

LBRIS

We know  
books

# ARTA COMUNICĂRII

## DEZVOLTARE PERSONALĂ pentru copii

50 de activități ca să-ți faci prieteni  
și să înțelegi relațiile sociale

de Natasha Daniels

Ilustrații de Sarah Rebar

Traducere din limba engleză de Delia Zahareanu

**LITERA**  
București



**INTRODUCERE PENTRU PĂRINȚI VIII**  
**SALUTARE, PRIETENE! X**

**1 CAPITOLUL UNU: CE SUNT ABILITĂȚILE SOCIALE**  
**(ȘI CUI ÎI PASĂ DE ELE, TOTUȘI)?**

**Activitatea 1:** Descoperă-ți superputerile tale sociale **2**

**Activitatea 2:** Legat la ochi **4**

**Activitatea 3:** Când să-ți folosești superputerile **5**

**Activitatea 4:** Care e povestea? **7**

**Activitatea 5:** Scorul superputerii mele **11**

**Activitatea 6:** Ce mă ține pe loc? **14**



**17 CAPITOLUL DOI: CUM SĂ VORBEȘTI CU ORICINE...**  
**ȘI CU TOATĂ LUMEA!**

**Activitatea 7:** Cum să începi o discuție **19**

**Activitatea 8:** Bucle Aurii și Cele Trei Întrebări **21**

**Activitatea 9:** Răspunde la fel! **23**

**Activitatea 10:** Fă să curgă conversația **25**

**Activitatea 11:** Experimentul cu întreruperea **27**

**Activitatea 12:** Nimeni nu e șeful tău! **30**

**Activitatea 13:** Discuția ca o pânză de păianjen **32**

**Activitatea 14:** Sunt interesat! Cum citim limbajul corporal **34**

**Activitatea 15:** E momentul pentru rămas bun – *Deja?* **36**





- Activitatea 16:** Bulele corporale 42
- Activitatea 17:** Exersarea răbdării 44
- Activitatea 18:** Înțeleg! 46
- Activitatea 19:** Sunt interesați oare? Descifrarea limbajului corporal 48
- Activitatea 20:** Experimentul „Îmi pasă” 51

## 55 CAPITOLUL PATRU: CUM SĂ-ȚI FACI PRIETENI

- Activitatea 21:** Salata de cuvinte 56
- Activitatea 22:** Un nou context prin bule 58
- Activitatea 23:** Sunt extraordinar în trei 61
- Activitatea 24:** Ce îmi spun mie? 63
- Activitatea 25:** Cum mă văd ceilalți? 64
- Activitatea 26:** Care sunt ingredientele unui prieten? 66
- Activitatea 27:** Să facem o hartă! 68
- Activitatea 28:** Ce să faci și ce nu să faci când te împrietenești cu cineva 70
- Activitatea 29:** Săritura dublă 72

## 77 CAPITOLUL CINCI: CUM SĂ-ȚI PĂSTREZI PRIETENII

- Activitatea 30:** Cât de sensibil sunt? 78
- Activitatea 31:** Reguli obișnuite și reguli sensibile 81
- Activitatea 32:** Când trei înseamnă prea mulți 84
- Activitatea 33:** Cartea cu reguli despre jocul cu prietenii 85
- Activitatea 34:** Ai aflat? 88
- Activitatea 35:** Cum să ajungem la o înțelegere 90
- Activitatea 36:** Dar toți fac așa! 93
- Activitatea 37:** Ce mă reprezintă pe mine 96
- Activitatea 38:** Să spui sau să nu spui? 98



Activitatea 39: Cum să-ți cultivi atenția 103

Activitatea 40: Te provoc! 105

Activitatea 41: Fă legăturile 107

Activitatea 42: Fapte bune dezintestate 109

Activitatea 43: Cine, ce, când? 111

## 115 CAPITOLUL ȘAPTE: ACASĂ ȘI LA ALȚII ACASĂ

Activitatea 44: Experimentul cu împărțitul 116

Activitatea 45: „Am voie sau nu am voie?” 118

Activitatea 46: E spațiul meu aici! 122

Activitatea 47: Scopul meu e să fac o impresie bună 123

Activitatea 48: Bunele maniere la masă 125

Activitatea 49: Ai nevoie de ajutor? 127

Activitatea 50: Colajul cu noile mele abilități 130



*Capitolul unu*

# CE SUNT ABILITĂȚILE SOCIALE

(ȘI CUI ÎI PASĂ DE ELE, TOTUȘI)?

