Against Dating Violence

Atelierul ”Violența în relațiile romantice” Ghid didactic

This document has received funding from the European Comission Directorate- General Justice and Consumers Right, Equality and Citizen Violence Against Women Programme 2016, under grant agreement N°776905

Cuprins

Scopul acestui document: 3
Material necesar: 3
Aptitudinile pe atelierul încearcă să le dezvolte: 4
Informații suplimentare care vă pot ajuta în cadrul discuțiilor: 4
Abilități pe care atelierul încearcă să se dezvolte: 5
Atitudini pe care atelierul încearcă să le schimbe: 6
Descrierea și procedura desfășurării activității 6
Puneți întrebări în timpul și după proiecția filmului 7
Gestionarea disputelor 9
Anexa 1 12
Scurt metraj I 12
Scurt metraj II 13
Scurt metraj III 14
Scurt metraj IV 15
Scurt metraj V 16
Anexa 2 17

Scopul acestui document:

Echipa proiectului Lights4Violence a elaborat acest îndrumar pentru a sprijini profesorii să desfășoare atelierele „Violența în relațiile romantice”, folosind filme realizate de elevii claselor a IX-a și a X-a de la Liceul ”Dimitrie Cantemir” din Iași. Acest document are ca scop să ajute profesorii să înțeleagă materialul furnizat și să își dezvolte propriul lor stil de implementare. Cele cinci scurt metraje, fiecare conținând patru videocapsule cu durata de 3 minute, iau în considerare problemele comune întâmpinate de adolescenți în relațiile romantice și oferă demonstrații pozitive despre cum să rezolve aceste probleme. Filmele ar trebui utilizate pentru a încuraja discuțiile despre resursele și comportamentele pozitive care pot îmbunătăți relațiile romantice. Rezumatul filmelor și problema pe care le abordează le puteți găsi în Anexa 1.

Violența în relațiile de cuplu este o problemă actuală în cadrul populației generale. În ultimii ani, cercetările au descoperit că riscul este mai crecut la adolescenți. Este cunoscut faptul că faptul că facând parte dintr-o relație violentă, acest lucru influențează negativ emoțiile, cogniția și comportamentele adolescenților, iar toate acestea pot afecta sănătatea lor mintală.

Lights4Violence este un proiect european care a dezvoltat resurse pentru a sprijini adolescenții să-și îmbunătățească abilităție și relațiile pozitive intercolegiale. Principalele obiective ale proiectului au fost:

1. Pentru a le permite adolescenților să identifice factorii de protecție împotriva violenței parteneriale, factori care sunt prezenți în ei înşişi, în familiile lor, școală și alte medii interne și să știe cum să îi folosească în mod corespunzător;
2. Să contribuie la educație și la creşterea gradului de sensibilizarea cu privire la importanța relațiilor interpersonale pozitive bazate pe respect și încredere;
3. Să susțină adolescenții în a se opune atitudinilor de discriminare a fetelor și de toleranță față de violența în relațiile de prietenie între fete și băieți;
4. Să promoveze abilitățile de gestionare a problemelor și conflictelor prin comunicarea interpersonală, medierea și negociere între tineri;
5. Să-i împuternicească pe tineri să-și revendice drepturile lor și ale colegilor lor de a fi respectați și să se protejeze de relațiile riscante sau abuzive. Pentru a răspunde acestor scopuri și obiective, propunem colaborarea cu profesorii de liceu și implicarea lor în echipele de cercetare în implementarea activităților și intervențiile de bază ale proiectului.

Material necesar:

Pentru desfășurarea atelierelor, luați în considerare materialele necesare, în funcție de dimensiunea grupului cu care urmează să lucrați. Atelierele vor fi desfășurate într-un spațiu suficient de mare pentru ca elevii să lucreze în grup, dar și într-un mod individual. Sala trebuie să conțină, de asemenea, mese și scaune pentru ca elevii să finalizeze exercițiile scrise. În acest sens, o sală de clasă ar putea fi o opțiune bună pentru efectuarea acestei activități.

Pentru a reda filmele, veți avea nevoie de un computer sau un player DVD, conectat direct la ecran sau un videoproiector care se proiecteze filmele pe un ecran. Sistemul de sunet trebuie activat sau

puteți să utilizați un microfon dacă lucrați cu un grup mare. Alte instrumente care, de asemenea, pot fi utile pentru dezvoltarea acestei activități ar putea fi flip-top-urile/tablele albe pentru a prezenta întrebările sau comentariile făcute în timpul discuțiilor și un indicator luminos (pointer) pentru a sublinia unele scene ale filmului. Înainte de ateliere, familiarizați-vă cu filmele și metoda aleasă de a le juca în grup. Vă rugăm să rețineți că elevii care au realizat aceste filme sunt amatori și, în unele cazuri, calitatea audio-vizuală poate să nu fie cea mai bună.

Aptitudinile pe atelierul încearcă să le dezvolte:

Mituri dezvăluite și credințe iraționale:

Unele dintre ideile pe care adolescenții le au în legătură cu dragostea sunt de fapt mituri ale iubirii romantice. Acestea pot influența primele lor experiențe în dragoste și pot genera așteptări ultrarealiste. Este important ca în timpul discuției pe marginea filmului, miturile să fie identificate și discutate deschis în cadrul grupului.

Mânia, autocontrolul și rezolvarea-Problemelor:

Adolescența este una dintre cele mai complicate perioade ale vieții datorită tuturor schimbărilor fizice și emoționale care se întâmplă acum: nesiguranțele, experiențele noi, managementul emoțional și autocontrolul reprezintă o provocare constantă pentru adolescenți. Dezvoltarea abilităților legate de autocontrol, le permite tinerilor să practice un comportament eficient în situații dificile. Filmele demonstrează preocupări emoționale și arată strategii eficiente de management al emoțiilor, totuși, avantajul major pe care îl reprezintă filmele, este că oferă posibilitatea deschiderii discuțiilor pe aceste teme în cadrul clasei.

Abilitățile sociale, comunicarea, asertivitatea și stima de sine:

În urma dezvoltării managementului emoțional, persoanele care au stăpânire de sine, au de obicei și abilitățile necesare de a face față diverselor provocări emoționale, abilități mai bine acceptate din punct de vedere social. Uneori, comportamentul agresiv și accesele de furie se datorează lipsei asertivității. Este necesar să învățăm elevii cum să comunice clar și să-și susțină punctul de vedere într-o manieră potrivită.

A fi asertiv înseamnă pur și simplu să fii suficient de încrezător pentru a-ți exprima în mod clar și eficient sentimentele, opiniile și nevoile, prețuindu-le totodată pe ale celorlalți. Stima de sine se referă la modul în care cineva se gândește la sine și se valorifică pe sine, ca persoană, în timp ce încrederea în sine se referă la modul în care cineva se simte în momentul în care abordează o sarcină sau o provocare.

