

LIBRIS

We know
books

MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII

Cristina Ipate-Toma

Ștefania Bălcău

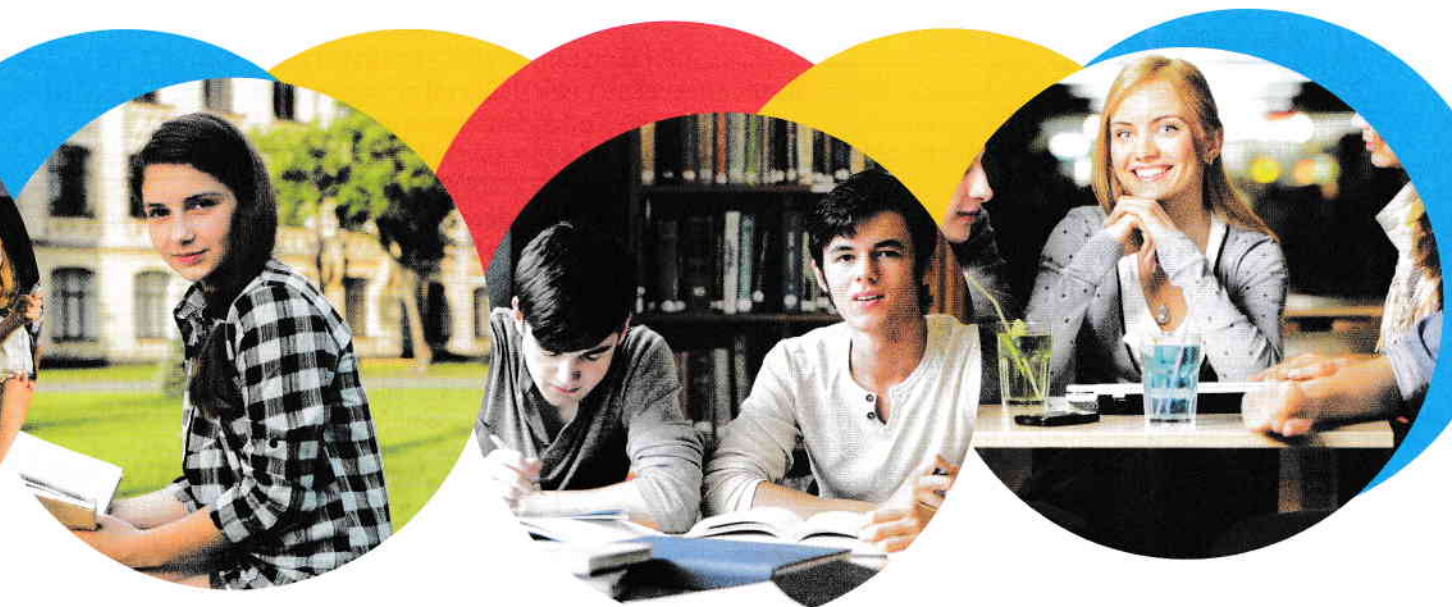
Mariana Carmen Gheorghe

Ana-Maria Badea

Valeria Iordănescu

TANÁCSADÁS ÉS SZEMÉLYISÉGFEJLESZTÉS

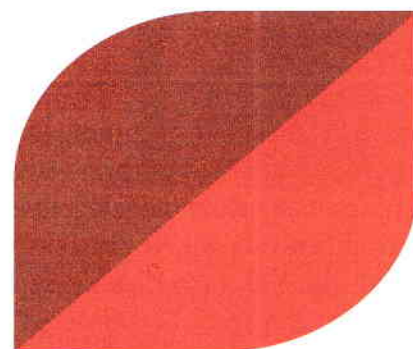
VIII. osztály



Hogyan használjuk a tankönyvet.....	4
Általános és sajátos kompetenciák	6
Röviden rólam. Év eleji ismétlés	7
Önarckép. Kezdeti (Ön)értékelés	8
I. Egység - ÖNISMERET ÉS EGÉSZSÉGES, KIEGYENSÚLYOZOTT ÉLETMÓD	9
I.1. Álmodok és személyes siker: vágyak, gondolkodási módok és cselekvés	10
I.1.1. Az álmodom	10
I.1.2. Gondolkozom és tesztel a sikerért.....	13
I.2. Döntéshozatal. Biztonságos és észszerű döntések. Reziliencia	17
I.2.1. Hogyan döntenek? Biztonságos és észszerű döntések	17
I.2.2. Helytállni a nehéz napokon - reziliencia	20
I.3. A családi élet egészsége. Kockázatos helyzetek. Egészségre kockázatos viselkedés megelőzése ...	23
I.3.1. A családi élet egészsége	23
I.3.2. Egészséges, kiegyensúlyozott életet választok.....	26
Fejlődök, sikeres vagyok! Ismétlés	29
Lépéseket tesztel a fejlődésemért (ön)értékelés, köztes értékelés	31
II. Egység - SZOCIÁLIS ÉS ÉRZELMI FEJLŐDÉS	33
II.1. Egyszerű módszerei az önuralomnak és önszabályozásnak.....	34
II.1.1. Jóban vagyok magammal és másokkal	34
II.2. Konfliktusok: jellemzők, források, megelőzési módok. Konfliktuskezelés. Konfliktusok építő megközelítése egyszerű kommunikációs technikák alkalmazásával.....	38
II.2.1. Megelőzhetem a konfliktust	38
