mockery

-Direct or indirect threatening

- Offensive words

-Hitting or kicking

-Rude words

-Throwing objects

- Irony, allegations, gossip

The teacher will ask a few questions „What are the causes that make students become violent with others?” „Is violence a solution to anything?” „What are the consequences of violence?” „What must we do when we see violent situations happening?”

Îthe students are grouped in teams and they must answer the question „How can we stop violence, abuse and bullying?”

The teacher can suggest some answers: remaining calm, maintaining self coltrol, positive thinking, positive communication, flexibility, avoiding humiliation etc.

PORTRAIT OF VIOLENCE

Questionnaire

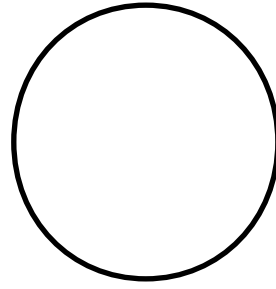
Answer by : YES / NO

1. A child of your age steps on your new shoes. Do you react violently ?
2. An adult asks you to give up your seat in the bus. Do you get angry?
3. If a salesperson talks impolitely, do you become violent?
4. If your best friend breaks your toy, do you behave aggressively?
5. You notice that money disappeared from your pocket. Do you become aggressive?
6. A member of your family changes the TV channel without asking you. Do you react violently?
7. You're standing in a queue and someone steps ahead of you. Do you become violent?
8. When a colleague offends you, do you respond in the same way?

9. If you feel ignored in a group do you start offending them?
10. Do you get angry when a colleague gets an undeserved higher grade than you?
11. Do you react aggressively when your parents don't let you go out?
12. If you get out of the room and you find your seat taken when you come back, do you get angry?
13. If a colleague accidentally bumps into you, do you get angry?
14. You see two colleagues fighting, do you instigate them to continue?
15. Do you accept a fight if you are provoked?
16. Do you get angry when you don't receive the correct change?
17. Do you swear when you are the target of others swearing?
18. Do you leave the house if parents scold you?
19. Do you become violent when you are impatient?
20. Do you get angry when you have to wait a long time for an answer?
21. Your parents are allowed to hit you?
22. If someone stands in your way, do you push them aside?
23. Do you wait for the green light in the traffic?

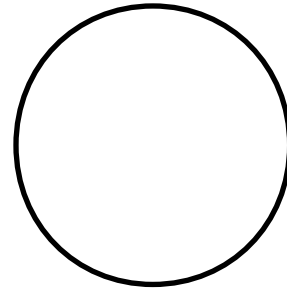
1. **What does violence look like ?**

Draw its face!



2. **What do you look like when you are angry?**

Draw your own face!



For the parents

Violence and aggression in children's behavior

Good or bad behaviour?

When they are happy, children usually behave acceptably well. But every child has bad days and wants to test limits. Sometimes bad behaviour is a way to get attention.

How to deal with bad behaviour

Act quickly, say “no” firmly. Distract the child with a different activity.

The child will stop making a fuss when he sees that he can't obtain anything by it. Remain calm and don't give in to demands.

Rewards for good behaviour

It is easy to give more attention when the child behaves badly. But rewarding by praise, affection or a story is much more efficient. Encourage good behaviour, showing that it is to the child's advantage to behave well.

Punishment

No matter what punishment you choose, do it immediately. Delaying or threatening with a future punishment will not be understood. Isolate the child for a short time, to make him calm down.

You shouldn't you hit the child

Hitting the child is not a good way to stop bad behaviour. He will learn that force is an acceptable way to convince people to do certain things.

Avoid losing your temper

If you feel you are losing your temper, go out for a walk. You will distract both of you from the situation and will have time to talk peacefully.

Help him be polite

Some children are aggressive and can't integrate in a group. Help them be polite:

- be a good example, be kind and polite with the child
- make the child understand that you disapprove of the behaviour, not the person

- stop the child immediately if he hits another child
- don't let him impose his opinions by aggression

Tyrant parents make tyrant children

- The child doesn't know wrong from right, so make interdictions without punishing him severely.
- A child needs space to play and move.
- A child needs protection because he can't recognize danger. You need to set boundaries.

Try to prevent violence in your own family.

Parents must:

- keep calm and self control ;
- think positively;
- communicate constantly;
- have flexibility and perseverance;
- avoid offending, humiliating, excessive punishment
- offer unconditional affection;
- give attention to the child so that the child feels valued;
- solve family problems.

1. Advice for discipline: explain to the child the rules that you must respect yourself first; ask the child to repeat what you said; explain the consequences to the child and be consistent.

Parents are given the following poem to read:

Children Learn What They Live

BY DOROTHY LAW NOLTE

If children live with criticism,

They learn to condemn.

If children live with hostility,

They learn to fight.

If children live with ridicule,

They learn to be shy.

If children live with shame,

They learn to feel guilty.

If children live with encouragement,

They learn confidence.

If children live with tolerance,

They learn to be patient.

If children live with praise,

They learn to appreciate.

If children live with acceptance,

They learn to love.

If children live with approval,

They learn to like themselves.

If children live with honesty,

They learn truthfulness.

If children live with security,

They learn to have faith in themselves and others.

If children live with friendliness,

They learn the world is a nice place in which to live.

CHAPTER 8

Communication with the self

teacher Gabriela Gavriluță

Scoala Profesionala Holboca, Romania

Communication with yourself is the most important thing in your life. What you see and what is happening now in your life is a manifestation of your inner universe, that you created by your own perception about yourself and the world. The way in which you perceive yourself determines the reactions and the way in which others will treat you.

The relationships in your life are more or less temporary, but the relationship with yourself is permanent. You can't run away from yourself no matter how hard you try. Every morning when you look in the mirror, you meet yourself.

Your thoughts and perception of the world and others are filtered through the relationship and communication that you have with yourself.

Without a good relationship with yourself, you perceive the relationships with others in a distorted way, you are full of discontent and frustrations. You have the tendency to blame others for your dissatisfactions and the problems that appear. **What should you change in order to have a good relationship with yourself?**

In order to find out what to change, you should self analyse, be objective and become aware of where you are at the moment; then, form in your mind a clear image of yourself, what you want to become.

Notice what bothers you in others and think why you are bothered by it. Isn't it something you also don't accept about yourself? And by not accepting it in yourself, you reject it in others too.

It's time to change yourself.

Life tells you, long before it happens, that you must change, you must adapt. It also tells you what you should change, you only have to pay attention.

One of these signs is an inner tension, a discontentment that things are not going in the direction you want, or are not developing harmoniously.

Why is it not about the others that have to change? Because you feel uneasy, anxious, tense, agitated, dissatisfied... You feel things are not going as you wish. You want a change, not the others. It's useless to wait for the others to change so that you can be happy, because things don't work that way.

Happiness comes from the inside, not from the outside. Even if the others may change the way you want, you still won't be happy because there is something that bothers you inside, and until you find out what it is, until you take appropriate measures, your life and your state of mind will remain the same.

What should you change?

- You should change your perception about yourself, the way in which you see yourself. If the relationships in your life are making you dissatisfied, it means you don't have a good opinion about yourself. So you should work on your self image.
 - You should change the way in which you treat yourself. If you treat yourself well, others will also treat you with respect and attention.
 - You should forgive yourself and accept your weak side, your mistakes, when they happen. Accept yourself the way you are, with good and

bad and don't be too hard on yourself. Sometimes, because you can't forgive yourself, you sabotage your own success.

- You should talk to yourself with respect and kindness – of course, without exaggerations. Communication with yourself should be constructive, friendly and relaxing. The idea is to treat yourself the way you want others to treat you.

Methods

”Play and experiment”

The easiest method to learn something is by playing. People forgot how to play. They forgot how many things they can learn by playing. Maybe it happened like that when they grew up and they were told by their parents „no more playing, now you're grown up”.

Well, I encourage you to play when you're grown ups too. You can learn many things by this method. Besides, when you are adults you can control the environment where you play, when and how much you play and with whom you are playing.

When you take things too seriously, you try to do everything perfectly, you try to make a professional plan that would have great and rapid results. Play with communication with others adopting different roles, attitudes and contemplate how it works, what makes you feel good, what is right for you. Wishing is wonderful, it is the first step, but it's deceiving to want to do everything perfectly from the beginning and to hope it will work out from the first try.

Example:

As a baby, when you started walking, did you learn at once or did you go through many falls from which you learned? You fell so many times, didn't you?

You experimented! Crawling, leaning on furniture, maybe someone helping you... using these attempts you got experience and only this way you finally learned to walk on your own.

Observations:

1. First, you didn't give up until you succeeded walking alone.
2. You persisted from one fall to another, you made progress, you gained balance;
3. You didn't let yourself discouraged on a long term. When you fell, you would try again the next day, using the information you got from the first failures.
4. You were helped and encouraged by your parents.

You should do the same in life: use these methods to reach your goals. To reach an objective, to make a dream come true, to be successful, you must NEVER give up, you must persist in your attempts, learn from your mistakes, and if you need help or encouragement, ask for it.

It is the same thing with the aim of improving the relationship and communication with yourself: learn, play, experiment, train and try everything that comes to your mind!

To have a good relationship with yourself, you need work, attention, interest.

Improving the relationship and communication with yourself means:

- to respect yourself;
- to talk to yourself nicely and politely;
- to forgive yourself when you make mistakes;
- to accept yourself as you are, aware of the fact that you can become the person you want to be;
- to learn to value and appreciate being alone, time with yourself. When you are by yourself, you will know how to make the most of it, and when you fell like socializing, you will call your friends and will get out of the house.
- to play;

- to experiment;
- to take action;
- to find courage to try new things, even if you're afraid;
- to analyse yourself;
- to ask questions and look for solutions. Train your mind to look for solutions and not feel sorry for yourself.

The relationship and communication with yourself influence all relationships with the others. The others treat you the way you treat yourself. Either you admit it, become aware of it or not, these things still happen.

Bibliography:

1. Albu, G., (2008), Comunicarea interpersonală: Aspecte formative și valențe psihologice, Editura Institutului European, Iași;
2. Balaban, D., C., Hosu, I., (2009), PR Trend: Societate și comunicare, Editura Tritonic, București;
3. Baylon, Ch., Mignot, X., (2000), Comunicarea, Editura Universității „Al. I. Cuza”, Iași;

CHAPTER 9

Communication in the family

Rules for aggressive parents and children

teacher Valerica Istrate

Scoala Profesionala Holboca, Romania

It is very difficult for a parent to know how to react when the child becomes aggressive, how to teach the little one self control.

What to do when the child becomes aggressive with the people around

Stay calm – the golden rule in such a situation is to remain calm. The child imitates any behaviour that he sees around, and if you display an angry outburst, the little one will imitate this kind of attitude. In order to teach your child to control emotions, you must first control your own emotions.

Don't forget how young the child is – it is possible to be tempted to scold your child as you would an adult and to have expectations you would have from a grown up. Don't forget that children's brain is still in the process of developing and they are still discovering their emotions. Young children's behaviour is generally based on impulses, it is not premeditated. Knowing these things will make it easier to empathize with him even when he becomes physically aggressive.

Always use the same sentence to make him understand he made a mistake – say, for example “it's alright to be angry or upset, but people must not be hit” or

“it's okay to be angry, but it's not okay to hit somebody”. Using regularly such a sentence, the child will understand that physical violence is not allowed, but he can be angry.

Don't punish him – the easiest weapon for parents is punishment, but in this situation it is useless. Punishing children will not prevent them from hitting other children, it will only amplify the child's fear. If you want to stop him from hitting other children you must appeal to his feelings and emotions, to his sensitive side.

Learn to anticipate – notice the child's attitude in order to understand what triggers his desire to hit somebody else. It might be envy between siblings or the lack of willingness to share the toys, but it is better to understand the reason and have a discussion on this topic.

Teach him to release his anger – present to the child other methods to release anger. Advise him to count to 10 or stamp his feet on the ground until he gets rid of the tension. He can also sing a song to relax. Any other option is better than hitting another person, and the child must understand this.

What should the child learn from his parents?

What are the essential lessons?

Patience: when we teach the child to wait patiently, to delay obtaining satisfaction, to follow his purpose with perseverance, to not demand and expect that everything should be granted to him, we start a strong foundation for his personality.

Kindness: one of the first lessons to learn in family is to never laugh at anyone, to be kind to other children or to disadvantaged people, to not make fun of others and care about them instead.

To not be envious: there are people who can't have relationships with others when they feel inferior in some way, because they are envious. Parents should not encourage too much the competitive spirit of children. It is better if the young ones learn that they are enough exactly as they are, and the advantages or possessions of others do not diminish their own qualities.

Common sense and good manners: the child will learn good manners from the parents by imitating their behaviour. Giving example of how to behave in society is worth more than lectures.

To not be selfish: we must teach children to work in a team, to cooperate, to understand others also need to benefit from a situation, to be glad for the good of others, to be generous, empathetic and friendly.

Self control: it would be better for everyone to have it. It is necessary in many situations and it will benefit the child in the future.

Optimistic thinking: the child should learn to think positive by imitation. We can show the child a positive attitude in any situation, avoiding to be permanently consumed by worries or somber thoughts. If the child sees how we deal with life, he will follow our example.

CHAPTER 10

Communication with an audience

How to be a successful orator

teacher Camelia Tască,

Scoala Profesionala Holboca, Romania

Do you know what an orator is? It is the person who speaks in front of others on a certain subject and with a certain purpose and his speech convinces and captivates the attention of the listeners. I know you are nervous and you feel like hiding whenever you have something to present in front of your colleagues, or you have to participate to an interview, an oral exam that your future depends upon. Here is a piece of advice and some tricks to get courage and impress the audience:

1. **WILL AND CONFIDENCE** Be determined to persuade! Have courage! Think that if you really want it, you can do it. If you tremble you'll appear insecure and you won't be convincing. Isn't it true that when you're annoyed with somebody you react with confidence, without any nervousness? Impose on yourself to have the same determined attitude when you have to speak to someone else.
- **PREPARE** Prepare your ideas, establish a logical order, well structured. Just like the meal you prepare for guests long before they come, let your ideas “roast” in time.

- **BEGINNING AND ENDING** Prepare carefully the beginning and the ending of your speech. An attractive, interesting beginning is the way to convince the audience to continue to listen to you. The end of your speech is also important because it is easily remembered and it creates a certain impression about the entire speech.
- **EMOTIONS** It is natural to be nervous. Emotions show that you're not a robot, they make you human and bring you closer to the audience. But don't let them dominate you!
- **REST** Make sure you had enough rest! The energy of the orator gives life to the speech and increases the audience's attention.
- **EMPATHY** You must feel the audience! Remain natural, express your ideas, but notice the reactions of the listeners, what draws or repels their attention.
- **SMILE, POSTURE, STARE** Smile! Try to be relaxed, not like a speaking statue! Stand straight and lean slightly forward. Look in the eyes of the listeners, be friendly, not bored and apathetic.
- **GESTURES** They are personal like the toothbrush. Express your ideas with gestures. Don't try to imitate someone, spontaneous and natural gestures are good and convincing, if you don't exaggerate.
- **RHYTHM AND TONE** If the rhythm and tone of voice remain constant, the speech becomes flat, boring. In order to be attractive, the speech needs variation, tonalities, like a melody, according to the ideas. Don't grumble and don't speak too loud either, don't shout to be heard!
- **BREATHING, TACTICAL PAUSES, HUMOUR** When you feel it gets difficult, breathe deeply! Give yourself short breaks before and after the important ideas, to gather your thoughts, but also for the listeners to

process the information. To create a relaxing atmosphere, a positive environment for your message, use a little dose of humour in your speech!

- **ADAPTING** Express your ideas according to the people who listen to you. If they are your colleagues, you can refer to shared experiences. During an exam your speech must be more serious, with a more academic language.
- **VOCABULARY** Don't use words you don't know very well! Be clear, don't express confusing messages, with words that can change the meaning of what you intend to say.
- **TIME AND SPEED** Be there on time! Respect the time you were given. Adjust the speed of presentation of information so that you can be easily understood by the audience.
- **CLOTHES** Wearing the appropriate outfit increases self respect and the attention of the audience, especially if they are employer or teachers. If you dress as if you're going to the beach, you won't be taken seriously!

CHAPTER 11

Virtual communication

teacher Chrys Vrăjitoru

Scoala Profesionala Holboca, Romania

Virtual communication is the communication that is achieved by email, mobile telephone, social network, online platforms etc. for personal, social or educational reasons.

Nowadays, virtual communication has expanded on a global level. Even in the countries where technology is less developed, people have mobile phones and internet access, so the most isolated places are actually connected to the rest of the world.

There are many advantages of virtual communication:

- instantaneous, rapid communication, in any place on the planet
- the connection to the world, belonging to an international community
- the possibility to see places and people that are otherwise inaccessible
- the unlimited access to information
- distant learning / education
- the possibility to make friends at a distance

Virtual communication has also disadvantages:

- the danger of exposing personal data to people with negative intentions
- the danger of exposing minors to people with bad intentions
- the possibility of deceit, fraud, misinformation

- negative communication, arguing online with people we don't really know

- excessive comparison with other people's lives, getting depressed or feeling inferior for watching social media where others people's posts appear as better than our own lives

- ~ getting distant from people by replacing personal relationships with virtual connections

- ~ reduced capacity to focus or be attentive for a longer time, also reduced patience, imagination and creativity

Replacing face-to-face communication with virtual communication is a big change in human interaction. Virtual communication has advantages and positive aspects, but we must be aware that it also has disadvantages and negative effects. Emoticons or images containing messages cannot replace direct contact with people.

The social context is represented by social presence, and it refers to an environment of communication that allows a member of the group to feel the presence of other members of the group and the feeling that the group enjoys involvement in interaction. Social presence is associated with the environment of communication, it is a feature of channels of communication that provide rich information. The verbal clues, facial expressions, eye contact, posture, gestures, physical proximity, these details can modify the relevance and the content of the message. It was noted that the absence of social contextual clues in communication by computers leads to a negative tone, reduced assertiveness and depersonalization.

Young people and children are more and more captivated by computer games. The colours, the visual effects and rapid movements fascinate them and

keep them dependent of watching the screen, dismissing direct relations with others and activities in immediate reality.

The nonverbal language is of great importance in communication because of the wide variety of emotions it can provide. In face-to-face communication there are additional details that virtual communication cannot provide.

As a conclusion, virtual communication is a great advantage for overcoming distance, and access to information, but we must be aware of its possible negative effects and we mustn't replace completely personal communication with a virtual one.

Practical activities

1. Identify and enumerate the advantages and disadvantages of virtual communication
2. Remember and tell the others a story from your childhood, that involves direct personal communication (for example, playing together outside, taking trips, celebrating someone's birthday, or spending holidays with the family).
3. Make a daily schedule to monitor the time you spend on the computer, and alternate it with activities in the open and with friends.

CHAPTER 12

Communication with nature

teacher Chrys Vrajitoru

Scoala Profesionala Holboca, Romania

Everything that is alive communicates something.

Animals communicate with one another by sounds or gestures (moving tails, ears, showing teeth, rising to appear taller, laying down to surrender and avoid conflict, blinking or closing eyes as a sign of non-aggression) for various purposes: to warn of danger, to threaten, to impose dominance over territory, food or partners, to express fear, pain or desire, to invite to play, to offer comfort. Either on land, in air or in water, animals have found ways to communicate.

Animals not only communicate within the same species, but also with other species as well, for the same reasons.

Domestic animals have learned to communicate with human beings too, understanding the meaning of some words.

Stanley Coren, a psychologist who has performed a significant amount of research on the subject of dog intelligence, suggests that average trained dogs know about 160 words. Some dogs even show a vocabulary as vast as a human toddler's.

Since at least the 1970s, when researchers successfully trained chimpanzees to use and read words in sign language, we have known that language, in a loose sense of the term, is not unique to humans. Animals have the brain power to

understand human language and use their own languages in surprisingly profound ways.

Cats understand more than 30 words, but the way they communicate relies mostly on the tone of voice. The majority of vocalizations cats make are around humans, not around other cats – and this makes them better at understanding communication with human beings.

Parrots can imitate human speech, but they have also been observed to use words creatively.

According to a study in the journal *Language Sciences* this demonstrates a more complex understanding of the environment.

A parrot named Alex created new word labels for objects by combining words he already knew.

For example, he called a juicy red apple, which appeared to remind him of bananas and cherries, a "banerry".

His ability to communicate was obviously more than mimicry is generally defined as mindless repetition, proving that a parrot can actually have a mental understanding of the meaning of words and also compose a new word starting from an undefined notion.

Alex learned over 100 terms, so he could ask for his favourite foods and toys.

Not only animals communicate, but plants too.

