

MINISTERUL EDUCAȚIEI

Cristiana Ana-Maria BOCA

Marcela Claudia CĂLINECI

Elena CIOHODARU

Florentina MARCINSCHI

Luminița Doina MITROFAN

Ana-Maria OANCEA

# Consiliere și dezvoltare personală

Manual pentru clasa a **6**-a



Prezentarea manualului / 6

| Competențe specifice                    | Unități de învățare   | Leccióni   | Subtitudi, în conformitate cu programa școlară  |
|---|---|--|---|
| 1.1, 1.2, 2.1, 2.2, 3.1, 3.2, 4.1, 4.2  |   | <i>Recapitulare inițială / 10</i><br><i>(Auto)Evaluare inițială / 11</i>   |   |
| 1.1, 1.2.                               | <b>Unitatea 1<br/>CREDE ÎN TINE!</b>                          | L.1: Cu atitudine, despre mine / 14<br>L.2: Pur și simplu, sunt bine cu mine / 16<br>L.3: Familie fără hotare / 18<br><br>L.4: Stâlpi de susținere / 20<br><br><i>Recapitulare / 22</i><br><i>(Auto)Evaluare / 23</i>                        | <i>Atitudinea pozitivă față de propria persoană</i><br><i>Starea de bine, Speranță și optimism</i><br><i>Situații de stres/dificile de viață: plecarea părinților la muncă în străinătate, dificultăți materiale</i><br><i>Situații de stres/dificile de viață: ruperea unor relații de prietenie, anxietate în condiții de testare, examene</i>  |
| 1.1., 1.2.                              | <b>Unitatea 2<br/>SĂNĂTATE, CĂ-I MAI<br/>BUNĂ DECÂT TOATE</b> | L.1: Esențial pentru sănătate / 28<br>L.2: Respir, lucrez, mă relaxez / 30<br>L.3: Găsește-ți magia! / 32<br><br><i>Recapitulare / 34</i><br><i>(Auto)Evaluare / 35</i>  | <i>Resurse pentru sănătatea persoanei și a mediului</i><br><i>Stereotipuri, discriminare</i><br><i>Echilibrul dintre activitate și odihnă</i><br><i>Mediul ambiant care susține învățarea și starea de bine</i>   |
| 2.1, 2.2.                               | <b>Unitatea 3<br/>COMUNICAREA<br/>ÎNCEPE CU MINE</b>          | L.1: Comunic, deci exist... / 40<br>L.2: Comunicarea virtuală, un alt mod de a fi / 42<br>L.3: Comunicarea în acțiune / 44<br><br>L.4: Gândesc, simt, acționez / 46<br><br><i>Recapitulare / 48</i><br><i>(Auto)Evaluare / 49</i>            | <i>Comunicarea în mediul real</i><br><i>Comunicarea în mediul virtual</i><br><i>Comunicarea în mediul real versus comunicarea în mediul virtual</i><br><i>Relația dintre evenimente, gânduri, emoții și comportamente</i>   |
| 3.1, 3.2.                               | <b>Unitatea 4<br/>FRUMUSEȚEA<br/>ÎNVĂȚĂRII</b>                | L.1: La școală / 54<br>L.2: Învăț din zbor / 56<br>L.3: De la A la Z... cu progres / 58<br>L.4: Învăț inteligent / 60<br><br>L.5: La microscop, motivația pentru învățare / 62<br><br><i>Recapitulare / 64</i><br><i>(Auto)Evaluare / 65</i> | <i>Învățarea în contexte formale</i><br><i>Învățarea în contexte nonformale și informale</i><br><i>Instrumente de planificare și evaluare a învățării</i><br><i>Atitudini și comportamente care conduc la o învățare eficientă</i><br><i>Condiții interne și externe ale învățării</i>  |
| 4.1, 4.2.                               | <b>Unitatea 5<br/>SALT SPRE<br/>VIITORUL MEU</b>              | L.1: Drumul spre viitor începe la... școală / 70<br>L.2: Cu responsabilitate, despre ocupații / 72<br><br>L.3: Echipat cu... îndrăzneală / 74<br><br>L.4: Eu, cu tot ce sunt și tot ce pot / 76<br><br>L.5: Alegeri pentru mâine / 78        | <i>Trasee educaționale, ocupații și cariere</i><br><i>Caracteristicile unor ocupații: conținut, responsabilități</i><br><i>Caracteristicile unor ocupații: condiții de lucru, instrumente/echipamente de lucru</i><br><i>Caracteristicile unor ocupații: calități personale necesare și contraindicații în anumite ocupații</i><br><i>Criterii de alegere a unei cariere: satisfacția profesională, prestigiul social, cererea pe piața muncii, educația necesară, salariul</i> |
| 1.1., 1.2, 2.1, 2.2, 3.1, 3.2, 4.1, 4.2 |   | <i>Recapitulare / 80</i><br><i>(Auto)Evaluare / 81</i>   |   |
|   |   | <i>Recapitulare finală / 84</i><br><i>(Auto)Evaluare finală / 86</i><br><b>Dicționar / 87</b><br><b>Răspunsuri (auto)evaluări / 88</b>   |   |

