ASOCIAȚIA MAXWELL

FIȘĂ DE EXERCIȚII · PENTRU PĂRINȚI, PROFESORI ȘI ELEVI

Comunicarea asertivă: cum spui ce gândești

Patru feluri de a răspunde, opt tehnici cu exemple și 12 exerciții pentru clasă și acasă.

Patru feluri de a răspunde

Situația: Un coleg îți ia caietul de pe bancă fără să te întrebe, a treia oară săptămâna asta.

Pasiv. Taci, eviți privirea, spui „lasă, nu-i nimic" chiar dacă te deranjează.
„A, da, ia-l... nu-i problemă."
Colegul nu află că te deranjează. Tu rămâi supărat și data viitoare se repetă.

Agresiv. Ridici tonul, acuzi, jignești. Câștigi momentul, dar pierzi omul.
„Iar mi-ai luat caietul? Ești un hoț, nu te mai suport!"
Colegul se apără sau se înfurie. Discuția devine ceartă, iar problema rămâne.

Pasiv-agresiv. Spui „e în regulă", dar te răzbuni pe ocolite: ironii, bosumflare, bârfă.
„Sigur, ia-l. Oricum tu nu-ți scrii niciodată temele."
Colegul simte înțepătura, dar nu știe ce vrei. Relația se strică încet.

Asertiv. Spui calm, direct și cu respect ce s-a întâmplat, ce simți și ce vrei.
„Când îmi iei caietul fără să întrebi, mă enervez, pentru că am nevoie de el. Te rog să mă întrebi înainte."
Colegul știe exact ce vrei. Tu ți-ai spus părerea, iar el nu a fost umilit.

Opt tehnici, cu exemple

1. Mesajul la persoana I. Vorbești despre tine, nu despre vina celuilalt. „Eu simt" în loc de „tu ești".
Cum faci: Când (ce s-a întâmplat, fără etichete), mă simt (emoția), pentru că (nevoia ta). Te rog să (ce vrei concret).
„Când vorbești peste mine, mă simt ignorat, pentru că vreau să-mi termin ideea. Te rog să mă lași să termin."
Atenție: Fără „tu mereu" și „tu niciodată": sunt acuzații deghizate.

2. A spune „nu" fără scuze lungi. Un „nu" scurt și politicos e mai ușor de primit decât trei scuze inventate.
Cum faci: Mulțumești, spui „nu" clar și, dacă vrei, o propunere. Atât.
„Mulțumesc că te-ai gândit la mine, dar nu pot vineri. Sâmbătă aș putea."
Atenție: Nu datorezi o explicație pentru fiecare „nu".

3. Discul stricat. Când celălalt insistă, repeți calm aceeași propoziție, fără să te enervezi și fără să intri în dispută.
Cum faci: Alegi o propoziție scurtă și o repeți, cu aceleași cuvinte, de câte ori e nevoie.
„Înțeleg că vrei să copiezi tema, dar nu ți-o dau." „Hai, doar azi!" „Înțeleg, dar nu ți-o dau."
Atenție: Folosește-o la presiune, nu într-o discuție în care celălalt are dreptate.

4. A cere clar ce ai nevoie. Oamenii nu ghicesc. O cerere clară are mai multe șanse decât o aluzie.
Cum faci: Spui ce vrei, de la cine și până când. O singură cerere odată.
„Mamă, am nevoie să mă ajuți la proiectul de istorie mâine, între 5 și 6."

5. A primi o critică. Asculți până la capăt, întrebi ce anume nu a mers, recunoști ce e adevărat și spui ce faci mai departe.
Cum faci: Ascult, întreb, recunosc partea adevărată, spun ce schimb.
„Deci tema mea a fost prea scurtă. Ce ar fi trebuit să mai conțină? Da, am grăbit-o. Data viitoare încep mai devreme."
Atenție: A recunoaște o greșeală nu înseamnă a te face mic.

6. A face și a primi complimente. Un compliment sincer și precis întărește relația. Primit cu un „mulțumesc", nu cu „ei, lasă".
Cum faci: Spui ce anume ți-a plăcut, concret. Când primești unul, spui „mulțumesc".
„Mi-a plăcut cum ai explicat exercițiul la tablă, l-am înțeles abia acum." „Mulțumesc!"

