

EMPATIC ASCULTAR E ACTIVĂ

ANGAJAREA ARTEI DE
ASCULTARE ACTIVĂ EMPATICĂ:
UN GHID PENTRU CULTIVAREA RELAȚIILOR
ÎN ERA DIGITALĂ
ȘI MAI DEPARTE

Erasmus+ : eSafety - Rețeaua eCreativity pentru profesori, părinți și tutori

code 2022-1-EL01-KA220-ADU-000088455



Erasmus+ : eSafety - eCreativity Network for Teachers, Parents and Guardians Numărul

proiectului: 2022-1-EL01-KA220-ADU-000088455

**Implicarea în arta ascultării active empatică: Un ghid
pentru dezvoltarea relațiilor în era digitală și dincolo de
ea**

Erasmus+ : eSafety - Rețeaua eCreativity pentru profesori, părinți și tutori

code 2022-1-EL01-KA220-ADU-000088455

Autor / autori:

Dorothea Thanopoulou

Zâmbetul copilului

Dionysia Tzamalouka

Zâmbetul copilului

Colaboratori:

UoC

GARE

APE

GRNET

EU-ROM

Final aprobat de:

Theodora Avraam

CSI

MEDION 7

PITCHIPOY

Data: 26/06/2024



Co-funded by
the European Union

Erasmus+ : eSafety - Rețeaua eCreativity pentru profesori, părinți și tutori

code 2022-1-EL01-KA220-ADU-000088455

Disclaimer



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project Number: 2022-1-EL01-KA220-ADU-000088455

TABEL DE CONȚINUT

INTRODUCERE ȘI GLOSAR	6
INTRODUCERE	7
GLOSAR UTIL	8
INDEX	13
PRIMA PARTE: TEORIE	14
ÎNȚELEGEREA ASCULTĂRII ACTIVE EMPATICE*: UN CADRU TEORETIC	15
ATITUDINI CHEIE ȘI STRATEGII PRACTICE PENTRU O EMPATIE DE SUCCES ASCULTARE ACTIVĂ*	20
STRATEGII PRACTICE STRATEGII DE ACTIVE ASCULTARE*: EMPATICE ADNOTĂRI - ÎNTREBĂRI PRODUCTIVE - PARAFRAZAREA (THE "LAFF" TEHNICA)	22
PARTEA A DOUA: PRACTICA	25
SĂ APLICE ASCULTAREA ACTIVĂ EMPATICĂ* ÎN INTERACȚIUNILE ZILNICE: EXEMPLE DE ASCULTARE ACTIVĂ EMPATICĂ* ÎN DIFERITE CONTEXTE	26
PUNEREA ÎN PRACTICĂ A ASCULTĂRII ACTIVE EMPATICE*: SCENARII DIN VIAȚA REALĂ ȘI JOCURI DE PUNERE ÎN SCENĂ A ROLURILOR JOCURI PENTRU PRACTICIZAREA A	36
METODOLOGIE	37
SCENARII DIN VIAȚA REALĂ ȘI MODUL DE A APLICA ASCULTAREA ACTIVĂ EMPATICĂ* TEHNICI	39
JOCURILE DE ROL CA INSTRUMENT DE EXERSARE A EMPATIEI ACTIVE ASCULTARE*	40
CONCLUZIE, ANEXĂ, REFERINȚE ȘI LINKURI UTILE	40

INTRODUCERE ȘI GLOSAR

INTRODUCERE

Valoarea ascultării în comunicare* nu este adesea pe deplin recunoscută, cu atât mai puțin în era digitală de astăzi, într-o lume în care ritmul vieții crește, tehnologiile avansează, iar modul în care comunicăm se schimbă. Actul de a asculta nu este doar transmiterea de cuvinte, ci echilibrul sensibil dintre înțelegere și conexiune.

Atunci când ascultăm activ, deschidem poarta către schimburi interpersonale cu impact, care pot fi create ca o cheie pentru construirea unor relații de încredere. Empatia* este forța motrice din spatele Ascultarea activă*. Aceasta implică înțelegere, compasiune și conexiune emoțională. A asculta preocupările cuiva înseamnă a-i oferi un spațiu în care să se facă auzit, fără a încerca imediat să îi rezolvăm problemele.

Pentru părinți, educatori și profesioniști care lucrează cu copiii, Ascultarea activă empatică* are puterea de a schimba regulile jocului. Ea construiește încredere și respect, creând o bază solidă pentru Comunicare*.



Actul de a asculta nu este doar transmiterea de cuvinte, ci echilibrul sensibil dintre înțelegere și conexiune.

GLOSAR UTIL

Înainte de a începe, ar putea fi o idee bună să aruncați o privire la Glosarul de mai jos, care explică unii dintre termenii utilizați în părți importante ale Ghidului.

A

Ascultarea activă/Empathic Ascultarea activă: Ascultarea activă/Empathic Active Listening implică un set de abilități verbale și non-verbale care sunt cruciale pentru comunicarea interpersonală eficientă*. Unele practici și tehnici bine cunoscute de ascultare activă includ a) oferirea de adnotări empaticе, b) adresarea de întrebări productive și c) parafrizarea comentariilor vorbitorului pentru a arăta atenție și a confirma înțelegerea.

B

Biblioterapia: Biblioterapia este o psihoterapie creativă care implică povestirea și/sau citirea unor texte și cărți specifice. Aceasta utilizează relația individului cu conținutul cărților și poeziei, precum și cu alte texte scrise, ca metodă psihoterapeutică. Biblioterapia este adesea combinată cu terapia prin scris. Cu toate acestea, ea nu trebuie confundată cu psihoterapia prin arte creative¹.

Bro/Sis: Folosit în contextul vocabularului popular Gen-Z. Înseamnă "prieten" sau "amice".

C

Cheugy: Utilizat în contextul vocabularului popular al generației Z. Înseamnă "nu este cool, încearcă prea mult să fie cool" și este un termen insultător folosit în discursul de ură*.

Comunicarea: Comunicarea este procesul de transmitere a informațiilor și de realizare a unei înțelegeri comune între indivizi.

Cyberbullying: Cyberbullying se referă la utilizarea repetitivă și prelungită a metodelor de comunicare digitală* pentru a viza și a răni în mod deliberat o altă persoană care nu se poate apăra. Tipurile de cyberbullying* includ trimiterea de mesaje ofensatoare, e-mailuri sau mesaje directe cu conținut malițios; partajarea cu rea intenție de fotografii sau mesaje pentru a hărțui alte persoane; răspândirea de zvonuri și informații false; efectuarea de apeluri și mesaje anonime; crearea de site-uri web cu

materiale defăimătoare și partajarea de fotografii; și excluderea din grupuri. Printre caracteristicile speciale ale cyberbullying* se numără răspândirea rapidă a zvonurilor și comentariilor, anonimatul hărțuitorului, dificultatea de a depista urmele electronice fără cunoștințe de specialitate și lipsa de control a victimei, întrucât cyberbullying* nu este limitat la o anumită locație sau perioadă de timp (spre deosebire, de exemplu, de bullying-ul în școală).

E

Empatie: Empatia este capacitatea de a înțelege experiențele unei alte persoane din perspectiva acesteia. În termeni mai simpli, este capacitatea de "a te pune în locul altuia".

F

Sindromul FoMO (Fear of Missing Out): Sindromul Fear of Missing Out (FoMO) este sentimentul de tensiune, anxietate și goliciune care apare atunci când o persoană este privată de posibilitatea de a fi la curent cu viața, evenimentele și situațiile altor persoane din afara propriei vieți, din cauza dorinței de a fi informată în permanență.

Fire: utilizat în contextul vocabularului popular al generației Z. Înseamnă "cool", "awesome" sau "grozav".

Flex: utilizat în contextul vocabularului popular al generației Z. Înseamnă "a te da mare în fața celorlalți".

G

GOAT: utilizat în contextul vocabularului popular al generației Z. Înseamnă "cel mai mare din toate timpurile".

Grooming: Grooming-ul este un subset al exploatării cibernetice, care poate sau nu să implice conversații explicite de natură sexuală sau chiar punerea în practică online a fanteziilor, dar se încadrează totuși în categoria exploatării cibernetice deoarece intenția este de a abuza sexual un copil în lumea reală, dar unul dintre punctele de contact are loc în spațiul cibernetic. Grooming-ul, care a fost definit în propunerea de "legislație anti-Grooming*" anunțată în cartea albă din noiembrie 2022. Cartea albă "Protejarea publicului" se referă la următoarele: "Un comportament adoptat de un presupus pedofil, care ar da unei persoane rezonabile motive de îngrijorare că orice întâlnire cu un copil rezultată în urma comportamentului ar fi în scopuri ilegale"²

H

Discurs de ură: "Discursul de ură" se referă la discursul ofensator care vizează un grup sau un individ pe baza unor caracteristici inerente (cum ar fi rasa, religia sau sexul) și care poate amenința pacea socială.

I

Tulburarea de dependență de internet: Tulburarea de dependență de internet se caracterizează prin utilizarea compulsivă și problematică a internetului, care poate afecta negativ funcțiile cognitive, abilitățile sociale, somnul și alte aspecte ale vieții unei persoane. Deși nu este recunoscută oficial ca o tulburare, studiile anterioare au identificat subtipuri precum tulburarea de joc pe internet*, dependența de cybersex și tulburarea de joc pe internet. Tipurile specifice de dependență de internet includ dependența de cybersex, dependența de cyber în relații, dependența de jocurile online, dependența de utilizarea web sau suprasolicitarea de informații și dependența de calculator.

Tulburarea de joc pe internet: Tulburarea jocurilor pe internet a fost inclusă în apendicele DSM-5 de către Asociația Americană de Psihiatrie. DSM-5 prezintă criterii de diagnostic, inclusiv preocuparea pentru jocuri, simptome negative atunci când jocurile sunt restricționate, toleranță, încercări nereușite de control, pierderea interesului pentru alte activități, utilizarea excesivă continuă în ciuda problemelor, înșelăciune, utilizarea jocurilor pentru a scăpa de stările negative și periclitarea relațiilor sau a oportunităților din cauza jocurilor.

Riscuri legate de internet: Copiii care utilizează internetul se pot confrunta cu riscuri legate de conținutul pe care îl văd, de comunicarea* în care se angajează și de comportamentul lor online, inclusiv expunerea la conținut inadecvat, cyberbullying*, grooming*, phishing*, sexting*, sextortion* și interacțiuni negative.

M

Mid: Utilizat în contextul vocabularului popular al generației Z. Înseamnă "mediu" sau "mediocru" și este un termen insultător folosit în discursul de ură*.

N

Fără capac: Utilizat în contextul vocabularului popular al generației Z. Înseamnă "pe bune".

Nonverbal **Comunicare*:** Comunicarea nonverbală
Comunicare* cuprinde toate formele de Comunicare*
altele decât cuvintele,

inclusiv limbajul corpului, gesturile, expresiile faciale și tonul vocii.

P

Phishing: Phishing este un atac de tip rețea în care atacatorul creează un fals al unei pagini web existente pentru a păcăli un utilizator online să obțină informații personale. Phishing-ul este o combinație de inginerie socială și metode tehnice pentru a convinge utilizatorul să își dezvăluie datele personale. Acesta se realizează de obicei prin falsificarea e-mailului sau prin mesagerie instantanee. Acesta vizează utilizatorii care nu au cunoștințe despre atacurile de inginerie socială și securitatea internetului, precum persoanele care nu au grijă de confidențialitatea detaliilor conturilor lor (cum ar fi Facebook, Gmail, conturile băncilor de credit și alte conturi financiare)³

S

Sărat: Folosit în contextul vocabularului popular Gen-Z. Înseamnă "furios".

Sexting: Sextingul este trimiterea și primirea de mesaje text sau media (fotografii, videoclipuri, mesaje audio) cu conținut sexual explicit. Imaginile sunt adesea trimise inițial partenerilor romantici sau intereselor, dar pot ajunge în mâinile altor persoane, ceea ce, în cele din urmă, creează probleme. În timp ce publicul este cel mai preocupat de aceste comportamente, deoarece acestea apar în rândul adolescenților, există dovezi că și mulți adulți participă⁴.

Sextortion: Sextorționarea implică o solicitare - explicită sau implicită - de a se angaja în activități sexuale. Aceasta nu trebuie să implice neapărat relații sexuale sau chiar atingeri fizice, ci poate fi orice formă de activitate sexuală nedorită, cum ar fi expunerea părților intime ale corpului sau pozarea pentru fotografii cu caracter sexual⁵.

Squad: Folosit în contextul vocabularului popular Gen-Z. Înseamnă "grup de prieteni".

Slay: Folosit în contextul vocabularului popular Gen-Z. Înseamnă "a face ceva foarte bine".

V

Comunicarea verbală: Comunicarea verbală este a s p e c t u l comunicării* exprimat prin cuvinte vorbite sau scrise.

UN GHID PENTRU O COMUNICARE EFICIENTĂ* ÎN ERA DIGITALĂ (ȘI NU NUMAI)

Acest ghid este conceput pentru a oferi părinților, educatorilor și profesioniștilor care se ocupă de copii competențele necesare pentru a utiliza metodologia Ascultare activă empatică* atunci când comunică cu copiii în contextul siguranței pe internet și al riscurilor pe internet*. Empatia* este forța motrice din spatele Ascultării activă*. Aceasta implică înțelegere, compasiune și conexiune emoțională. A asculta preocupările cuiva înseamnă a-i oferi un spațiu pentru a fi auzit, fără a încerca imediat să rezolvi.

În peisajul digital de astăzi, construirea unei comunicări puternice* între adulți și copii este ca și cum ai construi un pod solid. Pe măsură ce copiii navighează în lumea online - plină atât de stimuli benefici, cât și de potențiale capcane - ei trebuie nu numai să înțeleagă cum să recunoască riscurile, ci și să se simtă încrezători să apeleze la adulții în care au încredere atunci când au nevoie de ajutor. Dar, mai mult decât atât, este esențial să se creeze o bază solidă de încredere care să fie valabilă în ambele sensuri. Această fundație este construită pe ceva simplu, dar puternic: ascultarea reciprocă cu adevărat. Ascultarea autentică poate crea un spațiu sigur în care copiii se simt încrezători să-și împărtășească gândurile și grijiile, chiar dacă adulții nu au toate răspunsurile. Acest mod special de comunicare* este un instrument prețios. Îi ajută pe adulți și pe copii să se conecteze profund, nu doar atunci când lucrurile sunt ușoare, ci și atunci când sunt dificile. În acest cadru, într-o lume din ce în ce mai digitalizată, metodologia Ascultare activă empatică* poate acționa ca o stea călăuzitoare care îi ajută pe copii și

adulții vorbesc sincer despre orice, inclusiv despre explorarea lumii digitale. În plus, trebuie subliniat faptul că metodologia de ascultare activă empatică* depășește contextul specific al siguranței și riscurilor pe internet. Esența acestei tehnici poate fi un instrument puternic pentru construirea și consolidarea relațiilor adult-copil în diverse aspecte ale vieții. Fie că sunteți un părinte care discută cu copilul său despre provocările școlare, un profesor care abordează probleme la clasă sau un mentor care îndrumă un tânăr prin complexitățile vieții, Ascultarea activă empatică* favorizează încrederea și legătura. Ea le permite adulților să creeze un spațiu sigur în care copiii să se simtă ascultați și apreciați, nu numai în chestiuni digitale, ci și în dezvoltarea lor generală. Așadar, deși acest ghid se axează în primul rând pe domeniul digital, nu uitați că principiile ascultării active empatică* pot fi un avantaj fundamental în cultivarea unor relații sănătoase între adulți și copii în orice situație.

