

# Suport de curs oferit în cadrul stagiului de formare de lungă durată pentru formatorii locali în domeniul lucrului cu părinții elevilor

desfășurat în conformitate cu ordinul 77 din 22.02.2013 al Ministerului Educației

## Faza I

### Cuprins:

1. Particularitățile de dezvoltare ale copilului la diferite etape de vârstă	2
Dezvoltarea copilului de la 6 la 12 ani	2
Adolescența – tranziția de la copilărie la maturitate	3
2. Rolurile și responsabilitățile părinților în creșterea și dezvoltarea copilului	7
Obligația legală a părinților/ reprezentanților legali	7
Rolurile și responsabilitățile părinților	7
Nevoile de bază ale copiilor și acțiunile părinților	11
Ce pot face eu, părinte, pentru mine	14
3. Tehnici de dezvoltare personală utile pentru o comunicare eficientă cu copiii	15
Reducerea distanței dintre noi și emoțiile noastre	15
Formularea mesajului asertiv	19
Asertivitatea și soluționarea de conflicte	22
Cererea și feedback-ul (reacția inversă)	24
Ascultarea în comunicare	28
„Fereastra Johari”	31
4. Organizarea lucrului dirigintelui/ școlii cu părinții și îngrijitorii copiilor	34
De ce părinții nu vin la școală?	34
Cum să motivăm părinții să vină la ședințe?	35
Cum să organizăm o ședință cu părinții?	35
Parteneriatul școlii cu alți actori comunitari	39
5. Bibliografie consultată	41

# 1. PARTICULARITĂȚILE DE DEZVOLTARE ALE COPILULUI LA DIFERITE ETAPE DE VÂRSTĂ

## 1. Dezvoltarea copilului de la 6 la 12 ani

### Dezvoltarea fizică și influența asupra dezvoltării psihice

Creșterea în greutate este lentă la începutul stadiului și se accentuează ulterior în perioada pubertății când se va înregistra un salt de creștere. Creșterea în greutate se va face în medie cu 3,5kg/an, iar în înălțime cu aproximativ 6 cm/an. Apar unele diferențe între creșterea ponderală și în înălțime la fete și băieți (de exemplu 115-130 cm la băieți, iar la fete între 110-130 cm). La sfârșitul acestei perioade creierul atinge dimensiunile de adult.

Continuă procesul de osificare, dentiția permanentă o înlocuiește pe cea provizorie, crește volumul masei musculare, implicit forța musculară, se dezvoltă musculatura fină a degetelor mâinilor. Coloana vertebrală devine mai puternică, dar în același timp este expusă deformărilor, prin poziții incorecte.

Perioada este una de tranziție și deci, una în care pot apărea disfuncții și crize de creștere și dezvoltare. Cu toate că se observă importante achiziții fizice, școlarul mic obosește ușor, este neîndemânatic față de sarcinile școlare, urmând ca pe parcurs rezistența sa să crească și îndemânarea să devină din ce în ce mai evidentă.

O dată cu intrarea în școlaritate cresc efortul fizic și intelectual ce conduc la instalarea stării de oboseală, variind în funcție de caracteristicile individuale ale fiecărui copil.

### Dezvoltarea proceselor cognitive de la 6/7 ani la 10/12 ani

În baza dezvoltării sistemului nervos, dezvoltarea și maturizarea senzațiilor și percepțiilor continuă. La 6-7 ani se constată lărgirea câmpului vizual central și periferic, precum și creșterea diferențierii nuanțelor cromatice. Crește capacitatea de recepționare a sunetelor înalte și de autocontrol al emisiunilor verbale, se perfecționează și nuanțează intonația. Acum copilul poate aprecia pe cale auditivă distanța dintre obiecte după sunetele pe care le produc. Percepția câștigă noi dimensiuni. Se diminuează sincretismul – percepția întregului – datorat în principal creșterii acuității perceptive față de componentele obiectului perceput, cât și datorită schemelor logice interpretative care intervin în analiza spațiului și timpului perceput. Crește acuratețea percepției spațiului și datorită dobândirii de experiență extinsă în domeniu. Se produc de asemenea generalizări ale direcției spațiale (dreapta, stânga, înainte, înapoi) și se formează simțul orientării. Percepția timpului înregistrează și ea un nou moment în dezvoltare. Datorită structurării activității școlare în timp (ore, minute, zile ale săptămânii) timpul devine un stimul care se impune tot mai mult copilului și îl obligă la orientare din ce în ce mai precisă.

Școlarul mic dispune de numeroase reprezentări, cu toate acestea ele sunt slab sistematizate și confuze.

Operațiile logico-matematice devin mai complexe. Ele se pot constitui în structuri de ansamblu care sunt sisteme de operații coordonate. Se elaborează trei structuri logico-matematice în această perioadă:

§ clasificarea

§ seriarea

§ numărul

## **Dezvoltarea limbajului. Achiziția scris-cititului**

Construcțiile logice îmbracă forma unor judecăți și raționamente care îi permit copilului ca dincolo de datele nemijlocit senzoriale să întrevadă anumite permanențe, anumiți invarianți cum ar fi cantitatea de materie, greutatea, volumul, timpul, viteza, spațiul. Gândirea copilului surprinde la această vârstă fenomene inaccesibile simțurilor permanente și invariante, ridicându-se în plan abstract, categorial. Crește flexibilitatea gândirii și mobilitatea ei.

Vocabularul copilului la intrarea în școală este de aproximativ 2.500 de cuvinte și stăpânește reguli de folosire corectă a cuvintelor în vorbire. Tot acum se formează capacitatea de scris-citit impulsionând progresele limbajului. La sfârșitul perioadei, copilul își însușește fondul principal de cuvinte al limbii materne (aproximativ 5.000 de cuvinte) care pătrund tot mai mult în vocabularul activ al copilului.

Activitatea verbală are componente cognitive, afective și motorii. Învățarea limbii depinde de factorii genetici, de starea fiziologică și experiența acumulată de copil și de tipul de mediu la care a fost expus.

## **Adolescența – tranziția de la copilărie la maturitate**

### **Dezvoltarea fizică la pubertate și adolescență**

Biologic adolescența semnifică perioada de la pubertate la maturitate, altelei adolescența este descrisă ca începând cu pubertatea și încheindu-se în perioada adultă. Perioada este caracterizată de schimbări rapide și creșteri explozive în greutate și în înălțime, altelei descrie perioada de la 13 la 29 ani.

Pubertatea semnificând fapt maturarea sexuală, pubescența se referă la acele schimbări care au ca rezultat maturitatea sexuală. Aceste schimbări au loc în pubertatea târzie sau în adolescența timpurie.

Datorită creșterii explozive și inegale, înfățișarea adolescentului nu este întotdeauna armonioasă. Acesta este un motiv pentru care majoritatea adolescenților se preocupă intens de felul cum arată. Probleme, precum coșurile, dinții neregulați, pielea grasă, ochelarii, care pot părea minore, devin adevărate probleme existențiale în această perioadă, de ele îngrijorându-se în egală măsură și fetele și băieții. Creșterea explozivă este o provocare pentru psihicul adolescentului, el trebuind să învețe să se adapteze noii aparențe într-un ritm de multe ori prea rapid.

Între 10 și 18 ani masa corporală crește cu mai mult de 100%, iar înălțimea cu 27%; de asemenea adolescentul la 14 ani atinge în medie 95% din talia adultă. Într-un timp relativ scurt apar elemente noi, care imprimă o restructurare profundă a întregului organism al preadolescentului. Se câștigă în înălțime 20-30 de cm față de perioada anterioară, în greutate 4,5 kg anual și are loc o creștere rapidă a scheletului. Puseul de creștere la băieți începe de obicei cu aproape doi ani mai târziu decât la fete și dezvoltarea în înălțime la băieți continuă o perioadă mai mare de timp decât la fete. Creșterea în înălțime se realizează mai ales pe seama membrilor, în vreme ce toracele și bazinul rămân în urmă. De aici, înfățișarea nearmonioasă a preadolescentului: mâinile și picioarele lungi, pieptul căzut și îngust. Tot așa, musculatura corpului se dezvoltă mai lent decât scheletul, fapt ce conduce la o anumită stângăcie a mișcărilor preadolescentului.

În preadolescență un loc deosebit de important îl ocupă începutul maturizării sexuale. În intervalul de la 12 la 14 ani la fete și la 14 la 16 ani la băieți are loc dezvoltarea caracterelor sexuale primare și secundare. În cadrul dezvoltării caracteristicilor sexuale primare menționăm ovulația la femei și o creștere a dimensiunilor vaginului, clitorisului și uterului, în timp ce la băieți are loc o dezvoltare a penisului și a testiculelor și o dezvoltare funcțională caracterizată de debutul producerii spermei. Între caracteristicile sexuale secundare menționăm apariția menstruației la fete și a secreției

seminale la băieți, creșterea părului în regiunea pubisului și în axilă, schimbarea vocii, apariția pilozității faciale la băieți, dezvoltarea glandelor mamare la fete. La fete dezvoltarea bustului se corelează cu dezvoltarea bazinului care capătă conformație diferită de cea a băieților. Creșterea statutară a adolescentului este corelată cu maturizarea funcției de reproducere.

Se încheie prima perioada a maturizării sexuale, proces care continuă lent până pe la 22-23 de ani. În perioada adolescenței, din punct de vedere morfologic, creierul e în linii mari constituit (încă de la 6 ani el atinge 85-90% din greutatea finală constatată la 24-25 de ani). Are loc un proces de perfecționare funcțională a neuronilor scoarței cerebrale. Procesele de analiză și sinteză devin tot mai fine, se accentuează funcția reglatoare a limbajului intern.

### **Consecințe ale dezvoltării fizice în planul dezvoltării sociale**

Aparența fizică este un criteriu al maturizării. Creșterea explozivă nu se realizează în ritmuri egale pentru toți adolescenții. De aceea vom avea în grupul de adolescenți de 15 ani unii mai bine dezvoltați, alții mai puțin, atât la fete, cât și la băieți. Aceste diferențe au consecințe în planul dezvoltării sociale și personale. Pentru băieți maturizarea precoce este un avantaj, iar maturizarea târzie este un dezavantaj în relațiile sociale. Studii longitudinale au pus în evidență că maturizarea precoce sau târzie are o contribuție importantă în adaptarea socială.

Băieții care se maturizează mai devreme se adaptează mai bine, sunt mai populari, mai încrezători în sine, mai agresivi și cu mult mai mult succes în relațiile heterosexuale. Ei dezvoltă o imagine de sine mai pozitivă decât ceilalți. Cei a căror dezvoltare este mai lentă au dificultăți în adaptare, sunt neliniștiți, sunt mai neîncrezători în forțele proprii și dezvoltă o imagine de sine mai puțin pozitivă. În ceea ce privește efectul maturizării timpurii la fete păreri sunt contradictorii. Se știe deja că fetele în adolescență au un avantaj de dezvoltare de aproximativ 2 ani. Dacă maturizarea timpurie se petrece în anii pubertății, fetele pot fi dezavantajate de această maturizare, preocupările lor fiind altele decât ale grupului de vârstă, astfel că ele pot fi într-un fel marginalizate. Dacă maturizarea timpurie apare la vârsta adolescenței, atunci ea devine un avantaj, ca și în cazul băieților.

Aceasta nu înseamnă că maturizarea timpurie sau târzie afectează în mod cert toți indivizii dintr-o generație și nici că cei favorizați inițial de maturizare rămân favorizați pe parcursul întregii dezvoltări. Este doar de semnalat că gradul de maturizare al adolescentului afectează dezvoltarea sa socială și personală.

### **Caracteristici ale dezvoltării psihice**

Funcțiile adolescenței se pot exprima sintetic astfel:

- de adaptare la mediu
- de depășire
- de definire a personalității

În consecință are loc acum un proces de dezvoltare la finalul căruia ne vom afla în fața unor structuri psihice bine încheiate și cu un grad mai mare de mobilitate.

Transformările psihice la care este supus adolescentul sunt generate de nevoile și trebuințele pe care le resimte – atât de nevoile apărute încă în pubertate, cât și de noile trebuințe apărute în adolescență. Psihologii afirmă că adolescentul se confruntă cu o serie de nevoi noi sau nevoile descrise în perioadele anterioare cunosc o modificare semnificativă: nevoia de a ști, de a fi afectuos, de apartenență la grup, de independență, și nevoia modelelor. Nevoia de a ști este prezentă începând cu perioada școlarului mic, acesteia i se adaugă în pubertate nevoia de creație care se transformă în adolescență în nevoia creației cu valoare socială.

Nevoia de a fi afectuos ia forma unui nou egocentrism, care treptat se dezvoltă în „reciprocitate” afectivă pe parcursul maturizării afective și emoționale. Nevoia de grupare își pierde caracteristica neselectivă devenind axată pe criterii și preferințe. Nevoia de independență, de autodeterminare a puberului devine nevoia de desăvârșire, autodepășire, autoeducare în adolescență.

Nevoia de imitație a școlarului mic devine nevoia de a fi personal la pubertate, iar în adolescență se transformă în nevoia de a fi unic în prima parte a perioadei ca apoi să se manifeste nevoia de a se exprima ca personalitate.

Sub imperiul acestor nevoi adolescentul dezvoltă instrumentarul psihic necesar, se dezvoltă și se consolidează structurile gândirii logico-formale, capacitatea de interpretare și evaluare, de planificare, de anticipare, de predicții, spiritul critic și autocritic, se dezvoltă caracterul de sistem al gândirii.

Satisfacerea nevoilor de autodeterminare și autoeducare se datorează maturizării sociale, conștientizării responsabilităților ce-i revin, precum și datorită implicării în alegeri vocaționale. Tipuri de conduite dezvoltate în adolescență:

- conduita revoltei
- conduita închiderii în sine
- conduita exaltării și afirmării

Conduita revoltei conține refuzul de a se supune, manifestări de protest, de răzvrătire. Revolta este direcționată inițial împotriva familiei, apoi apare revolta împotriva școlii prin refuzul de a accepta o autoritate recunoscută până atunci, revolta împotriva moralei și a bunelor maniere în încercarea sa de a se elibera de constrângerile sociale suspectate de încercarea de a anihila personalitatea în plină dezvoltare a adolescentului.

Conduita închiderii în sine este similară cu o perioadă de introspecție. Introspecția conduce la un examen al propriilor posibilități și aptitudini, iar adolescentul nu se sfiește să-și accepte dovezile propriei slăbiciuni. Adolescentul insistă asupra studierii defectelor sale, dar această introspecție pe lângă construirea unei imagini de sine conduc la reflecții privind locul lor ca indivizi în societate și chiar mai mult apar întrebări și reflecții cu privire la locul și rolul omului în univers. Tendința către introspecție și înclinarea spre visare sunt caracteristice adolescenței.

