

## CUPRINS

Cuvânt-înainte .....	7
<b>Modulul 1. Autocunoașterea și dezvoltarea personală</b> .....	9
1.1. De la cunoaștere la autocunoaștere .....	9
1.2. Imaginea de sine a adolescenților .....	14
1.3. Stima de sine la adolescenți .....	20
1.4. Importanța cunoașterii de sine .....	28
1.5. Eu în cele trei oglinzi .....	34
1.6. Emoții și comportamente .....	38
1.7. Factorii care influențează încrederea în sine .....	42
1.8. Dezvoltarea mea personală, încotro? .....	46
<b>Modulul 2. Comunicare și abilități sociale</b> .....	50
2.1. Comunică asertiv, nu agresiv! .....	50
2.2. Jos cu stereotipurile! .....	59
2.3. Comunicarea și conflictele .....	63
2.4. Comunicarea interpersonală .....	71
2.5. Atitudinea – factor important pentru o decizie finală .....	77
2.6. Cum spunem NU presiunii grupului! .....	82
2.7. Debate – Adolescentului trebuie să i se acorde libertate! .....	89
<b>Modulul 3. Managementul informațiilor și al învățării</b> .....	93
3.1. Motivația învățării și stiluri de învățare .....	93
3.2. Sunt inteligent, aleg competent! .....	99
3.3. Gestionarea timpului și managementul învățării .....	104
3.4. Pălăriile gânditoare! .....	111
3.5. Pregătirea psihologică pentru examen .....	117
3.6. Ce fac cu timpul meu? .....	122
3.7. Efectele incertitudinii asupra deciziei individuale .....	126
<b>Modulul 4. Planificarea carierei</b> .....	129
4.1. De la autocunoaștere la decizia de carieră .....	129
4.2. Promovarea personală în carieră .....	140
4.3. Interviu de angajare .....	147
4.4. Lucrul în echipă – temelie pentru o carieră de succes! .....	154
4.5. Instrumente de promovare personală pe piața muncii .....	159
4.6. Pașaport spre carieră! .....	164
4.7. Reușita personală .....	169

<b>Modulul 5. Calitatea stilului de viață .....</b>	<b>173</b>
5.1. Viciile la adolescenți .....	173
5.2. Dragostea și sexualitatea la adolescenți .....	178
5.3. Traficul de persoane .....	182
5.4. Alcoolul – o provocare a adolescentului! .....	186
5.5. Managementul stresului .....	191
5.6. Relațiile de cuplu în perioada adolescenței .....	195
<b>Bibliografie.....</b>	<b>199</b>

## MODULUL 2. COMUNICARE ȘI ABILITĂȚI SOCIALE

### 2.1. Comunică asertiv, nu agresiv!

#### PROIECT DE LECȚIE

PROPUNĂTOR: **Prof. Florin Ulete**

ȘCOALA: Colegiul Național „Matei Basarab”

DISCIPLINA: Consiliere și Orientare / Dirigenție

MODULUL : Comunicare și abiliități sociale

TEMA: **Comunică asertiv, nu agresiv!**

DURATA: 50 minute

CLASA: a IX-a; a X-a

OBIECTIVUL FUNDAMENTAL: Dezvoltarea abilităților de comunicare eficientă în relațiile interpersonale

OBIECTIVE OPERATIONALE: Elevii trebuie:

- să descrie cele trei tipuri de comunicare: pasivă, agresivă și asertivă;
- să distingă între un comportament asertiv, pasiv și agresiv pe baza prezentării unor exemple din angrenajul relațiilor interpersonale;
- să analizeze consecințele celor trei tipuri de comunicare: pasivă, asertivă și agresivă;
- să identifice modalități de dezvoltare și eficientizare a comunicării interpersonale.