Deși este de așteptat ca aceste zone să nu poată fi examinate în detaliu în timpul discuțiilor purtate cu elevii, Anexa 2 oferă totuși câteva informații suplimentare despre aceste domenii, în cazul în care doriți să aflați mai multe în acest domeniu.

Informații suplimentare care vă pot ajuta în cadrul discuțiilor:

Abilități pe care atelierul încearcă să se dezvolte:

Dezvoltarea unui limbaj comun pozitiv: Un limbaj pozitiv reprezintă un proces prin care copiii și adulții dobândesc și aplică eficient cunoștințele, atitudinile și abilitățile necesare pentru a înțelege și gestiona emoțiile, a stabili și atinge obiectivele pozitive, a simți și a arăta empatie pentru ceilalți, a stabili și menține relații pozitive și a lua decizii responsabile.

Instrumente care promovează relațiile sănătoase de cuplu: O relație intimă sănătoasă și funcțională se bazează pe egalitate și respect, nu pe putere și control. Este important să încurajăm adolescenții să se gândească la modul în care tratează persoana pe care o iubesc (și doresc să fie tratați de aceasta). Relațiile sănătoase împărtășesc anumite caracteristici pe care adolescenții trebuie învățați să le recunoască și să le aștepte. Acestea includ:

- Respectul reciproc: Respectul înseamnă că fiecare persoană apreciază cine este celălalt și înțelege, totodată, limitele persoanei de lângă el/ea.
- Încrederea și susținerea: partenerii ar trebui să aibă încredere unul în celălalt și să-și acorde reciproc prezumția de nevinovăție. Cuplul aflat într-o relație sănătoasă se simte în siguranță împărtășind reciproc aspecte private ale gândurilor și sentimentelor fiecăruia dintre parteneri, fără gelozie sau posesivitate.
- Onestitatea: sinceritatea creează încredere și întărește relația.
- Individualitatea: Nici unul dintre parteneri nu trebuie să facă compromisuri legate de cine este, iar identitatea sa (a lui sau a ei) nu ar trebui să se bazeze pe cea a partenerului/partenerei. Fiecare ar trebui să continue să-și vadă prietenii și să facă lucrurile pe care le iubește. Fiecare ar trebui să-și sprijine partenerul/partenera în dorința sa de a avea noi hobby-uri sau de a-și face prieteni noi.
- Buna comunicare: Fiecare partener ar trebui să vorbească cinstit și deschis pentru a evita greșelile de înțelegere sau percepție ce pot decurge ca urmare a proastei comunicări. Comunicarea se bazează pe clarificarea problemelor, afirmarea sentimentelor și lucrul împreună pentru găsirea unor soluții care să satisfacă ambii parteneri.
- Câmpul de luptă: Toată lumea (toate cuplurile) se ceartă la un moment dat, dar cei care sunt corecți, încearcă să rămână la subiect și evită insultele, fiind astfel mai susceptibili să găsească o posibilă soluție la problema lor. Partenerii ar trebui să întrerupă comunicarea unul cu celălalt, pentru o perioadă scurtă, în cazul în care discuția devine prea aprinsă.
- Înțelegerea: Fiecare partener ar trebui să-și facă timp pentru a înțelege ce simte celălalt.
- Încrederea în sine: Atunci când ambii parteneri implicați într-o relație au încredere în ei înșiși, acest fapt îi ajută să stabilească relații bune sau foarte bune și cu cei din jur. Aceasta arată că sunt suficient de calmi și relaxați pentru a permite celorlalți să-și exprime opiniile fără a-i forța să le împărtășească părerile.
- Relațiile sexuale sănătoase: Atunci când ambii parteneri sunt implicați într-o relație sexuală sănătoasă, ambii se simt confortabili și nici unul nu se simte presat sau obligat să se implice în activități sexuale care se află în afara zonei sale de confort sau cu care nu este de acord, pe care nu le dorește.

Co-funded by the Rights, Equality & Citizenship Programme of the European Union

Atitudini pe care atelierul încearcă să le schimbe:

Relațiile nesănătoase sunt marcate de caracteristici precum lipsa de respect și control. Este important ca indivizii să poată recunoaște semnele unor relații nesănătoase înainte ca acestea să se agraveze. Unele caracteristici ale relațiilor nesănătoase includ:

- Controlul: Unul dintre partenerii implicați în relație ia toate deciziile și îi spune celuilalt ce să facă, ce să poarte sau cu cine să petreacă timpul. De exemplu, el sau ea este nejustificat de gelos și / sau încearcă să izoleze celălalt partener de prietenii și familia acestuia.
- Ostilitatea: Unul dintre parteneri începe o ceartă sau are o atitudine ostilă față de celălalt. Acest lucru poate presupune ca acesta din urmă să-și schimbe comportamentul pentru a evita supărarea celuilalt.
- Lipsa de sinceritate: Unul din partenerii de cuplu îl minte pe celălalt, îi ascunde informații și / sau îl fură.
- Lipsa de respect: Unul din parteneri râde de opiniile și interesele celuilalt partener sau distruge ceva ce aparține partenerului.
- Dependența: Unul din parteneri simte că el sau ea „nu poate trăi fără" celălalt. El poate să amenințe că va face ceva drastic dacă relația se va încheia.
- Intimidarea: Unul dintre parteneri încearcă să controleze aspecte din viața celuilalt, iar pentru aceasta tinde să inspire teamă partenerului/ partenerei sau încearcă să-l intimideze. Acest partener poate încerca să-și îndepărteze iubitul sau iubita de prieteni și familie, sau să amenințe cu violența sau despărțirea, în caz că celălalt nu se supune.
- Violența fizică: un partener folosește forța pentru a-și impune punctul de vedere asupra celuilalt (cum ar fi să lovească, să pălmuiască, să prindă cu violență sau să împingă/să bruscheze).
- Violența sexuală: Unul dintre partenerii de cuplu îl presează sau îl obligă pe celălalt să se angajeze într-un act sexual împotriva voinței sale sau fără consimțământul acestuia.

Este fundamental să educăm adolescenții cu privire la valoarea respectului și caracteristicile relațiilor sănătoase și nesănătoase, înainte de a se angaja în viața de cuplu. Menținerea liniilor deschise de comunicare îi poate ajuta pe tineri să formeze relații sănătoase și să recunoască semnele relațiilor nesănătoase, prevenind astfel manifestările violente înainte ca acestea să se declanșeze.

