

LBRIS

We know
books

Ministerul Educației

SIMONA-ELENA POPA

CONSILIERE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ



clasa a VI-a



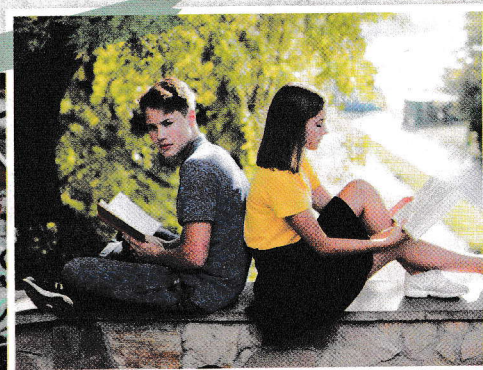
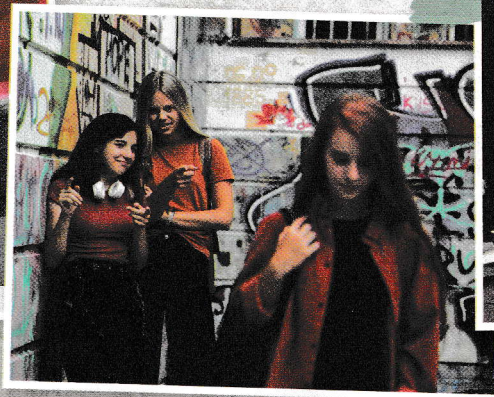
EDITURA DIDACTICĂ ȘI PEDAGOGICĂ

Mesaj către profesor	5
Mesaj către elev	8
Capitolul I. La început de călătorie	9
Intro: Pregătiri de călătorie	10
Lecția 1. Ce iau cu mine: calități personale	12
Lecția 2. Ce iau cu mine: atitudini pozitive, speranță și optimism	16
Lecția 3. Ce nu iau cu mine: stereotipuri și discriminare.....	20
Lecția 4. Fără stres către o destinație plăcută: starea de bine	24
Lecția 5. Recapitulare. Suveniruri de călătorie	28
Lecția 6. Unde am ajuns? Autoevaluare și reflecție	30
Capitolul II. Călătorie printre emoții și cuvinte.....	33
Lecția 1. Popas în lumea emoțiilor	34
Lecția 2. Pe firul apei: relația dintre evenimente, gânduri, emoții și comportamente.....	38
Lecția 3. Întâlnire cu Micul Prinț. Cum comunicăm eficient?	42
Lecția 4. Legături: cum comunicăm în mediul real și virtual?	46
Lecția 5. Recapitulare. Suveniruri de călătorie	50
Lecția 6. Unde am ajuns? Autoevaluare și reflecție	52
Capitolul III. Pași în învățare.....	55
Lecția 1. Pas la pas cu Harap-Alb. Experiențe de învățare.....	56
Lecția 2. Popas la școala din satul Măriucăi. Învățăm să învățăm.	60
Lecția 3. Urcășuri și coborâșuri cu Heidi: atitudini și comportamente care conduc la învățarea eficientă.....	64
Lecția 4. Încă un pas: spre progres și învățare eficientă	68
Lecția 5. Recapitulare. Suveniruri de călătorie.....	72
Lecția 6. Unde am ajuns? Autoevaluare și reflecție	74
Capitolul IV. Drumuri spre viitor	77
Lecția 1. La drum cu Pinocchio. Ocupații, funcții și meserii, profesii și cariere	78
Lecția 2. Plimbare printre meserii: Codul ocupațiilor din România.....	82
Lecția 3. Popas printre meserii: Trasee educaționale, ocupații și cariere.....	86
Lecția 4. Drumuri spre viitor: criteriile de alegere a unei cariere.....	90
Lecția 5. Recapitulare. Suveniruri de călătorie	94
Lecția 6. Unde am ajuns? Autoevaluare și reflecție	96
Recapitulare finală. O destinație dorită: starea de bine.....	99
Evaluare finală. Cufărul meu cu comori	100

