

ANEXA Nr. 1

MINISTERUL EDUCAȚIEI

**Programa școlară pentru disciplina opțională
*COMUNICARE RELAȚIONALĂ***

**Învățământ primar
clasa a II-a/clasa a III-a/clasa a IV-a**

2024

Notă de prezentare

Prezenta programă pentru disciplina opțională *Comunicare relațională* reprezintă o ofertă pentru curriculum la decizia elevului din oferta școlii, pentru trei ani de studiu din ciclul primar (clasa a II-a, clasa a III-a, clasa a IV-a). Disciplina necesită un buget de timp de 1 oră/săptămână, pe durata fiecărui an școlar. Această disciplină este construită într-o perspectivă integrată, astfel poate fi abordată ca disciplină de tip opțional integrat în cadrul ariei curriculare Limbă și comunicare, Om și societate sau Consiliere și orientare.

Programa școlară pentru disciplina *Comunicare relațională* a fost fundamentată pe un set de valori cu rol de suport al elevilor pentru pregătirea pentru viață, în special pentru prevenirea printr-o comunicare sănătoasă a diferitelor riscuri și fenomene: *abandon școlar, eșec școlar, excluziune socială, bullying, violență domestică, dezvoltarea diferitelor boli psihosomatice* etc. Astfel, programa este centrată pe construirea unui comportament social sănătos prin integrarea unei comunicări relaționale bazate pe un set clar de reguli eficiente și pe folosirea unor instrumente concrete.

Această disciplină opțională promovează dimensiunea integratoare a demersului educativ, vizând *dinamica biocomportamentală* (identitate, autocunoaștere, conștientizare corporală, autocontrol, aptitudini, obiceiuri-deprinderi sănătoase, abilități de organizare și autogestionare), *dinamica psihoemoțională* (dezvoltare psihosocială și personală, sentimente, emoții, impulsuri, autocunoaștere, auto acceptare și siguranță, încredere în sine, obiceiuri comportamentale, identificare și gestionare de nevoi, poziționare sănătoasă etc.), *dinamica intelectuală* (dezvoltare intelectuală, dezvoltare moral-socială: corectitudine, integrare, asumare, libertate și responsabilitate, relațiile persoanei cu sinele, cu lucrurile, cu ceilalți), *dinamica relațională* (gestionarea relațiilor în cadrul familiei, al grupului de prieteni, al comunității școlare, în comunitate/societate, în alte categorii de relații).

Oferta curriculară a acestei discipline opționale este corelată cu:

- **profilul de formare al absolventului de învățământ primar**

Disciplina propune o ofertă curriculară relevantă pentru profilul de formare al absolventului de învățământ primar, profil construit pe baza descriptivului nivelului elementar de deținere a competențelor cheie europene (cf. *Repere pentru proiectarea și actualizarea curriculumului național. Document de politici educaționale*). În acest context, disciplina contribuie la susținerea următoarelor competențe din profilul de formare, subsumate competențelor cheie: identificarea de fapte, opinii, emoții în mesaje orale sau scrise, în contexte familiare de comunicare; exprimarea unor gânduri, păreri, emoții în cadrul unor mesaje simple în contexte familiare de comunicare; participarea la interacțiuni verbale în contexte familiare, pentru rezolvarea unor probleme de școală sau de viață (Comunicare în limba română); manifestarea interesului pentru sănătatea propriei persoane și pentru un mediu curat (Matematică și explorarea mediului (A) și competențe de bază în științe și tehnologii (B)); manifestarea interesului pentru autocunoaștere; punerea în practică a unor norme elementare de conduită în contexte cotidiene; asumarea unor roluri și responsabilități prin participarea la acțiuni în contexte de viață din mediul cunoscut (Competențe sociale și civice); manifestarea interesului pentru autocunoaștere (Spirit de inițiativă și antreprenoriat).

- **ofertele curriculare ale celorlalte discipline școlare din curriculum, care abordează aspecte ale comunicării, relaționate tematic**

Demersul de stabilire a competențelor specifice și de selectare a elementelor de conținut a avut la bază consultarea programelor școlare pentru disciplinele Comunicare în limba română/ Limba și literatura română, Dezvoltare personală, Educație civică, din învățământul primar. Pe de o parte, s-a urmărit eliminarea suprapunerilor de abordări prevăzute la aceste discipline. Pe de altă parte, s-a avut

În vedere stabilirea de corelații, de abordări complementare a unor teme, astfel încât această disciplină opțională să permită analize și abordări metodologice cu rol complementar ofertei disciplinelor școlare din trunchiul comun, precum și reluări ale temelor în vederea integrării acestora într-un tot unitar, cu relevanță practică, pentru viața de zi cu zi a elevilor.

De altfel, *Comunicarea relațională* se constituie într-o infrastructură comunicațională școlară, transdisciplinară, vizând inclusiv dimensiunea relației elev–cadru didactic, elev–elev, gestionarea microgrupurilor sau grupurilor, managementul clasei.

- **modelul de proiectare curriculară**

Programa disciplinei opționale *Comunicarea relațională* este elaborată potrivit modelului de proiectare curriculară centrat pe competențe. Structura programei include elementele:

- nota de prezentare;
- competențe generale;
- competențe specifice și exemple de activități de învățare;
- conținuturi;
- sugestii metodologice și bibliografie.