Descrierea și procedura desfășurării activității

În vederea ducerii la îndeplinire a următoarei proceduri vă sugerăm să:

- Selectați fișierul film, sau DVD-ul al cărui conținut să servească cel mai bine scopului învățării. Alegeți din lista de filme atașată (Anexa 1 – lista de filme ce conține rezumatul fiecărui film).
- Vă asigurați de faptul că subiectul filmului este potrivit din punct de vedere cultural și că se concentrează pe schimbări de comportament, nu doar fapte.
- Atunci când rulați filmul, alocați-vă timp să citiți orice text apărut pe ecran.
- Analizați anterior materialul înainte să-l folosiți și luați notițe la care să puteți apela ulterior în cadrul discuției.
- Verificați echipamentul în avans astfel încât să evitați orice problemă tehnică.

- Discutați cu persoanele care urmăresc filmul, explicați-le ce vor vedea și cum filmul face legătura cu alte materiale de învățare. Furnizați-le indicii despre momentele când în film apar comportamente cheie. Explicați înțelesul cuvintelor necunoscute.
- Încurajați persoanele care urmăresc filmul să noteze întrebările, dacă doresc să întrebe unele lucruri. Opriți pelicula la momentele importante pentru a nota pe flip chart aceste gânduri și apoi reporniți-o.
- Transcrieți integral orice listă sau text din film, pe care apoi să o utilizați ca fișă de informații.
- Adăugați momente de interacțiune (în cazul când nu există) prin alcătuirea unei fișe de lucru care să surprindă momentele cheie/comportamentele la care persoanele care urmăresc filmul răspund în timpul vizionării.
- Urmăriți și încercați să înțelegeți filmul răspunzând la întrebări, clarificând și subliniind informații. Ajutați-i pe cei care urmăresc filmul să aplice aceste informații la situația lor personală, să demonstreze/practice o abilitate/capacitate și să folosească și alte materiale didactice relaționate.
- Dacă elevii consideră filmul ca fiind amuzant sau cred că ei ar putea să reacționeze diferit în aceleași situații din film, nu vă faceți griji. Încurajați-i să vorbească despre cum ar fi făcut ei față mai bine situației prezentate.

Puneți întrebări în timpul și după proiecția filmului

Un tip de întrebare numită "întrebare socratică" se poate dovedi foarte utilă. Întrebările socratice sunt concepute să sporească abilitățile de gândire critică astfel încât să-i determine pe elevi să pună întrebări mai mult decât să ofere răspunsuri directe. Există șase tipuri de întrebări:

1. **Întrebări de clarificare:** Acestea ne stimulează să gândim mai reflexiv, să înțelegem exact întrebarea și să demonstrăm concepte susținute de argumente. Pe scurt, ne ajută să înțelegem mai profund.

Unele exemple în acest sens pot fi:

- De ce spui asta?
- Ce legătura are acest lucru cu discuția noastră?
- Ce înțelegi prin asta?
- Ce știm deja despre…?

2. **Întrebări care investighează ipoteze:** Verificarea ipotezelor în căutarea adevărului îi determină pe elevi să se gândească la supoziții încă necontestate și credințe pe care să-și bazeze argumentația. Aceste întrebări investighează argumentele, de exemplu:

- Ce am putea presupune în schimb?
- Cum poți valida sau invalida supoziția?
- Poți explica cum ai ajuns la această concluzie?
- Ce s-ar fi întâmplat dacă..?

3. **Întrebări care investighează motivele și dovezile:** Acest tip de întrebări ne ajută să înțelegem mai bine motivele acțiunii, în loc să presupunem că ceva este pur și simplu un fapt. Aceste întrebări încurajează înțelegerea argumentelor, de ex.:

- Poți să ne dai un exemplu?
- Ce anume crezi că produce acest lucru..? De ce?
- Ce dovadă există care să susțină răspunsul tău?
- Cu ce se aseamănă….?

4. **Întrebări despre puncte de vedere și perspective:** cele mai multe argumente sunt date dintr-o anumită poziție sau punct de vedere. Aceste întrebări contestă această poziție pentru a arăta elevilor că există și alte perspective, la fel de bune. De exemplu.:

   - Care ar fi alternativa?
   - Care sunt punctele forte și punctele slabe ale……..?
   - Care este contraargumentul pentru..?
   - Care este cealaltă perspectivă asupra..?

5. **Întrebări care implică sondarea și consecințele:** Aceste întrebări încearcă să dezvolte în mod logic argumentele elevilor, indiferent dacă au sens sau nu; De exemplu.:

   - Ce generalizări putem face?
   - Care sunt consecințele ipotezei?
   - Ce insinuezi?
   - Care este contraargumentul pentru…?

6. **Întrebări despre întrebări:** Aceste întrebări sunt lansate de elevi pentru a se provoca pe ei înșiși; De exemplu:

   - Care a fost scopul acestei întrebări?
   - De ce crezi că am pus această întrebare?
   - Cum se aplică … în viața de zi cu zi?
   - Ce înseamnă ….?

De exemplu, o modalitate de a lucra cu întrebările socratice după vizionarea filmului poate fi următoarea:

Înainte de a urmări filmul putem începe prin a întreba ce sugerează titlul: *Despre ce credeți că este vorba? Ce sugerează titlul?* După aceea, putem începe vizionarea și putem urmări filmul până la producerea primei scene, când putem opri pelicula și întreba *Ce s-a întâmplat? Ce credeți că a produs /cauzat această întâmplare? De ce?* (întrebări care investighează posibile ipoteze) și, de asemenea, putem întreba *De ce spuneți asta?* (întrebări de clarificare) sau *Cum altfel puteți aborda, puteți înțelege lucrul acesta?* (întrebări care vizează punctele de vedere). După aceea putem să îi întrebăm și ce anume cred ei că se va întâmpla în film; Care sunt consecințele acestei ipoteze? (întrebări care investighează implicațiile și consecințele). În final, vom reporni filmul din nou și vom vedea ce s-a întâmplat de fapt: *Sunteți surprinși de final? Ați putea să vă gândiți la un alt sfârșit? Ce consecințe ar fi avut un final diferit?*

Aceste întrebări pot crea cadrul unei dezbateri, încurajând diferitele puncte de vedere și explicându-le / argumentându-le logic pe fiecare.