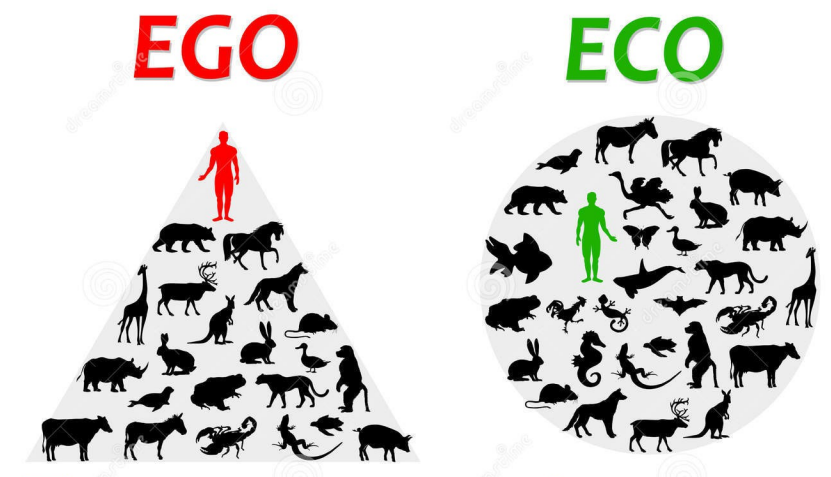
Plants communicate by scent and colour, attracting or repelling insects, but also by chemicals they send through the ground, from their roots.

Sometimes plants respond to another plant's SOS cry by ramping up their own defences proactively, knowing that a hungry insect is nearby. 48 studies support the idea that plants increase their defences after their neighbours are damaged. Experiments showed that sibling plants recognize each other via chemical

signals and support each other by nutrients, just as trees support their offsprings by sending them sugars through roots.

Studies showed that plants are able to recognize human beings (the person who waters them more often or the person who is aggressive and destroys them).

Human beings can communicate with nature and animals in a positive or negative way.



We need to understand that we are part of nature and we depend on the ecosystem, so we can choose to communicate only by positive actions, without destroying, disregarding or diminishing the importance of life around us. The quality of our life is in direct connection with the quality of how we choose to relate to nature and the environment, what we decide to communicate by our actions and our daily attitude.



Ghid de comunicare

Co-finantat de Uniunea Europeană

Rezultat al proiectului Erasmus+ “Communication Is the Key”

2017-1-RO01-KA219-037102

Coordonator, traducător și redactor: Chrys Vrajitoru

Coautori în ordine alfabetică: Araújo Luís, Gavriluta Gabriela, Istrate Valerica, Martinho Vitor, Milkova Zlatka, Radu Marilena, Tasca Camelia, Valcheva Slavena, Vrajitoru Chrys

Disclaimer: Continutul materialului reprezintă responsabilitatea exclusivă a autorilor și nu reprezintă în mod obligatoriu poziția oficială a Comisiei Europene.

Cuprins

CAPITOLUL 1: Ce este comunicarea și de ce este esențială pentru viață?

CAPITOLUL 2: Cum să fim atenți la ceea ce comunicăm: tipuri de comunicare. Exemple de bună practică

CAPITOLUL 3: Cum să comunicăm pozitiv. Efectele comunicării pozitive / negative. Acțiune și consecință în comunicare. Cum să fii cooperant. Puterea gândului și a cuvântului.

CAPITOLUL 4: Cum să înțelegem pe alții. Importanța empatiei în comunicare.

CAPITOLUL 5: Cum să comunicăm corect cu ceilalți. Cum să ne exprimăm sentimentele pentru a nu răni sentimentele altora. Cum să avem o atitudine corectă în comunicare. Evitarea prejudecăților, discriminării, părerilor limitate.

CAPITOLUL 6: Managementul emoțiilor

CAPITOLUL 7: Cum să evităm conflictele. Cum să evităm conflictele în comunicare. Cum rezolvăm conflictele cu alții. Ce este fenomenul Bullying. Cum se rezolvă comportamentul violent.

CAPITOLUL 8: Comunicarea cu sine

CAPITOLUL 9: Comunicarea în familie

CAPITOLUL 10: Comunicarea în public. Cum să fii un bun orator.

CAPITOLUL 11: Comunicarea virtuală

CAPITOLUL 12: Comunicarea cu natura

INTRODUCERE

Acest Ghid de comunicare este un rezultat al proiectului “Communication Is the Key”, desfășurat pe parcursul a doi ani 2017-2019. Obiectivele proiectului au fost de a îmbunătăți comunicarea între oameni și a ajuta noile generații să creeze conexiuni pozitive, pentru a trăi într-o lume mai bună.

Comunicarea este esențială pentru calitatea vieții. Tot ceea ce este viu e conectat prin comunicare: societatea umană, viețuitoarele din orice specie, natura, mediul înconjurător. Pentru a avea o viață mai bună, este necesar să învățăm să comunicăm pozitiv.

Ghidul de comunicare își propune să contribuie la îmbunătățirea abilităților de comunicare a oricui îl citește. Ghidul se adresează unui public larg, de orice categorie de vârstă sau proveniență socială. Ghidul poate fi util profesorilor, consilierilor, psihopedagogilor, studenților, elevilor și oricui dorește să își îmbunătățească abilitățile de comunicare.

Autorii acestui material sunt profesori și consilieri din România, Bulgaria și Portugalia. Conținutul ghidului este un rezultat bine documentat și realizat de persoane cu experiență în educație.

Sperăm că vă va fi de folos!

Prof. Chrys Vrăjitoru, coordonator proiect

CAPITOLUL 1.

Ce este comunicarea și de ce este esențială pentru viață?

Prof. Marilena Radu,

Școala Profesională Holboca, Romania

I.1.Prezentare capitol. Considerații generale

În acest prim capitol al prezentului ghid, vom aborda ca temă de studiu comunicarea și relevanța acesteia în existența noastră. Comunicarea semnifică mult mai mult decât schimbul și răspândirea de informații între indivizi. Este cunoscut faptul că aceasta creează și menține societatea umană.

Astfel, vom încerca o definiție a comunicării, o clasificare a tipurilor de comunicare cât și o evidențiere a importanței acesteia în școală și în viața de zi cu zi în vederea dezvoltării personale a elevilor, exemplificând prin diferite tehnici de abordare în diverse situații de comunicare și jocuri de rol.

I.2.Ce este comunicarea?

Comunicarea a fost receptată ca element esențial al vieții omenesti din cele mai vechi timpuri.La modul general comunicarea poate fi inteleasa ca fiind un proces activ de transmitere si receptionare de informatii. Dacă vom încerca insa, să definim acest termen din punct de vedere etimologic, vom observa că se sugerează practic acest fapt prin sensurile sale inițiale.

Astfel termenul „comunicare” provine din „communis” din limba latină ce înseamnă „a fi în legătură cu” sau „a fi în relație cu...”, ”a pune de acord”, iar sensul de bază este „a împărtăși și celorlalți” propriile opinii despre anumite persoane, lucruri, realități, evenimente, fapte reale sau fictive, atitudini, trăiri, sentimente, concepte, informații ș.a.

Într-un sens mai larg, astăzi, comunicarea este privită drept: ”un ansamblu de acțiuni care au în comun transmiterea de informații sub formă de mesaje (M), semne sau gesturi simbolice/ texte verbale sau scrise între doi (uneori mai mulți) indivizi”, un emițător(E) și un receptor (R), care își pot schimba pe rând rolurile (în comunicarea directă).

Emițătorul și receptorul sunt cunoscuți în lingvistică și sub denumirea de interlocutori sau de vorbitor.și.ascultător/auditor. Cu alte cuvinte, comunicarea este considerată ca fiind ”un proces relațional, în cadrul căruia doi sau mai mulți interlocutori fac schimb de mesaje/de informații, se înțeleg și se influențează între ei” utilizând enunțuri alcătuite din cuvinte (în comunicarea verbală) sau gesturi, imagini, mișcarea sau stările afective (în comunicarea nonverbală sau paraverbală). ”*Actul comunicării implică în mod obligatoriu următoarele elemente: emițătorul, receptorul un sistem de coduri – mesajul, canalul de comunicare și feedbackul. Procesul de comunicare ia naștere ca urmare a relației de interdependență ce există între elementele enumerate*”.

CAPITOLUL 2.

Cum să fim atenți la ceea ce comunicăm: tipuri de comunicare (verbală, non verbală, paraverbală, agresivă, pasivă, asertivă). Exemple de bună practică

Prof. Marilena Radu,

Școala Profesională Holboca, Romania

2.1. Clasificare. Tipuri de comunicare.

Așa cum reiese din definiția sus-menționată, literatura de specialitate identifică trei tipuri de forme ale comunicării umane: **verbală, nonverbală și paraverbală** în funcție de codurile utilizate (cuvântul rostit/scriș, gestul, imaginea, sunetul, mișcarea, stările afective). **Comunicarea verbală** este transmisă prin cuvinte legate între ele prin înțeles ce alcătuiesc enunțuri (propoziții/fraze).

Aceasta poate fi orală sau scrisă, iar canalele de comunicare sunt auditive și/sau vizuale.

Comunicarea scrisă poate include și alte forme sau manifestări ale comunicării: publică, referențială, atitudinală cât și în formă artistică, literară.

Comunicarea orală presupune: ascultarea activă; înțelegerea mesajului transmis; interpretarea limbajului nonverbal; susținerea conversației prin schimbul de replici, în care pe rând E(emițătorul) și R(receptorul) își schimbă rolurile.

Comunicării orale i se poate alătura și comunicarea *interpersonală, publică, subiectivă*. Conținuturile afectiv-atiitudinale se transmit, în proporții hotărâtoare, prin **comunicare paraverbală și nonverbală: 55% nonverbal, 38% paraverbal și doar 7 % verbal**.

Comunicarea nonverbală se realizează prin: expresiile feței, contactul vizual, „limbajul” trupului și contactul fizic. Comunicarea prin expresia feței include mimica, zâmbetul și privirea.

De asemenea, în ultimul timp se discută tot mai mult, despre **comunicarea eficientă/ ineficientă**, despre una **pasivă, agresivă sau asertivă** în funcție de situația de comunicare și de contextul întâlnit. Comunicarea asertivă este cea recomandată pentru a avea drept rezultat o comunicare eficientă.

Agresivitatea este ”o reacție comportamentală prin care... îl blamezi, îl acuzi pe celălalt, încalci regulile impuse de autorități (părinți, profesori, poliție), ești insensibil la sentimentele celorlalți, nu-ți respecti colegii, consideri că tu ai întotdeauna dreptate, rezolvi problemele prin violență, consideri că cei din jurul tău sunt adesea nedrepti cu tine, ești sarcastic și utilizezi adesea critica în comunicare, consideri că drepturile tale sunt mai importante decât ale altora, ești ostil și furios”.

Comportamentul pasiv poate fi descris ca răspunsul unei persoane care încearcă să evite confruntările, conflictele își dorește ca toată lumea să fie mulțumită, fără însă a ține cont de drepturile sau dorințele sale personale.

Comportamentul asertiv este considerat echidistant fata de cei doi poli de comunicare: agresiv și pasiv. *„Asertivitatea implică apărarea drepturilor personale și exprimarea gândurilor, sentimentelor și convingerilor în mod direct, onest și adecvat, fără a viola drepturile altei persoane’*. (Lange și Jacubowski -1976)

* 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.

Limbajul reprezintă codul comunicării, ce realizează legătura între cel ce transmite informația, emițător și cel ce primește informația, receptor.

Tipuri de comunicare verbală:

Comunicarea intrapersonală. Este comunicarea în și către sine ce are scopul de auto-cunoaștere și de cunoaștere a realității externe față de care se raportează individul.

Comunicarea interpersonală reprezintă comunicarea între oameni. Aceasta poate fi comunicarea de grup- între membrii grupurilor și comunicarea dintre oamenii din grupuri cu alți oameni.

Comunicarea în public. Comunicarea de masă- primită sau utilizată de un număr mare de oameni.**Comunicarea prin mas-media** (radioul, televiziunea, cinematograful, ziarele și revistele.

Comunicarea virtuală datorită accesibilitatii, a ștergerii granițelor și distantelor de convorbire, a cunoscut o expansiune fulminanta in ultimele decenii prin intermediul rețelelor de socializare. Aceasta însă, este din ce în ce mai mult utilizată în detrimentul celei *face to face*. S-a observat că acest tip de comunicare în spațiu virtual, conduce în rândul tinerilor utilizatori de noi tehnologii, la o anumită *rupere* de realitatea imediată, producând uneori *blocaje de limbaj/ reticență în a stabili relații*, a comunica direct cu persoanele din proximitatea lor. Este cunoscut faptul că **prin comunicare, fiecare persoană, poate afla cheia spre societate și integrarea în aceasta.** Lipsa comunicării atrage o îndepărtare iminentă față de grup, familie, echipă, societate.

Se studiază din ce în ce mai mult, în ultimul timp despre **comunicarea cu mediul** ce ne înconjoară (**animale, plante, pământ**)

Comunicarea modală se realizează prin benzi desenate.

Comunicarea –artistică- literară (prin cuvinte, enunțuri, texte) sau desene, pictură, colaje, sculptură, arhitectură, muzică, dans, teatru, film, pantomimă, stand-up comedy (prin **imagini, forme, sunete, mișcare** scenică, gesturi) și se adresează sensibilității spirituale umane.

2.2. Importanța comunicării în viața noastră.

Comunicarea constituie un factor esențial al vieții indiferent de tipul sau modul în care se realizează aceasta. Este cunoscut faptul că încă din primele luni de viață, copilul simte nevoia să interacționeze cu cei din jurul său. Astfel, o primă formă de comunicare necesară dezvoltării personalității copilului este cea realizată în cadrul familiei. Chiar din primele săptămâni ale existenței lor, bebelușii încearcă să comunice nonverbal cu cei apropiați, exprimându-și bucuria prin zâmbete, râsete zgomotoase sau îți arată supărarea, că îi deranjează ceva, prin comportament agitat sau scâncete, plânsete, țipete (de intensitate și durată diferită). Copilul distinge tonalitatea/ modulațiile vocii mamei cât și mângâierile acesteia încă din prima săptămână de viață simțind confort și siguranță.

Cu siguranță, dacă n-ar exista posibilitatea de a comunica de a "împărtăși", de a transmite informații sau ceea ce simt și gândesc, unii altora, fiind structurați ca ființe sociabile, ce relaționează și interacționează între ei, oamenii n-ar fi putut progresa, viața ar fi devenit mai fadă, urmărind doar conservarea speciei. Comunicarea este deci, un factor esențial al vieții ce implică și un proces cognitiv.

Diferite studii au arătat că în medie, oamenii vorbesc cu aproximativ 130 de cuvinte pe minut, în timp ce fluxul nostru mental este în jur de 500 de cuvinte pe minut.

Prin urmare, pentru a realiza o comunicare eficientă este necesar să selectezi mental ceea ce este mai potrivit

cu ce ai de transmis (de răspuns sau de întrebare) să ții emoțiile în frâu și să adaptezi mesajul la situația de comunicare respectivă.

De asemenea, este necesar să adresezi întrebări pe parcursul convorbirii, care să-i dovedească interlocutorului tău, că ești interesat de ceea ce comunică și să încerci să te concentrezi pe perspectiva subiectivă a celuilalt (empatizând cu acesta), să fii receptat (auzit sau citit); să fii înțeles; să fii acceptat; să provoci o reacție (o schimbare de comportament, de opinie sau de atitudine);

2.3.Care este scopul procesului de comunicare? Literatura de specialitate consideră că scopul comunicării în funcție de situația de comunicare existentă poate fi: de a atrage atenția pe alții, a informa pe alții, a explica, a distra, a descrie, a convinge, a împărtăși idei, gânduri, stări, concepte, atitudini. O comunicare adecvată la situația de comunicare dată, ar trebui să țină cont de: modul în care te exprimi, să știi să-ți respecti partenerul de dialog, să dovedești o ascultare activă, să știi să empatizezi cu interlocutorul tău, să știi precis cui vrei să-i transmiți mesajul, de ce îți expui gândurile, să știi să adresezi politicos o întrebare pentru a obține informații utile, să știi să formulezi corect și la obiect răspunsuri și întrebări.

Prin urmare, modul în care comunică o persoană, îi definește caracterul (se autocaracterizează prin limbajul folosit). Importante sunt și elementele de comunicare non-verbală, care transmit mesaje și se recomandă menținerea contactului vizual, ”citirea” gesturilor interlocutorului, concentrarea asupra subiectului comunicării (evitând distragerea produsă de alte gânduri sau de factori externi, perturbatori).

2.4.Comunicarea eficientă ține de abordarea unui stil de **comunicare asertiv**. Acesta se caracterizează prin: „puterea de a spune nu; solicitarea favorurilor și formularea de cereri; exprimarea sentimentelor pozitive și negative; inițierea, continuarea și încheierea de noi conversații”. **Comportamentul asertiv,**

conform specialiștilor în domeniul psihologiei, „inhibă anxietatea și reduce depresia, conducând la o **îmbunătățire a imaginii de sine**”.

Exemple de bună practică. Situații de comunicare. Tehnici, metode și exerciții de comunicare

Participarea la interacțiuni verbale în diverse situații de comunicare, prin receptarea și producerea textului oral

Încurajarea elevilor de a comunica politicos, respectând regulile unui dialog civilizată (ascultarea activă) se poate realiza dacă aceștia pot identifica unele caracteristici ale comportamentului asertiv, pasiv, agresiv cât și prin conștientizarea importanței mimicii/gesturilor/tonului vocii utilizate în comunicare.

Stilul de comunicare asertiv recomandat pentru a realiza o comunicare eficientă este caracterizat prin: 1.ai convingerea că toate persoanele îți sunt egale; 2.acorzi importanță părerilor și intereselor celorlați; 3.există o concordanță între mesajul verbal transmis mimică și gestică; 4. mesajele utilizate sunt de genul „eu cred că..., mă simt...’ as dori sa fac acest lucru.../ te deranjează dacă...?’ și pot reprezenta fraze magice; 5. susținerea privirii interlocutorului pentru a-i sugera că te interesează respectivul dialog.

Formarea competențelor de comunicare presupune formarea următoarelor deprinderi de: ascultare activă; dialogare; însușire și folosire a formulelor de politețe; dezvoltare a capacității empatică; dezvoltare a comunicării asertive. respectare a normelor de comunicare orală și scrisă. cunoaștere a limbajului non-verbal și para-verbal.

2.5.Tehnici teatrale ce dezvoltă abilitățile de comunicare la elevi

Exerciții- joc de autoprezentare – Eu sunt... (trăsături fizice și sufletești, aspirații, personaje preferate).

Jocuri care contribuie la **stimularea capacităților creatoare**. "Povestiți ceva despre:....

Exerciții de asociere lexical-semantică – se dă un cuvânt și fiecare participant trebuie să scrie cât mai multe cuvinte asociate cu acesta.

În pielea celuilalt / în papucii celuilalt, prin care elevii încearcă să empatizeze cu interlocutorul lor, dar și să se adapteze la diferite situații de comunicare. Elevii, trag la sorti câte un bilețel, pe care este indicat numele colegului, ”**în papucii căruia**” trebuie să intre și să redea prin dialog starea acestuia conform cu emoticoanele desenate alături de nume. De asemenea se poate utiliza cubul desenat cu emoticoane diferite pe cele 6 fețe.

Exerciții de improvizație – simularea unui act comunicativ între doi sau mai mulți participanți având ca punct de plecare un anumit număr de cuvinte de conducătorul-regizor. Elevii primind cuvinte cheie ale textului citit în clasă, pe grupe, solicitându-le să realizeze jocuri de improvizație. În textul Minunata călătorie a lui Nils Holgersson, de Selma Lagerlof, elevii au primit cuvintele: „zgomot”, „spiriduș”, „pitic”, „curte”, „păsări”. Elevii pe grupe si-au distribuit roluri, au creat dialoguri pe care le – au prezentat colegilor.

Exerciții de dramatizare – transformarea unui text epic într-un text cu caracteristici ale celui dramatic, destinat reprezentării scenice. Legendele Olimpului Elevii au lucrat pe grupe, fiecare grupă citind câte un fragment. Elevii au transpus singuri textele într-o variantă dialogată, folosind costume și decor.

Jocuri de rol – presupune compunerea de către participanți, a replicilor corespunzătoare rolurilor indicate sau însușite prin raportare la o anumită situație de comunicare.

Moreno identifică următoarele patru etape ale unui joc de rol: 1.Descrierea situației;2. Repartizarea rolurilor

(descrierea rolului ce va trebui urmat);3. Role-playing-ul propriu-zis (jocul de rol);4. Analiza activității, reliefaarea concluziilor

Exerciții de metamorfozare – în cadrul acestor jocuri elevii vor folosi obiecte din jurul lor cărora le vor atribui alte caracteristici. De asemenea, vor putea rememora diferite personaje din basme/desene animate/filme pentru copii, care întruchipează lucruri sau ființe ce au ”puterea” magică de a se transforma/de a transcende dincolo de limitele spațio-temporale percepute de oameni. Metamorfozarea implică imaginație, obiectele, ființele își schimbă forma, din vizibile devin invizibile și invers. Acest tip de activitate este foarte apreciat de elevii care deseori, vin cu exemple proprii din desene animate sau filme și basme/povești îndrăgite De exemplu, Harry Potter, Transformers, Sponge Bob Square Pants sau Făt Frumos, Greuceanu (care se dau de trei ori peste cap și se transformă în muscă, porumbel) etc.