Perioada de exaltare și afirmare survine în momentul în care tânărul se simte capabil de a valorifica resursele dobândite prin informare și introspecție.

Această maturizare își are sursa în maturizarea proceselor psihice.

## **Dezvoltarea intelectuală**

Perioada adolescenței și preadolescenței este perioada de maxim a creșterii capacităților perceptivă și de reprezentare. Crește activitatea senzorială și se modifică pragul minimal și maximal al diverșilor analizatori și pragurile diferențiale. Observația este folosită pentru a verifica, pentru a înțelege și pentru a dezvolta teme proprii de interes, percepția fiind clar potențată de interesul stârnit de un anume domeniu, obiectiv, problemă. Adolescentul dispune de o percepție complexă, voluntară și perseverentă.

Se dezvoltă atenția voluntară și atenția involuntară și post-voluntară își modifică mult aspectul, devin mai eficiente. Are loc o schimbare calitativă a memoriei și anume se îmbogățește cu memoria logică, se îmbogățește capacitatea de operare cu scheme logice. În măsura în care gândirea și atenția extrag esențialul dintr-un material, memoria adolescentului poate opera cu aspecte esențiale. Memoria operează acum mai frecvent cu reprezentări și noțiuni din ce în ce mai bogate și mai complexe.

Limbajul cunoaște de asemenea în această perioadă o dezvoltare deosebită. Cunoștințele verbale se corelează puternic cu extinderea, varietatea și bogăția conceptelor individului, cel puțin în măsura în care aceste concepte sunt simbolizate prin cuvinte.

### **Dezvoltarea socială**

Adolescența aduce cu sine o creștere a abilităților sociale. Se dezvoltă capacitatea de comunicare care anterior era mai dezvoltată la fete, acum devine importantă și pentru băieți. Relațiile între băieți și fete, dar și relațiile în grupuri de același sex capătă o semnificație profundă. Adolescența este caracterizată de declinul autorității parentale și familiale și creșterea importanței grupului de prieteni. Pentru copiii normali adolescența este un moment de socializare intensă.

Pe baza schimbărilor survenite în rolul familiei și a prietenilor se pot descrie trei stadii ale socializării din adolescență. În adolescența timpurie părinții continuă să fie importanți din punctul de vedere al dezvoltării sociale. De asemenea, părinții rămân un factor important al echilibrului emoțional și material. Adolescenții în această etapă sunt dependenți de familie în sens literal, nu numai dacă ne gândim la dependența materială, financiară, de confort, mai ales relativ la siguranța și confortul oferit de familie. Această dependență este percepută acum într-un mod mai puțin plăcut decât era percepută în stadiile anterioare de dezvoltare. Nevoia de independență este în fapt cea care conduce la dezvoltarea adolescentului și implicit care conduce la cel de-al doilea stadiu al socializării. Acest al doilea stadiu este caracterizat de o stare conflictuală atât pentru familie, cât și pentru adolescent. Conflictul este determinat pe de o parte de dragostea și atașamentul copilului pentru părinții săi, de dependența economică și organizatorică de familie și pe de altă parte de nevoia de independență crescândă, de nevoia de a aparține și grupului de prieteni în același timp cu apartenența la familie și nevoia de a fi acceptat în interiorul grupului de vârstă. Temele principale de conflict nu se rezumă doar la independența materială, ci se concretizează în forme precise cum ar fi diferența de viziune asupra vieții sociale, interferența părinților în munca școlară (așteptarea sau criticarea unor rezultate), interferențe în viața afectivă (criticarea prietenilor), lipsa susținerii financiare a unor proiecte personale ale adolescentului. Aceasta nu înseamnă că părinții și adolescentul sunt cu siguranță într-o stare de conflict permanent, prin aceasta sunt doar relevante surse tipice de conflict. Așadar de la o stare de totală dependență față de părinți adolescenții progesează printr-un stadiu intermediar de conflict către achizițiile unui al treilea stadiu de relativă independență față de aceștia. Independența nou câștigată nu înseamnă ruperea tuturor legăturilor cu părinții și legarea totală a adolescentului de grupul de prieteni, ci funcționarea adolescentului ca individ în cercul de prieteni – independență care duce deseori la conflicte în interiorul familiei. Conflictul între generații este un clișeu în care poate fi recunoscut conflictul între generația dominantă și grupul de adolescenți – elevi de liceu sau studenți, respectiv noua generație care se formează prin dezvoltare socială și personală.

## 2. ROLURILE ȘI RESPONSABILITĂȚILE PĂRINȚILOR ÎN CREȘTEREA ȘI DEZVOLTAREA COPILULUI

### Obligația legală a părinților/ reprezentanților legali

Părinții sunt cei care trebuie să asigure toate condițiile și să-și ofere dragostea pentru ca un copil să se dezvolte sănătos. Legile țării noastre spun că părinții sunt reprezentanții legali ai copilului lor și acționează în numele acestuia în relațiile cu toate persoanele și autoritățile, pentru a se asigura că drepturile și interesele legitime ale copilului sunt realizate (articolul 61 din Codul Familiei).

Atunci când, din diferite cauze, părinții nu-și pot îndeplini responsabilitățile, ei trebuie să-i asigure copilului un reprezentant legal care să aibă grijă în continuare că drepturile și interesele legitime ale copilului sunt realizate.

Statul (reprezentat de toate instituțiile subordonate administrației publice centrale, raionale și locale) are obligația să acorde sprijin părinților, în toate situațiile când aceștia au nevoie de ajutor pentru a-și crește copiii. În cazul plecării părinților la muncă în alte țări, statul trebuie să instituie un tutore pentru copilul rămas singur acasă și să ofere servicii care vor ajuta copilul să se dezvolte sănătos.

Articolul 5 din Convenția Organizației Națiunilor Unite privind Drepturile Copilului, care în Republica Moldova a intrat în vigoare în 1993, spune că ambii părinți au o responsabilitate comună pentru creșterea și dezvoltarea copilului.

Articolul 51 din Codul Familiei al Republicii Moldova prevede că atunci când un copil este lipsit de grija părinților (din diferite cauze, inclusiv pentru că ei lipsesc de acasă un timp îndelungat), drepturile și interesele legitime ale copilului sunt asigurate de autoritatea tutelară, adică primăria. În aceste cazuri, asupra copiilor rămași fără ocrotire părintească se instituie tutela (pentru copiii care au vârsta de până la 14 ani) și curatela (pentru copiii care au între 14 și 18 ani).

Tutela nu înseamnă decăderea părinților din drepturi părintești. Articolele 142–147 din Codul Familiei al Republicii Moldova descriu clar care sunt cerințele pe care trebuie să le întrunească o persoană pentru a putea deveni tutore, ce drepturi și obligații are tutorele și de ce drepturi beneficiază copilul asupra căruia este instituită tutela.

### Rolurile și responsabilitățile părinților

Pentru a trăi starea de bine ca părinte, trebuie să fii conștient că rolul meu imediat constă în satisfacerea nevoilor fundamentale ale copilului. O nevoie fiind vitală, eu trebuie să o satisfac. Numai astfel copilul va putea să-și dezvolte întregul potențial și să-și concentreze energiile pentru a se realiza. Astfel, voi putea trăi ca o ființă fericită, împlinită; lucru benefic atât pentru copil, cât și pentru mine. Dacă nu îmi asum în mod adecvat această responsabilitate, copilul meu va dezvolta curențe afective, atitudini și comportamente inadecvate care îl vor afecta atât pe el, cât și pe mine.

Iată cele două laturi ale rolului global al părintelui:

1) mamă sau tată **complice**:

- construiți o adevărată relație de complicitate cu copilul dumneavoastră;
- satisfaceți nevoile fundamentale ale copilului.

În același timp trebuie să fii:

2) mamă sau tată **ghid**:

- să îndrum și să formeze cu fermitate;
- să instaurez o anumită disciplină pentru ca el să devină responsabil.

Există două modalități, fiecare la fel de importantă, de a satisface o nevoie a copilului. Acesta are nevoie să fie hrănit în mod concret prin **acțiuni fizice** (hrana provenind din exterior), și în mod **emoțional** printr-o verbalizare a emoțiilor și a sentimentelor părintelui (hrană provenind din interior).

Îl hrănesc exterior:

- îi dau un măr dacă îi este foame;
- dacă are nevoie de ajutor îl susțin, îl sprijin;
- îi ofer timp;
- îi dau atenție și îl ascult etc.

Copilul vede că întreprind acțiuni (exterior), dar acest fapt nu este suficient. El nu resimte dragostea care le motivează.

Îl hrănesc așadar interior spunându-i:

- ce anume fac pentru el;
- că îmi place să mă ocup de el;
- că el este bucuria mea;
- că îl admir etc.

Atunci copilul simte că este iubit. Această hrană îi va insufla o veritabilă forță interioară. Tocmai din cuvintele pe care le voi folosi pentru a confirma faptul că acțiunile mele îi sunt adresate, copilul va resimți sentimentul care stă la baza intenției mele, adică dragostea pentru el. Aceste cuvinte vor avea o putere magică. De exemplu, dacă îi spun: „Ești important pentru mine”, copilul va resimți: „Sunt valoros în ochii mamei mele (sau ai tatălui meu), sunt important pentru ea (sau pentru el)”. „Când am văzut aceste frumoase mere verzi, le-am cumpărat pentru că știu că sunt preferatele tale”. „Ți le-am cumpărat pentru că știu cât sunt de bune pentru dezvoltarea ta”. „Îmi place când ai tot ce-ți trebuie pentru a crește bine”.

Rețineți: fără confirmarea verbală, copilul nu poate conștientiza în mod real tot ceea ce fac pentru el; nu sesizează cu adevărat atențiile pe care le am față de el, faptul că mă dedic lui; nu își dă seama că sunt acolo pentru el și că am grijă de el. Pe scurt:

- Hrană fizică - exterior și concret: măr, zâmbet prietenos, privire complice, timp oferit etc.
- Hrană emoțională - interior și abstract: cuvinte binevoitoare.

### **Dorințele și nevoile copiilor**

Dat fiind faptul că nevoile sunt vitale, este imposibil să răsfițăm un copil atunci când răspundem nevoilor lui. Dar atenție ! Nu trebuie să confundăm nevoia cu dorința.

Este esențial pentru părinte să facă diferența între nevoie și dorință. Trebuie să răspund nevoilor copilului meu în funcție de capacitățile mele. Nu sunt responsabil pentru dorințele lui. Ba chiar trebuie să-i las copilului responsabilitatea de a și le satisface, cu complicitatea mea.

*O nevoie vine din interior:*

- Nevoia de a mânca
- Nevoia de odihnă
- Nevoia de haine
- Nevoia de a mă deplasa
- Nevoia de complicitate



*O dorință vine din exterior:*

- Am chef să merg în Hawaii
- Dorința de a mânca pizza
- Dorința de a merge la mare
- Dorința de a cumpăra o anumită marcă
- Dorința de a avea o mașină
- Dorința ca o persoană să facă un lucru în locul meu

Aceasta nu înseamnă că nu trebuie să acord nicio importanță dorințelor lui. Dorințele ocupă un loc important în viața tuturor oamenilor; fără ele, viața își pierde rostul. Faptul că dorințele profunde îi sunt recunoscute îi permite copilului să-și trăiască viața cu pasiune. De aceea, fiecare năzuință a copilului, chiar și dacă nu este menită a fi satisfăcută, are nevoie să fie ascultată și recunoscută de către părinte:

- „Ți-ar plăcea mult jocul acesta”.
- „Preferi ca mămica să nu plece”.
- „Este dificil pentru tine să trebuiască să împărți cu sora ta”.
- „Ți-ai dori să ai propria cameră”.
- „Ai vrea să ai un computer precum cel al lui Alexandru”.

Credem că este oportun să-i reprezentați copilului ceea ce face obiectul aspirațiilor lui, dar aceasta nu înseamnă că trebuie să-i satisfaceți dorința. Această atitudine are doar scopul de a-i demonstra că recunoaștem ceea ce simte și că este îndreptățit să aibă propriile dorințe, aspirații și să-și dorească îndeplinirea lor. Important este să nu i le negați, să nu-i spuneți că dorințele lui sunt absurde.

Totuși, părintele nu poate și nici nu trebuie să răspundă tuturor așteptărilor copilului său. Orice dorință poate fi îndeplinită de copil, în funcție de evaluarea mijloacelor sale, a vârstei și a capacităților lui de a o realiza. Îi explic copilului tipul de colaborare pe care pot să i-l ofer, dar îl las să acceadă la dorințele lui prin propriile mijloace.

### **Ce trebuie să reținem în privința nevoilor copilului**

- Îl hrănesc exterior: răspund nevoilor lui, îl satisfac.
- Îl hrănesc interior: îi spun ce anume fac pentru el și ce înseamnă pentru mine.
- Nevoia este vitală: așadar, e imposibil să răsfățăm un copil dacă răspundem nevoilor lui. Este important să facem diferența între nevoie și dorință. Dacă vă este foame (nevoie), trebuie să mâncați. Or, puteți să mâncați prea mult. Aceasta denotă lăcomie (dorință) și nu mai are nimic de-a face cu nevoia pe care o reprezintă foamea. Fiți receptiv pentru a face deosebirea între dorință și nevoie.
- Pentru a răspunde nevoilor, trebuie să ținem cont de maturitatea copilului. Manifestăm mult entuziasm, dar nu uităm că, dacă ne adresăm unui adolescent, nu îi spunem, de exemplu: „Ai un loc numai al tău în inima mea”. Altminteri, adolescentul va crede că nu ne simțim bine sau că el este cu adevărat suferind!

### **Ce trebuie să reținem în privința recuperării copilului**

Când una dintre nevoile copilului nu este satisfăcută, el se află în dezechilibru psihoemoțional și comportamental. Dacă îmi dau seama că, din lipsă de cunoștințe sau pentru că nu am conștientizat acest lucru, nu i-am satisfăcut copilului una dintre nevoi, este posibil să recuperez această lipsă.

- Atunci când recuperez, nu țin cont de vârsta actuală a copilului meu. Fac abstracție de vârsta lui și țin seama mai degrabă de vârsta comportamentală; printr-o astfel de atitudine, intervențiile mele vor putea fi eficiente, înțelese și asimilate.

De exemplu, copilul meu are zece ani, dar se comporta ca și cum ar avea trei. Așadar, mă port cu el și împlinesc nevoile (dar numai în acest domeniu) ca și cum ar fi un copil mic.

- Devin un model pentru ceea ce aș vrea să dezvolte el; astfel, copilul asimilează mult mai rapid.
- Rețineți: este posibil ca, la începutul procesului de recuperare, copilul să-și exprime toate frustrările acumulate în privința lipsurilor lui anterioare. Nu trebuie să renunțați!