Competențele sunt ansambluri structurate de cunoștințe, abilități și atitudini dezvoltate prin învățare, care permit rezolvarea unor probleme specifice unui domeniu sau a unor probleme generale, în contexte diverse.

Competențele generale sunt competențele dezvoltate prin studiul unei anumite discipline care vizează achizițiile elevului pe întregul parcurs al studierii respectivei discipline. În cazul disciplinei *Comunicarea relațională*, abordate la nivelul învățământului primar, competențele generale sunt centrate pe următoarele aspecte: integrarea unor norme de *Comunicarea relațională* în contexte de viață familială, asumarea unor roluri și responsabilități în contextul comunicării cotidiene (școlare, familiale, amicale etc.) și aplicarea unor comportamente adecvate din perspectiva sănătății fizice, emoționale și relaționale.

Competențele specifice se formează pe parcursul unui an școlar, sunt derivate din competențele generale și reprezintă etape în dobândirea acestora. Competențele specifice sunt însoțite de exemple de activități de învățare, care constituie modalități de organizare a activității didactice în scopul formării competențelor elevilor.

Programa școlară propune, cu statut de exemplu, diferite tipuri de activități de învățare, care integrează strategii didactice variate și care valorifică experiența concretă a elevului. Cu prioritate, această programă școlară propune activități de învățare care încurajează plasarea elevului în situații diferite de învățare experiențială, cu rol de analiză a situațiilor de interacțiune socială din viața de zi cu zi, de reflecție personală asupra lor și de gestionare a acestora. Cadrul didactic are libertatea de a utiliza exemplele de activități de învățare pe care le propune programă școlară, de a le completa sau de a le înlocui, astfel încât acestea să asigure un demers didactic adecvat situației concrete de la clasă. Se asigură, în acest fel, premisele aplicării contextualizate a programei școlare și proiectării unor parcursuri de învățare personalizate, pornind de la specificul dezvoltării elevilor.

Conținuturile învățării sunt organizate pe domenii și reprezintă achiziții de bază, mijloace informaționale prin care se urmărește formarea competențelor la elevi.

Sugestiile metodologice includ recomandări referitoare la: proiectarea didactică; strategiile didactice propuse profesorilor care aleg să predea această disciplină de studiu; aspecte de abordare a conținuturilor și elemente de evaluare.

Concepția acestei programe școlare beneficiază de cel puțin trei orientări care caracterizează evoluția actuală a sistemelor educaționale: centrarea pe elev; abordarea integrată a curriculumului; expansiunea competențelor transversale, astfel:

— centrarea pe elev — abordată holistic, raportată la interesele, nevoile și aptitudinile elevului, la utilizarea unor strategii de autocunoaștere și autocontrol propune un ansamblu de aspecte abordate unitar în cadrul acestei programe școlare;

— abordarea integrată a curriculumului — deși această disciplină se situează convențional în ariile curriculare Limbă și comunicare, Om și societate sau Consiliere și orientare, prin conținutul intrinsec și temele propuse, acoperă în fapt o arie cros-curriculară largă, constituindu-se în infrastructură comunicațională școlară;

— competențele asociate disciplinei sunt, în esență, competențe transversale (life-skills, soft skills). Acestea acoperă variate tipuri de competențe din sfera socială, a dezvoltării personale și din aria metodologic-exploratorie. Programa școlară este astfel concepută, încât să încurajeze creativitatea didactică și adecvarea demersurilor didactice la sistemul de nevoi și interese ale elevilor, la nivelul lor de vârstă și la particularitățile acestora, precum și ale comunității educaționale.

Competențe generale

- 1. Integrarea unor norme și instrumente de comunicare relațională în contexte de viață familiare (școlare, interpersonale, familiale)**
- 2. Asumarea unor roluri și responsabilități în contextul comunicării cotidiene (școlare, familiale, interpersonale)**
- 3. Aplicarea unor comportamente adecvate din perspectiva sănătății fizice, emoționale și relaționale**

Competențe specifice și exemple de activități de învățare

1. Integrarea unor norme și instrumente de comunicare relațională în contexte de viață familiare (școlare, interpersonale, familiale)

Clasa a II-a
1.1 Prezentarea instrumentelor de bază ale comunicării relaționale — <i>exerciții de prezentare a diferitelor instrumente: bastonul cuvântului, eșarfa relațională, ecusoanele, cutia dorințelor;</i> — <i>introducerea instrumentului bastonul cuvântului ca regulator al dialogului la clasă;</i> — <i>introducerea regulii celor 3C în comunicarea verbală;</i> — <i>joc privind comunicare verbală pentru transmiterea diferitelor tipuri de mesaje- pozitive sau negative</i> — <i>joc de rol pentru exersarea regulilor comunicării prin diferite canale: online, offline.</i>
1.2. Diferențierea nevoilor de dorințe și gestionarea specifică a acestora — <i>activități experiențiale centrate pe expunerea nevoilor de bază, identificarea nevoilor fiziologice (De ce anume ai nevoie ca să poți trăi? Cine are grijă de nevoile tale? Cum poți avea tu grijă de nevoile tale?) și relaționale;</i> — <i>exercițiu pentru creșterea încrederii în sine și a satisfacerii nevoii de valorizare (Când ți-a spus cineva ceva plăcut? Cine a fost? Cum te-ai simțit?);</i> — <i>activitate integrată: implementarea instrumentului carnețelul cu valorizări;</i> — <i>activități experiențiale centrate pe identificarea și simbolizarea dorințelor: povestea dorințelor;</i> — <i>activitate integrată: construcția cutiei dorințelor.</i>