7. Ascultă înainte să răspunzi. Asertiv nu înseamnă să vorbești mai mult. Înseamnă să înțelegi și apoi să spui ce ai de spus.
Cum faci: Repeți pe scurt ce ai auzit și întrebi dacă ai înțeles bine. Abia apoi răspunzi.
„Deci te-ai supărat că n-am venit la film fără să te anunț. Așa e?"

8. Corpul spune și el. Tonul, privirea și postura pot contrazice cuvintele. Un „nu" spus cu ochii în pământ sună a „poate".
Cum faci: Stai drept, privește omul, vorbește calm, cu volum normal. Fără degete arătate și fără brațe încrucișate.
Aceeași propoziție, „Nu sunt de acord", spusă o dată în șoaptă și o dată calm, cu privirea în ochi.

Stilurile pasiv, agresiv și asertiv sunt în programa de Consiliere și dezvoltare personală, clasa a VII-a (OM 3393/2017). Tehnicile și exercițiile sunt propunerile Asociației Maxwell România.

12 exerciții, explicate pas cu pas · bifați ce ați încercat · propunerile noastre

1 Cu cei mici — Clasa pregătitoare - a IV-a, 6-10 ani

☐ Șoricelul, leul și omul

25 de minute · 6-10 ani

1. Desenați pe tablă un șoricel, un leu și un om și spuneți ce face fiecare când e supărat.
2. Citiți o situație simplă: „Un coleg îți ia creionul fără să întrebe."
3. Trei copii joacă, pe rând, șoricelul, leul și omul.
4. Întrebați clasa: cum s-a simțit colegul care a primit răspunsul? Care a rezolvat problema?

Ce vă trebuie: Tablă, 4-5 situații scrise pe cartonașe.

Ce rămâne: Copiii pot spune „am vorbit ca un leu" și își corectează singuri tonul.

☐ Semaforul vocii

15 minute · 6-10 ani

1. Alegeți o propoziție: „Te rog să-mi dai mingea înapoi."
2. Roșu: o spun în șoaptă, cu capul plecat. Galben: o strig. Verde: o spun calm, privindu-l pe celălalt.
3. Fiecare copil încearcă toate trei culorile.
4. Întrebați: la care culoare ai fi dat mingea înapoi?

Ce vă trebuie: Trei cartonașe: roșu, galben, verde.

Ce rămâne: Un semnal simplu pe care învățătorul îl poate arăta oricând: „verde, te rog".

☐ Cutia cu „nu"-uri

20 de minute · 7-10 ani

1. Într-o cutie puneți bilețele cu cereri: „Îmi dai sandvișul tău?", „Hai să ne batem joc de el!".
2. Fiecare copil trage un bilet și răspunde cu „Nu, mulțumesc" sau „Nu, nu vreau să fac asta".
3. Discutați: la care cereri e bine să spui „nu", chiar dacă cere un prieten?
4. Lăudați „nu"-urile spuse calm și clar.

Ce vă trebuie: O cutie, 10-15 bilețele cu cereri.

Atenție: Includeți și cereri la care „da" e răspunsul bun, ca să nu iasă „nu" la orice.

Ce rămâne: Copii care știu că un „nu" spus frumos nu e o obrăznicie.

☐ Eu simt când...

20 de minute · 7-10 ani

1. Scrieți pe tablă: „Eu mă simt ... când ... . Aș vrea ... ."
2. Dați un exemplu al vostru, simplu și adevărat.
3. Fiecare copil completează propoziția despre o întâmplare de la școală.
4. Cei care vor o citesc. Fără comentarii despre emoții „bune" sau „rele".

Ce vă trebuie: Tablă, foi, creioane.

Ce rămâne: Primul pas spre mesajul la persoana I: copilul își numește emoția și ce vrea.

2 La gimnaziu și liceu — Clasele a V-a - a XII-a, ora de dirigenție

☐ Trei răspunsuri la aceeași situație

40 de minute · 11-18 ani

1. Împărțiți clasa în grupe de patru și dați fiecărei grupe o situație: un profesor greșește nota, un prieten te bârfește.
2. Grupa scrie trei răspunsuri: pasiv, agresiv, asertiv.
3. Fiecare grupă joacă doar răspunsul asertiv. Ceilalți spun dacă sună firesc.
4. Încheiați cu întrebarea: care răspuns ți-e cel mai greu să-l dai în viața reală?

