

LBRIS

We know
books



Fă-Te auziT!

Ghid de socializare

**MeTode să-ți faci priTeNi și să Te simți
bine în pieLea Ta**

de Scott Cooper
Ilustrații de Joe Fournier

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**COOPER, SCOOT****Fă-te auzit! : ghid de socializare : metode să-ți faci prieteni și să te simți bine în pielea ta / Scott Cooper ; trad.: Iuliana Hiliuță. - Iași : Gama, 2014**

ISBN 978-973-149-437-1

I. Hiliuță, Iuliana (trad.)

159.922.7

159.922.8

Copyright © 2014 Editura Gama

Ediția originală publicată în 2005 de către Free Spirit Publishing Inc., Minneapolis, Minnesota, U.S.A., <http://www.freespirit.com> cu titlul: *Speak Up and Get Along!*

Toate drepturile sunt rezervate Acordurilor Internaționale și Pan-Americane ale Drepturilor de Autor.

Copyright © 2014 by Editura Gama

Original edition published in 2005 by Free Spirit Publishing Inc.,

Minneapolis, Minnesota, U.S.A., <http://www.freespirit.com> under the title:*Speak Up and Get Along!*

All rights reserved under International and Pan-American Copyright Conventions.

Editor: Diana Mocanu

Redactor-șef: Diana Soare

Art Director: Ella Nicuță

Traducere: Iuliana Hiliuță

www.edituragama.rooffice@edituragama.ro

Introducere	7
Ce legătură au păsările cu socializarea?	8
Cum să folosești această carte	9

Cum să Te exprimi



Metodele gaitei albastre.....	11
Metoda 1 „Puterea lui EU”	15
Metoda 2 „Nu, mulțumesc”	19
Metoda 3 „Întreabă”	24
Metoda 4 „Roata care scârțâie”	26

Cum să-ți faci prieteni și să-i păstrezi



Metodele mierlei	30
Metoda 5 „Sherlock Holmes”	33
Metoda 6 „Împărtășește”	38
Metoda 7 „Vorba bună”	41

Cum să pui capăt disputelor și certurilor



Metodele porumbelului.....	45
Metoda 8 „Dă cu banul”	48
Metoda 9 „Pauza de gândire”	49
Metoda 10 „Calmarea”	54



Metodele păsării-colibri	57
Metoda 11 „Puterea lui EU” împotriva tachinării	62
Metoda 12 „Ridicatul din umeri”	63
Metoda 13 „Marele Poate”	65
Metoda 14 „Riposta”	66
Metoda 15 „Disparația”	72

Cum să-ți asumi vina



Metodele ciorii	75
Metoda 16 „Mea Culpă”	78
Metoda 17 „Nici vorbă!”	80

Combate gândurile negative



Metodele bufniței	84
Metoda 18 „Da, DAR...”	88
Metoda 19 „Gândurile încurajatoare”	91
Metoda 20 „Pauza de gândire 2”	98
Metoda 21 „Stomacul-balon”	100
Câteva gânduri de final	103
Notă către adulți	105
Index	113

DEDICAȚIE

Pentru Adam, Jackson și Brooke

MULȚUMIRI

Sincere mulțumiri tuturor celor care mi-au împărtășit din ideile și experiența lor, prezentați mai jos în ordine alfabetică:

Cordelia Anderson, M.A., conferențiar, trainer și consultant școlar pentru promovarea atitudinii pozitive și prevenirea comportamentelor dăunătoare (cum ar fi *bullying*-ul) și a violenței; Stefanie Capps, directorul districtului școlar Dunham din nordul Californiei; dr. Thomas S. Greenspon, psiholog și specialist în terapie de cuplu și de familie; Sam Humleker, elev în clasa a VII-a la Centrul Internațional de Arte Ramsey, Minneapolis, Minnesota; dr. Scott Mahoney, directorul districtului școlar Waugh din nordul Californiei; dr. Dorothea M. Ross, fost cercetător în psihologie în cadrul Departamentului de Pediatrie Comportamentală și de Dezvoltare la Universitatea din California, San Francisco; Katrina Wentzel, absolventă de masterat în Educație, profesor la clasele a V-a și a IX-a în St. Paul, Minnesota, responsabil în trecut cu dezvoltarea și implementarea programei de studiu la nivel de circumscripție și director pentru diversitate culturală și incluziune socială; le mulțumesc tuturor copiilor care au citit materialul și au făcut observații pe marginea lui și, nu în ultimul rând, soției mele, Julie, pentru opiniile și sugestiile foarte pertinente.

