


LBRIS

Ministerul Educației
We know
books

Oana Popescu-Argetoia



CONSILIERE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ

clasa a VI-a

Booklet

CUPRINS

Competențe generale și specifice	3	Unitatea 3 Managementul învățării	48
Ghid de utilizare a manualului digital	4	1. Știința de a deveni învățat	49
Recapitulare și autoevaluare inițiale	5	2. Participanți la învățarea eficientă	52
Unitatea 1 Autocunoaștere și stil de viață sănătos și echilibrat	7	3. Învăț cum să învăț	55
1. Explorator în lumea mea interioară	8	4. Ingrediente pentru cunoaștere	58
2. Bogății interioare	11	Proiect: „Fac progrese în învățare!”	61
3. Cunună a unei vieți împlinite	14	Recapitulare și autoevaluare	62
4. Când apele devin involburate	17	Unitatea 4 Managementul carierei	64
5. Izvoarele sănătății	20	1. Informații de călătorie	65
6. O șansă pentru fiecare	23	2. Pornesc la drum spre viitor	68
Recapitulare și autoevaluare	26	3. Sunt curios să descopăr	71
Proiect: „Jurnalul stării de bine”	28	4. Aflu cum posibilul poate deveni realitate	74
Unitatea 2 Dezvoltare socio-emoțională	29	5. Primii pași către realizare	77
1. Curcubeul trăirilor	30	Investigație: „Dacă aș lucra în domeniul...”	80
2. Constelația emoțiilor	33	Recapitulare și autoevaluare	81
3. Călăuză pe drumul comunicării	36	Recapitulare finală	83
4. Dincolo de cuvinte	39	Autoevaluare finală	84
5. Realitatea și proiecția ei	42	Anexă – Traseul educațional	86
Proiect: „Vlogger pentru o zi!”	45	Anexă – Tabloul meseriilor	87
Recapitulare și autoevaluare	46	Anexă – Sugestii de fișe pentru observarea sistematică a activității și a comportamentului elevilor	88

COMPETENȚE GENERALE ȘI SPECIFICE

- 1. Adoptarea atitudinilor pozitive față de sine și a unui stil de viață sănătos și echilibrat**
 - 1.1. Explorarea direcțiilor de dezvoltare a caracteristicilor personale
 - 1.2. Identificarea alternativelor de soluționare a unor situații de stres pentru asigurarea stării de bine
- 2. Relaționarea armonioasă cu ceilalți în contexte școlare și extrașcolare**
 - 2.1. Exprimarea emoțiilor în acord cu nevoile personale și cu specificul situațiilor
 - 2.2. Identificarea elementelor comunicării eficiente în medii reale și virtuale
- 3. Reflectarea asupra motivației și eficacității strategiilor pentru progres în învățare**
 - 3.1. Autoevaluarea progreselor în învățare, utilizând instrumente simple de planificare și monitorizare
 - 3.2. Manifestarea interesului pentru a învăța de la ceilalți și pentru a-i sprijini pe ceilalți în învățare
- 4. Luarea deciziilor legate de continuarea studiilor și carieră prin valorificarea informațiilor despre sine, educație și ocupații**
 - 4.1. Compararea unor trasee educaționale din perspectiva alegerii carierei
 - 4.2. Analiza unor ocupații din perspectiva responsabilităților, condițiilor de lucru și a consecințelor asupra stilului de viață

Autocunoaștere și stil de viață sănătos și echilibrat

1. Explorator în lumea mea interioară
2. Bogății interioare
3. Cunună a unei vieți împlinite
4. Când apele devin învolburate
5. Izvoarele sănătății
6. O șansă pentru fiecare



1. Explorator în lumea mea interioară

Dezvoltarea caracteristicilor personale (definiția calităților, formarea calităților, autoanaliză, dezvoltarea caracteristicilor personale, direcții de dezvoltare)

„Apoi, Briant mai e și cutezător și inimos la treabă, călit în exerciții fizice, iute la replică, pe lângă astea bun camarad, fără înfumurări ca Doniphan, poate un pic delăsător când e vorba de ținută și îmbrăcăminte – într-un cuvânt, un adevărat francez și tocmai prin aceasta atât de deosebit de colegii lui englezi.”