Jocul „**Substanța spațială**” constă în faptul că **elevul actor**, cel care apare în fața colegilor are între palme o substanță spațială. El trebuie să se comporte și să verbalizeze colegilor, astfel încât și ei, poziționându-se ca și el să simtă substanța între palme.

Un alt joc folosit poate fi „**Alegeți personajul**”. Într-o cutie se pun câteva jetoane pe care se scrie numele unor personaje sau se desenează, se lipesc imagini reprezentând personaje din poveste. Un copil extrage un jeton din cutie și mimează ori execută mișcări ori acțiuni specifice personajului respectiv.

TEHNICI NONVERBALE

1. **Exerciții de mimă** – corespunzător unor operații simple(a bate la ușă, a deschide geamul, unor întâmplări (Ciubotaru & Mihailovici, 2003, p 51-52 – Poveste cu pași în care elevul trebuie să execute acțiuni simple înlănțuite ca o poveste, doar nonverbal:mergi, te sperii, alergi, cazi, te ridici, ajungi într-un loc unde ești în siguranță; Mâini fermecate – copiii intră în rolul unor păpușari și

prezintă o simplă piesă de teatru folosindu-și doar mâinile) , unor situații de comunicare.

2. **Exerciții de dans** – pe diferite tipuri de ritm, de muzică, sincron, simetric sau asimetric.

3. **Exerciții de mișcare scenică** – pot include exerciții de mers lent/ rapid/ bătrânesc/ copilăresc/pe tocuri, exerciții de manipulare a obiectelor scenice, exerciții de intrare / ieșire din scenă, exersarea mersului cu o carte pe cap/cu un pahar de apă în mână.

4. **Uriașul plimbăreț**- exercițiu propus pentru formarea/dezvoltarea capacității de a interacționa cu ceilalți și de a forma un grup omogen (Heril&Megrier, 2009, p.42) – copiii prinzându-se unii de alții, de mâini, de haine, formează un uriaș care trebuie să se deplaseze dintr-un loc în altul sau **Undele în ocean** – exercițiu propus pentru învățarea mișcărilor la unison Spolin V, 2010, p 35).

5. Exerciții de râs- în hohote, reținut, sarcastic, sincer/prefăcut.

6. **Exerciții de improvizație** – elevul, plecând de la o temă dată, arată, nonverbal diverse acțiuni (mănâncă ceva acru/ amar/ dulce, că bea ceva rece/ foarte fierbinte).

TEHNICI PARAVERBALE

1. **Exerciții centrate pe rolul intensității vocii** – replici spuse în șoaptă, normal, țipat; Acest gen de exerciții sunt menite a exersa capacitatea de emițător și de receptor a copiilor.

2. **Exerciții centrate pe ritmul vorbirii**- rostirea replicilor imprimă un anumit tempo acțiunilor – le lungeste, le grăbește sau le încetinește – având un rol în dinamica actului de comunicare;

3. **Exerciții de respirație** – respirație profundă, respirație având corpul încordat/relaxat, Păpușa de cârpă, Floarea. Suflăm în lumânare fără a o stinge.

4. **Jocuri de rol cu elemente paraverbale**– elevii își construiesc rolurile și replicile folosind elemente paraverbale

5. **Exerciții de improvizație** – participantul improvizează un ritm , iar partenerul lui preia ritmul și improvizează, pe ritmul respectiv

Metode interactive ce încurajează gândirea critică și dezvoltă abilitățile de comunicare a opiniei personale.

Dezbaterea urmărește realizarea unei “forme avansate de învățare socială, posibilă în numeroase variante de organizare: in grup, tip seminar, de masa, in echipe de lucru, tematica, dirijata, prin asalt de idei”. Eficiența dezbaterii depinde de calitatea întrebărilor, în varianta lor: frontală (De ce?), directă (Care sunt motivele pentru care susțineți ideea x), inversată (Ce se întâmplă dacă?), de revenire (Cum credeți că...),imperativă (Analizati urmatoarea situație...), de releu (Completați raspunsul anterior), de controversă (Există sau nu există situația x ?)

Linia valorilor. Avantajul utilizării acestei metode de dezvoltare a gândirii critice este că toți elevii vor fi antrenați într-un joc de exprimare a opiniei personale. Se trasează o linie imaginară a valorilor după care elevii trebuie să se situeze într-una dintre cele trei poziții; pro de partea persoanei, personajului și a acțiunilor acestuia; contra acestuia sau la mijloc vor se vor poziționa cei neutri. Discutând cu colegii lor și comparând răspunsurile elevii își vor clarifica poziția pe care o vor ocupa pe linia imaginară.

Pentru asigurarea feed-backului la finalul unor astfel de activități se va trasa ca sarcină de lucru, redactarea unor dialoguri pe diferite teme /eseuri despre comunicare văzută ca pe o cheie a succesului în viață.

Aceste metode îi pot ajuta pe elevi ulterior în viața de zi cu zi, când vor trebui să ia atitudine , să-și exprime opinia sau să ia decizii.

2.6.Concluzii:

Comunicarea eficientă poate asigura cheia succesului în viață. Aceasta poate ajuta elevul să ajungă o persoană capabilă de a se orienta în viață, aptă să-și exprime atitudinea față de valori etice morale și estetice, pregătită să-și achiziționeze în mod independent cunoștințele și competențele necesare unei vieți calitative.

Bibliografie:

Consiliere și orientare - www.edu.ro: Programe școlare,

Marinescu, Valentina, ”*Introducere în teoria comunicării. Principii, modele, aplicatii*”, Tritonic,2003.

Cucoș, C. (1998), *Psihopedagogie*, Editura Polirom, Iași

Pânișoară, Ion – Ovidiu (2008), *Comunicarea eficientă*, Ediția a III, revăzută și adăugită, Editura Polirom, Iași

Adriana Băban - Consiliere educațională, *Ghid metodologic pentru orele de dirigenție și consiliere*, Cluj-Napoca 2001

<https://psychologies.ro/cunoaste-te/dezvoltare-personala-cunoaste-te-2/comunicarea-asertiva-cheia-intelegerii-1320>

ANEXA 1. Comunicarea nonverbală se realizează prin expresiile feței

Alege un cuvânt care să descrie starea ta de spirit:

- La începutul activității..
- Pe parcursul desfășurării activității
- La sfârșitul activității.



CAPITOLUL 3.

Cum să comunicăm pozitiv

3.1.Efectele comunicării pozitive / negative

Acțiune și consecință în comunicare

Prof. Chrys Vrăjitoru ,

Scoala Profesionala Holboca, Romania

Acțiunile au întotdeauna consecințe. Pot exista efecte pozitive sau negative.

Aceste consecințe pot să-i afecteze pe cei care au făcut acțiunile, sau pe alții din jurul lor.

Pot exista efecte intenționate, imediate sau efecte accidentale și / sau întârziate.

De obicei, suntem atenți la consecințele pe termen scurt, unde cauza și efectul se văd imediat. Însă de multe ori consecințele apar mai târziu în viitor, după ce nu mai este clară legătura dintre cauza și efect.

Întrebările pe care trebuie să ni le punem înainte de a acționa sunt:

“Ce se întâmplă dacă fac acest lucru?”

“Ce se întâmplă dacă nu fac acest lucru?”

Gândindu-ne la posibile consecințe putem lua decizii mai bune.

Alte întrebări pe care trebuie să ni le punem, pentru a cântări efectele pozitive sau negative:

“Cum voi beneficia eu de această acțiune? Care pot fi consecințele negative?”

“Cum vor beneficia alții de ceea ce fac eu? În ce fel le-ar dăuna altora ceea ce fac eu?”

Comunicarea este un tip de acțiune care poate avea impact asupra altor oameni. Mesajul pe care-l transmitem poate avea un efect pozitiv sau negativ, imediat sau în timp.

Trebuie să ne punem anumite întrebări înainte de a comunica ceva: “Ce se întâmplă dacă spun acest lucru?” “Cum va fi interpretat?” “Cum aș putea să spun mai bine că să mă fac înțeles?” “Ce obțin dacă-l spun?”

Vor exista întotdeauna consecințe când comunicăm, pentru că faptul de a comunica înseamnă o interacțiune care are, inevitabil, un rezultat. Nu avem cum să prevedem cu exactitate efectul a ceea ce spunem, dar putem controla intenția cu care spunem ceva. De multe ori nu anticipăm corect consecințele a ceea ce spunem, sau felul cum sunt interpretate cuvintele. Aici intervine subiectivitatea altora, felul lor de a gândi, împrejurările, contextul, ceea ce simt alții, ce înțeleg.

Este dificil să estimăm consecințele a ceea ce facem sau spunem, dar este mai bine să încercăm să evaluăm dinainte dacă probabilitatea este una pozitivă și negativă, analizând logic datele situației. Este mai bine să acordăm atenție posibilelor efecte, și să fim conștienți că tot ceea ce facem are un impact asupra celor din jur

Este ușor că un mesaj să fie înțeles greșit. Trebuie să fim atenți și la comunicarea paraverbala. Uneori transmitem ceva fără să ne dăm seama: gesturile, expresiile, poziția corpului, tonul vocii, toate acestea influențează cum

va fi receptată comunicarea. Dacă vedem că nu suntem înțeleși corect, trebuie să încercăm să explicăm mai clar.

De asemenea, trebuie să fim atenți și la mesajele altora, să nu înțelegem greșit ce ni se spune, să nu interpretăm eronat, pentru a menține echilibrul în comunicare.

Înainte de a spune ceva, gândește-te cum te-ai simți dacă ți-ar spune cineva acel lucru. Dacă nu poți spune ceva pozitiv, mai bine nu mai spui nimic.

Amintește-ți că nu poți lua înapoi ceva ce ai zis. Cuvintele sunt ca pietricele aruncate în apă, vor crea întotdeauna un efect.

Activități practice

Fisa de lucru

24. Acțiunile tale au întotdeauna consecințe!

25. Nu există acțiune fără consecințe: orice faci are un efect în viitor.

26. Este mai simplu să fii atent înainte de a acționa.

27. Este mai greu să reparați după ce deja ai acționat.

Contează să știi să alegi pentru a avea parte de consecințe pozitive în viitor.

Orice acțiune are efecte. Orice faci este într-un fel sau altul :

1. ca o piatră aruncată la suprafața apei sau
2. ca apa turnată la rădăcina unei plante

Piatra provoacă cercuri sau valuri mai mari. Apa hrănește planta, o ajută să crească și să rodească. Astfel, nimic din ceea ce faci nu rămâne fără efect. Tu în ce fel acționezi mai mult?

Alegi să arunci cu piatra sau să îngrijești viitorul tău începând din prezent?

3. Acțiunile negative au consecințe negative.

4. Acțiunile pozitive au consecințe favorabile pentru tine.

Este bine să încerci să programezi doar lucruri bune în viața ta.

Exemple de consecințe negative ale acțiunilor tale (pietre aruncate):

- ~ spui ceva rău cuiva, persoana se supără, conflictul apare, apar și necazurile tale
- ~ ești neatent la oră, nu înțelegi, nu știi, ești ascultat, iei note mici, situația ta nu e bună
- ~ lovești un coleg, vă luați la bătaie, intervin profesorii și părinții, ai dificultăți
- ~ nu faci temele, nu înveți, rămâi corigent
- ~ deranjezi ora, faci gălăgie, lipsești de la ore, profesorii te pedepsesc, tu nu înveți nimic
- ~ răspunzi cu tupeu la profesori, devii nesimțit, profesorii se supără iar tu ești văzut de rău și nici nu vei ști să fii respectuos în viață, în alte situații

Exemple de consecințe favorabile ale acțiunilor tale (apă la rădăcina pomului):

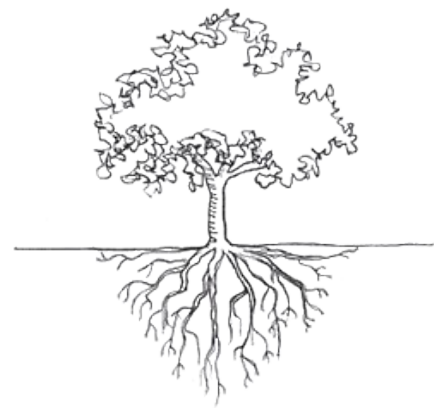
- ~ vorbești frumos, ești politicos, ajuți pe alții, ai prieteni
- ~ respecti profesorii, nu deranjezi orele, ești văzut de bine, ai situație bună la școală
- ~ ești liniștit, nu te bați, ai media 10 la purtare, eviți conflictele
- ~ ești atent la ore, devii mai inteligent, înveți mai ușor, ai mai multe rezultate în viitor

- ~ ajuți părinții la treabă, vei ști și tu să te descurci în gospodăria ta când vei fi mare
- ~ ești harnic și bine intenționat, îți planifici un viitor bun și o meserie folositoare

Gândește-te la acțiunile tale de azi. Dă exemplu de o acțiune pozitivă și o acțiune negativă și spune ce efecte pot avea acestea în zilele următoare.

Concluzii»

2. GÂNDEȘTE-TE MEREU LA VIITOR!
3. VIITORUL ÎNCEPE CHIAR DE ACUM!
4. CE FACI AZI SE VA VEDEA MÂINE...



3.2. Cum să fii cooperant

1. Ascultă

Majoritatea oamenilor nu ascultă cu intenția de a înțelege, ci cu intenția de a răspunde.

Este mai bine să asculți cu interes fiecare persoană care te abordează.

Unii oameni au nevoie mai mare să-i asculți, decât să le răspunzi.

E preferabil să asculți de două ori mai mult decât vorbești.

Astfel, poți să cunoști mai bine nevoile celorlalți și să ai relații mai bune cu ei.

Când vorbești nu afli nimic nou. Când asculți și observi, afli multe și devii mai informat.

2. Acceptă

Acceptă un om pentru cine e, fără să-l judeci.

Știi că în fiecare interacțiune fie accepți, fie respingi un lucru?

Atunci când ești indiferent față de el, e doar o altă formă de respingere.

Unul dintre semnele cele mai evidente de acceptare este să zâmbești.

Că să zâmbești ai nevoie de 3 ori mai puțini mușchi decât pentru că să te încrunți.

Omului căruia îi zâmbești îi crește stima de sine și încrederea în tine.

3. Apreciază

„Mulțumesc” și „te rog” te pot duce oriunde vrei.

Când spui „mulțumesc” unei persoane, o motivezi să te ajute din nou.

Că să poată simți iar bucuria unui „mulțumesc.”

Mulțumește că să menții atmosfera pozitivă de cooperare.

4. Aprobă

Pentru armonie în relații, recunoaște când cineva face un lucru bun.

Iată 3 trucuri pentru aprobări autentice și eficiente:

1. Fii sincer.

Falsitatea se simte în voce și în comportament.

Aprobă pe cineva când simți că poți să fii sincer.

2. Fii prompt.

Indicat este să confirmi unui om cât mai repede că ești de acord cu el.

Poți să confirmi și să îi întărești convingerea.

3. Fii specific.

Spune exact pentru ce aprobi pe cineva. E bine să se stabilească o siguranță în cooperare și încredere reciprocă. E bine să știi că alții te susțin și sunt de acord cu tine. Aprobarea întărește încrederea și cooperarea.

5. Agreează

Aici intervine principiul reciprocității.

Agreează și vei fi agreat.

Un om agreabil nu instigă la ceartă și știe să poarte discuții captivante.

Iar alți oameni își doresc să-l aibă în preajmă.

6. Admiră

„Uită-te la ce e omul, nu la ce are.”

Cred că orice laudă onestă crește stima de sine a celui lăudat.

De aceea:

Laudă oamenii mai întâi pentru ce sunt, apoi pentru ce fac și, mai apoi, pentru ce au.

Pentru că „ce fac” și „ce au” sunt tot urmări ale „ce sunt”.

Din sufletul nostru izvorăsc activitățile pe care le facem și lucrurile pe care le avem.

7. Ajută

„Astăzi nu ai trăit, până când nu ai făcut ceva pentru cineva care nu-ți poate plăti înapoi.”

Ajută și vei fi ajutat.

Acordă atenție și vei primi atenție.

Fii un bun prieten și vei avea prieteni buni.

Când ai ocazia să ajuți, asistă.

Nu prelua muncă acelei persoane, ci susține-o pe tot parcursul procesului.

În acest fel, acorzi credit omului și nu îi răpești puterea și motivația.

Ne place când un om ne **ascultă**, ne zâmbește, că semn că ne **acceptă**, spune mulțumesc și te rog, adică ne **apreciază**, ne **aprobă**, ne **admiră**, e **agreabil** și ne **ajută**.

3.3 Puterea gândului și a cuvântului

Prof. Gabriela Gavriluță

Școala Profesională Holboca, Romania

Pentru cei mai mulți dintre noi să vorbim este la fel de ușor ca și să respirăm. De multe ori ne exprimăm fără o gândire conștientă. Zilnic folosim mii de cuvinte pentru a ne exprima gândurile, opiniile, judecățile și credințele. Adesea nu ținem seama de efectele pozitive sau negative pe care aceste cuvinte le au asupra noastră și a celor din jur.

Cuvintele au o putere extraordinară. Ele emană energie și un mesaj care creează o reacție celorlalți.

Efectul cuvintelor

Tot ceea ce spui are un anumit efect. Orice ai spune cuiva va avea un anumit efect asupra persoanei respective. Tot timpul creăm ceva prin intermediul cuvintelor fie că este ceva pozitiv sau dimpotrivă, ceva negativ.

Reacția pe care au produs-o cuvintele noastre se întoarce la noi adesea sub o forma multiplicată.

Spre exemplu, dacă folosesc cuvintele pentru a judeca o persoană, ea mă va judeca la rândul-i, probabil cu mai multă vehemență întrucât judecata pe care o face are asociate durerea și furia cauzate de cuvintele mele. În schimb, cuvintele frumoase și acceptarea, vor genera o reacție bună și apreciativă. Răspunsul acelei persoane va fi astfel mai puternic deoarece va avea atașată

emoția creată de aceste cuvinte. Puterea cuvintelor are efectul unei unde atât în viața noastră cât și a celor din jur.

Un alt exemplu ar fi studiile Dr. Masaru Emoto asupra cristalelor de apă. El a luat diferite mostre de apă, le-a congelat și a fotografiat cristalele de apă. Apoi a scris cuvinte pe sticlute cu apă luate din aceeași sursă. Cristalele formate în sticlutele cu cuvinte pozitive, precum iubire și recunoștință erau frumoase. Pe de altă parte, cristalele din sticlutele cu cuvinte negative precum ură și răutate erau foarte diferite, iar în anumite situații apa nici măcar nu mai forma cristale. Experimentele s-au făcut folosind cuvinte din diferite limbi, și de către savanți care nu știau ce înseamnă acele cuvinte. Rezultatele au fost similare. După cum se știe, corpul omenesc este alcătuit până la 90% din apă. Dacă cuvintele au avut un efect atât de mare asupra cristalelor de apă, care este atunci impactul pozitiv sau negativ al cuvintelor asupra corpului nostru?

Cuvântul... eternizarea unui gând...

Să înțelegi puterea cuvintelor este o importantă cheie a succesului în viață. Cuvântul reprezintă eternizarea unui gând. Gândurile noastre au asupra-ne un efect puternic chiar dacă nu sunt exprimate. Ceea ce gândim are influență asupra modului în care ne trăim viața, ne influențează emoțiile, atitudinile și comportamentul.

Un gând rostit are un efect și mai puternic. Nu-l mai poți retrage niciodată; l-ai spus și va avea un efect. Cuvintele noastre au o putere mai mare decât gândurile noastre pentru că ele ne afectează nu numai pe noi, ci și pe oamenii și lumea din jur.

Oamenii de succes își controlează cuvintele și nu lasă cuvintele să-i controleze. Ei sunt conștienți de gândurile și cuvintele lor și de puterea pe care o declanșează. Pentru a atinge succesul oamenii de succes înțeleg că este necesar să folosească mai mult cuvinte pozitive decât negative. Oamenii de succes sunt caracterizați de cuvintele pe care le rostesc. Sunt conștienți de

importanța cuvintelor care clădesc încrederea și părerea bună despre sine, care clădesc relații și posibilități. Ei spun cuvinte de afirmare, încurajare, iubire, acceptare și apreciere.

CAPITOLUL 4.

Cum să înțelegem pe alții. Importanța empatiei în comunicare.

Slavena Valcheva – psihopedagog și consilier școlar

Bulgaria

Unul din principalii factori pentru o viață de succes este comunicarea adecvată. Comunicarea este un schimb de informații, gânduri, idei, emoții, impresii între oameni într-un proces reciproc activ. Comunicare se realizează prin limbaj și alte sisteme de semne. Prin comunicare, individul devine implicat și interacționează cu alții. Comunicarea este o capacitate care trebuie învățată, ca mersul pe bicicletă sau scrisul.

Comunicarea este cel mai important factor în personalitatea omului și prin aceasta demonstrăm unicitate. Atitudinea oamenilor unii față de alții implică întotdeauna comunicare. Este foarte important să ne înțelegem și să ne respectăm unii pe alții. „Trateaza-i pe ceilalți cum vrei să fii tratat și tu“.