METODE: Conversația euristică, brainstorming-ul, jocul de rol, lucrul în echipă

MATERIALE DIDACTICE: Fișe de lucru, instrumente de scris

FEEDBACK: Observarea sistematică, fișa de evaluare, chestionarul de autoevaluare **Știi să comunici?**

BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ:

- Baban A. (coord.) *Consiliere educațională*, Imprimeria ARDEALUL, Cluj Napoca, 2001
- Ciobanu, M., *Adolescenții*, Editura Accent Print, Suceava, 2005
- Joliette de Chasse, Sylvie Brigmane, *Terapia comportamentală și cognitivă*, Editura Polirom, 2008

## SCENARIUL

### 1. Moment organizatoric

Profesorul asigură un climat propice desfășurării lecției, se prezintă și îi cunoaște pe elevi. Elevii își scriu numele pe bilețele din hârtie în scopul cunoașterii și comunicării eficiente cu aceștia. În situația în care profesorul cunoaște clasa de elevi, se stabilesc condițiile favorabile desfășurării lecției, pregătirea materialelor didactice și se inițiază contactul vizual.

**3 minute**

### 2. Anunțarea temei și a obiectivelor propuse

Profesorul anunță tema lecției *Comunică asertiv, nu agresiv!* și obiectivele aferente acesteia.

**1 minut**

### 3. Captarea atenției

Profesorul le prezintă elevilor succesiv planșe cu câte o **Caracteristică comportamentală** (Anexa 1), rugându-i să se ridice în picioare și apoi să ia loc după fiecare caracteristică prezentată. Apoi, după prezentarea succesivă a celor șapte caracteristici, profesorul evidențiază aspectul agresiv al comunicării și motivează alegerea temei.

**6 minute**

### 4. Sarcini de lucru

➤ Profesorul afirmă că, deseori, cele mai multe probleme din viața noastră se datorează modalităților defectuoase de comunicare interpersonală. Întreabă elevii: „Prin ce se deosebește o persoană agresivă de una asertivă?” În continuare, pornind de la răspunsurile date de elevi se dirijează cunoașterea prin descoperire a celor trei tipuri de comunicare: pasivă, agresivă și asertivă (se prezintă Anexa 2). Definiște comunicarea asertivă ca fiind „abilitatea de a ne exprima emoțiile și convingerile fără a afecta și ataca drepturile celorlalți” (Băban, 2001).

Profesorul dă următorul exemplu: Dan are o pungă cu bomboane, iar colegii se reped să se autoservească. Dan poate avea trei reacții de comunicare:

1. să le interzică să se servească (comunicare agresivă);
2. să le permită să se servească până la terminarea bomboanelor (comunicare pasivă);
3. să le spună să se servească, dar să se gândească și la el (comunicare asertivă).

➤ Pe baza analizării celor trei tipuri de comunicare, elevii sunt rugați să formeze trei echipe. Pornind de la exemplul dat de profesor, fiecare echipă va exemplifica unul dintre cele trei stiluri de comunicare, printr-un joc de rol, analizând totodată și consecințele aceluși stil, atât pentru sine, cât și pentru ceilalți.

În continuare, profesorul va realiza o **Analiză comparativă a celor trei stiluri de comunicare** (Anexa 3) din perspectiva comunicării verbale și nonverbale.

➤ Profesorul îi întreabă pe elevi care cred ei că sunt modalitățile de combatere a comunicării agresive și de cultivare a comunicării asertive. Pornindu-se de la răspunsurile elevilor, profesorul sugerează:

– comunicați prin afirmații la persoana I, de exemplu: „mi-ar plăcea să nu mai răspunzi la mesajele de pe telefon când vorbești cu mine”;

– respectați-vă ținând în același timp cont de interlocutor;

- exprimați-vă opiniile personale clar și sincer;
- focalizați-vă pe comportament și nu pe persoană atunci când vreți să faceți o remarcă;
- precizați comportamentul dorit, oferiți alternative la comportamentul neadecvat;
- evitați sarcasmul și impulsivitatea;
- evitați monopolizarea discuției;
- mulțumiți-i interlocutorului pentru că v-a ascultat; de exemplu, un adolescent poate să-i spună părintelui care îl moralizează: „când îmi dai sfaturi și arăți cu degetul către mine, mă simt pus cu spatele la zid, ceea ce mă face să mă închid în mine; aș prefera să-mi spui ce ai de spus stând în lateral; apreciez foarte mult faptul că m-ai ascultat”.