2. Asumarea unor roluri și responsabilități în contextul comunicării cotidiene (școlare, familiale, interpersonale)

Clasa a II-a
2.1. Familiarizarea cu diferitele tipuri de relații în care este angrenat — <i>exerciții de vizualizare externă și desen;</i> — <i>confeccionarea de ecusoane pentru fiecare rol identificat;</i> — <i>jocuri de identificare a rolurilor;</i> — <i>activitate experiențială pe baza simbolizării relațiilor familiale prin desen/obiecte/figurine;</i> — <i>introducerea instrumentului bastonul cuvântului ca regulator al dialogului în familie;</i> — <i>confeccionarea bastonului cuvântului în mediul familial;</i> — <i>activități experiențiale centrate pe reprezentarea universului relațional.</i>

3. Aplicarea unor comportamente adecvate din perspectiva sănătății fizice, emoționale și relaționale

Clasa a II-a
3.1. Diferențierea comportamentului de persoană pentru evitarea etichetării — activități bazate pe simbolizarea persoanei, comportamentului acesteia și a emoției care a generat comportamentul;
3.2. Identificarea situațiilor problemă și poziționarea în raport cu acestea — simbolizarea relației, a protagoniștilor, a mesajului și a comportamentelor prin joc de rol, într-o situație problemă; — sesiuni interactive de exprimare a opiniei — exerciții de autopозиționare verbală și comportamentală (Tu ce ai fi spus? Cum ai fi putut spune altfel? Ce ai fi făcut diferit în locul lui?)

1. Integrarea unor norme și instrumente de comunicare relațională în contexte de viață familiare (școlare, interpersonale, familiale)

Clasa a III-a
1.1 Prezentarea regulilor și tehnicilor comunicării relaționale — activități experiențiale centrate pe exerciții de ascultare a mesajelor, deprinderea trierii mesajelor (Ce mesaj a fost bun pentru tine? Ce mesaj nu ți-a plăcut? De ce?); — activități experiențiale centrate pe exerciții de diferențiere a mesajului de relație, respectiv de persoană; — exerciții de vizualizare simbolică prin interacțiune și implicare directă; — activități experiențiale centrate pe reprezentarea prin vizualizare externă a celor două tipuri de mesaje care circulă în relație; — exerciții de vizualizare externă a mesajelor pozitive și schimb de mesaje pozitive în binom și grup; — activități experiențiale centrate pe reprezentarea simbolică a mesajelor negative și introducerea instrumentului: pubela relațională.
1.2. Identificarea emoțiilor și numirea acestora — proiecție video ilustrând emoțiile de bază; — exerciții de definire a emoțiilor primare, expunerea propriilor trăiri (Tu când ai întâlnit o emoție ? Ce i-ai fi spus dacă te împrieteneai cu ea ? A cui era emoția?); — activitate integrată vizând introducerea instrumentului: borcanele cu emoții; — exerciții de auto-dezvăluire.

2. Asumarea unor roluri și responsabilități în contextul comunicării cotidiene (școlare, familiale, interpersonale)

Clasa a III-a
2.1. Conștientizarea specificităților comunicării relaționale în mediul educațional — jocuri pentru identificarea rolurilor în cadrul comunității școlare; — activitate experiențială pe baza simbolizării relațiilor colegiale prin desen/obiecte/figurine; — activitate experiențială pe baza simbolizării relațiilor amicale prin desen/obiecte/figurine; — activitate experiențială pe baza simbolizării relațiilor de coordonare/subordonare, dominat/dominant, autoritate/putere.

3. Aplicarea unor comportamente adecvate din perspectiva sănătății fizice, emoționale și relaționale

Clasa a III-a
3.1. Integrarea echilibrată în comunicare a celor patru dimensiuni relaționale — activități experiențiale bazate pe cazurile propuse de elevi, trăite în cadrul comunității școlare sau în familie; — jocuri de comunicare interpersonală referitoare la experiențele trăite de cei din grup.
3.2 Stimularea cooperării și a lucrului în echipă — jocuri de strategie de echipă, folosind instrumentele comunicării relaționale (linia cea mai lungă, bastonul cuvântului de grup, mima în grup, desenează-mă cu privirea); — exerciții de salut prin mișcări originale, pe baza limbajului nonverbal, fără cuvinte, doar prin gesturi, mimică, postură; — activitate de învățare experiențială centrată pe evidențierea situațiilor de cooperare, prin exemplificarea cazurilor cotidiene; — exerciții de intercunoaștere în perechi, de exemplu: mișcarea în oglindă, exerciții de anticipare și imitare a mișcării partenerului, continuarea mișcării partenerului, în mod cursiv și creativ.

1. Integrarea unor norme și instrumente de comunicare relațională în contexte de viață

Clasa a IV-a
1.1. Identificarea dimensiunilor relaționale și gestionarea lor într-un mod echilibrat: a cere/ a refuza/a primi/a oferi — activități experiențiale centrate pe exerciții de identificare a relației între doi colegi, identificarea jumătății de relație; — activități experiențiale centrate pe exerciții de dialog pe perechi pentru a realiza o cerere unui coleg; — exerciții pentru focusare a atenției asupra dimensiunilor a oferi/a primi; — activități experiențiale centrate pe simbolizarea unei cerințe, a unui refuz etc.
1.2. Gestionarea emoțiilor proprii în context relațional — simbolizarea prin desen/obiecte a emoțiilor trăite; — exerciții pentru înțelegerea emoțiilor celuilalt- exersarea simpatiei, empatiei, compasiunii.

