

# **Stima de sine, comunicare și abilități sociale:**

## **fișe de lucru**

Raluca Crisan

Fisa 1:

### **Asertivitatea**

Asertivitatea cuprinde încrederea în propria persoană și credința că opiniile și sentimentele tale sunt la fel de valoroase ca ale oricui și că ai dreptul să le exprimi. Asertivitatea nu înseamnă că primești întotdeauna ceea ce vrei. În schimb, poate însemna ajungerea la un compromis.

A fi asertiv înseamnă a-ți apăra drepturile fără a deveni agresiv.

Înseamnă că ești capabil să accepți criticile constructive și să gestionezi criticile nejustificate. Este recunoașterea faptului că ai dreptul să faci greșeli.

Cineva care este asertiv este capabil să-i aprecieze pe cei din jur fără a simți că astfel se depreciază pe sine. Sunt capabili să accepte laude oneste și să nu caute motive ascunse sau să le respingă ca fiind false. Asertivitatea înseamnă a comunica clar și cu încredere.

Comportamentele non-asertive tind să fie pasive, agresive sau manipulative.

- Pasivitatea presupune a da întâietate altor oameni, nevoilor acestora, dorințelor, opiniilor și sentimentelor lor.
- Agresivitatea înseamnă încălcarea limitelor altor oameni. Poate include a lua decizii în numele altora sau a fi agresiv verbal.
- Comportamentele manipulative includ acțiuni care au scopul de a încerca să faci pe altcineva să se simtă "rău" în legătură cu ceva sau să se simtă vinovat.

Acestea sunt tipuri de comportamente, nu de oameni.

Fisa 2:

### Lista mea

Hașurați pătratele pentru a arăta în ce măsură fiecare dintre afirmațiile următoare este adevărată pentru dumneavoastră:

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| Am un puternic sentiment al propriei persoane                           | Sunt foarte conștient în legătură cu faptul că mă comport diferit în funcție de situațiile în care mă aflu | Înțeleg bine cum funcționează diferite relații  | Sunt capabil să fiu independent și să mă bazez pe propria persoană             |
| Pot să fiu într-o relație fără să mă simt copleșit de cealaltă persoană | De obicei pot vedea lucrurile din perspectiva altor oameni   | De obicei sunt realist în legătură cu felul în care mă văn cei din jur  | Sunt respectuos și tolerant în legătură cu punctul de vedere al altor persoane |
| Îmi înțeleg emoțiile și felul în care mă simt în diferite situații      | Simt că pot controla felul în care îmi exprim emoțiile   | Sunt capabil să disting sentimentele mele de cele ale celor din jur   | Conștientizez calitățile mele  |
| Cred despre mine că sunt o persoană plăcută și valoroasă                | Recunosc că există activități care sunt dificile pentru mine și pe care trebuie să le exersez.             | Pot accepta criticile constructive ale celorlalți.  | Sunt asertiv cand ma confrunt cu criticile nejustificate ale celor din jur.    |
| Pot tolera propriile greșeli.   | Mă plac și mă respect.   | Simt că aspectul meu fizic este OK.   | Am grijă de mine.  |
| Stiu să mă relaxez și să mă bucur de viață                              | Mă motivez singur/ă. Îmi pasă puțin de ceea ce gândesc alții despre mine.                                  | Sunt capabil să-mi ajustez acțiunile, sentimentele și gândurile în funcție de evaluări realiste ale progresului meu | Cred că pot să îmi stăpânesc viața   |
| Mă atrag noile provocări  | Cred că le arăt celorlați cum sunt prin cuvintele și acțiunile mele  | De obicei pot să ascult ceea ce au alții de spus  | Îmi place să cunosc oameni noi   |

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
| Consider că sunt o persoană creativă  | Cred că opiniile, gândurile și acțiunile mele sunt valoroase | Am suficientă încredere în abilitățile mele pentru a încerca să rezolv o problemă în mai multe feluri | În general sunt optimist/ă                          |
| Tind să trec ușor peste trecut și să nu mă îngrijorez în legătură cu viitorul | Periodic îmi propun scopuri realiste dar provocatoare        | Reașionez bine în fața unor evenimente neașteptate  | Cred că sunt capabil/ă să îmi valorific potențialul |

Stima de sine este atât de bună pe cât de hașurat este tabelul. Este important ca fiecare căsuță să fie hașurată în cât mai mare măsură iar dacă nu să lucrăm în direcția respectivă.



