

MINISTERUL EDUCAȚIEI NAȚIONALE

**LBRIS**

We know  
books

**LITERA**

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

# Consiliere și dezvoltare personală

Manual pentru clasa a VII-a

Structura manualului .....	4
Dragul nostru elev .....	6
Ne reamintim din clasa a VI-a .....	7

### Unitatea I Autocunoașterea

9

#### Competențe specifice vizate: 1.1, 1.2.

1. Eu pot .....	10
2. Eu pot și fac .....	12
3. Eu pot, fac și am succes .....	14
4. Eu la vârsta provocărilor .....	16
5. Spun <b>Nu</b> violenței .....	18
6. Internetul în viața mea de zi cu zi .....	20
7. Momentul ECO .....	22
• Recapitulare .....	24
• Evaluare .....	27

### Unitatea II Dezvoltarea socio-emoțională

29

#### Competențe specifice vizate: 2.1, 2.2.

1. Diferențele individuale sau de grup în relațiile dintre noi .....	30
2. Gânduri, emoții, reacții în fața diversității .....	32
3. Empatia în dialog cu Diversitatea .....	34
4. Cooperarea și colaborarea, încredere, sprijin și respect reciproc .....	36
5. Comportamentul asertiv, pasiv, agresiv în comunicare .....	38
6. Comunicarea în limbajul asertivității .....	40
• Recapitulare .....	42
• Evaluare.....	45

### Unitatea III Managementul învățării

47

#### Competențe specifice vizate: 3.1, 3.2

1. Timpul – aliat sau dușman? .....	48
2. Cum îmi organizez spațiul de învățare .....	50
3. Cine învață câștigă! .....	52
4. Metode eficiente de învățare .....	54
5. Cum mă autoevaluez .....	56
6. Pot să devin expert în învățare .....	58
• Recapitulare .....	60
• Evaluare .....	63

### Unitatea IV Managementul carierei

65

#### Competențe specifice vizate: 4.1, 4.2.

1. Scopuri personale, pentru fete și băieți .....	66
2. Alegeri de familie – alegerile mele .....	68
3. Aspirațiile mele – între dorință și realizare .....	70
4. Vizită în lumea ocupațiilor .....	72
5. Biblioteca „Ocupațiilor” .....	74
6. Traseul meu spre destinația CARIERA .....	76
• Recapitulare.....	78
• Evaluare .....	81
• Recapitulare finală .....	83
• Evaluare finală .....	86



## Autocunoașterea

1. Eu pot
2. Eu pot și fac
3. Eu pot, fac și am succes
4. Eu la vârsta provocărilor
5. Spun *Nu* violenței
6. Internetul în viața mea de zi cu zi
7. Momentul ECO



### Conținuturi:

- ✓ Autoeficacitate. Etichetări.
- ✓ Abilități și activități.
- ✓ Performanță și succes.
- ✓ Provocări și oportunități.
- ✓ Schimbări la nivel fizic și emoțional la preadolescenți.
- ✓ Comportamente responsabile.
- ✓ Agresivitate, violență, bullying: cauze, forme, soluții.
- ✓ Internetul, rețelele sociale și viața zilnică.
- ✓ Atitudini față de resurse și reciclare.



**Descoperă!**

Micul Gând Pozitiv „Eu Pot!” s-a hotărât într-o zi să încerce să schimbe lumea. Așa i-a venit lui deodată și a mers, repede, repede, să se sfătuiască cu celelalte gânduri.

- Ce zici, a întrebat el primul gând pe care l-a întâlnit, mergi cu mine să schimbăm lumea?
- Nu pot! a strigat acesta și s-a îndepărtat repede, repede.
- Dar tu – a oprit Micul Gând Pozitiv un alt gând – tu vrei să mă însoțești afară, în lumea lucrurilor făcute?
- Nu vreau! s-a strâmbat și acesta și l-a privit cu superioritate...
- Vrea totuși cineva? a strigat Micul Gând Pozitiv cu un pic de descurajare în glas – se cuvine să o spunem...
- Nu știu! a auzit în spate o voce.
- Nu cred! s-a aplecat spre el un gând ce tocmai trecea pe acolo...

Micul Gând Pozitiv a lăsat capul în jos. Dacă toate aceste gânduri nu intenționau să schimbe lumea, ce rost avea să mai încerce? Tocmai își propusese să facă cale întoarsă, când s-a auzit strigat:

— „Eu Pot!”, așteaptă-mă!