Gestionarea disputelor

Dacă observați că unui elevi continuă să caute soluții negative la problemele relaționale și promovează atitudini care susțin violența în cadrul relațiilor, atunci poate veți dori să încercați câteva tehnici motivaționale de intervievare, astfel încât să țineți sub control grupul și să-i ajutați să se schimbe:

- **Exprimați empatie:** Empatizați cu preocuparea lor și încercați să investigați punctul lor de vedere într-o manieră lipsită de prejudecăți, acest lucru îi convinge pe elevi că sunt auziți și înțeleși.
- **Evidențiați discrepanța**: ajutați elevii să vadă că unele comportamente nu se potrivesc cu obiectivele lor finale sau cu lucrurile despre care ei cred că sunt importante sau valoroase. Ajutați-i să vadă diferența dintre valorile lor de bază și comportamentul lor. Este util să creați un decalaj între locul în care se află elevii și unde vor să fie. Acesta le va permite să realizeze că comportamentul lor actual nu duce la atingerea unui obiectiv și să fie mai deschiși la schimbare.
- **Susținerea auto-eficienței:** Promovați credința în capacitatea elevilor de a utiliza abilitățile necesare, concentrați-vă pe succesele din trecut, precum și pe abilitățile și punctele forte pe care le au sau le pot învăța cu ușurință în viitor. În final, promovați respectul de sine și întăriți încrederea în ei înșiși.

Tehnicile prezentate anterior sunt în linii mari, generale, dar puteți folosi și altele mai specifice, **pentru a găsi abordarea potrivită**, cum ar fi:

- **Provocați/Evocați discuția despre schimbare**: această strategie generează motivele schimbării la elevi prin faptul că aceștia dau voce nevoii sau motivelor pentru schimbare. Mai eficientă decât abordarea profesorului care le spune elevilor importanța și motivele pentru care ar trebui să se schimbe, discuția despre schimbare constă în răspunsuri / enunțuri oferite de elevi. Frazele lor conțin, de obicei, motivele schimbării care sunt importante pentru ei, la nivel personal. Discuția despre schimbare poate fi utilizată pentru rezolvarea discrepanțelor dintre cuvintele și acțiunile elevilor într-o manieră care nu este agresivă, conflictuală. De exemplu:
    - “Care ar fi lucrurile bune legate de schimbarea opiniei tale?”
    - „Ce se va întâmpla dacă situația nu se schimbă?”

- **Provocați/Evocați discuția despre schimbare apelând la extreme:** Să le aveți în vedere atunci când se manifestă prea puțină dorință de schimbare. Rugați elevul să descrie o posibilă consecință extremă. De exemplu:
    - „Să presupunem că nu te schimbi, care este cel mai rău lucru care s-ar putea întâmpla?”
    - „Care este cel mai bun lucru pe care ți-l poți imagina că ar rezulta în urma schimbării?”

- **Explorați importanța și încrederea**: Evaluarea importanței obiectivelor și a încrederii au o dublă utilitate: oferă profesorilor informații despre modul în care elevii percep importanța schimbării și măsura în care simt că este posibilă schimbarea și, de asemenea, aceste tehnici pot fi folosite pentru a-i determina pe elevi să exprime ce ar trebui să facă pentru a se schimba. De exemplu:

    - "Ce crezi că poți face pentru a da mai multă importanța / a avea mai multă încredere cu privire la schimbarea punctului tău de vedere"?
    - „Ce ar trebui să se întâmple pentru ca gradul de importanță / încredere să se schimbe de la un…. la un….?

- **Întrebări deschise:** dacă profesorii folosesc întrebări deschise, aceasta va permite elaborarea unei conversații mai bogate, mai profunde, care va curge de la sine și care va empatiza cu elevii. În schimb, prea multe întrebări închise îl pot face pe elev să se simtă la interogatoriu. Scopul este acela de a promova mai departe dialogul care poate fi reflectat înapoi la elevi de către profesor. De exemplu.:

    - „Ce se întâmplă atunci când te porți așa?"
    - "Ce te face să crezi că ar fi timpul pentru o schimbare?"

- **Ascultarea reflexivă**: Ascultarea reflexivă este modalitatea principală de a răspunde elevilor și de a construi empatie. Ascultarea reflexivă implică ascultarea cu atenție a elevilor și apoi încercarea de a ghici ce doresc ei să transmită. Răspunzându-le, profesorul poate parafraza chiar comentariile elevilor. Un alt obiectiv în utilizarea ascultării reflexive este acela de a-i determina pe adolescenți să conștientizeze și să afirme ei înșiși argumentele în favoarea schimbării, mai degrabă decât a încerca să-i convingă sau să le țină predici în legătură cu nevoia de schimbare. Reflecțiile validează și ceea ce simt elevii și făcând acest lucru se comunică faptul că profesorul înțelege ceea ce au transmis ei. De exemplu:

    - „Deci, pe de o parte sună ca și cum …. Și, totuși, pe de altă parte,… "
    - „Pare ca și cum…".
- **Normalizarea:** Normalizarea nu are scopul de a-i face pe studenți să se simtă confortabil cu decizia de a nu se schimba, ci își propune să îi ajute să înțeleagă că multe persoane întâmpină dificultăți în momentul schimbării. De exemplu.:
    - „Mulți oameni se simt ca tine. Vor să-și schimbe punctul de vedere, dar le este greu ".
- **Echilibrarea decizională:** Scopul pe care ni-l propunem în privința elevilor este dublu: să realizeze că obțin unele beneficii din comportamentul lor și faptul că vor exista unele costuri dacă decid să își schimbe comportamentul. Această tehnică poate fi folosită pentru a-i ajuta să înțeleagă ambivalența care există în schimbare și pentru a-i ajuta să facă tranziția mai departe, spre a dori să se schimbe. De exemplu:
    - „Care sunt lucrurile pe care le consideri bune referitoare la comportamentul tău? Bine, pe de altă parte, care sunt lucrurile mai puțin bune legate de comportamentul tău? "
- **Abordarea Columbo:** Această tehnică este concepută ca o investigație plină de curiozitate asupra comportamentelor discrepante, fără însă a judeca sau a blama aceste

comportamente, permițând juxtapunerea informațiilor contradictorii, într-o manieră lipsită de agresivitate, non-conflictuală. De exemplu:

- „Deci, ajută-mă să înțeleg. Pe de o parte, îmi spui că nu îți place când părinții tăi te întreabă de fiecare dată ce faci, pentru că consideri că e destul de enervant, dar pe de altă parte, spui că oamenii care se iubesc trebuie să știe în orice moment ce face partenerul lor. Cum funcționează asta?"

