

Daniela Barbu
Cristiana Ana-Maria Boca
Marcela Claudia Călineci
Elena Ciohodaru
Delia Goia
Luminița Mitrofan

Ministerul
Educației

7

Consiliere și dezvoltare personală

Manual pentru
clasa a VII-a



EDITURA CD PRESS
www.cdpress.ro

Cuprins

Despre disciplina Consiliere și dezvoltare personală / 3
 Presentarea manualului tipărit / 6
 Albumul dezvoltării personale / 8
 Presentarea manualului digital / 9
 Recapitulare inițială / 10
 (Auto)Evaluare inițială / 11

| Competențe specifice | Unități de învățare | Leții | Subtitluri în conformitate cu programa școlară |
|----------------------|--|---|--|
| 1.1 | Unitatea 1 <i>Este momentul meu!</i> / 12 | L.1. Eu, la microscop / 14 L.2. Îmi place tot ce sunt / 16 L.3. Îndrăznește să vizezi! / 18 L.4. Cerul (NU) este limita / 20 Recapitulare / 22 (Auto)Evaluare / 24 | Schimbări fizice și emoționale la preadolescenți Abilități, etichetări, activități Autoeficacitate, performanță și succes Provocări și oportunități |
| 1.2 | Unitatea 2 <i>Echilibrul și sănătatea în mediul real și cel virtual</i> / 26 | L.1. Bullying ZERO – misiune posibilă / 28 L.2. Cyberbullying... provocare în desfășurare / 30 L.3. Internet cu măsură / 32 L.4. Verde, viu, prietenos / 34 Recapitulare / 36 (Auto)Evaluare / 38 | Agresivitate, violență, bullying: cauze, forme, soluții, combatere, prevenire Agresivitate, violență, bullying: cauze, forme, soluții, combatere, prevenire Comportament responsabil. Internetul, rețelele sociale și viața zilnică Comportamente responsabile. Atitudini față de resurse și reciclare |
| 2.1; 2.2 | Unitatea 3 <i>Periplu cu emoții și cuvinte</i> / 40 | L.1. Ferestre către ceilalți / 42 L.2. Sărbătorim diversitatea / 44 L.3. Forța comunicării / 46 Recapitulare / 48 (Auto)Evaluare / 50 | Empatia, colaborarea și cooperarea Emoții, reacții și comportamente față de diversitate Caracteristici ale comportamentului asertiv, pasiv și agresiv |
| 3.1; 3.2 | Unitatea 4 <i>Provocările învățării</i> / 52 | L.1. Câștigă timp pentru tine! / 54 L.2. Valiza timpului / 56 L.3. Puterea lui „încă” / 58 L.4. Pot și vreau! / 60 Recapitulare / 62 (Auto)Evaluare / 64 | Elemente de management al timpului: organizare Elemente de management al timpului: planificare Reușită și eșec în învățare Mentalitate de creștere versus mentalitate fixă în învățare |
| 4.1; 4.2 | Unitatea 5 <i>Oportunități pentru educație și carieră</i> / 66 | L.1. Îmi creez viitorul / 68 L.2. Împreună, depășim bariere / 70 L.3. Învăț pentru a-mi urma visurile! / 72 L.4. Acces la carieră / 74 L.5. În laboratorul carierei mele / 76 Recapitulare / 78 (Auto)Evaluare / 80 | Scopuri personale referitoare la educație, carieră și stil de viață Dimensiunea de gen în educație și în carieră Aspirații personale, cerințele unei ocupații și nivelul de educație necesar pentru exercitarea acesteia Opțiunile de carieră: interese, valori legate de muncă Opțiunile de carieră: caracteristici personale, abilități, interese, nivelul de educație |
| | | Recapitulare la final de clasa a VII-a / 82 (Auto)Evaluare finală / 84 Etapile unui proiect educațional – Model / 86 Etapile unei investigații – Model / 87 Răspunsuri (auto)evaluări / 88 | |

Competențe generale și specifice

Metode complementare de evaluare

Portofoliu / 15 / 17 / 19 / 21
Investigație / 15
Proiect: *Istoria succesului în familia mea* / 19
Fișă de observare / 25