II.2.2. A megfelelő hozzáállás	42
Fejlődök, sikeres vagyok! Ismétlés	47
Lépéseket tesztel a fejlődésemért (ön)értékelés, köztes értékelés	48
III. Egység - TANULÁSMENEDZSMENT	49
III.1. Információforrások az iskolai tevékenységekhez	50
III.1.1. Hiteles források - helyes információk	50
III.2. Az információ szerepe, információelemzési szempontok	53
III.2.1. Információ - a megismerés kulcsa	53
III.3. Hatékony technikák az idő és energia felhasználására a tanulás folyamatában	56
III.3.1. Az idő nekem dolgozik	56
III.4. Formális, nonformális, informális tanulás	60
III.4.1. A tanulás körhírtéje	60
Fejlődök, sikeres vagyok! Ismétlés	64
Lépéseket tesztel a fejlődésemért (ön)értékelés, köztes értékelés	64
IV. Egység - KARRIERMENEDZSMENT	65
IV.1. Tanulási útvonalak a pályaválasztás szempontjából: tanulási szintek (középiskola, szakiskola), felvételi követelmények, szakágak, profilok és szakosodások	66
IV.1.1. Közeledik az álmod felé	66
IV.2. Választási típusnyomatványok a IX. osztályba való felvételihez: jellemzők és kitöltési módok	69
IV.2.1. Egy fontos lépés számomra	69
IV.3. Döntéshozás: tartalom, folyamat, szakaszok, környezet	71
IV.3.1. Dönthetek a jövőmről	71
IV.4. Személyes tanulmányi és karrierterv: célok, műveletesített célok, megvalósítási stratégiák, határidők, erőforrások, akadályok	76
IV.4.1. Közeledik az álmod felé	76
Fejlődök, sikeres vagyok! Ismétlés	79
Lépéseket tesztel a fejlődésemért. (Ön)értékelés	81
Fejlődök, sikeres vagyok! Befelező ismétlés	82
Lépéseket tesztel a fejlődésemért. Végző (ön)értékelés	83
Anexe	84