- **Afirmații**: Afirmațiile sunt declarații făcute de profesori ca răspuns la ceea ce au spus elevii și sunt folosite pentru a recunoaște atuurile, succesele și eforturile de schimbare ale elevilor. Răspunsurile afirmative sau declarațiile de susținere ale profesorului verifică și recunosc modificările de comportament ale elevilor și încearcă să le schimbe. De exemplu:
  - „Este clar că încercați cu adevărat să vă schimbați punctul de vedere pentru a putea înțelege interpretările altora”
  - „Prin modul în care ai gestionat această situație, ai arătat mult autocontrol”
- **Sfaturi / feedback**: Aceasta este o tehnică valoroasă, deoarece adesea adolescenții au fie puține informații sau sunt dezinformați cu privire la comportamentele lor. Prezentarea feedback-ului personalizat într-o manieră motivațională le permite să evalueze feedback-ul din perspectivă personală. Uneori, sfaturile simple nu par să funcționează bine deoarece majorității oamenilor nu le place să li se spună „ce să facă”. Cei mai mulți indivizi preferă, mai degrabă, să primească alegeri în luarea deciziilor, în special schimbarea comportamentului.
  - „Ce știți despre legi și ce se poate întâmpla dacă le încălcați?”
- **Rezumate:** Acestea sunt utilizate în mod prudent pentru a relaționa sau a lega ceea ce elevii au exprimat deja, în special în ceea ce privește reflectarea ambivalenței și pentru a muta discuția pe un alt subiect sau pentru a-i determina să extindă discuția, mai departe. De exemplu:

  - „Dacă ești ok cu asta, lasă-mă să verific că am înțeles tot ce am discutat până acum. Te îngrijorează cât de mult ai vorbit pe chat cu partenera tău la telefon în ultimele luni, deoarece îți dai seama că ați întâmpinat unele probleme asociate cu nevoia ta de control și ea ți-a transmis că este nemulțumită de faptul că îi trimiți tot timpul mesaje. De câteva ori ai încercat să te oprești să mai faci asta dar nu a fost ușor și ești îngrijorat că pe viitor nu te vei putea stăpâni. Am înțeles bine? "

- **Folosiți reflecții:** implică reformularea unui enunț pentru a surprinde sensul și sentimentul implicit al unei afirmații. De asemenea, încurajează explorarea personală continuă și ajută oamenii să-și înțeleagă motivațiile pe deplin. De exemplu:
  - „Îți place să petreci timp cu prietena ta, dar începi să te temi de ideea de a petrece prea mult timp împreună. De fapt, există săptămâni în care nu vă întâlniți cu prietenii dar vă place să petreceți timp și cu ei. Apoi cel mai bun prieten ți-a spus câteva lucruri care te-au făcut să crezi că prietena ta te controlează puțin ”.

Anexa 1

Scurt metraj I

Videocapsula 1. Ce-i prea mult, strică

- Rezumat: Cât de important este timpul și spațiul personal într-o relație?
- Obiectivul de bază: Prezentarea unei situații de gelozie între prieteni.
- Resurse de utilizat: Ajutorul colegilor, stimularea de a lua decizii atunci cand situația impune acest fapt.
- Soluția: Acordarea unui timp și spațiu care să nu afecteze relația și încrederea dintre cei doi parteneri.

Videocapsula 2. Lovitura de bumerang

- Rezumat: Este acceptabilă violența în cuplu? Prietenii și părinții o sprijină pe Elvira să rupă această relație.
- Obiectivul de bază : Violența fizică între parteneri.
- Resurse de utilizat: Atitudinea și intervenția imediată a colegilor, încurajarea și susținerea de a lua decizia să comunice mamei (familiei).
- Soluția: Atitudinea critică din partea colegilor și prietenilor, întreruperea prieteniei dacă nu există respect, sancționarea legală.

Videocapsula 3. Cine aleargă după doi iepuri îi prinde pe amândoi

- Rezumat: Pe cine alegi să sărbatorești în aceeași zi? Pe iubitul tău sau pe prietena cea mai bună?
- Obiectivul de bază: Expunerea unei situații dificile de alegere când două persoane dragi, importante solicită insistent să fii prezent la aniversarea lor în aceeași perioadă de timp.
- Resurse de utilizat: Consultarea cu prietenii, evaluarea situației cu discernământ, utilizarea asertivității pentru a convinge pe fiecare de alegerea făcută.
- Soluția: cea mai bună soluție ar fi petrecerea împreună și rezolvarea inteligentă a unor conflicte

Videocapsula 4. Despre oameni și fapte

- Rezumat: Când El tricotează și Ea înjură, cei doi iubiți se cred discriminați. Asta o fi?
- Obiectivul de bază: Prezentarea unei situații de discriminare de gen.
- Resurse de utilizat: Colegii, prietenii, utilizarea de standarde nediscriminatorii, atitudinea flexibilă față de semenii noștri.
- Soluția: Combaterea imediată, directă a discriminării de orice fel, acordarea dreptului de manifestare și alegere a fiecărui individ în funcție de preferințe, motivații, interese, aptitudini.

Scurt metraj II

Videocapsula 5. Jocul cu scânteia

- Rezumat: Din plictiseală, patru băieți încearcă un drog ușor. Plata pentru acest experiment, însă, se dovedește a fi foarte grea.
- Obiectivul de bază: Evaluarea riscurilor produse de consumul de droguri, atitudinea matură într-o relație de prietenie.
- Resurse de utilizat: Cunoștințele prezentate de numeroase studii sau de exemplele provenite din orice sursă de informații, grupul de prieteni, prietena cea mai apropiată, poliția.
- Soluția: Respingerea directă și hotărâtă, neacceptarea consumului de droguri, angajamentul matur în relația de prietenie.

Videocapsula 6. Pentru ca Tu contezi cel mai mult

- Rezumat: Când ești prins "la fumat", iubita îți explică, până înțelegi, riscurile acestui obicei păgubos.
- Obiectivul de bază: Importanța unei prietenii.
- Resurse de utilizat: Prietena, grupul de prieteni, cunoștințele despre riscul de dependență pe care îl are fumatul și riscurile asupra sănătății.
- Soluția: Intervenția imediată încă de la primele încercări de a fuma, explicarea riscului, solicitarea unui angajament ferm, obținerea unei schimbări.

Videocapsula 7. Unu + două = ele două

- Rezumat: Andrei le face curte simultan Mariei și Mihaelei. Fetele sunt prietene bune. Când acestea află despre jocul lui Andrei, hotărăsc sa-l părăsească și una și cealaltă.
- Obiectivul de bază: Evitarea implicării în prietenii multiple, respectul față de prietena ta.
- Resurse de utilizat: Colegii, prietena, grupul de prieteni.
- Soluția: Sancționarea persoanei infidele pentru a primi o lecție.

Videocapsula 8. Puterea de a nu merge mai departe

- Rezumat: Comportamentul abuziv al iubitului său o determină pe Ștefania să rupă această relație toxică.
- Obiectivul de bază: Violența fizică și psihică în relațiile de prietenie.
- Resurse de utilizat: Colegi, prieteni de încredere, mijloace de comunicare.
- Soluția: Asumarea deciziei de a întrerupe orice legătură cu partenerul care este abuziv, dur sau violent; neacceptarea pe viitor a acestor comportamente din partea partenerului.