Le mulțumesc, de asemenea, oamenilor nemaipomeniți de la Free Spirit Publishing pentru implicarea lor în ajutarea copiilor: deosebit de talentatului editor Eric Braun, redactorului-șef Marjorie Lisovskis și lui Douglas Fehlen. Îi mulțumesc în mod deosebit lui Judy Galbraith pentru că mi-a oferit șansa de a publica această carte.

Oamenii sunt *ființe sociale*, ceea ce înseamnă că ne petrecem majoritatea timpului în compania altor persoane. *Fă-te auzit!* Ghid de socializare pune accent în primul rând pe școală, deoarece aici ești cel mai adesea nevoit să te descurci singur și să socializezi. Totuși, metodele pe care le vei învăța pot fi aplicate nu doar la școală, ci oriunde intri în contact cu alți oameni, inclusiv acasă, în cartier sau oriunde altundeva. Este important să te înțelegi bine cu oamenii oriunde ai fi.

Când eram copil, nu-mi plăcea să-i văd pe alții hărțuiți de bullies, așa că încercam să-i ajut. Ca adult, îmi este și mai greu să văd copii terorizați. Totuși, sunt multe lucruri pe care le poți face de unul singur când ești pus în situații dificile. Ai o putere nebănuită. În plus, poți să te bazezi pe profesori, directori de școală, părinți și alți adulți care țin la tine și care vor să te ajute când ai probleme.

De cele mai multe ori, e simplu și plăcut să socializezi. E distractiv să stai de vorbă, să ieși cu prietenii, să te joci, să înveți cu colegii sau să faci parte dintr-o echipă. E distractiv să-i ajuți pe ceilalți și să lucrezi împreună cu ei. Însă, când socializarea devine dificilă, *Fă-te auzit!* Ghid de socializare te poate ajuta.



Cum Să Te exprimi

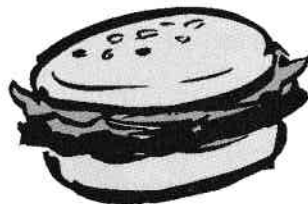
METODELE GAIȚEI ALBASTRE

Gaițele albastre sunt păsări gălăgioase și guralive. Dacă intri în orice pădure din America de Nord, cu siguranță vei auzi o gaiță albastră sau o altă surată din familia gaițelor. Dacă unei gaițe albastre nu-i place ce fac alte păsări, nu se sfiește să le strige asta cât poate de tare. Dacă are nevoie de ajutor din partea unei alte gaițe, îl cere ciripind fără șovăială. Aceste păsări ne dau un bun exemplu despre cum să le spunem celorlalți ce vrem sau cum ne simțim și despre cum să cerem ajutor când avem nevoie.

Toate vietățile au metode prin care comunică unele cu altele. Păsările ciripesc ca să-și avertizeze puii, câinii scheaună când îi doare ceva, pisicile torc când sunt fericite, iar porcușorii de Guineea stau în cap și se trag de urechi când sunt nervoși (glumesc!). Însă nicio altă vietuitoare nu poate să comunice la fel de complex ca oamenii, deoarece oamenii au la dispoziție cuvinte. Noi folosim cuvintele ca să vorbim, să strigăm, să

cântăm sau să scandăm, ba le putem chiar scrie pe hârtie sau la calculator.

Cuvintele reprezintă o modalitate grozavă de a comunica, datorită sensului precis. Dacă un câine scheaună, nu știm dacă îi este foame, dacă este trist sau vrea pur și simplu să iasă la plimbare. Însă, prin cuvinte, oamenii pot să le transmită celorlalți exact ceea ce simt. De exemplu, „Aș dori un cheeseburger dublu cu șvaițer, castraveți murați, roșii și salată – fără ceapă!”.



Când să folosești metodele gaștei albastre

Să le spui oamenilor exact ce simți este cu atât mai important cu cât nu te înțelegi bine cu ei. De exemplu, dacă cineva îți ia radiera preferată, poți să folosești cuvintele ca să-i spui să ți-o dea înapoi. Iar dacă altcineva ți se adresează răutăcios, poți să-i răspunzi direct că nu îți place și să-i explici și de ce.

Dificultățile de a te înțelege cu cei din jur sunt numite uneori *probleme sociale*. Problemele sociale apar, de cele mai multe ori, atunci când oamenii nu se respectă suficient unii pe ceilalți. Vezi cum au reacționat doi elevi când nu au fost tratați cu suficient respect.

RADU arunca la coș când Mircea a alergat spre el și i-a smuls mingea din mână.

– Vino și ia-o, mototolule, l-a tachinat el.

