



EDUPRIS – Educația ca intervenții dinamice pentru promovarea incluziunii și valorilor comune în cadrul justiției corective pentru minorii și tinerii adulți care experimentează probleme educaționale

SET DE INSTRUMENTE EDUPRIS

O metodă de învățare progresivă pentru reimplicarea delincvenților juvenili în procesul de învățare

Toată lumea încearcă să vă dea răspunsul corect cu privire la ceea ce ar trebui să faceți în viață.

Dorim să vă ajutăm să adresați întrebările care vă vor ghida spre identificarea propriilor răspunsuri.



De ce ar trebui să citesc acest material?



Îmi doresc să mă aflu în compania altor persoane?



Ce trebuie să știu?



Ar trebui să facem ceva împreună?



Aceasta înseamnă că trebuie să discutăm?

Bună ziua!

Mă bucur că veți fi alături de mine în această mică aventură a descoperirii. Voi fi prietenul dvs. în timp ce veți parcurge acest manual și vă voi explica cu ce vă poate ajuta informația de aici.

Doresc să vă spun de la început că dețineți deja toate răspunsurile. Totul se rezumă la adresarea întrebărilor corecte și la descoperirea faptului că știți deja foarte multe despre viață și despre ce se petrece.

Pe măsură ce avansează în vârstă, oamenii cred că inteligența face referire la învățarea de la școală. Dar și eu, și dvs. știm că este vorba de mult mai mult de atât. Inteligența se referă și la ceea ce am învățat de la lumea din jurul nostru, din experiențele noastre anterioare.



Dacă dvs. și prietenii dvs.

parcurgeți acest material și exersați jocurile pe care le-am gândit pentru dvs., fiind ghidat de profesor, atunci veți descoperi că noi toți avem anumite lucruri în comun care ne ajută să ne gestionăm viața de zi cu zi. Acestea se numesc “competențe cheie”.

Această expresie complicată semnifică, de fapt, mai multe aspecte pe care le cunoaștem, le simțim, le înțelegem și suntem dispuși să le facem, care ne ajută să ne placă viața noastră, să ne pricepem foarte bine la ce facem și de asemenea, să facem lumea puțin mai bună.

Deci, care sunt acele aspecte pe care le avem în comun cu toții și asupra cărora trebuie să lucrăm cu toții pentru a ne îmbunătăți viețile?

De exemplu, comunicarea. Aceasta semnifică că vorbim cu alte persoane, nu? De fapt...comunicarea implică puțin mai mult de atât.

Gândiți-vă la acest aspect: Cum puteți discuta despre a vorbi? Adică, fără a utiliza cuvinte. Sau fără a vă utiliza vocea. Și despre ce discutați cu cineva dintr-o altă țară? Dacă vă gândiți foarte bine la aceste întrebări, veți înțelege că, de fapt, comunicare reprezintă un cuvânt complicat.

O altă competență face referire la utilizarea matematicii și a științei. Credeți că este complicat? De fapt, nu este. Cu toții ținem socoteala zilelor, cu toții facem calcule referitoare la cheltuielile proprii și cu toții încercăm să înțelegem cum funcționează lumea din jurul nostru.

Acestea sunt doar câteva exemple scurte despre ceea ce dorim să vă împărtășim. Profesorul are o listă completă de asemenea aspecte și, dacă sunteți curios, puteți solicita mai multe explicații și detalii la ora de curs.

Avem 3 competențe favorite pe care dorim să vi le împărtășim și, dacă sunteți de acord, ne vom distra foarte mult prin explorarea lor. Acestea sunt:

Abilitatea de socializare și dorința de a vă afla în compania altor persoane

Abilitatea de a face ceva alături de alte persoane și demonstrarea inițiativei

Comunicarea cu alte persoane din alte țări

Dar, înainte de a ne distra prin analizarea celor 3 competențe preferate de noi, am pregătit o provocare pentru dvs. și prietenii dvs.

