

# **ACTIVITĂȚI PENTRU COMUNICAREA ASERTIVĂ ȘI GESTIONAREA CONFLICTELOR**

**Resursă educațională deschisă**

**Autor:**

**Prof. consilier școlar, IOZSA DIANA VICTORINA**

**CENTRUL JUDEȚEAN DE RESURSE ȘI ASISTENȚĂ EDUCAȚIONALĂ**

**HUNEDOARA – ȘCOALA GIMNAZIALĂ „I. G. DUCA” PETROȘANI**

## **ACTIVITĂȚI PENTRU COMUNICAREA ASERTIVĂ ȘI GESTIONAREA CONFLICTELOR**

Comunicarea stă la baza tuturor proceselor, interacțiunilor și relațiilor umane. Societatea există prin comunicare, întrucât în felul acesta se formează și se mențin structurile sociale la nivel micro/macrocimat.

Comunicarea asertivă în spațiul școlar este cea mai eficace modalitate de soluționare a problemelor interpersonale. Este o comunicare directă, deschisă și onestă care permite recepționarea mesajelor fără distorsiuni, ceea ce menține relațiile cu ceilalți. Într-o comunicare asertivă tensiunea, critica, conflictul, etc. sunt constructive. Putem spune că în cadrul comunicării asertive se deschide calea spre succesul școlar.

Materialul propus poate fi utilizat de către diriginții de la gimnaziu, atât pentru elevii cu dezvoltare normală cât și pentru elevii cu CES și/sau dizabilități. De asemenea se poate utiliza și de către profesorii consilieri școlari care au în portofoliul de intervenție elevi de nivel primar și gimnazial.

Scopul utilizării materialului prezentat îl reprezintă crearea cadrului propice în vederea îmbunătățirii comunicării asertive între elevi precum și de gestionare a conflictelor.

### **1. PRIN CE NE ASEMĂNĂM?**

Obiective: Pe parcursul activității elevii au posibilitatea să se cunoască mai bine între ei dar să se cunoască și pe ei înșiși.

Metode: Munca în grup, comunicare

Materiale: Foi de hârtie A4, instrumente de scris

Scenariul activității: Împărțim elevii în grupuri mici, de exemplu după data nașterii sau îi putem grupa și după anotimp. Fiecare grup format își găsește un nume și încearcă să descopere următoarele lucruri în cadrul său:

- 4 lucruri prin care membrii grupului își identifică asemănări
- 4 lucruri prin care își identifică diferențe
- 4 lucruri la care aspiră toți, obiective comune
- 4 lucruri care le plac în clasă
- 4 lucruri pe care le-ar schimba în clasă

- 4 lucruri care le plac la școală
- 4 lucruri pe care ar vrea să le schimbe la școală

Sarcina de lucru va fi prezentată de fiecare grupă clasei. În funcție de vârsta elevilor sarcinile pot varia de la o clasă la alta. Fiecare echipă poate alege un lider de grup sau fiecare membru al grupului poate prezenta ceva din lucrarea comună.

## **2. MESAJ GREȘIT ÎNȚELES**

Obiective: Pe parcursul activității elevii exersează comunicarea non verbală și conștientizează consecințele unei comunicări nereușite.

Metode: Munca în grup, convorbire euristică, joc de rol

Scenariul activității: Formăm grupuri mici de câte cinci, șase elevi. Elevii în cadrul grupurilor mici vor primi numere de la unu la cinci, adică până la șase și aceste numere indică ordinea interpretării rolurilor.

Participantul cu numărul unu va alcătui o activitate obișnuită și îl prezintă celorlalți (exemplu: Pune unt peste pâine). Participantul cu numărul doi încearcă să înțeleagă și fără să rostească nimic la ce s-a gândit continuă activitatea mimând acțiunea (exemplu: Pune salam peste pâinea cu unt și pregătește sandwich-ul). Participantul cu numărul trei continuă să mimeze acțiunea (servește sandwich-urile) și la fel fac și ceilalți. (Exemplul este continuat de participantul numărul patru care mănâncă sandwichurile iar cel cu numărul cinci spală farfuriile.) Este o regulă obligatorie ca în timpul activității elevii să nu vorbească între ei nici cu ajutorul mijloacelor de meta comunicare să nu divulge aprobarea sau dezaprobarea.

După ce fiecare grup a terminat activitatea urmează discutarea ei iar participantul numărul unu va explica care a fost importanța conținutului jocului și cum a fost respectat și ne respectat de ceilalți. La sfârșitul activității discutăm următoarele întrebări:

- ✓ De ce numim activitatea „Mesaj greșit înțeles?”
- ✓ Ce s-a înțeles pe parcursul jocului?
- ✓ Se poate întâmpla ca și în viața reală să interpretăm greșit mesajele?
- ✓ Care vor fi consecințele acestora?
- ✓ Ce putem face ca să evităm acest lucru? etc.

O altă variantă este derularea frontală a jocului. Un elev care s-a oferit voluntar mimează în fața grupului de elevi jocul inițial. Oricine din grup care susține că a recunoscut jocul se ridică

și continuă cu următoarea prezentare. Cine a recunoscut și de data aceasta jocul se ridică și continuă șirul de evenimente. Se continuă până când toți participanții au interpretat locul.