(Jules Verne, *Doi ani de vacanță*)

Analizați fragmentul citat și identificați calitățile lui Briant. Ce anume îl deosebește de Doniphan? Discutați apoi în clasă despre aspectele de viață în care felul său de a fi ar putea să îl ajute pe Briant.



Învăț și aplic

Cunoașterea propriei persoane pornește încă din copilărie, când încep să observ că felul meu de a fi, deși se poate asemăna cu al altor persoane, este totuși diferit. **Caracteristicile personale** reprezintă însușirile pe care le numesc atunci când mă descriu sau când descriu o altă persoană. Însușirile innăscute se dezvoltă de-a lungul întregii vieți, fiind influențate de modelele culturale și de experiența individuală. Caracteristicile considerate pozitive se numesc **calități**.

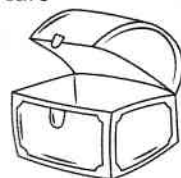
1. Scrie o scurtă compunere despre caracteristicile personale pe care le apreciezi cel mai mult la tine. Ai în vedere să alegi cel puțin trei calități și să explici alegerile făcute. Arată-i compunerea colegului tău de bancă și roagă-l să adauge o propoziție despre tine. La final, alege un titlu care să reflecte cel mai bine descrierea realizată.

Exemplu: *Eu apreciez cel mai mult la mine hărnicia, curajul și perseverența, deoarece sunt calități care mă ajută să mă dezvolt.*



Caracteristicile personale îmi influențează modul în care tind să simt, să gândesc și să mă comport de obicei, nu doar uneori. Oricine poate avea o zi în care se simte iritat și comunică răstit cu ceilalți. Când acest lucru se întâmplă în mod izolat, nu reflectă felul de a fi al acelei persoane. În schimb, când o persoană este în mod obișnuit politicoasă, putem spune că acest lucru este o caracteristică personală. Ca să pot spune despre mine că dețin o anumită caracteristică, am nevoie să îmi observ comportamentul, emoțiile și gândirea pe o perioadă mai lungă de timp. De asemenea, ca să pot afirma acest lucru despre o altă persoană, respectiv că deține o anumită caracteristică, este nevoie de mai multe interacțiuni cu aceasta.

2. Desenează un cufăr și decorează-l după bunul plac. Imaginează-ți că în acest cufăr trebuie să adaugi doar caracteristicile personale din prezent pe care ai vrea să le păstrezi și în viitor. Justifică-ți alegerile și notează cum crezi că îți vor fi de folos aceste caracteristici personale peste cinci, 10 și 20 de ani.



3. Ștefan își dorește să devină un fotbalist bun și se implică intens la antrenamentele de fotbal la care participă de patru ori pe săptămână. Din cauza oboselii acumulate, uneori, după antrenament, e irascibil. Deși are o relație strânsă cu sora sa mai mică, acesta s-a răstit recent la ea și nu au mai vorbit câteva zile. Totuși, el nu obișnuiește să se comporte așa, deoarece sora lui îi este și cea mai bună prietenă. Crezi că recentul comportament al lui Ștefan face parte din felul lui de a fi? Argumentează-ți răspunsul.

Înșușiri pozitive	Înșușiri negative
corectitudine	agresivitate
deschidere	insensibilitate
disciplină	egoism
hărnicie	neglijență
sinceritate	lăcomie
loialitate	delăsare

Atât însușirile pozitive, cât și cele considerate negative se pot manifesta în multe feluri. Atunci când comportamentul meu obișnuit prezintă aceleași însușiri în mod repetat, acestea devin stabile pentru felul meu de a fi. Diferitele îmbinări ale caracteristicilor personale generează comportamente care pot conduce la rezultate favorabile sau mai puțin favorabile.

Comasiunea și înțelegerea oferite celorlalți ajută o persoană să relaționeze bine cu aceștia. O persoană creativă poate avea o contribuție unică în generarea unor soluții noi. Curajul și curiozitatea pot ajuta o persoană să exploreze noi teritorii și să accepte riscul. O persoană leneșă va găsi mereu scuze pentru a nu-și duce sarcinile la bun sfârșit. Când cineva obișnuiește să mintă, în general pierde încrederea și respectul celor din jur. O persoană îngâmfată și arogantă tinde să creadă că știe mai bine decât ceilalți și nu va colabora cu aceștia, ceea ce o poate face să stagneze în progresul său.