I. Egység

ÖNISMERET ÉS EGÉSZSÉGES, KIEGYENSÚLYOZOTT ÉLETMÓD

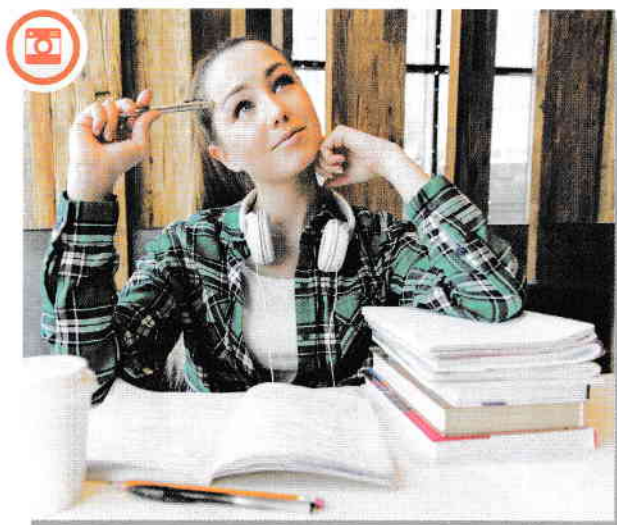


Tartalmak:

- Álmok és személyes siker: vágyak, gondolkodásmód és cselekvés
- Döntéshozatal. Biztonság és észszerű döntések. Reziliencia
- Egészséges családi élet. Kockázatos helyzetek. Az egészségre kockázatos viselkedés megelőzése

I.1.1.AZ ÁLMOM

♥ Élettörténet



„Nyolcadikos vagyok, és sokan azt mondják, nem is tudják, hogy repültek el az évek, de én tudom. Emlékszem, hogy indultam neki az ötödiknek, kíváncsian, ugyanakkor kicsit bizonytalanul. Úgy éreztem, minden rajtam múlik, a döntéseim, az érzéseim, amelyekről néha beszéltem, néha meg nem.

A négy év alatt voltam pár versenyen, ahol vagy nyertem, vagy nem, de részt vettem. Ezek fejlesztették az önuralmam, és közben új barátokat szereztem. Beiratkoztam kézilabdára, és még mindig járok edzésre, heti kétszer. Már nem idegesedek annyira fel, ha elveszítünk egy meccset. Nagyjából jó jegyeim vannak. A kisebbeket igyekszem javítani.

A barátaimmal jó a kapcsolatom, mindig igyekszem megbízható, hűséges lenni. Tőlem telhetően segítettem osztálytársaimnak. Otthon viszont nem sikerül minden feladatom elvégezni, ezért a szüleim néha nincsenek velem megelégedve.

Kipróbáltam az önkéntességet, segítettem szegény családból származó gyerekeknek, és emiatt most már jobban figyelek azokra, akik szűkölködnek. Voltam kirándulásokon és táborokban, ahol új barátokra tettem szert. Sok élményt szereztem, amelyek hatással voltak rám, és már biztos vagyok benne, hogy az embereknek akarok segíteni.

Így kijelenthetem, hogy a jövő felé haladok, a múltam segít ebben, de a mában élek.

Cristiana

● Mondj véleményt! ●

- Miért akar Cristiana az embereknek segíteni?
- Milyen sikerei voltak eddig? Voltak kudarcai is?
- Milyen erőforrásai vannak (érdeklődések, képességek, értékek, pozitív tulajdonságok, érdeklődések) amelyek segíteni fogják álma megvalósításában?

● Gondolkozz! ●

- Mi a te álmod, vagyis a jövőképed? Ha még nem is döntötted el, gondold végig, mit szeretnél csinálni felnőtt korodban. Adj rá példát!
- Mi adta a kiindulási ötletet (egy esemény, személy, egy utalás stb.)?
- Melyek a te erőforrásaid, amelyek segítenek álmod elérésében? Szerinted ezek elegendőek a személyes sikerhez?

Azokról az emberekről, akik nagy dolgokat értek el az életben, el lehet mondani, hogy nagyon tisztán látták a jövőjüket.

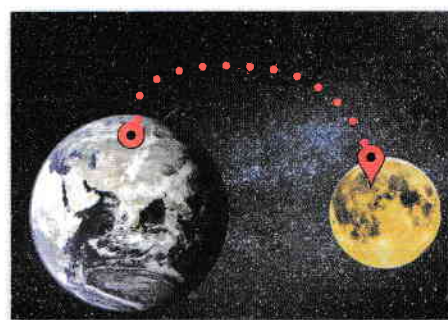
Roger Federer feltette magában, hogy ő lesz a világ legjobb tenisztájkosa. 8 éves volt, amikor elkezdett teniszezni, és később eldöntötte, hogy ebben akar karriert építeni.