# Lecția 1 | Cu atitudine, despre mine

## Atitudinea pozitivă față de propria persoană



### Din experiența personală

Privește imaginea de mai sus, apoi răspunde cerințelor în grupul clasei:

- Ce „citești” în atitudinea copiilor? Cum se comportă aceștia? Ce emoții crezi că trăiesc? De ce anume este nevoie pentru această activitate?
- Care crezi că sunt motivele pentru care copiii din imagine sunt atât de încrezători în ceea ce fac?
- Ai încercat vreodată *un roller-coaster/montagnes russes*? Ce ai simțit?
- Discută cu un coleg/o colegă despre ceea ce crede fiecare copil în legătură cu propria persoană. Tu ce crezi despre tine când trăiești o astfel de experiență?



### Învăț cu bucurie

1. Scrie pe un post-it alte trei cuvinte pe care le asociezi conceptului de atitudine. La ce te gândești? Ce anume te inspiră?

respect

→ încredere

→ putere

2. Discută, în perechi, apoi afirmă ce poziție manifesti în mod clar atunci când:

- ai greutatea corporală pe care o dorești;
- ești apreciat(ă) de către profesori;
- un părinte nu-și respectă promisiunea;
- simți că s-a instălat pubertatea;
- petreci timp cu prietenii;
- primești o veste mai puțin bună;
- prezinți tema în fața clasei.

3. Găsește un exemplu recent de experiență, din săptămâna trecută, în care ai demonstrat o atitudine pozitivă față de propria persoană, de tipul ...

De la minus la plus ...

- Nu mă pricep la nimic!
- + Chiar dacă mi-e greu, nu voi renunța.
- + Este important să fiu mai disciplinat(ă).
- + Știu că pot.

4. Atribuie-ți un punctaj de la 1 (*cel mai puțin*) la 10 (*cel mai mult*), care să reflecte cât de mult îți place de tine. Pentru a crește în ochii tăi, selectează câteva dintre recomandările de mai jos, apoi povestește cum te pot influența în bine.



5. O atitudine pozitivă te ajută să treci peste întâmplările mai puțin plăcute ale vieții. Bazează-te pe ce ai mai bun și mai frumos în tine, valorifică-ți potențialul, transformă problemele în situații din care să înveți. Identifică 5 lucruri pozitive la tine pe care să le împărtășești celorlalți.



6. Ce părere ai despre posterul din camera unui/unei coleg(e) din Japonia de aceeași vârstă cu tine? Cum i-ai descrie atitudinea? Apreciază modul în care gândește și se raportează la sine. Creează și tu un poster care să reflecte atitudinea ta pozitivă față de propria persoană. Decorează spațiul personal.

## Punctul pe



**Atitudinea** reprezintă manifestarea poziției față de persoanele, situațiile, evenimentele din viața de zi cu zi. Modul în care ne raportăm la experiențele trăite exprimă afirmarea unui anumit fel de a fi, respectiv a avea atitudine. De exemplu: *Dacă vrei, poți! Există o rezolvare! Am învățat ceva!* Exprimarea punctelor de vedere, a opiniilor sub diferite forme imprimă o notă personală acțiunilor.