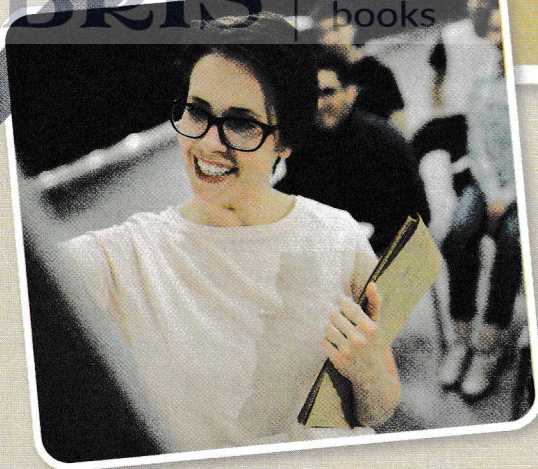
Competențe

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



Mesaj către profesor



Acest manual este structurat în patru capitole ce urmăresc abordarea integrată a celor patru competențe generale, respectiv a celor opt competențe specifice, fiecare capitol aplecându-se însă cu precădere asupra unei competențe generale, respectiv asupra competențelor specifice derivate.

Primul capitol abordează conținuturi de autocunoaștere, contribuind la dezvoltarea capacității elevilor de a identifica și autoevalua calitățile și resursele personale, valorile și credințele proprii, astfel încât să fie capabili să dezvolte o atitudine pozitivă față de ei înșiși. Primul capitol are în vedere, de asemenea, abordarea unor conținuturi de autocunoaștere și a unui stil de viață sănătos și echilibrat și se concentrează pe adoptarea de către elev a unei atitudini responsabile față de propria sănătate și față de mediul înconjurător, din perspectiva stării de bine, precum și a unui stil de viață sănătos (*competențele specifice 1.1. și 1.2.*).

Al doilea capitol abordează conținuturi de dezvoltare socio-emoțională, care sprijină elevii în exprimarea emoțiilor în acord cu nevoile personale și cu specificul situațiilor, în înțelegerea relației dintre evenimente, gânduri, emoții și comportamente, pentru a reuși gestionarea adecvată a emoțiilor (*competența specifică 2.1.*). De asemenea, acest capitol își propune să ajute elevii să identifice care sunt elementele comunicării eficiente în medii reale și virtuale, punând accentul atât pe valorile și pe atitudinile importante în comunicarea interpersonală eficientă, cât și pe strategiile de comunicare asertivă (*competența specifică 2.2.*).

Al treilea capitol abordează conținuturi de management al învățării, sprijinind elevii să dezvolte abilități de reflecție asupra propriei învățări, de autoevaluare a progreselor de învățare, astfel încât să atingă o creștere progresivă a eficienței și a autonomiei în propriul proces de învățare. Elevii vor deprinde instrumente de pla-

nificare și evaluare a învățării și vor dezvolta atitudini și comportamente care conduc la învățarea eficientă (*competențele specifice 3.1. și 3.2.*).

Al patrulea capitol abordează conținuturi de managementul carierei, sprijinindu-i pe elevi să identifice și să compare trasee educaționale din perspectiva alegerii carierei, oferindu-le sprijin în analiza unor ocupații prin prisma responsabilităților, a condițiilor de lucru și a consecințelor asupra stilului de viață (*competențele specifice 4.1. și 4.2.*).

Manualul este conceput ca o călătorie în care copiii fac popasuri în diferite destinații, care corespund dimensiunilor de dezvoltare a personalității lor. Fiecare destinație aduce experiențe de învățare relevante pentru viața lor, favorizează interacțiunea elevilor și oferă oportunități de analiză și reflecție personală. Pretextul călătoriei incită și motivează elevii să se implice într-un demers individual de dezvoltare personală, aplecându-se cu interes și curiozitate asupra conținuturilor din fiecare capitol. La fel cum din orice călătorie păstrăm amintiri, așa și elevii vor putea lua cu ei, în portofoliul personal de învățare, diferite produse ale învățării, fișe de lucru, de evaluare sau reflecție, pagini de jurnal, desene, colaje și orice consideră că este important. Vor pleca la drum cu un rucsac magic, asemănător gentuței lui Mary Poppins, în care pot pune deja un bagaj existent, lucruri învățate anterior, calități și resurse personale, și în care vor putea adăuga pe parcursul călătoriei alte însușiri personale pe care le vor descoperi, valori, credințe și atitudini, tehnici de comunicare eficientă, planuri de învățare sau criterii de alegere a unei cariere. Acest bagaj de cunoștințe este însoțit de *portofoliul personal de învățare*, principala sursă pentru activitățile de evaluare a învățării la ora de *consiliere și dezvoltare personală*. Nu va lipsi *Jurnalul de călătorie*, în paginile căruia elevii vor avea ocazia să reflecteze la experiențele lor de învățare și la ceea ce acestea au adus important pentru ei.