INDEX

Iată o scurtă privire asupra a ceea ce oferă ghidul în patru aspecte cheie:

1. ÎNȚELEGEREA EMPATICĂ ASCULTAREA ACTIVĂ*

Explorați Ascultarea activă empatică* ca concept și aflați cum Ascultarea activă empatică* poate avea un impact semnificativ asupra bunăstării copiilor prin crearea unui mediu mai favorabil.

2. ATITUDINI CHEIE ȘI STRATEGII PRACTICE

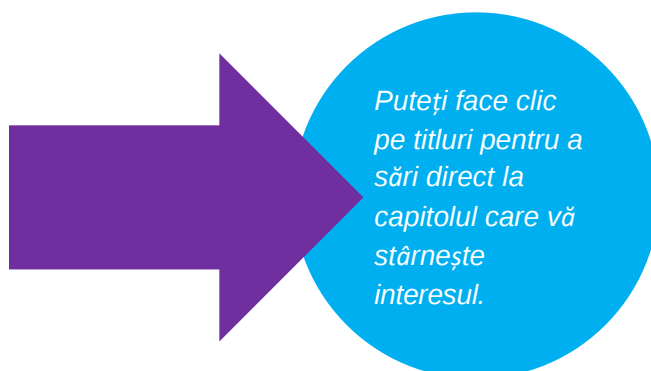
Explorați o varietate de atitudini și strategii care promovează înțelegerea și conectarea, stabilind o bază solidă pentru o comunicare eficientă* și înflorirea ascultării active empatică*.

3. APLICAREA ASCULTĂRII ACTIVE EMPATICE* COTIDIENÎN INTERACȚIUNILE : EXEMPLE DE ACTIVĂ ASCULTARE EMPATICĂ* ÎN DIFERITE CONTEXTE

Explorați modul în care metodologia poate fi utilizată în interacțiunile zilnice, cu ajutorul unor exemple distincte care vor fi relevante pentru părinți/tutore, profesori și profesioniști care lucrează cu copiii.

4. PUNEREA ÎN PRACTICĂ A ASCULTĂRII ACTIVE EMPATICE*: SCENARII DIN VIAȚA REALĂ ȘI JOCURI DE ROL PENTRU EXERSAREA METODOLOGIEI

Dobândiți experiență practică prin implicarea activă în diverse activități, cum ar fi discuții din viața reală în diferite scenarii, jocuri de rol, teste și exerciții de reflecție. Aceasta este oportunitatea dumneavoastră de a vă însuși călătoria de învățare, punând în practică ceea ce ați dobândit studiind ghidul.



*Puteți face clic
pe titluri pentru a
sări direct la
capitolul care vă
stârnește
interesul.*

PRIMA PARTE: TEORIA

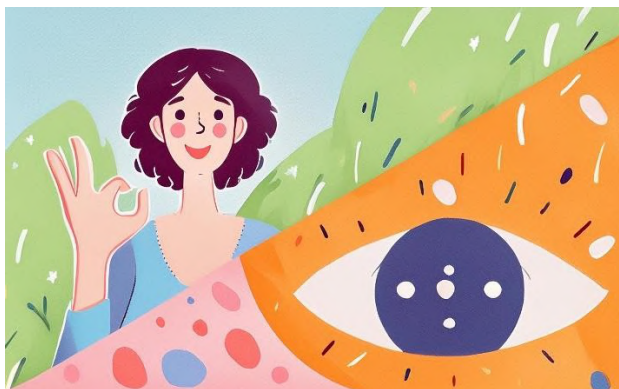
ÎNȚELEGEREA ASCULTĂRII ACTIVE EMPATICE*: UN CADRU TEORETIC

Să începem prin a explora câteva concepte de bază care sunt legate de ascultarea activă empatică*.

Comunicarea verbală și nonverbală*

Oamenii înțeleg adesea greșit faptul că comunicarea interpersonală* implică mai mult decât simple cuvinte rostite. De fapt, cercetările recente efectuate de Gabor et al. arată că doar 7% din comunicare* se bazează pe conținut verbal, în timp ce 38% cuprinde nuanțe vocale, lăsând un procent semnificativ de 55% dependent de indicii non-verbale. Conversațiile se bazează pe mai puțin de 35% comunicare verbală*, indiciile non-verbale având întâietate⁶. Aici intervine termenul de "comunicare nonverbală*".

Comunicarea nonverbală* cuprinde totalitatea expresiilor și acțiunilor unui individ în timpul interacțiunii, cu excepția cuvintelor rostite. Aceasta cuprinde o gamă largă de semnale și limbajul corpului utilizate în transmiterea mesajelor⁷. Ea constă în mișcările ochilor, gesturile feței și ale mâinii și limbajul corpului, toate acestea transmițând emoții și atitudini profunde cu privire la informațiile transmise⁸.



Empatie*

Când vorbim despre empatie, ne referim la capacitatea de a simți emoțiile celorlalți, de a înțelege comportamentul lor , și să le comunicați această înțelegere⁹*



Să dăm dovadă de empatie* în timp ce comunicăm cu o altă persoană înseamnă să îi dăm de înțeles că trăim aceleași sentimente ca și ea, să ne punem în locul celeilalte persoane, să intrăm, pentru o clipă, în mintea ei¹⁰ și să înțelegem, din punctul de vedere al interlocutorului, exact ceea ce ni se comunică. Mai mult decât atât, trebuie să transmitem

vorbitor că vedem lucrurile din punctul lui sau al ei de vedere¹¹. Trebuie remarcat faptul că empatia* este diferită de simpatie și compasiune, chiar dacă cei trei termeni sunt adesea utilizați în mod interschimbabil. În raport cu compasiunea și simpatia, care sunt considerate a fi abordări mai pasive, Empatia* presupune un efort mult mai activ de a înțelege o altă persoană^{(12) (13.)}

Când vine vorba de relațiile dintre adulți și copii, empatia* se referă la capacitatea adulților de a vedea lumea din perspectiva copiilor și de a înțelege experiențele lor. **Acest lucru poate fi mai dificil în relațiile dintre adulți și copii, deoarece implică aplicarea acestei înțelegeri empatică la nevoile unice de dezvoltare ale copiilor.** De obicei, copiii se află într-o fază de creștere și dezvoltare, lipsindu-le adesea vocabularul emoțional și abilitățile cognitive pentru a-și exprima pe deplin sentimentele. Acest lucru înseamnă că adulții trebuie să utilizeze o formă extrem de sensibilă de Empatie*, una care poate face legătura între capacitatea limitată a copilului de a se exprima și profunzimea experiențelor lor emoționale. Cu toate acestea, merită efortul, deoarece prin cultivarea Empatiei*, adulții le pot oferi copiilor o bază sigură pentru a-și comunica experiențele emoționale, ceea ce poate avea efecte pozitive asupra dezvoltării lor¹⁴.

Ascultarea activă* și ascultarea activă empatică* (Partea 1)

ASCULTARE ACTIVĂ

este o tehnică de comunicare care implică:

acordarea unei atenții deosebite
semnelor verbale și non-verbale ale
celeilalte persoane, cu scopul de a înțelege
mai bine

perspectiva lui sau a ei.



Exprimarea unui interes real pentru
înțelegerea mesajului vorbitorului, prin utilizarea
propriilor limbaje verbale și non-verbale
indicii verbale.



Această tehnică a primit un nume de la Carl Rogers, unul dintre cei mai mari psihologi ai secolului XX¹⁵. Folosind acest tip de ascultare, obiectivul principal al ascultătorului este de a încerca să înțeleagă punctul de vedere al vorbitorului. Ascultătorul poate încerca, de asemenea, să se imagineze în locul celeilalte persoane.

Dar prin ce se deosebește ascultarea activă* de... ascultare? Totul se reduce la termenul "activă". Ascultarea pasivă, ca atunci când ascultătorul dă din cap fără să pună întrebări sau să împărtășească gândurile, este ca o stradă cu sens unic. Vorbitorul s-ar putea întreba dacă mesajul său a fost într-adevăr înțeles. Pe de altă parte, ascultarea activă* schimbă regulile jocului. Este atunci când ascultătorul nu numai că aude cuvintele vorbitorului, dar și răspunde

în moduri care arată că înțelege cu adevărat ce se întâmplă în lumea vorbitorului. După cum spuneau Rogers și coautorul său Richard Evans Farson în 1957, atunci când ascultă activ, ascultătorul "nu absoarbe pasiv cuvintele care îi sunt adresate. În schimb, un ascultător activ încearcă în mod activ să înțeleagă faptele și sentimentele din ceea ce aude și încearcă, prin ascultarea sa, să ajute vorbitorul să își rezolve propriile probleme".

Ascultarea activă* și ascultarea activă empatică* (Partea 2)

Un alt aspect pe care trebuie să îl subliniem atunci când citim cuvintele lui Rogers de mai sus este fraza "ajutați vorbitorul să își rezolve propriile probleme". Ascultarea activă* presupune ascultarea unei persoane cu o minte deschisă, fără a avea neapărat o soluție imediată la o problemă. Cu toate acestea, această tehnică poate duce într-adevăr la transformări pozitive pentru indivizi. După cum sugerează Rogers, atunci când o persoană primește o ascultare atentă și unică, ea tinde să devină mai matură emoțional, mai deschisă la experiențele sale, mai puțin defensivă și mai democratică.

Atunci când oamenii sunt ascultați cu sensibilitate, ei sunt înclinați să acorde o atenție mai mare gândurilor și emoțiilor lor, facilitând o exprimare mai clară. În plus, aceștia sunt mai puțin preocupați de criticile aduse ideilor lor și se simt mai încrezători în a le împărtăși. În același timp, este demn de remarcat faptul că procesul de ascultare activă* îl determină și pe ascultător să treacă prin schimbări personale. Printre diversele activități, ascultarea se remarcă ca un catalizator pentru relații profunde și pozitive și posedă potențialul de a influența pozitiv atitudinile ascultătorului atitudinile ascultătorului¹⁶.

În același timp, procesul de ascultare activă* îl determină și pe ascultător să treacă printr-o schimbare personală. Printre diversele activități, ascultarea se remarcă ca un catalizator pentru relații profunde și pozitive și are potențialul de a influența pozitiv atitudinile ascultătorului¹⁶.

Ascultarea activă presupune ascultarea unei persoane cu o minte deschisă, fără a avea neapărat o soluție imediată la o problemă.*



Imaginați-vă un copil care își povestește ziua de școală. Ascultarea pasivă ar putea arăta ca o simplă înclinare a capului sau un "Hmm" fără alte interacțiuni. Ascultarea activă, însă, o duce mai departe. Este atunci când adultul spune lucruri de genul: "Wow, se pare că ai avut o zi distractivă explorând lucruri noi!". Acest lucru îi permite copilului să știe că adultul nu doar aude cuvinte, ci că are o privire asupra experiențelor copilului. Așadar, de ce este importantă ascultarea activă*? Cultivă o legătură mai profundă între copil și adult. Îi spune copilului că gândurile și sentimentele sale sunt apreciate și înțelese.*

În acest cadru, nu este surprinzător faptul că empatia* este un element vital al acestui proces, deoarece se referă la conectarea emoțională cu o altă persoană prin identificare, compasiune, înțelegere, sentiment și înțelegere. Acesta este motivul pentru care cea mai recentă literatură se referă la ascultarea activă* folosind termenul de *ascultare activă empatică**.

Ascultarea activă empatică* se referă mai mult la crearea de legături puternice și la înțelegerea reală a nevoilor, dorințelor și gândurilor celorlalți.

Aceasta implică înțelegerea de ce și cum se află în spatele cuvintelor rostite, permițându-ne să ne conectăm cu experiența emoțională a celeilalte persoane și să ne extindem empatia*. Acest tip de ascultare nu se oprește doar la semnificația evidentă sau chiar implicită, ci ajunge la emoțiile subiacente.

Prin angajarea în ascultarea activă empatică*, stabilim un spațiu sigur în care indivizii își pot exprima confortabil adevăratul sine. Această bază deschide calea către o Comunicare* sinceră și deschisă atât între vorbitor, cât și între ascultător¹⁷.

Ascultarea activă empatică* este o metodă structurată care include moduri particulare de a asculta și de a pune întrebări. Le vom explora în capitolul următor.

ATITUDINI CHEIE ȘI STRATEGII PRACTICE PENTRU O ASCULTARE ACTIVĂ EMPATICĂ DE SUCCES*

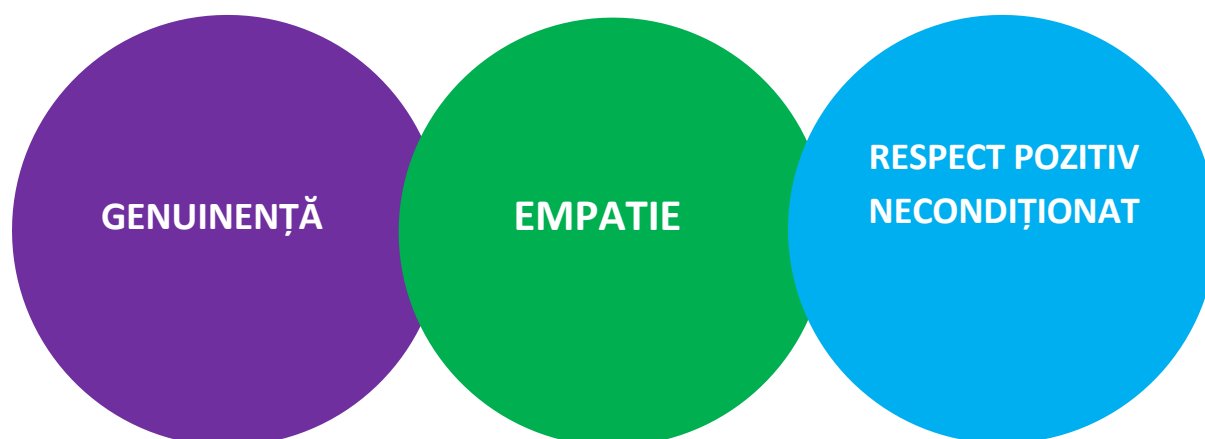
Atitudini cheie pentru cultivarea legăturilor empatiche: Genuinitate, empatie* și considerație pozitivă necondiționată

Trebuie subliniat faptul că, pentru ca Ascultarea activă* să fie cu adevărat eficientă, ea trebuie să pornească de la atitudinile fundamentale ale adulților. Ascultarea activă* nu poate fi folosită cu succes ca metodă dacă convingerile fundamentale ale adulților intră în conflict cu principiile sale esențiale. Dacă se încearcă într-un astfel de mod, acțiunile rezultate pot părea nesincere și deșarte, iar copiii sunt susceptibili de a sesiza acest lucru¹⁸.

Există trei atitudini fundamentale pe care adulții ar trebui să le adopte în toate relațiile lor, inclusiv în cele care implică copii, înainte de a se angaja în ascultarea activă empatică*: *Genuinitatea, Empatia** și *Privirea pozitivă necondiționată*.

Aceste atitudini au fost introduse inițial de Rogers ca "condiții de bază" necesare terapeuților pentru a-și asista eficient clienții.

Cu toate acestea, Rogers a subliniat, de asemenea, că aceste atribute ar trebui să fie prezente în mod ideal la o "persoană care funcționează pe deplin". În consecință, aceste trei calități au devenit asociate cu un cadru mai larg al relațiilor umane și s-au dovedit a fi o îndrumare neprețuită pentru adulții care doresc să construiască relații încurajatoare cu copiii.