Portofoliu / 29 / 31 / 33 / 35
Proiect: *Conștientizează riscurile!* / 33
Investigație: *O localitate verde și prietenoasă* / 35
Fișă de observare / 39

Portofoliu / 43 / 45 / 47
Fișă de observare / 51

Portofoliu / 55 / 57 / 59 / 61
Fișă de observare / 65

Portofoliu / 69 / 71 / 73 / 75 / 77
Investigație / 71
Proiect: *Cariera mea: prezent și viitor* / 75
Fișă de observare / 81

Fișă de observare / 85

Pe parcursul anului școlar, prin lecțiile de *Consiliere și dezvoltare personală*, îți construiești o stare de bine, îți consolidezi încrederea în tine, continui să-ți cunoști potențialul individual, înveți să interacționezi adecvat cu ceilalți și să iei decizii legate de viitorul tău și o viață sănătoasă.

Prin fiecare experiență, îți dezvolti competențele care alcătuiesc profilul absolventului de gimnaziu.

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



1. Este momentul meu!

Cu cât te cunoști mai bine,
cu atât crește valoarea ta.

Te invit ...

- să descoperi cu bucurie resursele personale
- să faci față etichetărilor
- să accepți schimbările fizice și emoționale din viața ta
- să exersezi încrederea în tine
- să planifici performanța și succesul
- să manifesti curiozitate față de provocări și oportunități

Explorează!

- autoeficacitate
- succes
- **preadolescență**
- **schimbări**
- etichetări
- performanță



Quiz

Pubertatea/preadolescența este ca o cursă de rafting, deoarece preadolescenții:

- a. renunță la provocări și oportunități;
- b. trăiesc schimbări fizice și emoționale intense;
- c. abandonează planurile pentru succes și performanță.

Eu, la microscop


Schimbări fizice și emoționale la preadolescenți



Din experiența mea

- Explorează imaginea de mai sus, apoi discută în grupul clasei următoarele aspecte:
 - Cine crezi că este în imagine? În ce clasă este? Ce poveste poți spune despre ea/el? La ce se gândește? Cum se simte din punct de vedere emoțional?
 - Crezi că are încredere în sine? Cum arată fizic? Prin ce schimbări trece?
 - Consideri că este mulțumit(ă) de el/ea, luând în considerare cum este poziționat(ă)?
- Enumeră principalele schimbări pe care le observi la tine. Notează-le într-un plic intitulat *Schimbări personale*.
- Gândește-te la ultimii zece ani din viața ta, de la 3 la 13 ani.
 - Cum erai acum 10 ani? Ce s-a schimbat la tine? Ce ai învățat?
 - Cum te-ai simțit de-a lungul acestei etape? Ce decizii importante ai luat? Ce evenimente dificile/fericite te-au marcat?
 - Ce ai acum cel mai de preț? Cum te apreciezi astăzi?

Învăț cu atitudine

1. Te-ai privit vreodată în ochi? Cum te vezi tu în ochii tăi? Fă-ți un *selfie* (autoportret fotografic digital ) , apoi privește minuțios, ca și cum te-ai descoperi pentru prima dată. Acordă atenție fiecărui element distinctiv care-ți place sau care nu-ți place, schimbărilor care se văd și care nu se văd, emoțiilor care te animă.
 - Realizează-ți caricatura, un desen care să-ți evidențieze trăsăturile în mod exagerat. Ești pregătit(ă) să te accepți așa cum ești?
 - Prezintă în clasă caricatura. Bucurați-vă împreună de un moment de relaxare și de umor.
2. Identifică, în pereche, trăsăturile specifice perioadei pe care tocmai o traversezi, pornind de la gândurile unor preadolescenți:



Ana, 13 ani:

Mă deranjează enorm cum arăt. Nu-mi mai place de mine absolut deloc. Corpul este disproporționat și nu mai scap de coșuri. Nu voi mai avea prieteni! Este oribil prin ce trec!