2. Asumarea unor roluri și responsabilități în contextul comunicării cotidiene (școlare, familiale, interpersonale) familiale (școlare, interpersonale, familiale)

Clasa a IV-a
2.1. Poziționarea în relație, în raport cu interlocutorul (coleg/ profesor/ părinte) în mod relațional — joc vizând exersarea elementelor de bază ale comunicării: emițător-receptor (Cine vorbește, Cine ascultă ? Cine tace, dar nu ascultă?); — exerciții de vizualizare a unui dialog prin desen (Cu cine ai vorbit ultima dată? Desenează persoana respectivă, desenează-te pe tine); — activități experiențiale centrate pe dialog în baza autoreprezentării vizuale.

3. Aplicarea unor comportamente adecvate din perspectiva sănătății fizice, emoționale și relaționale

Clasa a IV-a
3.1. Gestionarea unui conflict în care elevul e implicat — joc privind problematizarea unei situații întâlnite la clasă (în jocul de rol personajele nu sunt cele realmente implicate); — activitate de învățare experiențială centrată pe descrierea contextelor unor situații conflictuale și exemplificare prin studiu de caz (copiii reprezintă persoanele implicate prin joc de rol, mesajele, comportamentele, relația); — identificarea regulilor de comunicare relațională respectate (Care e partea mea de responsabilitate? Cum am îngrijit eu jumătatea mea de relație? Ce am simțit când am primit acel comportament de la colegul meu? Ce voi putea face pe viitor într-o situație similară?).
3.2. Stimularea cooperării și a lucrului în echipă — exerciții pentru familiarizarea cu pașii elaborării unui proiect (aliați, resurse, limite, constrângeri), elaborarea proiectului, prezentarea proiectului (activ-activ, activ-pasiv, pasiv-pasiv, pasiv-activ); — exerciții de identificare a apozității versus opoziția- diferențiere punct de vedere și vizualizare- conform nivelului de înțelegere al copiilor; — exerciții vizând integrarea poziției celuilalt și stabilirea consensului (regula 1+1=3).

CONȚINUTURI

▪ Clasa a II-a

Domenii de conținut	Conținuturi
Comunicarea verbală, nonverbală, relațională	Ce este comunicarea relațională? Instrumente, reguli și tehnici de bază: — comunicarea verbală și nonverbală; — instrument: bastonul cuvântului; — regula celor 3 C; — tipurile de mesaje verbale (pozitive, negative); — instanțe ale comunicării verbale: emițătorul și receptorul; — instrument: ecusoanele, rolul/rolurile mele în diferitele medii-familial, școlar, amical; — canale de comunicare: online, offline; — relația interpersonală.
Relaționarea în contexte de comunicare cotidiene: școlare, amicale, familiale	Universul meu relațional — universul relațional - vizualizare externă și prin desen; — rolurile mele- ecusoane, joc în cerc: <i>eu sunt, eu nu sunt</i>; — construcția identității-afirmarea; — celălalt și comportamentele lui; — diferențierea persoanei de comportament; — relațiile familiale - simbolizare prin desen și figurine.
Igiena corpului, emoțiilor	Corpul meu, nevoile și dorințele mele — nevoile fiziologice: corpul fizic; — monitorizarea celor 5 elemente (respirație, hrană, hidratare, somn, mișcare); — nevoile educaționale: corpul mental (ce învăț, cum învăț, de ce învăț, cu cine învăț?); — piramida nevoilor lui Maslow (nevoile de bază); — nevoile relaționale, dorințele.
Igiena relațională	Cum mă comport eu și cum se comportă ceilalți? — tipurile de comportamente; — gândurile, spațiul mental și structurarea ideilor; — emoțiile ca factor de influență asupra acțiunilor mele; — monitorizarea comportamentelor mele și ale interlocutorului.
Poziționare, cooperare, consens	Eu, actorul în societate — construcția conștientă a identității; — piramida conștiinței și integrarea ei în perspectiva contextului societal; — devin ceea ce fac, sunt, gândesc (triunghiul relațional, consolidarea inteligenței relaționale).

▪ Clasa a III-a

Domenii de conținut	Conținuturi
Comunicarea verbală, nonverbală, relațională	Ascultarea și exprimarea prin comunicarea relațională. Cum să ascult cu adevărat? — receptorul activ; — regula responsabilizării prin <i>poziționare-ascultare</i>: fapte, trăiri, rezonanțe, idei; — contextul disponibilității (cei trei piloni ai ascultării); — cele 3 registre ale ascultării; — emițătorul și responsabilizarea lui- vorbirea (<i>Cine se adresează? Cum mă adresez? Ce adresez? Cum? De ce?</i>); — diferența dintre <i>a se exprima</i> și <i>a comunica</i>.
Relaționarea în contexte de comunicare cotidiene: școlare, amicale, familiale	Eu, colegii și profesorii mei. Relațiile în mediul educațional — rolul meu în comunitatea școlară; — relațiile colegiale-simbolizare; — relațiile de subordonare/coordonare- autoritate versus putere, dominant/dominat; — diferențierea între relațiile colegiale și relațiile amicale.
Igiena corpului, a emoțiilor	Emoțiile, comportamentele și gestionarea lor prin comunicarea relațională — diferențierea emoțiilor de comportamente; — cele 5 emoții primare- vizualizare și simbolizare; — emoțiile secundare- expunere scrisă/ verbală.
Igiena relațională	Cei patru piloni ai unei relații sănătoase — a cere: am nevoie, invit, propun, solicit verbal; — a da: cuvinte, cadouri, servicii, îmbrățișări, timp, ajutor; — a primi: amplificarea, carnetul valorizărilor, pubela relațională; — a refuza: mulțumesc, declin, afirm; — autodefinirea: nevoia de aprobare/afirmare.
Poziționare, cooperare, consens	Lucrul în echipă — raporturile echilibrate : dominant/dominat- iluzia atotputerniciei infantile, autoritate, autoritarism, putere; — poziționarea- responsabilizare, angajament; — negocierea- argumentare, convingere; — luarea deciziilor: responsabilizarea, asumarea riscurilor și a beneficiilor.

