

Ministerul Educației

Oana Popescu-Argetoia



CONSILIERE , ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ

 Booklet

clasa a VII-a

CUPRINS

Competențe generale și specifice	3	3. Fii de neoprit!	55
Ghid de utilizare a manualului digital	4	Proiect: „Pas cu pas, fac progrese în învățare!”	59
Recapitulare și autoevaluare inițiale	5	Recapitulare și autoevaluare	60
Unitatea 1 Autocunoaștere și stil de viață sănătos și echilibrat	7	Unitatea 4 Managementul carierei	62
1. Fereastra către sine	8	1. Știu unde vreau să ajung	63
2. Țintind succesul	11	2. Depășind limitele	66
3. Corpul îți vorbește	15	3. De la nehotărât la hotărât	70
4. Cum ar fi să facem toți așa?	19	4. Conexiuni	73
5. Strunește dragonul	23	5. Când voi fi mare, vreau să devin...	76
6. O eră nouă	26	Investigație: „Dacă aș avea ocupația de...”	79
Recapitulare și autoevaluare	29	Recapitulare și autoevaluare	80
Unitatea 2 Dezvoltare socio-emoțională	31	Recapitulare finală	82
1. Tu și eu	32	Autoevaluare finală	84
2. Sub același cer	35	Anexă – Transformările corpului în adolescență	86
3. Împreună, mai puternici	38	Anexă – Comportament asertiv în comunicare	87
4. Calm și încrezător oricând	41	Anexă – Chestionar „Ce tip de mentalitate ai?”	88
Recapitulare și autoevaluare	45	Anexă – Mentalitate rigidă vs. mentalitate de creștere	89
Unitatea 3 Managementul învățării	47	Anexă – Anunț de angajare	90
1. Maestrul organizării	48	Anexă – Curriculum vitae	91
2. Revoluționar în învățare	52	Anexă – Sugestii de fișe pentru observarea sistematică a activității și a comportamentului elevilor	92

COMPETENȚE GENERALE ȘI SPECIFICE

- 1. Adoptarea atitudinilor pozitive față de sine și a unui stil de viață sănătos și echilibrat**
 - 1.1. Planificarea acțiunilor specifice dezvoltării personale din perspectiva autoeficacității
 - 1.2. Autoevaluarea stilului de viață sănătos în raport cu mediul de viață
- 2. Relaționarea armonioasă cu ceilalți în contexte școlare și extrașcolare**
 - 2.1. Manifestarea empatiei în raport cu diferențele individuale și de grup
 - 2.2. Exprimarea asertivă în interacțiuni școlare, familiale și comunitare
- 3. Reflectarea asupra motivației și a eficacității strategiilor pentru progres în învățare**
 - 3.1. Integrarea în programul zilnic a unor rutine privind autodisciplina și stilul de viață sănătos
 - 3.2. Raportarea reflexivă și constructivă asupra reușitelor și a nereușitelor în învățare
- 4. Luarea deciziilor legate de continuarea studiilor și carieră prin valorificarea informațiilor despre sine, educație și ocupații**
 - 4.1. Formularea unor scopuri personale referitoare la educație, carieră și stil de viață
 - 4.2. Evaluarea corespondenței dintre aspirațiile personale, cerințele unei ocupații și nivelul de educație necesar

RECAPITULARE INIȚIALĂ

I. Completează enunțurile cu următorii termeni:



- a. Autoanaliza calităților personale și a comportamentelor mă ajută să mă cunosc și să-mi dau seama de felul meu de a fi.
- b. Între _____ se dezvoltă o relație cu două sensuri: sănătatea influențează starea de bine și starea de bine influențează sănătatea.
- c. _____ se produce atunci când cineva este tratat diferit, incorect, din cauza vârstei, a identității de gen, a religiei sau a convingerilor, a rasei, a locului de naștere, a naționalității etc.
- d. _____ reprezintă însușirile pe care le numesc atunci când mă descriu sau descriu o altă persoană.
- e. _____ este o interacțiune socială în timpul căreia creăm legături cu alte persoane.
- f. Odată cu dezvoltarea tehnologiei și cu accesul tot mai larg la internet, interacțiunea dintre oameni s-a extins din _____ în spațiul virtual.

II. Completează spațiile cu următorii termeni:



_____ se referă la drumul educațional parcurs în vederea realizării profesionale. _____ este activitatea utilă, aducătoare de venit, pe care o persoană o desfășoară în mod obișnuit și care constituie sursa sa de existență. _____ reprezintă specializarea (calificarea) obținută prin studii, în timp ce _____ se referă la activitatea bazată pe munca manuală calificată (prin studii și practică), cu scopul de a prelucra materiale sau de a presta anumite servicii.