S-a întors și a văzut-o pe doamna Speranță – profesoara lui.

— Bună dimineața! a salutat-o el respectuos. Dar de ce m-ați strigat „Eu pot!”?

— Ai uitat? Acesta este numele tău!... Ai stat prea mult în preajma gândurilor negative și ți-ai uitat numele, a zâmbit profesoara.

— Așa este! a strigat râzând Micul Gând Pozitiv. Eu Pot! Eu Pot! Eu Pot! Eu Pot să schimb lumea!

Fragment din *Puterea Micului Gând Pozitiv (poveste pentru cei mici și cei mari)*, de Ion-Ovidiu Pânișoară

**Reflectează!**

- Ce te face să crezi că ești sau încă nu ești capabil să faci anumite lucruri?
- Care sunt gândurile care te pot împiedica să obții ceea ce îți dorești?
- La cine apelezi când ai nevoie de încurajare?

**Află!**

Convingerea ta că poți obține un anumit rezultat, că îți poți mobiliza resursele interioare necesare îndeplinirii cu succes a sarcinilor pe care le ai, poartă numele de **autoeficacitate**.

Un nivel ridicat al autoeficacității te ajută să îți stabilești scopuri mai înalte, să depui mai mult efort pentru a le atinge, să fii mai optimist, să ai rezultate școlare mai bune. Pe de altă parte, autoeficacitatea scăzută te demotivează, vei evita sarcinile mai dificile, îți vei stabili scopuri mai mici, vei fi mai pesimist, te vei simți mai stresat.

**Etichetările**, adică acele tendințe de a descrie o persoană printr-un singur cuvânt (de exemplu: ești „bun”, „prost”, „leneș”, „deștept” etc.), ignorând toate celelalte aspecte despre ceea ce știe, ce poate sau ce face cineva, au un efect nociv asupra autoeficacității. O **etichetă negativă** lipită cuiva îl face să simtă durere și tristețe, să se considere lipsit de valoare, să creadă că nu poate, și astfel să nici nu mai încerce. Chiar și o **etichetă pozitivă** dăunează, în sensul că persoana poate să nu mai depună suficient efort pentru a rezolva o anumită sarcină, bazându-se pe faptul că i s-a spus mereu că este, de exemplu, „deștept”.

Este important să îți dezvolți nivelul autoeficacității, și poți face asta reflectând asupra succeselor tale anterioare, realizând, cu pași mici, lucrurile pe care dorești să le faci, solicitând sprijin emoțional din partea familiei și a prietenilor, având un model demn de urmat și eliminând etichetările negative.

**DA,  
POȚI!**

**Autoeficacitatea** se dezvoltă de-a lungul vieții, pe măsură ce dobândești noi abilități, obții rezultate bune în situații dificile, obții succese care îți sunt recunoscute și apreciate, ești încurajat de persoane semnificative pentru tine.

## Aplică!

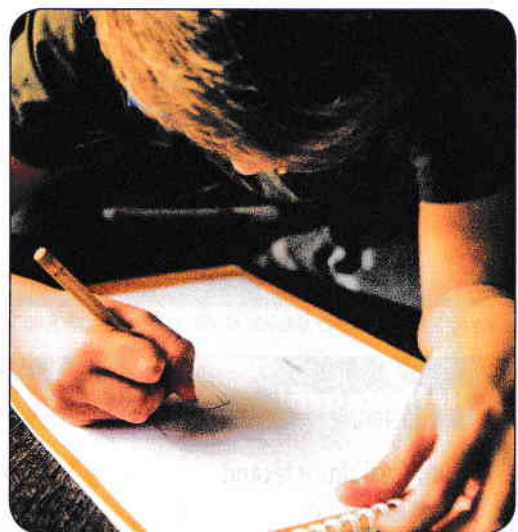
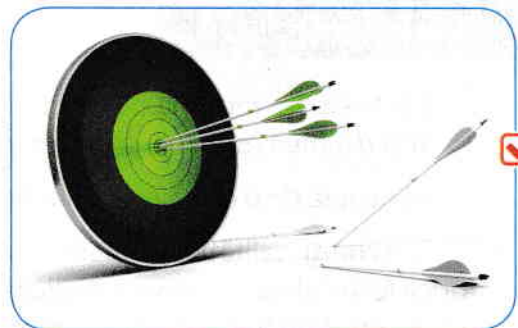
1 Transcrie, pe o coală A4, următoarele fraze și completează-le. Pune fișa în **portofoliu**.

