

*Gabriela Bărbulescu • Daniela Beșliu
Cristina Maria Gunea • Angelica Sima
Elena-Cristina Sima*

Tanácsadás és személyiségfejlesztés

Tankönyv a VII. osztály számára

A tankönyv szerkezete	4
Kedves tanuló	6
Emlékezünk a hatodik osztályból	7

I. Egység Az önismeret 9

Kitűzött sajátos kompetenciák: 1.1, 1.2.

1. Én bírok	10
2. Én bírok és tesztek	12
3. Én bírok, teszem és sikerem van	14
4. Én a kihívások életkorában	16
5. Nemet mondok az erőszaknak	18
6. Az internet a mindennapi életemben	20
7. Az ECO-pillanat	22
• Ismétlés	24
• Értékelés	27

II. Egység Érzelmi-közösségi fejlődés 29

Kitűzött sajátos kompetenciák: 2.1, 2.2.

1. Egyéni vagy csoportkülönbségek a közöttünk lévő kapcsolatokban	30
2. Gondolatok, érzelmek, reakciók a sokféleség előtt ...	32
3. Az Empátia és a Sokféleség párbeszéde	34
4. Összefogás és együttműködés, bizalom, támogatás és kölcsönös tisztelet	36
5. Méltányosan céltudatos, passzív, agresszív viselkedés a kommunikációban	38
6. A méltányosan céltudatos kommunikáció	40
• Ismétlés	42
• Értékelés	45

III. Egység A tanulás menedzsmentje 47

Kitűzött sajátos kompetenciák: 3.1, 3.2

1. Az idő - szövetséges vagy ellenség?	48
2. Hogyan szervezem a tanulási helyemet	50
3. Aki tanul az nyer!	52
4. Hatékony tanulási módszerek	54
5. Hogyan értékelem önmagam	56
6. Szakértővé válhatok a tanulásban	58
• Ismétlés	60
• Értékelés	63

IV. Egység A karrier menedzsmentje 65

Kitűzött sajátos kompetenciák: 4.1, 4.2.

1. Személyes célok, lányoknak és fiúknak	66
2. A család választásai - az én választásaim	68
3. Az én törekvéseim - vágy és megvalósítás között	70
4. Betekintés a foglalkozások világába	72
5. A „Foglalkozások” tára	74
6. Az én pályám a KARRIER állomásig	76
• Ismétlés	78
• Értékelés	81
• Tanév végi ismétlés	83
• Tanév végi értékelés	86





Fedezd fel!

Én Bírok a Kis Pozitív Gondolat egyik nap elhatározta, hogy megváltoztatja a világot. Egyszer csak észbe kapott, és gyorsan-sietősen ment, hogy más gondolatokkal tanácskozzon.

- Amikor az első gondolattal találkozott, megkérdezte: jössz velem, hogy megváltoztassuk a világot?
- Nem bírok! kiáltotta az, és elment gyorsan-sietősen.
- Hát te – állított meg Kis Pozitív Gondolat egy másik gondolatot – te hozzám szegődsz-e, a kinti, megvalósítások világába?
- Nem akarok! fintorgott ez is és felsőbbrendűen nézett rá...
- Mégis akar valaki? kiáltotta Kis Pozitív Gondolat kissé bátortalanul, – el kell mondjuk...
- Nem bírom! hallott hátulról egy hangot.
- Nem hiszem! fordult felé egy éppen arra járó gondolat...

Kis Pozitív Gondolat lehajtotta a fejét. Ha mindezek a gondolatok nem szándékoztak megváltoztatni a világot, akkor mi értelme, hogy még próbálkozzon? Éppen abba akarta hagyni, amikor egy kiáltás hallatszott:

- Én Bírok!, várj meg!
- Megfordult és meglátta Reményt – a tanárnőjét.
- Jó reggelt kívánok! köszöntötte tisztelettel. De miért kiáltotta nekem, hogy: Én bírok!?
 - Elfelejtetted? Ez a te neved!... Túl sokat voltál a negatív gondolatok között és elfelejtetted a neved, mosolygott a tanárnő.
 - Így van! kiáltotta nevetve Kis Pozitív Gondolat. Én bírok! Én bírok! Én meg bírom változtatni a világot!

Részlet Ion-Ovidiu Pănișoară *Kis Pozitív Gondolat Ereje* (mese kicsiknek és nagyoknak) írásából

Gondolkozz!