## Nevoi și suferințe

Rețineți:

- Nu ne naștem cu un fel de a fi negativ; devenim astfel pentru că suntem neîmpliniți într-o nevoie fundamentală.
- Nu ne naștem invidioși; devenim astfel pentru că suferim deoarece nu ne-am simțit acceptați și fiindcă am preluat ștafeta de la părinții noștri și nu ne-am acceptat mai mult decât ne-am simțit acceptați de ei.

<b>Suferință</b>	<b>Nevoie</b>
<i>Suferim...</i>	<i>Ne lipsește...</i>
De frică, de îngrijorare, de stres, de frământare, de tensiune	<i>Siguranță</i> Îngrijirile binevoitoare, susținerea, afecțiunea și îndrumarea
De irascibilitate, de frustrare, de lipsă de fermitate	<i>Aprecierea</i> Manifestările pozitive, aprecierea
De tristețe, pentru că percepem totul negativ, că suntem adesea dezamăgiți, că nu suntem niciodată mulțumiți, că avem tendința de a critica orice, că suntem pesimiști, sarcastici	<i>Satisfacția</i> Optimismul, bucuria
Fiindcă suntem pasivi, ne lipsește curajul, voința, avem sentimente de inferioritate sau, invers, fiindcă suntem aroganți	<i>Admirația</i> Încurajarea, motivația
Fiindcă suntem egoiști, indiferenți sau prea sensibili, ne este greu să împărțim cu ceilalți, suntem invidioși, avari	<i>Compasiunea</i> Înțelegere, simțim că nu se ține cont de noi
Fiindcă nu ne exteriorizăm, suntem introverți, ne simțim insignifianți, fără valoare, nerespetați	<i>Importanța</i> Atenția, timpul consacrat nouă, ascultarea

## **Nevoile de bază ale copiilor și acțiunile părinților**

### **1. Nevoia de a se simți în siguranță cu părinții**

Dacă nevoia de siguranță a copilului este satisfăcută, el se simte bine, este încrezător; i se oferă siguranță, încredere, bucurie și relaxare.

Dacă această nevoie nu este satisfăcută, copilul suferă. Este nesigur, se simte încordat. Este neliniștit, stresat, frământat, temător. Poate să dezvolte ticuri, să aibă coșmaruri, să urineze în pat, să sufere tulburări de concentrare, să fie prea lent sau prea agitat etc.

#### **Hrană exterioară**

1. Îi voi oferi hrană, căldură, afecțiune, susținere și protecție de fiecare dată când are nevoie.
2. Voi răspunde nevoilor lui de bază cât mai rapid posibil.
3. Îi voi demonstra că-mi place să mă ocup de el.
4. Voi comunica cu el printr-o atingere, o privire prietenoasă, un zâmbet aprobator.
5. Îi voi insufla un sentiment de apartenență, dovedindu-i că are „locul lui”, că eu „sunt acolo pentru el” și ca mă ocup de el în mod responsabil.
6. Voi fi consecvent în intervențiile mele.
7. Îl voi îndruma impunându-i limite, fiind ferm, de fiecare dată când va exista un pericol sau o împrejurare dăunătoare.

#### **Hrană interioară**

8. Îi voi spune ce anume fac pentru el, că îmi place să mă ocup de persoana lui.

### **2. Nevoia de a fi apreciat de părinți**

Atunci când copilul este satisfăcut în nevoia lui de a fi gratificat, el manifestă determinare în întreprinderea activităților.

Dacă nu este satisfăcut sau dacă are un mare rezervor neumplut, copilul suferă. El este adesea frustrat, se înfurie cu ușurință, nu este entuziasmat pentru a întreprinde activități sau vrea să controleze totul prin autoritarism și se simte ofensat în drepturile sale.

#### **Hrană exterioară**

1. Voi identifica și îi voi revela calitățile, capacitățile și punctele forte cât mai des posibil.
2. Îi voi recunoaște inițiativele, fără a uita să acord mai multă importanță laturii pozitive a inițiativei decât rezultatului acțiunii.
3. Voi sublinia aspectul pozitiv al acțiunilor sale, înaintea aspectului care trebuie ameliorat, dacă e cazul, fără a uita să accentuez mai mult partea îndeplinită de copil decât partea care trebuie ameliorată.
4. Îi voi arăta impactul pozitiv pe care-l au asupra mea acțiunile sale, ce anume îmi procură ele.

#### **Hrană interioară**

5. Cuvintele pe care le aude atunci când este gratificat reprezintă, în sine, hrana lui interioară. Ca să le simtă și să aibă un impact asupra lui, aceste cuvinte trebuie pronunțate cu entuziasm.

### **3. Nevoia de a simți mulțumirea părinților**

Atunci când copilul meu se simte împlinit în nevoia lui de satisfacție este vesel, optimist. Are o judecată bună pentru vârsta lui, multă imaginație și un simț al creativității autentic.

Dacă nu este împlinit în această privință, copilul suferă. El este deseori trist, dezamăgit, nemulțumit, pesimist, sarcastic. Se critică, și o face cu ușurință, procedând la fel și în ceea ce-i privește pe ceilalți.

#### **Hrană exterioară**

1. Îi voi face să simtă satisfacția mea de a-l avea drept copil.
2. Îi voi demonstra bucuria pe care mi-o oferă prin însăși prezența lui și nu pentru că îmi împlinește așteptările pe care le aveam în ceea ce-l privește.
3. Îi voi transmite mulțumirea pentru evoluția lui, pe tot parcursul formării sale, cât mai des posibil.

#### **Hrană interioară**

4. Îi voi exprima verbal mulțumirea în raport cu ceea ce este el pentru mine și cu realizările lui.

### **4. Nevoia de a fi admirat de părinți**

Atunci când copilul este satisfăcut în nevoia de a fi admirat, devine curajos, motivat, organizat și se simte competent.

Dacă nu este satisfăcut în această privință, copilul suferă. În consecință, este leneș, suferă de un complex de superioritate sau de inferioritate, se simte umilit.

#### **Hrană exterioară**

1. Îi voi permite să experimenteze.
2. Voi fi complicele lui în experimentare. Îi voi oferi tot sprijinul meu.
3. Voi fi ghidul lui pentru a-l ajuta să-și descopere competențele.

#### **Hrană interioară**

4. Îmi voi exprima admirația pentru competențele lui.

### **5. Nevoia de a simți compasiunea părinților**

Dacă nevoia de compasiune a copilului este satisfăcută, el va avea o mare deschidere asupra vieții, o bună comunicare cu ceilalți, spirit de colaborare, un nivel solid de responsabilitate. În plus, va fi animat de o mare capacitate de a împărtăși.

Dacă această nevoie nu este satisfăcută, copilul suferă. El este indiferent, nepăsător în privința consecințelor și a faptelor sale, nu manifestă interes față de sentimentele mele, față de ce i se întâmplă, este egocentric, dezvoltă invidie în raport cu cei care au abilitățile pe care și-ar dori să le aibă, este avar și refuză să împartă cu ceilalți obiectele și cunoștințele.

#### **Hrană exterioară**

1. Îi voi dovedi că poate conta pe prezența mea: mai întâi prezența fizică, apoi atenția pe care o acord trăirilor lui, precum și prezența mea reconfortantă atunci când se confruntă cu o dificultate sau când trece printr-o suferință.
2. Prin modul de a reacționa când îmi comunică ceva, îi voi oferi încrederea că poate conta pe receptivitatea mea necondiționată, că poate spune totul, fără teama de a fi judecat.
3. Îi voi demonstra concret că țin cont de el.

4. Voi conștientiza faptul că singura mea responsabilitate este aceea de a-i lăsa propria responsabilitate; este tot ce așteaptă el de la mine.

### **Hrană interioară**

5. Îmi voi manifesta receptivitatea pentru a-i dovedi compasiunea pentru el. De asemenea, îi voi confirma verbal faptul că țin seama de el.

## **6. Nevoia de a fi important pentru părinți**

Atunci când copilului îi este satisfăcută nevoia de a fi important, el dezvoltă o mare stimă de sine, se exprimă cu ușurință, este afectuos și are o înțelegere profundă față de el însuși și față de ceilalți.

Dacă nu este satisfăcut, copilul suferă. El se exprimă insuficient, se retrage în sine, are un limbaj negativ, caută confruntarea, este lipsit de respect față de el însuși și de ceilalți, se consideră insignifiant, lipsit de valoare.

### **Hrană exterioară**

1. Îi voi acorda o atenție specială și voi consacra timp discuțiilor cu el. Îmi voi planifica programul pentru a-i acorda tot timpul necesar.

2. Voi observa comportamentele lui pozitive și îi voi da atenție, mai ales atunci când îmi place ceea ce face.

3. De fiecare dată când va dori să exprime ceva, mă voi opri să-l ascult.

### **Hrană interioară**

4. Îi voi spune de câte ori voi avea ocazia: „Ești important pentru mine”. Îi voi confirma faptul că îmi rezerv timp pentru el, spunându-i că vom desfășura o activitate „doar noi doi, împreună”.

## **7. Nevoia de a fi acceptat de părinți**

Atunci când este satisfăcut în nevoia de a fi acceptat, el se acceptă pe sine. Copilul simte și dezvoltă dragostea, răbdarea, încrederea în sine și în cei din jur, toleranța în acceptarea celorlalți, sacrificiul de sine, compasiunea.

Atunci când copilul nu este satisfăcut suficient, el suferă. Astfel, manifestă o respingere a propriei persoane și a celorlalți, frică, anxietate, cinism, gelozie, invidie.

### **Hrană exterioară**

1. Îl voi recunoaște ca fiind unic, ca pe o persoană cu drepturi depline, demnă de a fi iubită, incomparabilă.

2. Mă voi distanța în raport cu așteptările mele în ceea ce-l privește. Sunt capabil să-l iubesc, chiar dacă el nu corespunde idealului pe care mi l-am făurit ? El are nevoie să fie acceptat pentru ceea ce este, fără a ține seama de idealurile mele și de calitățile pe care aș vrea eu să le dezvolte.

3. Îl voi iubi necondiționat. El are nevoie de acceptarea necondiționată a părinților săi pentru a învăța să se accepte pe sine, așa cum este.

4. Îi voi dovedi răbdare și toleranță în raport cu instruirea, cu evoluția lui, cu tot ceea ce este el.

### **Hrană interioară**

5. Îi voi spune că-l iubesc și că îl accept necondiționat, indiferent de dificultățile lui. Ceea ce are el nevoie să audă este: „Te iubesc așa cum ești”, „Te iubesc, pur și simplu”.

## **8. Nevoia de a vedea modestia părinților**

Atunci când copilul este satisfăcut în nevoia de modestie a părintelui său, dă și el dovadă de modestie (primește și recunoaște modestia), accede cu ușurință la spiritualitate și este adaptabil.

Dacă nu este satisfăcut în această privință, copilul suferă. În consecință, el este orgolios, vanitos, arogant, rigid, crispat, iritabil și sever.

### **Hrană exterioară**

1. Voi spulbera imaginea de zeu care știe totul și care nu comite niciodată o greșală și îmi voi recunoaște slăbiciunile în fața copilului.
2. Îmi voi mărturisi greșelile și îi voi cere scuze, din respect, astfel încât să constitui un model de modestie.
3. Voi da un exemplu de modestie fiind un model de persoană adevărată, autentică, simplă. Voi oferi, de asemenea, acest exemplu în exteriorizarea conflictelor mele.
4. Voi avea flexibilitatea de a reveni asupra unei decizii dacă, în unele situații, alta e mai potrivită.

### **Hrană interioară**

5. Îi voi spune copilului că trebuie să fie doar el însuși: „Nu te chinui prea tare pentru a...”

## **Ce pot face eu, părinte, pentru mine**

Dacă unele dintre nevoile mele nu sunt satisfăcute, îmi va fi greu să le împlinesc pe ale copilului. Pentru că sunt adult și nevoile nu îmi mai pot fi satisfăcute de părinți, trebuie să fac eu însumi acest lucru.

Într-adevăr, îmi pot asuma responsabilitatea pentru starea mea de bine aplicând aceleași sfaturi. Astfel, joc în același timp rolul de tată și de mamă complice în ceea ce mă privește, pentru o vreme, în funcție de propriile nevoi.

### ***Mă hrănesc exterior***

- Îmi procur o hrană sănătoasă, necesară stării mele de bine.
- Am grijă de mine, în funcție de nevoia pe care o am.
- Îndrăznesc să cer.
- Îmi acord mai mult timp.
- Țin seama de ceea ce îmi place și de ceea ce nu-mi place.
- Învăț să primesc.

### ***Mă hrănesc interior***

- Exprim ceea ce fac pentru mine.
- Mă consolez când mă confrunt cu o dificultate.
- Mă apreciez.
- Îmi adresez cuvinte binevoitoare.
- Îmi remarc punctele forte.
- Mă felicit pentru fiecare progres pe care îl realizez.

### 3. TEHNICI DE DEZVOLTARE PERSONALĂ UTILE PENTRU O COMUNICARE EFICIENTĂ CU COPIII

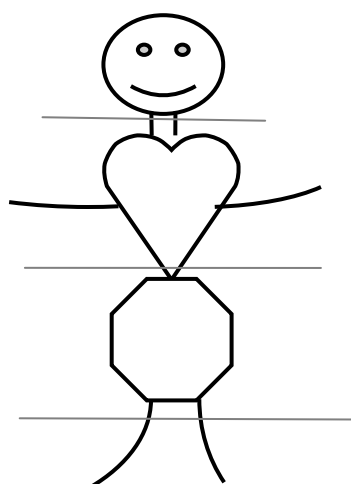
#### Reducerea distanței dintre noi și emoțiile noastre

Nu am cuvinte pentru a-mi exprima singurătatea, tristețea sau furia. Nu am cuvinte pentru a-mi rosti nevoia de schimbare, de înțelegere, de recunoaștere. Și atunci critic, insult, lovesc. Și atunci mă îmbufnez, mă refugiez în băutură sau mă întristez. Violența interiorizată sau exteriorizată rezultă dintr-o deficiență de vocabular: ea este expresia unei frustrări care nu a găsit cuvintele pentru a fi formulată.

Încă din copilărie am învățat multe cuvinte: putem vorbi despre istorie, matematică, literatură. Putem dezbate probleme de economie, sport, tehnică. *Dar când am învățat cuvintele vieții noastre interioare?* Minte noastră a beneficiat de cea mai mare parte a educației. Pe ea am pregătit-o, am disciplinat-o, am antrenat-o. Inima noastră, viața noastră afectivă, viața noastră interioară nu a primit o asemenea atenție. Am fost învățați să fim înțelepți și rezonabili, să luăm deciziile corecte după ce am gândit îndeajuns, să analizăm, clasificăm, etichetăm. Am devenit maeștri în logică. Înțelegerea emoțională însă, a fost foarte puțin sau chiar deloc încurajată!