- *Eu pot să ...*
- *Eu nu pot încă să ...*
- *Aș avea de îmbunătățit la mine ...*
- *Pașii pe care îi voi urma pentru a obține o schimbare sunt ...*

2 Transcrie tabelul pe caiet și bifează în dreptul coloanelor **Da** sau **Nu**, după cum te regăsești în afirmațiile din prima coloană!

În general, cred despre mine că ...	Da	Nu
Pot face situațiilor, datorită abilităților pe care le am.		
Pot să identific modalități prin care să obțin ceea ce vreau.		
Pot să îmi rezolv problemele, dacă depun efortul necesar.		
Nu-i etichetez pe cei din jurul meu.		

3 Realizează un poster despre o persoană care constituie un model demn de urmat pentru tine. Afișează-l în clasă, într-un loc vizibil, alături de cele ale colegilor tăi.



## Evaluează!

1. Cum îți apreciezi nivelul autoeficacității?
2. Ce ai aflat despre etichetări?

## Mesaj pentru tine

*Ceea ce poți realiza reprezintă rezultatul propriilor tale gânduri. Alege să gândești pozitiv despre tine, încurajează-te și apreciază-te pentru fiecare reușită, oricât de mică ar părea!*

## PROIECTUL MEU

Realizează *Jurnalul de antrenament pentru minte și suflet*, cu titlul *EU*, pe care îl vei completa pe măsură ce parcurgi temele din această unitate și pe care îl vei adăuga la **portofoliu**. Creează o copertă potrivită.

Pe prima pagină, notează 10 afirmații pozitive despre tine.



### Descoperă!

Realizează o reclamă cu titlul:  
*Toată lumea caută pe cineva ca mine!*

Ai nevoie de o coală A4, creioane colorate, carioci sau markere.

Describe-ți calitățile, punctele forte, abilitățile, activitățile de orice fel (școlare, sportive, artistice) la care ești bun și care îți aduc satisfacții. Poți folosi desene reprezentative, sloganuri, logouri.

### Fii creativ!

La final, afișează reclama pe peretele clasei, alături de cele ale colegilor tăi.



### Reflectează!

- Cum te-ai simțit făcând acest exercițiu?
- Te gândești la tine ca la o persoană valoroasă?
- Ți-a fost ușor să îți identifice abilitățile?
- Ce abilități ai vrea să dezvolți la tine?

### Află!

**Abilitățile** sunt capacitățile tale de a face cu ușurință anumite lucruri, de a executa rapid și precis anumite sarcini. Abilitățile nu sunt înăscute, ele se dobândesc treptat, prin exersare, pe măsură ce desfășori diverse **activități**.

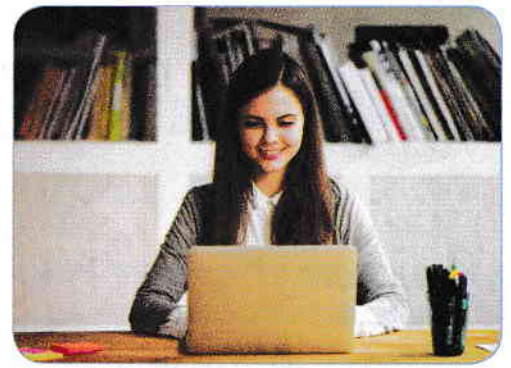
La vârsta preadolescenței, abilitățile de viață pe care e util să le dezvolți, pentru a te adapta eficient la mediul în care trăiești, le includ pe cele:

- *de comunicare* – exprimarea eficientă verbală și scrisă;
- *practice* – de exemplu, folosirea diverselor obiecte și aparate;
- *de explorare a mediului* – de exemplu, folosirea mijloacelor de transport în comun, mersul la cumpărături;
- *de utilizare a computerului*;
- *artistice* – de exemplu, exprimarea prin dans, artă;
- *sociale* – de exemplu, integrarea în grup, spiritul de echipă, cooperarea, respectarea regulilor sociale, soluționarea conflictelor;
- *de autocunoaștere* – de exemplu, exprimarea și controlul emoțiilor, răbdarea, puterea de concentrare, perseverența, autocontrolul, capacitatea de ascultare.