Ideea este că suntem cu toții diferiți chiar dacă utilizăm aceleași competențe cheie. Ne place să facem lucruri diferite și chiar dacă ne place să facem același lucru, sunt sigur că le facem în moduri diferite. Deci, analizați tabelul de mai jos și marcați ce vă place să faceți:

Lingvistic	citire	scriere	vorbire		ascultare
Matematic logic	cuantificare	gândire critică	raționare		experimentare
Spațial vizual	vedere	desenare	vizualizare	colorare	cartografiere
Kinestezic corporal	construire	acționare	atingere	mișcare	dans
Muzical	repetare	rap	tobă		interpretare
Interpersonal	partajare	predare	colaborare		interacționare
Intrapersonal	conectare la sine	efectuarea alegerilor autentice			reflectare
Naturalist	experiență	conectarea la ființele vii	îngrijire		explorare

Acum, identificați un prieten care a marcat aceleași aspecte ca dvs. De asemenea, găsiți un prieten care nu a marcat nimic identic. Care dintre aceștia a fost mai ușor de identificat? Cel cu alegeri similare sau cel cu alegeri diferite?

Îmi doresc să mă aflu în compania altor persoane?

Înainte de a vă vorbi despre aflarea în compania altor persoane și dacă ne place sau nu, doresc să vă vorbesc despre o idee care se află în mintea mea de mai mult timp: viețile noastre nu sunt mereu perfecte și nu ne place întotdeauna ceea ce ni se întâmplă. Dar, trebuie să gestionăm aceste aspecte. Și respectiva gestionare reprezintă o competență specială numită “rezistență”.

Rezistența este capacitatea oamenilor de a-și reveni după experiențe neplăcute sau de a prospera în ciuda momentelor grele și a dificultăților. Rezistența ne caracterizează pe toți, chiar dacă unii oameni o pot demonstra mai clar decât alții. Toată lumea a trecut prin experiențe negative și a supraviețuit. Similar modulului în care corpurile noastre își revin după răniri, și mințile noastre își revin după experiențe dureroase.

Despre ce tip de dificultăți discutăm? Pot fi:

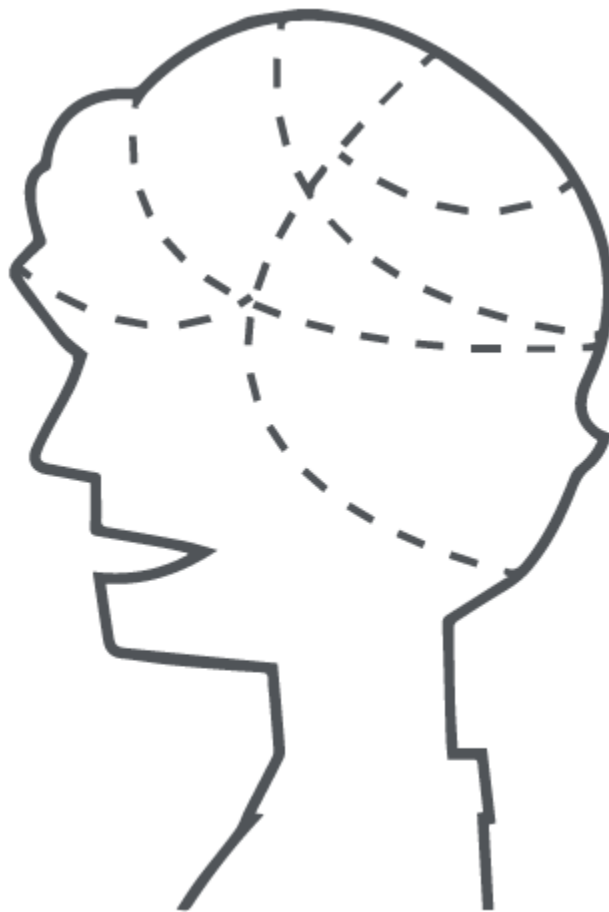
- Decesul unei persoane apropiate
- Separarea de prieteni și rude
- Traiul într-o zonă rău-famată sau săracă
- Traume – traumele sunt experiențe șocante, înspăimântătoare sau copleșitoare, cum ar fi un accident de mașină, implicarea într-o infracțiune cu violență, război etc.
- Îmbolnăviri grave
- Traiul într-o familie caracterizată de o cantitate mare de certuri și conflicte

Există multe dificultăți posibile în viața oamenilor. Problema este cum depășim respectivele dificultăți. Am lucrat cu mulți oameni tineri ca dvs., care treceau prin aceleași probleme. Unii au transformat toate experiențele negative într-un rezultat pozitiv. Alții nu au făcut aceasta. Cei care au reușit să depășească experiențele negative aveau anumite lucruri în comun.