Pe măsură ce am crescut, ne-am rupt de sentimentele și de nevoile noastre, pentru a le asculta pe cele exprimate de alții. Am ascultat de sentimentele și nevoile tuturor – părinți, învățători, colegi de muncă, șefi, vecini – mai puțin de ale noastre! Acum, când suntem timizi, avem depresii, îndoieli, ezitări în luarea unei decizii, incapacitatea de a alege, dificultăți de a ne angaja... așteptăm să ne salveze cineva, să ne dea instrucțiunile necesare și cu toate acestea, nu mai putem suporta să auzim nici un sfat! Suntem sătuli de „Trebuie să...”, „Chiar e timpul ca tu să...”

A fi adult a devenit egal cu a te rupe cât mai mult posibil de emoțiile tale și a te preocupa doar de manifestarea amabilității într-o conversație, fără să deranjezi pe nimeni. Trăim cu senzația că pentru a avea un loc în această lume, nu trebuie să facem ceea ce simțim sau ceea ce vrem, ci numai ceea ce vor alții. Să fiu eu însumi înseamnă să risc să pierd dragostea, respectul celorlalți.



- Intellect, rațiune, minte
- Sentimente, emoții
- Nevoi, motivații
- Acțiuni concrete, cerințe negociabile

Avem nevoie să ne simțim împăcați, nu vrem să fim divizați între cap și inimă. Avem nevoie să simțim din interior că noi suntem cei care vorbim, cei care hotărâm și nu obișnuințele noastre, condiționările din partea altuia sau teama de privirea celui alt. Pentru aceasta, trebuie să înlăturăm barierele care există între gândirea noastră și ceea ce simțim, între emoțiile noastre reale, nevoile noastre și ceea ce exprimăm.

## Verbalizarea emoțiilor

În primul rând, este esențial să ne trăim din plin propriile emoții, pentru a ne trăi viața într-un mod sănătos, astfel încât să ne realizăm total.

Emoțiile ocupă o mare parte din ceea ce dorim să împărtășim cu semenii noștri. Imaginați-vă pentru o clipă cât de plictisitoare ar fi relațiile dvs. interpersonale fără emoții... Relațiile noastre se hrănesc din emoții. Îi hrănim pe ceilalți exprimându-ne emoțiile prin cuvinte și acțiuni. Deci, *emoțiile se comunică*. Acesta este momentul când comunicarea își capătă sensul deplin.

Omul posedă un repertoriu foarte divers de emoții. Tocmai pentru a le exprima clar, a creat o multitudine de cuvinte și expresii. Este important să comunicăm ce gândim și ce simțim. Dacă știm să numim clar emoțiile noastre, putem intra mai ușor în legătură unii cu alții. În exprimarea sentimentelor, ne ajută să folosim *cuvinte ce se referă la emoții specifice* și nu cuvinte vagi sau generale. De exemplu, dacă spunem „Am un sentiment bun în legătură cu asta”, *sentiment bun* poate însemna *mulțumit, entuziasmat, ușurat* sau alte emoții. Cuvintele *bine* și *rău* îl împiedică pe interlocutor să intre în contact cu ceea ce simțim noi.

**Cum e probabil să ne simțim când nevoile noastre sunt satisfăcute:**

amuzat	degajat	interesat	îndrăzneț	optimist	senin	vioi
absorbit	dinamizat	inspirat	înflăcărat	pasionat	sensibil	voios
atins	dornic	intrigat	înviorat	plin de speranță	surprins	vrăjit
atras	drăgăstos	împăcat	jucăuș	poznaș	tandru	....
aventuros	emoționat	împlinit	liber	prietenos	tihnit	
bine dispus	energic	în largul meu	liniștit	pus pe glume	triumfător	
bucuros	entuziast	în siguranță	lipsit de griji	puternic	uimit	
calm	fascinat	în toane bune	mândru	radiant	uluit	
captivat	fericit	încântat	mirat	receptiv	ușurat	



confortabil	fermecat	încrezător	mulțumit	recunoscător	util	
cordial	implicat	încurajat	nerăbdător	relaxat	vesel	
curios	impresionat	îndatorat	odihnit	revigorat	victorios	

**Cum e probabil să ne simțim când *nevoile noastre nu sunt satisfăcute*:**

abătut	cutremurat	ezitant	îngrozit	neliniștit	posac	șocat
agasat	demoralizat	fără chef/ vlagă	însăimântat	nemuțumit	posomorât	șovăielnic
agitat	deprimat	frământat	înverșunat	nepăsător	preocupat	trist
alarmat	deranjat	frustrat	învinș	neputincios	provocat	tulburat
amărât	descurajat	furiș	jalnic	nerăbdător	rănit	ursuz
amorțit	detașat	gelos	jenat	nervos	răutăcios	vinovat
apatic	dezamăgit	incomod	jignit	nostalgic	răvășit	vulnerabil
chinuit	dezgustat	indiferent	mânios	obosit	răzbunător	....
confuz	disperat	indispus	neajutorat	oribil	resemnat	

contrariat	distant	iritat	necăjit	ostil	rezervat	
copleșit	distrus	îmbufnat	nedumerit	panicat	rușinat	
cu inima frântă	enervat	încordat	nefericit	perplex	scârbit	
cuprins de dor	epuizat	îndurerat	neîmpăcat	pesimist	singur	
cuprins de regrete/ remușcări	extenuat	îngrijorat	neîncrezător	plictisit	speriat	

## Controlul propriilor emoții

Prima treaptă în dobândirea controlului asupra emoțiilor proprii este acceptarea lor. Preluarea controlului nu înseamnă înăbușire, ci rezolvare. Este important să acceptăm că avem acel sentiment, chiar dacă ne este rușine de starea noastră emoțională sau am dori să nu ne simțim astfel. Negarea poate fi utilă doar ca blocare temporară a emoțiilor, atunci când avem de rezolvat mai multe probleme practice și nu ne putem ocupa imediat de sentimentele noastre. Spuneți-vă: „Accept că simt...”.

Apoi, trebuie să ne asumăm propria responsabilitate pentru trăirea propriilor sentimente. Chiar dacă ne-ar plăcea să învinuim pe altcineva sau altceva de faptul că avem stările emoționale respective. Chiar dacă atribuirea propriei responsabilități altora este o reacție frecventă la sentimente supărătoare. Acest mijloc de apărare poate fi recunoscut foarte ușor în modul nostru de exprimare. De exemplu, spunem adesea: „Mă faci să mă înfurii”, „Mă faci să mă simt vinovat când...”. Așadar, acceptați-vă răspunderea, spunând: „M-am înfuriat...”, „Mă simt vinovat când...”.

În al treilea rând, să ne acceptăm responsabilitatea pentru controlul asupra reacțiilor noastre. Chiar dacă ne gândim de obicei că acestea nu pot fi controlate de noi. Deseori ne place să ne justificăm, să spunem că nu am avut o alternativă pentru felul în care ne-am comportat ca reacție la o emoție. „Nu m-am putut stăpâni, eram prea supărat”, „S-a întâmplat – așa am simțit...”, „Vremea mă face să fiu atât de leneș, nu sunt în stare de nimic”, „M-am speriat așa de tare, încât nu am putut scoate o vorbă”. Așadar, spuneți-vă: „Accept că pot să aleg cum să reacționez la sentimentul meu de...”.

Treapta următoare constă în preluarea controlului asupra reacțiilor fiziologice. Pentru multe emoții și sentimente, aceasta înseamnă practicarea unor tehnici de inducere a calmului lăuntric (de exemplu, respirație profundă, meditație, exerciții). Pentru stări emoționale ca apatia, aceste tehnici vor presupune energizarea dvs.

Ceea ce mai rămâne de făcut este stăpânirea – treaptă care include exersarea și obișnuința de a ține sub control emoțiile. Treceți la acțiuni concrete! **Gestionarea emoțiilor** se referă la capacitatea noastră de a alege modalitatea prin care ne exprimăm într-o anumită situație. Este important să ținem cont de: ce exprimăm, cum exprimăm, când exprimăm, unde exprimăm, cui exprimăm.

## Formularea mesajului asertiv

---

Comunicarea asertivă cere dezvoltarea anumitor deprinderi și **comportamente specifice**:

1. Împărtășirea sentimentelor prin afirmații la persoana întâi, adică mesaje de tip „Eu” (ce simt, ce cred despre situația creată și ce soluții propun).
2. Verbalizarea, exprimarea în cuvinte a propriilor stări emoționale pozitive și negative în diverse situații și contexte.
3. Exprimarea clară și specifică, fără a fi vagi, ezitanți și a ascunde mesajul real.
4. Oferire de feedback-uri concrete, pozitive și negative.
5. Folosirea unui limbaj neutru, neexploziv.
6. Cooperare, deschidere și receptivitate la ceilalți (s-ar putea ca ei să știe ceva ce noi nu știm).
7. Confruntarea cu situațiile neplăcute pe loc sau imediat ce se poate.
8. Verificarea că mesajele nonverbale să transmită același lucru cu mesajele verbale.

Majoritatea oamenilor tind să vorbească despre sentimentele lor într-un fel care-i face răspunzători pe ceilalți pentru acele sentimente. De exemplu: „Mă enervezi atunci când vii târziu la școală”. Ceea ce ascultătorul aude este: „Deoarece te enervezi când sosesc târziu la școală, crezi că sunt o persoană fără valoare și de aceea nu mă placi”.

Persoana care a primit un mesaj în care este învinuită, va simți nevoia să se apere împotriva a ceea ce i s-a spus, nu va dori să coopereze spre o rezolvare a problemei, deoarece crede că trebuie să-și apere/ dovedească nevinovăția. Puteți totuși să vă exprimați nemulțumirea în mod clar și direct, asumându-vă propriile sentimente. Iată ce se întâmplă atunci când persoana nemulțumită își asumă propriile sentimente: „Devin nervos atunci când vii târziu la școală”. Observați diferența dintre cele două mesaje.

Atunci când ascultătorul aude despre sentimentele dvs., reacția va fi diferită față de situația când acuzați. Când folosiți mesaje de tip „Eu”, ascultătorul gândește: „Atunci când vin târziu, devii nervos”. Persoana nu simte că este judecată ca fiind o persoană bună sau rea, doar din cauza unei întâmplări care vă displace.

Mesajele de tip „Eu” au ca scop asumarea responsabilității pentru afirmațiile și sentimentele proprii. Ca rezultat, persoana comunică mai îndeaproape cu ceilalți și îi informează în legătură cu poziția sa. Afirmația începe cu „Eu” („Aș dori”, „Sunt preocupat de...”). Cele mai eficiente mesaje „Eu” prezintă:

- Sentimentele vorbitorului;
- Un comportament jenant / deranjant și eventual consecințele comportamentului jenant asupra vorbitorului;
- Propunerea/ negocierea unei soluții sau variante alternative de comportament.

Exemplu: „Mă irită faptul că sunt ținut să aștept, acest lucru stricându-mi programul pentru tot restul zilei”.

### Strategii ineficiente:

- Folosirea de termeni vagi ca „noi”, sau „unii” sau impersonale („S-ar putea să primești obiecții la ideea asta”);
- Formularea de întrebări când, de fapt, vrei să faci o afirmație („Chiar crezi ca e bună ideea asta?”);
- Scăderea autorității afirmației gen: „Cred că...” sau „Mă gândesc într-un fel că...”;
- Folosirea unui limbaj care învinovățește, condamnă („Trebuia să-mi predai raportul ieri”).

Mesajele asertive, în care vorbitorul își asumă responsabilitatea pentru emoțiile și gândurile sale fără a învinui pe alții, se utilizează nu doar atunci când suntem deranjați de comportamentul cuiva sau de o situație, dar și atunci când vrem să arătăm mulțumirea în legătură cu ceva.

### Exemple de mesaje asertive

Eu m-am bucurat foarte tare când am primit felicitarea ta, pentru că te consider un prieten apropiat. Vreau să păstrăm această relație pentru mult timp.

Mă enervez atunci când tu asculți muzică tare, deoarece nu mă pot concentra să învăț pentru examen. Te rog să faci mai încet muzica sau să o asculți în căști.

Mă simt umilit când mi se fac observații în public. Aș dori să nu mai fiu pus în astfel de situații.

Sunt derutat când mă întrerupeți pentru că îmi pierd firul ideilor. Aș vrea să mă lăsați să vorbesc până la capăt.

## Pașii spre o comunicare asertivă

PAȘI	DESCRIERE	CUVINTE UTILE	AFIRMAȚIA
<b>1. Exprimați sentimentele pe care le aveți și care este problema</b>	Spuneți ce simțiți în legătură cu un comportament / problemă. Descrieți comportamentul / problema care vă încalcă drepturile sau vă deranjează.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Eu m-am simțit...</i></li> <li>- <i>Mă indispun când...</i></li> <li>- <i>Simt că... atunci când....</i></li> <li>- <i>Nu-mi place când...</i></li> <li>- <i>Sunt descurajat când...</i></li> </ul>	Când dau cu împrumut bani și nu îi primesc înapoi la timp, mă simt utilizat. M-am supărat...
<b>2. Explicați interesele, nevoile, valorile care au condus la așa sentimente sau idei</b>	Spuneți clar și deschis ce stă la baza emoțiilor pe care le trăiți - ce nevoi sau interese ale dvs. nu au fost realizate.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Deoarece am nevoie să știu că...</i></li> <li>- <i>Pentru că apreciez când...</i></li> <li>- <i>Din cauză că ne-am înțeles să...</i></li> </ul>	Vreau să pot avea încredere în oameni și am nevoie să dispun de banii mei așa cum decid eu. ... deoarece am crezut că ai uitat de întâlnirea noastră.
<b>3. Spuneți care este rugămintea /propunerea dvs.</b>	Exprimați clar ce vă doriți.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Aș vrea să...</i></li> <li>- <i>Aș vrea ca tu...</i></li> <li>- <i>N-ai putea să...</i></li> <li>- <i>Te rog, altă dată să...</i></li> <li>- <i>Ți-aș fi recunoscător dacă...</i></li> <li>- <i>M-aș simți mai bine dacă...</i></li> </ul>	Eu aș vrea ca tu să-mi dai banii înapoi în timpul pe care l-am stabilit. Te rog, altă dată să mă anunți dacă se întâmplă să întârzi.
<b>4. Întrebați persoana ce crede despre rugămintea dvs.</b>	Invitați persoana să-și exprime opinia referitor la ceea ce îl rugați să facă.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Ce părere ai?</i></li> <li>- <i>Ești de acord?</i></li> <li>- <i>Tu cum vezi lucrurile?</i></li> <li>- <i>Ce zici?</i></li> </ul>	Ești de acord?
<b>Răspuns</b>	Persoana își spune părerea despre rugămintea pe care i-ați adresat-o.	Persoana răspunde.	Da, cred că ai dreptate. Eu nu-ți întorc întotdeauna banii la timp. Data viitoare voi face asta mai devreme. Nu am crezut că este atât de important pentru tine. Voi fi mai atent altă dată.
<b>5. Acceptați răspunsul cu recunoștință</b>	Dacă persoana acceptă propunerea / rugămintea dvs., finalizați discuția mulțumindu-i.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Mulțumesc.</i></li> <li>- <i>Mă bucur că ai acceptat.</i></li> <li>- <i>Minunat!</i></li> <li>- <i>Foarte bine, îți mulțumesc.</i></li> </ul>	Îți mulțumesc pentru înțelegere. Mă bucur că ne-am înțeles.