▪ Clasa a IV-a

Domenii de conținut	Conținuturi
Comunicarea verbală, nonverbală, relațională	Comunicarea verbală și scrisă prin comunicare relațională — <i>eu</i> în dialog: scenarizarea conversației; — tehnica poziționării în dialog (confirmare, feedback, ascultare, înțelegere, poziționare, acționare); — tehnica identificării rolurilor protagoniștilor; — tehnica formulării unei cereri în dialog (invit, propun, solicit); — tehnica cererii scrise (9 pași spre succes).
Relaționarea în contexte de comunicare cotidiene: școlare, amicale, familiale	Rolul meu și puterea mea în lume- Relațiile în societate — cele 3 roluri - actor, receptor, observator; — personalitatea-fereastră Johari (<i>eu</i>-I din cele 4 perspective); — cum mă adresez interlocutorului în funcție de statutul lui (exercitarea rolurilor); — cum mă poziționez în cazul unui conflict în care sunt implicat (receptor-actor); — cum mă poziționez în cazul unui conflict din rolul de observator (observator- receptor).
Igiena corpului, emoțiilor	Cum mă împrietenesc cu emoțiile mele și ale celor din jur — gestionarea emoțiilor: simbolizarea; — lucrul cu emoțiile; — înțelegerea emoțiilor celuilalt: diferențiere simpatie/empatie/compasiune.
Igiena relațională	Echilibrul în dimensiunile relației — poziția mea în societate; — cum și când ofer? rolul și misiunea voluntarului: <i>a da</i>; — când și cum refuz?; <i>a refuza</i> — <i>restituirea</i> comportamentelor negative; — poziționarea în raport cu anturajul și comportamentele nocive; — bullying-ul și atitudinea mea.
Poziționare, cooperare, consens	Proiectul nostru — elaborare proiectului (aliați, resurse, limite, constrângeri); — prezentarea proiectului (activ-activ, activ-pasiv, pasiv-pasiv, pasiv-activ); — apozitie/opozitie: diferențiere, punct de vedere, vizualizare; — consensul: integrarea poziției celuilalt $1+1=3$ (eu, tu și relația noastră)

Sugestii metodologice

Noutatea acestei metode rezidă, în principal, din caracterul esențial pro activ, cu transfer imediat în realitatea beneficiarului direct, elevul. Specificitatea metodei, care, printre altele, constă în vizualizarea externă și simbolizarea contextelor școlare și de viață, generează atractivitate mare în rândul elevilor, aceștia regăsindu-se în rolul de actor și totodată observator al propriei construcții identitare. Conținutul adaptat vârstei elevului din ciclul primar consolidează și dezvoltă abilitățile de comunicare și relaționare. Regulile și instrumentele simple, clare, sustenabile, fac ca rezultatele implementării să fie imediate, atât la nivelul dezvoltării personale a fiecărui elev, cât și la nivelul familiei, respectiv comunității școlare din care acesta face parte. Menționăm așadar că beneficiarii indirecti ai implementării acestei metode în școală au fost mulțumiți de impactul pozitiv asupra copiilor, mărturiile părinților și ale cadrelor didactice care au interacționat cu această metodă confirmând beneficiul acesteia, în rândul elevilor.

Prin demersul didactic, învățătorul/profesorul pentru învățământ primar va proiecta și derula procesul educațional în conformitate cu specificul metodei comunicare relațională (care constă în principal, dar nu exclusiv, în vizualizarea externă a situațiilor de viață, a comportamentelor și în simbolizarea emoțiilor, relațiilor, persoanelor, etc.) cu particularitățile de vârstă, individuale și de grup (ale fiecărui elev, ale fiecărei clase și ale fiecărei comunități școlare și sociale). Achiziția competențelor se realizează în mod progresiv, fiind vizată inițierea, construirea de competențe, dezvoltarea acestora, respectiv integrarea/aplicarea, exersarea comportamentelor bazate pe competențe de comunicare relațională.

Instrumentele și regulile comunicării relaționale sunt introduse încă din primul an (clasa a II-a), astfel încât profesorul să poată transmite și construi competențe cu și prin ajutorul lor. Mai jos (la secțiunea strategii didactice) sunt descrise principalele instrumente și utilizarea lor de către cadrul didactic în vederea deprinderii competențelor specifice necesare de către fiecare elev. De asemenea, pe site-ul Institutului de Comunicare Relațională¹, profesorul poate accesa resurse educaționale deschise, materiale didactice pentru exemplificare și consolidare.