**30 minute**

### **5. Evaluarea rezultatelor activității**

Activitatea se încheie prin aplicarea chestionarului **Știi să comunici?** (Anexa 4) și **Evaluarea activității** (Anexa 5).

**10 minute**

## ANEXA 1

### Caracteristici comportamentale

*Să se ridice în picioare:*

- cei care preferă muzica rap;
- cei care au fost vreodată furioși;
- cei care au râs de un coleg cel puțin o dată;
- cei care vorbesc frumos cu colegii.
- cei care se îmbracă la modă;
- cei care au vorbit urât despre un coleg cel puțin o dată;
- cei care își pierd repede controlul.

## ANEXA 2

### ***Comunicarea pasivă***

Persoana care comunică pasiv:

- nu poate să-și exprime concret nevoile;
- tinde la maximum să evite manifestările personale;
- orice formă de prezentare a propriilor idei, păreri, realizări pentru ea/el este foarte neplăcută, fiind urmată de sentimentul de rușine, vină etc.

### ***Comunicarea agresivă***

Persoana care comunică agresiv:

- își urmărește atingerea scopului personal în detrimentul celorlalți;
- nu ține cont de drepturile și de cerințele altora;
- utilizează foarte mult ironia și jignirile la adresa celorlalți etc.

### ***Comunicarea asertivă***

Persoana care comunică asertiv:

- este capabilă să formuleze cerințele și trebuințele sale;
- are o atitudine pozitivă față de sine și față de ceilalți;
- este capabilă să-și schimbe părerea dacă i se prezintă argumente logice;
- nu se rușinează să-i ceară ajutorul cuiva și, din partea sa, este gata de asemenea să acorde ajutor și amabilitate.

## ANEXA 3

### Analiză comparativă a celor trei stiluri de comunicare

Manifestări verbale ale comportamentelor asertive, pasive și agresive

<b>Pasiv</b>	<b>Asertiv</b>	<b>Agresiv</b>
Problema este evitată.	Problema este discutată.	Problema este atacată.
Drepturile sale sunt ignorate.	Drepturile sale sunt susținute.	Drepturile sale sunt susținute fără a ține cont de drepturile celorlalți.
Îi lasă pe ceilalți să aleagă în locul lui.	Își alege singur activitatea.	Alege activitatea sa și pe a celorlalți.
Nu are încredere în forțele proprii.	Are încredere în el.	Sunt ostili, blamează, acuză.
Vede drepturile celorlalți ca fiind mai importante.	Recunoaște și drepturile sale și ale celorlalți.	Drepturile sale sunt mai importante decât drepturile celorlalți.

Manifestări nonverbale ale comportamentelor asertive, pasive și agresive

	<b>Pasiv</b>	<b>Asertiv</b>	<b>Agresiv</b>
Contact vizual	Deloc sau minim	Susținut	Fix
Expresie facială (mimică)	Inadaptată	Adaptată	Excesivă
Poziția corpului	Ghemuită	Adaptată	Tonică
Gestica corporală	Deloc sau minimă	Adaptată	Excesivă
Inensitatea vocii (volumul)	Slabă	Adaptată	Puternică
Intonația (fluiditate-modulație)	Neutră	Adaptată	Excesivă
Debitul (ritmul)	Lent	Adaptat	Rapid
Frecvența (cantitatea)	Slabă	Adaptată	Crescută

## ANEXA 4

### Știi să comunicii?

(adaptare după Ciobanu, M., 2005)

Să fii asertiv înseamnă să comunicii autentic și eficient, construind în timp real o relație pe termen lung. Ca atare, ești asertiv în măsura în care ceea ce spui aprofundează relația de comunicare cu interlocutorul tău și mărește șansele îndeplinirii obiectivului pe care îl aveți în comun. Pentru a ști cât de bine comunicii, răspunde cu sinceritate la întrebările din chestionar.