- Miért gondolod hogy képes vagy, esetleg még képtelen vagy valamiket megtenni?
- Milyen gondolatok tudnak megakadályozni téged, hogy elérj valamit, amit szeretnél?
- Kihez fordulsz, amikor biztatásra van szükséged?

Tudd meg!

Azt a meggyőződésedet, hogy el tudsz érni egy bizonyos eredményt, hogy feladataid sikeres teljesítéséhez mozgósítani tudod belső tartalékaidat, **énhatékonyságnak** nevezzük.

A magas szintű énhatékonyság segít neked, hogy magasabb célokat tűzz magad elé, hogy nagyobb erőfeszítést tegyél az elérésükért, hogy derültebb légy, hogy jobb iskolai eredményeid legyenek. Másrészt az alacsony énhatékonyság elveszi a kedved, kerülöd a bonyolultabb feladatokat, kisebb célokat tűzöl magad elé, borúlátóbb leszel, feszültebbnek fogod érezni magad.

A **címkézések**nek, vagyis annak, hogy egy személyt egyetlen szóval írj le (például: „jó”, „hülye”, „lusta”, „okos” stb. vagy), mellőzve minden mást, amit tud, bír vagy tesz valaki, káros hatása van az énhatékonyságra. Egy valakire ragasztott **negatív címke** miatt ő fájdalmat, szomorúságot fog érezni, és értéktelennek hiszi önmagát, hogy ő nem bír, és ezért már meg se próbálja. Akár egy **pozitív címke** is árt, olyan értelemben, hogy az a személy lehet, hogy már nem tesz elegendő erőfeszítést egy bizonyos feladat megoldásáért, mert abból indul ki, hogy mindig azt mondták neki, például, hogy „okos”.

Fontos, hogy fejleszd az énhatékonyságod, amit megtehetsz, ha korábbi sikereidre gondolsz, ha apró lépésekkel valósítod meg mindazokat a dolgokat, amelyeket szeretnél megvalósítani, érzelmi támogatást kérve a családodtól és barátaidtól, egy követésre méltó példaképet követve, és elhagyva a negatív címkézéseket.

**IGEN,
BÍROD!**

Az **énhatékonyság** egész életedben fejlődik, ahogy új készségekre teszel szert, jó eredményeket érsz el nehéz helyzetekben, sikereket érsz el, amelyeket értékelnek és elismernek, számodra fontos személyek bátorítanak.

Alkalmazd!

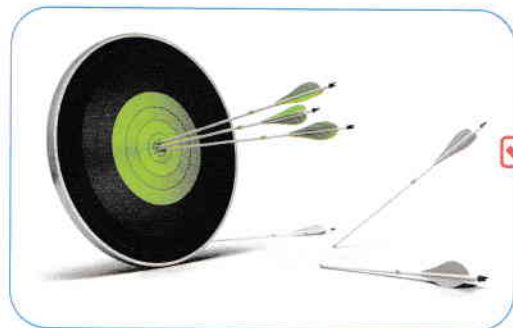
1 Írd át egy A4-es lapra és egészítsd ki a következő mondatokat. Tedd a lapot a **portfóliódba**.

- Én bírok ...
- Én még nem bírok ...
- Javítani kellene nálam ...
- A változás eléréseért a következő lépéseket teszem ...

2 Írd át a táblázatot a füzetedbe és pipáld ki az **Igen** vagy **Nem** oszlopokban, amit magadra vonatkozóan tartasz az első oszlop kijelentéseiből!

Általában azt hiszem magamról, hogy ...	Igen	Nem
Megfelelek a helyzetekben, mert olyan készségeim vannak.		
Azonosítani tudok olyan módokat, amelyekkel elérem, amit akarok.		
Meg tudom oldani a problémáim, ha kifejem a szükséges erőfeszítést.		
Nem címkézem a környezetemben lévőket.		

3 Készíts egy posztert egy olyan személyről, aki számodra követésre méltó példa. Függeszd ki látható helyen az osztályban, az osztálytársaidéval együtt.



Értékelj!

1. Hogyan értékeled az önhatékonyságodat?
2. Mit tudtál meg a címkézésekről?

Üzenet számodra

Amit meg tudsz valósítani az saját gondolataid eredménye. Gondolkozz pozitívan magadról, bátorítsd és értékeld önmagad minden sikeredért, akármennyire is kicsinek tűnne az!