17 évesen lett profi játékos. Több mint öt éven keresztül vezette a világ legjobb profi teniszezőinek ranglistáját. Számos teniszező és szakember szerint Federer minden idők legjobb teniszezője.



Elon Musk, egy nagy cég alapítója, a Forbes magazin szerint 2019-ben a világ innovatív cégvezetői között is a legelső volt. Az a célja, hogy megváltoztassa a világot és az emberiséget.

Olyan célkitűzései vannak, mint a föld felmelegedésének csökkentése, egy emberkolónia telepítése a Marsra, hogy megvédje azt a kihalástól. Harcol a tiszta energia használatáért, és a bolygó megmentése érdekében népszerűsíti az elektromos autókat.



Az álom az a mód, ahogy látjuk, megfogalmazzuk és megközelítjük a dolgokat; ez vezet minket életünk során a **személyes siker** felé. Az álmunk leírja, kik vagyunk, mi a célunk és milyen jövőt szeretnénk teremteni magunknak törekvéseink révén.

Törekvéseink azok az erős vágyak, amelyeket el akarunk érni mindenáron.

Az álom személyes vágyakból, reményekből, ideálokból és értékekből születik. Ha megalkottad azt a látást, ami egyezik céljaidkal és értékeiddel, ez energiával tölt fel, és kitartást szül benned, ami arra ösztönöz, hogy küzdj az álmodért.

Az álmod nagy erő!

Steve Jobs, a mai idők egyik nagy álmodója mondta: „Ha valami érdekesen dolgozol, ami valóban fontos neked, akkor nem kell hátulról biztatni. Az álmod húz előre!”



1. 5 PERCES ESSZÉ - A hátizsákom

Képzeld el, hogy utazni készülsz az álmod felé. Ami a hátizsákadban van:

eddig
sikerek

képessé-
gek

tulajdonsá-
gok

amiben
fejlődni kell

örömet
szerző
tevékenységek

Írj egy esszét 5 perc alatt, amiben bemutatod mi van a hátizsákadban, példákkal szemléltetve. Zárásként fogalmazd meg, mit szeretnél hozzátenni a világhoz amiben élsz!

2. Amit terveztem és amit véghezvittem!

Emlékezz vissza, miket tűztél ki célul a gimi elmúlt három éve során, és készíts egy listát belőlük. Pipáld ki sorra a céljaidat attól függően, mennyire sikerült elérni őket: ✓ - ha elérted ; + - ha részben elérted; - - ha nem érted el. Elemezd ki a listát, és dönts el, mi a teendő a fentiek fényében.



Fejlődjetek együtt!

Olvasd fel egy társadnak, amit írtál a Hátizsákom feladatnál, de a végét hagyd ki. Ő kell kitalálja a törekvéseid, álmod. Ha kitalálja, ez megerősítés abban, hogy talál hozzád az ötlet, ha nem, olvasd el a végét, és érvelj mellette. Majd cseréljétek szerepeket!



Sikertörténet



Ha egy gyerek eljut a Disney World-be, biztosan azt hinné, hogy a világ legboldogabb helyére jutott el. Meglehet, Walt Disney pont így képzelte el alkotását, már akkor, amikor az egész még csak egy álom volt.

Amikor fiatal volt, Waltnak azzal az indokkal mondtak fel az újságnál, ahol dolgozott, hogy nem elég kreatív. Azután egy animációs céget alapított, ami viszont csődbe ment a terjesztő miatt. Utolsó pénzén vett egy vonatjegyet Hollywoodba, ahol ismét animációs karaktereket kreált.

Tiszta látással és kitartással Walt egy olyan birodalmat épített, ami ma is az egyik legsikeresebb üzletágnak számít.