Să aruncăm o privire mai atentă:

GENUINENȚĂ

Potrivit lui Rogers, autenticitatea este cea mai importantă calitate. Aceasta implică capacitatea de a-ți exprima deschis gândurile și emoțiile în cadrul unei relații. Aceasta garantează că atât copiii, cât și adulții pot fi ei înșiși și își pot împărtăși ideile și experiențele fără a se teme că vor fi judecați¹⁹. Acest lucru creează un mediu în care ambele părți își pot influența și atinge reciproc viețile, promovând deschiderea și conexiunea²⁰ și construind în același timp o bază de încredere. O relație autentică între adulți și copii înseamnă că adulții îi ghidează pe copii în loc să încerce să îi controleze, oferindu-le spațiul necesar pentru a-și descoperi propriile adevăruri și pentru a-și îmbrățișa sinele autentic.

EMPATIE

Nu este surprinzător faptul că Empatia* joacă un rol crucial în definirea relațiilor în care poate înflori Ascultarea activă* empatică. Adulții empatici se angajează în Ascultarea activă* și fac un efort pentru a înțelege emoțiile și experiențele unui copil din punctul său de vedere²¹. Ei se abțin să își impună propriile puncte de vedere asupra a ceea ce copilul exprimă în mod deschis. În acest context, Empatia* poate contribui la dezvoltarea unor legături emoționale puternice.

RESPECT POZITIV NECONDIȚIONAT

Privirea pozitivă necondiționată implică acceptarea și aprecierea din toată inima a unui copil fără nicio condiție, indiferent de comportamentul și acțiunile acestuia²². Ideea de considerație pozitivă necondiționată evidențiază manifestarea unui respect călduros pentru unicitatea fiecărei persoane²³, ceea ce înseamnă o dorință reală de conectare²⁴. Cultivarea unei culturi relaționale a respectului pozitiv necondiționat este esențială, susținută de afirmații precum încrederea în creștere în ciuda greșelilor.

Pentru a manifesta considerația pozitivă necondiționată, au fost sugerate mai multe metode. De exemplu:

- Modificarea cuvintelor pentru a tempera criticile cu reasigurări arată că, în ciuda dezaprobării acțiunilor, respectul fundamental rămâne²⁵
- Concentrarea asupra sentimentelor, îndrumarea copiilor să reflecteze asupra acțiunilor lor, favorizează o stimă de sine pozitivă²⁶

STRATEGII PRACTICE DE ASCULTARE ACTIVĂ*: ADNOTĂRI EMPATICE - ÎNTREBĂRI PRODUCTIVE - PARAFRAZARE (TEHNICA "LAFF")

Câteva tehnici de ascultare activă* recunoscute pe scară largă implică a) utilizarea adnotărilor empaticе, b) adresarea de întrebări productive și c) parafrizarea afirmațiilor vorbitorului pentru a demonstra atenție și a confirma înțelegerea²⁷.

În contextul acestui ghid, am ales să prezentăm o tehnică specifică, și anume **tehnica "LAFF"**, deoarece este ușor de reținut și de pus în practică în interacțiunile zilnice.

Tehnica "LAFF", introdusă și testată de McNaughton et al., oferă o modalitate practică prin care două persoane se pot angaja în timp ce își valorizează perspectivele. Această strategie a fost testată pe relația profesor-părinte, dar poate fi aplicată în diverse relații, inclusiv în cea dintre adulți și copii.

Cele patru litere L-A-F-F reprezintă cei patru pași pe care îi implică tehnica:

L

Ascultați, empatizați și comunicați respect (utilizând adnotări empaticе)

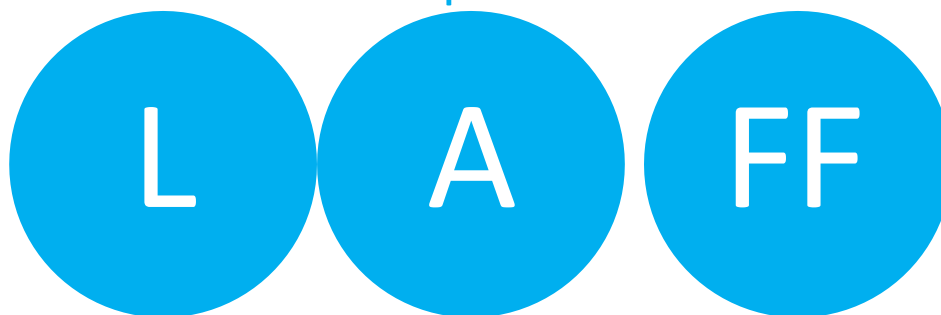
A

Puneți întrebări productive

FF

Concentrați-vă pe ceea ce a fost împărtășit (prin parafrizare)
& Găsiți un prim pas

Concentrarea pe tehnica "LAFF"



L

Ascultați, empatizați și comunicați respect (utilizând adnotări empaticе)

Începând cu "L", adulții trebuie să asculte, să empatizeze și să transmită respect copiilor. Acest lucru implică ascultarea atentă a preocupărilor și răspunsul cu empatie*. Demonstrarea respectului presupune să le mulțumim copiilor pentru că ne-au întins mâna, să ne concentrăm asupra lor și să folosim un limbaj corporal și expresii faciale adecvate. Unele expresii utile pe care le-am putea folosi în acest pas particular sunt următoarele: "Despre ce ai vrea să vorbim?", "Înțeleg de ce ești îngrijorat, este o problemă serioasă", "Apreciez că ai venit să vorbești cu mine" etc.

A

Puneți întrebări productive

Pasul "A" implică adresarea de întrebări și colectarea de informații cu privire la problema împărtășită de copii. Această anchetă respectuoasă ajută la înțelegerea punctului de vedere al copiilor. Având în vedere că obținerea de informații se poate realiza doar prin avansarea conversației, se recomandă evitarea adresării de întrebări închise, care necesită doar un răspuns de tipul "Da" sau "Nu" în timpul acestei etape. În schimb, puneți întrebări de urmărire, cum ar fi "Ce îmi mai poți spune ca să înțeleg?", "Ce aș vedea dacă aș fi acolo?", "Hai să vorbim mai mult despre _____ (o persoană/ o situație/ o acțiune specifică); cum v-a _cum te-a făcut să te simți?" sau "De ce crezi că _____ (o persoană/situație/acțiune specifică) a ieșit/acționat/reacționat/vorbit în acest fel?" sau "A ieșit cum ați crezut? De ce sau de ce nu?" sunt alegeri mai utile în această etapă. Chiar dacă copiii nu pot răspunde la aceste întrebări, ei sunt încurajați să se gândească mai mult la ceea ce încearcă să ne spună și să își organizeze gândurile astfel încât să le fie mai ușor să se deschidă²⁸.

FF

Concentrați-vă pe ceea ce a fost împărtășit (prin parafrizare) & Găsiți un prim pas

Trecând la doi "F", cu primul "F", adulții se concentrează pe revizuirea problemei prin parafrizarea informațiilor împărtășite pentru a asigura acuratețea, prezentând în același timp **dovezi de ascultare activă***. Un bun punct de plecare este utilizarea unei fraze semnal, precum "Deci, dacă înțeleg corect, ceea ce spui este...". Este important ca parafrizarea să fie scurtă și precisă, fără a omite niciun detaliu esențial și, în același timp, asigurându-ne că nu introducem propriile opinii, interpretări sau presupuneri. Pentru a încheia parafrizarea, o întrebare de genul "Sunt pe drumul cel bun?" este utilă pentru ca adulții să confirme dacă au surprins cu exactitate sensul dorit.

Al doilea "F" îi îndrumă pe adulți să găsească un punct de plecare pentru abordarea problemei. Acțiunea imediată este necesară dacă situația este periculoasă, dar majoritatea problemelor beneficiază de colectarea mai multor detalii și de o analiză atentă. În acest moment, este în regulă ca adulții să ia ceva timp pentru a se gândi la următorii pași, în loc să acționeze imediat. Cu toate acestea, este important să le transmitem copiilor că vom lua într-adevăr măsuri pentru a-i ajuta. Din acest motiv, este foarte util să folosiți formulări care implică cuvintele "primul pas", cum ar fi "Cred că primul pas este să obținem mai multe informații și apoi vom începe să ne gândim împreună la posibile soluții" sau "Ca prim pas, aș dori să mă întâlnesc cu _____ (profesorul tău/ părinții prietenilor tăi/ directorul școlii etc.). Vreau să aflu ce a u _____ (văd/văd/aud/aud/știu). După aceasta, vom face un plan pentru următorii pași"²⁹.

A DOUA PARTE: PRACTICA



Co-funded by
the European Union



APLICAREA ASCULTĂRII ACTIVE EMPATICE* ÎN INTERACȚIUNILE COTIDIENE: EXEMPLE DE ASCULTARE ACTIVĂ EMPATICĂ* ÎN DIFERITE CONTEXTE

Deși ascultarea activă empatică* poate părea familiară, punerea ei în practică nu este o sarcină simplă. Mai multe obstacole pot apărea în încercarea de a asculta un partener de conversație cu sinceritate, energie și empatie. Complexitatea devine și mai evidentă atunci când acest partener nu este un adult, ci un copil.

După cum s-a menționat anterior, este important ca ascultarea activă eficientă* să se bazeze pe un interes autentic față de interlocutor. Cu toate acestea, cerințele și obligațiile vieții de zi cu zi, combinate cu stresul pe care îl generează, îi împiedică adesea pe adulți să se implice cu adevărat în dialogul cu ceilalți, inclusiv cu copiii. Oboseala cauzată de o zi solicitantă, de sarcinile banale sau de presiunile profesionale poate duce la răspunsuri superficiale, lăsând puțin loc pentru o ascultare autentică. După cum s-a menționat anterior, aceste interacțiuni efemere nu trec neobservate de interlocutor, fie la nivel conștient, fie la nivel subconștient. Rogers afirmă că, dacă interesul ascultătorului pare nesincer, acesta îl poate descuraja pe vorbitor să se deschidă în viitor.

În plus, ascultarea activă* implică riscuri personale. Înțelegerea emoțiilor și experiențelor altei persoane până la punctul de a renunța momentan la propriile convingeri și tipare este un proces provocator și inconfortabil. Cu toate acestea, acest proces, deși solicitant, aduce beneficii. Ascultarea activă empatică* nu numai că favorizează legături profunde și pozitive, ci și catalizează o schimbare transformatoare în atitudinile ascultătorului, favorizând creșterea personală³⁰.

Deși ascultarea activă empatică nu este lipsită de efort, este cu siguranță realizabilă. Cu exercițiu și răbdare, putem stăpâni această abilitate. Recompensele se extind nu numai asupra noastră, ci și asupra tuturor partenerilor noștri de conversație, fie ei adulți sau copii!*

Ascultarea activă empatică*

În contexte parentale, educaționale și profesionale

După cum s-a menționat mai sus, ascultarea activă empatică* este strâns legată de atitudini, și anume autenticitate, empatie* și considerație pozitivă necondiționată, precum și de strategii comportamentale specifice, cum ar fi tehnica LAFF.

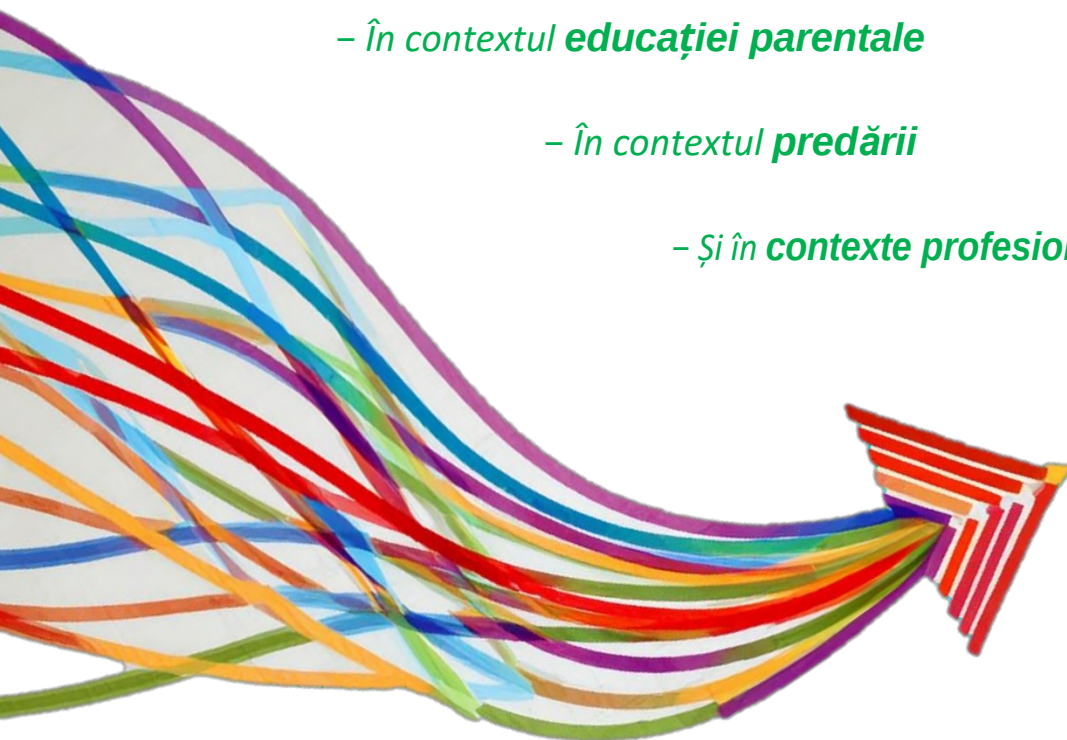
Toți acești factori sunt considerați importanți în relațiile pe care părinții, profesorii și profesioniștii care lucrează cu copiii le stabilesc cu copiii.

*În această secțiune veți găsi câteva **fraze** care se pot dovedi utile atunci când adulții comunică cu copiii, precum și câteva **exemple practice** suplimentare care ajută la înțelegerea în ce context și în ce mod adulții pot aplica principiile Ascultare activă empatică* atunci când răspund copiilor:*

– În contextul **educației parentale**

– În contextul **predării**

– Și în **contexte profesionale**



FRAZE CARE SE POT DOVEDI UTILE

SCOP	FRAZĂ
Pentru a-l încuraja pe interlocutorul nostru	- "Poți să-mi spui mai multe despre...?" - "Ce altceva îți mai amintești?"
Pentru a solicita clarificări suplimentare	- "Ați putea explica ce înțelegeți prin...?"
Să reformulăm, arătând celeilalte persoane că suntem prezenți și că înțelegem ce s-a spus	- "...pare destul de dificil. Să ne luăm ceva timp și să vedem cum ne descurcăm."
Să arate înțelegere față de sentimentele și limbajul corpului celeilalte persoane	- "Acest lucru pare să fie destul de important pentru tine" - "Pari a fi tulburat/îngrijorat de tot ceea ce se întâmplă" - "Trebuie să te simți foarte mândru de tine!"
Pentru a valida informațiile pe care le-am primit	- "Doar ca să fiu sigur că am înțeles bine, ce vrei să spui este că..." - "Corectați-mă dacă am înțeles greșit..."
Pentru a crea un spațiu de comunicare* sigur	- "Vă mulțumesc pentru că ați împărtășit cu mine..."
Pentru a procesa idei alternative	- "Ce s-ar putea întâmpla dacă...?" - "Ce altceva am putea încerca?"