Silviu, 13 ani:

Îmi vine să țip, să arunc, să lovesc, doar-doar să mă liniștesc. Nu mă mai controlez, toate mă enervează, mai ales părinții. Îmi interzic orice. Nu mai suport! Tare aș vrea să iau doar eu decizii. Dar ce mă împiedică?

Eric, 14 ani:

Ador să citesc. Mă regăsesc în cărți. Așa bine îmi face să fiu activ pe rețelele de socializare. Sunt în conexiune cu cei de vârsta mea. Le împărtășesc din cunoașterea mea. Ție ce-ți place să faci?

INFOBOX

Pubertatea sau **preadolescența** reprezintă vârsta marcată de schimbări. Preadolescența se manifestă printr-o creștere accelerată și printr-o transformare evidentă a corpului. Astfel, schimbările fizice dau naștere unei varietăți de schimbări emoționale, sociale și comportamentale. Procesul de maturizare fizică continuă influențează în mod direct corpul și mintea, aspecte care determină modificarea nevoilor, intereselor și a stărilor de la o zi la alta. Pe măsură ce corpul se schimbă, preadolescenții încep să acționeze și să se raporteze diferit la sine și la ceilalți.

Schimbări fizice la fete și la băieți

- modificări ale caracteristicilor sexuale primare (uter, vagin, sâni, penis, testicule) și secundare (înălțime, greutate, forma corpului)
- apariția coșurilor, a părului pubian și axilar
- creștere în greutate și înălțime
- la fete – instalarea ciclului menstrual, dezvoltarea sânilor, lărgirea oaselor pelviene (șoldurilor)
- la băieți – producerea spermei, vise umede





Schimbări emoționale, comportamentale și sociale

- iritabilitate, scăderea capacității de concentrare
- slab control al emoțiilor
- deficit de somn, influențat de hormoni
- afirmarea independenței și a autonomiei
- hipersensibilitate față de opiniile celorlalți
- dificultate de a lua decizii pe termen lung

Știință pentru viitor

La vârsta preadolescenței, dezvoltarea fizică incompletă a creierului este responsabilă, în mare parte, de imaturitatea cognitivă și emoțională. Creierul se maturizează fizic abia după 20 de ani. Studiile confirmă că schimbările de dispoziție sunt generate de nivelul fluctuant al hormonilor sexuali. Sunt realități noi, cu care preadolescenții învață să se acomodeze. Fiecare copil este unic și va experimenta schimbările legate de pubertate în momente diferite și la intensități diferite.

3. Studiază, în manualul digital , portretul preadolescenței, apoi, pe baza criteriilor din fișa de **investigație**  de la pagina 87, stabilește un plan de acțiune, în trei pași, pentru a te cunoaște mai bine și a face față provocărilor de ordin fizic, dar și emoțional.
4. Formulează un set de recomandări împreună cu părinții/profesorii, pe baza caracteristicilor specifice schimbărilor majore din preadolescență.

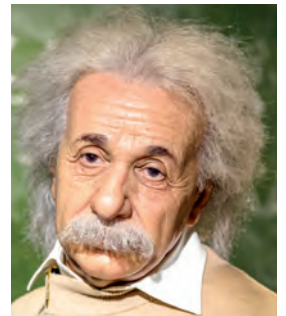
| Dorm mai puțin decât am nevoie. | Am dificultăți în reglarea emoțiilor. | Sunt impulsiv(ă) și egoist(ă). | Nu mă pot concentra. |
|---|---------------------------------------|--------------------------------|----------------------|
| <ul style="list-style-type: none">• Îmi organizez timpul.• Nu merg la culcare mai târziu de ora 22.00. | | | |

5. Participă la organizarea evenimentului numit *Ziua schimbării*, pentru a conștientiza beneficiile și riscurile schimbărilor la preadolescenți. De exemplu, astăzi, la școală, încearcă cele mai originale coafuri.
6. Participă la realizarea în grup a unui scenariu de teatru în care să evidențiați punctele tari și frustrările preadolescenței. Distribuți rolurile în funcție de preferințele personale.




Te inspiră?