Scurt metraj III

Videocapsula 9. Prea mult zgomot e pentru toți

- Rezumat: Oana dorește să mearga și ea la întâlnirea pe care iubitul ei o are cu fostele colege de liceu. Fetele sunt toate prietene între ele, de aceea ea nu înțelege de ce ar fi inoportuna prezența ei acolo.
- Obiectivul de bază: Elucidarea rolului într-o relație de prietenie.
- Resurse de utilizat: Partenerul, prietenele și colegele.
- Soluția: Acceptarea întâlnirii private dintre colegi fără a interpreta deplasat o întâlnire; stăpânirea curiozității; posibilitatea de a se reîntâlni și ea cu prietenele ulterior.

Videocapsula 10. Neiertarea

- Rezumat: Când iubitul îi propune să-i pozeze goală și ea îl refuză, el o șantajează. Împreună cu mama sa, ea rezolvă aceasta gravă problemă.
- Obiectivul de bază: Identificarea unei situații de șantaj.
- Resurse de utilizat: Mama, colegi, prieteni de încredere. Încrederea în capacitatea de a lua decizii, de a cere ajutor atunci când ești în pericol sau în situații dificile.
- Soluția: Comunicarea sinceră și cât mai repede a situației mamei sau persoanelor apropiate care te pot ajuta. Sancționarea fermă a celui care recurge la astfel de gesturi.

Videocapsula 11. Unde te-ai ascuns, Mitică?

- Rezumat: Denisa, agasată de gelozia iubitului ei, hotărăște să se despartă de acesta.
- Obiectivul de bază: Combaterea geloziei dintre parteneri.
- Resurse de utilizat: Prietene, familie, timp liber, distracție.
- Soluția: Adoptarea unei atitudini deschise și clare de respingere și neacceptarea a manifestărilor specifice geloziei.

Videocapsula 12. Valentini de împrumut

- Rezumat: Ilinca înțelege până la urmă de ce prietena ei a rugat-o să-i împrumute iubitul pentru a merge împreună la film?
- Obiectivul de bază: Analiza situațiilor incomode dintre prieteni.
- Resurse de utilizat: Prietenul, prietena, încrederea, experiența.
- Soluția: solicitarea de informații esențiale pentru a înțelege un gest care la prima vedere pare ofensator. Regândirea intenției și alegerea unei soluții care să poată fi acceptată de toți cei implicați și care să conducă la o mai bună colaborare în perspectivă.

Co-funded by the Rights, Equality & Citizenship Programme of the European Union

Scurt metraj IV

Videocapsula 13. Anais, planeta de rezervă

- Rezumat: Robert descoperă încă din liceu o noua planetă. Colegii îl șicanează neștiind că peste zece ani se va întoarce din America, unde va fi plecat la studii, să le acorde o nouă șansă.
- Obiectivul de bază: Combaterea prejudecăților și discriminării.
- Resurse de utilizat: Valoarea personală, talentul colegilor supradotați, deschiderea spre nou sau neobișnuit, colegii.
- Soluția: Posibilitatea de a privi dintr-o perspectivă diferită și pozitivă un comportament aparent distant de autoizolare. Descoperirea și acceptarea valorii personale. Combaterea discriminării celor talentați.

Videocapsula 14. Cursa veveriței Pink

- Rezumat: Andreea se simte prinsă în cursa traficului de persoane. Ieșind la timp din acest joc, aceasta se salvează.
- Obiectivul de bază: Identificarea intențiilor negative. Analiza riscurilor traficului de persoane și a șantajului.
- Resurse de utilizat: Prieteni apropiați, familia.
- Soluția: Comunicarea sinceră cu familia. Alegerea inteligentă a prietenilor. Recunoașterea intențiilor ascunse sau pericolului din spatele unor propuneri.

Videocapsula 15. Vorba care așteaptă

- Rezumat: La aniversarea prieteniei lor, Ana și Cosmin se despart. Cauza? Gelozia stupidă a baiatului.
- Obiectivul de bază: Gelozia dintre parteneri.
- Resurse de utilizat: grupul de prieteni, colegi, încrederea dintre ei, comunicarea.
- Soluția: Evitarea presupunerilor nefondate bazate pe o impresie de suprafață; stabilirea de reguli simple care să nu poată facilita apariția geloziei; sancționarea sau corectarea partenerului gelos.

Videocapsula 16. Concurența cu tine însăți

- Rezumat: Lipsa de încredere în propria-i persoană o conduce pe Andreea la nejustificate crize de gelozie.
- Obiectivul de bază: Comportamentul nesigur asociat cu gelozie în relația de prietenie.
- Resurse de utilizat: Prietena cea mai bună, prietenul, grupul de colegi.
- Soluția: Recunoașterea calităților personale; acceptarea comunicării cu toți colegii; manifestarea unei atitudini de încredere în sine; a învăța să lupți cu propria gelozie.

Scurt metraj V

Videocapsula 17. Balonul e rotund și pentru ele

- Rezumat: Când se fac înscrieri pentru echipa de fotbal a școlii, Ioana dorește să se înscrie, dar se lovește de prejudecata că fetele nu știu să joace fotbal.
- Obiectivul de bază: Respingerea discriminării de gen.
- Resurse de utilizat: Prieteni, colegi.
- Soluția: Acceptarea talentului și pregătirii fiecăruia în funcție de niște criterii corecte obiective, indiferent de genul de apartenență.

Videocapsula 18. Ajută-mă să te ajut

- Rezumat: Fratele Mihaelei îl surprinde fumând pe iubitul surorii sale, împreună cu niște prieteni. Cei doi frați militează împotriva fumatului ajutându-i pe micii fumători să renunțe la acest viciu.
- Obiectivul de bază: Oferirea de suport împotriva fumatului.
- Resurse de utilizat: prieteni, colegi, persoane care au trecut prin experiențe asemănătoare sau identice.
- Soluția: Acceptarea ajutorului din partea celor care au trecut prin dificultăți de acest fel pentru că ei cunosc destul de bine dificultățile și sigur pot veni cu informații utile; recunoașterea faptului că ai o problemă cu fumatul sau de orice alt fel de adicție este un prim pas fără de care nu se poate începe procesul de consiliere.

Videocapsula 19. Flori, fete sau băieți? Cum să-ți spun că te iubesc?

- Rezumat: Andrei vrea să-i spună lui Cati că o iubește, numai că metoda de abordare este cel puțin ciudată: îi dă hanoracul la spălat!
- Obiectivul de bază: Învățarea unui mod plăcut de comunicare a iubirii.
- Resurse de utilizat: Prieteni, colegi, informații pro și contra.
- Soluția: Recunoașterea stângăciilor personale specifice vârstei; acceptarea deschisă a unei prietenii fără manifestări de tip discriminator; atitudine matură din partea fetei care a fost abordată în acest fel.