EXEMPLE PRACTICE ÎN PARENTING



EXEMPLUL 01

Părinții lui M. (9 ani) au observat recent unele schimbări în comportamentul său. Acesta refuză adesea să meargă la școală, iar uneori învățătoarea lui i-a sunat la telefon și le-a spus că M. dorește să se întoarcă acasă mai devreme de sfârșitul orelor de școală. Ei au observat chiar schimbări în apetitul său pentru mâncare. Sunt multe momente în care M. nu reușește să mănânce pentru că, după cum spune el, "nu are poftă de mâncare, nu îi este foame". Aceste schimbări i-au îngrijorat pe părinții lui M. mai ales pentru că aceștia insistă asupra timpului. Mai exact, aceste comportamente par să fi fost constante în ultima lună. Din acest motiv, părinții lui M. au făcut unele încercări de a înțelege ce se întâmplă. L-au întrebat dacă îl deranjează ceva, dacă s-a întâmplat ceva la școală sau la baschet (o activitate extracurriculară la care participă de trei ori pe săptămână). Deși multă vreme M. a evitat să vorbească cu ei, într-o zi și în timp ce era încărcat emoțional, a decis să le împărtășească o parte din gândurile sale. Astfel, el le-a mărturisit că este trist pentru că în ultima vreme prietenii lui nu mai vorbesc cu el. Chiar și atunci când aproape toți joacă fotbal sau "piramidă" împreună în timpul pauzelor, nu îl lasă să se joace cu ei. Și în toate acestea,

există ceva care l-a rănit și mai tare. A fost foarte supărat când a realizat că a fost eliminat chiar și din chat-ul de grup pe care D1 îl avea pe Viber. Nu înțelege de ce se întâmplă toate astea și pe zi ce trece se simte din ce în ce mai rău.

În acest exemplu, părinții sunt cei care observă unele schimbări bruște în comportamentul și rutina obișnuită a copilului. Ei observă că copilul lor pare să își piardă brusc pofta de mâncare și chiar încearcă să evite școala, care obișnuia să îi aducă bucurie. Prin urmare, fac unele încercări de a investiga situația și invită copilul într-un proces de dialog activ, oferindu-i posibilitatea de a vorbi despre propria experiență și de a-și exprima sentimentele cu privire la aceasta. Încercarea de a înțelege situația copilului și înțelegerea sentimentelor sale reprezintă primul pas crucial în acordarea sprijinului. Prin folosirea expresiei "Și eu m-aș simți foarte trist în această situație", părintele (părinții) validează sentimentele copilului fără a crea dubii. Deosebirea este o emoție universal umană, iar experimentarea ei ocazională este normală. Această frază ilustrează succint conceptele de "autenticitate" și "empatie*".

În plus, după cum sugerează tehnica LAFF, o metodă eficientă prin care părintele (părinții) demonstrează că își ascultă copilul cu empatie este implicarea în conversație folosind limbajul corpului. De exemplu, dând din cap sau menținând contactul vizual în timpul discuției comunică faptul că părintele (părinții) este (sunt) prezent(i) și atent(i) în mod activ la preocupările copilului. În plus, pentru a înțelege emoțiile copilului, părintele (părinții) poate (pot) pune întrebări legate de sentimentele acestuia, cum ar fi "Cum te simți în legătură cu asta?" sau "Există ceva care te-ar putea ajuta să te simți mai bine?". Prin aceste abordări, părintele (părinții) stabilește (stabilesc) o zonă de încredere și deschidere între el (ei) și copil, permițând copilului să își exprime liber sentimentele în propriile cuvinte.

EXEMPLUL 02

Copil: "Am încetat să mai ies cu prietenul meu. Le-am spus și celorlalți de la școală să nu mai stea cu el/ea. De asemenea, l-am eliminat din chat-ul de grup pe care îl aveam pe Viber. Am fost foarte supărat pentru că m-a mințit și am simțit că trebuie să iau măsuri. Dar acum el/ea este singur(ă), nu vorbește cu nimeni, iar eu mă simt oarecum vinovat(ă)".

În acest exemplu, copilul împărtășește ceva care pare să-l deranjeze. El/ea s-a simțit furios și probabil că are remușcări în legătură cu situația cu prietenul său. Sublinierea emoțiilor copilului este, din nou, un prim pas esențial. Este esențial pentru copil să își recunoască și să își eticheteze propriile emoții. Întrebarea copilului despre sentimentele sale cu privire la acțiunile sale, de exemplu, poate ajuta la o mai bună înțelegere a emoțiilor sale. Criticarea copilului pentru sentimentele sale este puțin probabil să producă rezultate dorite. În schimb, părintele (părinții) îl poate ajuta să se conecteze la sentimentele sale și să identifice emoțiile prin care ar putea trece celălalt copil în acest scenariu.

EXEMPLE PRACTICE ÎN PREDARE



EXEMPLUL 01

Un profesor, după ce a comunicat cu părinții unor elevi, descoperă că există un grup de discuții între elevi pe o aplicație de rețea socială, cum ar fi Viber, de exemplu. În acest grup, anumiți colegi postează fotografii ale unui anumit elev, împreună cu comentarii batjocoritoare și remarci depreciative. Cu alte cuvinte, profesorul se confruntă cu o situație de intimidare online.

În acest scenariu specific, este foarte probabil ca profesorul să aibă sentimente contradictorii atât față de elevii care au avut aceste comportamente, cât și față de elevul care a fost ținta acestor acțiuni. Cu toate acestea, este esențial ca profesorul să își recunoască propriile sentimente și să se asigure că sentimentele sale față de elevi nu s-au schimbat din cauza comportamentului elevilor. O abordare utilă pe care profesorul ar putea-o adopta inițial cu copiii implicați în aceste acțiuni este cea a "modificării cuvintelor". În loc să spună: "Comportamentul tău a fost jenant și inacceptabil", profesorul ar putea exprima: "Apreciez atitudinea ta și o voi aprecia întotdeauna, dar sunt dezamăgit de acțiunile tale". În acest fel, profesorul evită să-i critice direct pe copii, dar își exprimă dezaprobarea față de comportamentul lor specific.

În mod similar, tehnica LAFF ar putea fi un instrument valoros în mâinile profesorului pentru abordarea inițială a elevului care a experimentat un comportament de intimidare. Primul și foarte important pas

a LAFF, așa cum am menționat anterior, implică ascultarea atentă a elevului de către profesor prin aplicarea principiilor empatiei*. Fraze precum "Mulțumesc că ai venit astăzi să vorbim", "Apreciez foarte mult încrederea și disponibilitatea ta de a împărtăși cu mine" și "Ești foarte curajos să vorbești despre ceva atât de important" sunt afirmații care recunosc curajul elevului de a-și discuta sentimentele, demonstrând în același timp disponibilitatea profesorului de a fi alături de copil. Ulterior, dacă copilul este dispus să vorbească despre experiențele sale, profesorul ar putea continua cu întrebări de urmărire deschise pentru a înțelege mai bine perspectiva și sentimentele copilului. În acest fel, se creează un spațiu sigur în care copilul își poate exprima emoțiile, permițând în același timp profesorului să înțeleagă modul în care copilul trăiește situația actuală. Urmând principiile ascultării active empatice*, profesorul ar putea trece la etapele finale ale tehnicii LAFF rezumând și reformulând ceea ce a fost spus, asigurându-se că a înțeles corect situația, precum și asigurându-l pe copil că va lua măsuri pentru a înțelege mai bine situația și a găsi o posibilă soluție. Această abordare contribuie la asigurarea unui plan precis de intervenție și sprijin. Exemplul specific folosit aici necesită acțiune și mobilizare imediată din partea profesorului. Căutarea unor surse adecvate de ajutor este necesară pentru a asigura intervenția și sprijinul adecvate pentru toți copiii implicați în acest scenariu ipotetic.

EXEMPLUL 02

Clopoțelul pentru pauza școlară sună, iar A., în vârstă de unsprezece ani, se îndreaptă cu reticență spre profesoara ei, doamna K. Nu este sigură dacă este lucrul corect, dar nu știe ce altceva ar putea face. Nu mai are prieteni la școală de câteva luni și nu vrea să își împovăreze familia cu astfel de probleme fără sens. Așa că decide să vorbească cu doamna K., care este întotdeauna amabilă și dispusă să vorbească cu toți copiii din clasă. Făcându-și curaj și respirând adânc în prealabil, A. îi spune învățătoarei sale că se simte groaznic de două luni. Acesta este rezultatul faptului că a descoperit că un profil Instagram îi folosește numele și alte date personale. Majoritatea acestor imagini au fost făcute în curtea școlii, fără știrea lui A., și sunt însoțite de comentarii insultătoare; de fapt, unele dintre imagini au fost editate. Fața lui A. a fost pictată cu mustați, ochelari și alunițe, iar comentarii scrise precum "Cheugy*" sau "Mid*" sunt frecvent incluse. Lui A. îi este greu să-și stăpânească lacrimile atunci când îi mărturisește toate acestea profesorului ei. Ea nu știe cum să elimine această pagină extrem de dureroasă de pe computerul ei. Nu este conștientă de identitatea sau motivația creatorului. Vrea doar să se trezească într-o zi și să vadă că totul a fost o glumă proastă!

(*Acele cuvinte sunt utilizate în contextul vocabularului popular al Gen-Z. Le puteți căuta semnificația în glosarul furnizat la începutul acestui ghid. Pentru confortul dumneavoastră, vă prezentăm și definițiile lor aici: "Cheugy*" = nepopular, care încearcă prea mult să fie cool -

un

termen insultător / "Mid*" = mediocru, mediu - un termen insultător)

În acest exemplu, micuța A. face eforturi mari pentru a vorbi cu cineva despre provocările semnificative cu care se confruntă zilnic acasă și la școală. Este posibil ca doamna K., învățătoarea copilului, să fi simțit ea însăși unele emoții puternice, cum ar fi anxietatea, tristețea sau neliniștea, la vederea micuței A. plângând și manifestând o mare confuzie. Prima și cea mai dificilă sarcină a învățătoarei în această situație este să învețe să își controleze propriile emoții. Cu cât este mai calmă în acel moment dificil de "criză", cu atât va fi mai utilă și mai încurajatoare pentru copil!

Chiar și într-o situație precum cea din exemplu, abordarea LAFF se poate dovedi utilă. Faza inițială a acestei tehnici stabilește atitudinea noastră față de interlocutorul nostru, cerându-ne să ascultăm cu atenție și cu mintea deschisă ceea ce are de spus. Prin urmare, profesorul trebuie să înceapă prin a acorda o atenție deosebită elevului care se află în fața sa și care a ales să îi comunice ceva foarte important. Este foarte important să nu ne exprimăm îndoiala față de copil, chiar dacă avem impresia că ne minte sau că exagerează în ceea ce spune. Deși ne putem aminti întotdeauna că copiii sunt sinceri cu privire la astfel de subiecte, de cele mai multe ori, atunci când li se întâmplă ceva semnificativ, le este greu să vorbească cu alții despre asta. Este esențial să fim un bun ascultător și să protejăm sentimentele copilului de dragul viitoarei noastre relații de comunicare*, precum și, cel mai important, pentru siguranța copilului.

Următoarea etapă a tehnicii ne permite să punem întrebări - de preferință întrebări deschise - pentru a examina mai bine circumstanțele și pentru a colecta cât mai multe date de la copil în timpul discuției noastre.

Scopul nostru principal este de a stabili un mediu sigur pentru comunicare*, prin urmare onorăm întotdeauna dorința copilului de a împărtăși sau de a ascunde informații de la noi. În cele din urmă, rezumarea și reformularea a ceea ce a fost spus ne ajută să înțelegem subiectul discuției și ne permite să asigurăm cealaltă persoană că am fost implicați pe deplin tot timpul.

EXEMPLE PRACTICE ÎN CONTEXTE PROFESIONALE



EXEMPLUL 01

Un profesionist implementează programe educaționale preventive pentru elevi cu privire la diverse subiecte legate de copii. În timpul unei prezentări, un elev/un copil își folosește telefonul mobil și se abține de la participarea la sesiunea educațională.

Tehnica comportamentală LAFF ar putea oferi informații utile pentru abordarea acestei situații. Pasul inițial presupune inițierea unei conversații cu copilul și ascultarea atentă a perspectivei sale. Pentru a spori ascultarea activă*, putem folosi limbajul corpului, să menținem contactul vizual și să dăm din cap în timpul discuției pentru a ne transmite interesul. Un alt aspect esențial este adresarea de întrebări copilului, facilitând o înțelegere mai profundă a punctului său de vedere. În acest caz specific, întrebările potențiale ar putea include: "Am observat că păreai mai puțin implicat în timpul prezentării. Te deranjează ceva?", "Cum ți s-a părut prezentarea? A existat ceva diferit despre care ați dori să discutăm?". Ulterior, este la fel de important să se verifice înțelegerea conversației cu copilul. Acest lucru se poate realiza prin parafrizarea cuvintelor sale, folosind fraze precum "Vreau să mă asigur că am înțeles

totul, așa că aș dori să vă confirm..." sau "Doar pentru a clarifica, am înțeles corect că...?". Etapa finală a acestei tehnici se referă la răspunsul profesionistului la problema în cauză. În funcție de gravitatea problemei, el/ea trebuie să decidă dacă o abordează imediat sau la o dată ulterioară.

EXEMPLUL 02

Un profesionist care implementează un program educațional preventiv pentru elevi privind utilizarea sigură a internetului vizitează o școală pentru a face o prezentare interactivă. După prezentare, un elev se apropie de profesionist și îi mărturisește o problemă. Elevul primește mesaje abuzive și insultătoare de la un expeditor necunoscut și nu este sigur cum să le abordeze.

Este esențial să înțelegem că a vorbi despre astfel de provocări poate fi extrem de dificil pentru un copil. Atunci când este confruntat cu o astfel de adversitate, este probabil ca un copil să se confrunte cu emoții intense precum tristețea, teama, anxietatea, furia și vinovăția. Datoria supremă a profesionistului în această situație este să ofere sprijin și să asculte cu atenție preocupările copilului. Este esențial să se creeze un spațiu sigur și de încredere în care copilul să se poată exprima deschis. În plus, copilul trebuie să fie asigurat că nu este responsabil pentru situație. Împreună cu copilul se pot discuta măsuri practice pentru a se proteja și informații despre rețeaua sa de sprijin. Este esențial să validați sentimentele copilului fără a pune la îndoială ceea ce spune. Prin afirmația: "Ceea ce îmi împărtășești este extrem de important și, pentru a te ajuta în cel mai bun mod posibil, va trebui să căutăm ajutor", profesionistul transmite că înțelege gravitatea situației și îl informează că va căuta asistența corespunzătoare.

PUNEREA ÎN PRACTICĂ A ASCULTĂRII ACTIVE EMPATICE*: SCENARIILE REALE ȘI JOCURI DE ROL PENTRU EXERSAREA METODOLOGIEI



Acum, să transformăm teoria în acțiune! În această secțiune, am conceput câteva exerciții interactive pentru a vă ajuta să obțineți o înțelegere practică a conceptelor pe care le-ați explorat în secțiunile teoretice anterioare ale ghidului.

Această secțiune este probabil cea mai importantă parte a ghidului, deoarece încurajează ceea ce noi numim "învățare activă". Pentru a aplica cu adevărat tehnicile și conceptele introduse în acest ghid în situații din viața reală, este esențial să nu le citiți și să le memorați doar ca pe o teorie abstractă. În schimb:

Trebuie să înțelegeți, să reflectați, să vă însușiți și să puneți în practică aceste concepte.