## Asertivitatea și soluționarea de conflicte

---

Neînțelegerile noastre sunt ascultări defectuoase, exprimări nereușite sau aproximative, lucruri spuse pe jumătate sau nemărturisite. Comunicarea directă, deschisă și onestă permite recepționarea mesajelor fără distorsiuni, ceea ce menține relațiile cu ceilalți și previne apariția neînțelegerilor. Asertivitatea este și cea mai eficientă modalitate de soluționare a problemelor interpersonale (vezi tabelul de mai jos). Într-o comunicare asertivă tensiunea, critica și conflictul sunt constructive.

### Consecințele comportamentelor pasive, asertive și agresive

PASIV	ASERTIV	AGRESIV
Problema este evitată	Problema este discutată	Problema este atacată
Drepturile tale sunt neglijate	Drepturile tale sunt realizate	Drepturile tale sunt realizate fără a ține cont de drepturile altora
Îi lași pe ceilalți să aleagă soluția în locul tău	Îți alegi tu soluția	Alegi soluția ta și pe a celorlalți o ignori
Nu ai încredere în tine și în alții	Ai încredere în tine și în alții	Ești dușmănos, dezaprobi, acuzi
Crezi că drepturile celorlalți sunt mai importante decât ale tale	Recunoști și drepturile tale și ale celorlalți	Crezi că drepturile tale sunt mai importante decât ale celorlalți

Persoana care se comportă asertiv este capabilă să formuleze concret și explicit cerințele și nevoile sale, viziunea proprie referitor la o anumită situație sau problemă. Persoana asertivă are o atitudine pozitivă față de ceilalți și o autoapreciere adecvată.

Toate acestea o fac să fie *încrezută în propriile forțe*, să poată *asculta* și accepta *compromisul*. Fiind influențată de argumente logice, persoana asertivă este capabilă să-și modifice viziunea, părerea.

Pentru a evita conflictele interpersonale este important să ne exprimăm coerent și potrivit contextului, la nivel verbal și nonverbal. Astfel vom reuși să transmitem și să înțelegem corect sensul mesajelor.

În orice relație exprimăm informații, sentimente, fapte, amintiri. Uneori însă, ne este greu să exprimăm clar ceea ce vrem să spunem sau ceea ce simțim și devenim incoerenți, iar alteori – ne este greu să înțelegem ceea ce ni se spune, adică intenția care se ascunde în spatele cuvintelor. Aceste situații pot genera conflicte.

**Cuvinte** care pot transforma o discuție în ceartă, deoarece au un **potențial conflictogen**:

- acuzațiile și reproșurile (în special, nemeritate)
- generalizările negative, etichetările
- sfaturile insistente legate de modul în care trebuie să se comporte
- amintirea unor evenimente neplăcute care nu au legătură cu tema discuției
- limitarea forțată a temelor de discuție, anunțarea unor teme „tabu”
- ironia și sarcasmul
- jignirile, blestemele.

Pentru a fi cât mai clari, avem nevoie să ne *cunoaștem emoțiile*. Însă foarte multe persoane evită să-și exprime deschis sentimentele de teamă să pară ridicoli sau să fie respinși. Incapacitatea exprimării sentimentelor lasă loc la neînțelegeri. Persoana care nu-și poate exprima sentimentele devine pe zi ce trece tot mai insensibilă la acestea, trăiește un sentiment de disconfort psihic, deoarece nu-și pune în evidență niciodată personalitatea reală.

Pentru a-și dezvolta abilitățile de autoexprimare, persoana trebuie să învețe să exprime verbal ceea ce simte și ceea ce gândește, făcând diferența între cuvintele care exprimă stări afective și cuvintele care exprimă gânduri sau acțiuni. De asemenea, persoana trebuie să folosească cuvintele care se referă la stări afective împreună cu cele despre propria persoana („eu”, „mie”, „mă”).

**Cuvinte care exprimă stări afective:** doresc, detest, ador, mă bucur, îmi pasă, iubesc, invidiez, mi-e dor etc.

**Cuvinte care exprimă idei sau acțiuni:** presupun, cred, consider, îmi imaginez, am impresia, intenționez, înțeleg, concluzionez etc.

Rezolvarea eficientă a neînțelegerilor interpersonale se bazează pe:

- dorința oamenilor de a negocia;
- respectul pentru poziția celuilalt;
- verificarea / revizuirea permanentă a părerii interlocutorului;
- oferirea de alternative;
- diferențierea cererilor și dorințelor de ordine;
- împărțirea responsabilității deciziei cu celălalt.

Strategii ineficiente pentru o rezolvare constructivă a neînțelegerilor sunt: a te da important, a-l face pe celălalt responsabil de rezolvarea problemei și a acționa de parcă ar fi vorba de o urgență sau o situație limită și nu există alternative.

Exemple: „Aș vrea să facem ședința cu o oră mai devreme, pentru că am un program încărcat. Ce părere aveți să începem la 10:00?” în loc de „Trebuie să ținem ședința la 10:00. Am vrut numai să vă anunț”.

„Nu am timp să termin raportul acesta până plec la ședință. Poți face tu ultima parte?” (Dacă da, discutați și negociați soluția.) în loc de „Nu pot să termin raportul ăsta. Va trebui să-l termini tu.” sau „Nu văd cum aș putea să termin raportul ăsta și să merg și la ședință în același timp. Ce propui?”

Când sunt acceptate ca parte firească a comunicării, conflictele pot avea efecte pozitive:

**Dezvoltarea creativității.** Dacă mai multe persoane oferă cel puțin câte o soluție proprie de rezolvare a unei probleme, soluția care va fi aleasă va întruni condițiile tuturor participanților la dispută.

**Creșterea coeziunii de grup.** Atunci când se ajunge la un consens, fiecare simte contribuția proprie la soluționarea divergențelor.

**Dezvoltarea capacității de adaptare.** Fiecare neînțelegere depășită înseamnă îmbunătățirea mai multor abilități personale, ceea ce contribuie la o mai bună adaptare la diferite condiții și contexte.

**Exersarea deprinderilor de comunicare asertivă.** Rezolvarea oricărei neînțelegeri necesită exprimarea emoțiilor și convingerilor fără a afecta drepturile celorlalți.

## Cererea și feedback-ul (reacția inversă)

---

Odată identificată nevoia, putem formula o cerință sau iniția o acțiune concretă care vine în întâmpinarea satisfacerii acesteia. Exprimând o cerere concretă, ieșim din așteptarea momentului când celălalt va înțelege nevoia noastră și va fi de acord să o satisfacă, așteptare care poate dura o eternitate și se dovedește extrem de frustrantă. Astfel, noi înșine ne asumăm responsabilitatea pentru satisfacerea nevoilor noastre.

Cererea este propunerea unei acțiuni concrete, realiste, pozitive și negociabile. Evitați în limbaj și în conștiință tot ce divide, compară, separă, frânează, închide, opune rezistență, izolează, împiedică. Favorizați ceea ce deschide, conjugă, unește, permite, invită, stimulează, facilitează.

Cerința este:

- *concretă* – ea dă șansa nevoii de a se întrupa.
- *realistă* – ea ține cont de realitate așa cum este ea, nu așa cum cred Eu că este sau așa cum visez că va fi.
- *pozitivă* – nu ne place să fim împiedicați să facem ceva, ne place mai mult să fim invitați să facem altceva.
- *negociabilă* – creează spațiul „întâlnirii” cu celălalt.

Afirmațiile clare, directe urmăresc ca ceilalți să înțeleagă ceea ce ne dorim. Pentru a evita manipularea (a-i lăsa pe ceilalți să ghicească) trebuie să renunțăm la cuvintele vagi și la aluzii: „Aș vrea ca cineva să...”, „Uneori e așa de frig în clasa voastră...”. De asemenea, trebuie să fim pregătiți să primim un răspuns negativ.

Feedback-ul oferă idei despre cum vă puteți îmbunătăți performanțele, deschide noi perspective asupra comportamentului și imaginii pe care o aveți, ameliorează relațiile. Dar țineți minte: nu sunteți obligat să fiți de acord cu critica. Ascultați atent, acceptați și evaluați punctele de vedere ale altor persoane.

A oferi feedback înseamnă a descrie altei persoane comportamentul acesteia și ceea ce ați simțit ca reacție la acest comportament. Feedback-ul este un mod de a ajuta pe cineva să se gândească să-și schimbe comportamentul, înseamnă a furniza cuiva aspecte ale comportamentului său și efectele acestuia asupra dvs. Un feedback util are nevoie de următoarele:

- perceperea feedback-ului ca pe o experiență obișnuită;
- încredere reciprocă;
- ascultare atentă.



<b>Feedback-ul este:</b>	<b>Feedback-ul nu este:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Adresarea de întrebări care denotă interesul pentru opinia și trăirile interlocutorului („Ce credeți despre...?”)</li> <li>– Adresarea întrebărilor de clarificare și detalieri</li> <li>– Sinceritate, înțelegere</li> <li>– Folosirea expresiilor și gesturilor care încurajează exprimarea („Ce s-a întâmplat apoi?”, „Aha”; mișcări ale capului)</li> <li>– Rezumarea și reflectarea opiniei și sentimentelor persoanei</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Comentariul asupra unui lucru pe care interlocutorul nu-l poate schimba</li> <li>– Acuzare</li> <li>– Manipulare, de exemplu, prin exagerarea problemei</li> <li>– Întreruperea interlocutorului pentru a-i răspunde sau a-i da sfaturi</li> <li>– Evaluarea, judecarea persoanei sau a comportamentului acesteia</li> </ul>

### **Principii în folosirea feedback-ului**

1. Feedback-ul este mai curând solicitat decât impus. Feedback-ul este mai util când persoana simte ca are nevoie de el și îl solicită de la ceilalți.
2. Feedback-ul trebuie să se refere la comportamente specifice în situații concrete. De exemplu, este mai util să aflați că „mă enervează că vorbești așa de des” decât să vi se spună că sunteți „dominator”. Ambele părți implicate trebuie să-și aducă aminte acel comportament / situație.
3. Comportamentul descris trebuie să fie modificabil, adică să fie îndreptat spre un comportament cu care persoana să poată face ceva. Nu contează cât feedback dați: acesta nu va avea nici un efect dacă persoana care îl primește este inaptă să acționeze asupra lui. De exemplu, dacă cineva are câmpul vizual redus deoarece poartă ochelari cu lentile groase, nu va fi util să comentați acest fapt.
4. Feedback-ul trebuie să țină cont de relația dintre emițător și receptor (de exemplu, facilitator – participant, facilitator – facilitator, participant – participant). El trebuie să satisfacă necesitățile receptorului mai mult decât ale emițătorului.
5. Feedback-ul nu trebuie folosit pentru „a te descărca pe cineva”. Dacă credeți că trebuie să spuneți ceva celuilalt, întrebați-vă mai întâi pe cine încercați să „ajutați”.
6. Feedback-ul diferă de sfat. Celor mai mulți dintre noi le place să dea sfaturi. Aceasta sugerează că suntem competenți și importanți. Ne lăsăm prea ușor ademeniți de rolul de „sfătuitor” fără a verifica dacă sfatul este potrivit problemei sau persoanei pe care încercăm să o ajutam.
7. Feedback-ul prin a treia persoană (altfel cunoscută ca „bârfitor”) este ineficient.
8. Feedback-ul se axează pe ceea ce simte persoana care a recepționat comportamentul și care oferă feedback-ul. „Mă simt frustrat dacă mă tot întrerupi”.
9. Feedback-ul descrie un comportament și nu îl evaluează: „M-am simțit amenințat atunci când ai ridicat vocea” în loc de „Ești un monstru când strigi la mine”. Este mai util să vă concentrați asupra a ceea ce a făcut persoana decât să-i traduceți comportamentul într-o afirmație despre ceea ce este ea: „Ai întrerupt trei persoane într-o jumătate de oră” poate că nu este tocmai ceea ce și-ar fi dorit să audă, dar este mai util decât „Ești un bătăran”.

10. Feedback-ul trebuie să ofere individului informații clare despre efectul comportamentului său și să-i lase libertatea de a decide ce să facă în legătură cu acest efect.
11. Feedback-ul trebuie verificat pentru a asigura o comunicare clară. O modalitate de a realiza acest lucru constă în a-l determina pe receptor, sub forma unei întrebări, să încerce să reformuleze feedback-ul pentru a verifica dacă versiunea acestuia corespunde cu ceea ce a vrut să spună emițătorul;
12. Feedback-ul trebuie să fie bine încadrat în timp. În general, el atinge maxim de eficiență când se produce imediat după observarea unui comportament dat, depinzând bineînțeles, de cât de dispusă este persoana să-l primească și de sprijinul pe care sunt gata ceilalți să-l ofere.