4. Notează cinci caracteristici personale care îți definesc felul de a fi. Ce se întâmplă atunci când caracteristicile tale pozitive se îmbină cu unele negative? (exemplu: conștiincios/oasă, dar și dezorganizat/ă)? Roagă câte un membru al familiei, coleg sau prieten să își exprime, pe scurt, părerea despre tine și observă ce diferențe sau asemănări există între caracteristicile numite de tine și descrierea acestuia.

5. Desenează un drum pe caiet și intitulează-l „Călătoria”. Gândește-te la ultimii trei ani din viața ta și notează pe acest drum evenimentele care au avut un impact semnificativ pentru tine. Scrie, în dreptul fiecărui eveniment, calitățile pozitive și negative care s-au evidențiat în acele momente. Privind acest drum parcurs de tine, scrie, în dreptul fiecărui eveniment notat, ce calități ai adăuga pentru fiecare situație trăită și de ce?

Autoanaliza calităților personale și a comportamentelor mă ajută să mă cunosc și să-mi dau seama de felul meu de a fi. Să știu ce mă descrie mă ajută să fac alegeri potrivite și să am mai multă satisfacție în ceea ce fac. Succesul se datorează înțelegerii și valorizării acestor calități individuale. Atunci când identific caracteristici pe care nu le apreciez la mine, îmi pot forma obiceiuri care să mă ajute să direcționez aceste însușiri către progres și reușită personală (exemplu: delăsare – pot învăța să fiu mai disciplinat, să observ și să apreciez la mine finalizarea unei sarcini, să devin mai organizat etc.). Uneori, este imposibil să spui sigur dacă o trăsătură este pozitivă sau nu. Exemplu: setea de aventură poate ajuta o persoană să-și asume riscuri, care îi vor aduce prosperitate sau, dimpotrivă, îi pot crea probleme în viață.

Direcția de dezvoltare a caracteristicilor personale este influențată de interacțiunile sociale (cei cu care intracționez mai des – familie, prieteni, colegi etc.) și de factorii culturali (valorile, tradițiile comunității în care mă dezvolt și trăiesc).

6. Completează enunțurile de mai jos. Discută cu colegul tău de bancă și observă asemănările și deosebirile dintre voi.

a. O calitate pe care vreau să o păstrez este curajul.

b. O calitate pe care îmi doresc să o dobândesc este _____.



c. O caracteristică personală negativă este _____ și o pot îndrepta prin _____.

d. Două caracteristici pe care le am în comun cu un membru al familiei sunt _____ și _____.

e. Un lucru la care mă pricep cu adevărat este _____.

AFLU MAI MULT

Dezvoltarea personală se referă la strădania mea permanentă de a deveni mai bun, de a mă autodepăși. Pentru aceasta este necesar să mă cunosc, să descriu ce anume necesită a fi îmbunătățit, să stabilesc scopul acestui demers și modul în care îl pot atinge.

Exersează

I. Notează cu A (adevărat) sau F (fals) următoarele enunțuri:

- Caracteristicile considerate negative se numesc calități. (F)
- Oricine poate avea o zi în care se simte iritat. Dacă nu se întâmplă în mod repetat, acest lucru nu face parte din felul de a fi al acelei persoane.
- Caracteristicile personale îmi influențează modul în care tind să simt, să gândesc și să mă comport uneori.
- Să știi ce mă definește mă ajută să fac alegeri potrivite.
- Când cineva obișnuiește să mintă, în general pierde încrederea și respectul celor din jur.

