**Lecția 1: Dezvoltarea abilităților sociale: Comunicarea asertivă**

**Suport de curs pentru profesori**

**Durata:** 1 oră

**Grup țintă:** Clasele de liceu

**Obiective:**

1. Înțelegerea conceptului de “comunicare asertivă”
2. Cunoașterea regulilor de bază a stilului de comunicare asertivă
3. Exersare și aplicarea stilului de comunicare asertiv pe scenarii sociale variate

**Introducere:**

Dezvoltarea comunicării asertive la adolescenți, în special în perioada liceului, este esențială pentru construirea unei imagini de sine pozitive și a unor relații interpersonale sănătoase. Aceasta le permite tinerilor să își exprime nevoile, dorințele și sentimentele într-un mod clar și respectuos, fără a recurge la pasivitate sau agresivitate. Abilitățile de comunicare asertivă contribuie la gestionarea eficientă a conflictelor și la stabilirea unor limite personale sănătoase, protejându-i astfel de manipulare sau presiune socială. În plus, această abilitate sprijină dezvoltarea autonomiei și a încrederii în sine, fiind un factor important în adaptarea la cerințele academice și sociale ale adolescenței.

1. **Desfășurarea lecției (35 minute)**

* **Definirea termenilor și delimitări conceptuale**

Înainte de a începe discuția despre comunicarea asertivă, elevii vor fi întrebați despre definiția termenului de “**comunicare**” și necesitatea comunicării între oameni. Ulterior, li se va reaminti că există mai multe tipuri de comunicare, prin care se poate transmite un anumit mesaj către ceilalți, acestea fiind **comunicarea verbală** (*orală, scrisă*), **comunicarea nonverbală** (care include *gesturile, expresiile faciale, postura, distanța față de celelalte persoane* și *aspectul fizic,* inclusiv *vestimentația*) și **comunicarea paraverbală** (ce se referă la *tonul vocii, volumul, ritmul vorbirii,* *intonația*, însă **nu** și la *cuvintele propriu-zise).*

În continuare, se va introduce termenul de “**comunicare asertivă**” și se va transmite faptul că acest tip *de* ***comunicare*** se referă, în sens larg, la***acea abilitate de a vorbi și de a interacționa cu ceilalți, care se realizează într-o manieră ce ia în considerare și respectă drepturile și opiniile celorlalți și, în același timp, are în vedere susținerea propriilor drepturi, nevoi și limite personale, iar în sens restrâns, comunicarea asertivă*** presupune exprimarea gândurilor, emoțiilor și nevoilor proprii într-un mod clar, ferm, dar respectuos față de ceilalți.

* **Dezvoltarea abilităților de comunicare asertivă**

Profesorul va prezenta elevilor modalitățile prin care indivizii comunică asertiv, precum și o serie de blocaje ce pot apărea atunci când aceștia încearcă să transmită un mesaj asertiv altor persoane:

**•Persoanele care comunică asertiv:**

* + își respectă interlocutorul și îl ascultă fără a-l întrerupe
  + acceptă existența altor puncte de vedere/ perspective față de cele personale
  + ascultă opiniile celorlalte persoane fără a le pune etichete
  + știu să refuze fără a se simți vinovați-POT SPUNE NU!
  + setează limite sănătoase
  + își susțin părerile cu argumente logice, fară a simți nevoia să atace persoana cu care comunică, dacă aceasta nu este de acord cu ei
  + recunosc atunci când au greșit
  + au o postură relaxată și un ton calm
  + își dau seama când cei din jur vor să îi manipuleze și nu permit acest lucru

**•Cum comunic asertiv?:**

* + CONTACT VIZUAL PREZENT (lipsa acestuia poate transmite mesaje nedorite, precum: *„Nu sunt sigur ce să spun”* sau *„Mi-e foarte teamă să-ți spun*…”)
  + TONUL VOCII-calm, nu în șoaptă, nu ridicat
  + POSTURA-individul trebuie să stea drept: nu prea rigid, deoarece exprimă stare de tensiune; dar nu prea relaxată, întrucât alții ar putea interpreta o astfel de poziție ca fiind lipsită de respect
  + EXPRESIA FACIALĂ-congruentă cu starea (altfel se transmite superficialitate, suspiciune, omisiuni)
  + ALEGEREA MOMENTULUI POTRIVIT (încerc să discut la rece, nu la cald)
  + CONȚINUTUL MESAJULUI-chiar dacă toate celelalte condiții sunt îndeplinite, mesajul nu își atinge scopul dacă este prea agresiv, cu intenția de a da vina pe celălalt sau, dimpotrivă, exprimat într-un mod foarte timid și pasiv; conținutul unui mesaj asertiv ar trebui să fie restrâns, descriptiv și direct.
  + SUGESTII:
    - *Rămâi concentrat pe problemă și nu complica lucrurile.*
    - *Fii politicos/politicoasă, dar ferm/ă cu acea persoană.*
    - *Ascultă ce spune persoana respectivă, dar rămâi calm/ă*
    - *Privește în ochii persoanei, dar nu te uita fix (uită-te la ochiul stâng, apoi la cel drept, apoi la gură)*
    - *Nu-ți cere scuze dacă nu este necesar !*

**•Blocaje în comunicarea asertivă:**

Elevii vor fi întrebați dacă s-au confruntat cu situații în care au avut **anumite gânduri** legate de posibilele **consecințe** relaționate cu modul de a comunica asertiv (*reacțiile celor din jur: utilizarea de etichete, marginalizare/izolare socială/excludere din grupuri, calomnie/bârfă/răspândirea de zvonuri, pedepse, ostracizarea persoanelor, amenințări cu ruperea relațiilor-familiale, romantice, de prietenie, colegiale*)