Ha képes vagy megálmodni, képes vagy megcsinálni, mondta Walt Disney. Álmaink valósággá válnak, ha van elég bátorságunk követni őket - vallotta szintén ő.



Jó tanács

Fogalmazd meg az álmod, és optimis-
tább, határozottabb és hatékonyabb leszel,
azokban a dolgokban amik alakítják a jövődet.
Amikor azt mondod, "ez az álmom", ez olyan,
mintha megígérné magadnak, hogy eléred.

PORTFÓLIÓ

Én, 4 év múlva

Mutasd be egy
kollázásban, milyennek
képzeled az életed 4 év
múlva.

I.1.2. GONDOLKODOM ÉS TESZEK A SIKERÉRT

♥ Élettörténet

„Hernyó: Te ki vagy?

Alice: Éppen most nem tudom, uram, ki vagyok; annyit tudok: ki voltam ma reggel, amikor felkeltem az ágyból, de azt hiszem, azóta megváltoztam néhányszor.”

Lewis Carroll, *Alice Csodaországban*



● Mondj véleményt!

- Milyen változásokról beszélhetett Alice?
- Lehetséges, hogy az a terv, amivel Alice reggel elkezdte a napot, nem egyezik azzal, ami most van? Indokold válaszod!

● Gondolkozz!

- Te hogyan viszonyulsz a tegnapi naphoz: mit gondoltál, mit éreztél, terveztél? És ma?
- Van-e különbség a tegnapi és a mai éned közötti? Mi az?
- Minden ember sajátosan gondolkodik, érez, cselekszik, stb. Téged mi különböztet meg a többi embertől? Említs meg legalább két területet.

💡 Tudj meg többet!

Az életben minden tervünk mögött van egy **álom** (vágyak, elképzelések, stb.), és **gondolkodási és cselekvési módok**, amelyek elősegítenek a siker felé vagy hátráltatnak.

Nézzünk meg néhány gondolkodási módot:

POZITÍV GONDOLKODÁS, HA:

- a dolgok, helyzetek, események pozitív oldalát látod;
- optimista vagy és hiszed, hogy mindig lesz egy kis fény az „alagút végén”; bízol a
- képességeidben; a
- kudarcot kihívásként éled meg
- pozitív elvárásokat fogalmazol meg: boldogulni fogok, sikerülni fog, jó lesz, megoldjuk majd a problémát stb.

NEGATÍV GONDOLKODÁS, HA:

- a dolgok, helyzetek, események sötét oldalát látod;
- megszoktad, hogy a rosszra figyelsz előbb;
- befolyásol a körülötted levők rosszat jelző beszéde;
- mindig elégedetlen vagy önmagaddal;
- negatívan fogalmazol: nem fog menni, nem vagyok jó semmiben, biztos elszúrom, nem tudom jól megoldani a helyzetet stb.

Ha a pozitív gondolkodás jellemző rád, akkor magabiztosan lépsz, kezdeményezel, másokkal együtt tudsz dolgozni, nyitott vagy az ötleteikre. Megoldásokat keresel nehéz helyzetekben, kipróbálsz új dolgokat.

Ám a negatív gondolkodás miatt sokkal passzívabb leszel, korlátozod önmagad, mivel mindig csak a rosszat vagy a veszélyt látod meg az új helyzetekben. Akadályoz a fejlődésben, abban, hogy elérd az álmod.

KRITIKUS GONDOLKODÁS, HA:

- tiszta, világos és önálló
- nem információk összegyűjtésén alapul (memorizálás) hanem azok feldolgozásán
- látod, hogy a gondolat merre vezet, mersz kételkedni az állításokban: mi történik, ha ezt teszem?
- összehasonlítod az ellentétesnek tűnő gondolatokat, érveket keresel alátámasztásukra: ez az ötlet jónak tűnik, mivel...
- kiválogatod a lényeges információkat
- különbséget teszel tények, vélemények és bírálatok között (objektív kritika)