Videocapsula 20. Othellia și Desdemon

- Rezumat: Oana este orbită de gelozie și încearcă să-i controleze iubitului sau toate acțiunile. Când situația escaladează, colegii îi îndeamnă să consulte neapărat un psiholog.
- Obiectivul de bază: Riscul real al geloziei într-o relație.
- Resurse de utilizat: Grupul de prieteni, prietenul, psihologul, resurse tehnice, telefon.
- Soluția: intervenția inspirată a colegilor, îndrumare spre consiliere psihologică, analiza critică din partea grupului, stimularea empatiei.

Co-funded by the Rights, Equality & Citizenship Programme of the European Union

Anexa 2

Demistificarea miturilor și a credințelor iraționale:

Unele dintre ideile pe care adolescenții le au despre dragoste sunt mituri care provin din idealul de iubire romantică. Acest lucru poate influența primele lor experiențe de dragoste și poate genera așteptări nerealiste. Este important ca în timpul discuțiilor din jurul filmului miturile să fie identificate și discutate deschis în grup. Adesea, elevii se vor contesta și provoca reciproc în jurul acestor mituri și este important ca dezbaterea să fie condusă corect, fără a permite ca unii participanți să se simtă izolați și amenințați de grup.

Toată lumea are la un moment dat credințe și așteptări iraționale; uneori, este posibil ca filmele să includă astfel de credințe iraționale ca parte a problemelor de relație. În discuțiile din jurul filmelor, profesorii ar trebui să se concentreze pe contestarea acestor mituri și credințe iraționale și să dezvolte capacitatea elevilor de a le recunoaște și de a le contesta ei înșiși.

- Stereotipul de gen: Societatea promovează credințele despre modul în care bărbații și femeile ar trebui să fie și ignoră de regulă alte identități de gen. Din aceste credințe se dezvoltă presiunea de a te comporta într-un anume mod. Când doresc să fie acceptați într-un grup, adolescenții găsesc justificate aceste credințe și se comportă conform lor. Aceste stereotipuri contribuie la inegalitatea dintre bărbați, femei și alte identități de gen, deci este necesară identificarea și analiza lor, ca un prim pas pentru promovarea unor relații de cuplu sănătoase.

- "Iubirea rezolvă orice": Imaginea despre iubire pe care o promovează uneori filmele și cărțile este aceasta: o dragoste intensă rezistă în ciuda oricăror dificultăți, chiar și atunci când unul dintre membrii cuplului îl rănește pe celălalt. Această idee îi poate determina pe adolescenți să continue să rămână într-o relație de cuplu, chiar dacă unul dintre ei nu se simte confortabil față de comportamentul partenerului său.

- "Suflete pereche": Mitul de a accepta un comportament rău în numele dragostei derivă din ideea că oamenii îndrăgostiți au fost predestinați să se găsească unul pe altul, și că dragostea lor este cea mai intensă pe care o vor simți vreodată. Ideea de "suflet pereche" sugerează că oamenii sunt incompleți și au nevoie de cineva care să îi completeze pentru a avea o viață împlinită. Această credință irațională promovează ideea că fără o relație nu putem avea o viață socială satisfăcătoare și reușită.

- "Gelozia este o dovadă de dragoste": Aceasta este o altă componentă asociată cu violența în relațiile de cuplu. Provine dintr-o atmosferă de neîncredere în care un membru al cuplului sau ambii simt necesitatea de a ști și de a controla precis ce face partenerul și cu cine. Acest mit sugerează că singura modalitate de a demonstra că îți iubești partenerul cu adevărat este să împarți totul cu el / ea. Aceasta este o problemă fundamentală, care trebuie dezbătută pentru a promova încrederea în sine și în partener și pentru a-i ajuta pe adolescenți să își schimbe concepțiile, astfel încât să poată dezvolta relații de cuplu sănătoase.

Co-funded by the Rights, Equality & Citizenship Programme of the European Union

Furia, auto-controlul și soluționarea problemelor:

Adolescența este una dintre cele mai complicate perioade de viață datorită tuturor schimbărilor fizice și emoționale care au loc atunci: nesiguranța, experiențele noi, gestionarea emoțiilor și auto-controlul sunt o provocare constantă pentru adolescenți. Dezvoltarea abilităților legate de autocontrol permite adolescenților să adopte un comportament eficient în situații dificile. Filmele realizate ilustrează neliniștile emoționale și metode efective de gestionare a lor, dar adevărata lor utilitate rezidă în faptul că provoacă inițierea unor dezbateri pe aceste teme în sala de clasă.

A învăța cum să identifici emoțiile, semnele lor fizice și situațiile care le produc este esențial. Atunci când adolescenții nu își înțeleg emoțiile, ei pot de asemenea evita orice li se pare inconfortabil. A-i învăța cum să își regleze emoțiile poate reduce problemele relațiilor de cuplu. Un elev care își înțelege emoțiile va fi mai bine pregătit pentru a face față situațiilor inconfortabile și are mai multe șanse să acționeze în cea mai bună modalitate posibil. Prin consiliere și practică, adolescenții pot învăța că pot face față sentimentelor lor într-o manieră sănătoasă.

Este important ca adolescenții să învețe diferența dintre furie și agresivitate. Sentimentele de furie sunt complet acceptabile, spre deosebire de comportamentul agresiv, care nu este acceptabil. Adolescenții trebuie să știe că un comportament agresiv (chiar și agresiune verbală) poate avea consecințe grave - de exemplu, comentariile amenințătoare în social media pot conduce la consecințe legale. Poate fi util ca elevii să fie întrebați ce metode folosesc ca să se calmeze și care este rezultatul lor, sau ce ar putea face în diferite exemple de situații stresante.

O metodă de lucru este ca elevii să fie învățați să recunoască semnele fizice de avertizare ale furiei. Adesea ei nu reușesc să le recunoască atunci când furia se dezvoltă. Poate fi util ca elevii să fie întrebați "Cum te simți fizic și fiziologic atunci când te enervezi?" Elevii vir trebui învățați să recunoască aceste semne fizice de avertizare, cum ar fi bătaia rapidă a inimii, pumnii încleștați sau fața înroșită.

Elevii trebuie încurajați să intervină atunci când simt că sentimentul de furie crește. Câteva tehnici care să îi ajute să se controleze ar putea fi:

- Să își permită momente personale de pauză: să se forțeze să ia o pauză atunci când se luptă cu furia. Trebuie să li se ofere elevilor o pauză scurtă pentru a-și pune gândurile în ordine, într-un spațiu personal (de exemplu în camera lor), sau să fie încurajați să încheie o conversație cu un prieten atunci când spiritele se înfierbântă.
- Stabilirea unor reguli de time-out / pauză: De exemplu, se stabilește că dacă cineva din clasă sau un prieten devine prea furios pentru a continua o discuție, se va lua o pauză de 10 minute înainte de a continua conversația.
- Să învețe metode de rezolvare a problemelor: Fie că încearcă să realizeze un proiect școlar, sau să rezolve o problemă cu un prieten, elevii vor fi încurajați să identifice cinci soluții potențiale. Apoi, ei pot examina argumentele pro și contra ale fiecărei soluții, înainte de a o alege pe aceea despre care cred că va funcționa cel mai bine. Acest lucru îl poate ajuta pe adolescent să vadă că există mai multe modalități de a rezolva o problemă. Cu timpul, el va deveni mai încrezător în capacitatea sa de a rezolva problemele.

