

RESURSĂ EDUCAȚIONALĂ DESCHISĂ

Denumire: PROIECT DE CONSILIERE DE GRUP

Autor: TABACU Mirel

Unitatea de învățământ: CJRAE Slatina

Disciplina: consiliere

Domeniul: consiliere psihopedagogică

Clasa: nivel gimnazial

Scopul materialului propus: didactic

Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Olt
Cabinet Școlar de Asistență Psihopedagogică
MATERIAL PENTRU ȘCOLILE GIMNAZIALE

PROIECT DE CONSILIERE DE GRUP

Profesor sociolog,
Tabacu Mirel

Tema activității – Să învățăm cum să comunicăm – Comunicare interpersonală

Obiectiv – Identificarea tipurilor de comunicare și exersarea comunicării asertive

OBIECTIVE DE REFERINȚA:

- să construiască un dialog respectând tipul de comportament dat;
- să identifice caracteristicile comportamentului asertiv, agresiv, pasiv;
- să ofere exemple de răspunsuri asertive, pasive și agresive în diferite situații.

Elemente de strategie didactică:

- ❖ **Resurse procedurale:** explicația, exercițiul, conversația euristică, observația, problematizarea, munca independentă, jocul de rol, vizionare filmulet educativ.
- ❖ **Resurse materiale:** fișe de muncă independentă, fișe de lucru, pixuri/creioane, videoproiector.
- ❖ **Resurse umane:** 10 - 15 elevi gimnaziu
- ❖ **Resurse de timp :** 50 minute
- ❖ **Forme de organizare:** frontal, individual, binom, grupuri de câte 3 elevi;
- ❖ **Locul desfășurării** – sala de clasă

Descrierea activității

Se începe cu un exercițiu de energizare – **JURNALIȘTII**. – **5 minute**

Grupul se așază în perechi față în față. Timp de 2 minute jurnalistul A, îl întreabă pe colegul B diferite lucruri legate de comportamentul la școală. După două minute se schimbă rolurile. La final fiecare își prezintă colegul în fața grupului. (Ex. Colegul la școală se comportă... îi plac următoarele materii...etc.)

Se continuă cu: Elevii sunt solicitați să se grupeze în trei echipe. Pentru acest lucru sunt solicitați să aleagă câte un bilețel dintr-o cutie aflată pe catedră, pe fiecare bilețel fiind scrise numere de la 1 la 3. Formarea echipelor se face în funcție de numărul extras de fiecare.

Se poartă o discuție despre modalitățile de comunicare existente (comunicare asertivă, comunicare agresivă și comunicare pasivă) și modul în care aceste modalități de comunicare contribuie la rezolvarea unor probleme de viață cu care ne putem confrunta. Se dau exemple concrete de comunicare : asertivă (mi-ar face plăcere să intri la timp la oră), agresivă (să-ți fie rușine, iar ai întârziat la oră), pasivă (ocupă loc în bancă).

Fiecare echipă primește câte o foaie de lucru, iar elevii trebuie să decidă care dintre răspunsuri sunt asertive, agresive sau pasive.

Situația 1

Părinții vă spun că nu vă lasă să stați afară mai târziu de ora 23, la sfârșit de săptămână, iar voi nu sunteți de acord cu această decizie și reacționați astfel:

- a) Nu spuneți nimic, dar sunteți nervoși și va gândiți să stați oricum mai târziu;
- b) Vă înfrunțați părinții acuzându-i că sunt răi și de modă veche și că urăți să trăiți în acea închisoare, numită casă și nu înțelegeți de ce vă fac viața atât de amară;

- c) Le spuneți părinților că , deși aveți 16 ani, v-ar plăcea să stați mai târziu afară, măcar din când în când, rugându-i să se gândească la propunerea voastră și anume de a vă lăsa să stați mai mult afară din când în când.

Scrie ce tip de răspuns este fiecare și alegeți varianta pe care o considerați cea mai potrivită, motivând alegerea.