Ce sunt abilitățile de comunicare? Comunicarea (din Greaca veche) înseamnă „schimb“, „mesaj“, „conexiune“. Acestea sunt abilități care asigură interacțiunea socială eficientă. Abilitățile de comunicare ajută la: implicarea altora și creșterea sentimentului de apartenență; acceptarea altora și întărirea sentimentului de importanță; controlul asupra situației – abilitatea de a-i influența pe ceilalți pentru a răspunde adecvat în anumite situații. Principalele capacități necesare pentru comunicarea eficientă sunt: direcționarea (explicarea punctului de vedere); ascultarea, înțelegerea.

Abilitățile de comunicare asigură trimiterea și receptarea mesajelor care exprimă înțelegerea, convingerile, valorile, emoțiile, intențiile, scopurile

noastre, conform contextului social. Pentru o comunicare reușită este necesar să avem capacitatea de a iniția conversații pe diverse teme, de a asculta, de a ne exprima emoțiile conform contextului, de a accepta, a avea încredere și a ne cunoaște pe noi înșine.

Capacitatea de a-i înțelege pe alții, de a ne apăra poziția, de a reacționa adecvat în situații de conflict este foarte importantă pentru dezvoltarea personală a oricui și pentru succesul viitor. Respectând principiile comunicării adecvate, evităm conflictele și ne asigurăm succesul în relaționarea cu ceilalți.

Empatia este capacitatea de a înțelege lumea din punctul de vedere al altuia. Empatia presupune: atenție și înțelegere pentru ceea ce i se întâmplă altuia; atenție față de mesajul celuilalt – a oferi timpul și spațiul necesar pentru a împărtăși ceea ce este important pentru el, pentru a simți, a înțelege, a asculta, a accepta; sensibilitate și receptivitate la emoțiile și nevoile altuia; o atitudine adecvată față de experiențele altuia. Empatia se dezvoltă timpuriu în copilărie și este transmisă de părinți.

Totuși, oamenii de știință insistă că empatia nu este un sentiment cu care ne naștem. Este o proiecție a emoțiilor și experienței care se dezvoltă în fiecare persoană. Există o curbă a dezvoltării empatiei – cel mai înalt punct este la vârsta mijlocie, iar copiii și vârstnicii sunt situați cel mai jos pe scara intensității. Pentru copii de până la 4 ani compasiunea încă nu s-a dezvoltat, aceasta apare treptat odată cu dezvoltarea capacităților cognitive, iar la vârsta înaintată intensitatea împărtășirii experiențelor dispare încet, odată cu alte funcții emoțional-cognitive.

Copiii sunt lipsiți de compasiune pentru că sunt imaturi – atât fizic cât și emoțional, explică experții. Fiecare primește lecții de compasiune de la părinți. Atitudinea adulților formează nivelul de empatie corespunzător la copii. Zâmbetele, momentele emoționale împărtășite, susținerea, afecțiunea, toate acestea învață copiii cum să reacționeze ei înșiși. Comunicarea empatică este o dorință de a-l înțelege pe celălalt. Este o expresie a grijei sincere pentru altul, a deschiderii spre similaritate. Empatia crează siguranță, reciprocitate, solidaritate, pentru că este o încercare de a trăi și a înțelege ce se întâmplă cu celălalt, de a percepe lumea și viața din punctul său de vedere.

Empatia ne ajută să facem parte din lumea altuia, să găsim similarități între noi, să găsim latura umană din fiecare, să căutăm partea bună atunci când cineva este supărat, cinic, egoist, să depășim insultele, respingerea, refuzul. Ne dă ocazia să înțelegem ce se află dincolo de „nu“, de a găsi soluții la dificultățile în comunicarea cu alții și de a construi o relație de încredere.

Activități practice:

1. Poziții diferite ale corpului

Durata:20 min.

Obiective: Prin acest joc, participanții comunică într-un mod diferit, punându-se în diferite poziții și roluri de comunicare. Poziția lor le dă posibilitatea de a înțelege diferențele și nevoia de toleranță în comunicare. Rolurile diferite îi ajută să înțeleagă lumea din punctul de vedere al altuia.

Etapa 1: Participanții sunt împărțiți în perechi. Fiecare pereche susține o conversație de 1-2 minute pe diverse teme. Partenerii stau cu spatele unul la altul, sau unul stă așezat și unul în picioare, sau amândoi față în față în picioare.

Etapa 2: Participanții schimbă locurile.

Discuție: Cum te-ai simțit în timpul jocului (la primul, al doilea, al treilea dialog)? Care poziție e mai potrivită pentru tine?

Concluzie: Când comunicăm întotdeauna trebuie să fim pregătiți să înțelegem punctul de vedere al celuilalt.

2."Cercul înțelepciunii"

Durata: 1 oră

Obiective: Prin acest joc participanții își exprimă și împărtășesc experiențele despre viață din diferite grupuri sociale. Aceasta le dă ocazia participanților să dezvolte empatie, toleranță și acceptare a diferențelor.

Materiale: 7 scaune, hârtii, pixuri

Etapa 1. Așezați 7 scaune lângă tablă. Scrieți următoarele fraze pe hârtii separate și amplasați-le pe scaune. Este mai convenabil de împăturit foile A4 încât să formeze o etichetă.

1. Persoană înfometată
2. Persoană fără adăpost
3. Persoană grav bolnavă
4. Persoană cu un serviciu bun
5. Persoană șomer
6. Cerșetor

7. Foaie goală – participantul alege să scrie ceva, ca de exemplu „copilul strazii“

Etapă 2. Acesta este numit Cercul înțelepciunii. Invitați voluntari să se așeze la alegere pe unul dintre scaune și să discute despre persoana care este înfometată, fără adăpost, șomeră, bolnavă etc. Participanții pot face observații personale și pot explica de ce reprezintă astfel problemele respective.

Etapa 3. Încurajați participanții să ia foarte în serios situația. Spuneți-le că a împărtăși experiențele personale poate fi dificil, de aceea oricine se pune în situația altuia trebuie să ia lucrurile în serios.

Important: După fiecare prezentare grupul aplaudă.

Discuție: Încurajați voluntarii să-și exprime impresiile cât mai mult posibil. Ce înseamnă să fii sărac, bolnav, șomer? Cum se simte o asemenea

persoană? Ce i se întâmplă în această situație?

Discutați diferite situații cu clasa. Spuneți-le despre oameni care i-au ajutat pe alții.

Concluzie: Încurajați elevii să participe în proiecte sociale locale, cum ar fi: donarea de alimente celor fără adăpost sau săracilor, activități de voluntariat în adăposturi sau orfelinate, colectarea și distribuirea de haine, jucării și alimente, hrănirea animalelor fără stăpân etc. Elevii trebuie să învețe să ajute.

3."Prietenul secret"

Durata: 3-4 ore

Obiective: Prin acest joc, participanții își fac prieteni, cooperează, arată empatie și ajutor reciproc, învață să fie recunoscători într-un mod amuzant.

Materiale: Liste cu numele participanților

Etape: Scrieți numele tuturor participanților din grup pe hârtii mici. Fiecare va extrage un bilețel și îl va citi fără să le spună celorlalți. Dacă cineva își extrage propriul nume, trebuie să pună biletul înapoi și să ia altul. Fiecare va fi un prieten secret al persoanei al cărei nume l-a extras. Scopul este să urmărească această persoană și să o ajute cu tot ce se poate pentru a o face să se simtă bine pe parcursul zilei. Participanții pot să ajute prietenul secret direct sau cerând altcuiva să îndeplinească o misiune secretă. Încurajați participanții să nu uite de prietenul secret întreaga perioadă de timp.

Discuție: Atenția este direcționată spre emoții și sentimente pe parcursul jocului și nevoia de ajutor reciproc. Cum te-ai simțit în timpul jocului? Cum a fost să ajuți pe cineva? Cum ai realizat asta? Ai primit mulțumiri pentru ajutor? Cine te-a ajutat pe tine? Cum te-ai simțit? Prietenul secret te ajută deseori? Cât de des îți dai seama de sentimentele altora, cât de ușor înțelegi nevoile lor și experiențele?

Important: După fiecare prezentare grupul aplaudă.

Participanților li se spune că nu există răspunsuri corecte sau greșite.

Concluzie: Uneori toți avem nevoie de ajutor. Putem cere ajutorul? Cât de bine este când cineva ne arată că-i pasă de noi, ne înțelege și ne ajută? Cât de important este să fii recunoscător?

4. Fereastra Yohari

Durata: 60 min

Obiective: A ajuta elevii să înțeleagă mai mult cum se văd pe ei înșiși și cum sunt văzuți de alții. A încuraja dezvoltarea personală, empatia, comunicarea și relațiile interpersonale.

Materiale: Hârtie, pixuri, creioane colorate, hârtie colorată autocolantă

Etapa 1 : Fiecare elev primește o foaie de hârtie împărțită în 4 secțiuni astfel încât să arate ca o fereastră. Cereți tuturor să decoreze "fereastra" proprie după cum le place, apoi să scrie următoarele fraze:

1	2
3	4

1. "Eu știu și tu știi"
2. "Tu știi"
3. "Eu știu"
4. Al patrulea pătrat rămâne nescris deocamdată.

Etapa 2 : Cereți elevilor să pună foile în fața lor, posibil pe podea.

Cereți fiecărui elev să scrie cel puțin patru calități despre ei înșiși pe o hârtie separată autocolantă, folosind epitețe sau fraze scurte. Dați-le exemple: „Sunt

un bun povestitor“, „Sunt un bun ascultător, prieten“ „Sunt sincer, organizat“ etc. Păstrați aceste bilete pe o listă personală. Apoi cereți elevilor să scrie 1-3 însușiri pozitive pentru fiecare participant pe alte bilete autocolante și să le plaseze în pătratul al patrulea unde nu e scris nimic, în fereastra persoanei pentru care au scris, fără să-și adauge numele pe ele. Odată ce a terminat toată lumea, cereți fiecărui elev să privească ce apare în fereastra lor personală. Doar cei care doresc își vor împărtăși sentimentele cu grupul.

Etapa 3: Acum cereți fiecărui grup să înceapă să sorteze bilețele autocolante după cum urmează:

- În partea din stânga sus a ferestrei („eu știu și tu stii“) să pună cuvinte / fraze care corespund listei de calități pe care le-au scris despre ei la început.
- În partea din dreapta sus („tu stii“) vor pune tot ce au scris despre alții, care nu este pe lista lor personală.
- În partea din dreapta jos a ferestrei („eu știu“) să pună totul din lista personală, care nu a fost menționat de alții.

Discuție:

- Secțiunea „Eu știu și tu stii“ este partea din noi în care ne simțim încrezători și liberi de față cu ceilalți. Dacă vreți să dezvoltați acest sector, puneți întrebarea „Cum poți dezvolta aceste calități? Cum poți realiza mai mult? Îți place să te vezi astfel?“

- Secțiunea „tu stii“ arată cum ne văd alții pe noi și include calitățile de care poate nu suntem conștienți că le avem. Uneori oamenii au un potențial dar sunt prea temători sau neatenți ca să-și dea seama de asta. Dar alții ne pot arăta ceea ce nu vedem. Se pot pune întrebări: „Pe care din aceste calități ai vrea s-o ai? Îți plac toate sau doar unele din acestea? Care calități te-au surprins cel mai mult?“

Secțiunea „Eu știu“ arată potențialul fiecăruia. Această secțiune arată ceea ce crede cineva că poate fi capabil, dar nu face suficient pentru a se manifesta în

acțiuni. Se pot pune întrebări: „De ce e nevoie pentru a face asta? Poți cere ajutorul cuiva?”

- Ultima secțiune a ferestrei reprezintă dezvoltarea, progresul.

4: După ce toți elevii au împărtășit ce se afla în cele 3 secțiuni ale ferestrei, încurajați—i să-și imagineze cum va fi fereastra în viitor, să adauge idei pozitive.

Anexa importantă cu lista de adjective care pot fi folosite în acest joc

ISTET	ATENT	ATENT	ONEST	EMOTIONAL
ARTISTIC	FERICIT	HARNIC	LINISTIT	AFFECTUOS
GENEROS	GANDITOR	VESEL	INTELLIGENT	ACCEPTABIL
INDEPENDENT	INCREZATOR	INDEMANATIC	ACTIV	TIMID
SENSIBIL	SIGUR	OPTIMIST	CORDIAL	SIMPATIC
INDRAZNET	ENERGIC	MODEST	SIMTITOR	LOGIC
BUN, AMABIL	CURIOS	SPONTAN	SENTIMENTAL	CALM
MANDRU	RESPECTUOS	PRUDENT	INVENTIV	CAPABIL
DRAGUT	AMBITIOS	SIMPLU	PRIETENOS	ARATOS
VITEAZ	RESPONSABIL	DE AJUTOR	COOPERANT	POITICOS

Concluzie: Trebuie să ne cunoaștem pe noi înșine și pe alții pentru a ne fi mai ușor să comunicăm. Uneori ne temem sau ezităm să ne manifestăm potențialul. Să ne concentrăm mereu pe latura pozitivă!

"Urmați conducătorul"

Durata: 30 min.

Obiective: Joc cu mai mulți participanți care dezvoltă spiritul de echipă, colaborarea, urmând un conducător ocazional.

Materiale: • Spațiu de desfășurare

Pas cu pas: Un participant din grup-„musafir“-iese din grup ca să nu vadă sau să audă ce se întâmplă. Participanții stau în cerc și repetă tot ce face conducătorul. Scopul este să ghicească cine este conducătorul. Toți trebuie să aibă grijă să nu se uite în direcția conducătorului, ca să nu fie recunoscut. Musafirul are voie să încerce de 3 ori să ghicească. Dacă a ghicit, va deveni conducător, dacă nu, va alege alt musafir.

Discuție: Atenția e direcționată asupra sentimentelor pe parcursul jocului. Cum te-ai simțit în timpul jocului? Cum te-ai simțit în poziție de conducător? Cum te-ai simțit ca participant care urmează pe altcineva?

Concluzie: Cu toții trăim într-o societate în care trebuie să respectăm niște reguli. În fiecare grup există conducători care își pot schimba poziția. Cooperarea, ajutorul și înțelegerea sunt importante pentru a acționa împreună.

CAPITOLUL 5.

Cum să comunicăm corect cu ceilalți

5.1. Cum să ne exprimăm sentimentele pentru a nu răni sentimentele altora

Slavena Valcheva – psihopedagog și consilier școlar,
Bulgaria

Emoțiile sunt expresii ale stărilor noastre mentale, provocate de situații particulare din viața de fiecare zi.

Fiecare ființă umană este capabilă să simtă așa-zisele emoții de bază, care sunt absolut naturale pentru noi. În general, sunt identificate 6 emoții de bază: fericirea, tristețea, teama, surpriza, dezgustul (Ekman, Friesen and Ellsworth [1]). Numărul lor variază în diverse teorii. [2]. Multe din emoțiile noastre sunt complexe, și se combină cu alte emoții complexe și stări pe care le trăim.

Fiecare tip de emoție, pozitivă sau negativă, este însoțită de o reacție psihologică și / sau o expresie a feței. Studiile efectuate pe persoane din diverse părți ale lumii arată că ne exprimăm emoțiile într-un mod similar. Există diferențe minime datorate diferențelor culturale.

Inteligența emoțională este capacitatea de a înțelege și a accepta emoțiile. Termenul „inteligenta emotionala“ a fost prima dată folosit în 1990 de Peter Salve de la Universitatea Harvard și de John Mayer de la Universitatea New Hampshire pentru a descrie calitățile emoționale necesare pentru a avea succes. Acestea includ: compasiunea, adaptabilitatea, exprimarea și înțelegerea sentimentelor, controlul dispoziției, independența, abilitatea de a se face plăcut,

abilitatea de a rezolva probleme personale, insistența, prietenia, politețea, respectul.

Cunoașterea propriilor emoții- aceasta este abilitatea de a recunoaște propriile sentimente și a nu le trece cu vederea când sunt neplăcute. Este important să fim în stare să spunem „Invidiez“ deși nu ne convine să admitem. Invidia poate să nu fie un sentiment cu care vrem să ne identificăm. Și chiar atunci când nu putem defini propriile sentimente, trebuie să știm că suntem într-o anumită stare emoțională, și n-ar trebui să luăm decizii imediate, sau măcar să acționăm cu prudență. De exemplu, dacă o persoană este furioasă, este important să poată spune „M-am infuriat“ pentru a nu suprima emoția și a lua un medicament împotriva unui simptom ca durerea de cap.

Managementul emoțiilor este abilitatea de a face față emoțiilor incomode de îndată ce le simțim. Cel mai important lucru este să creăm o stare interioară în care să ne retragem când situația devine dificilă.

Recunoașterea emoțiilor altor persoane – când începem să recunoaștem propriile emoții, le vom înțelege mai bine și la alții. Apoi vom fi în stare să înțelegem ce simte cineva din preajma noastră, nu doar să ne pară rău de situația sa. Aceasta este o atitudine diferită de compasiune, pentru că atunci când oamenii simt că cineva este într-adevăr implicat, nu au impresia că sunt tratați cu indulgență sau indiferență.

Uneori emoțiile noastre se manifestă cu o putere teribilă și pot fi periculoase și să provoace probleme mari pentru noi și pentru ceilalți. Când suntem furioși, de exemplu, putem lovi pe cineva sau ceva din jurul nostru. Furia e ca un vulcan care poate erupe, distrugând totul în cale. Înainte să se manifeste, totuși, avem timp să ne gândim, să ne dăm ocazia de a ne exprima furia într-un fel inofensiv. Toate acestea sunt posibile dacă sunt învățate devreme încă din copilărie, așa cum învățăm să mergem, să vorbim sau să mâncăm. Primul pas în abordarea emoțiilor proprii este să învățăm să le recunoaștem și să le numim. Copiii pot face asta ușor, în timp ce se joacă. Există multe tipuri de jocuri. Jocurile cu carttoane cu emoții – copilul ar trebui să

indice cine este trist, speriat sau fericit. Desenarea emoțiilor, imitarea emoțiilor, ghicitul emoțiilor, jocuri de rol, relatarea unor povești în care personajele se simt în anumite feluri.

În viața modernă, inteligența emoțională este decisivă pentru dezvoltarea personalității. Comunicarea eficientă este posibilă cu ascultarea reflexivă care reflectă sentimentele și emoțiile vorbitorului. Atenția este concentrată, există contact vizual, zâmbet, încurajare (da, sigur, înțeleg), rezumarea (dacă înțeleg bine), punerea întrebărilor corecte, pentru a nu critica sau a judeca.

Pentru exprimarea eficientă a sentimentelor este corect să folosim mesajele tip „eu“. Mai întâi trebuie să descriem sentimentele pe care le simțim. Dacă e posibil, să descriem și comportamentul care a generat aceste sentimente. În final, să descriem cum ne afectează acest comportament.

Mesajele tip „eu“ arată astfel: „Eu cred că...“ „eu gândesc că...“ „Eu mă simt...“ „Eu aș vrea...“ Apoi „hai să rezolvăm“ „Tu ce părere ai“ „Când tu faci asta eu mă simt...“

Activități practice:

1. "Ghicește sentimentul"

Durata:30 min.

Obiective: Elevii învață să-și exprime emoțiile și sentimentele, de asemenea să le recunoască la alții, să dezvolte abilități de a simți empatie pentru experiențele emoționale ale altora, să arate empatie și ajutor reciproc.

Materiale: Cartoane cu emoții (bucuros, trist, fericit, plictisit, invidios, furios, însingurat, afectuos, curios, vinovat, speriat).

Etapa 1: Fiecare participant ia o hartă cu diverse emoții. Fiecare participant ar trebui să-și arate sentimentele fără a folosi cuvinte, sau să spună o întâmplare care să le descrie. Participanții au puțin timp la dispoziție pentru a-și pregăti prezentarea.

Etapa 2: Când toată lumea este gata, fiecare participant își arată sentimentele sau spune o povestire, în timp ce ceilalți încearcă să numească sentimentul.

Discuție: Atenția este direcționată spre emoții și sentimente în timpul jocului. Cum te-ai simțit în timpul jocului? Cum a fost să-ți descrii sentimentele? Cât de des te simți așa? Cât de des te gândești la ceea ce simt alții? Înțelegi emoțiile și trăirile lor?

Important: După fiecare prezentare grupul aplaudă. Participanților li se spune că nu există răspunsuri corecte sau greșite.

Concluzie: Suntem cu toții diferiți și fiecare dintre noi simte diferit.

2."Cine sunt eu"

Durata:15 min.

Obiective: Elevii desenează numele lor și dezvoltă capacitatea de a-și exprima individualitatea. Prin joc, participanții dezvoltă capacitatea de exprimare și înțelegerea altora.

Materiale: Hârtie; Creioane colorate

Etapa 1: Fiecare participant își descrie numele prin desen.

Etapa 2: Când toată lumea e gata, fiecare participant își prezintă desenul către grup și spune ceva pentru a explica alegerea acelei imagini.