**Atitudinile** sunt răspunsuri aflate în strânsă legătură cu ceea ce gândesc și simt față de propria persoană. O imagine bună despre tine te va ajuta să dezvolti o atitudine pozitivă față de tine, dar și față de ceilalți. **Atitudinea pozitivă față de propria persoană** semnifică o poziție realist optimistă față de sine care va fi transferată și celorlalți. Aceasta determină modul în care vom acționa în anumite circumstanțe de viață. **Atitudinea pozitivă** este privită ca o forță puternică, o energie care pune lucrurile în mișcare. De aceea, mai ales după ce parcurgi momente dificile, *privește partea bună a lucrurilor, acordă atenție propriei persoane, îngrijește-te, relaxează-te, meditează, învață ceva nou, distrează-te!* Include atitudinea pozitivă în principiile tale de viață!



## ..... ÎNTÂLNIRI DE COLECȚIE .....

Născut într-o familie numeroasă și săracă, Walt Disney, având încredere în sine, nu a renunțat niciodată la visul lui, acela de a face oamenii fericiți, prin celebrele filme de desene animate, dar și prin parcul de distracții Disneyland din California (1955). A fost nominalizat de 59 de ori la Oscar și a câștigat 22 de premii.



„Toate necazurile pe care le-am avut, toate supărările și obstacolele m-au întărit... Poate nu-ți dai seama atunci când ți se întâmplă, dar să ți se întoarcă spatele poate fi cel mai bun lucru pentru tine.”

- Ce film producție Walt Disney îți place și te ajută să ai o atitudine pozitivă față de tine?



## Portofoliul dezvoltării

Dacă ai fi o floare, ce floare ai dori să fii?

- Pictază floarea care te reprezintă, apoi identifică pentru fiecare componentă a plantei: *rădăcină* – o calitate, *tulpină* – o reușită, *frunze* – un gând bun, o dată calendaristică importantă, *floare* – o emoție, *semințe* – numele unei persoane care te susține.
- Atașează la portofoliul personal pictura „cu atitudine” pozitivă!



## Click pe digital

- ✓ Fișa „Învață să ai atitudine”
- ✓ Fișa „Recunoștință pentru valoarea mea”
- ✓ Video „Atitudinea îți configurează viața”

# Pur și simplu, sunt bine cu mine

## Starea de bine. Speranță și optimism



### Din experiența personală

Observă imaginea de mai sus și amintește-ți când ai făcut ultima dată baloane de săpun.

Găsește împreună cu ceilalți colegi/colege răspunsuri la următoarele întrebări:

- Ce faci ca să te simți bine acasă, la școală, în grupul de prieteni?
- Ce este necesar să înlături din viața ta ca să obții starea de bine?
- De ce anume depinde starea ta de bine și cine o influențează?

Invită un coleg/o colegă să dezbateți dacă ați fi pregătiți pentru o sesiune de contorsionism. Aveți speranța că veți reuși? Manifestați optimismul că vă veți descurca?



### Învăț cu bucurie

**1.** Cercetătorii spun că oamenii cu bună dispoziție au un creier fericit. Prin participarea la experiențe plăcute, se eliberează o cantitate mai mare de hormoni ai fericirii (de exemplu, serotonină, endorfină). Amintește-ți un moment frumos în care te-ai simțit excelent, pe care să-l împărtășești cu grupul clasei. Sintetizează răspunsurile pe tablă/flipchart sub titlul *Ce momente frumoase!* și observă asemănările și deosebirile.

**2.** Citește recomandările din casetele de mai jos, apoi adaugă alte trei acțiuni concrete care contribuie la starea ta de bine.

|   |   |   |
|---|---|---|
| Planifică ceea ce ai de învățat!            | Gândește optimist!                                | Activează-ți punctele forte!                          |
| Petrece timp cu cine îți place!             | Citește minimum 30 de minute pe zi!               | Practică un stil de viață sănătos: apă, hrană, sport! |
| Dormi suficient, respectiv 10-12 ore pe zi! | Mulțumește în fiecare zi pentru ceea ce ai trăit! | Descoperă ce pasiuni și ce interese ai!               |

Extrapolează la o lună din anotimpul drag ție. Astfel, modul în care gândești și simți evenimentele de viață construiește starea de bine. Este **responsabilitatea** fiecăruia dintre noi, mai ales că nu există rețete care să producă instantaneu starea de bine.