III. Defiște emoțiile, gândurile și comportamentele. Explică legătura dintre ele și modul în care se influențează.

IV. Numește tipurile de învățare reprezentate în imagini.



Exemplu: Imaginea 1 – Învățare formală

V. Discută cu colegul tău de bancă despre cum echilibrul între activitate și odihnă poate influența sănătatea unei persoane. Notați trei acțiuni pe care o persoană le poate face pentru a avea o stare bună de sănătate.

Exemplu: Lipsa echilibrului dintre activitate și odihnă poate duce la epuizare fizică și mentală. Fac sport în mod regulat.

VI. Notează câteva posibile moduri în care speranța și optimismul pot ajuta o persoană care trece printr-o situație dificilă de viață. Argumentează-ți răspunsul.

VII. Care este importanța strategiilor de comunicare eficientă în mediul real? Dar în mediul virtual? Oferă trei exemple de informații personale pe care nu ar trebui să le expui în spațiul virtual.

Exemplu: Strategiile de comunicare eficientă în mediul real permit menținerea unui climat de siguranță.

VIII. Care este utilitatea instrumentelor de planificare. Numește beneficiile utilizării unui plan de învățare.

IX. Dă exemplu de trei modalități prin care oamenii pot contribui la sănătatea mediului.

X. Enumeră acele aspecte ale comunicării interpersonale care sunt influențate de o atitudine pozitivă.

XI. Notează minimum trei criterii de alegere a unei cariere.

XII. Defiște prejudecățile și stereotipurile. Cum pot afecta acestea starea de bine a unei persoane care se confruntă cu ele?

AUTOEVALUARE INIȚIALĂ

I. Notează cu A (adevărat) sau cu F (fals) enunțurile de mai jos:

- Stresul este reacția corpului la orice solicitare pe care o resimț drept copleșitoare și/sau periculoasă. – A
- Un mediu ambiant care susține învățarea și starea de bine încurajează dezvoltarea armonioasă a tuturor copiilor.
- Învățarea informală se referă la educația obligatorie care are loc în cadrul instituțiilor de învățământ formal, precum școli, colegii, universități, centre de formare etc.
- Să pot să numesc emoțiile și să le înțeleg mă ajută să mă cunosc mai bine, să iau decizii pentru fiecare experiență trăită, să îi cunosc pe ceilalți, să stabilesc relații cu alte persoane.
- Instrumentele de planificare și instrumentele de evaluare sunt componente mai puțin necesare unui proces eficient de învățare.

II. Asociază corespunzător termenii din coloana B cu categoria de condiții din care fac parte.

A	B
condiții interne nefavorabile învățării	• starea de sănătate
condiții externe nefavorabile învățării	• lipsa resurselor materiale
	• lipsa încrederii în sine
	• distanța mare față de școală
	• dificultăți de gestionare a emoțiilor
	• absența sprijinului în învățare

III. Completează afirmațiile cu informațiile potrivite ție.

- Credința care îmi influențează gândurile și comportamentele este _____.
- Îmi doresc ca viitoarea mea meserie să fie cea de _____, deoarece _____.
- O calitate care cred că mă definește este _____.

Pe o scară de la 1 la 10, unde 1 reprezintă minimum și 10 maximum, cât de bine mă cunosc?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

IV. Gândește-te la o situație în care ai experimentat dificultăți în învățare și numește condițiile interne sau externe care au influențat-o. Ce strategii de depășire a dificultăților în învățare ai folosit în acea situație?

V. Notează atitudinile și comportamentele care conduc la învățare eficientă. Oferă exemple din experiența personală.

VI. Notează două obiective pe care le ai pentru anul viitor. Ce anume te motivează în atingerea acestora? Argumentează-ți răspunsul.

VII. Gândește-te și descrie o situație în care ai experimentat furie. Ce modalități de autoreglare emoțională ai folosit în acea situație pentru a-ți diminua furia?

VIII. Notează care sunt beneficiile comunicării în mediul virtual. Răspunde apoi la întrebările de mai jos:

- Cum crezi că ar arăta viața ta dacă nu ai avea acces la internet?
- Cum ai utilizat internetul până acum pentru dezvoltarea ta personală?
- Ce beneficii aduce internetul în domeniul educațional?

IX. Descrie cum arată pentru tine un mediu ambiant care te susține în învățare și îți facilitează o stare de bine.

X. Scrie o compunere de 50-100 de cuvinte în care să notezi următoarele caracteristici pentru ocupația de mecanic: responsabilități, condiții de lucru, echipamente de lucru, vestimentație, calități personale necesare și contraindicații.