Primul capitol este precedat de o lecție introductivă, în care elevii intră în contact cu specificul disciplinei *consiliere și dezvoltare personală*, stabilesc reguli de lucru în timpul orelor alocate acestei discipline, discută despre importanța constituirii portofoliului personal de învățare și despre rolul acestuia în învățare, precum și despre constituirea *Jurnalului lor de călătorie* ca instrument care să favorizeze analiza și autorefecția.

Al patrulea capitol este urmat de o ultimă călătorie către destinația finală a oricărui itinerar de dezvoltare personală, și anume starea de bine. Am revenit asupra stării de bine după ce elevii au parcurs domenii de conținuturi, precum cel al dezvoltării socio-emoționale, de management al învățării și al carierei, pe parcursul cărora s-au confruntat cu diverși factori generatori de stres și au identificat soluții de prevenire și gestionare adecvată a acestora, astfel încât să devină capabili să-și ofere o stare de bine și un stil de viață sănătos și echilibrat.

Manualul se încheie cu o lecție de evaluare finală (evaluare sumativă).

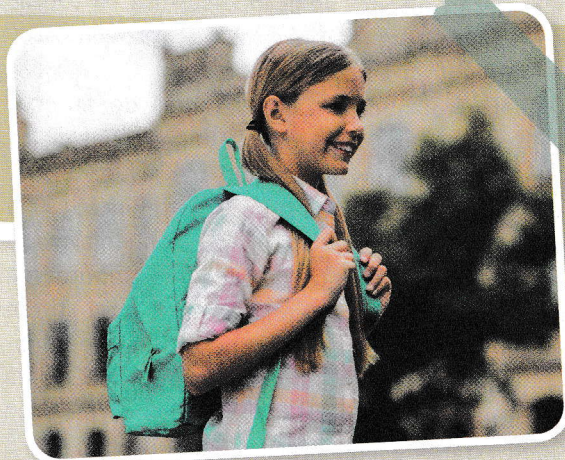
Deși fiecare capitol aduce cu preponderență activități de învățare care contribuie la formarea unei anumite competențe specifice, activitățile sunt astfel

formulate încât să favorizeze corelarea și integrarea acestora, pentru a asigura un demers holistic de dezvoltare a personalității elevului.

Fiecare capitol este structurat pe șase lecții. Primele patru sunt lecții de predare învățare, a cincea lecție este de recapitulare și consolidare, iar a șasea lecție este de evaluare, de autoevaluare și reflecție asupra progresului personal, Activitățile propuse de evaluare propun testarea cunoștințelor dobândite pe parcursul capitolului (evaluare formativă), dar apelează și la metode complementare de evaluare precum portofoliul personal, elaborare de proiecte, feedback din partea colegilor, observarea sistematică a propriului comportament sau feedback din partea profesorului.

Așadar, să pornim la drum!

Mesaj către elev



Manualul de *consiliere și dezvoltare personală* este o provocare pentru tine și o invitație de a porni într-o călătorie misterioasă, în care să întâlnești și să cunoști personaje importante, să trăiești experiențe inedite, o călătorie în care să te întâlnești mai ales cu tine însuși/însăși, să descoperi lucruri noi despre tine, să dai atenție sentimentelor și dorințelor tale, astfel încât să înțelegi și să înveți cum poți să-ți faci călătoria prin viață cât mai frumoasă.

Vei lua cu tine un rucsac magic, în care să poți pune tot ce îți dorești. Este magic, pentru că va deveni cu atât mai ușor cu cât vei aduna și vei pune în el mai multe lucruri. Poți lua toate lucrurile importante pentru tine, pe care le-ai adunat până acum. Și, mai ales, să iei și un *Jurnal de călătorie* în care să adaugi mereu file noi. Îți va oferi întotdeauna amintirea lucrurilor învățate și fiecare filă va fi un prilej de reflecție la experiențele prin care ai trecut și la învățămintele adunate. Îi mai poți spune și *Portofoliu personal de învățare*, tocmai pentru că vei aduna în el atâtea învățăminte. Pune în el ceea ce este valoros pentru tine, raportându-te la nevoile și interesele tale, adaugă tot ceea ce te ajută în progresul personal pe parcursul acestei călătorii.

