

## A2. TIPURI DE COMUNICARE, REZOLVAREA CONFLICTELOR

Activitate derulată în cadrul Proiectului „S.E.E.D. – Sădim Empatie pentru Echitate în Diversitate”, implementat de Asociația Centrul de Dezvoltare Personală și Combatere a Comportamentelor de Risc, în cadrul Programului SAVE („School Anti-Violence Ecosystem”), coordonat de Fundația World Vision România și cofinanțat de Uniunea Europeană. Durata proiectului: 01.03.2025-30.11.2025 Valoarea grantului: 15.000 euro.

### Clasa Pregătitoare – Clasa a VIII-a

(se poate adapta conform particularităților grupului cu care se lucrează)

#### Joc – Noduri umane (10 minute)

Participanții sunt grupați câte 6. Membrii grupului stau față în față într-un cerc.

Fiecare membru ridică o mână și apucă mâna cuiva, care nu este de o parte sau de alta a lui; la fel procedează și ceilalți membri din cerc. Toți cei 6 din cerc ar trebui să țină mâinile a doi colegi de grup diferiți, care nu se află imediat în stânga sau dreapta lor.

Următoarea etapă presupune ca grupurile să desfacă nodurile fără a-și desface mâinile; este important să nu se grăbească și să aibă grijă să nu se rănească; nu au voie să se tragă sau să se împingă unii pe alții, ci doar să treacă unii pe sub sau peste mâinile celorlalți.

Rezultatul final ar trebui să fie grupul poziționat în formă de cerc, deși nu toți participanții vor fi cu fața în aceeași direcție. Dacă membrii unui grup rup lanțul desfăcându-și mâinile, trebuie să reia jocul de la început.

**Reflecție:** Ce ați descoperit despre voi? Dar despre ceilalți?

#### Introducere – Tipuri de comunicare: agresivă, pasivă, asertivă (5 minute)

#### Zarul cu provocări (20 minute)

Facilitatorul împarte elevii în grupuri de câte 5/6. Din fiecare grup, pe rând câte o persoană va arunca zarul. Punctele arătate de zar vor desemna categoria din care elevii vor extrage un bilețel. Vor fi 3 categorii de bilețele:

Cifrele indicate de zar	Activitatea desemnată
Pentru 1, 3, 5	Semaforul comunicării
Pentru 2, 4, 6	Ce aș spune dacă...

**\*La clasele pregătitoare nu se mai formează grupuri. Se poate realiza activitatea Semaforul comunicării în grupul mare.**

## Semaforul comunicării

**Obiectiv:** Recunoașterea stilurilor de comunicare: pasiv, agresiv, asertiv.

- Facilitatorul pregătește/ desenează un semafor:
  - Roșu – Comunicare agresivă
  - Galben – Comunicare pasivă
  - Verde – Comunicare asertivă
- Facilitatorul citește enunțuri (Anexa 1), iar elevul trebuie să spună la ce „culoare” se încadrează tipul de comunicare/reacție a persoanei din respectiva situație și cum ar putea transforma enunțul într-unul **verde**.

## Ce aș spune dacă...

**Obiectiv:** Exersarea formulării de răspunsuri asertive în situații cotidiene.

Facilitatorul pregătește cartonașe/ bilețele (Anexa 2) cu situații (ex: „Cineva îți ia jucăria fără să întrebe”, „Vrei să alegi jocul, dar ceilalți vor altceva”, „Un coleg te împinge din greșeală”). Elevii trag câte un cartonaș și trebuie să spună cum ar răspunde **asertiv**, folosind structura:

„Simt că... / Aș vrea să... / Te rog să...”

### Exemplu:

Situație: Un coleg îți întrerupe mereu povestea.

Răspuns: „Mă simt supărat când mă întrerupi. Aș vrea să pot vorbi până la capăt. Te rog să mă lași să termin.”

## Desen comun – Ce am învățat azi/ Ce mi-a plăcut (10-15 minute)

În echipele deja formate.

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Fundației World Vision România.

Nici Uniunea Europeană și nici Fundația World Vision România nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.

## Anexa 1

### COMUNICARE AGRESIVĂ

---

„Taci din gură, nu mă interesează ce zici!”

„Mă enervezi! Du-te de aici!”

„Dă-mi jucăria, e a mea!”

„Dacă nu faci cum vreau eu, nu mă mai joc cu tine!”

„Ieși din rând, că eu sunt mai important!”

„Te bat dacă nu-mi dai caietul!”

„Nu mai sta lângă mine, ești enervant!”

„Tot timpul greșești! Nu știi nimic!”

„Nu ai voie să te joci cu noi!”

„Ți-am spus să pleci! De ce nu înțelegi odată?”

### COMUNICARE PASIVĂ

---

„Nu-i nimic... lasă, nu contează.”

„Facem cum vreți voi...”

„Nu-mi place jocul, dar mă joc și eu...”

„Aș vrea să spun ceva, dar mai bine tac.”

„Nu-mi convine, dar nu spun nimic.”

„Nu zic nimic, poate se oprește singur.”