XI. Scrie un scurt text, de 50-100 de cuvinte, în care să menționezi caracteristicile personale pe care le apreciezi la tine și două valori și credințe care te definesc. Ce ți-ai dori să îmbunătățești la tine? Argumentează-ți răspunsul.

Autocunoaștere și stil de viață sănătos și echilibrat

1. Fereastra către sine
2. Țintind succesul
3. Corpul îți vorbește
4. Cum ar fi să facem toți așa?
5. Strunește dragonul
6. O nouă eră



1. Fereastra către sine

Abilități și activități.
Etichetări

Rareș a crescut într-o familie în care muzica a fost mereu prezentă. Bunicul său este profesor de muzică, tatăl său cântă la chitară, iar mama sa este pasionată de pian. Astfel, încă de la o vârstă fragedă, el a avut ocazia să fie expus la diferite instrumente și cunoștințe muzicale. Bateria este însă, instrumentul său preferat. Când a împlinit 7 ani a primit primul set de tobe și, de atunci, exersează pentru a deveni un baterist profesionist.

Discutați în clasă despre însușirile psihice și fizice pe care le considerați esențiale pentru a deveni baterist într-o trupă rock. Ce activități este necesar să desfășoare o persoană pentru a-și îmbunătăți abilitățile?



Învăț și aplic



Pe măsură ce înaintez în vârstă și trăiesc diferite experiențe de viață, îmi îmbogățesc bagajul de cunoștințe, dezvolt deprinderi noi și mă implic în activități tot mai diverse și mai complexe.

Activitățile se referă la acele acțiuni realizate în viața de zi cu zi (precum folosirea diverselor obiecte din casă) sau la cele planificate pentru îndeplinirea unor obiective specifice (de exemplu, antrenamentele pentru calificarea la un concurs de înot).

Abilitățile sunt ceea ce știu și ceea ce pot face cu pricepere și îndemănare, ca urmare a învățării. Acestea îmi permit realizarea și finalizarea unui anumit rezultat dorit.



1. Bogdan și Maria realizează, în echipă, un proiect pentru școală. Bogdan își notează ideile pe o foaie și discută ideea proiectului, însă Maria este îngândurată și nu se poate concentra. Bogdan o întrebă ce s-a întâmplat. Maria îi mărturisește că nu a înțeles cerința și nu știe cum să își realizeze partea. Bogdan o ascultă cu atenție și, în final, găsește o soluție. Identificați și discutați în clasă despre abilitățile pe care le-ați remarcat la Bogdan.

Exemplu: *abilitatea de a asculta*

Pentru a mă pregăti pentru o **viață independentă și responsabilă**, îmi exerserez și îmi dezvolt abilitățile atunci când mă implic în activități cât mai diverse. Astfel, pot distinge între: abilități generale de viață (managementul timpului, cooperare, comunicare) și abilități specifice unui domeniu, care pot fi:

- **fizice sau motorii** – forță, flexibilitate, coordonare, dexteritate, viteză în mișcare;
- **psihice sau intelectuale** – abilitatea de a asculta, de a găsi soluții la probleme complexe, abilitatea de a înțelege trăirile celorlalți.

2. Scrie un exemplu de activitate pentru fiecare abilitate din schema de mai jos. Compară lista cu a colegului tău/colegei tale de bancă și notează ce alte abilități crezi că se potrivesc activităților exemplificate.

Exemplu:

Activitate: pictură, scriere creativă etc.



3. Citește afirmațiile din tabelul de mai jos și bifează dacă acestea sunt adevărate, parțial adevărate sau total neadevărate pentru tine. Ce ai aflat nou despre abilitățile tale?

	Adevărat	Parțial adevărat	Total neadevărat
Sunt o persoană răbdătoare.		✓	
De obicei, îmi organizez activitățile pe care le desfășor.			
Mă pricep să găesc soluții la probleme.			
Lucrez bine în echipă.			
Socializez cu ușurință.			

Exemplu: Am aflat că sunt mai răbdător/oare decât credeam, dar că nu mă organizez foarte bine.

Chiar dacă am învățat și am folosit calități și deprinderi în anumite situații, ele pot fi transferate cu succes de la o situație la alta. Spre exemplu, pot folosi acasă, la școală sau cu prietenii *abilitatea de a mă organiza și cea de a comunica* eficient.

4. Notează, într-un tabel similar celui de mai jos, trei abilități generale de viață sau abilități specifice unui domeniu pe care le ai, dar ai vrea să le îmbunătățești.

