



CUM SĂ TE EXPRIMI METODELE GAIȚEI ALBASTRE

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

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

ne cîntăm sau să scandăm, ba le putem chiar scrie pe hârtie sau la calculator.
Cuvintele reprezintă o modalitate grozavă de a comunica, datorită sensului precis. Dacă un câine sceaună, nu știm dacă îi este foame, dacă este trist sau vrea pur și simplu să iasă la plimbare. Însă, prin cuvinte, oamenii pot să transmită celorlalți exact ceea ce simt.
De exemplu, „Aș dori un cheeseburger albălu cu zăvair, castraveți murați, roșii și salată – fără ceapă!”.



CÂND SĂ TOLOSEȘTI METODELE GAIȚEI ALBASTRE

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

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

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

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

Rasheed s-a infuriat. Concursul de selecție pentru echipa de baschet avea loc a doua zi și trebuia neapărat să exerseze. În plus, Michael făcea

Metoda 4:

„Roata care scârțâie”

Folosește această metodă când trebuie să fii insistent.

Metodele „Puterea lui EU”, „Nu, mulțumesc” sau „Întreabă” nu funcționează dacă persoana cu care vorbești nu te ascultă. În cazul ăsta, trebuie să fii insistent. Adică să nu te dai bătut – să repeți ce-ai spus până când celălalt înțelege că nu ai de gând să renunți. Asta e foarte important, mai ales când cineva este nedrept cu tine sau răutăcios. Ține minte: nimeni nu are dreptul să se poarte urât cu tine, indiferent cine ar fi! Ai la fel de multe drepturi să te simți în siguranță și respectat ca orice altă persoană.

VICTOR aștepta de mult timp la rând să fie servit la cumină, când un copil mai mare s-a așezat în fața lui.

– Nu te supăra, rândul începe de acolo, din spate, i-a spus Victor.

Victor se simtea mândru că își susținuse punctul de vedere în fața unui coleg mai mare. Dar băiatul a râs doar și nu s-a mișcat. Era unul dintre copiii populari, iar Victor nu voia să pară un tântălu care face atâta vâlvă pentru nimic. În plus, chiar nu-i dorea să stârnească o ceartă sau o bătaie. Dar era supărat. Nu era corect, mai ales că el așteptase atât de mult timp la coadă! Așa că s-a hotărât să mai încerce o dată:

– Scuză-mă, te rog să te așezi la capătul rândului.

Băiatul s-a uitat la Victor.

– Bine, puștiule, a spus el.



Metoda care te ajută să fii insistent – și pe care a folosit-o și Victor – se numește „Roata care scârțâie”. Ia gândește-te: dacă o roată de la bicicletă scârțâie, înseamnă că trebuie să vezi ce-i cu ea. Altminteri, scârțâie și scârțâie până când cineva li acordă atenție și li dă ce-i trebuie. Și tu poți să „scârțâi” până când ești listat în seamă. Bicicleta are nevoie de ulei. Tu ai poate nevoie ca cineva să nu te mai tachineze. Sau să primești ceea ce este, de drept, al tău. Sau să mai lucreze și alții la un proiect.



CE SĂ SPUL: Metoda „Roata care scârțâie”

Unul dintre prietenii tăi îți cotrobăie în dulap la școală, iar ție nu-ți convine.

Tu: Hei, nu mai umbra în dulapul meu!

Prietenul: Mă uit doar. Nu-ți face griji.

Tu: Vorbesc serios. Nu-mi place!

Prietenul: Nu te ambala, nu-i mare lucru!

Tu: Poate că pentru tine nu este, dar eu vreau să încetezi.

Prietenul: Bine, bine, am înțeles!

Este rândul tău să folosești computerul, dar o fată nu vrea să-ți cedeze locul.

Tu: Este rândul meu să folosesc calculatorul.

Fata: Mai târziu.

Tu: Nu, am așteptat deja suficient. Am nevoie de computer acum.

Fata: Nu mă mai bate la cap! Trebuie să termin asta.

Trebuie să treci pe lângă cineva care stă în dreptul ușii.
Tu: Dă-mi voie să trec, te rog.

Ca să faci complimente

Prietena ta ia nota 10 la test.
Tu: Uau, felicitări!
Îl vezi pe aruncătorul echipei adverse în parcare, după ce echipa ta a pierdut meciul de baseball.

Tu: Hei, ai jucat foarte bine! Ai avut niște aruncări grozave!
Mătușa ta a pregătit o cină gustoasă.

Tu: A fost delicios! Mulțumesc.
Fratele tău vitreg și-a schimbat tunsoarea.

Tu: Îți stă bine, frate!

Ca să oferi sprijin

Un elev nou stă singur deoparte și pare timid.
Tu: Bună, numele meu e _____. Ești nou, nu? De unde ești?

Un copil de grădiniță este necăjit de niște elevi de clasa întâi.
Tu: Hei, lăsați-l în pace! E cu mine!
O fetiță își scrântește glezna pe terenul de joacă și se ține de picior, crispată de durere.

Tu: Te simți bine? Cred că ai nevoie de niște gheață pe gleznă. Mă duc să chem ajutoare.
După ce echipa ta învinge o altă echipă de fotbal, îl vezi pe unul dintre adversari.

Tu: Ai o echipă bună. A fost un meci strâns!



„Vorba bună” înseamnă să aduci căldură în viața cuiva prin ceea ce spui. Dar să știi că poate să însemne mult mai mult: să dai dovadă de omenie prin ceea ce faci pentru alții.

CE SĂ MAI SPUI: MeToda „Vorba bună”

Ca să faci favoruri

La cantină, o fată și-a vărsat laptele și îl șterge cu un servetel.
Tu: Ai și eu un șervețel. Dă-mi voie să te ajut.

Un prieten trebuie să se ducă special la bibliotecă să predea o curse.

Tu: Eu merg oricum la bibliotecă să studiez.
O predau eu pentru tine.

Bunica ta se pregătește să ducă gunoiul.
Tu: Așteaptă, bunico, îl duc eu.

Sora ta nu-și găsește rucsacul.
Tu: Te ajut să-l cauți.

Tatăl tău duce în casă sacoșele de cumpărături.
Tu: Iau eu restul, tată.



E timpul să exersezi

Împreună cu un prieten sau cu un adult din familie, exersează inițierea și continuarea unei conversații cu ajutorul metodelor din acest capitol. Iată cum:

1. **Alege un subiect de conversație.** Gândește-te despre ce îți-ar plăcea să vorbești - de exemplu, benzi desenate pe care să i le pui interlocutorului. Dacă discuți despre benzi desenate, întreabă, de pildă, „Care este revista ta preferată de benzi desenate? Care este personajul tău preferat? De ce?”.