Radu s-a infuriat. Concursul de selecție pentru echipa de baschet avea loc a doua zi și trebuia neapărat să exerseze. În plus, Mircea făcea *meru* lucruri de genul ăsta. Lui Radu îi venea să explodeze.

– Dă-mi înapoi mingea chiar acum! a țipat el. Dar Mircea i-a răs în nas. Lui Radu îi ajunsese cuțitul la os. S-a repezit la Mircea și l-a trântit la pământ. În timp ce mingea se rostogolea în afara terenului, cei doi băieți continuau să se lupte pe asfalt.

Puțin mai târziu, amândoi zăceau pe scaune în biroul directorului. Mircea avea un ochi vânăt și umflat, lui Radu îi curgea sânge din nas, amândoi aveau încheieturile julite și erau plini de vânătăi. Ambii au fost suspendați. Mai mult, lui Radu nu i s-a dat voie să dea probă pentru echipa de baschet.

– Dar nu eu am început, s-a plâns Radu.

– Asta nu are importanță, a răspuns directorul.



BIANCA iubea cursul de arte plastice. Îi plăceau mai ales pictura în acuarelă și olăritul. Dar un singur lucru nu-i plăcea: în fiecare zi, era singura care curăța mizeria de pe masa de lucru a grupului său. Erau pensule pline de vopsea, șervețele de hârtie ude și bucățele de lut. Se temea că, dacă spune ceva, ceilalți copii din grup ar putea să n-o mai placă. Iar dacă masa nu era curățată, grupul lor ar fi pierdut puncte din notele finale pe semestru. Așa că Bianca făcea întotdeauna curățenie, fiindcă voia ca ceilalți copii de la masă să o placă și nu dorea să piardă puncte. Totuși, știa că nu este corect, iar cursul de arte plastice începuse să devină tot mai puțin distractiv.

Radu și Bianca nu au fost tratați cu respectul pe care îl meritau și au sfârșit prin a face lucruri pe care le-au regretat. Când nu reușești să te înțelegi cu ceilalți, s-ar putea să-ți vină să te bați, ca Radu, sau să eviți problema, cum a făcut Bianca. Ambele sunt reacții naturale, dar niciuna nu te va ajuta pe termen lung. Dacă devii agresiv, poți să te rănești sau să-i rănești pe alții și s-ar putea să intri în bucluc. Agresivitatea poate să

distrugă prietenii și să agraveze problemele. Pe de altă parte, dacă ignori o problemă, aceasta nu dispăre. Oamenii cu care nu te înțelegi vor face oricum ceea ce poftesc – chiar dacă nu sunt corecți sau se comportă răutăcios. Data viitoare când îi vei întâlni, problema va fi tot acolo. Tu i-ai învățat că nu e nevoie să te respecte.

Radu și Bianca ar fi avut de câștigat dacă ar fi exprimat clar ce nu le place. Ca să te exprimi, trebuie să fii ferm. Să fii ferm nu înseamnă să fii dur sau răutăcios și, în niciun caz, nu înseamnă să te cerți. Așadar, ce înseamnă de fapt?

Să fii ferm înseamnă să-ți aperi interesele proprii și pe ale altora. Înseamnă să ceri lucrurile de care ai nevoie sau pe care le meriți, pe un ton hotărât și convingător.

Câteodată, ceilalți copii s-ar putea să fie răutăcioși cu tine, să încerce să te convingă să faci lucruri pe care nu vrei să le faci sau să te împiedice să obții lucrurile pe care le meriți. De cele mai multe ori, cel mai bun lucru pe care îl poți face dacă nu te înțelegi cu o altă persoană este să vorbești cu ea. Cel mai probabil, va trebui să fii ferm pentru a obține respectul pe care îl meriți. Metodele gaiței albastre te pot ajuta.

Metoda 1:

„Puterea Lui EU”

Folosește această metodă ca să le spui celorlalți ce gândești, ce-ți dorești sau cum te simți când nu te tratează corect.

„Puterea lui EU” este un instrument simplu, dar eficient, care presupune să folosești o propoziție categorică și directă, la persoana I. Dacă cineva face ceva ce nu-ți convine, poți să-i spui: „Vreau să încetezi” sau „Nu-mi place ce faci”. Poți să folosești „puterea lui EU” și atunci când nu ești de acord cu cineva. Zi: „Eu nu sunt de acord” sau „Eu am altă părere”.

CE SĂ SPUI: Metoda „Puterea Lui EU”

Colegul care stă în spatele tău la școală te ciocănește întruna în cap cu un creion.

Puterea lui EU: *Hei, vreau să încetezi!*

Îți aștepti de mult timp rândul să te dai în leagăn, dar un alt copil nu vrea să se oprească.