După ce familia Einstein s-a mutat în Italia din cauza afacerilor, Albert a fost nevoit să rămână în Germania pentru a-și termina școala. Se simțea abandonat și furios, ura școala și profesorii, nu se ferea să-și arate disprețul față de aceștia. În acest context, elevul Einstein era acuzat de profesori că exercită o influență negativă asupra colegilor, adresând întrebări incomode. Într-un final, a fost exmatriculat.



Albumul dezvoltării personale

Îmbogățește colecția portofoliului  tău cu un colaj numit *Împreună despre noi, la preadolescență*, despre schimbările trăite la această vârstă, corpurile, emoțiile și comportamentele preadolescenților.

Îmi place tot ce sunt

Abilități, etichetări, activități



Din experiența mea

- Analizează imaginea de mai sus, apoi discută în grupul clasei.
 - La ce activitate participă copiii?
 - Ce stare generală au?
 - Talentele și abilitățile sunt o combinație de zestre genetică și exercițiu. Ce anume crezi că exersează: abilități generale sau specifice? Exemplifică și argumentează.
 - Descrie ce abilități crezi că deține fiecare participant(ă) la jocul de volei de pe plajă.
 - Atribuie fiecărei persoane o etichetă.
- Ai fost vreodată curios/curioasă să-ți investighezi abilitățile?
 - Realizează o listă cu abilitățile, calitățile, competențele și talentele tale.
 - Cât de mulțumit(ă) ești de ele?
 - Cum le-ai putea dezvolta?
- Oferă recomandări pentru îmbunătățirea abilităților următoarelor persoane:

colegului/colegei de bancă

inventatorului Facebook

ție

profesorilor

părinților

...

Învăț cu atitudine

1. Discută, în grupul clasei, despre ce se află în spațiile unei etichete, a unei etichetări. Ce înseamnă, de fapt, a eticheta pe cineva? De ce fac oamenii acest lucru?
2. Care sunt etichetele tale, atât cele pozitive, cât și cele negative? Cum acționează etichetarea asupra ta? Inventează o rețetă pentru a scăpa de etichete și etichetări.
3. Redactează o scrisoare, de maximum 150 de cuvinte, către Frida Kahlo, în care să-i povestești despre abilitățile pe care știi sigur că le ai, dar și despre etichetările pe care crezi că ți le atribuie ceilalți. Află din manualul digital  mai multe despre artista care a transformat viața în operă de artă. Diagnosticată cu poliomielită la 6 ani, Frida Kahlo rămâne șchioapă. Încurajată de tatăl ei, pentru a depăși batjocura copiilor, practică boxul și înotul. Intră la cel mai bun liceu din Mexic, dorind să urmeze cariera de medic. După accidentul de la 16 ani, se dedică picturii.
4. Desenează un simbol, din care să reiasă esența abilităților tale personale.



INFOBOX

Puterea fizică și mentală de a face bine și cu ușurință un anumit lucru conturează conceptul de *abilități*. Fiecare persoană posedă anumite abilități, capacități, atitudini și talente, ceea ce ne face diferiți unii de ceilalți. Acestea pot fi dezvoltate de oricine, dar necesită muncă, timp, voință și alte resurse din partea respectivei persoane.

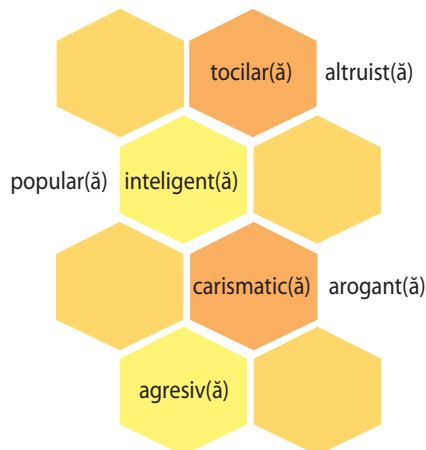


Exersați abilitățile și depășiți etichetele și etichetările!
Puterea este în mâinile voastre.
Transformați prin muncă propria viață!