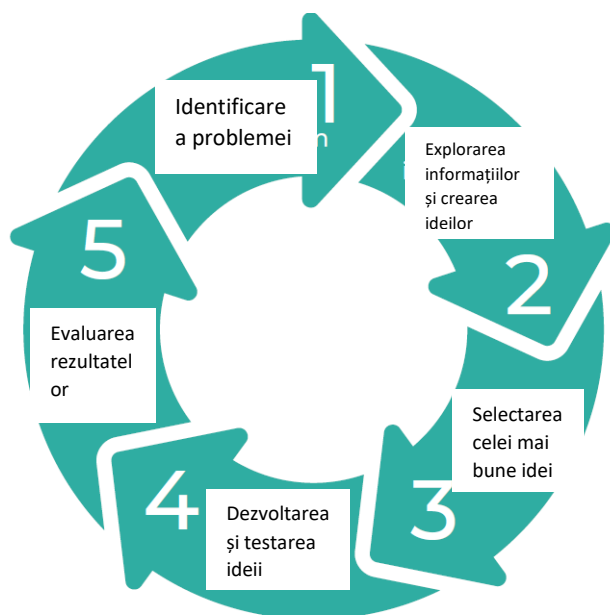
Aveau persoane în jurul lor care îi sprijineau. Sprijin social semnifică existența prietenilor și/sau a rudelor care vă sunt apropiate, cărora le pasă de viața dvs.. și de sentimentele dvs., ca și care vă sunt alături atunci când aveți probleme. Dar, aceste persoane care demonstrează sprijin nu au apărut dintr-o sticlă, similar unui duh. Trebuie să le căutați și să le solicitați sprijin. Dacă nu cereți, nimeni nu va ști că aveți nevoie!

Respectivele persoane gândesc într-un mod pozitiv și optimist. Adică, privesc jumătatea plină a paharului, în locul jumătății goale. Dar, aceasta nu are loc automat, trebuie să vă doriți să adoptați o asemenea gândire.

Imaginea capului este împărțită în secțiuni. În fiecare dintre acestea, scrieți sau desenați aspectul asupra căruia vă gândiți cel mai mult.



Optimismul este abilitatea de a vedea părțile bune ale vieții și de a menține o atitudine pozitivă, chiar și atunci când ne confruntăm cu obstacole. Ulterior, utilizând un pix sau un creion de culoare diferită, scrieți gânduri pozitive cu care să vă umpleți mintea.



Respectivele persoane au abilități adecvate de soluționare a problemelor. Aceasta semnifică că sunt mereu în căutarea unei soluții și nu sunt niciodată speriate de problema în sine. Și odată ce identifica un mod adecvat de rezolvare a problemei, încearcă să o utilizeze și în alte ocazii.

Aceste persoane sunt implicate în comunitatea lor într-un mod semnificativ. Ajută foarte mult dacă realizați activități alături de prieteni dvs., dar respectivele activități trebuie să aibă o însemnătate și să fie bune.

Respectivele persoane au abilități sociale adecvate, cum ar fi încrederea și capacitatea de a se împrieteni cu alți oameni. Aceasta semnifică că discută cu alte persoane, că sunt

prietenoase, că sunt oameni pe care oricine și-i dorește în jur. Și cel mai important aspect, trebuie să creadă chiar ei că sunt oameni de treabă.

Au abilități emoționale adecvate, cum ar fi deținerea unui control adecvat al furiei și nu aruncă cu lucruri în alte persoane, nu?

Au o stimă de sine adecvată, realistă. Aceasta face referire la cunoașterea de sine, la ceea ce pot și nu pot face și, de asemenea, la împărtășirea acestor aspecte oamenilor din jurul lor.



Chiar, dvs. cum vă percepeți?

Stima de sine este abilitatea de a vă respecta și de a vă accepta așa cum sunteți. Puneți o bifă în tabelul de mai jos pentru a indica pe ce rând vă încadrați. În ce domenii sunteți mulțumim sau nemulțumit de sine? Ce ați putea face pentru a îmbunătăți domeniile care necesită îmbunătățiri?

Notă: Echilibrul este cel mai important.

Neglijent total

Camera ar trebui dărâmată.

Ordonat total

Camera este perfect curată, se poate mânca de pe jos.

Furios

Controlat

Vă enervați din orice lucru mic.

Vă enervați foarte greu.

Clovnul clasei

De obicei, fac afirmații care îi fac pe ceilalți să râdă.

Tăcut și rezervat

Rareori spun glume.

Sportiv complet

Îmi place să practic sporturi.

Nesportiv

Nu sunt absolut deloc interesat de sporturi.

Pesimist

Văd jumătatea goală a paharului.