Te-ai întrebat vreodată de ce le e așa ușor unora dintre copii să-și facă prieteni? Pare că toți ceilalți au un manual secret care-i învață cum să se poarte și ce să facă, numai tu nu? Crede-mă, nu există așa ceva sau vreun ingredient-minune. Adevărata cale este să știi și să înțelegi *abilitățile sociale*. Abilitățile sociale sunt un fel de superputeri, singura deosebire e că oricine le poate folosi, dacă știe și cum. Ele te ajută să știi cum să vorbești cu ceilalți și cum să te porți acasă, la școală și în comunitatea ta. Iar răspunsul la întrebarea „Și cui îi pasă de ele, totuși?” este că *tuturor*. Așa cum e în cazul fiecărei abilități, uneori oamenii trebuie să le învețe și să le exerseze ca să devină maeștri ai artei socializării. Și asta vom și face în această carte. Să începem!

# DESCOPERĂ-ȚI SUPERPUTERILE SOCIALE

De ce sunt abilitățile sociale un fel de superputeri? Pentru că ele ne pot oferi atât de multe informații despre ceea ce se întâmplă într-o anumită situație. Superabilitățile noastre sociale sunt mereu gata de acțiune. Trebuie doar să fim atenți la ce ne spun ele! Iată cele trei feluri în care superabilitățile noastre își obțin informațiile – prin ceea ce vedem, auzim și simțim.

Superabilitățile noastre ne ajută să înțelegem ce se întâmplă, ca să decidem cum vom acționa.

Hai să învățăm cum funcționează superabilitățile! După ce le înțelegi, o să vrei să le poți aplica și în situații sociale noi.

## Îndrumări

Privește imaginea și răspunde la întrebări.



**Ce vezi?**

-----

-----

-----

-----

-----

-----

**Ce auzi?**

---



---

**Ce simți?**

---



---

**Plecând de la ceea ce vezi, auzi și simți, care ar fi părerea ta despre ceea ce se întâmplă în imagine?**

---



---

**Ce crezi că îți trebuie acum fetei care stă jos?**

---



---

**Dacă ai fi pe teren cu ea, ce ai face?**

---



---

## ACTIVITATE-BONUS



Gândește-te la superabilitățile tale sociale. Când ești cu colegii de școală sau cu vecinii din cartier, acordă atenție la ceea ce crezi tu că se întâmplă prin ceea ce vezi, auzi și simți.

## LEGAT LA OCHI

Ai încercat vreodată să mergi legat la ochi? Dacă da, probabil că te-ai împiedicat de o mulțime de lucruri. Probabil ai și bănuțit că ești într-o cu totul altă cameră! Când nu avem abilități sociale e ca atunci când suntem legați la ochi. Avem nevoie de ele ca să ne ghideze când suntem cu alți oameni și vorbim cu ei. Abilitățile sociale ne ajută să știm ce să spunem, când să spunem și cum să spunem ceea ce vrem să spunem. Îți poți imagina cum ar fi să nu ai nicio abilitate de acest fel? Fără capacitățile noastre sociale am fi pierduți!

Vrei să înțelegi ce zic?

### De ce anume ai nevoie

- De cineva din familie
- De ceva cu care să-ți acoperi ochii

### Îndrumări

Acoperă-ți ochii și mergi prin cameră. Încearcă să găsești clanța. Asigură-te că e cineva în cameră care te urmărește, ca să se asigure că nu te rănești.

A fost ușor să mergi prin cameră?

Ai dat peste lucruri?

Te-ai simțit pierdut?

Tot așa ne simțim și când nu avem abilități sociale. Din fericire, tu deja ai anumite abilități sociale, iar prin intermediul acestei cărți, ți le vei dezvolta, ți le vei crește și le vei rafina și mai mult. Nu trebuie să te legi la ochi când vine vorba de capacitatea ta de a interacționa social – de fapt, vei învăța cum să-ți folosești toate simțurile ca să știi ce ai de făcut!

# CÂND SĂ-ȚI FOLOSEȘTI SUPERPUTERILE

E interesant că ne folosim abilitățile sociale chiar și atunci când nu ne dăm seama de acest lucru. Ciudat, nu? Dar în permanență vedem, auzim și simțim ce se întâmplă în jurul nostru. Ceea ce auzi, vezi și simți îți poate oferi indicii despre ce urmează să faci.

Să vedem în ce fel ne ajută aceste indicii.

## Îndrumări

Citește lista cu următoarele situații sociale. În coloana din dreptul fiecăreia, scrie care dintre superabilitățile tale sociale te-ar ajuta cel mai mult: să vezi, să auzi sau să simți. (Pont: pot fi și toate trei laolaltă!)

SITUAȚIA SOCIALĂ	SUPERABILITĂȚI SOCIALE DE FOLOSIT [SCRIE VĂD, AUD ȘI/SAU SIMȚ]
Stai în clasă și cineva plânge în spatele tău.	
Te joci cu trei prieteni. Unul are capul plecat și un chip încruntat.	
Ești în pauza de prânz și mai mulți copii vorbesc despre jocul tău video preferat.	
O elevă întreabă pe toată lumea în jurul ei dacă îi poate împrumuta cineva un creion.	
Mai multe fete ironizează un băiat. El se înroșește și îi dau lacrimile.	