AZ ÉN TERVEM

Készíts **ÉN** címmel egy **Ész és lélekedzés naplót**, amelyet folyamatosan egészítesz ki, ahogy haladunk ezen egységben, amit majd betesz a **portfóliódba**. Készíts egy megfelelő borítót.

Az első oldalra írd 10 pozitív kijelentést önmagadról.



Fedezd fel!

Készíts egy reklámot, amelynek a címe:
Mindenki keres valakit, aki olyan, mint én!

Egy A4-es lapra, színes ceruzákra, filctollakra van szükséged.

Írd le a tulajdonságaid, az erősségeid, az adottságaid, mindenfajta (iskolai, sport, művészeti) tevékenységeid, amelyekben jó vagy és amelyek örömet okoznak neked. Használhatsz jellemző rajzokat, jelmondatokat, logókat.

Légy alkotó!

Ha elkészültél, akkor függeszd ki a reklámod az osztály falára, az osztálytársaid által készítettek mellé.



Gondolkozz!

- Hogy érezted magad a gyakorlat végezésekor?
- Értékes személynek gondolod magad?
- Könnyen azonosítottad az adottságaid?
- Milyen adottságokat szeretnél magadnak kifejleszteni?

Tudd meg!

Az **adottságok** azok az képességeid, amelyek miatt egyes dolgokat könnyedén, bizonyos feladatokat gyorsan és pontosan végzel el. A adottságok veled születettek, fokozatosan, gyakorlással alakulnak ki, ahogy különféle **tevékenységeket** végzünk.

Ahhoz, hogy hatékonyan tudj alkalmazkodni az életkörülményeidhez, a kamaszkor előtti éveidben, hasznos az alábbi képességeidet fejlesztened:

- *a kommunikációd* – a hatékony kifejezőképességed írásban és szóban;
- *a gyakorlatiasságod* – a különböző tárgyak és készülékek használatát;
- *a környezeted felderítését* – például a tömegközlekedési eszközök használatát, vásárolni menést;
- *a számítógép használatát*;
- *a művésziéket* – például, hogy kifejezd magad tánccal és művészetekkel;
- *a társaságiakat* – például a csoportba illeszkedést, a csapatszellemet, az együttműködést, a közösségi szabályok betartását, a konfliktuskezelést;
- *az önismereted* – például az érzelmeid kifejezését és uralását, a türelmed, a koncentráció képességed, a kitartásod, az önkontrollod, az odafigyelésed.

A kiskamasz kor előtti években alakul ki a személyiség, és ezek az életévek a legalkalmasabbak a legtöbb adottság fejlesztésére, amelyek növelni fogják az esélyeid, hogy a jövőben életed minden területén sikeres légy.

Ezért annak érdekében, hogy harmonikusan fejlődj, fontos, hogy minél többféle, változatos tevékenységed legyen.





- Írj egy e-mailt a legjobb barátodnak arról, hogy *Hogy lettem jó ...ból.* Írd le azt a tevékenységet, amelyhez értesz, és mit tettél azért, hogy elérd azt a színvonalat, ahol most tartasz. Végül javasolj neki néhány tevékenységet, amelyek segíthetik abban, hogy fejlődjön egy adott területen.
- Másold le a táblázatot egy ív papírra, és értékeld az önismereti adottságaid színvonalát. Tedd a lapot a **portfóliódba**

Adottságod	Nagyon nagy mértékben	Nagy mértékben	Kis mértékben
Jó hallgató vagyok.			
El tudom fogadni, ha veszítek.			
Tanulok a saját hibáimból.			
A helyzetek többségében türelmes vagyok.			
Kitartó vagyok.			
A tevékenységek során könnyen koncentrálok.			
Van önfegyelmem.			

- Dolgozzatok párban.** Osztd meg a partnársaddal azt az egy-két adottságod, amelyeket szükséges lenne, hogy fejlessz. Dolgozzatok ki közösen egy konkrét tervet, amely segíthet nektek, hogy elérjétek ezt a célt. Használhatjátok az alábbi táblázatban lévő példát.

Adottság	Milyen nehézségeim vannak?	Mit tehetek?	Mikor teszem?
Szóbeli kifejezés	Gyengén fejlett szóincsem van.	Elolvassok 5 oldalt.	Naponta

Értékelj!