### **Ce trebuie să știți când oferiți feedback**

- Fiți descriptiv - relațați în mod cât mai obiectiv posibil, ce ați văzut că făcea sau ce ați auzit că spunea cealaltă persoană.
- Fiți specific, evitați generalizarea și comentariile generale, vagi, cum ar fi „Nu ai rezolvat-o foarte bine”. Spuneți persoanei ce anume din cele făcute nu a fost destul de eficient. Feedback-ul detaliat oferă multe oportunități de învățare, de exemplu „Ai soluționat bine această problemă pentru că ai fost atent la toate datele ei și ai luat în considerație...”.
- Evitați să etichetați - cuvinte ca „imatur”, „iresponsabil”, „cu idei preconcepute” sunt etichete care deseori sunt asociate unor grupuri de comportamente. Descrieți comportarea și renunțați la etichete. Spuneți mai bine: „Nu ai respectat termenul pe care toți am fost de acord să-l respectăm”, în loc de „Ești iresponsabil și vreau să știu ce ai de gând să faci în legătură cu aceasta”.
- Exprimați-vă precis, nu exagerați - a spune: „Ești întotdeauna în întârziere” este probabil neadevărat. Aceasta îl îndeamnă pe cel ce primește feedback-ul să comenteze în contradictoriu exagerarea, în loc să răspundă la problema reală.
- Luați o atitudine neutră, nu judecați - cuvinte ca „bun”, „rău”, „cel mai rău” și „ar trebui” vă plasează pe poziția unui părinte dojenitor. Aceasta îndeamnă persoana să răspundă ca un copil certat.
- Vorbiți în numele dvs., nu vă referiți la persoane anonime sau care nu sunt de față. Evitați afirmații de genul: „multora aici prezenți la displace atunci când dvs....”. În loc de a prezenta nemulțumirile altora, încurajați-i pe ei să-și expună propriile păreri.
- Formulați problema ca o afirmație, nu ca o întrebare. Comparați „Când aveți de gând să nu mai întârziati la lecții?” cu „Mă deranjează că veniți târziu la lecții”.
- Ajutați-i pe cei vizați să audă și să accepte complimentele dvs. când dați feedback pozitiv. Mulți se simt stingheriți când li se spun lucruri bune despre ei și resping complimentul („O! Nu a fost mare lucru. Alții au lucrat la aceasta tot atât de mult ca și mine”). Uneori cel care primește complimentul schimbă subiectul.
- Prezentați feedback-ul negativ folosind tehnica „tartina” - spuneți ceva pozitiv // oferiți critica într-un mod delicat dar direct // încheiați subiectul sau discuția într-un mod prietenos. Dacă veți prezenta întâi realizările, reușitele, punctele pozitive ale persoanei sau relației înainte de a oferi un feedback negativ, atunci afirmația negativă va fi recepționată mai favorabil. De exemplu „Chiar îmi place cum ai aranjat aici, clienții spun numai lucruri bune despre tine. Eu simt, totuși, că ar trebui să ai mai multă grijă de hârtiile de serviciu”.
- Oferiți-i celuilalt dreptul de a alege. Fiecare are dreptul să accepte sau să respingă feedback-ul, să fie judecătorul propriului său comportament și să-și protejeze acest drept. Este o decizie personală dacă feedback-ul oferit este luat în considerație sau nu. Nu cereți schimbarea. Nu

puteți impune convingerea, opinia sau atitudinea dvs. altora. În cel mai bun caz, cererile de schimbare sunt întâmpinate cu rezistență de la bun început, iar în cel mai rău - cu dezaprobări și resentimente. Feedback-ul constructiv le oferă oamenilor informații despre ei înșiși, din care pot învăța și de care se pot conduce doar dacă doresc acest lucru.

### **Cum să reacționați la feedback**

- Respirați – acesta este un sfat simplu dar eficace. Corpurile noastre sunt obișnuite să reacționeze la situații stresante ca și când ar fi asaltate fizic. Mușchii se încordează. Începem să respirăm scurt și rapid. Începând să respirați adânc, corpul dvs. se relaxează și permite creierului să fie mai vigilent.
- Ascultați cu atenție – nu întrerupeți. Nu îl descurajați pe cel ce dă feedback. Ascultați ce vi se spune, nu ceea ce credeți că se are în vedere.
- Acceptați feedback-ul – parafrazați mesajul în cuvintele dvs. proprii pentru a face persoana să înțeleagă că ați auzit și înțeles ce a spus. Aceasta nu înseamnă că persoana care vă oferă feedback are neapărat dreptate și că sunteți de acord cu ea, ci doar că ați auzit ce vi se spune și doriți să comunicați.
- Puneți întrebări pentru clarificare – aveți dreptul să primiți un feedback clar. Cereți exemple concrete („Puteți descrie ce fac sau ce spun că vă par agresiv?”) ;
- Sortați fără grabă ce auziți, evaluați feedback-ul – este unul adecvat, neadecvat sau reprezintă un atac? Oricum ar fi, demonstrați că ați auzit și ați înțeles ce vi se spune printr-un simplu „Bine” sau „Așa” sau parafrazând ceea ce ați auzit. Astfel îi comunicați interlocutorului că sunteți gata să-l ascultați și câștigați timp pentru a analiza mai profund critica / feedback-ul primit. Dacă aveți nevoie de timp pentru a selecta sau verifica informația împreună cu altcineva înainte de a răspunde la feedback, puteți stabili cu persoana respectivă o nouă întâlnire.
- Dacă critica este adecvată / validă, acceptați feedback-ul utilizând mesaje de felul următor: „Da, am fost nepoliticos când am spus...” sau „Da, am uitat să încui ușa pe noapte”. Nu încercați să vă apărați („Am fost atât de obosit aseară încât...”), nu contra-atacați („Tu ai fost ultimul cel care s-a culcat. Atunci de ce nu ai încuiat-o?”) și nu exagerați cu scuzele („Îmi pare foarte rău. Sunt atât de uituc. Îmi pare atât de rău pentru aceasta, îmi cer scuze încă o dată.”).
- Dacă critica este prea generală, vagă, dar are și anumite elemente de validitate, recunoașteți și faceți față elementelor reale, detașându-vă de analizele negative. De exemplu, la remarcă „Tu întârzi mereu” puteți răspunde „Da, am întârziat azi la serviciu. Îmi pare rău, dar aceasta este o excepție, de obicei, sunt în oficiu la ora nouă”.
- Fiți prompt în cazul în care sunteți atacat, demonstrând că ați înțeles mesajul ascuns în spatele feedback-ului. Încercați să nu răspundeți unui atac cu un comportament agresiv.

## Ascultarea în comunicare

---

În sufletul fiecăruia există dorința profundă, mai mult sau mai puțin ascunsă, de a se putea exprima fără să fie judecat ori încurajat, nici alinat, respins sau etichetat. Pur și simplu să fie ascultat pentru a se înțelege mai bine pe sine.

Să asculți înseamnă să primești ce spune celălalt fără să judeci, încercând să înțelegi universul său interior prin raportarea la propriul său sistem de referință.

Ascultarea activă are mai multe **funcții**:

*Facilitarea descărcării emoționale.* Sunt cunoscute situațiile în care ne simțim plini, tensionați și avem dorința de a ne împărtăși cuiva. Odată realizat acest lucru, starea de tensiune se diminuează, ne simțim liniștiți și împăcați.

*Facilitarea exprimării de sine și a intercunoașterii.* Este bine pentru ambii interlocutori să se cunoască reciproc. Iar cunoașterea necesităților, dorințelor și sentimentelor interlocutorului ne ajută avem o mai buna înțelegere a celor cu care venim în contact și să stabilim un contact mutual eficient.

*Instrument al construirii și îmbunătățirii relațiilor personale și de rezolvare a problemelor.* Este imposibilă o relație de comunicare directă fără a ne asculta partenerul și fără a fi ascultați de acesta. Disponibilitatea pentru ascultare, împreună cu exprimarea, constituie condițiile esențiale ale oricărei relații autentice, de dialog, parteneriat, prietenie, de cuplu sau de familie. Ascultând putem, pe de o parte, să cunoaștem persoana, să aflăm informații despre ea, despre alții sau despre realitate, iar, pe de altă parte, putem să învățăm, să beneficiem de cunoștințele și experiențele celorlalți.

Toate aceste roluri derivă din caracteristica ascultării de componentă fundamentală a comunicării. Realizarea lor depinde de gradul în care persoanele care comunică dispun de anumite abilități.

### Calitățile unui bun ascultător

- *Deschiderea* - disponibilitatea de a comunica, de a stabili relații, și de a asculta.
- *Receptivitatea* - manifestarea interesului față de celălalt, dorinței de a primi mesajele sale.
- *Empatia* - capacitatea de înțelegere și rezonanță emoțională cu partenerul.
- *Acceptarea partenerului* - o poziție pozitivă, lipsită de ironie sau agresivitate.
- *Răbdarea* - capacitatea de a aștepta ca persoana să se deschidă, să vorbească.
- *Implicarea și prezența în relație*, nu doar fizică ci mai ales mentală și emoțională.
- *Capacitatea de a oferi feedback-uri interlocutorului*, astfel încât acesta să poată ști că este ascultat cu interes și că celălalt înțelege ceea ce spune.

<b>Persoana care utilizează ascultarea activă NU ESTE cea care:</b>	<b>Persoana care utilizează ascultarea activă ESTE cea care:</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Are cele mai bune sfaturi</li><li>- Știe cum să rezolve problema</li><li>- Este aparent atent</li><li>- Demonstrează ceva sau dă lecții</li><li>- Dirijează persoana</li><li>- Alege în locul persoanei</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Încearcă să înțeleagă persoana</li><li>- Face persoana să vorbească despre ceea ce este important pentru ea</li><li>- Dă prioritate interlocutorului</li><li>- Este atent la ceea ce este important pentru interlocutor</li><li>- Respectă alegerea și traseul discursului persoanei</li></ul>

## Regulile ascultării active

1. Vorbiți aflându-vă față în față.
2. Concentrați-vă asupra interlocutorului.
3. Aplecați-vă ușor spre persoana care vorbește.
4. Priviți-l, dar fără a-l fixa, fiindcă asta provoacă un disconfort anumitor persoane.
5. Oferiți o reacție inversă.
  - Arătați-i că îl ascultați, făcând semne de încuviințare cu capul
  - Folosiți expresii precum: „Înțeleg...”, „Așa e...”, „Da, bineînțeles...”
  - Întrebați pentru a clarifica, a preciza, dar nu faceți interpretări („Am înțeles corect: ai decis că...?”; „N-am înțeles prea bine ce-ai vrut să spui prin...”; „Vrei să spui că...?”)
  - Repetați ceea ce ați înțeles din ce v-a spus persoana - rezumați, reformulați („Eu văd că...”, „Din perspectiva ta...”, „Felul cum vezi tu lucrurile este că...”, „Se pare că tu...”, „Te simți deranjat că...”, „Pari să fii mândru de cele realizate”, „Dacă înțeleg bine...?”, „Vreau să mă asigur că am înțeles ceea ce mi-ai spus...”)
6. Faceți pauze după fiecare replică și respectați momentele de tăcere ale interlocutorului.
7. Ajutați-l să-și exprime trăirea, numind prin cuvinte sentimentele interlocutorului (...și tu te-ai supărat / întristat / te-ai simțit dezamăgit...).
8. Ajutați persoana să-și identifice și să-și ordoneze problemele, nu-l întrerupeți, în schimb rugați-l să mai vorbească.
9. Evitați judecățile.
10. Adaptați-vă la limbajul persoanei.
11. Fiți atent la efectul produs de intervențiile dvs.
12. Rămâneți la subiectul celui care vorbește, nu divagați.

## Greșeli frecvente în procesul ascultării

- A simula ascultarea interlocutorului. Oricât de buni actori suntem, persoana simte lipsa de interes și mimarea atenției, care vor apărea în mimica noastră.
- A întrerupe ascultarea la auzul unei opinii diferite de a noastră. Fie că păstrăm tăcerea sau încercăm să ne expunem punctul propriu de vedere, interlocutorul percepe aceasta ca pe o lipsă de respect. În asemenea condiții vom ajunge cu greu la o înțelegere.
- A pune numeroase întrebări, pentru a arăta că suntem interesați de subiect, nu pentru a clarifica situația sau a oferi partenerului posibilitatea de a se exprima.

Pentru a asculta, trebuie mai întâi să tac, să-mi stăpânesc impulsul de a răspunde, care este principalul obstacol în calea ascultării. Dacă spusele celui alt îmi trezesc emoții, va crește în mine nevoia de a mă exprima, a explica, a convinge, a emite judecăți, a da glas sentimentelor sau ideilor.

Cu cât celălalt îmi este mai apropiat, cu atât emoțiile stârnite de cuvintele lui vor fi mai puternice. Iar dacă el vorbește despre relația cu mine, cu atât mai mult temerile, dorințele, amintirile mele mă vor împiedica să-l ascult.

Să asculți înseamnă să te abții – cel puțin pentru o vreme – de la a răspunde, de la a sufoca pe celălalt pentru a face loc propriei tale păreri. Este imposibil ca doi oameni să se exprime simultan, de vreme ce ei pot să se asculte doar pe rând.

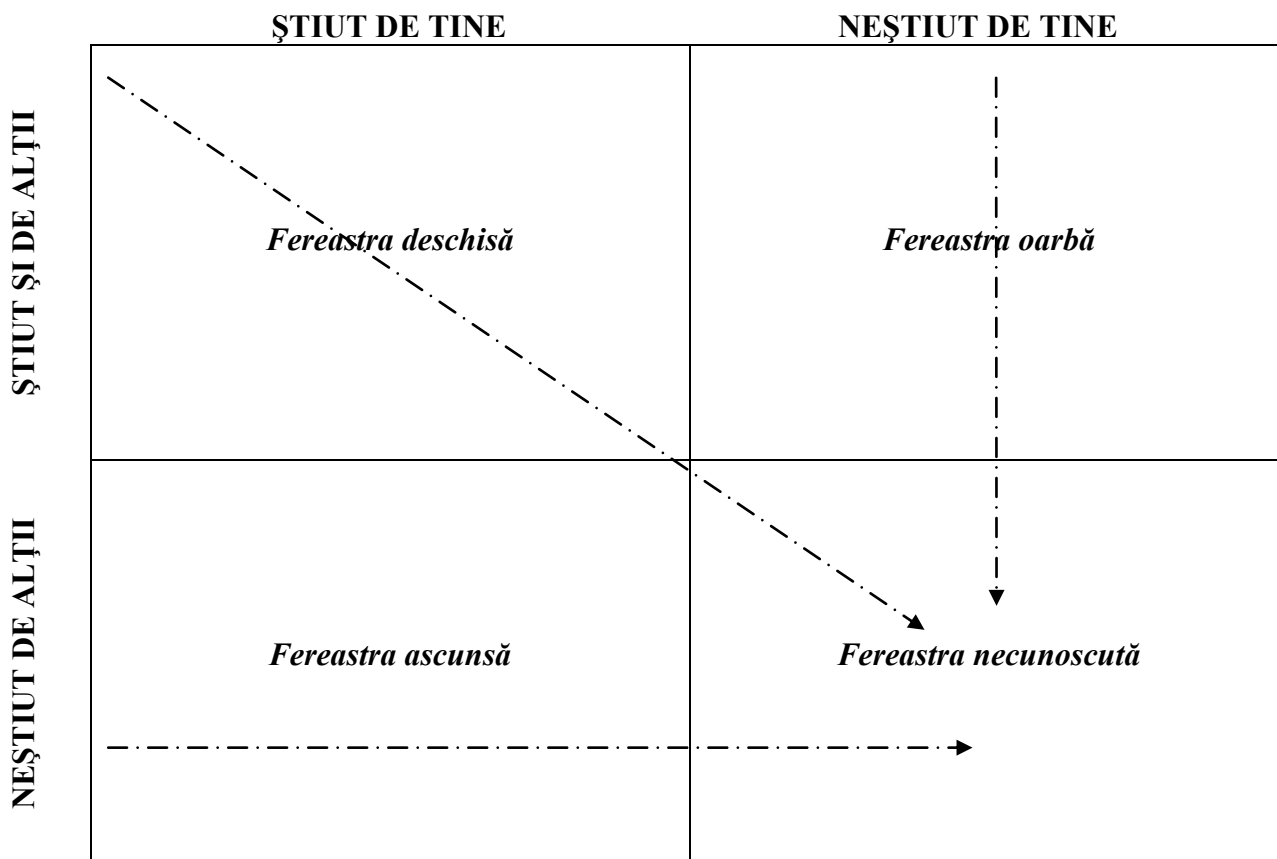
### **Ce face dificilă ascultarea activă?**