Zăbovește din când în când și împărtășește ce ai descoperit și ai învățat despre tine cu cei care te

însoțesc în această călătorie: colegi, prieteni, profesori, părinți. Citiți din jurnal împreună, povestiți și reflectați la conținuturile adăugate cu prilejul fiecărui popas al călătoriei voastre.

Fiecare destinație îți va oferi ceva nou și de preț și te va pune în contact cu personaje de la care vei învăța multe lucruri, care-ți vor fi de folos în călătoria ta prin viață. Fiecare personaj întâlnit îți va dăruia un suvenir pe care poți să-l iei cu tine, despre care vei putea scrie în *Jurnalul de călătorie* și pe care îl vei putea pune în rucsacul tău magic.

Drum bun!

Să ai o călătorie frumoasă, cu multe provocări, cărora să le răspunzi cu interes, implicare și curaj! Observă și analizează propriile trăiri, dă atenție experiențelor tale și interacțiunii cu cei pe care îi întâlnești în această călătorie, astfel încât să faci să fie o experiență semnificativă pentru tine!

La început de călătorie

**Competența generală:**

adoptarea atitudinilor pozitive față de sine și a unui stil de viață sănătos și echilibrat

Competențe specifice:

- 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

Competențe specifice integrate:

- 2.1. Exprimarea emoțiilor în acord cu nevoile personale și cu specificul situațiilor
- 2.2. Identificarea elementelor comunicării eficiente în medii reale și virtuale
- 3.2. Manifestarea interesului pentru a învăța de la ceilalți și pentru a-i sprijini pe ceilalți în învățare

Conținuturi: Autocunoaștere și stil de viață sănătos și echilibrat

- Atitudinea pozitivă față de propria persoană • Starea de bine • Speranță și optimism
- Resurse pentru sănătatea persoanei și a mediului • Echilibrul dintre activitate și odihnă • Mediul ambient care susține sănătatea și starea de bine
- Situații de stres/dificile de viață • Stereotipuri și discriminare

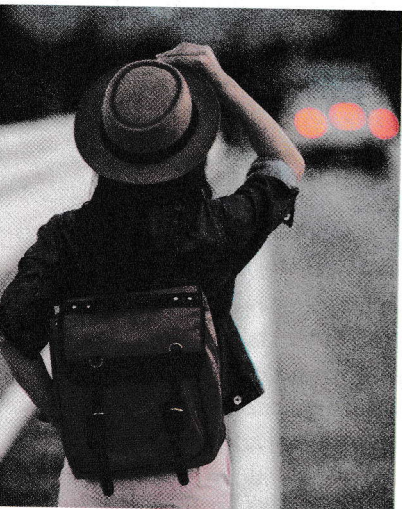
Pregătiri de călătorie



Rucsacul magic: ce iau cu mine

Studiul disciplinei *consiliere și dezvoltare personală* va fi ca o călătorie misterioasă, cu multe destinații, în care vei trăi experiențe vechi și noi, vei întâlni personaje importante pentru tine, pe care ai să le poți observa și analiza, de la care poți învăța și adopta diverse strategii, comportamente și atitudini, vei descoperi o mulțime de lucruri valoroase, care te vor ajuta în drumul tău prin viață. Gândește-te la un rucsac magic, pe care să-l ai mereu cu tine și în care să poți pune tot ceea ce descoperi pe parcursul acestor incursiuni în realitatea ta interioară și exterioară.

- a** Pe o foaie de hârtie, desenează rucsacul tău magic care te va însoți pe parcursul călătoriei.
- b** Scrie pe verso în ce constă magia rucsacului tău.
- c** Alege o colegă/un coleg cu care să împărtășești desenul tău. Povestește-i cum arată rucsacul și ce îl face să fie magic.
- d** Alcătuieste o listă cu lucruri pe care deja le-ai învățat despre tine în cadrul orelor de *consiliere și dezvoltare personală* din clasa a V-a sau lucruri deja învățate acasă, în mediul tău familial, și încercuiește-le pe cele care crezi că ți-ar fi de folos în noua călătorie. Apoi, scrie-le în jurul rucsacului din desenul tău.
- e** În grupuri de câte patru elevi, discutați despre lucrurile pe care ați ales să le luați cu voi, motivând alegerea.