**Exemple de gânduri ce pot apărea în situațiile în care ai dori să comunici asertiv, dar nu poți**:

*- „Nu pot să spun NU, pentru că tu crezi că sunt egoist/ă”.*

*-“Nu vreau să te superi pe mine dacă voi spune asta...”*

*-“Mi-e teamă că mi se va întâmpla ceva rău dacă voi spune ceea ce cred, ceea ce mă deranjează de fapt”*

*- „Nu vreau să fac faze la școală sau între prieteni cu ceea ce cred eu”.*

*- „Nu am voie să spun ceea ce simt”.*

*- „Nu vreau să jignesc pe nimeni/ nu vreau ca ceilalți să se enerveze”.*

*- „Dacă îmi exprim punctul de vedere, alții nu mă vor plăcea”.*

*- „Dacă spun ceea ce gândesc sau simt, e posibil ca ceilalți să mă excludă/să-și bată joc de mine/etc”.*

**•Pași în dezvoltarea stilului asertiv:**

**1. Descrie faptele lucrului care te-a supărat și nu aplica etichete sau judecăți de valoare.**

Exemplu: Prietenul tău a întârziat 20 de minute când a trebuit să te întâlnești pentru a discuta ceva important.

**Nu-i spune:** „*Ești așa de prost, mereu întârzii!”*

**Dar spune-i:** *„Trebuia să ne întâlnim la 17:30, acum este 17:50”*

**2. Nu exagera si nu judeca, doar descrie!**

**Nu spune** „*Mi-ai stricat seara”,*

**Poți spune:** „*Avem mai puțin timp disponibil pentru a discuta problema, pentru că la 18:30 am plănuit altceva”*

**3. EU comunicare VS TU comunicare; folosește cuvântul „eu”, și concentrează-te pe ceea ce simți tu și cum ești afectat de comportamentul celorlalți.**

Dacă începeți cu „Tu”, acea frază ar fi percepută ca un atac, iar cealaltă va menține conflictul**.**

**Nu spune**: „*Trebuie să te oprești!”*

**Dar…**„*M-aș simți mai bine dacă nu ai face asta”*

**4. EU comunicare VS TU comunicare: folosește o formulă pentru succes în comunicarea asertivă:**

**„Când tu [comportamentul celuilalt], eu simt [sentimentele mele]”.**

*„Când țipi, mă simt atacată”*

1. **Activitate practică (20 minute):**

Partea practică va consta într-un joc de rol, care va urmări exersarea abilităților de comunicare asertivă pe anumite situații date, descrise într-o serie de bilețele pe care elevii le vor extrage dintr-o mulțime de bilețele amestecate. Elevii vor fi împărțiți în mai multe perechi/echipe (\*2-4 în funcție de numărul total al elevilor din clasă) și vor desemna un reprezentant care să extragă biletul. Vor exista mai multe bilețele care descriu aceeași situație:

* Colegul care vrea să copieze
* Prieteni care insistă să ieși în oraș, deși ai alte planuri
* Profesor care îți întrerupe explicația
* Refuzarea unei țigări/alcoolului
* Discuție cu un coleg agresiv
* Lucru în echipă – coleg care nu contribuie
* Părinți care pun prea multă presiune pe rezultate
* Un coleg face glume pe seama ta în fața altora și te simți inconfortabil

Ei vor avea la dispoziție 10 minute, timp în care vor face schimb de roluri, ulterior fiind discutate la nivel de clasă corectitudinea răspunsurilor. Totodată, profesorul le va adresa o serie de întrebări precum:

* *Cum te-ai simțit atunci când ai folosit un stil de comunicare asertivă în situația respectivă?*
* *Ce diferență ai observat între abordarea asertivă și alte stiluri de comunicare, cum ar fi pasivitatea sau agresivitatea?*
* *Cum ai reușit să îți exprimi nevoile sau sentimentele fără a-i răni pe ceilalți?*
* *Care au fost dificultățile întâmpinate în timp ce încercai să folosești comunicarea asertivă?*
* *Ce ai simțit atunci când celălalt participant a folosit un stil de comunicare asertivă? Te-a ajutat să te simți înțeles/ă?*
* *Cum crezi că ar fi evoluat situația dacă nu ai fi folosit un stil de comunicare asertivă?*
* *Cum ai putea aplica această abilitate în viața de zi cu zi?*

1. **Concluzie (5 minute):**

Astăzi am învățat ce înseamnă comunicarea asertivă și cum putem folosi această abilitate pentru a ne exprima gândurile și sentimentele într-un mod clar și respectuos față de ceilalți. Este important să ne amintim că, prin comunicare asertivă, putem să ne protejăm drepturile și să respectăm în același timp pe ceilalți, să punem limite sănătoase și să avem relații mai bune. Nu trebuie să ne fie frică să spunem ce simțim sau ce avem nevoie, dar este esențial să facem acest lucru fără a-i răni pe ceilalți. Comunicarea asertivă ne ajută să avem mai multă încredere în noi înșine și să rezolvăm conflictele într-un mod calm și constructiv. În viața de zi cu zi, aplicând aceste principii, vom reuși să avem relații mai echilibrate și să ne simțim mai bine cu noi înșine. *Voi cu ce mesaj plecați astăzi acasă?*