

**DAS****DIRECTIA
DE ASISTENȚĂ
SOCIALĂ**Brăila, Bdul. Alexandru Ioan Cuza, nr.134
Cod fiscal: 15752478
Tel. 0239 629322 / Fax 0239 614174
secretariat@dasbraila.ro / www.dasbraila.ro
Operator de date cu caracter personal 18836

SERVICIUL PROTECȚIA COPILULUI**IUNIE 2020****INFORMARE**

Privind: punerea în aplicare a HCLM nr.120/21.03.2019 cu privire la Planul anual de acțiune privind serviciile sociale administrate și finanțate din bugetul local al Municipiului Brăila

Potrivit prevederilor HCLM nr. 120/21.03.2019 este planificată **„ȘCOALA PENTRU PĂRINȚI” -Comunicarea în cadrul familiei și efectele sale; Cum să procedăm ca regulile stricte să funcționeze, ascultarea activă și mesaje de tipul ei (partea a doua).**

Comunicarea eficientă dintre părinți și copii este baza interacțiunilor pozitive dintre părinți și copii și creșterea stimei de sine la copii. Mai mult, comunicarea eficientă între părinți și copii previne comportamentul problematic și îi ajută pe copii să înțeleagă cum să interacționeze eficient cu ceilalți.

Mulți oameni cred că pot scăpa de sentimentele lor reprimându-le, uitându-le sau gândindu-se la altceva. Adevărul este că oamenii se eliberează de sentimentele neplăcute când sunt încurajați să și le exprime deschis.

Ascultarea activa îi ajută pe copii să descopere exact ce simt, iar după ce își exprimă sentimentele, acestea dispar adesea ca prin vrajă. Totodata ascultarea activă îi ajută să se teamă mai puțin de sentimentele negative. Acest tip de ascultare promovează o relație afectuoasă între părinte și copil. Când cineva ascultă pe altcineva cu atenție și empatie, ajunge să înțeleagă acea persoană, să-i aprecieze concepția despre lume, devine acea persoană în perioada în care se pune în locul ei.

Atunci când cineva își îngăduie „să intre în pielea” altei persoane, acela produce sentimente de apropiere, de afecțiune și iubire. A empatiza cu ceilalți înseamnă a-i vedea pe ceilalți ca pe niște persoane distincte, dar a fi dispus să li te alături sau să fii cu ei. Un astfel de act necesită o profundă afecțiune și iubire.

Beneficiile ascultării active:

- ajută la dezvoltarea inteligenței emoționale
- facilitează rezolvarea problemelor de către copii
- copilul devine mai dispus să asculte gândurile și ideile părinților
- copiii gândesc independent și ajung să își diagnosticheze singuri problemele și să-și găsească singuri soluții

- transmite încredere, copilul devine astfel mai sigur pe sine, mai responsabil, și mai independent
- părinții învață să aibă încredere în copiii lor
- părinții vor deveni mai deschiși cu copiii lor și îi vor accepta mai ușor
- părinții se vor bucura de faptul că vor deveni un nou ajutor pentru copii lor
- părinții își vor vedea copiii ca pe niște persoane separate de ei
- părintele nu va mai trebui să fie un „super-parinte”
- copiii se simt în general mai sprijiniți și mai puțin controlați.

Copiii care se simt ascultați în mod respectuos tind să caute mult mai liber sfatul și îndrumarea părinților.

10 Pași pentru o ascultare eficientă

1. **Încetează să vorbești!** Nu poți asculta în timp ce vorbești. Prin urmare, în timpul în care interlocutorul tău vorbește, învață să taci și să asculți ceea ce spune. Să auzi, fără să existe dorința de a-i da replica imediat.
2. **Creează contextul potrivit vorbitorului!** Ajută-l pe cel din fața ta să se simtă confortabil alături de tine, să se simtă liber pentru a-și exprima punctul de vedere, pentru a vorbi liber.
3. **Arată vorbitorului că dorești să îl asculți!** Întreg comportamentul tău să exprime interesul de a-l asculta. Așadar, cât timp celălalt vorbește renunță să citești e-mailuri, sms-uri, documente. Ascultă pentru a înțelege, nu pentru a te opune!
4. **Renunță la gesturi care distrag atenția!** Nu mâzgăli pe foile din fața ta, nu te uita neconținut la telefon pentru a verifica mesageria, nu te foi pe scaun ca și când în fiecare moment a-i dori să te ridici și să pleci, nu privi ostentativ ceasul!
5. **Pune-te în situația vorbitorului, fii empatic!** Fă un exercițiu de imaginație și joacă rolul celui care vorbește, încearcă să înțelegi punctul lui de vedere. Prin acest simplu exercițiu, perspectiva ta, ca ascultător, se va schimba imediat, căci vei înțelege mai bine ceea ce dorește să transmită și mai ales cum este atunci când vorbești și cel din fața ta se străduiește să te asculte.
6. **Fii răbdător!** Așteaptă să îți ducă până la bun sfârșit ideea. Nu întrerupe de multe ori! Evită să pleci în timp ce se vorbește! De multe ori ideile interesante, importante, apar spre finalul discuției! Ar fi păcat să le ratezi pentru că nu ai reușit să te temperezi.
7. **Nu te înfură!** Furia poate conduce la interpretări greșite! Pe un fond emoțional agitat, mesajul ajunge distorsionat și raportat la starea emoțională a celui care nu-și mai poate stăpâni răbdarea! Preferă starea de calm nervilor! E cea care aduce cu sine mai multe beneficii pe termen lung!
8. **Nu fi dur în dispute și nu te impune ca atotcunoscător!** Această poziție îi face pe oameni mai defensivi, tăcuți sau furioși. Tendința aceasta de a te impune într-un dialog nu

conduce la ceva bun, din contră, dialogul se oprește brusc și niciunul dintre participanții la comunicare nu va câștiga ceva!

9. **Pune întrebări!** Dorința ta de a afla mai multe prin lansarea de întrebări îl încurajează pe vorbitor, îi arată că îl ascuți, că ești interesat de subiect, că poți și îți dorești să îți dezvolte/încheie demonstrația. Adresează întrebările în momentul în care vorbitorul tău a încheiat o idee. Nu îl întrerupe în mijlocul discursului! Așteaptă momentul potrivit pentru a-ți face auzită curiozitatea!
10. **Încetează să vorbești!** Primul și ultimul pas într-o ascultare activă (eficientă), deoarece ceilalți pași depind de acesta!

Director executiv,

Nicoleta Mihaela Oancea

Întocmit:

Vasile Gianinna Victoria, șef serviciu

Herghelegiu Liliana, inspector