

A4.1_202201 Instrumente/ tehnici de lucru specifice și studii de caz pentru dezvoltarea de abilități emoționale, consilierea socială și vocațională adaptate la nevoile de servicii psiho-sociale de sprijin ale preșcolarilor/ elevilor din grupul țintă de către experții de specialitate din echipa de proiect, transpuse în format specific pentru încărcarea în baza de date online

Anexa 1

***Abilitățile sociale
Rețeta succesului***

Abilitățile sociale au căpătat o importanță în ultimii ani deoarece acestea garantează eficiența în domeniul

- relațiilor interpersonale,
- al comunicării,
- al rezolvării situațiilor conflictuale,
- luării deciziilor.



Sugestii pentru cel care vorbește

1. Mențineți-vă la subiect. Exprimați-vă precis, specificați problema.
2. Fiți atenți la modul de a vorbi (tonul vocii, expresia facială, gestică etc). Acestea comunică tot atât de mult ca și cuvintele dvs.
3. Nu lăsați discuția să degeneze în cicăleală, ceartă sau critici repetate. Fiți calm, arătați politețe și răbdare.
4. Nu monopolizați conversația.

5. Dovediți respect pentru sentimentele și demnitatea celorlalte persoane. Evitați cuvintele jignitoare și înșinuările, astfel încât cealaltă persoană «să nu fie nevoită să evite conversația și să fie forțată să se apere doar.
6. Nu presupuneți că celălalt vă înțelege corect. Verificați dacă cealaltă persoană a înțeles ce i-ați comunicat.
7. Nu încercați să vă impuneți prin stilul dvs. de a vorbi. Nu vă impuneți propriile dvs. opinii și valori. Fiți onest, direct, oferind ideile și sentimentele dvs. asupra problemei discutate. Explicați celorlalte persoane motivele pentru care susțineți o idee.
8. Oferiți-vă punctul de vedere ca informație și nu ca „lege generală” sau ca fiind singura idee bună; este necesar să luați în considerație și punctul de vedere al celorlalte persoane.
9. Evitați centrarea discuției pe aspectele negative ale situației. Accentul trebuie pus pe furnizarea de informații și pe primirea acestora pentru a rezolva problema. Acest principiu este deosebit de important: Nu atacați cealaltă persoană, ataca

Nu atacați cealaltă persoană, atacați problema!

Sugestii pentru cel care ascultă

1. Ascultați. Arătați interes. Acordați-i celui care vorbește toată atenția dvs. Uitați-vă în ochii celorlalte persoane. Răspundeți-i. Puneți întrebări pentru a verifica dacă ați înțeles corect. Parafrazați. Evitați să o întrerupeți, lăsați-o să termine ce are de spus înainte de a vă spune punctul de vedere.
2. Fiți flexibil și dispus să vă schimbați ideile. Nu presupuneți că dvs. cunoașteți tot ceea ce aveți nevoie de la început. Cealaltă persoană ar putea să dețină informații pe care dvs. nu le posedați.
3. Evitați să vă înfuriați doar pentru că cealaltă persoană nu este de acord cu dumneavoastră.
4. Aflați de ce cealaltă persoană are anumite opinii și idei.
5. Arătați că sunteți pe aceeași „lungime de undă” cu persoana care vă vorbește, că îi împărtășiți sentimentele și preocupările.
6. Verificați dacă toate persoanele implicate în situație au înțeles corect convenția la care s-a ajuns.

Din Irina Paraschiv, Mihaela Fabian, Psihologia și viața cotidiană, Editura Academiei Române, 1988, p.31.

Cooperarea

Cooperează!

A coopera înseamnă să lucrăm împreună pentru realizarea unui obiectiv.

Cei care cooperează, știu să se implice, să participe, să-și ofere ajutorul, au mai multă încredere să solicite sprijin și își respectă mai mult coechipierii.



Munca în echipă este mai eficientă!



ATUNCI CÂND OAMENII SE ÎNȚELEAG ÎNTRE EI, ÎNSEAMNĂ CĂ
AU ABILITĂȚI SOCIALE BUNE!

ȘI VOR ȘTII SĂ:

- CEARĂ AJUTOR,
- PRIMEASCĂ AJUTOR,
- VORBEASCĂ DESPRE NEVOI, SENTIMENTE ȘI DREPTURI,
- SĂ COMUNICE EFICIENT.

Material propus de expert de sprijin psihosocial Ioana Lepadatu