II. Completează spațiile libere din enunțurile următoarele cu termenul/structura potrivit/ă: *factori culturali, autoanaliză, caracteristici personale, interacțiuni sociale, calități, fel de a fi.*

- Caracteristicile personale reprezintă însușirile pe care le numesc atunci când mă descriu sau când descriu o altă persoană.
- Caracteristicile considerate pozitive se numesc _____.
- Atunci când comportamentul meu obișnuit prezintă aceleași însușiri în mod repetat, acestea devin stabile pentru _____.
- _____ calităților personale și a comportamentelor generate mă ajută să mă cunosc și să îmi dau seama de felul meu de a fi.
- Direcția de dezvoltare a caracteristicilor personale este influențată de _____ (familie, prieteni etc.) și de _____ (valorile și tradițiile comunității în care trăim).



Experimentez cu colegii

Împărțiți-vă în echipe de câte cinci elevi. Fiecare echipă alege un personaj (din povești, benzi desenate, animații etc.), în funcție de calitățile avute în comun cu acesta. Selectați trei calități dintre cele pe care le-ați găsit împreună, pe care un membru din fiecare echipă le va nota pe tablă, alături de exemplificarea modului în care acestea vă pot ajuta să vă dezvoltați în viitor. La final, dezbateți în clasă observațiile aduse fiecărei echipe.

Exemplu: Superman – curaj, putere, compasiune

Portofoliu

Realizează un album intitulat „Viața mea ca o carte”. Structurează-l pe capitole, urmărind cronologic evenimentele importante din viața ta de până în prezent. Folosește imagini, texte și simboluri, astfel încât personajul din album să reflecte cât mai bine caracteristicile și calitățile tale personale și modul în care acestea au evoluat pe măsură ce tu ai crescut. La final, prezintă albumul tău unui membru al familiei și întreabă-l dacă și-a dat seama cine este personajul principal.



Viața mea ca o carte

2. Bogății interioare

Credințe, valori, atitudini, atitudinea pozitivă față de propria persoană



Citiți în clasă fabula „Căinele și cățelul”, de Grigore Alexandrescu. Identificați, pe baza textului, valorile și credințele personajelor. Împreună, asociați fiecărui personaj din opera literară cât mai multe trăsături specifice omului. Ce învățături puteți desprinde din această fabulă?

Învăț și aplic

Valoarea este, în sens general, proprietatea a ceea ce este bun, de dorit. Prin intermediul valorilor, reușesc să identific ceea ce este important pentru mine, cine sau ce merită respectat din punct de vedere moral, social, material etc. Valorile proprii pot diferi de la o persoană la alta, în funcție de cultura, educația și experiențele fiecăruia. Pe măsură ce sunt însușite, valorile îmi conturează un anumit portret moral, oferind o imagine a modului în care acestea îmi influențează gândirea și comportamentul față de mine însumi/însămi, față de ceilalți și față de mediul înconjurător. Fiecare dintre noi își descoperă, definește și exprimă valorile prin modalități și mijloace personale.



1. Citește cuvintele de mai jos, care reprezintă diferite valori, și răspunde la întrebarea „De ce contează?”.

sinceritate bunătate **înțelegere** respect
 iubire compasiune curaj toleranță

Exemplu: Înțelegere – „Pentru că îi ajută pe oameni să fie binevoitori unii cu ceilalți.”

Poziția constantă pe care o iau prin ceea ce cred, simt și tind să fac referitor la un grup, o persoană, un obiect, fapt sau eveniment se numește **atitudine**. Când folosesc cuvinte precum *îmi place*, *nu îmi place*, *atrăgător* sau *neatrăgător* etc. față de ceva în mod particular, îmi exprim atitudinea. Aceasta se formează ca rezultat al diferitelor experiențe de viață sau poate fi învățată. În concluzie, atitudinile sunt evaluări pozitive sau negative pe care le pot exprima conștient sau nu.
Exemplu: Atitudinile negative față de anumite grupuri se numesc prejudecăți.

2. Împreună cu colegul tău de bancă, dați trei exemple de atitudini pozitive și trei exemple de atitudini negative față de planetă. Notați ce credeți că simte și tinde să facă o persoană care adoptă una dintre atitudinile exemplificate de voi.