Ordinele	<i>Taci! Încetează! Fii cuminte! Marș la lecție! Să fie gata în clipa asta!</i>
Avertizările și amenințările	<i>Dacă nu încetezi... Dacă se mai întâmplă asta...</i>
Morala, predicile	<i>Trebuie să te porți frumos... Fiecare om are îndatorirea să...</i>
Soluțiile și răspunsurile „de-a gata”	<i>Eu cred că trebuie să-ți ceri scuze... Tu ar trebui să... În locul tău, aș...</i>
Dovezile, argumentele logice	<i>Trebuia să știi că... De câte ori ți s-a spus că...</i>
Critica, acușările	<i>Întotdeauna întârzi... N-ai făcut ca lumea... Este vina ta!...</i>
Aprecierile	<i>Ești un geniu! Ești cea mai deșteaptă!</i>
Ironizările, poreclirea	<i>Nu fi prost! Leneșo! Plângi ca o fată!</i>
Presupunerile, interpretările	<i>Eu știu de ce ai... Te „citesc” ca pe o carte deschisă...</i>
Investigarea	<i>Eu insist să-mi spui... De ce taci?... Iar...</i>

## „Fereastra Johari”

„Fereastra Johari”<sup>1</sup> sau „modelul cunoașterii reciproce”, este un instrument util în analiza diferențelor de percepție, cu scopul diminuării acestora. De cele mai multe ori, diferențele de percepție sunt cauza unei comunicări ineficiente. La baza modelului stau conceptele de *autodezvăluire* și *feedback*.

„Fereastra Johari” trebuie privită ca o fereastră de comunicare prin intermediul căreia oferim și primim informații legate atât de noi, cât și de ceilalți.



*Ideal ar fi ca „fereaștră deschisă” a fiecăruia dintre noi să fie cât mai mare.*

Așa cum reiese din imaginea de mai sus, „fereaștră Johari” este formată din „ochiuri”, formate prin intersecția rândurilor și a coloanelor care reprezintă informațiile cunoscute și necunoscute pe care o persoană le posedă sau nu despre ea însăși (pe verticală), precum și informațiile pe care alții le cunosc sau nu despre respectiva persoană (pe orizontală).

<sup>1</sup> Psihologii Joseph Luft și Harry Ingham au dezvoltat acest model în anii '50 pentru a le servi în cadrul propriului program instructiv legat de procesele de grup. Modelul a fost denumit astfel prin combinarea prenumelor autorilor (Joseph și Harry). În prezent, modelul „Fereaștră Johari” este folosit datorită eficienței în dezvoltarea empatiei, cooperării, a relațiilor interpersonale.

Datele conținute în aceste rânduri și coloane își schimbă poziția, trecând dintr-un „ochi” în altul, pe măsură ce nivelul încrederii reciproce și schimburile de feedback dintre persoane variază. Aceste modificări produc schimbări și în dimensiunea și a forma zonelor ferestrei.

Prima zonă este *deschisă* – „Arena” – și conține informații despre individ, cunoscute atât de persoana în cauză, cât și de alții. Caracterizat de schimburi de informații deschise și sincere între individ și grup, acest comportament este public și accesibil tuturor membrilor. „Arena” crește în dimensiuni pe măsura creșterii nivelului de încredere dintre persoane. Membrii unui grup împărtășesc din ce în ce mai multe informații, în special date legate de propria persoană.

Al doilea ochi al „Ferestrei Johari” este „zona *oarbă*” și conține informații legate de personalitatea individului pe care acesta nu le cunoaște, dar pe care alții este posibil să le dețină. Interacționând cu alți oameni, participând la activitatea unui grup, individul nu conștientizează pe deplin informațiile pe care le transmite acestuia. Ceilalți membri ai grupului captează aceste date din replicile, manierele, modul de prezentare al ideilor etc. ale persoanei. De exemplu, este posibil ca o cineva să nu observe că de fiecare dată când se adresează cuiva are privirea îndreptată în altă direcție sau că își drege vocea de fiecare dată când se pregătește să comunice anumite idei. Grupul observă, în schimb, aceste date.

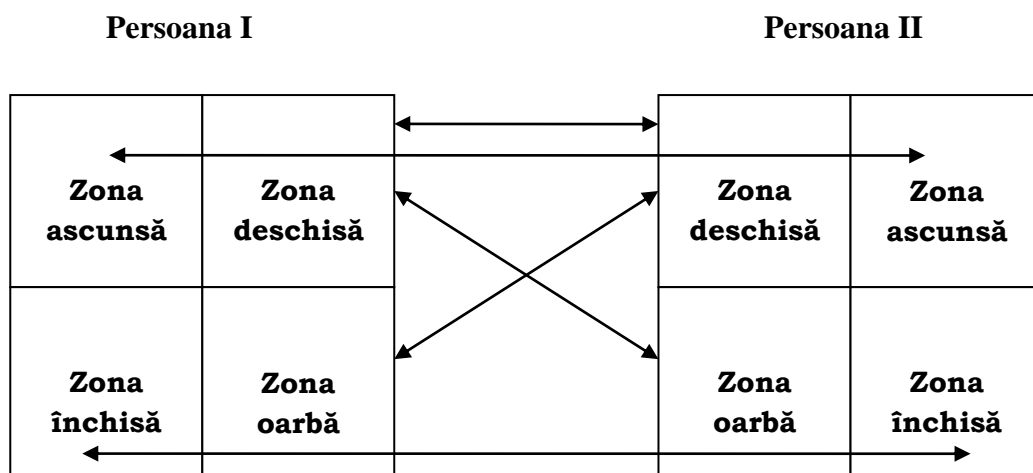
A treia zonă a ferestrei este *ascunsă* – „Fațada” – și conține informații despre propria persoană pe care ea le conștientizează, dar care sunt necunoscute pentru alții. Persoana menține aceste date ascunse. El are teama că, dacă va face cunoscute propriile trăiri, percepții, opinii legate de grup sau de anumite lucruri, va fi respins sau atacat. De aceea persoana păstrează secrete aceste date. Iar înainte de a-și asuma riscul expunerii lor, ea vrea să se asigure că se poate baza pe sprijinul oamenilor. Fiecare dintre noi vrea ca membrii grupului din care facem parte să ne perceapă pozitiv în momentul exprimării trăirilor, ideilor și reacțiilor noastre. De multe ori, oamenii destăinuie unele aspecte legate de propria personalitate pentru a testa reacția grupului. Uneori, persoana poate păstra ascunse anumite informații cu scopul de a-i manipula sau controla pe ceilalți.

Ultimul ochi este zona *necunoscută* și conține informații legate de personalitatea individului, neaccesibile nici persoanei respective, nici grupului. Aici se conțin elemente legate de viața internă profundă, amintiri din copilăria timpurie, potențialități latente și resurse necunoscute. Este foarte puțin probabil ca persoana să cunoască toate aspectele subconștiente ale propriei personalități. Totuși, atât ea, cât și ceilalți din jur pot accesa o parte dintre aceste informații prin intermediul schimbului de feedback. Dimensiunea acestei zone se modifică în funcție de volumul feedback-ului dorit și acceptat de persoană.

Fiecare om are tot atâtea „ferestre” câte legături de comunicare întreține cu alți oameni. După fiecare interacțiune cu aceștia, aspectul „ferestrelor” suferă schimbări, mai mari sau mai mici. Pentru ca două persoane să comunice eficient, trebuie să fie mărite zonele deschise și reduse zonele ascunse și „oarbe”. Aceasta poate fi realizat prin folosirea autodezvăluirii și a feedback-ului. Atunci când ne autodezvăluim oferim celorlalți informații despre noi, iar feedback-ul de la alții reduce zona „oarbă” a „ferestrei”.



Analizând „fereastra Johari”, putem identifica 4 niveluri de comunicare.



- I. Interacțiune „zona deschisă” – „zona deschisă” → comunicare eficientă
- II. Interacțiune „zona ascunsă” – „zona oarbă” sau „zona oarbă” – „zona ascunsă” → comunicarea anumitor mesaje se face fără ca partenerii să fie deplin conștienți de acestea
- III. Interacțiune „zona ascunsă” – „zona ascunsă” → comunicarea poate duce la lărgirea zonei deschise doar temporar, în anumite contexte, în care ambii participanți sunt de acord
- IV. Interacțiune „zona închisă” – „zona închisă” → comunicare emoțională prin molipsire

#### 4. ORGANIZAREA LUCRULUI DIRIGINTELUI/ ȘCOLII CU PĂRINȚII ȘI ÎNGRIJITORII COPIILOR

### De ce părinții nu vin la școală?

#### 1. Calitatea și eficiența ședințelor cu părinții

- De ce mai multe ori ședințele se reduc la moralizarea și amenințarea părinților, anunțarea despre anumite pedepse sau avertizări despre penalizare;
- Ședințele poartă un caracter monoton, plictisitor prin demonstrarea caietelor, bilețelelor, informațiilor despre reușită, disciplină, fără a oferi soluții sau recomandări concrete privind îmbunătățirea;
- Ședințele nu sunt planificate (subiectul, obiectivele, strategii, etape, evaluare, feedback), ci desfășurate ca „așa cere administrația”;
- Subiectele adunării părintești sunt stabilite doar de diriginte și de administrație, fără consultarea și implicarea directă a copiilor și a părinților;
- Deciziile luate, de regulă, sunt irealizabile, din timp decise de cineva, fără consultarea părinților. Votarea acestora este mai mult formală și nu implică nici un fel de angajament din partea părinților. La deciziile luate nu se revine pentru a se vedea stadiul lor de realizare;
- Nu se implică alți agenți educaționali (medicul, inspectorul de sector, preotul).

#### 2. Temeri / fobii ale părinților legate de școală

- Se scot în evidență neajunsurile, se accentuează aspectele negative ale comportamentului elevului și, respectiv, ale familiei;
- Despre fiecare copil se vorbește în public, în prezența celorlalți părinți, ceea ce îi face pe părinți să se simtă umiliți, jigniți;
- Se compară rezultatele școlare, disciplina, alte realizări ale copiilor din aceeași clasă, din clase diferite sau între membrii familiei;
- Se tratează copiii și părinții după zicala „Surcica nu sare departe de la trunchi”.

#### 3. Transferul responsabilităților părintești asupra școlii, profesorilor, inclusiv asupra dirigintelui

- Părinții sunt convinși că doar profesorii sunt competenți să educe copiii este meseria lui, deoarece ei primesc bani pentru aceasta (*Ce-i învață profesorii la școală?*);
- Nu există o școală de instruire a părinților de unde ar putea să învețe cum să educe și să crească copiii;
- S-a stabilit, din generație în generație, că de toate este responsabilă școala și nu s-au oferit instrumente pentru părinți cum sa-și exercite rolul de părinte;
- Nu este clar până la acest moment unde este limita responsabilității familiei și cea a școlii în educația copilului.

#### **4. Experiența școlară negativă a părinților**

- Mulți părinți au avut o experiență neplăcută fiind elevi și acum se gândesc că li s-ar putea întâmpla aceleași lucruri trăite în copilărie;
- O parte din actualii părinți au avut necazuri după ședințele cu părinții, fiind catalogați ca elevi „răi”, „slabi la învățătură”, „neastâmpărați”.

#### **5. Plecarea părinților la muncă peste hotare**

- Mulți copii au rămas fără supraveghere în urma migrației părinților;
- Absența părinților de acasă îi face pe copii să fie vulnerabili emoțional, social, fizic etc. și școala nu are cu cine să țină legătura;
- De cele mai multe ori îngrijitorii care rămân cu copiii nu sunt pregătiți să educe copilul și îngrijirea se reduce doar la aspectele fizice și materiale;
- Abandonarea copiilor în goana după bunuri materiale;
- Ce pot face dacă copilul este „abandonat” de mamă și nu se află în îngrijirea nimănui.

### **Cum să motivăm părinții să vină la ședințe?**

- Să purtăm discuții individuale cu părinții, convingere individuală.
- Să stabilim tematica ședințelor în comun cu părinții, în luna august a fiecărui an și reactualizarea subiectelor în funcție de nevoile lor.
- Să utilizăm mai multe instrumente, de ex. chestionarul, pentru a afla doleanțele și așteptările părinților;
- Să invităm în scris prin poștă sau personal părinții, în anumite cazuri de a le elabora cu un conținut specific așa încât să motiveze părinții să vină la ședință;
- Să se creeze un climat psihologic cald, prietenos, atractiv (surprize, cafea, ceai, flori) pe de o parte, și în același timp respect pentru fiecare persoană, încredere, pe de altă parte.
- Să se organizeze momente artistice, de ex., un concert, film, spectacol etc.
- Să se expună lucrările copiilor, de ex., fotografiile, rezultate la diverse concursuri, activități, competiții sportive, așa încât fiecare elev să fie prezent vizibil cu ceva;
- Să le mulțumim părinților, prin expedierea de scrisori, pentru contribuția lor în educarea și dezvoltarea copilului, să găsim ceva special pentru care să-i mulțumim.

### **Cum să organizăm o ședință cu părinții?**

1. Determinarea grupului de participanți la ședință (părinți, părinți și elevi, în clasă, cu toată școala etc.)
2. Stabilirea tipului de ședință (de informare, de dezvoltare a unor competențe specifice, de organizare a unor activități etc.).
3. Selectarea subiectului, obiectivelor, strategiilor didactice, materialelor necesare.
4. Anunțarea (invitarea) părinților. Informarea despre obiectivele ședinței și modalitatea de desfășurare.

5. Stabilirea zilei și a orelor de organizare (negocierea cu părinții a acestora este importantă pentru participarea lor).
6. Ședința propriu zisă (etapele ședinței): activitatea de introducere/ spargere a gheții (i); cercetarea/discutarea subiectului propus (ii); stabilirea unor strategii/tehnici de lucru pentru acasă (iii); evaluarea (iv).
7. Menținerea relațiilor. Realizarea feedback-ului ulterior (discuții libere, întâlniri informale individuale sau de grup).