Unitățile de conținut enunțate în programă oferă un cadru valoros de dezvoltare personală și socială, în care elevii sunt invitați să conștientizeze cine sunt, ce fel de emoții și comportamente au, cum să se raporteze sănătos la ceilalți, cum să comunice relațional, cum să-și formeze un mod sănătos de viață și să trăiască în siguranță fizică, emoțională, socială și relațională.

Aplicarea eficientă a programei necesită respectarea principiilor învățării centrate pe elev, utilizarea unui ansamblu de tehnologii educaționale care va include preponderent metode interactive, participativ-active, acestea fiind cele mai eficiente în vederea dezvoltării în mod integrat a cunoștințelor, deprinderilor, atitudinilor, valorilor de viață. Disciplina are un caracter accentuat experiențial, ceea ce presupune implicarea activă și directă a elevilor.

Specificul disciplinei constă în faptul că fiecare dintre unitățile de conținut enunțate în programă vor fi abordate în contextul experiențelor personale ale elevilor, în manieră integrată, printr-o raportare permanentă la ceea ce gândesc, simt, exprimă și cum se comportă aceștia.

Autenticitatea experiențelor de învățare se relevă atunci când aceștia vor aplica competențele explorate, descoperite și exersate la această disciplină, în contexte de viață diferite: școlar, familial, amical.

Metode și strategii didactice

Complexitatea strategiilor didactice derivă, în special, din specificul metodei **comunicare relațională**, centrate pe învățarea experiențială prin vizualizare externă și simbolizare, cu folosirea instrumentelor specifice. Formele de organizare în perechi, în microgrupuri stimulează participarea activă, în mod individual sau în echipă. Analizele succesive, momentele de autoevaluare și de reflecție oferă elevilor contextul pentru integrarea conceptelor tematice la nivel comportamental.

▪ Copacul dorințelor

Cadrul didactic va desena pe tablă un copac și va distribui fiecărui elev bilețele tip post-it de culori diferite (acestea accentuând diferențele și unicitatea fiecărui elev). Copiii își vor nota pe bilet o dorință pe care o vor lipi ulterior în copac, simbolizând frunzele acestuia. Copacul poate fi confecționat și de către profesor și adus la clasă, iar elevii își vor „agăța” dorințele în el. Dorințele vor fi legate de mediul educațional, astfel încât acestea vor putea fi explorate la final de an, pentru a vedea dacă elevul a lucrat/acționat pentru realizarea propriei dorințe.

▪ Schimbul de mesaje pozitive - binom/aleatoriu

Învățătorul distribuie bilețele fiecărui elev. După distribuire, copiii sunt invitați să-și privească colegul/a de bancă (sau cel mai apropiat coleg) și, mai apoi, să scrie/deseneze un mesaj pozitiv pentru acel coleg. Exercițiul e reciproc, se lucrează în binom. Elevii nu au voie inițial să-și citească mesajele, bilețelele se împăturesc și, doar la startul dat de profesor, se face schimbul de mesaje. Mai apoi, învățătorul poate propune bilețele suplimentare, pentru cei care vor să adreseze și altor colegi de clasă mesaje pozitive. Se produce și cea de-a doua etapă, cea în care spontan, elevii își oferă bilețele. După cel de-al doilea schimb de mesaje pozitive, profesorul dă startul citirii mesajelor pozitive (verbalizării/figurării/exprimării lor, pentru cazul elevilor din clasa pregătitoare/clasa I) și astfel se produce o energizare a clasei, elevii fiind „îmbăiați” în mesaje pozitive. La final, se recomandă păstrarea acestor mesaje în loc prețios (penar, acasă) pentru amplificarea lor.

▪ Pubela relațională- identificarea și renunțarea la mesajele negative

Învățătorul confecționează și aduce la clasă un recipient cu capac pe care scrie Pubela Relațională. Acest recipient are rolul de a depolua elevul de mesajele toxice, ajutându-l, prin simbolizare, să-și facă igiena relațională, așa cum a deprins deja din mediul familial comportamentele legate de igiena corporală. Profesorul distribuie bilețele fiecărui elev și le propune, în funcție de vârstă, să scrie sau să deseneze comportamentele sau cuvintele pe care le-au auzit/văzut și care li se par nepotrivite sau care i-au supărat. Copiii, în funcție de vârstă, vor scrie aceste mesaje pe hârtie, acompaniate de ghilimele și vor împături aceste mesaje. Profesorul insistă asupra discreției privind mesajele, ele nu vor fi împărțite grupului sau colegilor apropiați. Odată scrise, ele vor fi împăturate, mototolite și aruncate la pubela relațională care, în prealabil, va fi prezentată ca instrument și rol în cadrul comunicării dintre oameni.

▪ Bastonul cuvântului- instrument de reglare a dialogului și de responsabilizare

Bastonul cuvântului este un obiect confecționat care are rol de regulator al procesului de comunicare. Profesorul poate aduce la clasă un astfel de instrument pe care îl confecționează în pregătirea lecției. Obiectul trebuie să fie lungiform, suficient de mare încât să poată fi văzut din orice loc al sălii de clasă, de preferință colorat și cât mai atractiv. Poate fi confecționat din lemn, metal, plastic și „personalizat” cu ochi, urechi, etc...Bastonul cuvântului ajută emițătorul să ia cuvântul, să se exprime, dar mai ales el garantează tăcerea receptorului (atras de baston).