De obicei interlocutorul meu:

1. Nu-mi dă șansa de a mă pronunța, eu am ce spune, dar nu am posibilitatea să-mi exprim opiniile.

- A) Da
- B) NU

2. Mă privește în ochi în timpul discuției și astfel pot să-mi dau seama că mă ascultă.

- A) Da
- B) Nu

3. Mă întrerupe foarte des în timpul discuției.

- A) Da
- B) Nu

4. Îmi creează sentimentul unei discuții utile și/sau interesante.

- A) Da
- B) Nu

5. Se agită în permanență: creionul, hârtia, alte obiecte reprezintă pentru el mai mult decât cuvintele mele.

- A) Da
- B) Nu

6. Surâde încurajator făcându-mă să mă simt în largul meu.

- A) Da
- B) Nu

7. Îmi distrage mereu atenția cu întrebări și comentarii.

- A) Da
- B) Nu



**8.** Încearcă să mă contrazică întotdeauna.

A) Da

B) Nu

**9.** Denaturează sensul cuvintelor mele și le dă sensul care îți convine.

A) Da

B) Nu

**10.** Îmi spune de-a dreptul să tac atunci când nu sunt de acord cu cele spuse de el.

A) Da

B) NU

**11.** Îmi spune părerea lui numai după ce îmi termin ideea.

A) Da

B) Nu

**12.** Se ocupă de altceva în timpul discuției – butonează telefonul, privește la ceas etc., fiind evident neatent la ceea ce îți spun.

A) Da

B) Nu

**13.** Este foarte interesat de concluziile pe care le trag.

A) Da

B) Nu

**14.** Reușește întotdeauna să-mi răstălmăcească vorbele, să plaseze unul sau mai multe cuvinte în narațiunea sau argumentarea mea.

A) Da

B) Nu

**15.** Mă privește ca și cum m-ar aprecia.

A) Da

B) NU

**16.** Spune că s-a gândit și el la acel lucru ori de câte ori vin cu o propunere nouă.

A) Da

B) Nu

**17.** Dă aprobator din cap, stimulându-mă astfel în timpul discuției.

A) Da

B) Nu

18. Plasează glume când încerc să vorbesc despre ceva serios.

A) Da

B) Nu

19. Impune ca toți să fie de acord cu el; orice enunț se termină cu o întrebare „Nu sunteți de acord?” „Aveți cumva altă opinie?”.

A) Da

B) Nu

20. Se poartă ca și cum l-aș împiedica să facă ceva bun.

A) Da

B) Nu

### Cotarea răspunsurilor

Acordă câte un punct pentru fiecare răspuns dat de tine care coincide cu grila următoare.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
DA	NU	DA	NU	DA	NU	DA	DA	DA	DA

11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
NU	DA	NU	DA	NU	DA	NU	DA	DA	DA

### Interpretarea rezultatelor

Dacă ai obținut între 14 și 20 de puncte, ai dificultăți majore în comunicare. Nu știi să structurezi mesajele, să captezi și să menții atenția interlocutorului, să tragi concluzii, să-ți adaptezi comportamentul la stilul partenerului. În același timp, nici nu știi să asculți, orice întrerupere sau intervenție a interlocutorului este negativ distorsionată de susceptibilitatea ta exagerată. În consecință, îți recomand să îți cauți un partener de discuție cu interese cât mai apropiate de ale tale și să înveți să comunici.

Între 8 și 13 puncte. Ai unele deficiențe de comunicare, semnalate de întrebările la care ai obținut puncte. Acordă mai multă atenție partenerului, modului propriu de comportare în cursul interacțiunii și evită concluziile pripite.

Între 3 și 7 puncte. Fără discuție ești un bun interlocutor. Ai însă și tu tendința de a neglija uneori interlocutorul, ceea ce îți reamintește că dialogul înseamnă partener prezent.

Între 0 și 2 puncte. Felicitări! Știi ce și cum să comunici, știi să asculți, poți fi un exemplu pentru ceilalți.

## ANEXA 5

### Evaluarea activității

Copacul va trece pe la fiecare elev. Fiecare elev va desena o frunză pe care va scrie un cuvânt de apreciere a lecției. Frunza va fi așezată pe ramuri dacă elevului i-a plăcut lecția sau lângă rădăcina copacului dacă nu i-a plăcut lecția.