Optimist

Văd jumătatea plină a paharului.

Lider

Trebuie să fiu șeful.

Angajat

Nu vreau să fiu niciodată responsabil.

Moară stricată

Iubesc să vorbesc.

Numai urechi

Prefer mai degrabă să ascult.

Secretele sunt în siguranță cu mine

Nu aș răspândi niciodată zvonuri.

Bârfitor

Iubesc să spun povești savuroase.

Sedentar

TV și fast food pentru mine.

Fanatic în domeniul sănătății

Exercițiile fizice și mâncarea sănătoasă sunt vitale.

Credințele pe care le aveți despre dvs. sunt ADEVĂRATE sau FALSE? Vă percepeți ca fiind un fraier? Foarte prost? Că nu vă potriviți grupului dvs. de prieteni? Chiar dacă prietenii dvs. spună că NU sunteți un fraier și vă spun cât de inteligent sunteți, ca și ce prieten minunat sunteți? Tot vă vine greu să credeți că aceștia sunt onești și vă spun adevărul. Percepția noastră reprezintă realitatea noastră. Astfel, trebuie să lucrăm pentru a modifica modul în care ne percepem pe noi înșine.

- Scrieți trei cuvinte care să descrie modul în care vă VEDEȚI.
- Scrieți trei cuvinte care să descrie ce CREDEȚI despre dvs.
- Scrieți trei motive pentru care respectivele idei despre dvs. sunt CORECTE sau GREȘITE din punctul dvs. de vedere.

- Acum, este momentul să vă indicați calitățile. Spuneți care sunt trei dintre calitățile dvs.

Este o listă lungă de aspecte complicate? Deloc și veți vedea că, după desfășurarea experienței noastre de învățare împreună, toate acestea vă vor părea normale și foarte facile.

Abilități sociale

Abilitățile sociale sunt abilitățile pe care le avem pentru a ne înțelege cu alte persoane. Adeseori, considerăm că abilitățile noastre sociale sunt ceva automat, fără a ne da seama de toate abilitățile complicate pe care le folosim la momentul interacționării cu alți oameni. Unele dintre aceste abilități sunt foarte simple și de bază, cum ar fi salutarea la întâlnire și la despărțire sau zâmbetul și contactul vizual atunci când vedem pe cineva cunoscut. Alte abilități sunt mai complexe, cum ar fi abilitățile pe care le utilizăm pentru a negocia într-o situație de conflict cu o persoană. Unii oameni învață abilitățile sociale ușor și rapid, în timp ce alții consideră că interacțiunile sociale sunt mai dificile și pot necesita mai multă muncă pentru dezvoltarea abilităților lor sociale în mod conștient.

Abilitățile sociale sunt importante pentru rezistență din mai multe motive. În mod natural, oamenii cu abilități sociale adecvate sunt mai populari decât colegii lor mai puțin sociabili, ceea ce semnifică că beneficiază de sprijin mai important pe care-l pot utiliza atunci când experimentează dificultăți în viață. De asemenea, oamenii plăcuți primesc o confirmare socială sporită (mesaje de la alte persoane referitoare la faptul că sunt de treabă și în regulă), astfel încât au tendința de a avea o stimă de sine superioară, ceea ce-i poate ajuta în momentele grele.

Dezvoltarea abilităților sociale

Abilitățile sociale sunt similare oricărui alt tip de abilități și pot fi învățate. Cum știți dacă este nevoie să vă îmbunătățiți abilitățile sociale? Adresați-vă următoarele întrebări:

- Vă considerați o persoană timidă?
- V-ați dori să aveți mai mulți prieteni dar nu știți cum să îi găsiți?
- Adeseori vă simțiți incomod în compania altor oameni?
- Uneori, vi se pare dificil să știți ce să spuneți?
- Vă considerați o persoană singuratică?
- Uneori, credeți că nu aveți la cine să apelați atunci când aveți nevoie de sprijin?

Dacă oricare dintre aceste afirmații sunt adevărate, atunci ați putea extrage beneficii din dezvoltarea abilităților dvs. sociale.

Abilități sociale de bază

Mai jos, prezentăm o listă a abilităților sociale de bază.

Puteți identifica orice domenii unde ați putea aduce îmbunătățiri?