Reportaj de călătorie
Portofoliul personal de învățare

Un instrument care nu poate lipsi din rucsacul tău magic este portofoliul personal de învățare, în care să ții evidența lucrurilor învățate; poți păstra desene, fișe de lucru, fișe de evaluare sau de feedback, liste, proiecte, colaje, fotografii, diplome sau pagini de jurnal. Astfel, vei putea împărtăși experiențe de călătorie cu colegii, profesorii, părinții, vei putea observa ce ai învățat și vei reflecta la ce mai ai de învățat. Revizuieste și îmbunătățește portofoliul tău la fiecare oră de *consiliere și dezvoltare personală*.

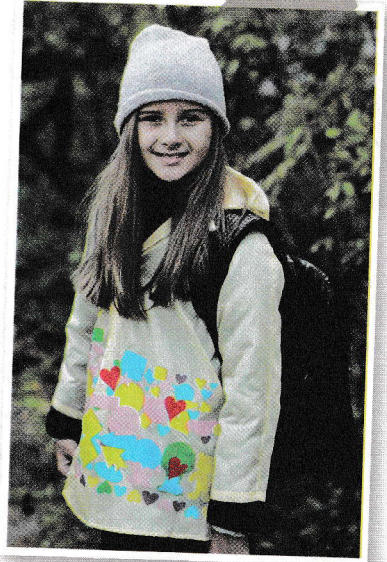


- a** Scrieți, pe tablă, idei despre cum ar putea arăta portofoliile voastre. Alegeți cum ați vrea să fie portofoliile voastre.
- b** Împreună cu profesorul, scrieți, pe tablă, o listă de elemente pe care le puteți cuprinde în portofoliile voastre.

Jurnal de călătorie Reflecții personale

Ține un jurnal de călătorie în care să-ți notezi gânduri, idei, observații, să analizezi ce-ți aduc experiențele trăite și ce anume ai vrea să iei cu tine din tot ce ai experimentat. Reflectează, de asemenea, la cum ai putea să aplici în viața ta de zi cu zi, ceea ce înveți în cadrul orelor de *consiliere și dezvoltare personală*.

- a** Scrie o primă pagină de jurnal despre lucrurile pe care ai vrea să le înveți pe parcursul orelor de *consiliere și dezvoltare personală*.
- b** Alege o colegă/un coleg cu care să împărtășești această primă pagină din jurnalul tău de călătorie.



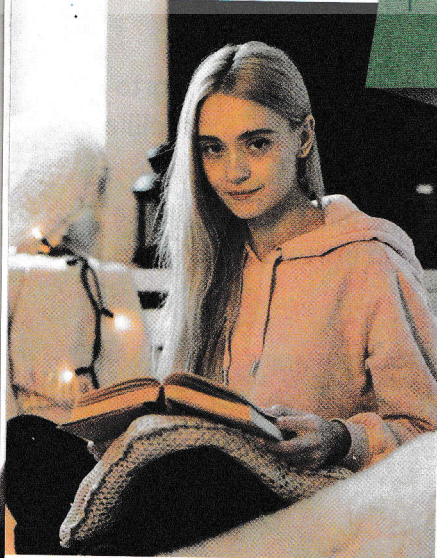
Reguli de călătorie Cum comunicăm și cooperăm?

Pe parcursul orelor de *consiliere și dezvoltare personală* vei avea ocazia să comunic și să cooperezi cu colegii tăi. Este important atât să te implic și să prezinți punctul tău de vedere, cât și să asculți opiniile celorlalți, fără să judeci sau să critici. Trebuie să vă respectați și să înțelegeți că în cadrul acestei discipline nu se pune accentul pe răspunsul corect sau greșit, ci pe acel răspuns care are valoare de adevăr pentru tine, chiar dacă nu este perceput la fel de alți colegi. Nu uita că fiecare este unic!

- a** Stabiliți un set de reguli care să vă permită o relație de cooperare în cadrul orelor de *consiliere și dezvoltare personală*.
- b** Realizați un afiș în care să prezentați aceste reguli.