Ce vă trebuie: Situații scrise pe foi, câte una pe grupă.

Ce rămâne: Elevii recunosc stilurile la ei și la alții.

☐ Rescrie mesajul

30 de minute · 12-18 ani

1. Pregătiți 8-10 mesaje inventate, tipice pentru un grup de chat: „Iar n-ați făcut nimic la proiect, sunteți jalnici."
2. În perechi, elevii le rescriu folosind „Când..., mă simt..., pentru că..., te rog...".
3. Citiți câteva variante și votați-o pe cea care ar rezolva problema.
4. Discutați de ce în scris se înțelege mai greu tonul.

Ce vă trebuie: Mesajele, tipărite sau proiectate.

Ce rămâne: Un grup de clasă în care se ceartă mai puțin.

☐ Discul stricat, în perechi

25 de minute · 11-18 ani

1. Explicați tehnica discului stricat și dați un exemplu.
2. În perechi: A cere ceva insistent (tema de copiat, să chiulească de la oră), B refuză cu aceeași propoziție.
3. După două minute, schimbați rolurile.
4. Discutați: ce te-a făcut să cedezi? Ce te-a ajutat să rămâi calm?

Ce vă trebuie: Cartonașe cu cereri insistente.

Atenție: Alegeți cereri realiste, dar fără să ridiculizați pe cineva din clasă.

Ce rămâne: O propoziție exersată pentru presiunea grupului.

☐ Critica primită

30 de minute · 13-18 ani

1. Dați exemple de critici: „Prezentarea ta a fost plictisitoare."
2. Elevul răspunde în patru pași: ascultă, întreabă ce anume, recunoaște ce e adevărat, spune ce schimbă.
3. Colegii observă: a sărit la apărare? S-a umilit? A rămas calm?
4. Încheiați cu o critică pe care elevul a primit-o de curând și cum ar răspunde acum.

Ce vă trebuie: Foi cu critici scrise.

Ce rămâne: Elevi care primesc feedback la proiecte fără să se certe.

3 Acasă, în familie

Părinți și copii, de la 6 ani

Regula celor trei propoziții

10 minute, când e nevoie · De la 6 ani

1. Explicați regula într-un moment liniștit, nu în mijlocul certei.
2. La prima ceartă, opriți-vă și spuneți: „Trei propoziții fiecare."
3. Fiecare vorbește fără să fie întrerupt.
4. Căutați împreună o soluție pe care o acceptă toți.

Ce vă trebuie: Nimic, doar răbdare.

Ce rămâne: Certuri mai scurte și copii care își spun părerea fără să țipe.

Părintele dă exemplul

O săptămână · Orice vârstă

1. O săptămână, înlocuiți „Iar ai lăsat camera vraiște!" cu un mesaj la persoana I.
2. Când greșiți, spuneți: „Am ridicat tonul, îmi pare rău. Voiam să spun că..."
3. Spuneți „nu" la cererile copilului calm și scurt, fără să cedați după a zecea insistență.
4. La final de săptămână, întrebați copilul ce a observat.

Ce vă trebuie: O foaie pe frigider cu formula „Când..., mă simt..., pentru că..., te rog...".

Ce rămâne: Copilul preia formula fără să i-o predați.

Jocul de rol la cină

10 minute · 8-16 ani

1. Întrebați copilul ce situație îl pune în încurcătură: un coleg care cere tema, un profesor care greșește.
2. Jucați scena: părintele e colegul, copilul răspunde.
3. Schimbați rolurile, ca copilul să vadă cum sună din partea cealaltă.
4. Alegeți împreună o propoziție pe care copilul o poate folosi a doua zi.

Ce vă trebuie: 10 minute la masă.

Ce rămâne: Copilul are pregătit un răspuns, nu doar curaj.

Cererea de la sfârșit de săptămână

15 minute pe săptămână · De la 7 ani

1. Duminică seara, fiecare spune un lucru de care are nevoie de la ceilalți.
2. Cererea are trei părți: ce, de la cine, până când.
3. Ceilalți pot spune „da", „nu" sau „da, dar altfel".
4. Duminica următoare, vedeți ce s-a întâmplat.

Ce vă trebuie: O foaie cu cererile, pe frigider.

Ce rămâne: O familie în care se cere direct, nu prin reproșuri.