Abilitatea	Cum o pot îmbunătăți în viitor?
Exemplu: Soluționarea conflictelor	Exemplu: Să exersez ascultarea activă

5. Potrivește abilitățile și caracteristicile personale de mai jos cu următoarele activități: alcătuirea unei compuneri, o partidă de baschet, o întâlnire cu prietenii, un proiect școlar de grup.



Exemplu: imaginație – alcătuirea unei compuneri.

Etichetarea se referă la acțiunea prin care unei persoane sau unui obiect îi sunt atribuite informații pentru a o/îl identifica sau pentru a o/îl descrie.

În cazul obiectelor, eticheta este, de obicei, o bucată de hârtie atașată unui produs, care conține informații despre origine, conținut, mod de utilizare, dată de expirare etc.

Când o persoană este etichetată, aceasta este definită prin izolarea unei singure însușiri, fără a privi persoana în totalitatea ei. Chiar dacă însușirea cu care este etichetată o persoană are o bază în realitate sau nu, acest lucru nu oferă informații complete despre ceea ce știe, ceea ce poate sau ceea ce face acea persoană. Pot pune o etichetă negativă pe mine sau pe altcineva („Sunt leneș/ă”; „Este leneș/ă”), iar acest lucru poate influența negativ modul de a acționa. În mod similar, pot pune o etichetă pozitivă („Sunt frumos/oasă”; „Este frumos/oasă”) și acest lucru mă poate determina să acționez pe baza unei singure caracteristici personale, ignorând alte calități.

6. Imaginează-ți că ești în aceeași clasă cu Victoria, prietena ta cea mai bună. Deși vă înțelegeți bine, ai observat că aceasta nu are un comportament prietenos cu noul coleg, Mircea. Victoria vorbește despre Mircea folosind porecla „Ciudatul” și consideră că acesta este retras, că nu se aseamănă deloc cu restul colegilor băieți și că pare diferit de ceilalți de vârsta lui. De aceea, ea refuză să îl cunoască mai bine și să se împrietenească cu el. Notează, pe caiet, eticheta pe care o observi în situația prezentată. Cum crezi că îl poate influența negativ pe Mircea această etichetă?

AFLU MAI MULT

Abilitățile de viață ne ajută să dezvoltăm un comportament adaptativ și pozitiv pentru a face față provocărilor vieții. Acestea pot fi:

- de explorare a mediului – folosirea transportului în comun, excursiile etc.;
- de comunicare – exprimarea eficientă verbală și scrisă;
- practice și digitale – folosirea diverselor obiecte și aparate, utilizarea computerului;
- sociale – integrarea într-un grup, cooperarea, soluționarea conflictelor etc.;
- artistice – exprimarea prin desen, dans etc.;
- de autocunoaștere – înțelegerea și gestionarea emoțiilor, capacitatea de ascultare, perseverența etc.

Exersează

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

- Forța este un exemplu de abilitate generală de viață. (F)
- Activitățile se referă la acele acțiuni realizate în viața de zi cu zi sau la cele planificate pentru îndeplinirea unor obiective specifice.
- Etichetarea unei persoane oferă informații complete despre ceea ce știe, ceea ce poate sau ceea ce face acea persoană.
- Etichetarea se referă la acțiunea prin care unei persoane sau unui obiect îi sunt atribuite informații pentru a o/îl identifica sau pentru a o/îl descrie.
- Abilitățile sunt ceea ce știi și ceea ce pot face cu pricepere și îndemânare, ca urmare a învățării; acestea îmi permit realizarea și finalizarea unui anumit rezultat dorit.

II. Asociază corespunzător elementele din rândul A cu cele din rândul B.



Experimentez cu colegii

Împărțiți-vă în grupuri de câte cinci și notați, pe un bilețel, trei dintre abilitățile sau calitățile voastre. Amestecați apoi toate bilețelele și încercați să identificați cui îi aparține fiecare bilețel. Ce ați aflat nou despre voi și despre colegii voștri? Ce abilități și/sau calități comune ați remarcat? Dar diferite?

Exemplu de rezolvare: *Fiecare membru al fiecărui grup scrie, pe un bilețel, trei dintre abilitățile și/sau calitățile sale. Se amestecă apoi bilețelele și fiecare extrage, pe rând, câte unul. Astfel, primul membru va extrage un bilețel pe care scrie „creativ, amuzant, perseverent” și va trebui să îl atribuie cui crede că se potrivește cel mai bine dintre cei patru rămași. La fel vor face și ceilalți membri ai grupului.*

Vizionează, împreună cu un membru al familiei, scurtmetrajul „Băiatul care a învățat să zboare” care prezintă, într-o manieră animată, povestea de succes a atletului Usain Bolt. Care sunt abilitățile pe care le-ați descoperit împreună în timpul vizionării scurtmetrajului? Tu ce tip de abilități ai observat? Realizează apoi o listă a abilităților care crezi că ar fi necesare pentru a avea o viață independentă și responsabilă. Adaugă lista ta în portofoliu.