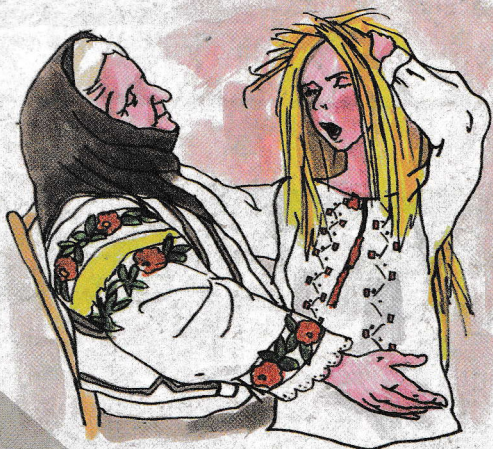
Ce iau cu mine: calități personale



La drum prin poveste: „Fata babei și fata moșneagului”

- 1 Citiți fragmentul de mai jos și spuneți care sunt caracteristicile fetei babei și caracteristicile fetei moșneagului. Identificați diferențele dintre cele două fete.

„Erau odată un moșneag și-o babă; și moșneagul avea o fată, și baba iar o fată. Fata babei era slută, leneșă, țâfnoasă și rea la inimă; dar, pentru că era fata mamei, se alinta cum s-alintă cioara-n laț, lăsând tot greul pe fata moșneagului. Fata moșneagului însă era frumoasă, harnică, ascultătoare și bună la inimă.”



Fata babei și fata moșneagului de Ion Creangă

- 2 Imaginează-ți că ești una dintre fete și îi scrii o scurtă scrisoare celeilalte, în care îi spui ce calități ai și cum îți influențează acestea felul de a fi și comportamentul.
- 3 Alcătuiți două echipe, echipa celor care au ales să scrie scrisoarea ca și cum ar fi fata babei și echipa celor care au ales să scrie scrisoarea ca și cum ar fi fata moșneagului. Citiți în cadrul echipei scrisorile voastre și alcătuiți o listă cu exemple de comportamente ale fetei, influențate de caracteristicile ei personale. Împărtășiți lista cu cealaltă echipă. Ce observați?

Stop-cadru Calitățile umane

Conform *Dicționarului explicativ al limbii române*, **calitățile** sunt însușiri bune sau rele, caracteristici pozitive sau negative, care contribuie la crearea felului de a fi al unei persoane.

Putem spune că distingem **caracteristici personale** pe care atât noi, cât și cei din jurul nostru, le apreciem, precum onestitatea, perseverența sau încrederea în sine, și caracteristici personale pe care nu le apreciem, precum nepăsarea, lașitatea sau lenea. Calitățile personale ne influențează felul de a fi și modul de a acționa și de a reacționa în anumite situații, dirijându-ne comportamentul. Calitățile noastre sunt moștenite sau învățate în familie, de la prieteni, colegi și alte persoane cu care interacționăm.

Caracteristicile personale pot genera comportamente care ne orientează spre succes sau comportamente care nu atrag rezultate favorabile pentru propria persoană.

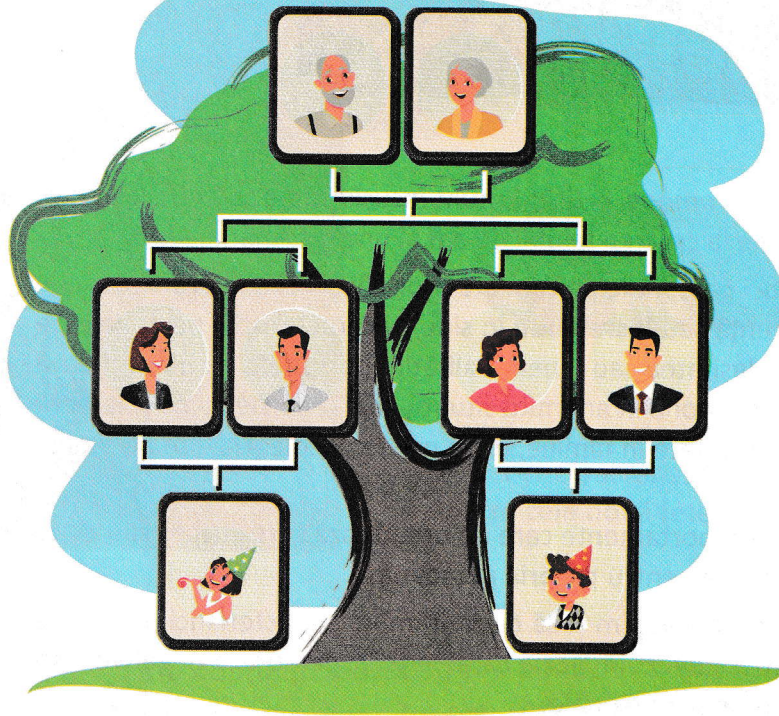
Pe parcursul vieții, putem să modelăm, să învățăm și să dezvoltăm noi caracteristici personale sau putem să transformăm, să schimbăm, să înlocuim acele caracteristici personale negative, astfel încât să ne orientăm către progres și reușite personale.