Discuție: Atenția este direcționată spre cunoașterea sinelui și a altora. Ai decis ușor ce să desenezi? Cum te-ai simțit când ți-ai scris numele? Cum ai ales pe alții din grup?

Important: După fiecare prezentare grupul aplaudă.

Concluzie: Suntem cu toții diferiți, dar acest lucru îmbogățește lumea. Cu cât te cunoști mai bine pe tine însuși și pe alții, cu atât îți va fi mai ușor să comunici.

3."Etichetele"

Durata:40 min

Obiective:Prin joc, participanții intră într-un rol al cuiva pentru care au sentimente pozitive, negative sau față de care sunt indiferenți. Jocul pune problema prejudecăților, convingerilor, discriminării, a etichetării și dezvoltă percepția individualității, înțelegerea, empatia și toleranța diferențelor.

Materiale: Patru bilete verzi, patru galbene și patru roșii.

Etapa 1: 12 voluntari din grup ies afară din cameră. Li se cere să închidă ochii și apoi li se lipește câte un bilet (etichetă) pe frunte – verde, galben sau roșu. Voluntarii nu trebuie să știe ce culoare au pe frunte.

Elevii din încăperea vor întâlni voluntarii etichetați conform culorii de pe frunte., urmând instrucțiunile: „trebuie să-ți întâmpini colegii indiferent de culoarea pe care o au pe frunte“.

Aceia cu bilete verzi sunt oameni foarte importanți, prieteni sau persoane la care ții și pe care te bucuri să le vezi. Salutul ar trebui să exprime sentimente pozitive.

Aceia cu bilete galbene sunt oameni obișnuiți, colegi sau cunoștințe pe care-i vezi zilnic. Sentimentele tale față de ei sunt de indiferență – nici pozitive, nici

negative. Drept urmare, îi saluți cu indiferență și treci pe lângă ei fără să le acorzi prea mare atenție.

Aceia cu bilete roșii sunt periculoși, oameni neplăcuți, pe care preferi să-i eviți, pentru că îți pot cauza probleme. De aceea, eviți să-i saluți sau să-i întâlnești.

Etapa 2: După ce au fost date instrucțiunile, participanții cu bilete pe frunte sunt invitați înapoi în cameră. Ei trebuie să treacă pe la fiecare să salute. Jocul se termină după 2-3 minute.

Discuție: Cine sunt eu? Cum mă întâmpină ceilalți?

Instrucțiuni: Bilețelele arată sensul culorilor. Profesorul întreabă: ați recunoscut sentimentele celorlalți în atitudinea lor? Voluntarii pot fi împărțiți în grupuri după cum cred ei că ar avea culorile de pe frunte: verde, galben sau roșu.

Discuție: Cum te-ai simțit când ai intrat în cameră? Ai simțit o atitudine diferită la ceilalți? Cum poți s-o explici? Ai fost în asemenea situații? Cum ai reacționat?

Etapa 3: Toți participanții iau bilețelele de pe frunte și se regroupează după culoarea reală: verde, galben, roșu.

Discuție: Profesorul întreabă grupurile cu bilete:

Care este sentimentul când ai un bilet verde, galben sau roșu pe frunte? Există grupuri în societatea noastră care sunt permanent discriminate? Care sunt acelea? Cum putem să depășim acest fel de discriminare? Ce putem face împreună?

Există de asemenea o discuție cu participanții care nu au bilete dar au arătat o atitudine sau alta față de diverse culori. Cum s-au simțit? A fost neplăcut să aibă o anumită atitudine?

Concluzie: Adeseori grupul nostru social sau anturajul ne influențează deciziile. Oamenii ne influențează, unii cu flatări, alții cu amenințări sau

autoritate. Grupul ne influențează când ne alegem hainele, mâncarea, educația, obiceiurile și chiar comportamentul față de alții.

4."Rucsac sau coș de gunoi"

Durata:20 min.

Obiective: Încurajarea elevilor să gândească la ce le-a plăcut sau displăcut la un anumit subiect, într-o perioadă de timp, explorând părerile și recomandările celorlalți.

Materiale: Coș de gunoi și rucsac, foi de hârtie sau bilete colante. Dacă nu aveți un rucsac sau un coș de gunoi, desenați-le pe tablă.

Etapa 1: Se împart foile și elevii trebuie să scrie mai multe lucruri care le-au plăcut în ultimul timp și să le pună în ruscac (dacă e desenat pe tablă, să lipească bilețele pe desen).

Etapa 2: Elevii trebuie să scrie unul sau mai multe lucruri care nu le-au plăcut și să le pună în coș sau pe desenul de pe tablă.

Activitatea e anonimă, nu se semnează nimeni pe bilete.

Discuție: A fost ceva care nu v-a plăcut, și de ce? Ce nu v-a plăcut mai mult? Ce ar trebui să fie diferit data viitoare?

Concluzie: Trebuie să avem întotdeauna o părere – pozitivă sau negativă. Acesta e modul în care schimbăm o situație care nu ne place.

5.2. Cum să avem o atitudine corectă în comunicare

Evitarea prejudecăților, discriminării, părerilor limitate

Prof. Chrys Vrăjitoru

Școala Profesională Holboca, România

Prejudecățile.

Conform definiției, prejudecata este:

- o părere nefavorabilă formată dinainte, fără a cunoaște, a gândi sau a raționa
- orice părere preconcepută sau sentiment, favorabil sau nefavorabil
- sentimente iraționale, părerii sau atitudini nejustificate, ostile, față de grupuri etnice, minorități de orientare diferită religioasă, sexuală, de identitate de gen, sau cu o apartenență socială diferită.

Termenul este folosit pentru a defini sentimente sau atitudini nefavorabile față de anumite persoane pornind de la un motiv de apartenență la o minoritate , o rasă, o etnie, o orientare diferită sau un grup.

Stereotipul este o generalizare extinsă asupra unei persoane sau un grup, în absența informației precise despre acea persoană.

Aceste atitudini negative duc la discriminare, violență, izolare sau persecuție pe motive neîntemeiate. Aceste atitudini sunt o dezumanizare care are consecințe negative în societate și în relațiile dintre oameni. Genocidul este expresia cea mai amplificată a atitudinii negative față un grup de oameni.

Xenofobia este frica sau ura față de străini și de necunoscut. Aceasta nu se referă numai la ostilitatea față de o etnie, o cultură sau religie diferită, dar și la frica de oameni necunoscuți, de oameni diferiți, cu orientări sau identitate diferită, și frica de concepte necunoscute.

Ura și ostilitatea au de multe ori originea în frică: teamă de ceva diferit care ar afecta existența altuia. Trebuie să nu uităm că fiecare persoană are aceleași drepturi în această lume, atât timp cât nu pune în pericol viața altcuiva.

Internetul dă ocazia oamenilor să-și manifeste părerile negative, ostilitatea, ascunzându-se ușor în spatele computerului.

Noțiunea de diversitate ar trebuie acceptată, înțeleasă și promovată ca o noțiune subînțeleasă a vieții și a evoluției.

Comisia Europeană a promovat întotdeauna toleranța, acceptarea, drepturile civile, integrarea, educația minții și progresul. Una din prioritățile importante ale programului Erasmus+ este să educe noile generații în spiritul cooperării, acceptării diversității, incluziunii sociale și evoluției.

Activități practice

Discutați următorul citat cu elevii:

Nimeni nu se naște urând alte persoane pentru culoarea pielii lor sau pentru religia lor. Oamenii trebuie să învețe să urască, iar dacă pot învăța ura, pot învăța și iubirea, care este un sentiment mai apropiat de inima omului.

(Nelson Mandela)

CAPITOLUL 6

Managementul emoțiilor

Prof. Valerica Istrate,

Scoala Profesionala Holboca, Romania

Cuvântul *emoție* provine de la latinescul *emotionis*, în traducere *impulsul ce aduce reacții*. În psihologie este definită ca o modalitate de percepție a elementelor și relațiilor dintre realitate și imaginație, exprimată fizic prin intermediul unor funcții fiziologice, ca expresia facială sau ritmul cardiac și ducând până la reacții de conduită precum agresivitatea sau plânsul. Emoțiile sunt studiate și înțelese de psihologi și, mai recent, de către oamenii de știință din domeniul inteligenței artificiale. Emoția poate fi clasificată ca un sistem de apărare, întrucât psihologic emoția afectează atenția, capacitatea și viteza de reacție a individului dar și comportamentul general.

Vorbim prea puțin despre emoții, deși fac parte din viața noastră la fiecare pas. Pentru că le asociem cu ideea de a fi slab și vulnerabil, emoțiile sunt discutate în termeni de „a face față emoțiilor”, „de a depăși emoțiile” sau „a nu te lăsa afectat de emoții”.

Distragerea atenției, schimbarea circumstanțelor exterioare, ruminarea (gânduri compulsive negative, care creează o poveste în mintea noastră și care ne adâncesc în emoția negativă) sunt strategii ale minții care au scopul de a ne îndepărta de ceea ce simțim.

Dar de ce am vrea să acordăm atenție momentului prezent, când ceea ce se întâmplă este atât de dificil?

Pentru că aceste strategii de evitare și suprimare emoțională nu funcționează pe termen lung, ba mai mult, creează mai multă suferință. Emoțiile sunt create pentru a ne atrage atenția asupra situației de față, cu scopul de a ne proteja.

Apariția emoțiilor nu este vina noastră, ea fiind cauzată de numeroși factori externi și interni, majoritatea aflați în afara controlului nostru.

Chiar dacă nu putem controla apariția emoțiilor, putem învăța să le gestionăm odată apărute.

Modificarea circumstanțelor exterioare, cu scopul de a ne influența viața emoțională, nu este suficientă. Practicile de mindfulness pun accentul pe,, munca interioară,, în vederea învățării gestionării emoțiilor.

Sistemul nostru nervos este foarte sensibil, mintea umană are înclinații negativiste. De aceea uneori emoțiile par a fi insuportabil de intense. În acele momente de multe ori ne distragem atenția de la ceea ce simțim, introducând și mai multă stimulare(mâncare, internet, muzică, televizor, telefon) ceea ce întărește tiparul mental de evitare a materialului nostru emoțional. Practica de mindfulness ne ajută să conștientizăm ceea ce se întâmplă și ne susține echilibrul emoțional, pentru că aduce în viețile noastre atenția concentrată, claritate, deschiderea și acceptarea a ceea ce este.

Pentru a învăța, crește și evolua, este necesar să ne confruntăm cu lucrurile care ne deranjează pacea mentală.

Scopul activității:

Să înțeleagă că primul pas în depășirea unor emoții negative este să își accepte temerile și să le trăiască, pentru a nu se lăsa controlați de ele.

Obiective urmărite:

- Să conștientizeze că fiecare dintre noi ne temem de ceva, că nimeni nu este perfect;
- Să identifice împreună soluții pentru depășirea unor temeri;
- Să-și însușească tehnici de mindfulness;

Desfășurare activitate:

Moment organizatoric-Reamintirea regulilor de grup

Spargerea gheții: Participanții sunt puși să își realizeze autoportretul prin desen cu ochii închiși, după care se lipesc pe tablă pentru a se analiza.

1. Ciorchinele emoției- are ca scop sublinierea modului în care emoțiile ne pot influența alegerile, sănătatea, viața.

Se va nota pe tablă cuvântul cheie emoție, după care prin metoda ciorchine se pune în evidență principalele tipuri de emoții și efectele lor. Una din ele este frica-Exemplu un copil care se sperie sau se descurajează ușor va avea dificultăți la școală chiar dacă este un copil inteligent.

Vom explica copiilor că doar exprimându-le, putem să avem o relație sănătoasă cu emoțiile și să nu ne simțim copleșiți de ele atunci când nu ne dorim acest lucru. În plus, vorbind deschis împreună despre temerile lor, copiii vor ajunge să se privească cu mai multă înțelegere, să se ajute reciproc și să se respingă mai puțin.

Desigur, pentru acest lucru este nevoie ca orice glume răutăcioase ale copiilor să fie descurajate și să le explicăm copiilor că uneori oamenii aleg să râdă de ceilalți doar pentru a se apăra de ei înșiși și pentru că, la rândul lor, se tem să fie vulnerabili.

2. Copacul fricii

Desenăm pe o coală de hârtie un copac. Cadrul didactic împreună cu elevii decupează frunze de diferite culori și fiecare va scrie pe o frunză unul sau mai multe lucruri sau situații de care se teme. Întineric, lucrări de control, dentist, note mici, câini, tunete și fulgere, monștri, cutremure, să dorm singur, furia părinților, înălțime, să dorm cu lumina stinsă, să fiu singur acasă; pot fi posibile răspunsuri ale copiilor. Îi încurajăm să scrie orice își doresc și nu le cerem să scrie numele lor pe frunza cu temeri. La final lipim frunzele pe crengile copacului.

3. **Copacul curajului**- este etapa în care elevii se împrietenesc cu temerile și caută soluții pentru a le depăși. Se desenează un al doilea copac și scriu pe frunze acțiuni care ne pot ajuta să depășim temerile. Îi ajutăm pe copii să găsească soluții pentru fiecare temere, să le scrie pe frunze și să le lipim pe al doilea copac. Poate fi vorba de soluții simple-exemplu;-încerc din nou, cer ajutor, vorbesc cu prietenul meu, respir adânc, învăț cum să mă relaxez, nu renunț, caut altă soluție, îmi recunosc frica, glumesc, iau o pauză, zâmbesc. Soluțiile pot fi diferite de la caz la caz, important este ca elevii să înțeleagă că primul pas este să își accepte temerile și să nu se lase controlați de ele.

4. **Tehnica de respirație abdominală**- are ca scop să ofere elevilor un instrument simplu de relaxare și atenuare a fricii.

Activitate de follow-up:

- să exerseze zilnic acasă timp de două minute respirația abdominală;
- să se spele pe dinți cu mâna cu care nu se spală de obicei;
- meditație cu un cub de gheață - ține în mână un cub de gheață până începe să se topească, lăsând apa să i se prelingă printre degete, în acest

timp să își analizeze sentimentele, gândurile, emoțiile, senzația de disconfort pe măsură ce apar!

Alte activități de management al emoțiilor

1. Toți avem emoții

Scopul activității: Înțelegerea că oamenii trăiesc emoții diferite în tot felul de situații.

Obiectiv: Să învețe că este ceva normal să avem emoții.

Materiale: Un animal de pluș, povestirea,, Emoțiile lui Ionel”

Desfășurare:

Activitatea începe prin prezentarea unui material de pluș ca fiind prietenul lor, Ionel.

Profesorul precizează că va spune o poveste despre prietenul lor și despre unele emoții trăite de acesta.

Se citește povestirea urmată de discuții.

Se vor nota pe tablă emoțiile trăite de Ionel și de părinții lui.

Evaluarea se va realiza prin notarea unor emoții pe care le-au trăit în acea zi pe o coală flipchart sub forma unui ciorchine dar în același timp vor realiza un lanț al emoțiilor cu care se confruntă zilnic.

„ Emoțiile lui Ionel”

Ionel, împreună cu părinții s-au dus la magazin. Părinții i-au spus să stea tot timpul în preajma lor ca să nu se piardă, urmând ca după cumpărături să meargă la raionul de jucării.

După un timp Ionel s-a plictisit, și a început să scâncească că vrea să meargă acasă. Părinții fiind ocupați cu cumpărăturile l-au ignorat, așa că a plecat de unul singur să caute raionul de jucării.

El a crezut că știe clar unde să ajungă, dar, în curând, și-a dat seama că s-a rătăcit. Nu mai știa ce să facă. I s-a făcut frică, regretând că nu și-a ascultat părinții.

Deodată a auzit vocea mamei sale, strigându-l. În acest moment Ionel s-a simțit foarte ușurat, la fel ca și părinții lui. Pentru că nu a fost ascultător, părinții i-au spus că nu-i mai cumpără jucăria dorită.

Atunci el s-a simțit supărat.

Mai târziu, Ionel, cu gândul la jucăria dorită, s-a simțit trist și s-a hotărât ca pe viitor, când va merge cu părinții la cumpărături să-i asculte.

ACTIVITATEA 2-„Gândesc, simt”

Scop: Înțelegerea de către elevi a faptului că își pot schimba emoțiile, modificându-și gândurile sau ideile.

Obiectiv: Să înțeleagă că emoțiile își au originea în gânduri și idei.

Materiale: hârtie, creioane

Desfășurarea activității:

Li se citește elevilor următoarele situații cerându-le să noteze în dreptul cuvântului „emoție” cum s-ar simți în situația respectivă.

Mergi cu bicicleta, când deodată un copil te strigă: „Hei, tu! Nu-mi fura bicicleta! Adu-mi înapoi bicicleta!”

Emoție:.....

Ești în magazin și o femeie dă peste tine, în grabă, fugind spre ieșire.

Emoție:.....

Peste câteva minute auzi pe cineva că femeia respectivă aflase că fiul ei fusese dus de urgență la spital.

Emoție:.....

Li se poate cere elevilor să dea și alte exemple, cu trăirea emoțiilor.

Se solicită să dea exemple de cuvinte care denumesc emoții.

Se discută deosebirile dintre emoțiile notate de elevi pentru situațiile exemplificate.

Evaluare:

Exemplificați situații din trecut în care emoțiile s-au schimbat după ce ai aflat mai multe despre situația respectivă .

Se va realiza un copac al emoțiilor plecând de la diferite situații întâlnite în viața de zi cu zi.

ACTIVITATEA 3-„ Emoțiile mele”

Obiective:

-să descrie propoziții care încep cu „ Eu”;

-să-și exprime în mod clar sentimentele, fără să acuze, cu ajutorul propozițiilor care încep cu „ Eu”.

Deoarece sunt legate de capacitățile intelectuale ale elevilor, competențele propuse prin această activitate, respectiv exprimarea propozițiilor care încep cu „Eu”, sunt mai greu de înțeles și de aplicat. Cu toate acestea, acest tip de competență este extrem de util pentru a-i învăța pe elevi cum să-și exprime emoțiile într-un mod care evită situarea lor în defensivă. Trebuie să li se explice elevilor că unele cuvinte, ca „niciodată” sau „întotdeauna”, înrăutățesc uneori situațiile conflictuale. Ele devin cuvinte care învinovățesc, care blochează

comunicarea în chestiunea propriuzisă. Două exemple de astfel de propoziții: „Nu mă ascuți niciodată”, și „Întotdeauna spui astfel de lucruri”.

Activitatea va porni de la următoarea situație:

Se presupune că aveți o ceartă gravă cu un prieten. Citiți următoarele două propoziții și arătați care dintre ele poate contribui mai mult la facilitarea discuției dintre tine și prietenul tău.

1. „Nu mă ascuți niciodată și ești un prieten îngrozitor!”

2. Eu mă simt trist când nu mă ascuți, deoarece cred că nu-ți mai pasă de mine!”

Observăm că primul enunț s-ar putea să-l facă pe prietenul tău să se simtă iritat și să intre în defensivă, astfel încât comunicarea să fie întreruptă. În schimb, în cel de al doilea enunț, vă afirmați responsabilitatea pentru propriile dumneavoastră sentimente, felul în care este construit al doilea enunț poartă numele de „propoziție care începe cu eu”, astfel de propoziție este o cale prin care putem arăta celorlalți că suntem proprietarii sentimentelor și ai gândurilor noastre. Când folosim astfel de propoziții, ne prezentăm în fața celorlalți într-un mod care nu îi ofensează și nu îi învinovățește pe aceștia. De cele mai multe ori putem preveni apariția sau escaladarea conflictelor dacă ne asumăm responsabilitatea propriei noastre vieți.

Propozițiile despre „noi pot fi utile și cadrelor didactice pentru a comunica elevilor ceea ce gândim sau simțim într-un mod netensionat.

Cum se folosesc astfel de propoziții?

Mărturisiți pur și simplu ce simțiți și explicați de ce simțiți astfel. Un cadru formal al unor astfel de enunțuri este următorul:

„Eu simt/Sunt (o emoție) când (o acțiune), deoarece, (motivele)” .

Propozițiile de mai jos sunt un exemplu de enunțuri despre noi sau de enunțuri care evită referirea personală:

<i>Fără referire personală</i>	„Sunteți un profesor atât de nesuferit!”
<i>Cu referire personală</i> șipat la mine de față cu	„ Sunt furios pe dumneavoastră pentru că ați toți prietenii mei”
<i>Fără referire personală</i> mine?”	„De ce vorbiți cu toată lumea în afară de
<i>Cu referire personală</i> pentru că mă excludeți	„ Când vorbiți cu alte persoane, sunt trist din conversație”

Exemplu activitate:

FIȘĂ DE LUCRU „ MĂ SIMT”

Se vor parcurge următorii pași:

1. Se explică elevilor ce sunt propozițiile despre noi(care încep cu „Eu”) și când sunt ele de folos.
2. Li se distribuie fișa de lucru pe care o vor completa.
3. Se împart elevii în perechi și li se cere să spună unii altora ce răspunsuri au dat.
4. Se parcurge fișa și se cere unor elevi să introducă în dialog schimbările pe care le cred de cuviință.