Exemplu: *Rapiditatea – abilitate fizică*

Cum rezolvi fișele de portofoliu

- Stabilește tema și titlul.
- Realizează un plan de lucru.
- Documentează-te și adună informații, imagini etc.
- Ordonează materialul. Poți întocmi fișe descriptive.
- Scrie o prezentare succintă a cercetării realizate.
- După caz, poți prezenta concluziile în clasă.

Într-o mapă sau într-un dosar, adaugă, pe parcursul anului școlar, fișele de lucru, eseurile, proiectele etc.

Portofoliu



2. Țintind succesul

Autoeficacitate. Performanță și succes

Încurajată mereu de părinții săi să aibă încredere în sine, Ana explorează cu entuziasm diferite domenii ale vieții. Își dezvoltă abilități diverse, își descoperă noi calități și resurse personale și astfel a devenit convinsă că, prin efort și perseverență, ar putea face orice își propune.

Discutați în clasă despre ce credeți că a contribuit la formarea convingerii Anei că poate face orice își propune. Ce considerați că ne determină să credem că suntem sau că încă nu suntem capabili să facem anumite lucruri?



Învăț și aplic



Oamenii pot da dovadă de autoeficacitate în diferite situații și domenii, cum ar fi la școală, la locul de muncă, în relațiile cu ceilalți, în activitatea sportivă etc. Pentru fiecare sarcină și activitate este folosit un set de abilități în vederea reușitei.

Autoeficacitatea este rezultatul încrederii în calitățile mele innăscute, cu ajutorul cărora îmi dezvolt abilitățile specifice pentru a reuși să ating obiectivele propuse, să îndeplinesc sarcinile care îmi revin sau să duc la bun sfârșit acțiunile și provocările pe care le întâmpin.

Elevii cu niveluri ridicate de autoeficacitate participă mai mult în clasă, muncesc mai mult, sunt perseverenți și au mai puține reacții emoționale negative atunci când întâmpină dificultăți decât elevii cu autoeficacitate scăzută.

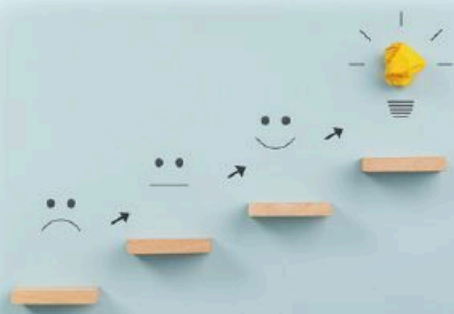
Credința că pot sau că nu pot reuși îmi modelează comportamentul și cursul planificării acțiunilor specifice de urmat.

1. Elena, o elevă din clasa a VIII-a, excelează în domeniul artistic. Fie că este vorba despre pictură, desen sau sculptură, Elena își pune încrederea în abilitățile sale și îndrăznește să încerce tehnici noi. Cu fiecare operă artistică finalizată, ea câștigă încredere în sine și își alimentează pasiunea pentru artă. Ce caracteristică sau abilitate crezi că o face pe Elena să fie o persoană eficace? Argumentează-ți răspunsul.

Exemplu: *Încrederea în sine, deoarece explorează tehnici noi.*



Dezvoltarea autoeficacității mă determină să îmi asum mai multe riscuri în activitățile mele, explorând teme și subiecte noi. Atunci când am încredere în abilitățile mele de a reuși și de a gestiona eșecul, sunt mai puțin îngrijorat/ă de eșec atât în clasă, cât și în viața de zi cu zi.



2. Transcrie tabelul pe caiet și bifează DA sau NU în dreptul fiecărei afirmații, în funcție de cât de bine te descrie. Notează apoi, pentru fiecare bifă de NU, ce soluții poți găsi pentru a-ți spori autoeficacitatea.