- 4** Priviți copiii din imagine și, în perechi, discutați despre calitățile pe care credeți că le au. Care credeți că este felul lor de a fi?



- 5** În grupuri de câte patru elevi, alegeți una dintre imagini și gândiți-vă la o întâmplare în care ar putea fi implicate/implicat personajele/personajul din imagine. Cum credeți că le-ar ajuta calitățile lor să facă față situației respective?

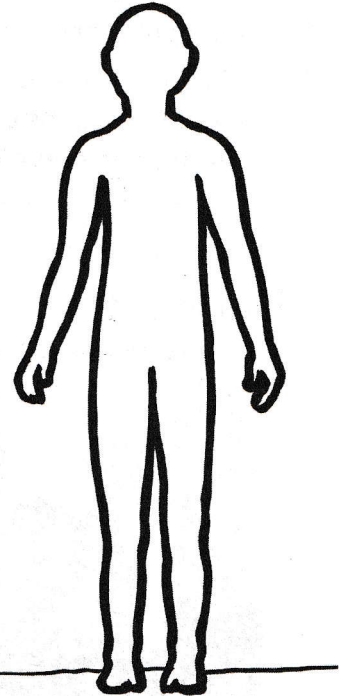




6 Desenează, pe o foaie de hârtie, un arbore genealogic și scrie în dreptul fiecărui membru al familiei tale 2-3 caracteristici reprezentative.

- a** Subliniază acele caracteristici care se regăsesc și la tine.
- b** Adaugă în dreptul tău și alte calități pe care ți le cunoști.
- c** Păstrează fișa în portofoliul personal de învățare.

7 Pe o foaie de hârtie, desenează o siluetă care să te reprezinte și scrie în interiorul acesteia calitățile pe care crezi că le ai. Notează, cu verde, calitățile care îți plac și crezi că te ajută să ai succes în viață, și cu roșu, pe cele care nu îți plac și pe care ai vrea să le schimbi. Notează, cu albastru, alte calități pe care ai vrea să le dezvolti pe parcursul călătoriei tale. Poți păstra fișa în portofoliul personal de învățare.



8 Alege o colegă/un coleg și discutați care credeți că sunt calitățile care vă ajută să aveți succes în viață și care sunt caracteristicile care stau în calea reușitelor voastre. Spuneți despre ce ați vrea să schimbați și ce ați vrea să păstrați. Care dintre calitățile pe care deja le aveți v-ar putea ajuta să schimbați caracteristicile care nu vă sunt de folos?

9 Spune care dintre calitățile din tabelul de la pagina următoare te pot ajuta să reușești să realizezi ceea ce ți-ai propus, în următoarele situații:

- a** Vrei să participi la olimpiadă, deși este foarte mult de învățat.
- b** Ți-ai propus să vizitezi un muzeu, dar este coadă mare la intrare.
- c** Ai pierdut un referat pe care aproape îl terminaseși de scris. Trebuie să-l predai în ziua următoare.

- d** Te-ai certat cu un prieten bun/o prietenă bună și vrei să vă împăcați.
- e** Ești în timpul unui concurs de biciclete și, deși ai vrea să câștigi, ai rămas cam în urmă.
- f** Ai lipsit de la școală și ai pierdut predarea și aplicațiile la lecția din care veți da test. Vrei să iei o notă mare.
- g** Ai picat proba eliminatorie la un concurs care se va mai desfășura la anul.

Calități resursă

încredere în sine

ambiție

flexibilitate

perseverență

speranță

toleranță

încredere în ceilalți

onestitate

răbdare

optimism

bunătate

gândire pozitivă

Poți adăuga și alte calități.

- 10** Căutați, în dicționar, antonime ale termenilor din tabelul de mai sus și alcătuiți cu acestea un tabel al caracteristicilor personale care pot limita accesul nostru către succes și reușită.

Jurnal de călătorie Reflecții personale

Scrive o pagină de jurnal despre calitățile personale pe care le apreciezi, arătând cum te pot ajuta în viață.