Aici "învățarea activă" se dovedește crucială, deoarece este "procesul de implicare (a cursanților) într-o activitate care îi forțează să reflecteze asupra ideilor și asupra modului în care folosesc aceste idei"³¹. În acest domeniu, există numeroase activități pe care le putem utiliza pentru a aborda ideea de învățare activă, inclusiv jocurile de rol, biblioterapia*, vizionarea de filme și scenariile din viața reală. În contextul acestui ghid specific, am ales să prezentăm, dar și să explorăm împreună, două dintre acestea, și anume, scenariile din viața reală și jocurile de rol.

Aceste exerciții sunt destinate să fie interactive și pot fi utilizate în diverse moduri și contexte. Le puteți utiliza individual pentru a exersa în ritm propriu sau le puteți încorpora în activități de grup în care toți membrii participă activ și își împărtășesc feedback-ul, promovând învățarea de la egal la egal.

SCENARII DIN VIAȚA REALĂ ȘI MODUL DE APLICARE A TEHNICILOR DE ASCULTARE ACTIVĂ EMPATICĂ*

Cum funcționează studiile de caz/scenariile din viața reală?

Studiile de caz sunt un instrument util pentru predarea comunicării eficiente. Acestea implică povești din viața reală care îi implică activ pe cursanți. Examinând situații reale și luând în considerare diferite puncte de vedere, cursanții își îmbunătățesc gândirea critică și abilitățile de rezolvare a problemelor. În special, atunci când aceste studii de caz abordează situații complexe în relațiile familie-școală-comunitate, ele pot ajuta părinții, profesorii, profesioniștii și membrii comunității să exerseze procese de comunicare dificile într-un mediu sigur.

Mai jos, veți găsi studiul de caz sugerat de acest ghid pentru a exersa ascultarea activă empatică într-o situație de cyberbullying, împreună cu instrucțiuni pentru a lucra cu această activitate, fie la nivel individual, fie ca grup de cursanți.



Studiul de caz în acțiune: Un proces în 4 pași

Etapa 1 - Prezentarea studiului de caz: Activitatea începe prin studierea atentă a studiului de caz. Puteți găsi studiul de caz pe care l-am creat în scopul acestui ghid în **apendicele** care urmează acestui capitol.

Pasul 2 - Luați un test: După studierea cazului dat, încercați să vă implicați în chestionarul prezentat în continuare în **apendicele** la prezentul ghid, exprimându-vă opiniile. Acest chestionar urmărește să vă ajute să identificați problema prezentată în studiul de caz, să vă familiarizați cu cadrul teoretic, precum și să vă evaluați cunoștințele existente despre subiect.

Etapa 3 - Reflecție / Discuție: Această etapă are două obiective principale. În primul rând, explorarea și înțelegerea emoțiilor copilului pe baza situației descrise în studiul de caz. În al doilea rând, să examineze abordări alternative pentru ca adultul să gestioneze situația. În **anexă** puteți găsi câteva sugestii de puncte asupra cărora să reflectați (în cazul cursanților individuali) sau să discutați (în cazul cursanților în grup), împreună cu răspunsurile corespunzătoare, după caz.

Este demn de remarcat faptul că majoritatea acestor subiecte nu vin cu răspunsuri "corecte". Acest lucru se datorează faptului că obiectivul nostru în această etapă nu vizează învățarea cognitivă, ci mai degrabă încurajarea reflecției. Cu toate acestea, există câteva puncte specifice susținute de literatura existentă care sunt incluse pentru a ajuta cursanții să obțină o înțelegere mai clară a subiectului discutat sau asupra căruia se reflectă, permițându-le să participe la discuție sau reflecție cu mai multă încredere.

Etapa 4 - sfaturi practice: După reflecție și discuții, exercițiul se încheie prin oferirea de sfaturi practice personalizate pentru fiecare grup, direct legate de cyberbullying și în conformitate cu principiile Ascultare activă empatică. Puteți găsi sfaturile în **anexa** la prezentul ghid.

JOCURILE DE ROL CA INSTRUMENT DE EXERSARE A ASCULTĂRII ACTIVE EMPATICE*

Cum funcționează jocurile de rol?

Jocul de rol este centrat pe o poveste care prezintă o situație de dependență de internet în care este implicat un copil. În cadrul acestei narațiuni, există orientări scrise pentru rolurile care reprezintă diferite perspective legate de această situație: copilul, părinții sau tutorii copilului, profesorul copilului și un profesionist care lucrează cu copiii și interacționează cu copilul.

Obiectivul jocului este ca participanții să preia rolurile acestor diverse părți interesate și să se angajeze într-o interacțiune simulată unii cu alții, asumându-și identitatea rolului atribuit. Acest lucru le permite să exerseze utilizarea diferitelor tehnici de comunicare și să dezvolte empatie pentru punctul de vedere al persoanei pe care o reprezintă, chiar dacă opiniile acelei persoane nu se aliniază neapărat cu perspectiva lor din viața reală.

Mai jos, veți găsi îndrumările privind rolul pentru jocul de rol prezentat în acest ghid, împreună cu instrucțiunile de participare la joc. Este important să rețineți că jocurile de rol sunt de obicei concepute pentru a fi jucate în grup, iar exemplul pe care îl discutăm în această secțiune nu face excepție. Cu toate acestea, chiar dacă citiți această carte pe cont propriu, puteți beneficia de explorarea scenariilor și poveștilor prezentate în acest joc de rol. Familiarizându-vă cu diversele perspective ale personajelor din poveste, vă puteți spori empatia, puteți înțelege mai bine diferitele generații și vă puteți îmbunătăți capacitatea de a vă angaja în discuții despre subiecte legate de scenariul respectiv, fie direct, fie indirect. Dacă vă angajați în jocul de rol cu un grup, iată care sunt pașii pentru a asigura o experiență de succes:



Jocul în acțiune: Un proces în 5 pași

Pasul 1 - Distribuirea rolurilor: Jocul începe prin distribuirea aleatorie a ghidurilor de rol către participanții din fiecare grup. Fiecare grup primește două ghiduri de rol distincte: unul înfățișează perspectiva copilului din narațiunea centrală și celălalt înfățișează punctul de vedere al unui adult implicat în poveste.

Este important să rețineți că acest joc este destinat diferitelor grupuri de cursanți adulți, inclusiv părinților/tutorelui, profesorilor și profesioniștilor care lucrează cu copiii. În **apendicele** acestui ghid, veți găsi ghiduri de rol pentru toate aceste grupuri, însă fiecare grup trebuie să selecteze o combinație unică de ghiduri de rol.

Pașii 2-3 - Studiul rolului: Participanții au nevoie să citească cu atenție orientările privind rolul care le-a fost atribuit. Acest lucru îi ajută să înțeleagă atât narațiunea centrală (de exemplu, situația care afectează copilul), cât și perspectiva personajului care le-a fost atribuit (de exemplu, ceea ce crede, gândește și simte personajul său cu privire la situație din punctul său de vedere personal).

Pașii 4-5 - Jocul: După ce au citit ghidurile de rol, participanții formează perechi pentru a se angaja în exerciții de joc de rol. În fiecare grup, sunt create perechi specifice: copii cu părinți/tutori în grupul părinților/tutorilor, copii cu profesori în grupul profesorilor și copii cu profesioniști în grupul profesioniștilor.



Pasul 4 - Începeți să jucați: Fiecare pereche își asumă rolurile respective, pătrunzând în emoțiile, poveștile personale și provocările cu care se confruntă personajele desemnate. Ei se angajează într-un dialog cu partenerul lor, cu scopul de a exprima experiențele personajului lor, inclusiv emoțiile, preocupările și problemele pe care trebuie să le abordeze. Această etapă, nucleul jocului, încurajează ascultarea activă și comunicarea, aplicând principiile și practicile de ascultare activă empatică.



Pasul 5 - Discuție de grup/auto-reflecție: În urma dialogului în perechi, fiecare pereche își împărtășește experiențele cu restul grupului. În această etapă, perechile sunt invitate să discute despre experiența pe care au avut-o în timp ce își asumau unele dintre rolurile menționate mai sus, chiar dacă doar pe scurt.

Discuția este împărțită în două părți, începând cu o abordare generală și intrând apoi în detalii:

- Prima parte se concentrează pe emoții, sentimente și eficiența comunicării (a fost un succes? A favorizat o conexiune mai puternică și o mai bună înțelegere reciprocă?). Această primă parte este considerată generală deoarece oferă o perspectivă asupra modului în care ascultarea activă empatică poate îmbunătăți comunicarea în diverse contexte, indiferent de subiect.
- A doua parte orientează discuția către aspecte specifice legate de subiectul exercițiului. Scopul său este de a oferi o înțelegere mai profundă a aspectelor cognitive prin oferirea unor definiții esențiale legate de dependența de internet.

În **apendicele** acestui ghid puteți găsi câteva puncte pentru prima parte a discuției (în cazul în care studiați acest ghid la nivel individual, puteți folosi aceste puncte ca puncte de reflecție).

**CONCLUZIE,
ANEXĂ,
REFERINȚE ȘI
LINKURI UTILE**

CONCLUZII

Scopul principal al acestui ghid a fost acela de a sublinia importanța profundă a metodologiei Empathic Active Listening* în dezvoltarea relațiilor bazate pe încredere între adulți și copii într-o lume tot mai digitală. Pe parcursul ghidului, am aprofundat principiile de bază legate de Ascultarea activă empatică*, am explorat atitudinile care stau la baza prosperității metodologiei, inclusiv autenticitatea, empatia* și considerația pozitivă necondiționată. De asemenea, am discutat tehnici specifice care ar putea ajuta la punerea în aplicare a acestei metodologii, cum ar fi tehnica LAFF. Am explorat aceste concepte nu numai din punct de vedere teoretic, ci și prin practică, cu studii de caz și jocuri de rol, al căror scop a fost acela de a-i ajuta pe cititori să exerseze această nouă formă de comunicare* într-un mediu sigur.

În plus, am sugerat că puterea Ascultare activă empatică* se extinde mult dincolo de contextul specific al siguranței și riscurilor pe internet. Principiile, atitudinile și tehnicile asociate cu Ascultarea activă empatică* sunt atuuri esențiale pentru cultivarea unor relații sănătoase între adulți și copii în diverse situații de viață, indiferent dacă cititorii sunt părinți, educatori sau profesioniști axați pe copii. Am descoperit că Ascultarea activă empatică* este mai mult decât o simplă metodologie; este o modalitate transformatoare de a ne conecta profund cu copiii. Este vorba despre crearea unui spațiu sigur și hrănitor în care gândurile și sentimentele lor sunt valorizate, îmbogățind în cele din urmă bunăstarea lor și consolidând legăturile pe care le împărtășesc cu adulții.

Prin urmare, obiectivul general al acestui ghid a fost de a servi cititorilor adulți ca o resursă valoroasă în călătoria lor spre a deveni comunicatori mai empatici și mai eficienți, cu promisiunea de a-și îmbunătăți relațiile cu copiii în toate aspectele vieții.

APENDICE

Studiu de caz 1 (Etapa 1)

A. este o fetiță de 12 ani care locuiește cu familia ei într-un mare oraș european. Familia ei este formată din patru membri: tatăl ei, G., mama ei, M., sora ei, B., și ea însăși, A. Ei sunt o familie foarte unită, plină de dragoste și înțelegere.

Ambii părinți ai lui A. lucrează; tatăl ei este inginer de automobile, iar mama ei este vânzătoare într-un magazin de îmbrăcăminte. De cele mai multe ori, aceștia se întorc acasă epuizați, deoarece slujbele lor necesită nu numai ore lungi de lucru, ci și multă energie.

B., sora lui A., are 15 ani și este în clasa a X-a. Este foarte sociabilă și îi place să-și petreacă timpul cu prietenii pe care și i-a făcut la școală. Deși își iubește sora mai mică, îi este din ce în ce mai greu să petreacă atât de mult timp cu ea pe cât și-ar dori. Între temele de la școală și ieșirile cu colegii ei, are puțin timp liber.

A. este acum în clasa a 6-a de școală primară și va merge la liceu anul viitor. În ultimii doi ani, a avut o dorință puternică - să aibă propriul ei telefon mobil. Aproape toți colegii ei de clasă aveau deja unul și, uneori, o tachinau pentru că nu-l avea pe al ei. Discutau despre jocurile pe care le jucau, făceau fotografii amuzante cu diverse filtre (chiar și urechi de câine!) și chiar aveau un chat de grup. A. își dorea foarte mult să aibă propriul ei telefon mobil, mai ales pentru a participa la acel chat de grup. A simțit că ar pune capăt și tachinărilor.

După multe discuții cu părinții ei, A. a reușit să îi convingă să îi ia un telefon mobil. Bineînțeles, A. a fost de acord cu părinții ei că îl va folosi în mod responsabil, îi va dedica timp specific pentru a se juca cu el și nu își va neglija celelalte responsabilități. De asemenea, au fost de acord că nu își va crea conturi pe rețelele de socializare fără să se consulte în prealabil cu ei. A. era interesată în primul rând să participe la chat-ul de grup cu colegii ei. Dacă va reuși, aceștia vor înceta să o mai tachineze.

Odată ce și-a luat telefonul mobil, s-a alăturat grupului de chat. Unii colegi de clasă au primit-o cu entuziasm ("În sfârșit!", "Bună, A., acum și tu faci parte din asta"), în timp ce alții nu au primit-o la fel de călduros ("Ce caută ea aici?"). A. a fost întristată de aceste comentarii, dar a ales să nu răspundă.

Zilele au trecut, iar A. a învățat să își folosească din ce în ce mai bine noul dar. Se conecta în fiecare zi la chat-ul de grup și uneori chiar trimitea mesaje. Cu toate acestea, de fiecare dată când o făcea, F., K. și L. făceau comentarii. Ei o numeau "proastă" pentru ceea ce scria, îi spuneau să "dispară" și să nu mai spună "prostii" și chiar râdeau de ea. Pe măsură ce trecea timpul, aceste mesaje deveneau mai frecvente și mai intense.

Deși A. încerca să nu se lase afectată, în realitate, această situație îi provoca o mulțime de

suferință. Nu reușea să înțeleagă de ce colegii ei îi vorbeau astfel, nu-și putea imagina cu ce greșise. Se simțea prost și avea emoții amestecate.

Treptat, starea ei de spirit a început să se schimbe. Adesea, se simțea tristă și nu voia să meargă la școală. Uneori, le cerea părinților să nu o trimită, spunând că o doare stomacul sau capul. De asemenea, ați putut observa o schimbare în performanțele școlare ale lui A.. Deși în general era o elevă foarte bună, în ultima vreme nu era foarte sârguincioasă.

Aceste schimbări în starea de spirit și comportamentul lui A. nu au trecut neobservate de mama sa. Aceasta a observat, de asemenea, că fiica sa petrecea mai mult timp pe telefonul mobil decât se înțeleseseră inițial. Într-o zi, ea a decis să limiteze timpul petrecut de fiica sa pe ecran, luându-i telefonul pentru câteva ore. În acest timp, telefonul lui A. a continuat să vibreze cu notificări, așa că mama ei a decis să arunce o privire la chat-ul de grup. Când doamna M. a văzut mesajele pe care

A. a primit în tot acest timp, ea a intrat în panică. Printre aceste mesaje se aflau insulte, comentarii lipsite de respect și chiar fotografii alterate. A știut că trebuie să facă ceva în această privință.

Test pentru studiul de caz 1 (etapa 2)

Mai jos veți găsi întrebările din chestionarul care însoțește Studiul de caz 1, urmate de răspunsurile la acestea:

Întrebări

Q1: Dacă ați putea descrie într-un singur cuvânt ceea ce se întâmplă în cazul pe care tocmai l-ați studiat, ce cuvânt ați alege?