În general, cred despre mine că...	DA	NU
sunt încrezător/oare în capacitatea de a-mi atinge obiectivele.		
pot face față problemelor, dacă sunt dispus/ă să depun efort suplimentar.		
pot gestiona evenimentele neașteptate care apar.		
reușesc să mă recuperez destul de repede după evenimente stresante.		
pot veni cu soluții atunci când mă confrunt cu o problemă.		
perseverez chiar și atunci când lucrurile par dificile.		
reușesc să rămân calm/ă chiar și în situațiile pe care le consider stresante.		
mă descurc bine chiar și sub presiune.		
mă pot concentra pe progresul meu, în loc să fiu copleșit/ă de tot ce mai este de făcut.		
efortul și perseverența mea vor da roade în cele din urmă.		

3. Realizează o compunere de 80-100 de cuvinte intitulată „Povestea mea de succes” în care să descrii o realizare personală de care ești mândru/ă, în care ai investit efort și timp considerabil. Prezintă eforturile, momentele-cheie și modul în care te-a ajutat această realizare să ai mai multă încredere în tine.

Abilitatea se referă la capacitatea de a face și la cea de a finaliza anumite lucruri.

Deprinderea reprezintă priceperea dezvoltată prin antrenament repetat și consolidare.

Cunoașterea este înțelegerea teoretică și practică a unui subiect.

Performanța în acțiuni este strâns legată de gestionarea eficace a abilităților, de antrenarea deprinderilor și de extinderea cunoașterii. Succesul este considerat atins atunci când se realizează obiectivul propus. Perpetuarea succesului se obține prin menținerea performanței și prin dezvoltare continuă.

Insuccesul îmi poate arăta unde anume există lipsuri în încercarea mea de a atinge performanța. Acestea pot fi la nivelul:

- cunoașterii;
- abilităților (insuficient folosite ori incomplete);
- deprinderilor (nedevelopate).

Insuccesul îmi poate indica ce am de corectat sau de completat pentru a-mi atinge obiectivul (Exemplu: aprofundarea unui anumit subiect, exersarea unei deprinderi etc.).



4. Alcătuiți împreună în clasă un tabel (pe tablă/o coală mare) în care să notați, pe coloane, abilitățile și deprinderile necesare succesului în: relații sociale, învățare, practicarea unui sport. Alegeți apoi trei abilități și trei deprinderi necesare pentru a avea succes în situațiile notate în tabel. Argumentați-vă răspunsul.



Încredere în sine	Stimă de sine	Autoeficacitate
<ul style="list-style-type: none"> • Încrederea pe care o am în calitățile, în capacitățile și în gândirea mea. 	<ul style="list-style-type: none"> • Atitudinea pozitivă față de sine. Măsura în care mă prețuiesc, mă aprob și mă plac. 	<ul style="list-style-type: none"> • Credința în capacitatea mea de a reuși în atingerea unui rezultat specific sau în atingerea unui scop.
<ul style="list-style-type: none"> • Cine sunt eu? Care sunt punctele mele forte? 	<ul style="list-style-type: none"> • Cine sunt eu? Ce prețuiesc și apreciez la mine? 	<ul style="list-style-type: none"> • Pot face acest lucru?
<ul style="list-style-type: none"> • „Sunt perseverent/ă, harnic/ă...” 	<ul style="list-style-type: none"> • ... un elev/o elevă cu rezultate bune... 	<ul style="list-style-type: none"> • ... și am încredere că voi putea stăpâni operațiile de extragere a rădăcinii pătrate.”
<ul style="list-style-type: none"> • Încrederea pe care o am în resursele mele, pe parcursul experimentării diferitelor situații, contribuie la formarea convingerii că pot reuși în ceea ce îmi propun (autoeficacitatea). 	<ul style="list-style-type: none"> • Aprecierea pe care o am față de mine contribuie la depunerea efortului pentru obținerea rezultatului dorit, deoarece cred că merit. 	<ul style="list-style-type: none"> • Credința că pot reuși și acțiunile întreprinse pentru obținerea unui rezultat contribuie la confirmarea încrederii în sine și la creșterea stimei de sine.

5. Gândește-te la o situație din viața ta în care ai îndeplinit cu succes un obiectiv pe care ți l-ai propus. Apoi folosește simboluri pentru a reprezenta răspunsurile la următoarele întrebări.

- Ce anume te-a ajutat atunci?
- Ce crezi că ai fi putut face mai mult? (acum când ai învățat despre abilități, autoeficacitate, performanță și succes)
- Ce alte abilități/calități crezi că te-ar fi ajutat?

Exemplu: *pentru curaj poți folosi imaginea unui erou etc.*

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

1. Cele mai puternice calități ale mele sunt curajul și hărnicia.
2. Cu siguranță, am de îmbunătățit _____.
3. Eu pot să _____./Eu nu pot să _____.
4. Am câștigat încredere în mine atunci când _____.
5. Vreau să fac performanță în domeniul _____, deoarece _____.