NEM KRITIKUS GONDOLKODÁS, HA:

- nem önálló, átveszi más gondolatait szűrő nélkül (konformista): "X ezt mondta..."
- ha általánosít, előítéletes: ezt mindenki tudja..., ezt mondják erről..., így szokták csinálni... stb.
- elfogadod, amit mondanak anélkül, hogy megvizsgálnál ellentétes véleményt
- nem teszel különbséget, tények, vélemények és kritika között

Kritikus gondolkodással nem teszed amit mások mondanak, csak ha megbizonyosodtál róla, hogy érvek alátámasztják amit mondanak. Ha kritikusan gondolkodsz, először megfontolod a lehetséges következményeket, hogy azután megfelelően cselekedj.

ELMÉLETI PROBLÉMÁK FELÉ IRÁNYULÓ GONDOLKODÁS, HA:

- elméleti tudományok fejlesztésére irányul
- tudósok, kutatók gondolkodásmódja, akik elméleteket, rendszereket tudományos fogalmakat alkotnak
- tudományos információkon alapul

GYAKORLATI PROBLÉMÁK FELÉ IRÁNYULÓ GONDOLKODÁS, HA:

- a hétköznapi gondolkodásmód, ez teszi lehetővé, hogy boldoguljunk az életben ilyen kérdésekre válaszol, mint: mit tehetünk ebben a helyzetben?
- gyakorlati haszna van, pl. abból a szükségből kifolyólag, hogy munkából hazafelé menet kommunikálni tudjunk, feltalálták a mobil telefont.

A gyakorlatias gondolkodás révén képesek vagyunk spontán cselekedni, megoldani a felmerülő helyzeteket, kitalálni azonnali megoldásokat, hogy kijöjjünk egy-egy nehéz helyzetből, álmodozás helyett inkább figyelünk.



A gondolkodásmódunk meghatározza a cselekvésünket.

Mindegyik gondolkodás- és cselekvésmód fontos a személyes sikerünk tekintetében, és helyzettől függ, melyik épp a fontosabb.

Jó ismerni milyen gondolkodás jellemző ránk, mert hatékonyabbak lehetünk, ha felismerjük a helyzeteket, amikor másképpen kell gondolkodni mint ahogy általában szoktunk, hogy sikert érjünk el.

1. Ismerd meg magad!

Válaszolj a táblázatban levő kérdésekre, hogy felfedezd melyik gondolkodásmód jellemző rád.

Sor sz.	Kérdés	Válasz	
		Igen	Nem
1	Általában a dolgok, események, helyzetek jó oldalát veszed észre?		
2	Általában inkább a dolgok, események, helyzetek rossz oldalát látod?		
3	Általában optimista vagy?		
4	Bízol önmagadban, a képességeidben?		
5	Szokásod, hogy egyből a rosszat látod?		
6	A sikertelenség számodra kihívásnak tűnik?		
7	Gyakran letör a körülötted levők negatív beszéde, véleménye?		
8	Állandóan elégedetlen vagy önmagaddal?		
9	Általában jó dolgokra számítasz?		
10	Általában rosszra számítasz?		

I. Ha válaszod IGEN a következő kérdésekre: 1, 3, 4, 6, 9, mindegyik 1 pontot ér. Ha válaszod rájuk NEM, akkor 0 pontot kapsz.

II. Ha válaszod IGEN a következő kérdésekre: 2, 5, 7, 8, 10, mindegyik 1 pontot ér. Ha válaszod rájuk NEM, akkor 0 pontot kapsz.

III. Ha az I.-nél kapott pontszámok összege nagyobb, mint amit a II.-nél kaptál összesen, akkor téged a pozitív gondolkodás jellemez, ami támogatja a sikeredet.

