

Citiți lecția din manual: *Caracteristici ale comportamentului asertiv, pasiv și agresiv*, notați schița lecției pe caiete și rezolvați fișele de lucru.

Caracteristici ale comportamentului asertiv, pasiv și agresiv

1. Comunicarea corectă

- convingerile pe care le avem, felul în care gândim și emoțiile pe care le simțim conduc la formarea modului în care comunicăm și ne comportăm în raport cu ceilalți;
- de-a lungul vieții, comunicarea este cea care poate construi sau armoniza relațiile dintre oameni, dar și cea care poate perturba relațiile;
- pentru a avea relații sociale armonioase, bazate pe respect și acceptarea celuilalt, este important să învățăm să comunicăm corect.

2. Comportamente: asertiv, pasiv sau agresiv?

- pentru a ne pune în contact unii cu ceilalți dezvoltăm diverse comportamente și acțiuni ce însoțesc comunicarea;

- în funcție de modalitățile de comunicare alese se disting următoarele tipuri de comportamente:

I. Asertiv („Eu sunt bine, tu ești bine”): este specific persoanelor care respectă punctele de vedere ale celorlalți, fiind, în același timp, conștiente de importanța propriilor idei, pe care le afirmă cu încredere. Acest tip de comportament presupune empatie în comunicare, iar persoanele care îl adoptă au o bună capacitate de a asculta și de a înțelege argumentele celorlalți. Persoanele cu comportamente asertive dezvoltă o relaționare armonioasă bazată pe cooperare, colaborare, sprijin, susținere și întraajutorare.

II. Agresiv („Tu ești bine, eu nu sunt bine”): este caracteristic persoanelor care au dificultăți în a lua decizii sau a face alegeri pentru sine, preferând să adopte modelul propus de alții, fără a analiza măsura în care acesta este adecvat propriilor nevoi și dorințe. Persoanele cu comportamente pasive: nu își exprimă nevoile, dorințele, opiniile, credințele și sentimentele; vocea le este ștearsă, ezitantă, nesigură, fac multe pauze în exprimare și nu mai vorbesc dacă sunt întrerupte; contactul vizual este evaziv, privirea zboară în altă parte, de cele mai multe ori privesc în jos.

III. Pasiv („Eu sunt bine, tu nu ești bine”): este întâlnit la persoanele care au nevoie să își impună punctul de vedere, nu au răbdare să asculte, caută să își domine interlocutorii, contrazicându-i, și acceptă cu dificultate opinii sau comportamente diferite de cele proprii. Persoanele cu comportamente agresive: își exprimă dorințele, nevoile, opiniile și credințele inadecvat; comunicarea este formulată la persoana a II-a cu ajutorul mesajelor de tip „tu”, care acuză, critică, judecă, cu intenția de a jigni, de a umili și răni interlocutorul; vocea aduce sarcasm, ironie, este tăioasă și stridentă, are volumul ridicat și este folosită să intimideze; întrerup interlocutorul, privirea încearcă să domine, expresia feței fiind una neprietenoasă.

Pentru o mai bună înțelegere a subiectului studiat vizionați următoarele videoclipuri:

<https://www.youtube.com/watch?v=KmrokQdsjTA>

<https://www.youtube.com/watch?v=q82sQwt7GE>

Fișă de lucru: *Caracteristici ale comportamentului asertiv, pasiv și agresiv*

Alegeți o temă preferată și scrieți un fragment de scenariu de film în care joacă trei personaje. Caracterizați-le prin intermediul celor trei comportamente: asertiv, pasiv și agresiv. Creați dialoguri care să evidențieze clar caracteristicile fiecărui tip de comportament.

Răspundeți apoi la următoarele întrebări:

- a. Ce personaj v-a fost mai ușor să vă imaginați?
- b. Cât de mult vă asemenați cu acesta? Dar cu celelalte două?
- c. Ce concluzie puteți trage?



BIBLIOGRAFIE:

1. Ipate-Toma, Cristina, Iordănescu, Valeria, Dovlecel, Andreea, Badea, Ana-Maria, Grigore, Adina, Bălcău, Ștefania, Pandelică, Mirela, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VII-a*, Editura Ars Libri, Argeș, 2024.
2. Columban, Monica H., Kudor, Dorina, Sfirlea, Lenuța, Talaș, Dorina-Anca, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VII-a*, Editura Art Klett, București, 2024.
3. Popescu-Argetoia, Oana, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VII-a*, Editura Booklet, București, 2024.
4. Barbu, Daniela, Boca, Cristiana Ana-Maria, Călineci, Marcela Claudia, Ciohodaru, Elena, Goia, Delia, Mitrofan, Luminița, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VII-a*, Editura CD Press, București, 2024.
5. Popa, Simona Elena, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VII-a*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2024.
6. Bărbulescu, Gabriela, Beșliu, Daniela, Gunea, Cristina Maria, Sima, Angelica, Sima, Elena-Cristina, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VII-a*, Editura Litera, București, 2024.
7. Ciocâlțeu, Ioana Andreea, Radu, Mădălina, Stănculescu, Aurelia, Florea, Robert Florin, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VII-a*, Editura Paralela 45, București, 2024.