AFLU MAI MULT

Printre modalitățile prin care poate fi atinsă autoeficacitatea se numără recunoașterea și celebrarea succesului atunci când îl obții, observarea și luarea drept model a persoanelor pe care le admiri, primirea unui feedback pozitiv și practicarea conversației pozitive cu mine însumi/însămi.

Exersează

I. Completează enunțul cu termenul corect din lista de mai jos:

_____ este rezultatul încrederii în calitățile mele înnăscute, cu ajutorul cărora îmi dezvolt abilitățile specifice pentru a reuși să ating obiectivele propuse, să îndeplinesc sarcinile care îmi revin sau să duc la bun sfârșit acțiunile și provocările pe care le întâmpin.

- a. succesul; b. abilitatea; c. autoeficacitatea.

II. Notează trei aspecte de care este strâns legată performanța în acțiuni.

1. **Exemplu:** Gestionarea efecace a abilităților

2. _____

3. _____

Experimentez cu colegii

În grupe de câte cinci, stabiliți împreună un obiectiv (**Exemplu:** să învăț pentru simularea de Evaluare Națională). Unul dintre voi este elevul care trebuie să învețe pentru simulare, iar fiecare dintre ceilalți patru va personifica o abilitate. Ce abilități îi vor fi necesare elevului? Cum îl va ajuta fiecare abilitate să își îndeplinească cu succes obiectivul? Dar toate cele patru abilități? Schimbați rolurile.



Portofoliu

Realizează un poster sau o prezentare virtuală care să se numească „Istoria punctului meu forte”. Alege un punct forte pe care îl ai și folosește imagini, culori, cuvinte și simboluri pentru a ilustra evoluția ta din momentul în care l-ai descoperit până în prezent. Include în prezentarea ta detalii despre:

- modul în care ai descoperit că ai acest punct forte;
- un moment important în care l-ai folosit cu succes;
- modul în care crezi că acesta te-a ajutat până acum să fii mai efecace și să ai succes.



3. Corpul îți vorbește

Schimbări la nivel fizic și emoțional la preadolescenți

Ioana și Radu sunt doi frați gemeni în vârstă de 12 ani. Deși mereu au fost apropiați, în ultima vreme au început să aibă mici dispute. Ioana este preocupată din ce în ce mai mult de aspectul ei și îi reproșează fratelui său că este dezordonat și neglijent uneori cu igiena personală. Radu este enervat de modul în care sună vocea lui în schimbare și adesea nu îi răspunde Ioanei. Mama lor a observat aceste modificări în comportamentul celor doi și le-a propus să discute despre schimbările ce pot apărea la vârsta aceasta și despre efectele lor.

Ținând cont de afirmația „Îmi cunosc corpul, nu doar trăiesc în el”, dezbateti în clasă ce provocări pot apărea în această perioadă de dezvoltare și care este importanța cunoașterii acestora.



Învăță și aplică

Etapa de dezvoltare în care mă aflu face tranziția de la **preadolescență** la adolescență și presupune continuarea proceselor de maturizare a corpului și a minții, împreună cu funcțiile lor. Acest lucru implică **schimbări la nivel fizic și emoțional** (vezi Anexa – Transformările corpului în adolescență, pagina 86). Corpul uman înregistrează schimbări graduale pe măsură ce se dezvoltă, adaptându-și funcționalitatea nevoilor proprii și în raport cu mediul în care trăiește. Rezultatul final al întregului proces este maturizarea.

Ne putem imagina că, pentru a ajunge la adolescență și apoi la maturitate, corpul uman este o uzină ce lucrează permanent – adaugă, retrage, modifică și crește – ca să obțină produsul optim supraviețuirii. De aceea, este esențial să-i asigurăm condițiile necesare prin dezvoltarea unui **stil de viață sănătos**: alimentație diversificată și echilibrată, exerciții fizice, dezvoltarea abilităților sociale și de comunicare, alocarea de timp pentru activități în aer liber, menținerea unei relații pozitive cu părinții și cu adulții semnificativi, apartenența la un grup etc.

1. În ultimul an, Răzvan a început să simtă un val de emoții intense, trecând de la momente de îndoială și confuzie la dorința de a se descoperi pe sine și mediul înconjurător. Totodată, acesta a observat schimbări semnificative la corpul său, cum ar fi creșterea rapidă în înălțime, îngroșarea vocii și apariția părului pubian. Identificați etapa de dezvoltare în care se află Răzvan și enumerați schimbările sale fizice și emoționale. Ce alte schimbări mai pot apărea în această etapă de dezvoltare la un băiat? Dar la o fată?