Abilități de interacționare de bază

Acestea sunt abilitățile simple implicate în conversarea și interacționarea cu alte persoane, în fiecare zi. Includ:

- Realizarea contactului vizual frecvent.
- Zâmbire la momentul salutării oamenilor și vorbirii cu aceștia.
- Demonstrarea unui limbaj corporal încrezător: o poziție deschisă, directă, fără frământări sau aplecări.
- Elemente de politețe de bază: utilizarea cuvintelor „vă rog” și „mulțumesc”, salut la venire și la plecare etc.
- Demonstrarea interesului în alte persoane, de exemplu întrebarea oamenilor cum a fost ziua lor, cum cred că s-au descurcat la un examen etc.

Conversare

Acestea sunt abilitățile pe care le utilizați atunci când vorbiți cu alte persoane. Includ:

- Vorbire pe rând
- Ascultare și demonstrarea interesului cu privire la ce are de spus cealaltă persoană
- Conversații informale: capacitatea de a vorbi despre lucrurile neimportante
- Darea din cap și zâmbitul pentru a indica că urmăriți ce se spune
- Utilizarea umorului
- Cunoașterea momentului când se pot dezvălui informații personale și a momentelor când nu se poate face aceasta

Dezvoltarea și menținerea relațiilor de prieteni

Există multe abilități implicate în realizarea și menținerea prietenilor. De exemplu,

- Abilități de abordare, capacitate de a merge la cineva și de a începe o conversație cu o persoană pe care nu o cunoașteți sau pe care nu o cunoașteți foarte bine
- Împărtășirea procesului decizional, adică abandonarea insistării de a impune propriul punct de vedere și negocierea a ceea ce să faceți, unde să mergeți etc.

- Demonstrarea afecțiunii și aprecierii adecvate
- Menținerea contactului, adică lipsa așteptării ca cealaltă persoană să facă toate munca de a menține relația de prieteni.
- Atitudine de ajutor, adică demonstrarea grijii atunci când prietenii trec prin momente dificile.
- Permitearea distanței și apropierii. Oamenii au nevoie de o perioadă de timp pe care să o petreacă singuri, ca și de timp petrecut împreună.
- Preocupare: gândirea dinainte la ceea ce ar putea fi un lucru drăguț de făcut pentru prietenii dvs.

Empatie

Empatia semnifică capacitatea de a vă pune în locul unei alte persoane și de a-i recunoaște sentimentele. Nu este identică simpatiei sau milei resimțite pentru o persoană. Empatia face referire la răspunsul la ceea ce simt alte persoane într-un mod caracterizat de înțelegere și grijă. Abilitățile de empatie includ:

- Observarea emoțiilor altor persoane.
- Exprimarea îngrijorării referitoare la momentele dificile prin care trec alte persoane.
- Capacitatea de a recunoaște ce poate simți o persoană într-o situație dată.
- Demonstrarea sensibilității la emoțiile altor persoane la momentul comunicării. De exemplu, demonstrarea tactului la momentul prezentării comentariilor critice (atunci când critica este necesară și/sau adecvată).

Gestionarea conflictelor

Interacțiunile sociale nu se desfășoară întotdeauna fără probleme. Abilitățile de rezolvare a conflictelor includ:

- Asertivitatea sau capacitatea de a spune ceea ce simțiți fără a fi agresiv sau fără atacuri la persoană.
- Abilități de negociere: capacitatea de a discuta un conflict calm și rațional, ca și de a ajunge la un acord referitor la o soluție.

Cu toții ne confruntăm cu conflicte la un anumit moment din viață. Dar, nu trebuie să fie întotdeauna ceva negativ. Nu trebuie să determine începutul unui război! De fapt, dacă învățați abilitățile de gestionare a conflictelor, pot să apară anumite rezultate cu adevărat pozitive și mulțumitoare.



Ce este conflictul?

Conflictul apare atunci când oamenii au dezacorduri referitoare la un subiect sau atunci când nu se pot înțelege. Este normal ca oamenii să aibă dezacorduri, la anumite momente, deoarece avem cu toții interese, valori, obiective și nevoi diferite. Uneori, nu înțelegem alte persoane și ce vor să spună cu adevărat, sau respectivele persoane nu ne înțeleg pe noi.

- Conflictul apare în relațiile personale, de familie, cu părinții, persoanele care ne îngrijesc, partenerii, profesorii și colegii de la locul de muncă.
- De asemenea, conflictul apare și în societatea la scară largă, la nivelul grupurilor cu interese și valori diferite, religii, rase, țări, partide politice și chiar echipe de sporturi diferite. Probabil, vă puteți gândi la multe alte exemple.
- De asemenea, conflictul poate apărea în interior propriei persoane, atunci când învățați ceva nou ce este diferit de ceea ce ați crezut dintotdeauna. Conflictul din sine vă poate determina să vă agățați de credințele vechi sau poate determina o modificare a acestor credințe.