3. Experimentele arată că persoanele care gândesc optimist se descurcă mai bine la școală, la facultate, la muncă, precum și pe terenul de sport. Important de reținut este că optimismul se învață. Găsește, în echipă, cel puțin 5-6 caracteristici specifice profilului unei persoane optimiste, pe baza informațiilor de pe internet și a experiențelor personale.

4. Începând de astăzi, pentru o lună, construiește calendarul stării tale de bine.

Reflectează asupra următoarelor întrebări:

- Cum îți explici lucrurile bune care se întâmplă în viața ta?
- Cât de frecvent te implici în activități care îți aduc bucurie?
- Ce faci pentru a-ți atinge obiectivele propuse?
- Cum ai grijă de relațiile cu persoanele apropiate?
- Cum te imaginezi într-un viitor optimist?
- În ce fel te ajută optimismul să depășești situațiile dificile?

Realizează în echipe, împărțite după cele 4 anotimpuri, o scenetă intitulată *Starea mea de bine la școală*.

O stare interioară bună ne ajută să fim mai sănătoși și să avem note mai bune.

5. Speranța, personificată în mitologia greacă de Elpis și în cea romană de Spes, reprezintă o convingere, o credință referitoare la un rezultat de succes al unei situații de viață. Completează frazele lacunare:

În viitor, eu sper că voi . . . . Speranța mea pentru războiul din Ucraina este . . . . Pentru Evaluarea națională, speranțele mele sunt . . . .

## ..... ÎNTÂLNIRI DE COLECȚIE .....

Melania Medeleanu: nu renunță. Fie că sunt copii vulnerabili sau cu afecțiuni grave, ea aduce speranță și optimism prin MagiCamp. MagicHome. Zi de Bine. Munca, mereu provocatoare, inspiră puterea de a merge înainte, cu credință și cu șansa de a construi încrederea în starea de bine.

Un vis în care a crezut, un vis care salvează vieți.

„Țin morțiș să spun că nu e atât de greu precum pare. Și, dacă vrei să te implici, indiferent de statutul social, notorietate, IQ, întotdeauna poți să faci un bine.” (sursa: <https://melaniamedeleanu.ro/proiecte-de-suflet>) Pentru fosta prezentatoare de știri, succesul înseamnă „să fac cât mai bine fiecare lucru pe care-l încep”. (sursa: <https://www.capital.ro>)

- Tu ce faci ca fiecare zi să fie Zi de Bine?



## Punctul pe



**Persoanele care gândesc optimist** tratează evenimentele neplăcute ca pe niște provocări noi, care urmează să fie rezolvate.

**Optimismul** are consecințe pozitive, în timp ce pesimismul conduce la stres și insatisfacție. Însă optimismul nu ne face imuni la stres și îngrijorări. Totodată, ne învață cum să ne păstrăm speranța atunci când lucrurile nu merg în direcția dorită. Speranța este un mix între scop, perseverență și credință în găsirea soluțiilor potrivite. Pesimiștii pot deveni optimiști prin învățarea unor noi comportamente și obiceiuri. Important este să conștientizăm că a fi optimist sau pesimist reprezintă o decizie personală.

**Optimismul realist** nu înseamnă să vezi totul în roz. Optimiștii nu ignoră problemele și nu pretind că viața este perfectă. Ei aleg doar să se concentreze pe ceea ce este bun într-o situație și pe ceea ce pot face pentru a îmbunătăți lucrurile. Optimiștii au încredere, sunt pregătiți, știu că trebuie să studieze dacă vor să treacă un test dificil, să se antreneze pentru meciul de baschet etc. Optimismul merge mână în mână cu acțiunea. Este necesară găsirea unui echilibru sănătos între gândirea pozitivă și gândirea realistă.