Puterea lui EU: *Vreau și eu să mă dau în leagăn. Aștept de mult timp, așa că lasă-mă, te rog, și pe mine.*

„Puterea lui EU” poate fi și mai simplă. Nici măcar nu e nevoie să spui „eu” cu glas tare. E suficient să îl păstrezi în interiorul tău. Dacă cineva îți spune cuvinte urâte, răspunde-i doar: „Te rog să încetezi”. Ceea ce încerci să spui, de fapt, este: „**Eu** vreau să încetezi”. Dar, ca să fie mai simplu, păstrează-l pe „eu” pentru tine.

Un copil se bagă în fața ta la rând.

Puterea lui EU: Fii corect! Rândul începe de acolo, din spate.

Profesorul a ales o echipă care să scrie un referat, dar tu ești cel care face toată treaba.

Puterea lui EU: Sarcina noastră este să scriem referatul în echipă. Haideți să ne gândim cum poate contribui fiecare.

Un copil te necăjește pentru că ți-a ieșit un coș.

Puterea lui EU: Lasă-mă în pace!

----- Limbajul trupului -----

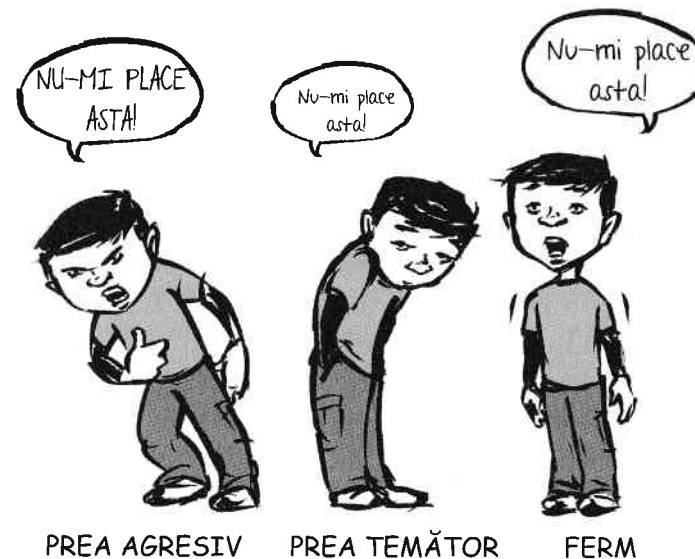
Cuvintele nu sunt singurul mijloc de comunicare. Fața ta și corpul tău comunică la rândul lor. Este ceea ce numim *limbajul trupului*. Când zâmbești larg, cei din jur știu că ești fericit. Când te încrunți, oamenii își dau seama că ești supărat.

Uneori, cuvintele exprimă un lucru, în timp ce trupul tău transmite cu totul altceva. De exemplu, dacă spui: „Sunt foarte fericit” în timp ce strângi din dinți, oamenii vor lua de bună crisparea, nu cuvintele. Sau dacă spui: „Nu mi-e frică”, dar genunchii îți tremură și ochii îți ies din orbite, limbajul trupului te contrazice.

Când folosești „Puterea lui EU”, este important să îți adaptezi limbajul corpului, astfel încât să-ți întărească spusele. Dacă arăți că îți este frică, ceilalți nu te vor lua în serios. Dacă te prefaci rău sau dur, vor crede că ești pus pe hartă. Mai bine:

- Stai drept.
- Ține capul sus.
- Trage umerii înapoi.
- Privește persoana drept în ochi.
- Nu te da la o parte.

Tonul vocii este și el important. Vorbește calm, cu glas ferm și limpede. Nu țipa, dar nici nu vorbi prea încet. Printr-un limbaj corect al trupului și un ton adecvat, arăți că ești ferm și serios.



Cum să folosești „Puterea Lui EU” cu persoanele cu autoritate

Câteodată e dificil să folosești „Puterea lui EU” în relația cu adulții sau copiii mai mari. Te temi că se vor enerva sau vor face mișto de tine. Îți închipui că nu vor vrea să te asculte sau chiar că te vor răni.

E normal să ai emoții când trebuie să folosești „Puterea lui EU” în fața unor persoane cu autoritate, cum sunt profesorii sau părinții, dar amintește-ți că, indiferent cine este persoana cu care vorbești, ai dreptul să fii respectat. Uneori, adulții trebuie să afle de la tine ce nevoi ai. Sunt două lucruri pe care le poți face ca să-ți fie mai ușor să prinzi curaj în astfel de situații: să mărturisești cât de greu îți este să vorbești deschis și sincer și să exprimi ce impresie crezi că va face ceea ce ai de spus.