Exemplu de atitudine pozitivă: *Utilizarea bicicletei în locul autoturismului pentru a polua mai puțin mediul înconjurător.*

Exemplu de atitudine negativă: *Indiferența față de efectele produse de tăierea excesivă a copacilor.*

3. Împreună cu profesorul, analizați textul de mai jos și numiți atitudinea fiecărui domnitor. Găsiți apoi, în text, valorile și comportamentele care corespund fiecărei atitudini identificate. Discutați în clasă despre cum schimbarea comportamentului domnitorilor ar putea modifica întreaga situație.

„La un semn deschisă-i calea și se-apropie de cort
Un bătrân atât de simplu, după vorbă, după port.

— Tu ești Mircea?

— Da-mpărate!

— Am venit să mi te-nchini,

De nu, schimb a ta coroană într-o ramură de spini.

— Orice gând ai, împărate, și oricum vei fi sosit,

Cât suntem încă pe pace, eu îți zic: Bine-ai venit!

Despre partea închinării însă, doamne, să ne ierți;

Dar acu vei vrea cu oaste și război ca să ne certî (...)

— Cum? Când lumea mi-e deschisă, a privi gândești că pot

Ca întreg Aliotmanul* să se-mpiedice de-un ciot?

O, tu nici visezi, bătrâne, câți în cale mi s-au pus!”

(Mihai Eminescu, *Scrisoarea III – fragmente*)

*Aliotman (cuvânt învechit, cu sens colectiv) = totalitatea poporului turc, Imperiul Otoman.

Acele convingeri puternice că ceva este adevărat, deși nu poate fi neapărat demonstrat pe loc, poartă denumirea de **credințe**. Atât factorii externi (oamenii din jur, mediul online, mass-media etc.), cât și factorii interni (părerile și descoperirile proprii, experiențele trăite) îmi pot influența în mod pozitiv sau negativ credințele.

Atunci când acord atenție modului în care gândesc și acționez, pot diferenția credințele care mă ajută de cele care mă limitează. Valorile și credințele mele se află în strânsă legătură și se influențează reciproc.

Exemplu:

Cred cu tărie că voi lua o notă mare la testul de istorie deoarece stăpânesc toate informațiile importante. Însă, dacă eu cred că nu mă voi descurca la test, există posibilitatea să nu-mi amintesc informațiile învățate.

4. Stabilește care dintre copiii de mai jos au credințe care îi limitează și menționează cum i-ar putea influența acestea:



George

Eu cred că voi
lua o notă mare
la test, deoarece
m-am pregătit
din timp.

Nu m-am prezentat
la olimpiadă, pentru
că știu că așa fi fost
dezamăgită de
rezultat. Nu am
potențial.



Andra



Lavinia

Cred că rezultatele
analizelor vor fi
bune, deoarece am
respectat
tratamentul. Sunt
încrăzătoare.

Sunt mereu ultimul
atunci când mă joc
cu prietenii. Nu
sunt important și
mai bine nu m-aș
mai întâlni cu ei.



Horia

5. Scrie primele trei idei care îți trec prin minte atunci când te gândești la școală. Ce credințe crezi că se regăsesc în ideile notate? Consideri că aceste credințe te ajută sau te limitează? Notează răspunsurile pe caiet.

O atitudine de apreciere se referă la a căuta tot ce este mai bun în propria persoană și în cei din jur, în modul cum trăiesc, învață, se comportă. Aceasta este o **atitudine pozitivă față de sine**, care contribuie la întărirea calităților pozitive. Mă ajută să-mi îndrept atenția către calități, și nu către slăbiciuni, rămânând fidel propriilor valori. O altă atitudine pozitivă față de sine este aceea de acceptare a propriilor caracteristici așa cum sunt în prezent, deoarece reprezintă un punct de plecare pentru orice acțiune de schimbare și dezvoltare, care conduce, în final, la beneficii pentru toate aspectele vieții.

6. Completează următorul tabel, intitulat „Sunt unic”, cu ceea ce te caracterizează. Prezintă tabelul unui membru al familiei și îndeamnă-l să îl completeze și el. Ce asemănări și deosebiri ați observat între voi?

Ceea ce mă face unic/ă este _____ .	O caracteristică personală pe care vreau să o îndrept este _____ .
Sunt mândru/ă de mine deoarece _____ .	Mă simt curajos/oasă atunci când _____ .