Q2: Considerați că cyberbullying* este mai periculos, mai puțin periculos sau la fel de periculos ca bullying-ul "tradițional", "offline"?

Q3: Credeți că genul joacă un rol în cyberbullying*?

Q4: La ce vârstă credeți că au tendința de a se confrunța cu cyberbullying*?

Î5: Ce procent de tineri, la nivel global, credeți că s-au confruntat cu cyberbullying*?

Răspunsuri

A1: Cyberbullying*

A2: Atât hărțuirea "tradițională", cât și hărțuirea informatică* sunt extrem de periculoase. Cu toate acestea, Cyberbullying*, ca formă "nouă", are unele caracteristici unice care o fac și mai traumatizantă și mai intensă. Aceste caracteristici includ:

- Zvonurile și comentariile se pot răspândi rapid
- Identitatea agresorului cibernetic rămâne ascunsă, permițându-i acestuia să scrie ce dorește
- Urmele electronice sunt greu de urmărit fără cunoștințe specializate

- Victimele hărțuirii cibernetice* au mai puțin control, deoarece nu există limite fizice, precum în curtea școlii³²

A3: Nu sunt observate constatări clare privind diferențele de gen, spre deosebire de bullying-ul tradițional³³.

A4: Cyberbullying* tinde să scadă în timpul copilăriei mijlocii și târzii și să crească din nou în timpul adolescenței³⁴.

A5: La nivel mondial, mai mult de o treime dintre tineri declară că au fost victime ale hărțuirii online³⁵.

Puncte de reflecție/discuție sugerate pentru studiul de caz 1 (etapa 3)

Există două aspecte importante de luat în considerare aici. În primul rând, punctele sugerate mai jos sunt adecvate pentru a ghida discuțiile și reflecțiile părinților/tutorelui, profesorilor și profesioniștilor deopotrivă. În al doilea rând, este demn de remarcat faptul că majoritatea acestor subiecte nu vin cu răspunsuri "corecte". Acest lucru se datorează faptului că obiectivul nostru în această etapă nu vizează învățarea cognitivă, ci mai degrabă încurajarea reflecției. Cu toate acestea, există câteva puncte specifice susținute de literatura existentă care sunt incluse pentru a ajuta cursanții să obțină o înțelegere mai clară a subiectului discutat sau asupra căruia se reflectă, permițându-le să participe la discuție sau reflecție cu mai multă încredere.

Întrebări

- Q1: Ce este cyberbullying*?
- Q2: Care sunt formele prin care se manifestă cyberbullying*?
- Q3: Care sunt formele de cyberbullying* identificate în exemplul nostru?
- Î4: Este dificil pentru un copil care se confruntă cu hărțuirea, în special ca A. în exemplul nostru, să vorbească? Dacă da, de ce?
- Î5: Ce emoții pot simți?
- Q6: Ce ați face dacă ați fi în locul lui M.?
- Î7: Ce ați face dacă ați fi profesorul lui A. și ați fi informat despre situația cu care se confruntă aceasta?
- Q8: Ce ați face dacă ați fi un profesionist care lucrează în domeniul prevenirii și ați fi informat despre acest incident specific?

Răspunsuri

- A1: Cyberbullying* se referă la utilizarea repetată și prelungită a metodelor de comunicare digitală* pentru a viza și răni în mod intenționat o altă persoană care nu se poate apăra³⁶.
- A2: Tipurile de cyberbullying* includ trimiterea de mesaje ofensatoare, e-mailuri sau mesaje directe cu conținut malițios; partajarea cu rea intenție de fotografii sau mesaje pentru a hărțui alte persoane; răspândirea de zvonuri și informații false; efectuarea de apeluri și mesaje anonime; crearea de site-uri web cu materiale defăimătoare și partajarea de fotografii; și

excluderea din grupuri. Caracteristicile unice ale cyberbullying* includ răspândirea rapidă a zvonurilor și comentariilor, anonimatul hărțuitorului, dificultatea de a urmări urmele electronice fără cunoștințe specializate și lipsa de control a victimei, deoarece cyberbullying* nu este limitat la o anumită locație sau perioadă de timp (spre deosebire, de exemplu, de bullying-ul în școală)³⁷.

- A5: teamă, vinovăție, furie, rușine, tristețe, anxietate, remușcări, îngrijorare, stres³⁸

Sfaturi practice pentru studiul de caz 1 (etapa 4)

Sfaturi pentru toate grupurile de adulți:

- Competențe ale unui "bun ascultător": Ascultăm activ, evităm criticile, ne ferim de etichete, încurajăm exprimarea emoțională și creăm o atmosferă de acceptare și empatie³⁹.
- Dacă un copil vă împărtășește o poveste despre intimidare, concentrați-vă asupra nevoilor sale.
- Dacă există suspiciuni cu privire la incidente de hărțuire, discutați deschis despre acestea și luați măsurile necesare pentru a crea un mediu sigur.
- Stabiliți reguli clare și stabiliți limite precise. Clarificați care comportamente sunt acceptabile și care nu⁴⁰.
- Observați orice schimbări în starea de spirit și comportamentul copilului. Semnele care ar trebui să ne îngrijoreze includ:
 - Plângeri frecvente de dureri de cap, dureri de stomac sau disconfort general.
 - Aparent trist, anxios, iritabil sau furios.
 - Dificultăți de somn și/sau coșmaruri.
 - Evitarea interacțiunilor sociale (vizitarea prietenilor, conversații).
 - Teama de a merge la școală sau de a participa la activitățile școlare.
 - Comportament neobișnuit.
 - Inconsecvență în îndeplinirea responsabilităților.
 - Dificultate în a vorbi în clasă și în a părea anxios și nesigur.
 - Scăderea bruscă sau treptată a performanței lor⁴¹.
- Conceptul de secret: "Nu ar trebui să existe niciun secret care să mă facă să mă simt rușinat, speriat și incapabil să dorm noaptea. Nu ar trebui să existe secrete față de părinți și educatori"⁴²
- Colaborarea părinte-învățător: Comunicarea frecventă* și actualizările reciproce între părinți și educatori cu privire la nevoile și progresele copilului (grupuri de părinți, întâlniri părinte-profesor, evenimente informative etc.) sunt foarte recomandate.
- Adulții ar trebui să conducă ei înșiși prin exemplu⁴³.
- Sfaturi utile de împărtășit cu copiii: Ce trebuie să faceți în cazul unor mesaje de amenințare, intimidare sau incomode?
 - Nu răspundeți.
 - Faceți o captură de ecran sau copiați și salvați tot ceea ce vă deranjează.
 - Blocați expeditorii de mesaje amenințătoare sau abuzive și salvați mesajele.

- Vorbiți cu un adult de încredere⁴⁴.

Sfaturi specifice pentru părinți:

- *Tratați cu calm informațiile pe care le primiți: Este foarte probabil ca informațiile pe care le auziți să evoce emoții puternice, cum ar fi tristețea, furia sau vinovăția. Cu toate acestea, este la fel de important să încercați să gestionați aceste emoții pentru a facilita comunicarea* cu copilul dumneavoastră.*
- *Ascultați-vă copilul cu încurajare: Aplicați principiile de ascultare activă empatică*. Ascultați activ și cu atenție ceea ce copilul dumneavoastră dorește să vă împărtășească. Încurajați-vă copilul să vorbească și lăudați-i curajul de a discuta despre ceea ce i se întâmplă.*
- *Încercați să strângeți cât mai multe informații: Încercați să adunați cât mai multe informații despre ceea ce s-a întâmplat, fără a face presiuni asupra copilului dumneavoastră. În acest moment, puteți pune întrebări specifice pentru a înțelege mai bine punctul său de vedere.*
- *Rugați-vă copilul să vă arate conversațiile și mesajele de pe dispozitivul său.*
- *Discutați cu copilul dumneavoastră despre comportamentele acceptabile și stabiliți limite pentru reacții: Aveți o discuție detaliată cu copilul dumneavoastră despre ce constituie un comportament acceptabil și inacceptabil. Discutați despre ce comportamente are dreptul să abordeze față de alții și care nu. Procesul de stabilire a limitelor pentru reacțiile unui copil nu este o sarcină ușoară și necesită încredere, răbdare, persistență și consecvență.*
- *Discutați despre empatie*, etică, respect și diversitate, subliniind faptul că aceste principii există atât în lumea reală, cât și în cea virtuală: Discutarea acestor concepte îi ajută pe copii să se familiarizeze cu ele. Empatia*, etica și respectul sunt principii care există atât în dimensiunea reală, cât și în cea virtuală. Oamenii din spatele ecranelor sunt la fel de reali ca și cei pe care îi întâlnim față în față.*
- *Contactați imediat linia de asistență pentru criminalitatea informatică disponibilă în țara dumneavoastră.*
- *Contactați o linie telefonică de încredere pentru protecția copilului, disponibilă în țara dumneavoastră, pentru orientare și consiliere⁴⁵.*

Sfaturi specifice pentru educatorii/profesiioniștii care lucrează cu copiii:

- *Inițiați o discuție despre comportamentul care vă îngrijorează. Implicați-vă cu toate părțile implicate.*
- *Determinați dacă este într-adevăr un caz de "intimidare": Este vorba de intimidare, dezacord, tachinare sau glumă?*
- *Să recunoască gama de comportamente care pot fi considerate hărțuire.*
- *Încercați să adunați cât mai multe informații din surse diferite (observatori, copilul care este hărțuit, copilul care se implică în hărțuire).*
- *Utilizați întrebări deschise pentru a încuraja gândirea critică și exprimarea deschisă, sinceră.*
- *Adoptați o poziție clară cu privire la astfel de incidente. Informați despre consecințe și rămâneți consecvenți.*

- *Sporiți-vă elevii în funcție de nevoile lor (intervenții preventive, supraveghere, advocacy).*
- *Cultivați-vă relația cu elevii și promovați legături semnificative între aceștia și cu părinții/tutorele.*
- *Construiți o relație de încredere cu studenții dumneavoastră și comunicați-le disponibilitatea dumneavoastră.*
- *Dedicați timp pentru a înțelege mai bine fiecare elev. Povestea fiecărui copil este unică și reprezintă o sursă valoroasă de informații.*
- *Crearea unui mediu favorabil în clasă și în incinta școlii.*

Roluri pentru jocul de rol (Etapa 1)

Este important să rețineți că acest joc este destinat diferitelor grupuri de cursanți adulți, inclusiv părinților/tutorei, profesorilor și profesioniștilor care lucrează cu copiii. Mai jos, veți găsi ghiduri de rol pentru toate aceste grupuri, dar fiecare grup trebuie să selecteze o combinație unică de ghiduri de rol:

- **Grupul de părinți:** Fiecare participant primește unul dintre cele două ghiduri de rol disponibile - unul axat pe perspectiva copilului și celălalt pe punctul de vedere al părintelui/tutorei.
- **Grupul de profesori:** Fiecare participant primește unul dintre cele două ghiduri de rol disponibile - unul centrat pe perspectiva copilului și celălalt pe punctul de vedere al profesorului.
- **Grupul profesioniștilor:** Fiecare participant primește unul dintre cele două ghiduri de rol disponibile - unul referitor la perspectiva copilului și celălalt referitor la interacțiunea unui profesionist cu copiii.

Iată totalul ghidurilor de rol pentru jocul de rol recomandat în acest ghid:

Ghidul de rol al copilului ("P."):

Bună, eu sunt P. și sunt în clasa a VI-a. Locuiesc în orașul K cu părinții mei. Nu e nici prea mare, nici prea mic, e cam la mijloc. Dar, No cap, nu sunt prea multe de făcut aici.*

Fiecare zi pare o repetiție. Mă trezesc dimineata, fără să mă simt prea bine, și mă pregătesc pentru școală. Școala poate fi foarte plictisitoare uneori. Cursurile sunt atât de plictisitoare și mă epuizează complet. Singura parte bună este că stau cu echipa mea, L. și T. Suntem prietene dintotdeauna.*

Pe vremuri, jucam o grămadă de fotbal, dar acum suntem cu toții pasionați de acest joc video numit R. Acest joc este GOAT! Poți să îți creezi propriul personaj și să faci tot ce vrei. E ca și cum ai putea face toate aceste lucruri epice! Trebuie să fii super deștept și strategic pentru a Slay*, și ghici ce? Cred că sunt destul de Fire* la asta! I-am bătut pe L. și pe T. de o grămadă de ori, motiv pentru care le este frică să joace împotriva mea. De fiecare dată când ne întâlnim la școală, vorbim despre victoriile noastre, iar eu am cele mai multe victorii cu siguranță! Îmi place să îi Flex* pe ei în legătură cu asta.*

După ce se termină școala, mă întorc acasă. Mama mă tot bate la cap să învăț și să-mi fac

temele tot timpul. Pur și simplu nu vrea să mă lase în pace. Tot ce vreau cu adevărat să fac este să mă joc R. cu frații mei*. Am ajuns chiar și la un nivel foarte greu. Dar ea nu mă lasă niciodată în pace și asta mă înnebunește. De îndată ce încerc să mă joc, e acolo și mă cicălește. Ajungem să ne certăm pentru că mă enervează. Ieri, drept pedeapsă, mi-a luat tableta pentru o oră întreagă și nu m-a lăsat să mă joc. Îmi tot spunea chestii de genul că sunt prea obsedată de ea. Care e treaba cu ea, serios? O deranjez doar pentru că mă joc? Și pentru că nu am luat note bune la Limbă și Matematică. Haide, pur și simplu nu-mi plac aceste materii.

Sincer, mă enervează foarte tare când părinții mei îmi iau tableta și mă împiedică să mă joc. Devin atât de Sărat* încât nici nu vreau să vorbesc cu ei.

(*Toate aceste cuvinte sunt utilizate în contextul vocabularului popular Gen-Z. Puteți căuta semnificația lor în glosarul furnizat la începutul acestui ghid. Pentru confortul dumneavoastră, vă prezentăm și definițiile lor aici: Bro/Sis* = "prieten" sau "buddy" / Fire* = "cool", "awesome" sau "great" / Flex* = "a te da mare în fața celorlalți" / GOAT* = "cel mai mare din toate timpurile" / No cap* = "pe bune" / Salty* = "furios" / Squad* = "grup de prieteni" / Slay* = "a face ceva foarte bine")

Linia directoare privind rolul părintelui ("K."):

Bună ziua, eu sunt mama lui P. Adevărul este că sunt destul de confuză acum când vorbim. Nu mai știu cum să mă descurc cu P.. Nu știu ce să fac. El are doar 12 ani și face tot ce vrea.

Profesorul său l-a sunat din nou. Încă o dată, nu își făcuse temele. Îi amintesc în fiecare zi. În fiecare zi. Dar el nu ascultă. Este absorbit în permanență de tableta aia a lui; blestemată să fie ziua în care i-am luat-o! Când se întoarce de la școală, nu mai face nimic altceva. Este toată ziua, în fiecare zi. Abia mănâncă și ne chinuim să îl ducem la culcare. Bineînțeles, am încercat să văd ce face pe tabletă atâtea ore. Nu e ca și cum ar fi expus la vreun pericol, vorbind cu străini sau altceva; doar joacă acel joc prostesc toată ziua. Încă nu pot să-mi dau seama ce i se pare atât de interesant la el. Dacă îndrăznim să i-l luăm puțin pentru a purta o conversație, devine furios, spunând că are FoMO*. Se enervează, aruncă cu lucruri prin toată casa. Și asta se întâmplă de ceva timp.