**CÂND SĂ-ȚI FOLOSEȘTI SUPERPUTERILE, *continuare***

SITUAȚIA SOCIALĂ	SUPERABILITĂȚI SOCIALE DE FOLOSIT [SCRIE VĂD, AUD ȘI/SAU SIMT]
Dai răspunsul în timpul orei fără să ridici mâna, și profesorul te dojenește de față cu toată lumea.	
Profesoara ta are mâinile ocupate și încearcă să deschidă ușa.	
Toată lumea se joacă leapșa, în afară de eleva nouă, care stă singură pe iarbă.	

Uită-te la răspunsurile tale. Ce superputere socială ai folosit cel mai mult? Atenția ta se concentrează pe ceea ce vezi? Sau pe ceea ce auzi? Sau poate pe toate trei, sau pe o combinație între ele?

Scrive pe care le folosești cel mai mult în situațiile sociale și pe care ți-ar plăcea să le dezvolti.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## CARE E POVEȘTEA?

Cu cât îți folosești mai mult abilitățile sociale, cu atât ele se îmbunătățesc. Vreau să îți arăt cum poți să fii mai atent, mai prezent și mai conștient de ceea ce se întâmplă în jurul tău. Când îți petreci timpul urmărind, ascultând și împărtășind sentimentele celor din jurul tău, superputerile tale vor înflori!

Poți să-ți exersezi și să-ți îmbunătățești abilitățile permanente, chiar și atunci când pur și simplu stai undeva. Una dintre activitățile mele preferate e să-i observ pe oameni. Oamenii pot fi atât de interesanți! De ce unul are expresia aceea? De ce altul aleargă așa de repede? Oare acea persoană e în întârziere? De ce se ceartă acel cuplu? De ce plânge acea fetiță? Atunci când încerci să-ți dai seama de ce fac oamenii ceea ce fac e o cale foarte bună pentru a-ți exersa superabilitățile tale sociale.

### Îndrumări

Să exersăm conștientizarea a ceea ce se întâmplă. Mai jos avem o listă cu situații care dau naștere anumitor emoții. Copiază-le pe mici bucățele de hârtie, împăturește-le și pune-le într-un bol. Apoi invită-ți membrii familiei să joace cu tine jocul „Ghicitori cu emoții”. Alege o situație din bol, dar nu spune nimănui ce ți-a picat. Mimează-o fără să folosești cuvinte. Reușește careva să ghi-cească? A ghicit emoția mimată de tine? Faceți cu rândul: unul mimează, ceilalți ghicesc.

Ești speriat din cauză că te simți pierdut.	Ești furios că nu poți să mergi la petrecere.
Ești încântat pentru că ai primit un cadou.	Ești supărat din cauză că ți-ai pierdut cartea preferată.
Ești trist din cauză că prietenul tău s-a mutat la altă școală.	Ești stresat de un proiect.
Ești fericit pentru că ai luat o notă mare la un test.	Ești rănit că nu ai fost inclus într-un joc de pe teren.
Ești surprins de vizita bunicilor tăi.	Ești nemulțumit că trebuie să-ți faci curat în cameră.

**CARE E POVESTEA?, *continuare***

Există tot felul de mistere și de povești în jurul nostru, mereu.

Dacă vrei să-ți sporești puterea de a observa ce se întâmplă în jurul tău, joacă acest joc simplu.

**ACTIVITATE-BONUS**

Mergi într-un loc public. Poate fi un parc, un restaurant, școala ta – practic, oriunde. Stai liniștit într-un colț și deschide-ți ochii, urechile și inima.

Găsește o persoană sau mai multe pe care să le privești și să le observi.

În imaginația ta, sau mai jos, în rândurile trasate, inventează o poveste despre ce crezi că se întâmplă.

---

---

---

---

---

---

---

---

-----

-----

-----

**Ce ai văzut și te-a ajutat la inventarea poveștii?**

-----

**Ce ai auzit și te-a ajutat la inventarea poveștii?**

-----

**Ce ai simțit și te-a ajutat la inventarea poveștii?**

-----

-----

Când observi cu adevărat ceea ce se întâmplă în jurul tău, devii totodată și un prieten mai bun. Dacă vezi un prieten care se grăbește, nu-l vei face să aștepte. Dacă observi că un prieten nu se joacă în pauză, vei încerca să te asiguri că se simte mai bine. Cu cât îți crește puterea de observație, cu atât mai atent vei fi la cei din jurul tău.