Exersează

I. Dă exemplu de trei moduri în care atitudinea de apreciere față de sine te poate ajuta.

1. _____ 2. _____ 3. _____

Exemplu: Mă ajută să îmi observ mai bine calitățile.

II. Citește următoarele enunțuri și alege varianta corectă. 

1. Acele convingeri puternice că ceva este adevărat, deși nu poate fi neapărat demonstrat pe loc, poartă denumirea de _____.

- a. atitudini; **b. credințe;** c. valori.

2. _____ este, în sens general, proprietatea a ceea ce este bun, de dorit.

- a. Atitudinea; **b. Calitatea;** c. Valoarea.

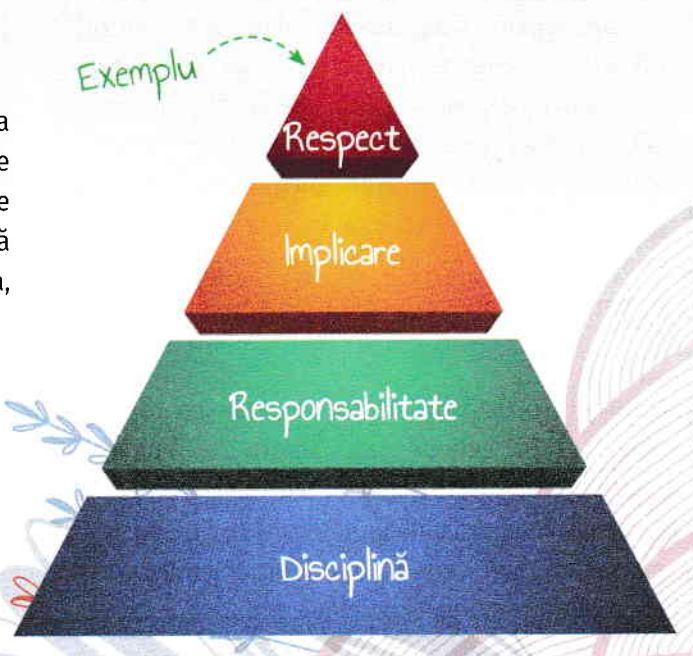
Experimentez cu colegii

Imaginați-vă că personajele Nică din cartea „Amintiri din copilărie” de Ion Creangă și Peter Pan din seria „Peter Pan” de J.M. Barrie ar fi, pentru o zi, colegii voștri de clasă. Împărțiți-vă în două echipe și alegeți unul dintre personaje pentru a-l caracteriza, ținând cont de valorile, atitudinile și credințele acestuia. La final, dezbateți în clasă asemănările și deosebirile observate la cele două personaje și învățăturile pe care le-ați desprins din credințele și atitudinile lor față de viață.

Exemplu: Peter Pan nu își dorește să crească niciodată, deoarece acest lucru ar însemna să-și piardă imaginația pe care numai un copil o are. Nu sunt de acord cu ceea ce crede Peter Pan despre maturitate, deoarece a deveni adult nu este un lucru rău. Pot găsi fericire în fiecare etapă a vieții mele.

Portofoliu

Pe o coală de hârtie, desenează o piramidă a valorilor. Împreună cu un membru al familiei, alege cinci valori care crezi că te reprezintă și ordonează-le de jos în sus, respectiv de la cea mai puțin importantă la cea mai importantă. Agață desenul în camera ta, apoi fotografiază-l și adaugă-l portofoliului tău.



AFLU MAI MULT

Pentru fiecare dintre noi, calitățile, valorile și credințele se îmbină în mod unic și acest lucru ne definește felul propriu de a fi. Aceste caracteristici ne aseamănă sau deosebesc de ceilalți și este important să le acceptăm și să le respectăm atât pe ale noastre, cât și pe ale celorlalți. La fel de important este să acceptăm și respectăm modul nostru de a fi, cât și pe al celorlalți.

DICTIONAR

prejudecată – părere, idee preluată (și adesea greșită) pe care și-o face cineva asupra unui lucru sau a unei situații, fără cunoașterea directă a faptelor sau care a fost impusă prin educație, de societate.