- Mi újat tudtál meg az adottságaidról?
- Milyen tevékenységeket szándékozol folytatni, hogy javítsd azokat?

Üzenet számodra

Lényeges a gyakorlás ahhoz, hogy pontosságra és gyorsaságra tegyél szert mindabban, amit csinálsz. Minél több adottságod lesz, annál jobban fogsz hinni önmagadban és fejleszted az énhatékonyságod!

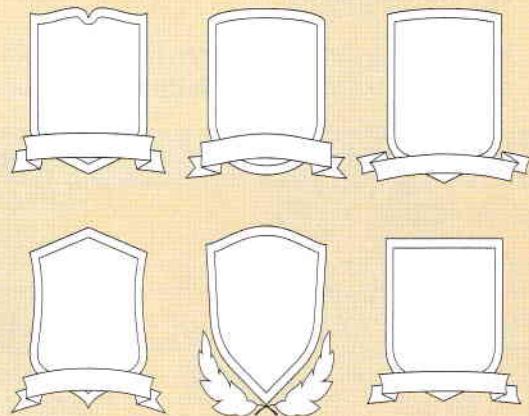
AZ ÉN TERVEM

Írd meg a második oldalt a neked írt levelet tartalmazó *Napló*-ban, amellyel bátorítod magad, hogy kitartó légy az új adottságok felé vezető úton.

Fedezd fel!

Alakossatok egy sikeres csapatot! Alakítsatok 4 tagú csoportokat. Szükségetek van egy rajzlapra, színes ceruzákra és golyóstollakra. Rajzoljatok a lapra egy címerpajzsot, és osszátok négy részre. Mindeniketeknek egy olyan tevékenységet kell ábrázolnia egy negyedben, amelyben sikeres, sőt eredményes volt. Utána elemeztétek a négy rajzot, fogalmaztátok meg közösen a siker és az eredményesség meghatározásait, és írtátok azokat a címer szalagjára.

Végül készítsétek el *Az eredményesség kiállítását*, kifüggesztve az összes rajzot az osztály egyik falára.



Gondolkozz!

- Melyek azok a személyes erőforrások, amelyeket felhasználtál abban a tevékenységben, amely sikerhez juttatott?
- Melyek azok a képességek, amelyek szükségesek egy személynek ahhoz, hogy eredményes legyen?
- Mekkora erőfeszítést vagy hajlandó kifejtteni egy neked tetsző tevékenységben, hogy elérj egy bizonyos eredményt?



Tudd meg!

A **teljesítmény** különleges eredmények elérését jelenti egy bizonyos területen. Ezt a szót általában a tehetséggel társítjuk, és – tévesen –, azt hisszük, hogy teljesítményük csak a tehetségeseknek van.

Ahhoz, hogy kedvenc tevékenységben eredményes légy azt jelenti, hogy a meglévő lehetőségeiden túl légy motivált és kitartó.

A motiváció bizonyos tevékenységek elvégzésének óhajára és rövid, valamint hosszú távon elérendő célok kitűzésére vonatkozik. A beteljesülésükhöz szükség van kitartásra, vagyis folyamatosan kifejtett erőfeszítésre, türelemre, fegyelmezettségre, és hogy az akadályok ne bátortalanítsanak el. A kitartás azt jelenti, hogy minden nap bizonyos számú órán át készülsz arra, ami érdekel.

Az eredményességhez vezető úton olykor sikred lehet, máskor akadályba ütközhetsz.