Situația 2

Prietenul sau prietena nu apare la întâlnire și reacționați astfel:

- a) îl/o sunați pe un ton calm , dar ferm, îi spuneți că sunteți supărat/ă pentru că nu v-a sunat și că nu vă place să fiți tratat/ă astfel. Îi spuneți că dacă există vreo problemă în cadrul relației v-ar plăcea să o discutați, dar nu va place să fiți tratat/ă cu lipsă de respect.
- b) Îl/o sunați și pe un ton nervos îi spuneți că este cea mai neserioasă persoană pe care ați întâlnit-o vreodată și nu vreți să îl/o mai vedeți;
- c) Nu-i spuneți nimic, dar sunteți supărat/ă și vă comportați foarte rece la următoarea întâlnire, iar dacă vă întreabă de ce vă comportați așa îi spuneți că nu aveți nimic.

Scrie ce tip de răspuns este fiecare și alegeți varianta pe care o considerați cea mai potrivită, motivând alegerea.

Situația 3

Luăți o notă mică la o lucrare și sunteți de părere că profesorul a fost nedrept în sistemul de notare. Procedați astfel:

- a) Nu faceți nimic în această privință;
- b) Îl întrebați politicos pe profesor dacă ați putea discuta pe marginea testului. Îi indicați faptul că sunteți de părere că răspunsul dat la prima întrebare este corect și ar trebui să reconsidere nota.
- c) Îi aruncați nervos profesorului hârtia în față și îl acuzați că a fost nedrept.

Scrie ce tip de răspuns este fiecare și alegeți varianta pe care o considerați cea mai potrivită, motivând alegerea.

Timp – 35 de minute

Discuții

- Care dintre răspunsuri au fost asertive ? Cum v-ați dat seama de acest lucru?
- Cum anume vă comportați în majoritatea situațiilor?
- Care este principala diferență dintre cele 3 tipuri de răspunsuri?
- Cum v-ar plăcea să vă comportați?
- Ce tip de răspuns este mai eficient și de ce ?
- Cum puteți învăța să fiți mai asertivi ?

Timp – 3 minute

Anexe

Anexa1

Situația 1

Părinții vă spun că nu vă lasă să stați afară mai târziu de ora 23, la sfârșit de săptămână, iar voi nu sunteți de acord cu această decizie și reacționați astfel:

- d) Nu spuneți nimic, dar sunteți nervoiși și va gândiți să stați oricum mai târziu;
- e) Vă înfrunțați părinții acuzându-i că sunt răi și de modă veche și că urâți să trăiți în acea închisoare, numită casă și nu înțelegeți de ce vă fac viața atât de amară;
- f) Le spuneți părinților că , deși aveți 16 ani, v-ar plăcea să stați mai târziu afară, măcar din când în când, rugându-i să se gândească la propunerea voastră și anume de a vă lăsa să stați mai mult afară din când în când.

Scriveți ce tip de răspuns este fiecare și alegeți varianta pe care o considerați cea mai potrivită, motivând alegerea.

Situația 2

Prietenul sau prietena nu apare la întâlnire și reacționați astfel:

- d) Îl/o sunați pe un ton calm , dar ferm, îi spuneți că sunteți supărat/ă pentru că nu v-a sunat și că nu vă place să fiți tratat/ă astfel. Îi spuneți că dacă există vreo problemă în cadrul relației v-ar plăcea să o discutați, dar nu va place să fiți tratat/ă cu lipsă de respect.
- e) Îl/o sunați și pe un ton nervos îi spuneți că este cea mai neserioasă persoană pe care ați întâlnit-o vreodată și nu vreți să îl/o mai vedeți;
- f) Nu-i spuneți nimic, dar sunteți supărat/ă și vă comportați foarte rece la următoarea întâlnire, iar dacă vă întreabă de ce vă comportați așa îi spuneți că nu aveți nimic.

Scriveți ce tip de răspuns este fiecare și alegeți varianta pe care o considerați cea mai potrivită, motivând alegerea.

Situația 3

Luati o notă mică la o lucrare și sunteți de părere că profesorul a fost nedrept în sistemul de notare. Procedați astfel:

- d) Nu faceți nimic în această privință;
- e) Îl întrebați politicos pe profesor dacă ați putea discuta pe marginea testului. Îi indicați faptul că sunteți de părere că răspunsul dat la prima întrebare este corect și ar trebui să reconsidere nota.
- f) Îi aruncați nervos profesorului hârtia în față și îl acuzați că a fost nedrept.