**Optimismul** este un stil de gândire care poate fi învățat, ceea ce înseamnă că pesimismul poate fi dezvățat! Poate dura puțin, așa că nu te simți descurajat. A deveni mai conștient de cele două stiluri te poate ajuta, treptat, să observi mai multe modalități de a fi optimist. Continuă să îți spui: „Pot fi mai optimist și nu voi înceta să exersezi!”

*Nu putem separa învățarea de starea de bine.*



## Portofoliul dezvoltării

- Sărbătorește o realizare personală pe care ai trăit-o recent. Compune o invitație în format digital sau pe hârtie, pe care o adresezi prietenilor și colegilor de clasă, prin care îi chemi să se bucure împreună cu tine.
- Alege un model original, care să te reprezinte. Învăță să celebrezi micile bucurii ale vieții.



## Click pe digital

- ✓ Fișa „La microfon, optimismul”
- ✓ Fișa „Ecuția stării de bine”
- ✓ Video „Aprinde speranța!”

## Situații de stres/dificile de viață: plecarea părinților la muncă în străinătate, dificultăți materiale

Aveam 8 ani când părinții au decis să plece la muncă în străinătate ca să ne fie mai bine nouă, mie și surorii mele. La noi în oraș se închiseseră multe întreprinderi, iar doi părinți șomeri nu puteau întreține familia. Nici nu vreau să-mi aduc aminte lunile în care nu au avut un serviciu stabil, dar nu pot uita că nu ne permiteam nicio bomboană și, mai ales, nu am putut merge la nicio aniversare a prietenilor noștri! Nu dormeam bine noaptea de grijă. Odată plecați la muncă, părinții s-au mai întors doar pentru scurte perioade.

Au trecut deja 4 ani de atunci, iar eu și sora mea le ducem dorul în fiecare zi. Uneori mă simt tristă, vinovată, furioasă. Alteori mă simt lipsită de energie și n-am poftă de mâncare. E tare greu fără părinți lângă tine, dar ne avem una pe alta, vorbim la telefon mult cu ei și o avem pe bunica. O vedem cum se străduiește pentru noi zi de zi. Partea bună este că nu ne simțim abandonate, ci ascultate și ajutate când avem nevoie. Nu mai simțim lipsuri, însă dorul arde de multe ori. Eu și sora mea am decis să învățăm cât putem de bine, pentru un viitor frumos aici, acasă. (Miruna, 12 ani)



### Din experiența personală

Citește mărturia Mirunei despre viața ei și a surorii sale, apoi răspunde la întrebări:

- Cum este afectată starea de bine a fetelor de plecarea părinților la muncă în străinătate?
- Despre ce surse de stres povestește Miruna?
- Ce emoții crezi că au trăit cele două surori în fiecare dintre situații?
- Care sunt semnele de stres experimentate de fete?
- Cum au resimțit surorile perioada în care părinții și-au pierdut locul de muncă?
- Reflectează la momentul prezent. Tu cum te-ai comporta în situația lor?

Fiecare dintre noi poate descoperi că este capabil să facă față situațiilor mai puțin plăcute, stresante sau chiar traumatizante.

Identifică în grup diferite situații din viața ta în care ai experimentat stresul.

- Împărtășește în grup sursele de stres identificate.

### Învăț cu bucurie

1. Completează lista **semnelor de stres** pe care le descrie Miruna cu altele pe care le-ai experimentat chiar tu într-o situație stresantă.

„Nu dormeam bine” → tulburări de somn

„Lipsită de energie” → dificultăți de concentrare

2. În grupul clasei, continuă lista **surselor de stres** care te afectează cel mai mult în această perioadă:

|                         |   |
|-------------------------|---|
| neînțelegeri în familie | așteptări ale părinților privind notele |
| lipsuri materiale       | îmbrăcăminte demodată                   |

3. Desenează un cerc cum e cel de mai jos. Gândește-te la o situație stresantă trăită și plasează-o în centru. Poate fi o perioadă de lipsuri în familie, pierderea unui bunic sau despărțirea de o altă rudă, mutarea într-o altă localitate sau dificultăți la școală. Apoi completează în jurul cercului **emoțiile** simțite în acea situație.