5. Se împart din nou elevii în perechi și li se cere să interpreteze într-un joc de rol o situație obișnuită de conflict din viața lor, folosind propoziții despre ei pentru a determina diminuarea conflictului.

Se pot pune următoarele întrebări pentru discuții:

-Ce este o propoziție despre noi?-exemplu de răspuns (propoziție care începe cu „ Eu”).

-În ce fel sunt utile astfel de propoziții în situații de conflict?-duc la aplanarea conflictului(defensivă).

-Cum v-ați simțit când ați folosit astfel de propoziții în timpul jocului de rol?-responsabil de propriile mele sentimente.

-De ce ar trebui să evităm în timpul disputelor cuvintele„ niciodată” și„ întotdeauna”-pentru a nu înrăutăți situația conflictuală.

MĂ SIMT-FIȘA DE LUCRU

Structura unei propoziții despre noi este următoarea:

„ Mă simt/Sunt (o emoție) când (acțiune), deoarece (motivele)”

Indicații: În timp ce citiți povestirea următoare, schimbați fiecare propoziție boldită cu o propoziție despre voi (care începe cu „ Eu”). Scrieți aceste propoziții în paranteze. Prima este exemplu.

Violeta și Anca sunt afară. Este o zi însorită.

„ Hai să mergem astăzi la lac” spune Violeta.

„ **Dar mergem tot mereu acolo și lacul e atât de murdar! Nu-mi place deloc**”, spune Anca.

(„ Mă simt frustrată când îmi spui unde să mergem, deoarece uneori aș vrea să aleg eu locul.”)

„Nu trebuie să fii atât de răutăcioasă. Cred că ești pur și simplu geloasă, pentru că eu mă distrez de minune la lac”, spune Violeta.

(„Mă simt/Sunt.....când.....deoarece.....”)

„ Singurul motiv pentru care te distrezi atât de bine la lac este că-ți plac băeții care vin acolo!

Nu-mi place deloc că-ți zâmbesc numai ție și că vorbesc numai cu tine. Nimeni nu-mi aruncă nici măcar o privire”, spune Anca.

(„Mă simt/ Sunt.....când.....deoarece.....”)

„ Te urăsc că spui asta! Nu-i deloc adevărat! Am văzut eu câțiva băieți uitându-se la tine. De fapt, cred că toți se uită la tine”, spune Violeta.

(„Mă simt/Sunt.....când.....deoarece.....”)

„Mă urăști când îți mărturisesc ce simt cu adevărat? Am crezut că suntem prietene, Violeta, dar cred că m-am înșelat! La revedere!”, strigă Anca.

(„Mă simt/Sunt.....când.....deoarece.....”)

Alte jocuri propuse

1.ZARURILE CU POVEȘTI

Acest joc este foarte eficient în dezvoltarea imaginației și empatiei. Scopul său este să oferim copilului un set de zaruri cu ilustrații aparent fără legătură între ele și să-l provocăm să inventeze o poveste care să le conțină. De exemplu, pădure, roată, ceai, mașină, bucurie, zăpadă.

2.JOCUL COMPLIMENTELOR

Acest joc se adresează unui grup de copii așezați în cerc. Fiecare jucător trebuie să spună câteva cuvinte frumoase celui de lângă el, privindu-l în ochi. Cel complimentat își manifestă recunoștința și face același lucru. Exprimarea în cuvinte a aprecierii e o artă, ce poate fi deprinsă.

3. GHICIȚI CE S-A ÎNTÂMPLAT

Copilul primește o imagine care ilustrează o situație de viață. Este rugat să povestească ce intuiește el că s-a întâmplat înainte de momentul immortalizat și ce crede că se va întâmpla în continuare.

Se dezvoltă logica, intuiția, capacitatea de a empatiza.

4. SĂ INTRĂM ÎN PIELEA CELUI ALT

Copilul va empatiza cu cei mai în vârstă sau cu persoanele cu dizabilități.

Unui copil i se pune vată în urechi, altuia îi acoperim un ochi, altuia îi vom da mănuși mari și îl vom solicita să rezolve o sarcină de finețe (să grupeze câte 10 boabe de orez). Discutăm cum s-a simțit în momentul în care nu a auzit bine, nu a văzut, nu a putut folosi mâinile ca de obicei.

Astfel, copilul se pune în pielea altor oameni, îi va înțelege și ajuta.

CAPITOLUL 7.

Cum să evităm conflictele

7.1.Cum să evităm conflictele în comunicare

Zlatka Milkova - Asistent activitati educative

Bulgaria

Cuvântul „conflict“ are origine latină și înseamnă rivalitate, ciocnire de idei, opinii, interese. Conflictele sînt ceva inevitabil în relația cu alții. Absența conflictelor înseamnă doar că nu comunicăm cu alții, nu că avem comunicare bună.

Majoritatea oamenilor cred că pot evita conflictele. De fapt, prin conflicte ne cunoaștem pe noi și pe alții. Conflictul este o ocazie de a ne spune părerea, de a face alegeri, de a spune “nu”, de a asculta, de a accepta diferențele, de a ne controla furia și emoțiile, de a învăța auto-controlul. Pentru a rezolva conflictele este necesar să avem o anumită atitudine mentală față de conflictul respectiv și modul în care poate fi rezolvat.

Rezolvarea constructivă a conflictelor întărește apropierea și calitatea relațiilor, duce la progres personal, crește creativitatea, întărește nevoia de a cunoaște lucruri noi, întărește încrederea în șine, eficiența, motivația de a accepta provocarea de a îmbunătăți relațiile cu alții, amplifică abilitatea de a face față stressului. Pornind de la aceste idei, au fost identificate cinci moduri de a înfrunta conflictele – rivalitatea, adaptarea, evitarea, cooperarea, compromisul.

Există mai multe moduri în care pot fi rezolvate conflictele: eu câștig – tu pierzi; eu pierd – tu câștigi; eu câștig – tu câștigi.

Primul și al doilea mod sunt rezolvări neproductive ale conflictului, sunt dăunătoare, iritante și deranjante. Ele generează furie și ostilitate, limitează bucuria și amplifică mânia, ostilitatea, nemulțumirea. Comportamentul este motivat de constrângere, nu de responsabilitate, restricționează creativitatea și cooperarea din cauza fricii și constrângerii, limitează auto-controlul.

Al treilea mod limitează emoțiile negative – frustrarea, furia, ostilitatea, dezamăgirea; păstrează stima de sine, elimină frustrările, întărește încrederea, amplifică înțelegerea valorii nevoilor și emoțiilor altora.

Câțiva pași pentru a rezolva conflictele în comunicare:

1. Păstrați auto-controlul

Înainte de a intra într-un conflict, întotdeauna opriți-vă și respirați pentru un moment. Păstrați-vă calmul, adunați-vă gândurile și asigurați-vă că puteți menține un ton pozitiv.

2. Decideți ce vreți să obțineți

Ce este mai important – problema sau persoana? Dacă nu puteți răspunde la această întrebare, de ce vă mai implicați în conflict? Mai bine evitați-l.

3. Fiți pregătiți să faceți compromis

Nu contează cine are dreptate și cine nu. Dacă ambele părți nu ar crede că au dreptate, n-ar exista deloc conflict. Uneori oamenii se ceartă pentru că au chef de a se certa. Înțelegeți că nu puteți câștiga fiecare bătălie.

4. Ascultați... cu adevărat.

Singurul mod de a găsi o cale de mijloc este a înțelege ambele puncte de vedere ale unui conflict. Dacă nu puteți asculta ce are celălalt de spus, nici acela nu va putea să vă asculte. Poate credeți că știți poziția celuilalt, dar poate nu cunoașteți toate aspectele variantei sale.

5. Evitați atacurile personale

Imaginați-vă că sunteți un politician care încearcă să câștige voturi. Ați vota pentru cineva care vă atacă personal? Dacă vreți să atrageți pe cineva de partea voastră, acela trebuie să vă respecte.

6. Nu luați rezultatele în mod personal

Indiferent cât de bine vă apărați poziția, există întotdeauna șansa să nu obțineți rezultatul dorit. Este mai bine să vă retrageți când vedeți că pierdeți, decât să vă încăpățânați. Aceasta înseamnă să fiți gata să acceptați faptul că aveți opinii diferite.

7. Când se termină, dați totul uitării

Ca și orice altceva în viață, este important să nu luați conflictele prea în serios. Ce nu ne ucide ne face mai puternici.

Acestea sunt câteva sfaturi pentru a evita conflictele.

Activități practice :

1. Pașii spre tolerantă

Durata: 15 min

Obiective: Întărește creativitatea, încrederea în sine, eficiența, abilitatea de a face față stressului. Căutarea de moduri de rezolvare pașnică a conflictelor.

Materiale: Foi de hârtie A4, markere sau pixuri, un perete înclasa sau în coridorul școlii unde avem voie să lipim cu bandă. Lucrul cu întreaga clasă.

Etape: Dați fiecărui elev o foaie de hârtie. Lăsați elevii să deseneze o urmă de talpă pe hârtie. Dați-le 5 minute să discute ce pași pot face pentru a avea toleranță și a trăi în înțelegere în clasă, în familie, în oraș, în țară, în lume. Lăsați-i pe toți să noteze cel puțin una dintre idei pe marginea tălpii desenate. Lipiți foile pe perete.

Discuție: Care sunt pașii spre toleranță? Credeți că sunt mai mulți pași de făcut? Toleranța depinde de noi?

Concluzie: Toți trebuie să facem mici pași spre toleranță. Dacă fiecare ar face pași, comunicarea ar deveni mai ușoară.

2."Darul"

Durata:20 min

Obiective: Elevii vor împacheta daruri în perechi, una din mâinile lor fiind legată de cea a partenerului de lucru. Cu două mâini libere, ei lucrează împreună ca o singură persoană. Ei trebuie să depășească dificultatea situației și să înțeleagă cum pot să-și realizeze obiectivul. Prin joc, participanții dezvoltă auto-cunoaștere, joc de rol, capacitate de a conduce, de a coopera, de a lua decizii în situații de criză, de a rezolva conflicte, de a lucra în echipă, de a dezvolta empatie. .

Materiale: Hârtii colorate de împachetat, panglici, bandă de lipit, foarfeci, cutii goale de diferite mărimi.

Instrucțiuni: Aveți un prieten apropiat a cărui aniversare este azi. Aveți să-i dați un cadou pe care trebuie să-l împachetați. Langa voi este un magazin cu materiale necesare pentru împachetare.

În încăperea se vor afla materialele necesare, cu un număr de foarfeci și lipici mai mic decât numărul de participanți. Scopul este de a-i pune în situația de a găsi o soluție pentru a rezolva misiunea.

Toți participanții au aproximativ 15 minute de lucru.

Când toată lumea e gata, fiecare participant prezintă cadoul împachetat grupului, poate spune ceva dacă dorește.

Discuție: Atenția este direcționată spre performanța jocului, sentimentele pe parcursul jocului și dificultatea găsirii soluției.

1. Ați decis ușor cum să acționați?
2. Cum v-ați simțit când ați împachetat cadoul? Dacă ați întâmpinat dificultăți, cum le-ați rezolvat?
3. Cum ați decis cum împachetați cadoul, unul a decis și altul fost de acord sau ați hotărât împreună? Au existat conflicte pe parcurs?

Important: După fiecare prezentare, grupul aplauda perechea.

Moderatorul felicită participanții pentru calitățile pe care le-au dovedit într-o situație dificilă și pentru că au rezolvat cu succes misiunea. Se va menționa că atunci când oamenii cooperează, rezolvă cu succes ce au de făcut.

3."A cere scuze"

Durata: 15 minutes

Obiective: Adeseori încercăm să rezolvăm problemele cu principiul "ochi pentru ochi și dinte pentru dinte". Când cineva ne insultă, răspundem cu și mai multe insulte. Dacă cineva ne amenință, reacționăm cu o amenințare. Astfel, nu facem decât să amplificăm conflictele. În multe situații, este mai bine să facem un pas înapoi, să ne recunastem responsabilitatea în conflict și să întindem mâna pentru a face pace.

Materiale: Hârtii și creioane colorate pentru fiecare participant.

Discuție: Ce faci când observi că ai jignit pe cineva? Poți să-ți ceri scuze? Ce simți când cineva te jignește? Poți să-l ierți? Este mai ușor să ierți sau să-ți ceri iertare?

Etape: Aceasta este o activitate ce folosește imaginația. Stați în cerc și închideți ochii. Gândiți-vă la cineva important pe care l-ați jignit recent. Imaginați-vă această persoană în fața voastră. Încercați să-i vedeți expresia feței. Când aveți o imagine clară, invitați-l să stea lângă voi. Ar fi bine să începeți conversația prin a-i spune de ce e important pentru voi (30 secunde). Apoi spuneți-i că cearta este neplăcută pentru voi. Puteți să descrieți cum vă simțiți. Apoi spuneți-i că vă

pare rău că l-ați jignit și că este important pentru voi să vă ierte. Încercați să spuneți acete lucruri cu propriile cuvinte! Apoi spuneți-i: “am un cadou pentru tine”. El ia cadoul, zâmbeste și îl despachetează. Poate fi o floare, o ciocolată, orice. Conținutul cutiei poate fi o surpriză. Acum priviți la prietenul vostru. Vedeți dacă va răspunde, dacă reacționează pozitiv la cadou. Poate va fi surprins și bucuros. Amintiți-vă sentimentele pe care le-ați avut în timpul discuției. Acum puteți deschide ochii.

Discuție: A fost dificil să-l iertați pe celălalt? Cum v-ați simțit? Ați văzut ce era în cutie? Cum a reacționat celălalt? Ce se întâmplă când păstrezi furie pentru cineva mult timp?

După analiză, profesorul invită participanții să deseneze cadoul din cutie.

Concluzie: Este important să-i iertăm pe ceilalți. Iertarea este un semn de putere, nu de slăbiciune.

"Animale și trăsături pozitive"

Durata:40 min.

Obiective: Dezvoltarea unor calități. Abilitatea de a simți și a evalua sensul valorii și apartenenței. Concentrarea pe trăsături pozitive contribuie la evitarea conflictelor în comunicare.

Materiale: hârtie (câte o foaie pentru fiecare elev) și creioane colorate.

Etapa 1: Invitați elevii să completeze propoziția „Dacă aș fi un animal, aș fi...” apoi să deseneze animalul preferat, pe care-l consideră că are caracteristici similare cu el. Spuneți elevilor să nu scrie nimic despre animal și să nu-și noteze numele pe desene. Fiecare lucrează singur.

Etapa 2: Elevii împăturesc desenele pentru a le păstra secrete și le pun în mijlocul încăperii.

Etapa 3: Fiecare elev extrage un desen. Dacă l-a ales pe al său, îl va pune înapoi și va lua altul. Fiecare trebuie să extragă desenul altcuiva.

Etapa 4: Privind la desenul extras, fiecare elev scrie toate lucrurile bune pe hârtie. Doar trăsături pozitive vor fi menționate.

Etapa 5: Când toată lumea este gata, fiecare animal este arătat în ordine, iar lucrurile bune vor fi citite cu voce tare. Desenele pot fi aranjate într-o expoziție sau returnate elevilor care au enumerat calitățile.

Discuție:

Ați învățat ceva nou despre voi? Cât de bine vă cunoașteți? Ați fost surprinși de ceva? Cum v-ați simțit auzind calitățile animalului?

Important:

- Dacă elevii se cunosc destul de bine, pot ghici al cui este animalul.
- Este important să se păstreze identitatea desenatorului secretă și să nu se insiste să mărturisească cine a desenat.

Concluzie: Împărtășirea comentariilor pozitive crează încredere, un sentiment al valorii și al apartenenței.

"Desenează o plantă"

Durata: 30 min

Obiective: Dezvoltarea auto-cunoașterii, individualității și a lucrului în echipă. Prin joc, participanții se exprimă și se reprezintă pe ei înșiși, se cunosc între ei, dezvoltă lucrul în echipă și toleranța.

Materiale:

- Hârtie A2
- Creioane colorate și pixuri, acuarele, carioci.

Etapa 1: Participanții sunt împărțiți în grupe. Fiecare participant se desenează pe sine ca o plantă (un copac, un tufiș, o floare).

Etapa 2: Când toată lumea e gata, grupul prezintă desenele și fiecare participant își va explica desenul.

Etapa 3: Desenele individuale sunt conectate între ele pentru o imagine generală.

Discuție: Atenția e direcționată spre auto-cunoaștere și cunoașterea altora. Ați decis ușor ce să desenați? Cum v-ați simțit când v-ați desenat ca o plantă? Cum v-ați simțit lucrând cu grupul?

Concluzie: Cunoașterea sinelui și a altora ne ajută să comunicăm pozitiv și întărește încrederea și înțelegerea.

7.2. Cum rezolvăm conflictele cu alții

Prof. Chrys Vrăjitoru,

Scoala Profesionala Holboca, Romania

Agresivitatea verbală este primul lucru pe care trebuie să-l rezolvăm înainte ca un conflict să se agraveze.

Există 2 tipuri principale de comportament agresiv verbal:

1. agresivitatea verbală directă (persoana vorbește tare, se enervează, te insultă, încearcă să te intimideze, să te dea la o parte din drumul său, te amenință, vrea să-și dovedească superioritatea imediat, strigă la tine, vine în fața ta, gesticulează, adeseori se înroșește la față și strigă); acest comportament este cel mai frecvent întâlnit și se numește tip *"buldozer"* : persoana se comportă ca un buldozer, scopul său principal este să te anuleze pe tine

2. agresivitatea verbală indirectă (persoana nu te atacă direct pentru că nu are curaj, dar te sâcâie aruncând cuvinte care să te enerveze, face glume proaste la adresa ta, încearcă să te provoace cu ironii); acest comportament se numește tip *"lunetist"* pentru că inamicul te pândește de la o oarecare distanță și te urmărește cu afirmații neplăcute

Cum să rezolvăm cele 2 tipuri de comportament:

Buldozerul. Cum procedăm cu buldozerul?

Principalul lucru pe care trebuie să-l știm despre ”buldozer” este că acesta nu mai gândește cu creierul rațional; la el, creierul emoțional este șeful de moment, pentru că s-a enervat și a devenit incontrollabil. Ce trebuie noi să facem este în primul rând să nu ne comportăm la fel ca el, pentru că asta va amplifica cearta și vom ajunge la bătaie, dacă nici noi nu vom mai avea autocontrol. Noi trebuie să rămânem raționali. Să nu ne pierdem cu firea :

- Să avem grijă să nu dăm impresia buldozerului că ne-a speriat și poate face ce vrea, pentru că va proceda la fel și data viitoare. Este important să ne păstrăm demnitatea, să nu ne intimidăm și să privim buldozerul în ochi, direct, fără să-l sfidăm, dar ca să-i arătăm că nu ne temem. Dacă buldozerul stă în picioare și noi stăm pe scaun, e bine să ne ridicăm și noi în picioare, pentru a nu-i lăsa poziția de control asupra noastră.
- Primul lucru pe care trebuie să-l facem este să-i spunem buldozerului pe numele său, cu calm. O dată, de două ori, în timp ce el țipă, noi doar să-i repetăm numele, până când se oprește din țipat și ascultă ce-i spunem. Creierul lui emoțional trebuie calmat. În general, creierul emoțional nu se calmează decât după o oră sau 2 ore, sau chiar o zi întreagă, deci noi trebuie să apelăm la creierul lui rațional. De aceea, să-i spunem numele. Trebuie să discutăm cu el în mod inteligent, să apelăm la gândirea lui. Dar mai întâi să-l oprim să nu mai țipe la noi. Să-l convingem să se calmeze.
- După ce i-am spus pe nume și ne-a ascultat, să-l invităm să stea pe un scaun, odată cu noi. Dacă el nu se așează, atunci să nu ne așezăm nici noi, dar e

preferabil să-l convingem să stea jos pentru că dacă ne așezăm, agresivitatea se reduce când stăm pe scaun. Să-i propunem să discute calm despre problema care-l deranjează. Să discutăm liniștiți.

➤ Dacă buldozerul acceptă să discute calm și rațional, să încercăm să rezolvăm conflictul prin discuții. Dacă el continuă sau reîncepe să se certe, să-i propunem să discutăm cu altă ocazie, după ce se calmează. Și să refuzăm să mai discutăm cu el dacă este încă nervos. Să plecăm de-acolo.

Lunetistul. Cum procedăm cu lunetistul?

➤ Lucrul principal de știut în privința lunetistului este că acesta e laș, de aceea încearcă să ne provoace pe noi. Este important să nu reacționăm la glumele lui proaste. Să fim serioși, să-l întrebăm ce vrea să spună exact. Și să nu dăm curs explicațiilor sau justificărilor, să nu încercăm să-i explicăm nimic. Să nu ne justificăm în fața lui.