Scris ce tip de răspuns este fiecare și alegeți varianta pe care o considerați cea mai potrivită, motivând alegerea.

Anexa2

Fisa de evaluare

Descrie 3 situații din viața ta în care ai comunicat :

ASERTIV

.....
.....

AGRESIV

.....
.....

PASIV

.....
.....

Fisa de evaluare

Descrie 3 situații din viața ta în care ai comunicat :

ASERTIV

.....
.....

AGRESIV

.....
.....

PASIV

.....
.....

Fisa de evaluare

Descrie 3 situații din viața ta în care ai comunicat :

ASERTIV

.....
.....

AGRESIV

.....

.....

PASIV

.....

.....

Anexa 3

Fisa de informare

Stilul pasiv

Stilul pasiv de comunicare este caracterizat de lipsa actiuni. Oamenii care abordeaza acest stil se tem de ofensele altora, doresc sa fie placuti si cedeaza foarte usor. Sunt de acord cu orice li se propune chiar daca in realitate nu doresc acest lucru. Considera ca orice dezacord care ar veni din partea lor va conduce la agresiune si respingere din partea celorlalti. Refuza sa-si exprime furia sau lucrurile neplacute pe care le simt in legatura cu o persoana sau cu o situatie. Una dintre consencintele acestui stil de comunicare este ca oamenii devin inchisi si reticenti in a vorbi chiar si in situatiile in care se impune sa o faca. Actioneaza ca si cand doar ceilalti ar avea dreptul sa-si spuna parerea si ei nu. Ei cred ca sentimentele si nevoile celorlalti sunt importante si ale lor nu conteaza. Ca rezultat resentimentele si frustrarile apar foarte repede si conduc la o stare de stres si tensiune. Pe de alta parte oamenii predispusi la pasivitate traiesc cu teama de a se apropia de altii atat emotional cat si fizic. Pasivitatea in comunicare conduce la o superficialitate in relatii.

Stilul agresiv

Stilul agresiv se caracterizeaza prin intruziune in relatiile interpersonale si o stare de alerta permanenta. Acesti oameni persevereaza in ceea ce doresc si obtin, de obicei, cu forta nefiind interesati daca ii afecteaza pe ceilalti. Actioneaza astfel considerand ca ei au acest drept si ceilalti nu. De altfel, pentru ei nu conteaza drepturile celorlalti. Nu sunt intimidati de ceilalti, actioneaza cu furie uneori si nu sunt interesati de sfaturile celor din jur. Furia lor si stilul dominator urmareste sa "puna la punct" oamenii care incearca sa se opuna intereselor lor. Stilul agresiv produce stres atat in viata celui care abuzeaza de el cat si in preajma acelei persoane ingreunand apropierea fizica, increderea si relationarea cu acesti oameni.

Stilul asertiv

Stilul asertiv de comunicare reprezinta o combinatie intre cele doua stiluri. Acest stil presupune in egala masura corectitudine si putere. Oamenii asertivi lupta pentru drepturile lor dar raman in acelasi timp sensibili si la drepturile celorlalti in asa fel incat in lupta pentru ceea ce li se cuvine nu lezeaza pe nimeni. Sunt persoane relaxate si vorbesc deschis despre sentimentele lor. Stilul asertiv de comunicare presupune un echilibru intre ceea ce doresc acesti oameni si ceea ce-si doresc ceilalti. La baza acestui stil de comunicare sta atitudinea deschisa fata de sine si fata de ceilalti, ascultarea si a altor puncte de vedere si respectul fata de ceilalti. Acest stil de comunicare este cel mai potrivit pentru o buna relationare pe termen lung. Studiile arata ca oamenii care abordeaza stilul asertiv de comunicare ajung la o bunastare emotionala. Acest stil de comunicare iti permite sa-ti sustii parerea fara a fi agresiv si fara a te simti umilit.