Co-funded by the Rights, Equality & Citizenship Programme of the European Union

Abilitățile sociale, asertivitatea / asumarea și Stima de sine:

Una dintre consecințele gestionării adecvate a emoțiilor este că persoanele cu un nivel bun de auto-control au de regulă și o abilitate crescută de a se face acceptate în societate. Uneori, comportamentul agresiv și problemele de furie decurg dintr-o lipsă de asertivitate / asumare. Este necesar ca elevii să fie învățați cum să vorbească pentru ei înșiși într-o manieră adecvată.

A fi asertiv / asumat înseamnă pur și simplu să fii suficient de sigur pe tine ca să îți exprimi într-o modalitate clară și eficientă sentimentele, opiniile și nevoile, respectând în același timp opiniile celorlalți. Acest lucru este important pentru că influențează în mod direct felul în care comunici și interacționezi cu ceilalți și ajută la îmbunătățirea respectului de sine, pentru că te face să te simți respectat și auzit. Filmele arată exemple de adolescenți care sunt asumați în relațiile lor de cuplu.

Cum să comunici și care este limbajul trupului atunci când comunici sunt elemente cheie pentru a dezvolta și a îmbunătăți capacitatea de asertivitate / asumare:

Limbajul corpului: Postura corpului pe care o adopți într-o discuție cu ceilalți are un impact important asupra modului în care vei fi perceput și tratat în consecință. Persoanele asumate stau de regulă într-o poziție dreaptă, în picioare sau pe scaun, dar într-o manieră relaxată și deschisă, și îi privesc pe interlocutorii lor calm, în ochi. Elevii pot exersa aceste abilități cu un prieten sau în fața unei oglinzi. Câteva exemple de exerciții sunt următoarele:

- Stați în fața celeilalte persoane sau a oglinzii și încercați să rămâneți calm.
- Respirați constant și uniform.
- Vorbiți clar și constant, fără să șoptiți sau să ridicați vocea.
- Arătați că ascultați dând din cap în mod corespunzător.
- Păstra-ți-vă expresia facială relaxată și deschisă.

Comunicarea: După ce a fost însușit limbajul corpului care esprimă asertivitate / asumare, se poate trece la analiza modului în care se realizează comunicarea cu ceilalți. Comunicarea clară este o caracteristică importantă a asertivității. Câteva indicații sunt prezentate în continuare:

- Încercați să vă exprimați clar sentimentele. Recunoașteți și acceptați ideea că sunteți deschis la opțiuni, încercând să spuneți “Aș putea” în loc de “Eu trebuie”.
- Acordați-vă libertatea de a spune ”nu”. Acest lucru este adesea dificil pentru că nimeni nu vrea să îi dezamăgească pe cei din jurul său, făcându-i să creadă că nu este de ajutor sau că nu este capabil să se descurce. Mențineți conversația politicoasă, clară și simplă și nu considerați că trebuie să vă cereți scuze atunci când refuzați ceva.
- Nu vă fie teamă că discursul vostru poate semăna cu un magnetofon stricat. Uneori trebuie să vă repetați punctul de vedere din nou și din nou, pe un ton calm și hotărât, până când mesajul dumneavoastră devine clar pentru cealaltă persoană. Această tehnică este utilă în special atunci când vorbiți cu cineva și simțiți că nu sunteți ascultat cu adevărat, sau că sunteți manipulat.
- Amintiți-vă să ascultați persoana cu care vorbiți, tratați-o cu respect și încercați să înțelegeți și punctul ei de vedere, chiar dacă nu sunteți de acord.
- Acceptați că discuțiile și conversația nu merg întotdeauna așa cum ați intenționat – nu vă fie teamă să propuneți amânarea discuției pentru un alt moment dacă emoțiile escaladează, și acceptați să nu fiți de acord, așa încât să puteți merge înainte.

Co-funded by the Rights, Equality & Citizenship Programme of the European Union

- Practica este cheia spre perfecțiune dar, ca pentru orice abilitate nouă, deprinderea ei necesită timp. Acordați-vă timpul necesar de a vă pregăti înainte de a avea o conversație dificilă indiferent de situație, și stabiliți-vă mental o listă de obiective, pentru a vă îmbunătăți șansele de reușită.

Încrederea și stima de sine: Stima de sine se referă la modul în care oamenii se gândesc și se valorizează pe ei înșiși ca persoane, în timp ce încrederea în sine se referă la modul în care oamenii își evaluează capacitatea de a pot rezolva o sarcină și abilitățile pe care le dețin.

Există perioade în viață în care te simți mai încrezător decât în altele, acesta fiind un lucru normal. Uneori poate fi o adevărată provocare să îți cultivi încrederea și stima de sine, în special dacă ești în mod natural o persoană timidă și introvertită sau dacă ai experimentat în viața personală un eveniment cu impact negativ. Câteva metode utile în acest sens sunt:

- Gândiți-vă la ceea ce ați realizat deja: Uneori poate fi prea ușor să te concentrezi pe ceea ce nu ai făcut. Este ușor să îți pierzi încrederea în sine dacă simți că nu ai reușit să realizezi nimic în viață și că stagnezi într-o situație îngrijorătoare. Concentrați-vă pe lucrurile pe care le-ați făcut, pe sarcinile pe care le-ați finalizat, pe lucruri cu care vă mândriți. Poate fi orice, mare sau mic – să recunoașteți că acestea sunt succesele voastre vă ajută să vă recunoașteți talentele și abilitățile personale.
- Gândiți-va la lucrurile la care sunteți buni: Fiecare persoană are puncte tari și talente. Identificați lucrurile la care vă pricepeți și încercați să porniți de la ele pentru a atinge alte obiective – aceasta este o metodă eficientă de a câștiga încredere în abilitățile personale; comunicați cu cei din jur, relatați-le cunoștințele și experiența voastră – în acest fel vă veți simți utili și valorizați.
- Stabilirea de scopuri: Stabiliți-vă câteva obiective personale și încercați să le atingeți. Ele nu trebuie să fie obiective majore, ci doar lucruri mărunte care pot fi bifate pe o listă personală și care vă ajută să câștigați încredere în sine că puteți să realizați ceea ce v-ați propus să faceți.