28. Dacă lunetistul va vedea că nu ne-au impresionat glumele lui proaste, va renunța. Dacă nu renunță și repetă atacurile indirecte, să invităm în discuție și alte persoane din anturajul nostru. Să le cerem lor părerea, despre spusele lunetistului. Apoi să-l lăsăm să discute cu grupul și să nu-i mai dăm atenție. Lunetistul vrea atenție, deci să nu i-o acordăm, și se va plictisi dacă va vedea că atacurile sale nu au nici un efect.

7.3. Ce este fenomenul Bullying

Prof. Chrys Vrajitoru

Scoala Profesionala Holboca, Romania

Bullying-ul este un comportament ostil, de excludere și de luare în derâdere a cuiva, de umilire, de agresiuni verbale sau fizice repetate.

Bullying-ul se poate manifesta fizic, prin agresivitate fizică sau psihologic, prin producerea unor daune emoționale prin intermediul cuvintelor, acțiunilor sau excluderii sociale. Fenomenul de bullying poate fi inițiat de o persoană sau de un grup de persoane (*mobbing*), implicând un raport de putere inegal, deoarece victima nu dispune de resurse (fizice, psihologice, sociale) pentru a se apăra.

Spectatorii (*bystanders*) sunt și ei persoane implicate în fenomenul de bullying, chiar dacă nu în mod direct, însă asistă la acțiune.

Bullying-ul presupune dorința unor persoane de a-și câștiga puterea și autoritatea, punându-i pe alții într-o lumină proastă.

“Bully” provine din limba engleza si inseamna bataus, persoana care-i agreseaza pe altii.

Bullying reprezintă o formă de abuz emoțional și fizic, care are trei caracteristici:

- intenționat – agresorul are intenția să rănească pe cineva;
- repetat – aceeași persoană este rănită mereu;
- dezechilibrul de forțe – agresorul își alege victima care este percepută ca fiind vulnerabilă, slabă și nu se poate apăra singură

Activități practice

Luís Araújo si Vítor Martinho, psihopedagogi , consilieri scolari

Portugalia

Chestionar Bullying

Obiectiv:

- Cunoașterea părerii elevilor referitoare la Bullying
- Comparatia părerilor cu realitatea

Activitate: Elevii se organizează în grupuri de 4 elemente, fiecare primește 2 întrebări referitoare la experiențele sale. Apoi fiecare grup alege un purtător de cuvânt.

Jocul barometrului

Obiectiv:

- Prevenirea fenomenului bullying
- Promovarea respectului pentru sine și pentru ceilalți
- Acceptarea diferențelor

Activitate:

Toți elevii se aliniază la perete iar moderatorul le cere să nu vorbească sau să comenteze pe parcursul jocului. Apoi moderatorul spune câte o afirmație și elevii care se identifică cu aceasta vor face un pas în față. Dacă nu, vor rămâne pe loc.

Afirmații posibile:

- Dacă mâncarea voastră preferată e pizza, faceți un pas în față
- Dacă va place fotbalul, faceți un pas în față.

- Dacă ați văzut pe cineva că vost victimă a bullying-ului, faceți un pas în față.
- Dacă ați fost voi victime ale bullying-ului, faceți un pas în față.
- Dacă nu sunteți de acord cu bullying, faceți un pas în față.

Concluzie: nu toți au aceleași preferințe, dar toți sunt de acord că bullying este inacceptabil.

Cercul cunoașterii

Obiectiv: Facilitarea comunicării și eliminarea distanțelor între membrii grupului

Activitate: fiecare participant își spune numele, de unde este și ce-i place să facă

Uniți de numere

Obiectiv: promovarea interacțiunii între elevi de proveniență diferită

Activitate: Elevii circulă într-o încăpere până când moderatorul spune un număr. Elevii se organizează în grupuri de persoane, fiecare grup conținând acel număr de participanți. Toți cei care rămân în afara grupurilor ies deoparte. Jocul continuă până când se ajunge la doar doi participanți.

7.4. Cum se rezolvă comportamentul violent

Prof. Camelia Tască,

Scoala Profesională Holboca, Romania

Cum se rezolvă o situație violentă

Ignorarea poate fi extrem de utilă în cazul în care conflictul este unul minor, fără o mare importanță, sau dacă partenerii implicați în conflict se află pe poziții total diferite (elev mai mic - elev de vârstă mai mare, elevi cu dezvoltare fizică diferită, elev-profesor, elev-părinte). Este indicat să se apeleze la această formă și dacă unul dintre partenerii la conflict se simte amenințat fizic și realizează că este depășit de situația respectivă.

Discuția este cea care poate rezolva conflictul încă din faza incipientă, înainte chiar de apariția propriu-zisă a acestuia, o discuție calmă putând revela ambele „adevăruri” ajutând astfel la aplanarea stării conflictuale.

Solicitarea ajutorului de la o altă persoană (sau alte persoane) este necesar atunci când conflictul nu poate fi rezolvat prin metodele mai sus amintite de către cei implicați în conflict.

Activități practice

Se cere elevilor să răspundă în scris prin “*da*” sau “*nu*” la întrebările din lista de mai jos:

- ⤴ *Ți s-a întâmplat să fii poreclit sau jignit de colegii de școală/ clasă?*
- ⤴ *Ai asistat vreodată la împrânciri sau bătăi între colegii de școală/ clasă?*
- ⤴ *S-a întâmplat să fii amenințat de colegii de clasă/ școală sau ai amenințat chiar tu pe alții?*
- ⤴ *Ai pălmuit, ciupit sau lovit intenționat pe cineva din școală?*
- ⤴ *Ai refuzat vreodată să realizezi sarcinile impuse de profesori?*
- ⤴ *Ai fost vreodată deposedat de obiectele personale?*
- 🕒👉 *Colegi din clasa ta au deteriorat/ stricat bunuri din dotarea școlii?*

Cei care au răspuns măcar o dată DA la aceste întrebări sunt rugați să se ridice în picioare.

În funcție de răspunsurile date de elevi profesorul clasifică atitudinile agresive și violente cel mai des întâlnite:

Exemple de atitudini agresive:

Fizică :

- Privire dură, fixă, amenințătoare
- Amenințare directă sau indirectă
- Lovitul cu pumnul sau piciorul
- Aruncarea cu obiecte
- Bruscarea, bătaia, ciupitul

Verbală:

- Batjocura
- Jignirea
- Cuvinte grosolane
- Ironia, intriga, calomnia
- Bârfa, maimuțarea etc.

Profesorul le va adresa câteva întrebări de genul: „Care sunt cauzele care-l conduc pe un elev la violență față de ceilalți semeni din jurul său sau față de ceea ce se află în jurul său?”; „Este violența o soluție?”; „Care sunt consecințele pe care le ajung să le suporte cei care dau dovadă de un comportament violent?”; „Ce trebuie să facem atunci când lângă noi se petrec fapte ce duc la violență verbală sau fizică?”

În continuare profesorul invită elevii să răspundă la următoarea întrebare: „Cum poate fi combătută violența”?, prin participarea activă a tuturor elevilor, temă realizată pe grupe.

Fiecare echipă notează pe o altă coală de hârtie câteva modalități de a combate agresivitatea, abuzul și violența.

Profesorul poate veni cu alte răspunsuri posibile: păstrarea calmului și autocontrolului; gândirea pozitivă; menținerea deschisă a căilor de comunicare; flexibilitate; evitarea jignirilor, umilirilor, durității excesive; acordarea atenției etc.

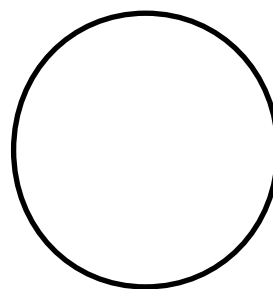
PORTRETUL VIOLENȚEI

CHESTIONAR

Răspunde prin :**DA** / **NU**

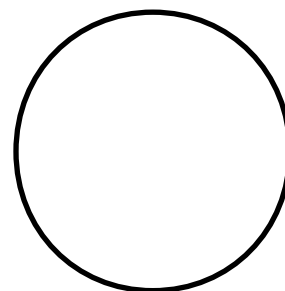
5. Un copil de vârsta ta te calcă pe picior, pe adidașii noi.Reacționezi violent ?
6. Un adult îți cere să-i cedezi locul în tramvai.Te enervezi ?
7. Dacă un vânzător îți se adresează nepolitic,devii violent ?
8. Dacă cel mai bun prieten îți sparge mingea,te porți violent ?
9. Descoperi ca ți-au dispărut banii din buzunar, devii agresiv ?
- 10.Un membru al familiei schimbă canalul tv fără acordul tău.Reacționezi violent ?
- 11.Ești la rând la pâine și cineva intră în fața ta.Devii violent ?
- 12.Cand te jignește un coleg răspunzi la fel ?
- 13.Daca te simți ignorat în grupul din care faci parte începi să-i jignești ?
- 14.Te enervezi când un coleg ia notă mai mare decât a ta,fără să merite ?
- 15.Reacționezi urât în fața părinților când nu te lasă afară ?
- 16.Dacă pleci din sală și la întoarcere locul tău e ocupat devii agresiv ?
17. Dacă un coleg te îmbrânțește din greșală îl scuți ?
- 18.În clasă doi elevi se bat, îi provoci să continue ?
- 19.Accepți să te bați dacă ești provocat ?

20. Te enervezi când nu primești restul corect ?
21. Înjuri când ești înjurat ?
22. Pleci de acasă dacă te ceartă părinții ?
23. Devii violent când nu ai răbdare ?
24. Aștepti mult timp un răspuns important pentru tine ; acesta întârzie, devii violent ?
25. Au părinții voie să te lovească ?
26. Dacă îți stă cineva în cale, îl rogi să-ți facă loc ?
27. La semafor aștepti să vină culoarea verde ?



~ **Cum arată violența ?**

Desenează-i chipul!



~ **Cum ești tu în astfel de situații?**

Desenează-ți chipul!

MATERIAL PENTRU PĂRINȚI

„Violența și agresivitatea la copii”

Comportare bună sau rea ?

Când le este bine și sunt fericiți, copiii se comportă de obicei acceptabil. Dar fiecare copil are zile rele și vrea să-și testeze limitele - și pe ale tale, văzând cât de departe poate merge. Comportarea rea este deseori și o modalitate eficientă de a căpăta atenție.

Cum să abordăm comportarea rea

Acționați repede și îndepărtați sursa supărării sau luați-l de acolo cu un "nu" ferm. În același timp, distrageți-i atenția cu o altă activitate. Smiorcăielile sau smuciturile trebuie pur și simplu ignorate. Dacă vede că nu poate să obțină ce vrea și nu îi este permis să câștige nicio confruntare printr-un asemenea comportament, va înceta în curând. Fiți calmi și vedeți-vă de treabă.

Recompense pentru o comportare bună

Este ușor să-i acordați mai multă atenție atunci când se comportă rău și mai puțină atunci când se comportă bine, iar tu simți că te poți relaxa. Dar recompensarea cu laude, cu afecțiune sau cu o poveste atunci când se comportă bine este mai mult eficientă. Vei încuraja comportamentul pe care îl dorești și îi vei da o lecție foarte utilă - e mult mai bine să fii amabil decât răutăcios.

Pedepse

Indiferent ce pedeapsă îi dai, fă-o imediat. Amenințarea cu o pedeapsă viitoare, poate neacordarea unor recompense sau privilegii pe viitor, nu are sens și copilul mic se va simți neîndreptățit - nu va înțelege de ce primește această pedeapsă tardivă. O pedeapsă imediată pe care copilul o va înțelege este de a-l pune să stea izolat o scurtă perioadă, pentru a se calma. Un sfert de oră pe care îl petrece undeva în siguranță, dar singur, va fi un interval destul de lung pentru ca el să uite ce a vrut să facă, iar tu îți vei acorda timpul necesar pentru a te calma.

Ar trebui să-mi pălmuiesc copilul ?

A-l pălmui înseamnă că ai ajuns la capătul răbdării. Nu este o bună modalitate de a aborda comportarea rea și nu îl va convinge să nu mai facă același lucru. Mai mult, învață că forța fizică este un mod acceptabil de a determina oamenii să facă ce vrea el .

Evită să ajungi la capătul răbdării

Oricât de priceput(ă) ai devenit în "strunirea" copilului, vor fi zile când comportamentul său pare complet intolerabil și când știți că vă aflați la capătul răbdării, soluția este simplă: ieșiți la o plimbare în parc, magazine sau la un prieten, astfel îi vei distra atenția și îți vei recâștiga calmul și simțul umorului.

Ajută-l să fie amabil cu ceilalți

Unii copii continuă să fie agresivi, iar comportamentul lor nu le va permite să se integreze într-un grup de copii. Pentru binele lui, ajută-l să fie amabil cu ceilalți:

- fii un bun exemplu, încercând întotdeauna să fii amabil(ă), răbdător/oare și iubitor/oare cu el;

- prin modul în care acționezi, fă-l să înțeleagă că față de comportamentul lui vă manifestați nemulțumirea și nu față de el;

- oprește-l imediat dacă începe să lovească alt copil, fii ferm(ă), dar nu agresiv(ă);

~ nu-l lăsa să-și impună punctul de vedere prin agresivitate sau lipsă de amabilitate.

Părinții tirani îi fac pe copiii tirani

- Copilul nu știe ce este bine și ce este rău, așa că interzice-i ceea ce crezi că trebuie interzis fără a-l pedepsi aspru și a-l bate;

- Un copil are nevoie de un spațiu destul de mare pentru a se juca, a merge;

- El are nevoie de protecție deoarece el nu cunoaște pericolul. Are nevoie de limite, pe care trebuie să i le stabilești.

Încercați să preveniți și să combateți violența în familia dumneavoastră.

Pentru aceasta este necesară din partea părinților:

- păstrarea calmului și autocontrolului;
- gândirea pozitivă;
- menținerea deschisă a căilor de comunicare;
- foarte multă flexibilitate și perseverență;
- evitarea jignirilor, umilirilor, durității excesive și nemotivate;
- oferirea dragostei necondiționate;

- împlinirea nevoilor afective ale copiilor;
 - acordarea atenției depline copilului pentru ca acesta să se simtă iubit, respectat, valorizat;
 - învățarea unor tehnici de calmare și autocontrol;
 - rezolvarea problemelor familiale.
- **Sfaturi utile pentru a reuși un plan de disciplină: explicați copilului regulile pe care trebuie să le respectați dumneavoastră mai întâi; cereți copilului să repete ce i-ați spus; explicați-i copilului consecințele și, mai ales, fiți consecvenți.**

Interpretarea poeziei Copiii învață ceea ce trăiesc de Dorothy Law Nolte

Părinților le sunt distribuite fișele cu textul poemului.

Dacă trăiesc în critică și cicăleală, copiii învață să condamne;

Dacă trăiesc în ostilitate, copiii învață să fie agresivi;

Dacă trăiesc în teamă, copiii învață să fie anxioși;

Dacă trăiesc înconjurați de milă, copiii învață autocompătimirea;

Dacă trăiesc înconjurați de ridicol, copiii învață să fie timizi;

Dacă trăiesc în gelozie, copiii învață să simtă invidia;

Dacă trăiesc în rușine, copiii învață să se simtă vinovați;

Dacă trăiesc în încurajare, copiii învață să fie încrezători;

Dacă trăiesc în toleranță, copiii învață răbdarea;

Dacă trăiesc în laudă, copiii învață prețuirea;

Dacă trăiesc în acceptare, copiii învață să iubească;

Dacă trăiesc în aprobare, copiii învață să se placă pe sine;

Dacă trăiesc înconjurați de recunoaștere, copiii învață că este bine să ai un țel;

Dacă trăiesc împărțind cu ceilalți, copiii învață să fie generoși;

Dacă trăiesc în onestitate, copiii învață respectul pentru adevăr;

Dacă trăiesc în corectitudine, copiii învață să fie drepti;

Dacă trăiesc în bunăvoință și considerație, copiii învață respectul;

Dacă trăiesc în siguranță, copiii învață să aibă încredere în ei și în ceilalți;

Dacă trăiesc în prietenie, copiii învață că e plăcut să trăiești pe lume.

CAPITOLUL 8.

Comunicarea cu sine

Prof. Gabriela Gavriluță,

Scoala Profesională Holboca, Romania

Comunicarea cu tine însuți este cel mai important lucru din viața ta. Ceea ce vezi și se manifestă acum în viața ta este o manifestare a universului tău interior, pe care tu l-ai creat prin percepția ta despre tine și despre lume. Felul în care te percepi tu, determină reacțiile și felul în care te tratează ceilalți.

Relațiile din viața ta sunt mai mult sau mai puțin trecătoare, dar relația cu tine însuți este o constantă. Nu poți fugi de tine oricât de mult ai încerca. În fiecare dimineață când te uiți în oglindă, te întâlnești cu tine.

Gândurile tale și percepția pe care o ai asupra lumii și a celorlalți sunt trecute prin filtrul relației și comunicării cu tine însuți.

Fără o relație bună cu tine însuți, percepi relațiile cu ceilalți distorsionat, fiind nemulțumit și plin de frustrări. Ai tendința să dai vina pe ceilalți pentru toate nemulțumirile și problemele care apar. **Ce ar trebui să schimbi ca să ai o relație bună cu tine însuți ?**

Ca să afli ce să schimbi, ar trebui să te autoanalizezi. să te privești obiectiv, să conștientizezi unde te afli acum și apoi, să-ți formezi clar în minte o imagine despre tine, a ceea ce vrei să devii.

Observă ce te deranjează la ceilalți și apoi gândește-te “de ce” te deranjează, pe tine, acest lucru? Nu cumva nu accepți acel lucru la tine? Și neacceptând acel lucru la tine, te deranjează și-l respingi la ceilalți?

A venit timpul schimbării tale.

Viața îți spune cu mult timp înainte că trebuie să te schimbi, să te adaptezi. Îți spune chiar și ce trebuie să schimbi, trebuie doar să fii atent.

Unul din aceste semne este o tensiune interioară, o nemulțumire că lucrurile nu merg în direcția pe care ți-o dorești sau nu decurg lin și armonios.

De ce să nu se schimbe ceilalți? Pentru că tu te simți neliniștit, tensionat, agitat, nemulțumit... Tu simți că lucrurile nu merg cum ți-ai dori. Tu vrei o schimbare, nu ceilalți.

Degeaba aștepti tu să se schimbe ceilalți ca să fii tu fericit, pentru că lucrurile nu funcționează așa.

Fericirea vine din interior nu din exterior. Chiar dacă se vor schimba ceilalți așa cum îți dorești, tu tot nu vei fi fericit, pentru că există ceva ce nu-ți dă pace în tine, și până nu vei descoperi ce, și până nu vei lua măsurile potrivite, lucrurile în viața ta și felul în care te simți, vor fi cam aceleași.

Ce ar trebui să schimbi ?

- Ar trebui să schimbi percepția despre tine, modul în care te vezi tu. Dacă relațiile din viața ta nu sunt cele care te mulțumesc, pe care ti le dorești, înseamnă că nu ai o părere prea bună despre tine. Deci ar trebui să lucrezi la imaginea de sine.
- Ar trebui să schimbi felul în care te tratezi tu însuși. Dacă tu te vei trata bine, și ceilalți te vor trata bine, cu respect și atenția cuvenită.
- Ar trebui să te ierți și să îți accepți și punctele slabe, și greșelile atunci când ele se manifestă. Să te accepți așa cum ești, și cu bune și cu rele și să nu fi prea exigent cu tine. Uneori, pentru că nu reușești să te ierți, îți sabotezi singur succesul.
- Ar trebui să-ti vorbești cu respect, frumos și politicos. Bineînțeles fără exagerări. Comunicarea cu tine însuși ar trebui să fie una constructivă, prietenoasă și relaxantă. Ideea este să te tratezi, așa cum ai vrea să te trateze alții.

Metode

Metoda ”Joacă-te și experimentează”

Cea mai simplă metodă de a învăța ceva, este JOACA. Oamenii au uitat să se joace. Au uitat cât de multe pot învăța jucându-se. Poate s-a întâmplat asta când au crescut și li s-a spus de către părinți: “gata cu joaca, acum ești mare”.

Ei bine, vă încurajez să vă jucați și când sunteți mari. Puteți învăța o mulțime de lucruri prin aceasta metodă. Plus că, acum când sunteți mari, puteți controla voi mediul în care vă jucați, când și cât vă jucați și mai ales cu cine vă jucați.

Când iei lucrurile prea în serios, încerci să faci totul perfect, încerci să-ți faci un plan cât mai profesionist care să aibă rezultate mărețe și rapide. Joacă-te în comunicarea cu ceilalți adoptând diferite roluri, atitudini și observă care funcționează, care te fac să te simți bine, care ți se potrivesc.

Faptul că îți dorești este minunat, este primul pas, dar este o capcană să încerci să faci totul perfect de la început și să speri că o să-ți iasă din prima.

Exemplu:

Ca bebeluș, când ai început să mergi, ți-a reușit din prima sau ai avut o mulțime de căzături din care ai învățat? Ohoo ce de căzături, nu-i așa?

Ai experimentat! De-a bușilea, sprijinindu-te de mobilă, poate cu un premergător... folosind aceste încercări ai căpătat experiență și doar așa ai reușit și ai învățat în cele din urmă să mergi singur.