Conflictul poate determina schimbări, adeseori în bine.

Consecințele conflictului

- Conflictul poate deveni periculos atunci când oamenii devin agresivi și violenți.
- Conflictul poate determina o învățare sporită și o înțelegere sporită a punctelor de vedere ale altor persoane, atunci când este gestionat în mod rațional.
- Unii oameni evită conflictele, ceea ce semnifică că nu pot decide în niciun fel ce se întâmplă.

Unele dintre rezultatele negative ale ignorării conflictelor sau gestionării inadecvate a conflictelor pot fi:

- o cantitate mare de furie pe care nu o exprimați
- problemele nu se rezolvă
- confuzie
- conflictele se înrăutățesc
- separare sau divizarea familiei
- resentimente
- stres, tensiune și afecțiuni medicale
- agresivitate și violență
- relații interumane inadecvate.

Unele dintre rezultatele pozitive ale gestionării de succes a conflictelor pot fi:

- un sentiment de realizare
- fericire
- învățarea despre alte persoane și propria persoană
- relaxare
- stare de sănătate adecvată
- schimbări
- atitudine pozitivă.

Totul depinde de modul de gestionare a conflictelor. Probabil, aveți deja anumite abilități adecvate de gestionare a conflictelor. Cu toții putem învăța mai multe abilități pentru gestionarea conflictelor care să aducă mai multe rezultate pozitive.

Moduri de gestionare a conflictelor

Este preferabil să gestionați conflictul dacă aspectul este important și determină probleme. Uneori, dacă este vorba de un aspect minor, ați putea să abandonați, dar dacă nu sunteți mulțumit, vedeți dacă puteți rezolva conflictul.

Cel mai eficient mod de a gestiona conflictul este de a negocia cu cealaltă persoană implicată. Adeseori, enervarea sau agresivitatea vor înrăutăți situația. O mare parte a conflictelor pot fi rezolvate dacă utilizăm o abordare pozitivă și respectuoasă. Dar, uneori, se poate dovedi dificil de realizat, mai ales dacă dvs. sau cealaltă persoană sunteți obișnuit cu obținerea a ceea ce vă doriți prin enervare sau dacă sunteți obișnuit să renunțați.

Una dintre cele mai eficiente idei este abordarea toată lumea câștigă

- Această abordare face referire la existența mulțumirii pentru ambele persoane cu privire la rezultat.
- Este vorba despre ce doriți amândoi și care sunt domeniile asupra cărora puteți cădea de acord, iar apoi să lucrați pentru atingerea acestora.
- Este vorba despre lucru împreună, ca parteneri, în încercarea de a rezolva o problemă, și nu ca oponenți care încearcă să câștige unul împotriva celuilalt.
- Face referire la colaborare pe baza respectului reciproc pentru a identifica o soluție mulțumitoare.

Indicați subiectul cu respect

Scoateți conflictul la vedere. Faceți aceasta într-un mod calm, atunci când și dvs., și cealaltă persoană aveți timpul și energia pentru a vă așeza la aceeași masă și a discuta în liniște.

- Spuneți care este conflictul, din punctul dvs. de vedere și solicitați opinia celeilalte persoane.
- Rugați cealaltă persoană să lucreze alături de dvs. pentru identificarea unei soluții.
- La acest moment, este în regulă să spuneți ceea ce simțiți – este normal ca un conflict să aducă la suprafață diferite emoții, cum ar fi tristețe sau furie.
- Spuneți ce simțiți mai degrabă decât să acuzați cealaltă persoană. Dar aveți grijă aici. Dacă spuneți celeilalte persoane care sunt sentimentele dvs. într-un mod care o învinovățește, puteți determina enervarea acesteia și puteți pierde ocazia de a discuta problemele.
- Principalele aspecte asupra cărora trebuie să vă concentrați acum sunt care este problema și care sunt aspectele.

Este foarte important să tratați cealaltă persoană cu respect, atunci când discutați aceste aspecte. La acest moment, nu trebuie să rezolvați toate aspectele. Ați indicat deja că există o problemă.