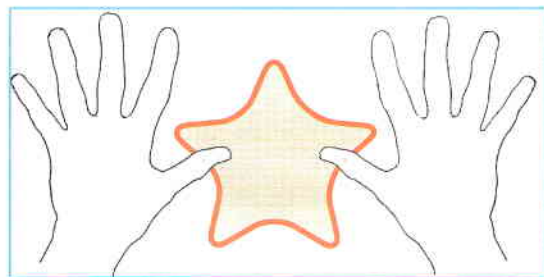
IV. Ha a II.-nél kapott pontszámod nagyobb, mint amit az I.-nél kaptál, akkor téged a negatív gondolkodás jellemez, ezért ajánlott lenne megpróbálnod változtatni a gondolkodásodon a pozitív irányba.

Aki szeretné, bemutathatja társainak a kapott eredményt.



2. Az álmom

Egy A4-es lapra rajzold meg a két kezed körvonalát úgy, hogy tudj közéjük egy csillagot rajzolni. A csillag közepébe írd be az álmod. A bal kezed körvonalába írd be, milyen gondolkodás ódokra van szükséged hogy elérd az álmod, a jobb kéz körvonalába pedig írd be, mit kell tenned azért, hogy az álom valósággá váljon. A lap hátoldalára írd fel a neved.



Az oszi összegyűjti a lapokat, és sorba felolvassa majd a csillagba írt álmokat, de nevet nem mond hozzájuk. Nektek kell kitalálni, melyik álom kié.

Tedd be ezt a munkád a tanulási portfóliódba.

GONDOLKODOM - ÉRZEM - MEGTESZEM

Ezt a feladatot végezzétek együtt, követve az osztályfőnök utasításait:



Álljatok fel és nyújtsátok előre mindkét kezetek, tenyérrel lefelé. Bizonyosodjatok meg róla, hogy kezeitek egyformán magasán vannak, egymással párhuzamosak. Most csukjátok be a szemetek és képzeljétek el, hogy a bal kezeitekre rá van kötve egy vizes homokkal teli zsák, aminek súlya 5 kg. Bár a zsák egyre nehezebb, próbáld mindkét kezeden ugyanazon a szinten tartani. Érzitek, hogy a zsák egyre nehezebb ... még nehezebb ... még



nehezebb. Egy perc után nyissátok ki a szemetek és figyeljétek meg a kezeiteket!

- Ti, akiknek a keze elmozdult, mit gondoltok, mitől mozdult el a kezeitek?
- Megtörtént már veletek, hogy az amit gondoltatok, tettekre sarkallt?
- Ti, akiknek a keze nem mozdult, mit tapasztaltatok? Mit gondoltatok? Mit éreztetek?
- Megállapíthatjuk tehát, hogy a gondolkodásmódunk meghatározza érzéseinket, tetteinket, viselkedésünket és hozzáállásunkat?

✦ Sikertörténet



1996-ban volt egy ejtőernyős balesete Zambiában. Az ejtőernyő nem nyílt ki teljesen, így 500 méter zuhanás után a hátizsákjára esett. Az esés miatt három végtagja törött el. Utólag visszagondolva, azt mondta: "le kellett volna vágjam a főernyőt és a tartalékkal menjek tovább, de ott fenn nincs rá idő problémát oldani". A kórházban az orvosok szerint akár egész életére lebénulhatott volna. A következő 12 hónapot egy katonai rehabilitációs központban töltötte.

Pozitív gondolkodással, ambícióval, kitartással és sok munkával beteljesítette gyerekkori álmát, 1998. május 16-án megmászta az Everest-et, 18 hónappal azután, hogy eltörte a lábait a balesetben. Így 23 évesen egyike lett azoknak, akiknek ilyen fiatalon sikerült ez a rendkívüli teljesítmény. Ez tehát Bear Grylls hihetetlen története, az ismert tévésé, aki a vadonban való túlélési műsorokban szerepel egy híres amerikai tévécsatornán.



Jó tanács

Kövesd az álmodat!
Légy pozitív, a kudarcot tekintsd
kihívásnak és a siker nem fog elmaradni!

PORTFÓLIÓ

Én a poszterben

Készíts magadról egy posztert, amelyen feltüntetsz három erősségedet és három olyan területet, ahol fejlődni szeretnél.