- În situații similare, colegii tăi au trăit aceleași emoții?
- Emoțiile trăite de tine s-au modificat în timp? Cum anume? Dar în cazul celorlalți?
- Ai resimțit aceste emoții și în alte situații de stres?

Discută, în perechi, apoi dezbate în grupul clasei.

4. Asemenea situației Mirunei și a surorii ei sunt alte zeci de mii de copii care cresc fără părinți în preajmă. Conform statisticilor, în 2020, în România peste 75 000 de copii aveau părinții plecați la muncă în străinătate. În prezent, **migrația** în căutarea confortului material este un fenomen foarte răspândit, care produce schimbare, iar schimbarea solicită un efort de adaptare. În grup, decupează frunze verzi și galbene-ruginii din hârtie colorată. Desenează un copac cu ramuri și adaugă frunze verzi pentru fiecare efect pozitiv determinat de plecarea părinților și frunze galbene-ruginii pentru efectele negative.



5. Reflectează asupra modului în care familia ta a trăit pandemia de SARS-CoV-2. Unii copii nu au avut lângă ei zi de zi părinții, aceștia fiind eroii din prima linie: personal medical, militari, pompieri. Alții au pierdut rude sau prieteni! Creează o CUTIE ANTISTRES. Adaugă în cutie idei, obiecte și gânduri care te-au ajutat să depășești situația stresantă a pandemiei.

6. Din 24 februarie 2022, sute de mii de refugiați ucraineni au traversat ori au rămas temporar în România, iar o mică parte dintre ei au cerut azil. Discută în grupul clasei dacă în școala sau comunitatea ta sunt copii refugiați din cauza războiului. Organizează un brainstorming în grup în legătură cu toate lucrurile pe care le-ai face pentru a-i susține pe cei aflați într-o situație de stres. De exemplu, îi poți invita la jocuri în curtea școlii pe copiii ucraineni.

### ..... ÎNTĂLNIRI DE COLECȚIE .....

Se spune că viața este 10% ceea ce ți se întâmplă și 90% cum reacționezi la ceea ce ți se întâmplă. (John C. Maxwell) Pentru aceasta, este important să ne antrenăm!

Alexandru Vladimir Ciurea, un bine-cunoscut neurochirurg român, preocupat de sănătatea creierului – serverul organismului uman, susține: „Pentru un an ce se anunță dificil, mizați pe curaj, optimism și echilibru. Optimismul este un instrument interior pe care îl putem acorda ca pe un instrument muzical”.

- Ține timp de o săptămână un jurnal în care să-ți monitorizezi stresul: cum te simți, ce te sperie, ce idei și resurse folosești ca să fii bine cu tine?

## Punctul pe



Dacă te confrunți cu stresul, nu ești singurul/singura. Chiar în acest moment, multe persoane din familia, clasa sau comunitatea ta se confruntă cu stresul.

**Stresul** este reacția normală, biologică a corpului la o presiune sau la o amenințare. Poate fi vorba despre obținerea unei performanțe la școală, o schimbare semnificativă din propria viață sau despre un eveniment traumatizant, precum despărțirea de părinți în timpul unui război.

**Stresul** este de mai multe feluri:

- de scurtă durată, provocare pe care o putem depăși (călătorie într-un loc nou);
- repetat, pe o perioadă mai lungă, în absența unor relații care să asigure protecție (neînțelegeri permanente în familie din cauza stării materiale care nu se îmbunătățește). Acesta din urmă ne afectează dezvoltarea și starea de sănătate.

Multe situații pe care le trăim nu sunt stresante în sine, ci devin surse de stres în funcție de modul în care le interpretăm și răspundem la ele.



## Portofoliul dezvoltării

- Confeționează un avion de hârtie. Scrie pe aripi mesaje de încurajare, în funcție de o situație din realitatea cotidiană.
- Trimite mesajele părinților, dacă lucrează de parte de tine, colegilor ucraineni care și-au părăsit țara din pricina războiului sau unui coleg/unei colege care traversează o perioadă dificilă din punct de vedere material.



## Click pe digital

- ✓ Fișa „Studiu de caz”
- ✓ Fișa „Cu toții la masă”
- ✓ Video „Speranța în mai bine”