Ca observații:

1. În primul rând nu ai renunțat până nu ai reușit să mergi singur;
2. Ai perseverat de la o încercare la alta, ai mers din ce în ce mai mult, mai echilibrat;

3. Nu te-ai lăsat descurajat decât pe termen foarte scurt, atunci când cădeai, iar a doua zi, încercai din nou, folosind informațiile noi pe care le-ai acumulat de la ultimele tentative eșuate;

4. Ai fost ajutat, sprijinit și încurajat de părinți.

La fel ar trebui să faci și în viață. Să folosești aceste metode pentru a-ți atinge țelurile. Pentru a atinge un obiectiv pe care ți l-ai stabilit, pentru a-ți împlini visul, pentru a fi un om de succes, trebuie să NU renunți niciodată, să perseverezi în încercările pe care le faci, să înveți din eșecurile prin care treci și dacă este nevoie să cauți sprijin, ajutor și încurajare.

La fel este și cu scopul de a-ți îmbunătăți relația și comunicarea cu tine însuți:

învață, joacă-te, experimentează, antrenează-te, încearcă tot ce-ți trece prin minte

Să ai o relație bună cu tine necesită muncă, atenție, interes.

Îmbunătățirea relației și a comunicării cu tine însuți înseamnă:

- să te respecti pe tine însuți;
- să-ți vorbești frumos și politicos;
- să te ierți când greșești;
- să te accepți așa cum ești, conștient de faptul că poți devenii persoana pe care ți-o dorești;
- să înveți să valorifici și să apreciezi singurătatea, timpul petrecut cu tine. Când vei fi singur, vei ști cum să valorifici acel timp, iar când vei dori să socializezi, îți vei suna prietenii și vei ieși din casă.
- să te joci;
- să experimentezi;
- să treci la acțiune;
- să-ți faci curaj și să îndrăznești să faci lucruri noi, chiar dacă ți-e teamă;
- să te autoanalizezi;

– să-ți pui întrebări și să cauți soluții. Antrenează-ți mintea să caute soluții nu să-și plângă de milă.

Relația și comunicarea cu tine însuți influențează toate relațiile tale cu ceilalți. Ceilalți te tratează așa cum te tratezi tu însuți. Fie că recunoști, conștientizezi, accepți sau nu, aceste lucruri, ele se întâmplă.

Bibliografie:

1. Albu, G., (2008), Comunicarea interpersonală: Aspecte formative și valențe psihologice, Editura Institutului European, Iași;
2. Balaban, D., C., Hosu, I., (2009), PR Trend: Societate și comunicare, Editura Tritonic, București;
3. Baylon, Ch., Mignot, X., (2000), Comunicarea, Editura Universității „Al. I. Cuza”, Iași;

CAPITOLUL 9

Comunicarea in familie

REGULI DE AUR PENTRU PARINTELE ȘI COPILUL AGRESIV

Prof. Valerica Istrate

Scoala Profesională Holboca, Romania

Pentru părinte momentul în care copilul său devine agresiv este extrem de dificil întrucât nu știe cum să reacționeze astfel încât cel mic să își controleze pornirile agresive.

Ce e de făcut atunci când copilul devine agresiv cu cei din jur?

Stai calm – regula de aur într-o situație de acest gen este să îți păstrezi calmul. Copilul imită orice comportament observă la cei din jur, iar dacă tu ai o izbucnire nervoasă, cel mic va prelua acest gen de atitudine. Pentru a -ți învăța copilul să își controleze emoțiile, trebuie în primul rând să ți le controlezi tu pe ale tale.

Nu uita cât e de mic – este posibil să fii tentat să îți ceri copilului ca și cum ar fi un adult și să ai aceleași pretenții de la el cum ai avea de la un om mare. Nu uita însă că cei mici au creierul încă în dezvoltare și încă își descoperă emoțiile. Comportamentul copiilor mici este, în general, bazat pe impulsuri, nu este

premeditat. Știind aceste lucruri îți va fi mai ușor să empatizezi cu el chiar și atunci când devine agresiv fizic.

Folosește mereu aceeași frază pentru a îl face să înțeleagă că a greșit – spune-i, spre exemplu: “este în regulă să fii furios sau supărat, însă oamenii nu sunt făcuți pentru a fi loviți” sau “este ok să fii furios, dar nu e ok să lovești”. Folosind cu regularitate o asemenea propoziție, copilul va înțelege că violența fizică nu este permisă, însă are voie să fie furios.

Nu îl pedepsi – cea mai la îndemână armă pentru părinți este pedeapsa, însă în această situație nu este de folos. Pedepsitul copiilor nu îi va face pe aceștia să nu mai lovească alți copii, ci doar va spori teama copilului. Pentru a opri pornirile violente ale celui mic trebuie să te adresezi sentimentelor și emoțiilor sale, să îi atingi o coardă sensibilă.

Învăță să anticipezi – observă atitudinea copilului pentru a înțelege ce declanșează dorința sa de a lovi pe altcineva. Fie că este vorba de invidie între frați ori lipsa dorinței de a împărți jucăriile cu altcineva, este bine să înțelegi ce îl stârnește și să porți o discuție cu el pe această temă.

Învăță-l să își descarce furia – prezintă-i copilului alte metode prin care își poate descărca furia. Sfătuiește-l să numere până la 10 atunci când îl enervează ceva la culme ori să tropăie din picior până se detensionează. Poate, de asemenea, să cânte un cântecel pentru a se relaxa. Orice variantă este mai bună decât lovitul alteipersoane, iar copilul trebuie să înțeleagă asta.

Ce-ar trebui să învețe copilul în cei șapte ani de-acasă?

Limbi străine? Engleză, germană sau chineză?

Putem să-l inițiem în științe, să facem experimente chimice în bucătărie, să-l ducem în toate orașelele cunoașterii din lume și să-i cumpărăm mii de cărți. Dar dacă lecțiile esențiale nu sunt învățate, nici asta nu va conta așa de mult.

Putem să-l învățăm să împartă jucăriile cu alții, să doneze, să fie tolerant. Însă nici asta nu e suficient.

Care sunt, de fapt, lecțiile esențiale din primii șapte ani de viață?

Răbdarea: când îl învățăm pe copil să aștepte liniștit, să amâne satisfacerea unei plăceri, să își urmeze scopul cu perseverență, să nu bată din picior pentru că „toate” i se cuvin doar lui, am pus o piatră extraordinară la temelia caracterului sau.

Bunătatea: una din primele lecții pe care i -am dat-o fiicei mele, și a prins, în parte pentru că a văzut exemplul în familie, în parte datorită firii ei sensibile, a fost să nu râdă niciodată de nimeni. Am învățat-o să se poarte frumos cu copiii, mai ales față de cei cu nevoi speciale, să nu râdă, ci să poarte de grijă.

Să nu invidieze: cunoașteți adulți care reușesc să aibă o relație omenească cu cineva doar atunci când respectivul este... un pic mai prejos decât ei? Altfel, sunt roși de invidie. Noi, ca părinți, trebuie să fim cu luare aminte, să nu comparăm, să nu încurajăm excesiv spiritul de competiție. Cel mic e bine să învețe că își este suficient sieși exact așa cum este, iar darurile și avantajele altora nu-i vor știrbi din calitățile lui.

Bună cuviință: este una din lecțiile de la sine-înțelese pentru cei șapte ani de acasă. Însă doar o mamă vă poate spune cât de dificil e de predat, cât de multă consecvență îți trebuie să îi predai copilului bunele maniere, respect pentru oameni și bunurile lor și o purtarefrumoasă în public. Din nou, pilda comportamentului părinților va vorbi mai mult decât o mie de cuvinte.

Să nu își urmărească doar propriul interes: de obicei ne învățăm copiii să facă orice ca să le fie bine, iar un astfel de sfat pare ciudat. Atunci când îl învățăm pe cel mic să vadă și folosul celuilalt, să lucreze în echipă, să se bucure

de binele celui de lângă el, într-un cuvânt, să fie altruist și empatic, i-am dat un dar neprețuit pentru toată viața! L-am învățat să semene sămânță de prieten!

Autocontrolul: este una din cele mai prețioase lecții. Ce bine ar fi dacă toți am reuși să ne-o însușim. Eu recunosc că îmi lipsește: este unul din lucrurile pe care vreau să le consolidez în perioada următoare. Visez la un corp mai suplu(dacă îmi voi controla pofta de mâncare), visez să fiu mai blândă cu cei din jurul meu(dacă îmi voi controla tonul și vocea), visez să fiu o bună gospodină(dacă îmi voi organiza timpul și nu voi mai pierde vremea pe Facebook).

O gândire optimistă: iată încă o lecție care se prinde din „zbor”. Când în casă plutește optimismul, copilul va învăța să gândească pozitiv prin imitație. Reversul e valabil. Dacă ne lăsăm măcinați de gânduri rele, dacă suntem permanent îngrijorați și sumbri, la fel va deveni și puiul nostru în timp.

Lecțiile acestea enumerate mai sus nu le-am inventat eu. Le-am găsit scrise într-o carte veche, un text de mii de ani, foarte cunoscut, pe care am îndrăznit să îl parafrazez. Cartea este de fapt o scrisoare adresată Corintenilor, iar rândurile reprezintă o descriere a iubirii.

Ar fi fost de ajuns să spun că lecția esențială a celor șapte ani de-acasă este să îi învățăm pe copii ce e dragostea, dar pentru asta , nu-i așa e nevoie de o viață întreagă.

CAPITOLUL 10

Comunicarea in public

Cum să fii un bun orator

Prof. Camelia Tasca,

Scoala Profesionala Holboca, Romania

Știi ce înseamnă orator ? Este persoana care vorbește în fața altora pe o anumită temă și cu un anumit scop, iar discursul său convinge și captează atenția celor care ascultă. Știi că ai emoții și îți vine să te ascunzi atunci când ai de prezentat ceva în fața colegilor sau participi la un interviu sau examen oral de rezultatul căruia depinde viitorul tău. Iată câteva sfaturi și trucuri pentru a prinde curaj și a impresiona auditoriul :

- **VOINȚA ȘI ÎNCREDEREA** Fii hotărât să convingi ! Curaj ! Gândește-te că dacă vrei cu adevărat, poți ! Dacă vei tremura vei părea nesigur pe ce spui, nu vei fi convingător. Nu-i așa că atunci când te calcă cineva pe picior reacționezi cu un text spus cu îndrăzneală, fără nicio urmă de emoție ? Impune-ți aceeași atitudine hotărâtă când trebuie să deschizi gura în fața altcuiva !
- **PREGĂTIREA** Pregătește-ți din timp ideile, stabilește o ordine logică, bine structurată ! Nici friptura nu se face înainte de venirea musafirilor, lasă timp ideilor tale să se „coacă” din timp.
- **ÎNCEPUT ȘI SFÂRȘIT** Pregătește cu atenție începutul și încheierea discursului tău ! Începutul atractiv, interesant este modalitatea de a

convinge ascultătorii să te urmărească cu interes mai departe. Finalul discursului este important pentru că se reține mai ușor, creând o anumită impresie a ascultătorilor asupra întregului discurs.

- **EMOȚIA** E normal să ai emoții ! Ele arată că nu ești un robot insensibil, sunt cele care umanizează și apropie ascultătorii. Dar nu le lăsa să te domine !
- **ODIHNA** Să fii odihnit ! Energia oratorului dă viață discursului și sporește atenția publicului.
- **EMPATIA** Trebuie să simți publicul ! Rămâi natural, dă frâu liber ideilor, dar observă reacțiile celor care te ascultă, ce îi atrage și ce nu.
- **ZÂMBET, POSTURĂ , PRIVIRE** Zâmbește ! Încearcă să fii relaxat, să nu pari o statuie vorbitoare ! Ține-te drept, cu ușoare aplecări înainte ! Privește-ți interlocutorii în ochi, cu un aer prietenos, nu plictisit și apatic !
- **GESTICA** E personală ca periuța de dinți. Întărește-ți ideile gesticulând cum simți ! Nu încerca să imiți pe cineva, gesturile naturale și spontane sunt bune, convingătoare, dacă nu se exagerează, desigur !
- **RITMUL ȘI TONUL** Dacă ritmul și tonul vocii rămân constante, discursul devine plat, plicticos. Pentru a fi atractiv, discursul are nevoie de variație, cu suișuri și coborâșuri, ca o melodie, în funcție de idei. Nu mormăi, dar nici nu vorbi prea tare, nu te răsti pentru a fi auzit !
- **RESPIRAȚIE, PAUZE TACTICE, UMORUL** Când simți că e greu, trage adânc aer în piept ! Oferă-ți pauze scurte înainte și după ideile importante pentru a-ți aduna gândurile, dar și ca ascultătorii să poată „sedimenta” informația. Pentru a crea o atmosferă relaxantă, un mediu pozitiv receptării mesajului tău, utilizează o mică doză de umor în discursul tău !

- **ADAPTAREA** Formulează ideile și în funcție de cine te ascultă ! Dacă sunt colegii tăi, poți să faci referire la experiențe de viață comune. La un examen discursul tău trebuie să fie mai sobru, cu un limbaj mai elevat.
- **VOCABULARUL** Nu folosi cuvinte al căror sens nu îl cunoști foarte bine ! Fii explicit, nu formula mesaje neclare, cu termeni care au sensuri ce pot modifica mesajul gândit de tine !
- **TIMPUL ȘI VITEZA** Fii punctual ! Ține cont de timpul acordat ! Începe și termină în intervalul de timp anunțat. Ajustează viteza de prezentare a informației ca să poți fi urmărit cu ușurință de auditoriu !
- **ÎMBRĂCĂMINTEA** O ținută îngrijită și adecvată momentului sporește respectul de sine și atenția publicului ascultător, mai ales dacă e vorba de un angajator sau profesori examinatori. Dacă te prezinți ca și când te-ai duce la plajă sigur nu vei fi luat în serios !

CAPITOLUL 11.

Comunicarea virtuală

Prof. Chrys Vrăjitoru

Scoala Profesionala Holboca, Romania

Comunicarea virtuală este comunicarea care se realizează prin e-mail, telefon mobil, rețea de socializare, platforme online etc., din rațiuni de interes personal, social, educativ, etc.

În prezent, comunicarea virtuală s-a extins la nivel global. Chiar în țările unde tehnologia e mai puțin dezvoltată, există rețele de telefon mobil și acces la internet, încât oamenii cei mai izolați sunt de fapt conectați la restul lumii.

Avantajele comunicării virtuale sunt foarte multe:

- comunicarea instantanee, în orice loc pe glob
- conexiunea cu lumea, apartenența la comunitatea internațională
- posibilitatea de a vedea locuri și oameni altfel inaccesibili
- accesul nelimitat la informații
- învățarea / educația de la distanță
- posibilitatea de a forma prietenii la distanță

Comunicarea virtuală are însă și multe dezavantaje:

- pericolul expunerii datelor personale față de persoane cu intenții negative
- pericolul expunerii minorilor la persoane rău intenționate
- posibilitatea de înșelăciune, fraudă, dezinformare

- comunicarea negativă, certurile pe internet cu persoane pe care nu le cunoaștem

- compararea excesivă cu alții, inducerea depresiei sau sentimentului de inferioritate prin vizualizarea rețelelor de socializare unde alții par să aibă o viață mai bună în diverse aspecte

~ îndepărtarea de oameni prin înlocuirea relațiilor personale cu cele virtuale

~ scăderea capacității de concentrare, a atenției dar și a independenței imaginative și creativității

Înlocuirea comunicării față-în-față cu o comunicare virtuală e o mare schimbare în interacțiunea dintre oameni. Comunicarea virtuală are avantaje și aspecte pozitive, dar trebuie ținut cont și de aspectele nefavorabile, de efectele sale negative. Emoticoanele și imaginile cu mesaje nu pot înlocui contactul direct cu o persoană.

Contextul social este reprezentat prin prezența socială, și se referă la capacitatea unui mediu de comunicare de a permite unui membru al grupului să simtă prezența altor membrii din grup și sentimentul că grupul este bucuros să se implice în interacțiune. Prezența socială asociată cu mediul comunicării este un atribut al canalelor de comunicare disponibile să transmită informații bogate. Indicii verbali, expresiile faciale, privirea, postura, proximitate fizică, etc pot modifica relevanța, importanța și conținutul mesajului. S-a constatat că lipsa de repere sociale contextuale în comunicarea mediată de computer duce la creșterea tonului negativ, asertivitate scăzută și depersonalizare.

Tinerii și copiii sunt din ce în ce mai captivați de jocurile pe computer. Culorile, imaginile și rapiditatea informațiilor îi fascinează și îi mențin dependenți de ecrane, în detrimentul relaționării directe cu ceilalți și a activităților în realitatea imediată.

Limbajul nonverbal este de o importanță covârșitoare în cadrul comunicării umane datorită bogăției sale considerabile și a rapidității cu care se transmit idei, și mai ales emoții. În cadrul comunicării față-în-față acest registru al comunicării este mereu prezent.

În concluzie, comunicarea virtuală este un mare avantaj pentru reducerea distanțelor și accesul la informații, dar trebuie să fim atenți și la efectele sale negative și să nu înlocuim complet comunicarea personală directă cu cea virtuală.

Activități practice

1. Identificați și enumerați avantajele și dezavantajele comunicării virtuale

2. Povestiți o amintire plăcută din copilăria voastră în care comunicarea a fost personală, directă și experiența neînlocuibilă de jocurile virtuale (de exemplu: jocuri în aer liber cu prietenii, sărbătorirea unei aniversări a cuiva, sărbătorile în familie).

3. Faceți un program zilnic în care să monitorizați timpul petrecut în fața computerului și să alternați cu activități în aer liber și întâlniri cu prietenii.

CAPITOLUL 12

Comunicarea cu natura

Prof. Chrys Vrăjitoru

Scoala Profesionala Holboca, Romania

Tot ce este viu comunică ceva.

Animalele comunică unele cu altele prin sunete sau gesturi / mișcări.

Pe uscat, în apă sau în aer, viețuitoarele au găsit moduri de a comunica.

De multe ori comunicarea între specii sau în cadrul aceleiași specii are scopuri precise: avertizarea de pericol, impunerea stăpânirii unui teritoriu, intimidarea, exprimarea fricii, a durerii, invitația la joacă sau oferirea de ajutor.

Animalele domestice au învățat să comunice cu oamenii, să înțeleagă sensul unor cuvinte. Câinii pot învăța până la 160 cuvinte. Pisicile înțeleg mai mult de 30 de cuvinte, dar comunicarea lor se bazează mai mult pe tonalitate. Papagalii pot imita vorbirea omului, dar ei pot folosi chiar cuvinte în mod creativ, deci nu repetă doar sunete, ci înțeleg și sensul unora. De exemplu, un papagal numit Alex a inventat un cuvânt nou, formându-l din două cuvinte pe care le știa deja. Cunoscând cuvântul "Banană" și cuvântul "Cherry" (cireasă) el a inventat un cuvânt nou: văzând un măr roșu l-a numit "banerry". Acest papagal cunoștea 100 de cuvinte.

Nu doar animalele comunică, ci și plantele. Plantele comunică prin culoare și miros, atrăgând sau respingând insecte. Ele comunică între ele prin chimicalele transmise prin rădăcini. Uneori trimit semnale de alarmă unele altora.

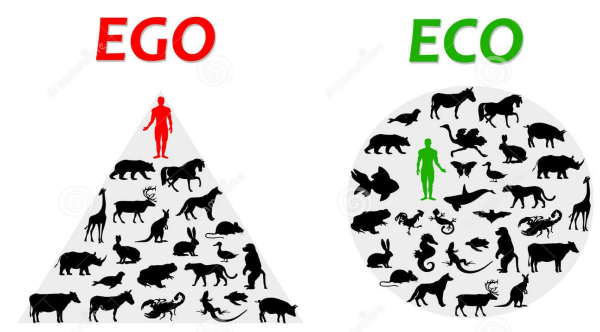
Studiile au arătat că plantele recunosc oamenii care le udă frecvent sau care le-au rupt frunze sau crengi și reacționează la aceștia pozitiv sau negativ.

Oamenii pot comunica cu natura în mod pozitiv sau negativ. .




Trebuie să înțelegem că suntem o parte din natură și depindem de ecosistem. Ar trebui să alegem să comunicăm întotdeauna cu natura prin acțiuni pozitive, să ne ferim să distrugem sau să diminuăm importanța vieții din jurul nostru.

Calitatea vieții noastre depinde de felul în care ne raportăm la mediul înconjurător, prin atitudinea zilnică pe care o avem față de natură.

Orice formă de viață are nevoie de apă, lumina, hrană și să fie înconjurată de intenții pozitive. Primul lucru pe care trebuie să-l comunicăm naturii este respectul pentru viață, pentru diversitate, în orice formă de existență s-ar afla.



Activități practice

-  Povestiți altora despre animalul vostru preferat de companie, cum comunicați cu el și ce l-ați învățat să facă.
-  Plantați ceva afară sau în spațiu interior în ghiveci, faceți-vă un obicei din a-i da apă și a urmări cum crește.
-  Organizați activități de igienizare a naturii.