Cu toate că putem experimenta ca fiind dificile toate modificările ce apar odată cu preadolescența, ele sunt necesare, deoarece generează schimbări importante care au loc în gândirea, emoțiile, interacțiunea și individualizarea noastră pe drumul către maturizare.

Aceste schimbări pozitive au și un potențial negativ și pot deveni adevărate **provocări**, dacă nu sunt înțelese și dacă nu li se răspunde adecvat:

- din dorința de a face cât mai multe lucruri singuri și de a ne câștiga independența ne putem expune unor situații periculoase fără a discerne consecințele;
- intensitatea emoțională ne poate determina să acționăm impulsiv;
- gândirea este influențată în diferite situații de căutarea recompensei imediate (a ne simți bine, acceptați de prieteni, validați etc.)



2. Folosind afirmațiile de mai jos, autoevaluează-ți stilul de viață. În funcție de răspunsurile tale, ce aspecte din stilul de viață consideri că ar trebui îmbunătățite? Ce ai învățat nou despre tine?

	DA	NU
Dorm suficient.		
Am o alimentație echilibrată.		
Petrec timp în aer liber.		
Fac exerciții fizice în mod regulat.		
Simt că aparțin unui grup.		

3. Realizează o comparație între o fotografie de-a ta mai veche și una actuală. Ce schimbări observi din punct de vedere fizic? Ce schimbări emoționale crezi că au avut loc? Identifică atitudinile și comportamentele care s-au modificat între cele două vârste. Discută cu colegii tăi despre cum ați experimentat schimbările observate.



Îmi este de ajutor:

- să aleg o persoană adultă pentru a discuta cum să-mi gestionez emoțiile și stările cauzate de stres;
- să îmi tratez corpul și mintea cu respect, fiind atent/ă la informațiile, la experiențele și la comportamentele la care mă expun;
- să îmi păstrez individualitatea și valorile proprii în relațiile mele de grup;
- să conștientizez că stilul de viață îmi influențează performanța, sănătatea, relațiile și motivația.



4. Notează, pe caiet, care sunt consecințele sau beneficiile, pe termen scurt și lung, pentru stilul tău de viață și pentru bunăstarea ta, dacă alegi:

- să acorzi atenție alimentației;
- să adormi târziu seara;
- să faci exerciții fizice;
- să-ți dezvolti abilități sociale și de comunicare;
- să citești zilnic;
- să te porțezi într-un mod care nu te reprezintă pentru a fi acceptat de prieteni;
- să acționezi impulsiv;
- să nu discuți cu un adult de încredere atunci când ai o problemă;
- să-ți petreci timpul liber jucând jocuri video.

5. Notează, într-un tabel similar celui de mai jos, două afirmații pozitive despre preadolescență și două provocări cu care te-ai confruntat în această perioadă. Împărtășește ideile cu colegul tău/colaga ta de bancă și observă asemănările și deosebirile dintre voi.

Afirmații pozitive	Provocări
Exemplu: În această perioadă apare sentimentul îndrăgostirii. Îmi place de un/o băiat/fată.	Exemplu: Uneori, îmi este dificil să îmi gestionez emoțiile.

Pot gestiona eficient schimbările specifice preadolescenței atunci când înțeleg ce **oportunități** poate aduce fiecare nou mod de a gândi, de a mă comporta și de a mă simți:

1. Pot direcționa dorința de a fi cât mai independent/ă și de a experimenta noi situații către anumite sarcini sau proiecte personale inovatoare (**de exemplu, alcătuirea listei de cumpărături și realizarea acestora parțial sau total**).



2. Pot direcționa energia conferită de intensitatea emoțională către practicarea unui sport sau către activități manuale fizice (mecanică, electronică, cusut etc.).



3. Pot obține acceptarea și apartenența pe care mi le doresc de la cei de o vârstă cu mine și prin înscrierea în grupe de voluntariat, echipe sportive etc.



6. Pornind de la întrebările de mai jos, scrie un text de minimum 100 de cuvinte despre perioada preadolescenței.

- Care au fost primele schimbări fizice și emoționale specifice preadolescenței pe care le-ai observat la tine?
- Care crezi că este cea mai mare oportunitate în perioada preadolescenței? Dar cea mai mare provocare?
- Ce mesaj ți-ai trimite ție, adolescentul/adolescenta din viitor?
- Care crezi că este, în general, importanța unui stil de viață sănătos? Dar în perioada preadolescenței, atunci când corpul trece prin schimbări importante?