- **Eșarfa relațională, elementul cheie al comunicării relaționale**

Eșarfa este confecționată din pânză sau achiziționată sub formă de fular. În formă dreptunghică, de aproximativ 1,5 metri, e nevoie să fie suficient de lată (aproximativ 30 cm) încât să poată susține pe suprafața sa obiectele simbol (figurine), care reprezintă mesajele transmise/primate. Relația reprezintă, în plan fizic, canalul de comunicare prin care circulă mesajele, atât pozitive cât și negative. Vizualizarea externă va permite elevului înțelegerea dinamicii procesului comunicării verbale și a impactului cuvintelor asupra interlocutorului. Regulile legate de modalitățile de întreținere a canalului de comunicare (relației) sunt transmise și consolidate pe întreg parcursul celor trei ani de studiu ai Comunicării Relaționale®.

- **Ecusoanele, deprinderea rolurilor cu ajutorul comunicării relaționale**

Ecusoanele vor fi exemplificate, iar elevii își vor crea propriile ecusoane în funcție de rolurile pe care și le identifică la clasă și acasă. Fiecare ecuson reprezintă un rol: elev, fiu/fiică, nepot/nepoată, prieten, copil, sportiv, vecin, etc., care gravitează în jurul persoanei. Elevul își va nota pe fiecare ecuson câte un rol și va conștientiza rolul în cadrul școlii. Ecusoanele vor fi din plastic, cu posibilitate de prindere pe haină.

- **Regula 1+1 = 3 doar în comunicarea relațională**

Profesorul se va folosi de ora de matematică pentru a introduce această regulă, care este valabilă doar atunci când două persoane vor să comunice relațional: e important să țină cont de celălalt, e important ca cel de lângă mine să țină cont de mine, însă cel mai important este ca, împreună să ținem cont de relația noastră. Unu plus unu egal trei înseamnă că între mine și tine mai este „o a treia entitate”, relația. Ea este un organism viu, are nevoie să fie îngrijită, hrănită. Nu putem comunica dacă nu avem grijă de relație.

- **Modalitățile de evaluare**

Vor fi eșalonate pe parcursul anului sau a unor unități de învățare. Acestea pot fi metode moderne sau tradiționale, ca modalitate de asimilare sau formare a competențelor dezirabile. Evaluarea va evidenția nivelul atingerii competențelor propuse de opțional, în vederea remedierii situațiilor nedorite. Strategiile evaluative pot fi scrise, orale sau practice, conform particularităților de vârstă. Spre exemplu, în clasa a II-a se poate folosi jocul de rol și posterul, iar în clasele a III-a și respectiv a IV-a se pot adăuga: metoda cadranelor și proiectul individual sau de echipă.

- **Jocurile de rol**

Vor integra scenarizarea unei situații ipotetice în care elevii vor experimenta tehnicile de abordare ale procesului comunicațional și aplicarea regulilor de bază ale comunicării relaționale (diferențiere persoană-comportament, poziționare, identificarea jumătății de relație, identificarea emoțiilor, numirea comportamentelor, confirmarea, apozitia, etc.)

- **Posterul**

Metoda interactivă va permite elevului exprimarea spontană prin vizualizarea informațiilor dobândite la clasă. Profesorul va propune tema, de exemplu „Reprezintă un dialog relațional” iar elevul va expune pe un poster (de exemplu planșe A3), modul prin care el a integrat acest dialog (interlocutorii, relația, tipurile de mesaje transmise de ambele părți). Posterul poate fi realizat prin desen, pictură sau prin materiale didactice puse la dispoziție de profesor (hârtie creponată, abțibild, mici panglici, etc.). La final, posterele vor fi expuse pe un perete sau agățate pe un fir, iar dialogul și analiza (feedback-ul pozitiv sau constructiv) vor permite evaluarea și autoevaluarea.

▪ **Metoda cadranelor**

Va oferi elevului posibilitatea să structureze informațiile primite, să disocieze actorii actului comunicațional (cine face?), de tehnicile (cum facem), instrumentele (prin ce mijloace) și regulile (de ce facem) Comunicării Relaționale®. Această etapă de analiză vine în plan succesiv, permițând observarea și reflexia asupra unui dialog, după ce prima etapă poate consta în disocierea și descompunerea situației comunicaționale în sine. Se poate lua un exemplu de dialog anti-relațional. Elevul va descompune situația în interlocutori, tipuri de mesaje, comportamente, emoții. Metoda poate fi aplicată individual (fiecare elev completează propria fișă cu cadranele) și mai apoi informația este împărtășită în grup, profesorul notând fiecare răspuns la tablă (cadrant colectiv) sau pe echipe (clasa este împărțită în microgrupuri care lucrează pe propriul cadran), iar ulterior informația este pusă în comun.

▪ **Proiect individual/ de echipă**

Proiectul are ca scop verificarea integrării elementelor specifice Comunicării Relaționale®, dezvoltarea abilităților de comunicare verbală și exprimare în fața grupului. În acest sens, cadrul didactic va propune o temă, de exemplu: „Cine sunt eu?”, „Cine sunt colegii mei?” „Ce tip de relații am în mediul școlar?”, iar fiecare elev poate să aleagă un instrument, o tehnică sau o regulă a Comunicării Relaționale® și să răspundă, cu ajutorul ei, temei propuse. În vederea prezentării elevul își va alege și conștientiza rolul din care face prezentarea (cine este el?), publicul țintă (cui se adresează? cine sunt colegii lui?), canalul de comunicare (tipul de relație) și mesajul (forma mesajului, pozitivă).