Preadolescența este vârsta la care se conturează personalitatea și este cea mai potrivită pentru dezvoltarea cât mai multor abilități, care îți vor mări șansele de a avea succes, pe viitor, în toate domeniile vieții tale.

De aceea, pentru a te dezvolta armonios, este important să desfășori cât mai multe activități, din domenii cât mai variate.





- Redactează un e-mail către cel mai bun prieten al tău, cu subiectul *Cum am devenit bun la ...*. Descrie activitatea la care ești priceput și ce ai făcut pentru a ajunge la nivelul la care te afli. La final, oferă-i câteva sugestii de activități care l-ar putea ajuta să se dezvolte într-un anumit domeniu.
- Copiază tabelul pe o coală și evaluează-ți nivelul abilităților de autocunoaștere. Adaugă fișa la **portofoliu**.

Abilitatea	În foarte mare măsură	În mare măsură	În mică măsură
Sunt un bun ascultător.			
Știu să accept atunci când pierd.			
Învăț din propriile greșeli.			
Manifest răbdare în majoritatea situațiilor.			
Sunt perseverent.			
Mă concentrez ușor în timpul activităților.			
Dau dovadă de autocontrol.			

- Lucrați în perechi.** Împărtășește cu colegul tău de bancă una-două abilități pe care ai avea nevoie să le dezvolți. Concepeți împreună un plan concret care vă poate ajuta să atingeți acest scop. Vă puteți folosi de exemplul din tabelul de mai jos.

Abilitatea	Ce dificultăți am?	Ce pot să fac?	Când voi face?
<i>Exprimarea verbală</i>	<i>Am un vocabular insuficient dezvoltat.</i>	<i>Citesc 5 pagini.</i>	<i>Zilnic</i>

### Evaluează!

- Ce ai aflat nou despre abilitățile tale?
- Ce activități îți propui să desfășori pentru a le îmbunătăți?

### Mesaj pentru tine

*Exersarea este esențială pentru a dobândi precizie și rapiditate în tot ceea ce faci. Cu cât vei avea mai multe abilități, cu atât încrederea în tine va spori și îți vei dezvolta autoeficacitatea!*

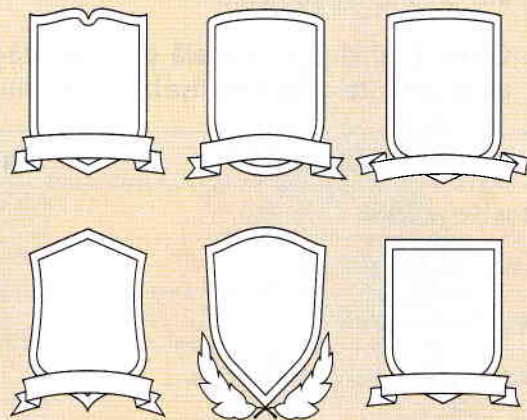
### PROIECTUL MEU

Completează a doua pagină a *Jurnalului* cu o scrisoare către tine, prin care te încurajezi să perseverezi pe drumul dobândirii unor noi abilități.

### Descoperă!

Formați o echipă de succes! Împărțiți-vă în grupe de câte 4 colegi. Aveți nevoie de o coală de bloc de desen, creioane colorate, pixuri. Desenați pe coală un blazon și împărțiți scutul în patru cadrane. Fiecare dintre voi are de reprezentat într-un cadran o activitate care i-a adus succes sau chiar performanță. Analizați apoi cele patru desene, concepeți în grup definițiile succesului și performanței și notați-le pe panglica blazonului.

La final, realizați o *Galerie a performanței*, prin afișarea tuturor lucrărilor pe un perete al clasei.



### Reflectează!

- Care sunt resursele personale pe care le-ai folosit într-o activitate care ți-a adus succes?
- Care sunt abilitățile de care are nevoie o persoană pentru a face performanță?
- Cât efort ești dispus să depui într-o activitate care îți place pentru a obține un anumit rezultat?

### Află!

A face **performanță** înseamnă a obține rezultate deosebite într-un anumit domeniu. Asociem în general acest cuvânt cu talentul și credem, în mod eronat, că performanța este rezervată doar celor ce îl au.