La sfârșitul activității se compară ce și-au imaginat elevii și ce s-a obținut prin jocul de rol.

### **3. SĂ SCHIMBĂM GÂNDURILE NEGATIVE**

Obiective: În timpul activității elevii învață să gestioneze gândurile negative formate despre ei înșiși.

Metode: Comunicare euristică, muncă individuală

Materiale: Fișă de lucru

Scenariul activității: Împărțim fiecărui elev o serie de afirmații cu diferite caracteristici negative. Elevii își imaginează cum ce ar face și ce ar gândi dacă ar fi preocupați de aceste probleme. Ce ai gândi, cum te-ai simți și ce ai face dacă:

- ✓ Te-ar deranja propria greutate (te consideri prea gras sau prea slab)
- ✓ Esti plin de coșuri pe față
- ✓ Te roșești când vorbești
- ✓ Te-ai considera prea scund sau prea înalt
- ✓ Ai considera că nu ești bun la sport pentru că ești printre ultimii aleși în echipă
- ✓ Ai fi timid și ai vrea să te împrietenești mai ușor, dar ți-ar fi dificil să te apropii de colegi și să începi o discuție
- ✓ Ai avea dificultăți în înțelegerea matematicii
- ✓ Ai avea dificultăți la mers, etc..

Elevii caută rezolvări individuale pentru situațiile descrise în rândurile de mai sus. Discutăm apoi care afirmație le-a provocat cea mai mare dificultate în identificarea unor soluții.

În prezentarea activității trebuie să anunțăm elevii că avem unele însușiri, aptitudini pe care am putea să le schimbăm dar și altele pentru care schimbările nu sunt posibile.

### **4.GĂSIREA ASPECTULUI POZITIV ÎNTR-O SITUAȚIE DATĂ**

Obiective: Pe parcursul activității elevii dezvoltă atitudinea și gândirea pozitivă

Metode: joc de rol

Materiale: instrumente de scris și hârtie

Scenariul activității: Elevii își imaginează care sunt acele aspecte din cadrul propriei familii sau clase care le provoacă probleme. Alegem apoi șase astfel de situații care vor fi discutate cu întregul grup abordând atât aspectele negative cât și pe cele pozitive Este oare posibil să ne raportăm astfel la propriile noastre greutăți (să încercăm să vedem și plusurile într-o situație problematică) ? Când este greu să vedem partea pozitivă a lucrurilor? Ce ne ajută în asemenea situații?

Activitatea se derulează explicând elevilor că ne simțim mult mai bine dacă învățăm să privim și partea pozitivă a problemelor.

Situație: Ai o familie cu mulți membri

Partea negativă	Partea pozitivă
Jucăriile trebuie împărțite între frați.	Ai mereu cu cine să te joci.
Aproape niciodată nu este liniște.	Niciodată nu ești singur.
Fiecare are propria răspundere.	Mai mulți te pot ajuta în rezolvarea temei pentru acasă.
Trebuie să-ți aștepți rândul până când părinții tăi în sfârșit vor sta de vorbă cu tine.	Mereu este în apropiere o persoană care să te protejeze, să-ți înțeleagă punctul de vedere

## 5. ÎN GENERAL BĂIEȚII, ÎN GENERAL FETELE...

Obiective: Elevii conștientizează hotărârile neîntemeiate luate rapid, în grabă.

Metode: Munca în grup

Materiale necesare: hârtie, cariocă, lipici

Scenariul activității: Pe cinci foi de hârtie/ carton vom scrie, următoarele propoziții lacunare:

- ✓ Băieții în general .....
- ✓ Fetele în general .....
- ✓ Părinții în general .....
- ✓ Familia în general .....

✓ Școala în general .....

Împărțim clasa de elevi în cinci grupuri, fiecare grup primește o foaie cu propoziția începută (lacunară).

Membrii grupului termină propozițiile lacunare notând pe foaie cât mai multe afirmații/opinii cu privire la băieți, fete, părinți, familie, școală.

Se vor discuta apoi opiniile ce includ stereotipuri (exemplu: despre băieți că sunt curajoși, rapizi, duri... despre fete, că sunt sensibile, ordonate, draguțe etc.).

Întrebări: Ce sentimente au avut băieții și fetele ascultând generalitățile în legătură cu celălalt gen?

Ce argumente se pot aduce pentru a putea contrazice opiniile care nu corespund unor oameni (unor fete, unor băieți, unor părinți, etc.)?

Această activitate poate contribui la diminuarea conflictelor existente la această vârstă între fete și băieți, deoarece discuția purtată în legătură cu stereotipurile existente influențează calitatea comunicării între ei.

#### BIBLIOGRAFIE:

1. Băban, Adriana –coordonator (2003), Consiliere educațională, Cluj –Napoca, Copyright
2. Băban, A., Petrovai, D., Lemeni, G.,( 2008), Consiliere și orientare, Editura Humanitas Educațional, București
3. Cornelius, Helena,(1996), Știința rezolvării conflictelor, Editura Știință și Tehnică, București
4. Irimia, Daniela, (2022), Cum să vorbești ca să fii înțeles. Ghid de comunicare asertivă, Editura Bookzone, București