„Am fost rănit, dar nu vreau să supăr pe nimeni.”

„Nu vreau să aleg eu, că poate nu e bine...”

„Nu-mi place că m-a împins, dar nu zic nimic.”

„Nu mă simt bine, dar nu vreau să-i deranjez pe ceilalți.”

### COMUNICARE ASERTIVĂ

---

„Mă simt trist când mă întrerupi. Aș vrea să termin ce am de spus.”

„Prefer să jucăm altceva. Putem alege împreună?”

„Te rog să nu mă mai împingi. Nu-mi place.”

„Aș vrea să îmi ceri voie înainte să îmi iei lucrurile.”

„Nu mă simt bine acum, am nevoie stau singur.”

„Mi-ar plăcea să aleg jocul azi. Poate tu alegi data viitoare.”

„Nu sunt de acord cu ce ai zis, dar putem discuta.”

„Sunt supărat pentru că am fost lăsat pe dinafară. Vreau și eu să particip.”

„Îmi place când mă ascuți. Te rog să faci asta și acum.”



„Taci din gură, nu mă interesează ce zici!”

„Mă enervezi! Du-te de aici!”

„Dă-mi jucăria, e a mea!”

„Dacă nu faci cum vreau eu, nu mă mai joc cu tine!”

„Ieși din rând, că eu sunt mai important!”

„Te bat dacă nu-mi dai caietul!”

„Nu mai sta lângă mine, ești enervant!”

„Tot timpul greșești! Nu știi nimic!”

„Nu ai voie să te joci cu noi!”

„Ți-am spus să pleci! De ce nu înțelegi odată?”

„Nu-i nimic... lasă, nu contează.”

„Facem cum vreți voi...”

„Nu-mi place jocul, dar mă joc și eu...”

„Aș vrea să spun ceva, dar mai bine tac.”

„Nu-mi convine, dar nu spun nimic.”



„Nu zic nimic, poate se oprește singur.”

„Am fost rănit, dar nu vreau să supăr pe nimeni.”

„Nu vreau să aleg eu, că poate nu e bine...”

„Nu-mi place că m-a împins, dar nu zic nimic.”

„Nu mă simt bine, dar nu vreau să-i deranjez pe ceilalți.”

„Mă simt trist când mă întrerupi. Aș vrea să termin ce am de spus.”

„Prefer să jucăm altceva. Putem alege împreună?”

„Te rog să nu mă mai împingi. Nu-mi place.”

„Aș vrea să îmi ceri voie înainte să îmi iei lucrurile.”

„Nu mă simt bine acum, am nevoie stau singur.”

„Mi-ar plăcea să aleg jocul azi. Poate tu alegi data viitoare.”

„Nu sunt de acord cu ce ai zis, dar putem discuta.”

„Sunt supărat pentru că am fost lăsat pe dinafară. Vreau și eu să particip.”

„Îmi place când mă asculți. Te rog să faci asta și acum.”

„Nu vreau să fiu tachinat. Mă deranjează și prefer să vorbim frumos.”

Anexa 2

Un coleg îți ia creionul fără să întrebe.

Cineva te întrerupe când vorbești în fața clasei.

Un prieten râde de tine pentru că ai greșit la un joc.

Un coleg vrea să copieze de la tine la test.

Cineva îți spune că nu te vrea în echipa de joc.

Un copil îți spune că desenul tău e urât.

Fratele/sora ta îți strică construcția LEGO.

Colegul de bancă vorbește tare și nu te lasă să te concentrezi.

Cineva te lovește din greșală și nu îți cere scuze.

Un copil îți spune că ai greșit răspunsul, dar tu știi că ai dreptate.

Nu ești de acord cu regula unui joc.

Un coleg vorbește urât despre altcineva și vrea să vorbești și tu urât.

Vrei să alegi jocul, dar ceilalți aleg mereu înaintea ta.

Cineva stă pe locul tău fără să te întrebe.

Ai nevoie de ajutor, dar ceilalți nu te ascultă.

Un copil îți spune să nu mai vorbești cu prietenul tău.

Colegii tăi râd de felul în care te-ai îmbrăcat.

Nu vrei să împarți o jucărie pentru că e foarte nouă.

Părinții tăi vor să termini repede temele, dar tu ai nevoie de o pauză.

Nu ești de acord cu părerea învățătoarei, dar vrei să o spui cu respect.

# COMUNICARE AGRESIVĂ

*Spun ce vreau,  
cum vreau, fără  
să țin cont de  
ceilalți.*



# COMUNICARE PASIVĂ

*Nu spun ce simt  
sau ce vreau, de  
teamă să nu  
supăr pe cineva.*



# COMUNICARE ASERTIVĂ

*Spun ce simt și  
ce vreau, cu  
respect pentru  
mine și ceilalți.*





**Exemplu:**

*Situație:* Un coleg îți întrerupe mereu povestea.

*Răspuns:* „Mă simt supărat când mă întrerupi. Aș vrea să pot vorbi până la capăt. Te rog să mă lași să termin.”