De fapt, pentru a performa în domeniul care te pasionează, este nevoie, pe lângă potențialul pe care le îl ai, de motivație și de perseverență.

Motivația se referă la dorința de a face anumite activități și la stabilirea unor scopuri de atins, pe termen scurt și pe termen lung. Pentru îndeplinirea lor e nevoie de perseverență, adică de a depune efort constant, de a avea răbdare, de a fi disciplinat, de a nu te lăsa descourajat de obstacole. Să te pregătești un anumit număr de ore pe zi, în fiecare zi, pentru ceva care te pasionează înseamnă să fii perseverent.

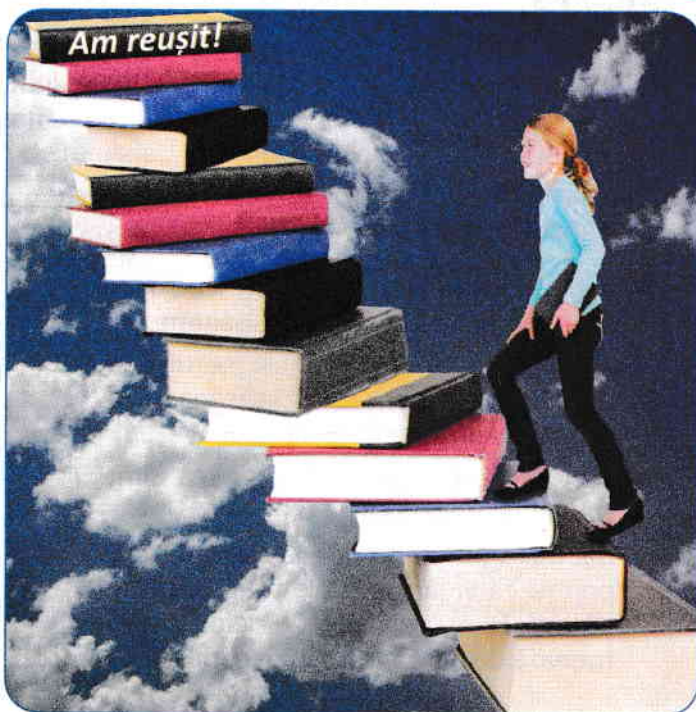
În drumul către performanță poți avea uneori succes, alteori te poți lovi de eșec.

**Succesul** înseamnă reușită, dovada că te afli pe drumul potrivit. Amintirea momentelor anterioare de succes te poate ajuta în momentele în care întâmpini dificultăți și îți crește autoeficacitatea.

Convingerea că poți avea succes, dorința de a reuși, concentrarea totală a atenției asupra activității pe care o faci, activarea tuturor resurselor fizice și psihice în timpul activității contribuie la obținerea de performanțe mai înalte.

După cum spunea celebrul inventator american Thomas Edison: „Geniul e 1% inspirație și 99% transpirație”.





1 Realizează pe o coală un desen asemănător cu imaginea alăturată. Așază frazele de mai jos pe cărțile corespunzătoare, în ordinea pe care o consideri potrivită. Adaugă fișa în **portofoliu**.

- Nu vreau să fac.
- Nu pot să fac.
- Cum aş putea să fac?
- Voi face.
- Pot să fac.
- Vreau să fac.
- Voi încerca să fac.

2 Fă o analiză a săptămânii trecute din perspectiva performanțelor pe care urmărești să le obții, răspunzând la următoarele întrebări.

- Care sunt succesele mele din această săptămână?
- Pentru ce anume sunt mândru de mine?
- Ce am învățat?
- Ce aş putea să fac diferit săptămâna viitoare?

3 Planifică-ți succesul! Completează un tabel de tipul celui de mai jos.

Scopurile mele	Activități pe care le voi face	Termene de realizare

### Evaluează!

1. Ce înseamnă pentru tine succes? Dar performanță?
2. Ce te-ar ajuta în atingerea scopurilor tale?

### Mesaj pentru tine

*Sărbătorește-ți micile succese! Te vei simți mai motivat să depui efort în continuare, până la obținerea performanței!*

### PROIECTUL MEU

Pe a treia pagină a *Jurnalului*, scrie povestea ta de succes în 20 de rânduri.