- Apoi, puteți decide împreună dacă să stabiliți un moment când să lucrați asupra ei împreună sau dacă să lucrați acum.
- Poate veți dori să tipăriți acest subiect și să-l utilizați împreună pentru a încerca să rezolvați conflictul.

Înțelegerea celeilalte persoane

Și dvs. și cealaltă persoană trebuie să beneficiați de o perioadă de timp neîntreruptă pentru a explica cum percepeți conflictul.

Exersați ascultarea activă, aceasta semnificând că dvs.

- vă uitați la persoana cealaltă atunci când vorbește
- demonstrați respect prin permiterea celeilalte persoane să vorbească fără a fi întreruptă
- vorbiți pe un ton liniștit
- emiteți zgomote care indică ascultarea, de exemplu: Înțeleg, Ah, da, Aham.
- asigurați-vă că ați înțeles ceea ce vi s-a spus prin repetare sau parafrazarea a ceea ce a spus cealaltă persoană. De exemplu, „Deci credeți că am uitat deliberat să fac ceva ce am convenit că voi face.”

Faceți totul într-un mod pozitiv – fără atac la persoană sau acuze

- Fiți deschis despre ceea ce ați fi putut face pentru a înrăutăți situație.
- Fiți cinstit cu dvs. și cu cealaltă persoană cu privire la aceasta.

La acest moment, și dvs. și cealaltă persoană aveți o imagine adecvată asupra a ceea ce vă supără pe fiecare.

Definirea problemei

- Deci, care este problema mai exact?
- Puteți defini problema împreună?
- Pentru a face definirea problemei mai ușoară, încercați să o treceți în scris sub forma unei singure propoziții care explică aspectul respectiv.

Ce doriți amândoi?

- Acum, gândiți-vă la ceea ce doriți amândoi. Cum ați dori să arate lucrurile?
- Începeți să răspundeți la această întrebare împreună, prin lucrul asupra domeniilor cu privire la care puteți cădea de acord.
- Apoi, lucrați împreună asupra obiectivelor pe care le aveți.
- Odată ce ați stabilit împreună cum ați dori să arate situația, treceți în scris obiectivele pe care le aveți amândoi. Aceasta semnifică ceea ce ați dori să se întâmple.

Discutarea soluțiilor

Acum că v-ați înțeles cu adevărat unul pe celălalt, ați definit care este problema și ați ajuns la stabilirea anumitor obiective, puteți începe să vă gândiți la modurile de a le transforma în realitate.

- Gândiți-vă la toate ideile posibile pe care le puteți avea împreună și care vor determina avansarea spre obiectivele dvs. Nu contează cât de ciudate sunt ideile, la acest moment.
- Treceți-le în scris pe măsură ce le dezvoltați.
- Atunci când ați terminat de discutat ideile, analizați-le pe toate. Cum puteți face fiecare idee să funcționeze? Care ar putea fi rezultatele fiecărei idei?
- Decideți care sunt cele mai bune idei.

Implementarea ideilor

Ajungeți la un acord cu privire la care este ideea asupra căreia veți lucra împreună.

- Stabiliți toate detaliile împreună, clar, de exemplu "în ziua x, voi face y"
- Puteți chiar să le treceți în scris, astfel încât să le aveți clare și să știți că ați convenit asupra aceluiași lucru.
- Un acord scris semnifică că va fi foarte clar, ulterior, atunci când unul dintre dvs. poate să uite anumite detalii. Dacă apare ceva care vă determină să nu vă puteți îndeplini angajamentul, mergeți înapoi și discutați din nou asupra respectivului aspect.
- Dacă planul pare că nu va mai funcționa după o anumită perioadă de timp, mergeți înapoi la etapa de discutare a ideilor. Încercați o idee nouă.

Vi se poate părea că este foarte mult de muncit, dar devine din ce în ce mai ușor pe măsură ce exersați. Și rețineți, rezolvarea conflictelor reprezintă un aspect important care merită atenția dvs.

Acum, gândiți-vă ce ați dori să faceți.

Puteți trece în scris 3 motive?

- 1.
- 2.
- 3.

Ați prefera să efectuați activitatea împreună sau alături de prietenii dvs.? Aveți nevoie de ei sau doriți să fiți alături de ei pentru că vă simțiți bine în compania altor persoane?

OK, deci aveți ideea, știți de ce vreți să faceți lucrul respectiv și alături de cine. Care credeți că sunt etapele următoare? Sunteți curios despre acest subiect?

Dacă da, am planificat, alături de profesorul dvs., câteva jocuri pentru dvs. și prietenii dvs.