Am vorbit cu profesoara lui, doamna Z., să văd cum se comportă și la școală. Doamna Z. mi-a spus că nu face prea multe probleme; doar că pare să își fi neglijat responsabilitățile în ultimul an. M-a întrebat dacă se întâmplă ceva în familia noastră. Ce s-ar putea întâmpla, mă întreb? Dar este adevărat; nu se mai descurcă la fel de bine la școală.

Și acasă, lucrurile s-au schimbat cu siguranță. A devenit un copil diferit față de înainte. Nu obișnuia să se enerveze atât de ușor cu noi, așa cum o face acum. Nu ne certam niciodată atât de mult în trecut! Sunt foarte îngrijorată pentru că mănâncă mai puțin, ca și cum și-ar fi pierdut apetitul. Sunt îngrijorată și de faptul că își neglijează temele. Anul viitor, va merge la gimnaziu! Ce se va întâmpla? Chiar trebuie să aibă o bază solidă!

Trebuie să găsim o modalitate de a-l face să ne asculte. Atât eu, cât și tatăl lui. Amândoi îi spunem același lucru. Trebuie să renunțe la acel gadget!

Ghidul de rol al profesorului ("N."):

Anul acesta a fost un an școlar plin de provocări. P. a fost elevul meu în ultimii doi ani. A fost întotdeauna sânguincios cu temele, învățând constant. Nu a venit niciodată la școală nepregătit sau fără să-și termine temele.

Cu toate acestea, anul acesta se pare că ceva s-a schimbat. Își "uită" caietele acasă din ce în ce mai des și visează cu ochii deschiși în timpul orelor. Este ca și cum s-ar plictisi, ca și cum nimic nu l-ar mai interesa. Nici la examene nu se mai descurcă la fel de bine ca înainte.

Am vrut să aflu ce se întâmplă cu el, să vorbesc cu el, dar nu știu cum să îl abordez. El are prieteni, cei pe care i-a avut întotdeauna, și nu pare că ceilalți copii îl deranjează. M-am gândit că poate se întâmplă ceva acasă, ceva cu familia lui.

Zilele trecute, am sunat-o pe mama sa cu intenția de a înțelege mai bine situația. Am avut impresia că mama sa, cu care am vorbit, s-a simțit puțin ofensată. Ca și cum ar fi fost în defensivă. Am vrut doar să o informez că sunt îngrijorată pentru P., deoarece comportamentul său s-a schimbat în mod evident. Chiar și starea lui de spirit. Obişnuia să participe activ la ore, să pună întrebări, să aibă nelămuriri... dar acum, nimic!

Trebuie să găsesc o modalitate de a vorbi cu el, de a-l aborda pentru a înțelege ce s-a întâmplat. O astfel de schimbare nu poate fi întâmplătoare. Nu cred că este doar imaginația mea.

Ghidul privind rolul profesionistului ("C."):

Sunt C. și lucrez ca psiholog la Organizația pentru Protecția Copilului X. O parte importantă a muncii mele constă în furnizarea de formare și punerea în aplicare a intervențiilor de prevenire și sensibilizare în cadrul comunității școlare, acoperind diverse teme.

Recent, m-am aflat la o școală, conducând o intervenție de prevenire cu elevii de clasa a șasea. Accentul nostru pentru această sesiune a fost siguranța pe internet. Majoritatea copiilor au arătat un interes real pentru prezentare. Întotdeauna fac un efort, ori de câte ori este posibil, pentru ca prezentările mele să fie captivante și să încurajeze participarea activă a copiilor.

Cu toate acestea, au existat doi elevi în special, P. și L., după cum am aflat mai târziu, care păreau complet dezinteresați de subiectul nostru. Indiferent de cât de aproape m-am apropiat de ei sau de cât de animate mi-au fost mișcărilor, ei au rămas imperturbabili. Din ceea ce am putut auzi, au inițiat chiar propria lor conversație; discutau despre succesele lor într-un joc numit "R". Acest lucru mi-a dat ocazia să le stârnesc curiozitatea. I-am întrebat: "Hei, copii, ce este acest joc "R" de care tot vorbiți?". Ei au răspuns că este un joc video popular. Deși pentru scurt timp au părut intrigati, interesul lor a scăzut rapid. După aproximativ cinci minute, și-au reluat conversația, fără să acorde atenție la ceea ce spuneam eu. Sinceră să fiu, m-am simțit oarecum descurajată. Am depus atât de mult efort, am făcut glume pentru a le capta atenția și totuși

nimic nu părea să îi intereseze.

La sfârșitul intervenției, am întrebat-o pe învățătoarea clasei despre acești doi elevi. Ea m-a informat că s-au comportat astfel în ultimul an și că nu era ceva neobișnuit. Cu toate acestea, nu m-am putut abține să nu-mi doresc o ocazie de a avea o conversație cu ei.

Puncte pentru discuția de grup/auto-reflecția pentru jocul de rol (Etapa 5)

Iată câteva puncte pentru prima parte a discuției (în cazul în care studiați acest ghid la nivel individual, puteți folosi aceste puncte ca puncte de reflecție):

- *Ce emoții credeți că ar putea simți personajele pe care le-ați portretizat?*
- *Ce emoții crezi că ar fi putut trăi personajul reprezentat de partenerul tău?*
- *Credeți că comunicarea* cu partenerul dvs. a decurs fără probleme sau ați întâmpinat dificultăți?*
- *Există ceva care ar fi putut fi îmbunătățit? De ce sau de ce nu?*
- *Există vreun aspect care credeți că nu ar merge la fel de bine în viața reală? De ce sau de ce nu?*

După terminarea primei părți a discuției despre cum să realizeze o comunicare* îmbunătățită cu partenerul de conversație și revizuirea tehnicilor de ascultare activă empatică*, așa cum sunt prezentate în secțiunea teoretică a ghidului, participanții pot trece la a doua parte a discuției. Această parte aprofundează situația specifică cu care se confruntă personajul principal, "P.". Iată punctele de discuție sugerate pentru această a doua parte, împreună cu răspunsurile corespunzătoare, acolo unde este cazul:

Întrebări

- *Q1: Credeți că eroul nostru, "P.", se confruntă cu dificultăți? Dacă da, care sunt acestea?*
- *Q2: Ce riscuri credeți că ar putea întâmpina un copil online?*
- *Q3: Ce știți despre termenul "Tulburare de dependență de internet*"?*
- *Q4: Ce știți despre termenul "Internet Gaming Disorder*"?*
- *Î5: În ce caz putem spune că există un risc de tulburare de joc pe internet*?*
- *Q6: Credeți că există vreo legătură între jocurile video violente/jocurile online și comportamentul violent din viața reală?*
- *Î7: Jocurile video pot avea beneficii?*
- *Q8: În ce fel credeți că adulții pot stabili limite pentru utilizarea dispozitivelor electronice de către copii?*

Răspunsuri

- A2:
 - *Riscuri legate de conținut (conținut ofensator, violent, instigator la ură, dezinformativ sau fals)*
 - *Riscuri legate de comunicare* (Cyberbullying*, Grooming*, Phishing*, Sexting*, Sextortion* și interacțiuni negative)*
- A3: *Tulburarea de dependență de internet* se caracterizează prin utilizarea compulsivă și problematică a internetului, care poate afecta negativ funcțiile cognitive, abilitățile sociale, somnul și alte aspecte ale vieții unei persoane. Deși nu este recunoscută oficial ca o tulburare, studiile anterioare au identificat subtipuri precum tulburarea de joc pe internet*, dependența de cybersex și tulburarea de joc pe internet. Tipurile specifice de dependență de internet includ dependența de cybersex, dependența de cyber în relații, dependența de jocurile online, dependența de utilizarea web sau suprasolicitarea de informații și dependența de calculator⁴⁶.*
- A4: *Internet Gaming Disorder* a fost inclus în apendicele DSM-5 de către Asociația Americană de Psihiatrie. DSM-5 prezintă criterii de diagnostic, inclusiv preocuparea pentru jocuri, simptome negative atunci când jocurile sunt restricționate, toleranță, încercări nereușite de control, pierderea interesului pentru alte activități, utilizarea excesivă continuă în ciuda problemelor, înșelăciune, utilizarea jocurilor pentru a scăpa de stările negative și periclitarea relațiilor sau a oportunităților din cauza jocurilor⁴⁷.*
- A5: *Pentru a diagnostica această afecțiune, o persoană trebuie să prezinte cinci sau mai multe dintre simptomele menționate mai sus în mod constant timp de cel puțin un an. Această tulburare se aplică jocurilor electronice, fie pe internet, fie pe orice alt dispozitiv electronic, deși majoritatea celor cu probleme semnificative din punct de vedere clinic se implică în principal în jocuri online. Jocurile electronice ar trebui să ducă la "prejudicii sau suferințe semnificative" în diferite aspecte ale vieții unei persoane. Cu toate acestea, DSM-5 clarifică faptul că nu există suficiente date disponibile pentru a determina în mod concludent dacă tulburarea jocurilor pe internet* se califică drept o tulburare independentă sau dacă tinde să coexiste cu alte afecțiuni (de exemplu, depresie, tulburări de control al impulsurilor etc.)⁴⁸.*
- A6: *Până în prezent, nu există un răspuns definitiv cu privire la legătura dintre jocurile video violente și comportamentul agresiv al copiilor. Această lipsă de claritate este de înțeles, deoarece stabilirea unei astfel de legături necesită luarea în considerare a numeroși factori intermediari (cum ar fi vârsta copilului, dinamica familiei și temperamentul). Unele studii⁴⁹ susțin ideea că nu există nicio asocieră între cele două și că participarea la jocuri video violente nu prezice creșterea agresivității.*

Cu toate acestea, un număr tot mai mare de cercetări și meta-analize⁵⁰ sugerează că nivelurile ridicate de implicare în jocuri video violente sunt într-adevăr corelate pozitiv cu o eventuală creștere a agresiunii fizice. Această corelație pare să fie determinată în principal de două mecanisme:

 - *Desensibilizarea față de violență și dezvoltarea familiarității cu aceasta*
 - *Dezangajarea etică față de impactul acțiunilor care au loc în cadrul unui joc*

- **A7:**
 - Îmbunătățirea percepției spațiale și a funcțiilor cognitive⁵¹
 - Îmbunătățirea atenției și a codificării fonologice* la copiii cu dislexie⁵²
 - Ajutor în învățarea funcțiilor executive și a procesului decizional⁵³
 - Mai precis, unele "jocuri educative" sprijină chiar psihoterapia, în special în ceea ce privește fobiile, prin utilizarea realității virtuale și augmentate (VR, AR)⁵⁴
 - Cu toate acestea, beneficiile pe care jocurile electronice le aduc unui individ depind, de asemenea, de tipul de joc în cauză⁵⁵
- **A8 pentru părinți:**
 - Fii hotărât să stabilești limite.
 - Fiți hotărât și încrezător în abordarea dvs. (tonul vocii, limbajul corpului), dar rămâneți calm și tandru.
 - Evitați sentimentul de vinovăție.
 - Înțelegeți că copilul dumneavoastră poate opune rezistență.
 - Așteptați-vă ca copilul dumneavoastră să testeze limitele.
 - Nu vă așteptați la respectarea imediată a normelor.
 - Ambii părinți trebuie să respecte aceleași reguli.
 - Stabiliți limite în funcție de vârsta și personalitatea copilului.
 - Evitați pauzele lungi între comportamentul nedorit și consecințe.
 - Concentrați-vă criticile pe comportament, nu pe copil ca individ.
 - Rețineți: Limitele prea rigide pot face un copil pasiv.
 - Oferiți-i copilului dumneavoastră alternative pentru a-și elibera energia, cum ar fi jocul cu mingea în interior sau sugerarea unor jocuri în aer liber.
 - Oferiți-i copilului dumneavoastră modele pozitive de comportament pe care să le imite.
 - Nu uitați să vă întăriți pozitiv copilul⁵⁶.
 - Și alte câteva sfaturi practice pentru părinți:
- Petreceți timp online cu copiii dumneavoastră pentru a-i învăța un comportament adecvat pe internet⁵⁷.
- Verificați conturile cardului de credit și ale telefonului pentru depistarea unor taxe necunoscute.
- Luați-vă timp să stați cu copilul dvs. pentru a-l privi cum se joacă, încurajați-l, puneți întrebări de interes
- Aflați ce site-uri web și ce dispozitive utilizează copilul dumneavoastră pentru a accesa internetul⁵⁸.
- Luați-vă copilul în serios dacă raportează o interacțiune online neplăcută.
- Verificați dacă jocurile, site-urile web și materialele video accesate online de copilul dumneavoastră sunt adecvate vârstei acestuia⁵⁹.
- Implementați setările de confidențialitate și programele de control parental și utilizați aplicații concepute special pentru copii, cum ar fi YouTube Kids⁶⁰
- **A8 pentru cadre didactice/profesioniști:**
 - Încurajarea comunicării deschise*, a apropierii și a unei relații de încredere între copil și părintele/tutorele său
 - Învățați copilul că acțiunile sale îl afectează atât pe el, cât și pe ceilalți și au consecințe.

- *Subliniați consecvența și repetiția atunci când stabiliți limite.*
- *Promovați disciplina pozitivă (mai degrabă decât abordările autoritare sau permissive).*
- *Recompensați copilul atunci când respectă regulile și acceptă limitele.*
- *Așteptați-vă la reacții extreme din partea copilului (plâns, țipete, furie, agresivitate) atunci când limitele sunt impuse.*
- *În general, se recomandă:*
 - *Mențineți un dialog deschis și sincer cu copiii.*
 - *Puneți accentul pe supravegherea activităților online ale copiilor.*
 - *Concentrarea pe protejarea activă a identității online a copiilor⁶¹.*
 - *Educați copiii cu privire la beneficiile și riscurile internetului⁶².*
 - *Subliniați importanța protejării datelor personale ale copiilor⁶³.*

După cum sugerează Organizația Mondială a Sănătății (2019).

- *Copiii sub vârsta de 2 ani nu ar trebui să petreacă timp uitându-se pasiv la ecrane.*
- *Pentru copiii cu vârste cuprinse între 2 și 5 ani, se recomandă ca aceștia să petreacă mai puțin de o oră de timp sedentar în fața ecranului într-o perioadă de 24 de ore.*
- *Pentru copiii de 6 ani și peste, se sugerează limitarea clară a timpului petrecut în fața ecranului.*
- *Pentru copiii cu vârste cuprinse între 7 și 9 ani, se recomandă prezența și controlul parental (de exemplu, activarea filtrelor, o adresă de e-mail comună a familiei).*
- *Pentru copiii cu vârste cuprinse între 10 și 12 ani, se recomandă supravegherea de către părinți, precum și instruirea copilului în vederea utilizării în siguranță a rețelelor de socializare - camere de chat.*
- *Pentru adolescenții cu vârste cuprinse între 13 și 15 ani, se recomandă discuții și educație privind responsabilitatea etică și personală.*

Organizația Mondială a Sănătății afirmă că timpul petrecut pe ecran ar trebui înlocuit cu alte activități, lăsând mai mult timp pentru interacțiune, activitate fizică și somn.