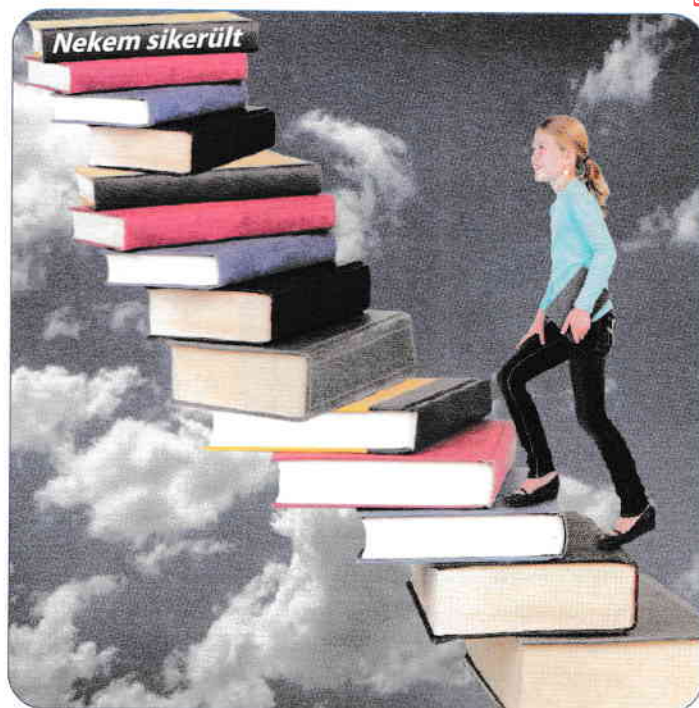
A **siker** megvaslósulást jelent, annak igazolását, hogy a megfelelő úton jársz. A siker előtti pillanatokra való emlékezés segíthet olyankor, amikor nehézségekbe ütközöl, és javítja az énhatékonyságod.

Az a meggyőződés, hogy sikered lehet, a siker óhajta, a figyelem teljes összpontosítása a végzett tevékenységre, minden testi és lelki erőforrás mozgósítása a tevékenység során, hozzájárul a még jobb teljesítmény eléréséhez..

Ahogy a híres amerikai feltaláló, Thomas Edison mondta: „A zsenialitás 1% ihlet és 99% izzadság”.



1 Készíts rajzlapra egy olyan rajzot, amely hasonlít a mellékelt képhez. Helyezd el az alábbi mondatokat a megfelelő könyvekre, a szerinted megfelelő sorrendben. Tedd a lapot a **portfóliódba**.



- Nem akarom megcsinálni.
- Nem tudom megcsinálni.
- Hogy tudnám megcsinálni?
- Meg fogom csinálni.
- Meg tudom csinálni.
- Meg akarom csinálni.
- Megpróbálom megcsinálni.

2 Feelve az alábbi kérdésekre, készítsd el az elmúlt hét elemzését a kitűzött céljaid szempontjából.

- Melyek voltak az én sikereim ezen a héten?
- Miért vagyok büszke önmagamra?
- Mit tanultam?
- Mit csinálhatnék másként a jövő héten?

3 Tervezd a sikered! Egészíts ki egy, az alábbihoz hasonló táblzatot.

A céljaim	Azok a tevékenységek, amelyeket elvégzek	Megvalósítási határidő

Értékelj!

1. Mit jelent számodra a siker? Hát a teljesítmény?
2. Mi segítené téged a céljaid elérésében?

AZ ÉN TERVEM

A *Napló* harmadik oldalán írd le 20 sorban a sikered történetét.



Üzenet számodra

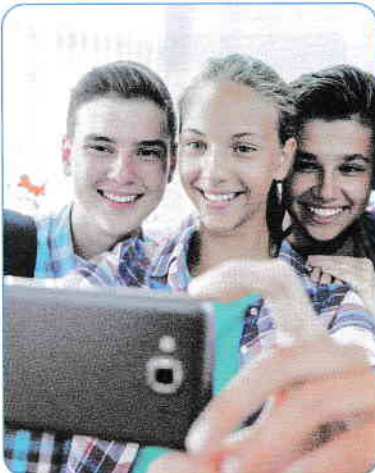
Ünnepeld meg az apró sikereid! Jobban motiválnak fogod érzni magad, hogy további erőfeszítést tegyél, a teljesítmény eléréséig!

Fedezd fel!

- ✓ Az osztályomból minden fiú megnőtt, csak én maradtam a legalacsonyabb.
- ✓ Az az érzésem, hogy mindenki az én arcomon lévő pattanásokat nézi, ezért lekenem azokat egy vastag réteg arcfestéssel.
- ✓ Bö blúzokat hordok, mert zavar a testem.
- ✓ Igen, olykor becsapom a szobám ajtaját, mert azt akarom, hogy hagyjanak békén a szüleim. Ők egyáltalán nem értenek meg és úgy kezelnek, mintha még mindig gyerek lennék.

**Gondolkozz!**

- Veled is megtörténik, hogy a körülötted lévőkkel hasonlítod össze magad?
- Magadra ismeresz a bemutatott helyzetekben?
- Mit érzel a fenti kijelentésektől?

**Tudd meg!**

A kiskamasz kor (10–11 és 14–15 évek) az az életkor, amelyben a legnagyobb testi és érzelmi átalakulások történnek.