Fișa 4:

### Criticile - ce facem cu ele?

Ascultă cu atenție ce spune cealaltă persoană. Nu întrerupe cu explicații și nu fii defensiv. Ți este clară critica? Dacă nu, cere un exemplu. Decide dacă critica este:

- reală
- parțial reală
- falsă

Dacă este reală:

- exprimă-ți acordul: "Da, am întârziat"
- explică cum te simți "Mi se pare că ....."
- recunoaște posibilele consecințe ale comportamentului tău "Te simți ciudat? Imi dau seama că este posibil să te simți ciudat"

Dacă este parțial reală:

- exprimă-ți acordul cu ceea ce este real și dezacordul cu restul "Ai dreptate, mi se pare greu să fiu punctuală însă nu sunt leneșă"
- spune cum te simți "Mă deranjează că gândești așa despre mine"

Dacă este falsă:

- respinge-o delicat "Nu este adevărat, nu sunt leneșă"
- adaugă o propoziție pozitivă "Am foarte mult entuziasm legat de ..."
- cere o clarificare "Ce te face să crezi că sunt leneșă?"

La sfârșit, las-o să treacă! Nu presupune automat că o critică înseamnă că neapărat ai eșuat cumva. Cealaltă persoană îți dă un răspuns din punctul ei de vedere. Caută aprecieri de la mai multe persoane. Asumă-ți responsabilitatea pentru schimbările pe care le vei face în urma aprecierilor; este alegerea ta dacă îți vei schimba sau nu comportamentul.

Fișa 5:

### **Stima de sine - relațiile cu cei din jur**

Gândiți-vă la cineva care v-a fost prieten în trecut, și lucrurile nu au mers așa de bine cum v-ar fi plăcut, poate o relație despre care simțiți că a avut efecte negative asupra imaginii dumevoastră despre propria persoană.

În primul rând gândiți-vă la ceea ce cealaltă persoană a făcut sau a spus și simțiți că a contribuit la situația dificilă creată

---

Acum gândiți-vă la ceva ce ați spus sau ați făcut (sau nu ați spus sau nu ați făcut) care ar fi putut contribui la dificultăți.

---

Imaginați-vă că persoana respectivă stă în fața dumevoastră. Ce v-ar plăcea să îi spuneți? Ce v-ar plăcea să întrebați?

---

Imaginați-vă că deveniți persoana respectivă pentru un moment. Fiind în pielea acestei persoane, care este percepția dumneavoastră asupra situației? Ce doriți să spuneți sau să întrebați?

---

Schimbați din nou rolurile și continuați conversația până când simțiți că ați ajuns la o anume înțelegere. Ce ați descoperit?

---

Fișa 6:

### **Teme de discutat**

Care crezi că sunt cele mai importante elemente ale unei relații împlinite?

Care crezi că sunt “drepturile” tale într-o relație?

Care sunt calitățile speciale pe care la oferi într-o relație?

Fișa 7:

## **Comunicarea**

Următoarele reguli sunt importante pentru orice tip de comunicare și vor fi utile dacă le păstrăm în minte. Odată discutate în grup notați ce credeți că presupune fiecare dintre următoarele reguli:

Ascultăm cu atenție

Folosim cuvântul eu, nu tu

Oferim răspunsuri constructive

Recunoaștem valorilor personale

Căutăm unui scop comun



Fișa 8:

**Elevul clasei \_\_\_\_\_**

De-a lungul vieții avem ocazia să facem parte din mai multe grupuri, inclusiv familie, școală, muncă, sport sau grupul de prieteni. Probabil ne simțim mai confortabil în unele grupuri decât în altele și probabil ați dezvoltat modalități diferite de a vă raporta la diferitele grupuri din care faceți parte. Este important să conștientizați că în orice situație aveți mai multe posibilități de a vă comporta:

|  |  |
|--|--|
| Cum mă comport în mod normal în grup               | Cum mi-ar plăcea să fie clasa noastră                      |
| Cu ce cred că pot contribui la acest grupul clasei | Ce m-ar ajuta să mă simt cel mai confortabil în acest grup |

Fișa 9:

### **Primirea și oferirea laudelor și complimentelor**

Este important să ne simțim confortabil atunci când ne oferim răspunsuri sub forma laudelor și complimentelor. Acest fapt implică și atenția la subiectivitate: este foarte ușor să respingem complimente sincere spunând “a, nu-i nimic” sau “am luat primul lucru găsit în dulap”. Dacă complimentele sunt sincere și primite cu drag ele pot să ne facă mult bine.

Cum îi laudăm pe alții?

Cum ne simțim când suntem laudați?

Oferiți o modalitate asertivă de a accepta laudele.

Ce complimente oferiți propriei persoane?

Bibliografie:

Deborah Plummer (2005)– Helping Adolescents and Adults to Build Self Esteem,  
Jessica Kingsley Publishers, London