....Aceasta semnifică că trebuie să discutăm....

Doresc să vă împărtășesc ceva despre comunicare. Știți ce înseamnă aceasta?

Comunicarea sau discutarea cu alte persoane și înțelegerea a ceea ce transmit acestea este un aspect foarte important pentru viața dvs. Dacă oamenii nu ar comunica, nu am putea ști ce doresc ceilalți, ce să facem sau unde să mergem.

De exemplu, dacă sunteți la oră și nu înțelegeți ceva, întrebați. Apoi, ascultați explicația și înțelegeți ce nu ați reușit mai devreme.

De asemenea, comunicarea este importantă dacă aveți emoții ascunse. Dacă sentimentele sunt negative sau triste și nu le exprimați, acestea vor începe să vă transforme într-o persoană dezagreabilă și/sau distrasă.

Dacă emoțiile sunt de fericire, acestea vă pot face mult prea agitat sau vesel. Dacă aveți emoții ascunse, discutați cu cineva despre el. Alternativ, vă sugerăm să faceți câteva ture de stadion pentru binele prietenilor și părinților dvs.

La momentele grele din viața dvs., cum ar fi o mutare, o schimbare a școlii sau divorțul părinților, este o idee bună să discutați cu oamenii pentru a vă putea gestiona emoțiile și a putea merge mai departe, depășind cât de bine puteți situația respectivă.

Dacă nu doriți să discutați cu părinții dvs., încercați să vorbiți cu prietenii, frații dvs., cu un consilier, un psiholog sau un doctor. Elementul vital este de a vă exprima emoțiile. Altfel, acestea se pot acumula în mintea dvs., vă pot bloca și nu vor mai putea ieși de acolo, ceea ce va determina probleme de concentrare, somn și relaxare.

Comunicarea implică vorbirea și ascultarea, aceste elementele mergând împreună. Relațiile au două fațete: fiecare persoană are responsabilitatea de a se face auzită, dar și de auzi cealaltă persoană. Dacă ascultați întotdeauna sau dacă vorbiți întotdeauna, relația nu este echilibrată.

Rețineți să vă exprimați pe sine. La final, vă veți simți mult mai bine. Semnele unei comunicări adecvate includ abilitatea de a vă exprima nevoile, dorințele și sentimentele. Gândiți-vă la ceea ce doriți să obțineți din comunicare, definiți obiectivele specifice și un mesaj specific.

Decideți care este cel mai bun rezultat cu care ați fi mulțumit și lucrați spre realizarea obiectivului dvs. Cheia spre obținerea unei comunicări de succes este să nu acuzați cealaltă persoană. Utilizați afirmații despre "eu" în locul afirmațiilor despre "tu". Exprimați ceea ce simțiți în locul acuzării celeilalte persoane. Pot apărea blocaje, dar continuați să lucrați.

Acum, știți că avem întotdeauna o provocare pregătită. Gândiți-vă că mergeți într-o țară străină și nu cunoașteți limba. Deci, tot ceea ce am discutat mai sus nu se va aplica pentru că nu puteți spune nici măcar un cuvânt. Și nici nu puteți înțelege sau citi cuvintele.

Ce credeți că v-ar putea ajuta să comunicați într-o asemenea situație?

Indicați 3 lucruri.

1.

2.

3.

Fiecare limbă are propriile moduri de a face anumite lucruri și de a descrie lumea. Poate fi destul de diferit pentru cei din limba dvs. și vi se poate părea nenecesar de complicat, ciudat, ridicol sau chiar greșit. Poate pentru că nu sunteți obișnuit cu aceste moduri diferite.

Dacă doriți să explorați mai multe despre celelalte limbi alături de profesorul dvs., am pregătit câteva jocuri. Odată ce le veți juca și veți decide dacă vreți să învățați mai mult, mergeți la profesor și solicitați-i sfatul. Profesorul va ști modalitatea de a vă ghida.

Dragă prietene, călătoria noastră împreună a ajuns la final. Sperăm că v-ați distrat în cadrul acestei activități pentru că ați făcut o treabă bună și v-ați străduit foarte mult. Sincere felicitări pentru că ați fost atât de deschis pentru a învăța și a lua parte la experiența de învățare. Vă mulțumesc pentru că ne-ați primit în lumea dvs. și pentru că am avut posibilitatea de a ne distra împreună.



**Co-finanțat de Programul
Erasmus+ al Uniunii Europene**