Az észlelt **változások** közül a legnyilvánvalóbbak a **testiek**, amelyekbe beletartozik az erőteljes növekedés és súlygyarapodás, az izomzat fejlődése, a testi erő, a sebesség és az állóképesség növekedése, de a pattanások, a testi szagok és a szőrösödés is.

Mindeniknek megvan a maga növekedési üteme.

Érzelmi szinten az eseményeket intenzívebben éljük át, nő az érzések és érzelmek szavakban történő kifejezésének a késztetése, megjelennek a változó hangulatok, a függetlenség igénye, nő az intimitási igény. Olykor zavarban, egyedül, meg nem értettnek érezheted magad, máskor izgatott, feszült vagy.

Mindezek a változások az életed következő szakaszaira készítenek föl, lehetővé téve az életkorra jellemző **esélyeket** és **kihívásokat**.

Az agy növekedése, a gondolkodás és a nyelvezet serdülőkori fejlődése miatt ez az időszak a legtöbb **esélyt** kínálja új készségek megtanulására, a legváltozatosabb képességek kifejlődésére, a társadalmi és társas kapcsolatok fejlesztésére.

Másrészt a lejátszódó testi és érzelmi változásokhoz, az iskola egyre nehezebb elvárásaihoz, a csoportbeli nyomáshoz való alkalmazkodás, olyan **kihívásokat** jelent, amelyeknek meg kell felelj.

Annak óhaja miatt, hogy elfogadják őket, hogy uralkodjanak a negatív érzelmeiken, mert nem eléggé kapcsolódnak be különféle tevékenységekbe, a szülői ellenőrzéssel szembeni háborgásuk miatt a kiskamaszok könnyen bevonhatók olyan kockázatos cselekvésekbe, mint az alkohol- és drogfogyasztás, zaklatás, a közösségi hálózatoktól való függés.

A fejlődési szakaszod jellemzőinek a megismerése, a készségeid fejlődése és az érzelmeid hatékony kezelése, a minél sokrétűbb tevékenységekbe való bekapcsolódásod arra való, hogy fejlessze az önbizalmad, hogy megfelelő barátokat válassz, és segíthetnek abban, hogy elkerüld a kockázatos helyzeteket, és hogy egészséges életvitelt alakíts ki magadnak.



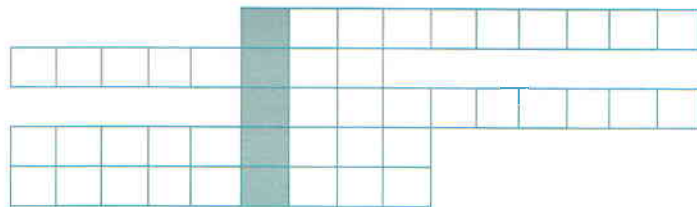
Alkalmazd!



1 Az 1-től 10-ig terjedő skálán értékeld, hogy jelenleg mennyire egészséges az életviteled. Írd föl egy lapra azokat az egészséges viselkedési formákat, amelyeket jó lenne választanod, hogy jobb jegyet kapj. Készíts egy konkrét tervet arra, hogy sikerüljön. Tedd a lapot a **portfóliódba**.

2 Másold be a füzetedbe és töltsd ki a rejtvényt.

- A pubertásnak is nevezett életszakasz.
- Egy személy ismételt zaklatása.
- A dohányzás, kiskamaszoknál.
- Ezeket a változásokat kíváncsian figyelem.
- Ismeretek és készségek elmélyítése.



3 Osztálytársaidal kezdeményeztetek egy tudatosító kampányt az alkohol negatív hatásairól. Készítsetek posztereket, rajzokat, jelzavakat, kollázsokat. Függesszétek ki az iskola halljaiban, a lehető legjobban látható helyen.

Értébej!

1. Számodra melyik a legnagyobb kihívása ennek az életkornak?
2. Hát a legnagyobb esély?



AZ ÉN TERVEM

Egészítsd ki a *Naplót* a gyermekkorból a kamaszkorba vezető útról készült rajzzal. Jelöld azt a helyet, ahol most vagy.

Üzenet számodra

Mindenikünknek saját növekedési és átalakulási ritmusa van. Gyorsabban vagy lassabban, bizonytalan lépésekkel közeledsz életed legszebb időszaka felé!