### **Proiectarea întâlnirilor cu părinții**

➤ Obiectivele programului: atragerea părinților ca parteneri în actul educațional; cunoașterea de către părinți a particularităților individuale și de vârstă ale copilului, pentru a evita riscul unei prestații educative ineficiente sau al unor influențe negative, ca efect al greșelilor pedagogice; fondarea unei asociații de părinți care să sprijine școala în acțiunile ei, realizarea unei „rețele” de ajutor interfamilial în ceea ce privește educația copiilor, subliniindu-se nu numai necesitatea colaborării școală-familie, ci și a părinților între ei.

➤ Conținutul programului: se propune ca tematica să fie alcătuită după o studiere prealabilă a nevoilor părinților cu referire la problemele pe care le au și a intereselor lor și după o dezbatere în comun cu ceilalți profesori; în acest fel va fi asigurat, pe de o parte, acordul tuturor în ceea ce privește conținutul programului și, pe de altă parte, va fi îndeplinită condiția ca temele selectate să acopere obiectivele proiectate. Se subliniază, în plus, necesitatea ca ele să fie formulate într-un limbaj accesibil și să fie susținute de exemple reale întâlnite în școală sau în familie. Se recomandă, de asemenea, elaborarea unor programe diferențiate pe grupe de părinți. Aceste grupe vor fi ele însele alcătuite după câteva criterii, cum ar fi: vârsta sau nivelul școlar al copilului, nivelul intelectual sau sociocultural al părinților, mediul rural sau urban în care trăiește familia ș.a., considerându-se, pe bună dreptate, că astfel se realizează o structurare a părinților pe grupuri de interese specifice care impun abordări specifice. Alte răspunsuri vizează necesitatea de a porni de la cunoașterea situațiilor problematice existente în școală și în familie, de a depista factorii determinanți, de a-i circumscrie teoretic, urmând cu temele respective să dobândească o pondere privilegiată.

➤ Forme, metode: antrenarea părinților în viața școlii prin acordarea unor responsabilități controlate; prezentarea în lectoratele pe școală a unor teme de interes general, urmate de discuții; întâlniri cu specialiști din diferite domenii; afișarea periodică a unor articole de orientare pedagogică redactate într-o formă accesibilă; dezbateri pe marginea unor cazuri-problemă existente în școală sau a unor cazuri asemănătoare prin mass-media locale; expuneri însoțite de proiectări video, scurtmetraje etc.; discuții individuale cu părinții; consiliere din partea specialiștilor din școală, din organizațiile/ centrele locale de asistență pentru familiile cu dificultăți.

➤ Evaluarea programului: prin frecvența întâlnirilor și a activităților respective, ca și prin felul în care variază numărul participanților (dacă se constată o creștere sau, dimpotrivă, o scădere); cu ajutorul sondajelor de opinie în rândul părinților, al cadrelor didactice, precum și prin intermediul scalelor de evaluare a satisfacției/insatisfacției; prin urmărirea rezultatelor observate în ceea ce privește randamentul școlar și comportamentul social al copilului; prin considerarea datelor referitoare la dezvoltarea psihointelectuală și socioafectivă a acestuia înregistrate în fișa psihopedagogică.

Gradul de eficiență al acestor întâlniri este direct proporțional cu modul de proiectare a acestora. Conform regulilor unanim acceptate ale designului instrucțional, profesorul trebuie să răspundă la patru întrebări fundamentale bine cunoscute în didactica școlară:

- 1) Ce voi face? (precizarea obiectivelor specifice);
- 2) Cu ce voi acționa? (analiza resurselor, diagnosticarea stării inițiale a instruirii: a. conținutul activităților; b. capacitățile de învățare – psihologia celui care învață, interesul, aptitudinile, motivația etc.; c. condiții materiale: de timp, de spațiu etc.);
- 3) Cum voi acționa? (proiectarea strategiilor educaționale: a. metode de instruire; b. mijloace de învățare; c. realizarea unor situații educaționale propice învățării – scenariul didactic);
- 4) Cum voi ști dacă am realizat ceea ce mi-am propus? (evaluarea calității și eficienței activității).

### **O ședință cu părinții va avea succes doar atunci când:**

1. Se va ține cont la proiectare de vârsta părinților, interesele, nevoile și gradul lor de pregătire.
2. Se vor aplica metode și tehnici cu dominantă situațională, urmate de discuții și expunerea liberă a tuturor punctelor de vedere.
3. Va fi creat un climat pozitiv, plăcut, pentru a se simți liber.
4. Se va prezenta informație utilă pentru părinți ținând cont de vârsta și necesitățile copilului său.
5. Se va evita pătrunderea /implicarea dirigintei în problemele personale ale familiei.
6. Informația prezentată va fi accesibilă, interesantă, concretă și din surse diferite.
7. La tratarea subiectelor dificile va fi invitat un specialist.
8. Se va doza echilibrat timpul.
9. Nu se va pune părintele în situații penibile, umilitoare, moralizatoare.
10. Cele proiectate vor fi realizabile.
11. Se va ține cont de experiența părinților și a copiilor.
12. Activitatea va fi planificată din timp, cu acordul părinților, ei fiind informați despre ce se va discuta la ședință.
13. Se vor utiliza diferite materiale audio-video.
14. Se va evita monotonia prin diversificarea tehnologiilor didactice.

### **Tipuri de ședințe**

#### **1. Informare**

**Obiectiv:** De a informa părinții despre activitatea curentă a clasei și a instituției.

Despre:

- Planul de activități al clasei și al instituției de învățământ
- Regulamentul de organizare al școlii, al examenelor, ale altor evenimente
- Stadiul de elaborare și implementarea a proiectelor

#### **2. Formare de competențe parentale**

**Obiectiv:** De a dezvolta competențele părinților pentru a-și îndeplini rolul de părinte.

- De comunicare și relaționare

- De cunoaștere a particularităților de vârstă și a celor individuale
- De soluționare a conflictelor
- De gestionarea a emoțiilor
- De promovarea a unui mod sănătos de viață

### 3. Organizarea activităților școlare și extrașcolare

**Obiectiv:** De a planifica, organiza și evalua activități cu și pentru copii și părinți, bazate pe necesitățile și interesele lor specifice.

- De tip cultural-artistic
- Sportiv
- Excursii, drumeții
- Gospodărești, amenajarea clasei, școlii, terenului aferent etc.
- Întâlniri festive, serbări, date calendaristice, tradiții, obiceiuri locale

Ședințele enumerate mai sus pot avea ca beneficiari diverse grupuri de părinți, în funcție de obiectivul pe care vi-l propuneți:

- Întâlniri cu părinții și elevii clasei
- Întâlniri cu părinții și profesorii aceleiași clase
- Întâlniri cu părinții, elevii și profesorii aceleiași clase
- Întâlniri cu părinții, profesorii și diriginții claselor paralele
- Întâlniri cu toți părinții, cu un grup de părinți, cu părinții unui elev etc.

### Tematică orientativă a ședințelor cu părinții conform particularităților de vârstă

Ciclul primar (clasa I-IV)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autocunoașterea.</li> <li>• Eu și ceilalți, locul meu în colectiv.</li> <li>• Identificarea și controlul emoțiilor</li> <li>• Drepturile mele – drepturile colegilor</li> <li>• Regimul de activitate și odihnă în perioada copilăriei</li> <li>• Pregătirea pentru schimbare și pentru clasa a V-a</li> </ul>
Ciclul gimnazial (cl. V-VI)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adaptarea în ciclul gimnazial</li> <li>• Educația sexuală, schimbările în perioada prepubertară</li> <li>• Bani de buzunar ai preadolescenței</li> </ul>
Ciclul gimnazial (cl. VII-VIII)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Criza de maturitate</li> <li>• Vestimentația, machiajul și gustul estetic</li> <li>• Depresia: simptomatică și căi de depășire</li> </ul>

Ciclul liceal (cl. X- XII)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nevoia de dragoste. Satisfacția nevoii de afecțiune și respect în relația de dragoste</li> <li>• Mass-media și preferințele în funcție de origini rasiale și sex.</li> <li>• 18 ani – trecerea de la copilărie la maturitate socială.</li> </ul>
----------------------------	---

## **Parteneriatul școlii cu alți actori comunitari**

În relația dintre familie și școală un rol decisiv îl au toți partenerii din comunitate care sunt responsabili de a contribui la educația și dezvoltarea unor cetățeni responsabili ai comunității lor.

Printre partenerii de bază ai școlii în educația copiilor și a părinților sunt:

### *Familia:*

- Organizează diverse activități cu copii și asigură supravegherea lor.
- Contribuie cu resurse financiare la îmbunătățirea bazei tehnico-materiale.
- Contribuie la amenajarea clasei, reparație.
- Acordă ajutor copiilor la realizarea temelor.
- Completează prin donații fondul de carte al bibliotecii.

### *Administrația Publică Locală:*

- Asigură școlarizarea elevilor (fond de școlarizare pentru rechizite, manuale, premiile elevilor, profesorilor).
- Achită deplasările la concursuri, seminare, excursii.
- Finanează diferite cercuri pe interese și activități extrașcolare și comunitare.

### *Comisia pentru protecția drepturilor copilului din cadrul Primăriei:*

- Invitată părinții la comisie pe următoarele subiecte: absentism sporit, delincvență, abandon, condițiile de trai a unor familii.

### *Biblioteca școlară și locală:*

- Oferă informații părinților și copiilor prin intermediul vitrinelor tematice, prezentărilor de carte, revistei presei

### *Organizațiile Neguvernamentale:*

- Implică părinții, elevii, profesorii în proiecte comunitare.
- Realizează activități ecologice.
- Oferă ajutor psihologic, social, material părinților în dificultate.
- Organizează campanii și seminare informative.

### *Centrul medicilor de familie:*

- Consultații, recomandări.
- Întâlniri cu părinții pe diferite subiecte.

*Psihologul școlar:*

- Se implică în rezolvarea problemelor (consultații, recomandări).
- Organizează activități de consiliere a elevilor prin aplicarea testelor psihologice.

*Asistentul social:*

- Oferă suport familiilor în dificultate.
- Organizează acțiuni de caritate.

*Organele de drept (poliția rutieră, poliția, procuratura):*

- Asigura respectarea legilor (drepturile părintești, amenzi, profilaxie, reguli de circulație)
- Organizează activități de prevenire

*Instituțiile extrașcolare /Școala de arte (cluburi, cercuri pe interese, școala sportivă, muzeul)*

- Organizează timpul liber al copiilor (dezvoltă atitudini, talentul).
- Expoziții de lucrări.
- Competiții.
- Activități părinți – copii – orientare profesională.
- Informare – cunoștințe – tradiții.

*Biserica:*

- Educă spiritual copiii și părinții.
- Asigură predarea religiei în școli.

*Ocolul silvic:*

- Desfășoară acțiuni de colectare a diferitor plante medicinale, semințe, pomușoare.
- Organizează excursii în pădure (odihnă).
- Pune la dispoziție lemne de foc pentru familiile defavorizate.

*Persoanele fizice:*

- Susțin financiar și material realizarea diferitor activități.
- Practicarea diferitor meșteșuguri.
- Organizează timpul liber (prezentarea de concerte, ansambluri).
- Sponsorizează diferite acțiuni comunitare.



## 5. BIBLIOGRAFIE CONSULTATĂ

1. Convenția Organizației Națiunilor Unite privind Drepturile Copilului, 1989.
2. Codul Familiei, nr. 1316–XIV din 26.10.2000.
3. Renaud, Helene; Gagne, Jean-Pierre. Cum să fii un bun părinte. Iași: Polirom, 2010.
4. Organizarea lucrului cu părinții și îngrijitorii copiilor. Suport de curs. Centrul de Informare și Documentare privind Drepturile Copilului din Moldova, 2009.
5. Milton Cameron. Arta de a-l asculta pe celălalt. Secretele unei comunicări reușite. Iași, Polirom 2006.
6. Thomas d'Ansembourg. Lasă amabilitățile! Fii tu însuși în relațiile cu ceilalți. București, Elena Francisc Publishing 2006.
7. Bengt Soderstrom (ed.), M.Almeback, C.Citron, C.Nordenstam, E.Zachrison. The VASA Tool Box. BUP Mottangning VASA 2006.
8. Marshall B. Rosenberg. Comunicarea nonviolentă – un limbaj al vieții. București, Elena Francisc Publishing 2005.
9. Sion, Grațiela, Psihologia vârstelor, Editura Fundației România de Măine, București, 2003.
10. Minulescu, Mihaela, Psihologia copilului mic, Editura Psyche, București, 2003.
11. Gulei Marinela-Elena. Consiliere pentru viitorul tău. Asociația Alternative Sociale, Iași 2004.
12. Jacques Salome. Dacă m-aș asculta, m-aș înțelege. București, Curtea Veche 2002.
13. M.J.Elias, S.E.Tobias, B.SFriedlander. Inteligența emoțională în educația copiilor. București, Curtea Veche 2002.
14. Simona Iovănuț. Comunicarea. Curs de specializare pentru lucrători sociali în mediul rural. Editura Waldpress 2001.
15. Simona Iovănuț. Comunicarea. Curs de specializare pentru lucrători sociali în mediul rural. Editura Waldpress 2001.
16. Gael Lindenfield. Siguranța emoțională. Secretul dobândirii echilibrului emoțional. București, Editura POLIMARK 2001.
17. Учебное пособие по воспитанию жизненных навыков. Корпус мира. Июль 2000 г.
18. Bunescu Gh., Alecu G., Badea D. Educația părinților. Strategii și programe. Ghid pentru formarea formatorilor, 1997.
19. Golu, P., Verza, E., Zlate, M., Psihologia copilului. Editura Didactică și Pedagogică, București, 1993.
20. Șchiopu, U., Verza, E., – Psihologia vârstelor, EDP, București, 1985.
21. Un model de feedback și autodezvăluire în instruire: fereastra Johari – [www.armyacademy.ro/reviste/2\\_2006\\_ro/a4.pdf](http://www.armyacademy.ro/reviste/2_2006_ro/a4.pdf).

### Resurse utile pentru părinți

<http://www.suntparinte.ro>

[www.sfatulparintilor.ro](http://www.sfatulparintilor.ro)

[www.parinti.com](http://www.parinti.com)

[www.cnpac.org.md](http://www.cnpac.org.md)

**Centrul de Informare și Documentare privind Drepturile Copilului din Moldova**

**Chișinău, str. Eugen Coca 15**

**Tel./fax: 022 744600; 022 747813**

**[www.childrights.md](http://www.childrights.md)**

**email: [ciddc@yahoo.com](mailto:ciddc@yahoo.com)**