Proiectul de echipă este menit să urmărească colaborarea, incluzând integrarea itemilor de mai sus (cine, ce, cui și cum transmite) prin Comunicarea Relațională®.

▪ **Evaluare sumativă**

Cadrul didactic va avea ca instrument de evaluare, grila (după modelul alăturat) privind integrarea comportamentelor adecvate în mediul educațional, urmărind cei 5 itemi pe o scară de la 1 la 5 (1- deloc satisfăcător, 2- acceptabil, 3- satisfăcător, 4- foarte bine, 5 excelent).

Autonomie	Responsabilitate	Dezvoltarea abilităților de comunicare	Gestionarea conflictelor	Lucrul în echipa
Ex: 4	4	5	4	5

▪ Bibliografie

- CARDON, Alain.** *Jocurile manipulării*. București: CODECS, 2002.
- CHIRU, Irena.** *Comunicare interpersonală*. Irena Chiru. ed. a 2-a: București: Tritonic, 2009.
- GOLEMAN, Daniel.** *Inteligența emoțională*. Curtea Veche, 2018.
- GROSSE, Michael.** *Copii anxioși. De la anxietate la reziliență*. Curtea veche. 2019. HASSON, Gill. *Inteligența emoțională*. Meteor Publishing, 2016.
- HATTIE, John.** *Învățarea vizibilă*. Ghid pentru profesori. Editura Trei, 2014.
- MANES, Sabina.** *83 de jocuri psihologice pentru animarea grupurilor*. Editura Polirom, 2016.
- NOEL, Antonia.** *Oița veselă și blana încâlcită. Comunicare psiho-socială acasă și la școală*. Editura Integral, București, 2014.
- NOEL, Antonia.** *Șoarecele și bursucii. Comunicare psiho-socială acasă și la școală*. Editura Integral, București, 2014.
- NOEL, Antonia.** *Mama iepuroaică și bulgărele otrăvit*. Comunicare psiho-socială acasă și la școală. Editura Integral, București, 2014.
- NOEL, Antonia.** *Rățușca, șarpele și barza înțeleaptă*. Comunicare psiho-socială acasă și la școală. Editura Integral, București, 2014.
- SALOMÉ, Jacques.** *Mami, tati, mă auziți? Pentru o mai bună înțelegere a copilului*. Curtea Veche, 2019. SALOMÉ, Jacques et LORD, James. *Curajul de a fi tu însuți*. Curtea Veche, 2019.
- SALOMÉ, Jacques.** *Fii tu însuți când vorbești. Manual esențial de gramatică relațională*. Herald, 2022.
- SIEGEL, Daniel J.** *Interpersonal neurobiology as a lens into the development of wellbeing and resilience*. Children Australia, 2015, vol. 40, no 2, p. 160-164.
- TOWNSEND, Roz.** *Dezvoltă-ți abilitățile de comunicare*. Curtea Veche, 2019.

▪ Webografie

- NOEL, Antonia,** *Studiu privind influența noilor tehnologii asupra Comunicării în familie*, Universitatea București, 2018. <https://institut-comunicare-relationala.ro/wp-content/uploads/2019/09/Studiu-de-cercetare-Copii-NTCI.pdf>,
- NOEL, Antonia,** *Cum sa depășim comunicarea defectuoasă?* Psychologies Magazine nr. 60- <http://www.antonianoel.com/cum-depasim-comunicarea-defectuasa/>
- NOEL, Antonia,** *Antonia Noel ne învață cum sa facem performanta prin comunicare*. Finantistii.ro- 11.01.2013 <http://www.finantistii.ro/jobs/antonia-nol-te-invata-cum-sa-faci-performanta-prin-comunicare-76708>
- NOEL, Antonia,** *Dificultățile de adaptare ale copiilor la mediul școlar*. Kidsnews.ro- 11. 03. 2014, <http://www.kidsnews.ro/2014/11/03/de-vorba-cu-specialistii-antonia-noel-formator-in-metoda-espere-probleme-de-adaptare-ale-copiilor-la-mediul-scolar> Comunicarea Eficienta. Biblioteca performantei in cariera. Editura All; 2008.<https://ro.scribd.com/doc/120683450/53740041-Comunicarea-eficienta-2008>
- <https://antonianoel.com/aparitii/>
- <https://institut-comunicare-relationala.ro/red-resurse-educationale-deschise/>
- <https://www.facebook.com/comunicarere relationala la scoala/photos>

Grupul de lucru

Nume și prenume	Instituție de apartenență
Antonia Priana NOEL	Universitatea București, Institutul de Comunicare Relațională,
Alina Angela TACU	Școala Româno-Britanică, Craiova, Dolj
Cristina CATANA–BUCĂ	Școala Româno-Britanică, Craiova, Dolj
Elena Lavinia CRAIOVEANU	Colegiul Național Pedagogic <i>Ștefan Velovan</i> , Craiova

Consultanți științifici

Nume și prenume	Instituție de apartenență
Monica Cristina ANISIE	Colegiul Național de Informatică <i>Tudor Vianu</i> , București
Tania Ștefania ȚĂNDĂREANU	Colegiul Național Pedagogic <i>Ștefan Velovan</i> , Craiova