REFERINȚE ȘI LINKURI UTILE

- Asociația Americană de Psihiatrie (2013). Manualul de diagnostic și statistică a tulburărilor mintale. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5(5). doi: <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Astynomia.gr. (2022). Συμβουλές για ασφαλή πρόσβαση στο διαδίκτυο | Ελληνική Αστυνομία. [online] Disponibil la: <https://www.astynomia.gr/odigos-tou-politi/chrisimes-symvoules/symvoules-gia-asfali-prosvasi-sto-diadiktyo/> [Accesat la 12 oct. 2023].
- Bediou, B., Adams, D.M., Mayer, R.E., Tipton, E., Green, C.S. și Bavelier, D. (2018). Meta-analiza impactului jocurilor video de acțiune asupra abilităților perceptuale, atenționale și cognitive. Psychological Bulletin, 144(1), pp.77-110. doi: <https://doi.org/10.1037/bul0000130>
- Bernstein, N. (2010). The New York Times. [online] Disponibil la: https://www.women2030.org/wp-content/uploads/2017/09/IAWJ_Sextortion_brochure.pdf
- Bertoni, S., Franceschini, S., Puccio, G., Mancarella, M., Gori, S. și Facoetti, A. (2021). Jocurile video de acțiune îmbunătățesc controlul atențional și decodarea fonologică la copiii cu dislexie de dezvoltare. Brain Sciences, 11(2), p.171. doi: <https://doi.org/10.3390/brainsci11020171>.
- Campbell, L. (2021). Cum ascultarea activă vă poate stimula cariera (și cum să o faceți corect). The Muse. <https://www.themuse.com/advice/what-is-active-listening-definition-examples>
- Cherry, K. (2022, 11 octombrie). De ce este important să folosim empatia în anumite situații? Verywell Mind. https://www.verywellmind.com/what-is-Empathy*-2795562
- Choi, Y.-J., Moskowitz, J.M., Myung, S.-K., Lee, Y.-R. și Hong, Y.-C. (2020). Utilizarea telefoanelor celulare și riscul de apariție a tumorilor: Revizuire sistematică și meta-analiză. International Journal of Environmental Research and Public Health, 17(21), p.8079. doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph17218079>
- Cooley, B. (2023). 7 întrebări care vă vor face copiii să vorbească. All Pro Dad [Preprint]. <https://www.allprodad.com/7-questions-to-ask-kids/>
- D Griffiths, M. (2014). Tulburarea de dependență de Internet și tulburarea de jocuri pe Internet nu sunt aceleași. Journal of Addiction Research & Therapy, 05(04). doi: <https://doi.org/10.4172/2155-6105.1000e124>
- Dooley, J.J., Pyżalski, J. și Cross, D. (2009). Cyberbullying vs. Face-to-Face Bullying. Zeitschrift für Psychologie / Journal of Psychology, [online] 217(4), pp.182-188. doi: <https://doi.org/10.1027/0044-3409.217.4.182>
- Elsaesser, C., Russell, B., Ohannessian, C.M. și Patton, D. (2017). Parenting într-o eră digitală: O revizuire a rolului părinților în prevenirea cyberbullying-ului adolescenților. Agresiune and Violent Behavior, 35, pp.62-72. doi: <https://doi.org/10.1016/j.avb.2017.06.004>

- Ferguson, C.J. și Wang, J.C.K. (2019). Jocurile video agresive nu sunt un factor de risc pentru agresiunea viitoare la tineri: Un studiu longitudinal. *Journal of Youth and Adolescence*, [online] 48(8), pp.1439-1451. doi: <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01069-0>
- Gaylin, N. L. (1996). Reflecții asupra sinelui terapeutului. În R. Hutterer, G. Pawlowsky, P. F. Schmid, & R. Stipsits (Eds.), *Psihoterapie centrată pe client și experiențială. O paradigmă în mișcare* (pp. 383-393). Frankfurt, Germania: Peter Lang.
- Gillam, T. (2018). Scrisul creativ, literatura, povestirea și practica sănătății mintale. În *Creativity, Wellbeing and Mental Health Practice* (pp. 101-116). Cham: Springer International Publishing.
- Bună terapie. (2015). Privire pozitivă necondiționată. Good Therapy PsychPedia. Retrieved from: <https://www.goodtherapy.org/blog/psychpedia/unconditional-positive-regard>
- Gordon Training International. (2011, 20 ianuarie). Ascultați fără empatie? - Gordon Training International. <https://www.gordontraining.com/free-parenting-articles/are-you-listening-without-Empathy>
- Gualdo, A. et al. (03 2015) "The emotional impact of Cyberbullying: Differences in perceptions and experiences as a function of role", *Computers & Education*, 82. doi: 10.1016/j.compedu.2014.11.013
- Gupta, S., Singhal, A. și Kapoor, A. (2016). Un studiu de literatură privind atacurile de inginerie socială: Atacul de phishing. 2016 International Conference on Computing, Communication and Automation (ICCCA). [online] doi: <https://doi.org/10.1109/ccaa.2016.7813778>
- Harvard Family Research Project. (2014, ianuarie). Cazuri de predare privind implicarea familiei. Retrieved from <https://archive.globalfrp.org/family-involvement/publications-resources/teaching-cases-on-family-involvement>
- Hepworth, D. H., Vang, P. D., Blakey, J. M., Schwalbe, C., R., E. C. B., Rooney, R. H., Rooney, G. D., & Strom-Gottfried, K. (2023). Capitolul 5: Elementele de bază ale comunicării: Transmiterea empatiei și autenticității. În *Direct social work practice: Teorie și abilități* (pp. 77-104). Eseu, Cengage Learning.
- Herbert, M. și Australian Council For Educational Research (1997). *Setting limits : promoting positive parenting*. Camberwell, Vic: Australian Council For Educational Research.
- Heslop, A. (1992). Calități ale consilierului eficient. *The Child Care Worker*, 10(6), 10-11 Hinduja, S. și Patchin, J.W. (2008). Cyberbullying: O analiză exploratorie a factorilor legate de infracțiune și victimizare. *Deviant Behavior*, 29(2), pp.129-156. doi: <https://doi.org/10.1080/01639620701457816>
- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2010). Sexting: Un scurt ghid pentru educatori și părinți. Cyberbullying Research Center, 1-4.

- Jeffrey D. (2016). Clarificarea empatiei: primul pas către o îngrijire clinică mai umană. *The British journal of general practice : the journal of the Royal College of General Practitioners*, 66(643), e143-e145.
<https://doi.org/10.3399/bjgp16X683761>
- Krznaric R. (2014). *Empatia: un manual pentru revoluție*. London: Random House
- Lam, T. C. M., Kolomitro, K., & Alamparambil, F. C. (2011). Formarea empatiei: Metode, practici de evaluare și validitate. *Journal of Multidisciplinary Evaluation*, 7(16), 162-200. Retrieved from: <http://www.jmde.com>
- Mayer, R.E., Parong, J. și Bainbridge, K. (2019). Adulții tineri care învață abilitățile funcției executive prin jocuri video focalizate. *Cognitive Development*, 49, pp.43-50. doi: <https://doi.org/10.1016/j.cogdev.2018.11.002>
- McMahon, B. (2013). Privirea pozitivă necondiționată în parenting. Consiliere pentru adulți, familii și copii. Retrieved from: <http://www.barbaramcmahon.org/blog/2013/02/16/Unconditional-PositiveRegard-inParenting.aspx>
- McNaughton, D., & Vostal, B. R. (2010). Utilizarea ascultării active pentru îmbunătățirea colaborării cu părinții: Strategia LAFF don't CRY. *Intervention in School and Clinic*, 45(4), 251-256. Retrieved from: <https://doi.org/10.1177/1053451209353443>
- Michael, J. (2006). Unde sunt dovezile că învățarea activă funcționează? *Advances in Physiology Education*, 30(4), p.160. doi: <https://doi.org/10.1152/advan.00053.2006>
- O'Connell, R. (2003). O tipologie a exploatării cibernetice a copiilor și a practicilor de Grooming online.
Cyberspace Research Unit, University of Central Lancashire.
- Owen, M. M. (2022). Psihologul Carl Rogers și arta ascultării active | Aeon Essays. Aeon.
<https://aeon.co/essays/the-psychologist-carl-rogers-and-the-art-of-active-listening>
- Prescott, A. T., Sargent, J. D. și Hull, J. G. (2018) "Metaanalysis of the relationship between violent video game play and physical aggression over time", *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 115(40), pp. 9882-9888. doi: 10.1073/pnas.1611617114
- Raising Children Network. (n.red.). Siguranța pe internet: copii 6-8 ani. [online] Disponibil la: <https://raisingchildren.net.au/school-age/media-technology/online-safety/internet-safety-6-8-years>
- Rogers, C. R. și Farson, R. E. & Centrul de Relații Industriale al Universității din Chicago. (1957). *Ascultare activă*. Centrul de Relații Industriale al Universității din Chicago.
- Rogers, C. R. (1957). Condițiile necesare și suficiente ale schimbării personalității terapeutice. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), pp.95-103.
- Rogers, C. R. (1959). O teorie a terapiei, a personalității și a relațiilor interpersonale: Așa cum a fost dezvoltat în cadrul centrat pe client. În S. Koch (Ed.), *Psihologie: A Study of a Science. Formulations of the Person and the Social Context* (Vol. 3, pp. 184-

- 256). New York: McGraw Hill. Rogers, C.R. (1980). *Un mod de a fi*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rottenberg, B. (2022). Biblioterapia ca un canal psihoterapeutic integrativ. *Journal of Poetry Therapy*, 35 (1), 27-41.
- Smith, P.K. et al. (2008). Cyberbullying: natura și impactul său la elevii din învățământul secundar. *Journal of child psychology and psychiatry, and allied disciplines*, [online] 49(4), pp.376-85. doi: <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2007.01846.x>
- Smith, P., Barrio, C. și Tokunaga, R. (2012) "Smith, P.K.; del Barrio, C. y Tokunaga, R. (2012) Definiții ale bullying-ului și cyberbullying-ului: Cât de utili sunt termenii? În S. Bauman, J. Walker y D. Cross (Eds) *Principles of Cyberbullying Research*. Definiții, măsuri și metodologie (pp.26-40). NYork/Londres: Routledge", în, pp. 26-40.
- Stern, J. A., Borelli, J. L., & Smiley, P. A. (2015). Evaluarea empatiei parentale: Un rol pentru empatie în atașamentul copilului. *Atașament și dezvoltare umană*, 17(1), 1-22.
- Syggollitou, E., Psalti, A. și Kapatzia, A. (2010) "Cyberbullying among Greek adolescents. Cyberbullying - A cross-national comparison", pp. 101-113.
- Zâmbetul copilului. (2022). *Menei Mystiko*. [online] Disponibil la: <https://meneimystiko.gr/> [Accesat la 12 oct. 2023].
- Zâmbetul copilului (n.red.). Πώς μπορώ να βάλω όρια στο παιδί μου; [online] Disponibil la: <https://www.hamogelo.gr/gr/el/ta-nea-mas/pos-mporo-na-valo-oria-sto-paidi-mou/> [Accesat 12 oct. 2023].
- Tian, L., Huang, J. și Huebner, E.S. (2022). Profiluri și tranziții ale perpetrării și victimizării cyberbullying de la copilărie la adolescența timpurie: Factori de risc și de protecție multi-contextuali. *Journal of Youth and Adolescence*. doi: <https://doi.org/10.1007/s10964-022-01633-1>
- Tzani-Pepelasi, C., Ioannou, M., Synnott, J. și Ashton, S.-A. (2020). Compararea factorilor legați de hărțuirea școlară și hărțuirea cibernetică. *Reviewing Crime Psychology*, pp.267-291. doi: <https://doi.org/10.4324/9780429346927-16>
- UNICEF (2019). Sondaj UNICEF: Mai mult de o treime dintre tinerii din 30 de țări declară că au fost victime ale intimidării online. [online] Unicef.org. Disponibil la: <https://www.unicef.org/press-releases/unicef-poll-more-third-young-people-30-countries-report-being-victim-online-bullying>
- Vaillancourt, T., Faris, R. și Mishna, F. (2016). Cyberbullying la copii și tineri: Implicații pentru sănătate și practică clinică. *The Canadian Journal of Psychiatry*, [online] 62(6), pp.368-373. doi: <https://doi.org/10.1177/0706743716684791>
- Vandebosch, H. și Van Cleemput, K. (2009). Cyberbullying în rândul tinerilor: profiluri ale agresorilor și victimelor. *New Media & Society*, 11(8), pp.1349-1371. doi: <https://doi.org/10.1177/1461444809341263>
- Vengoechea, X. (2021). De ce ascultarea empatică este crucială pentru cariera ta - și cum să o faci bine. *The Muse*. <https://www.themuse.com/advice/what-is-empathetic-listening->

[definiție-exemple](#)

Zayeni, D., Raynaud, J.-P. și Revet, A. (2020). Utilizarea terapeutică și preventivă a jocurilor video în psihiatria copilului și adolescentului: O revizuire sistematică. *Frontiers in Psychiatry*, [online] 11. doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.00036>

-
- ¹Gillam, 2018; Rottenberg, 2022
⁽²⁾ O'Connell, 2003
³Gupta, Singhal și Kapoor, 2016
⁴Hinduja și Patchin, 2010
⁵Bernstein, 2010
⁶Gabor, Baritz și Repanovici, 2014
⁷Mandal, 2014
⁸Gabor, Baritz și Repanovici, 2014
⁹Lam, Kolomitro și Alamparambil, 2011
¹⁰Gordon Training International, 2011
¹¹Rogers & Farson, 1957
¹²Cherry, 2022
¹³Jeffrey, 2016
¹⁴Stern, Borelli & Smiley, 2015
¹⁵Owen, 2022
¹⁶Rogers & Farson, 1957
¹⁷Vengoechea, 2021
¹⁸Rogers, 1957
¹⁹Heslop, 1992
²⁰Gaylin, 1996
²¹Rogers, 1980
²²Rogers, 1957
²³Rogers, 1959
²⁴Heslop, 1992
²⁵Cireșar, 2018
²⁶Buna terapie, 2015
²⁷McNaughton & Vostal, 2010
²⁸Cooley, 2023
²⁹McNaughton & Vostal, 2010
³⁰Rogers, 1957
³¹Michael, 2006
³²Syggollitou, Psalti și Kapatzia, 2010; Hinduja și Patchin, 2008; Vandebosch și Van Cleemput, 2009; Dooley, Pyżalski și Cross, 2009
³³Tzani-Pepelasi et. al, 2020
³⁴Tian, Huang & Huebner, 2022
³⁵UNICEF, 2019
³⁶Smith, et. al. 2008
³⁷Smith, Del Barrio & Tokunaga, 2012
³⁸Gualdo et al., 2015
³⁹Elsaesser et al., 2017
⁴⁰Herbert și Australian Council for Educational Research, 1997
⁴¹Vaillancourt, Faris și Mishna, 2016

-
- ⁴²*Zâmbetul copilului, 2022*
- ⁴³*Astynomia.gr, 2022*
- ⁴⁴*Astynomia.gr, 2022*
- ⁴⁵*ibid*
- ⁴⁶*D Griffiths, 2014*
- ⁴⁷*Asociația Americană de Psihiatrie, 2013*
- ⁴⁸*Ibidem.*
- ⁴⁹*Ferguson & Wang, 2019*
- ⁵⁰*Prescott, Sargent & Hull, 2018*
- ⁵¹*Choi et al., 2020*
- ⁵²*Bertoni et al., 2021*
- ⁵³*Mayer, Parong & Bainbridge, 2019*
- ⁵⁴*Zayeni, Reynaud & Revet, 2020*
- ⁵⁵*Bediou și colab., 2018*
- ⁵⁶*Zâmbetul copilului, n.red.*
- ⁵⁷*Astynomia.gr, 2022*
- ⁵⁸*ibid*
- ⁵⁹*ibid*
- ⁶⁰*Rețeaua Raising Children. (n.red.)*
- ⁶¹*Astynomia.gr, 2022*
- ⁶²*Ibidem*
- ⁶³*Ibidem*