5. Alege un personaj mitologic, istoric, artistic, științific sau un robot și elaborează o fișă de investigație, după schema următoare:

| Ce calități are? | Ce știe să facă? | Ce activități preferate are? | Ce etichete poartă? | Ce-ți place/ce nu-ți place la personaj? |
|------------------|------------------|------------------------------|---------------------|---|
|------------------|------------------|------------------------------|---------------------|---|

6. Completează fagurele clasei cu abilitățile fiecărui copil. Transformă etichetele prin descrierea specifică a comportamentelor.



7. Selectează o abilitate generală (AG) și una specifică (AS), apoi propune câteva activități pentru îmbunătățirea lor.

AG – creativitate, organizare, muncă în echipă, socializare etc.

AS – scrie, gătește, plantează, construiește, aleargă, filmează etc.

Știință pentru viitor

Potrivit Scientific Reports, ciorile din Noua Caledonie (Pacificul de Sud) posedă abilități care le permit să găsească soluții la probleme noi. Acestea sunt renumite pentru capacitatea de a realiza unelte, fără asistență sau dresaj. Cum? Probabil, creierul lor explorează anumite forme de simulări virtuale. Procese asemănătoare sunt modelate pe sisteme de inteligență artificială, fiind aplicate ulterior în domeniul roboticii.

• *Descoperă și alte abilități ale animalelor din care oamenii se pot inspira!*

Te inspiră?

Andrea Bocelli, celebrul tenor italian, a povestit în cadrul evenimentului anual Global Teacher Prize (2017): „În gimnaziu, la un spectacol al școlii, am cântat melodia *O sole mio*. Nu m-am așteptat niciun moment ca interpretarea mea să fie interesantă pentru ceilalți. Și totuși, după primele acorduri, am simțit o legătură puternică și specială între mine și cei care mă ascultau. Aplauzele, emoțiile și aprecierea lor m-au făcut să cred că muzica este adevăratul meu drum în viață”.



• *Care sunt activitățile prin care te conectezi la valori și trăiești bucuria de a-ți dezvolta abilitățile?*

Albumul dezvoltării personale

Urmărește sau citește cronică filmului *Charlotte's Web (Rețeaua miraculoasă)*, 2006, apoi descrie pe o pagină colorată personajul care seamănă cel mai mult cu tine. Adaugă descrierea în portofoliul personal 📁.



Îndrăznește să visezi!

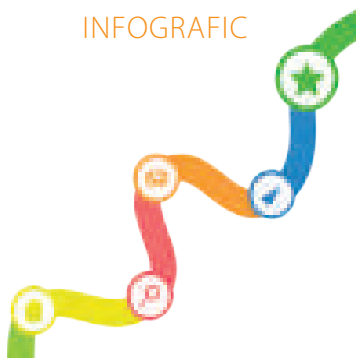
Autoeficacitate, performanță și succes



Din experiența mea

- Observă imaginea de mai sus, cu preadolescenți care celebrează recolta de struguri dintr-un sat al insulei Mallorca din Spania, ca parte a festivalului local.
 - Ce stare emoțională transmit aceștia?
 - În ce constă succesul lor?
 - Cum au obținut succesul?
 - Ce calități consideri că au?
 - Care au fost obstacolele pe care le-au întâmpinat?
 - Cu cine te identifiți?
- Alege un obiect personal care te reprezintă și care crezi că te conduce spre succes. Prezintă-l colegului/colegei de bancă.
- Desenează o hartă a succeselor tale de când te-ai născut până în prezent; planifică un succes ce urmează să se concretizeze. Ce borie sunt necesare pentru a-l atinge?

INFOGRAFIC



Învăț cu atitudine

1. Discută în perechi, apoi continuă oral enunțurile:
 - Cele mai puternice calități ale mele sunt ...
 - Eu pot să/Eu nu pot să ...
 - Am câștigat încrederea în mine atunci când ...
 - Vreau să-mi îmbunătățesc performanța în domeniul ...
2. Primești în dar *Un minut de aur*. Prezintă-te, în grupul clasei, într-un mod cât mai original, prin evidențierea celui mai important succes al tău.
3. Dezbate, în grup, Topul celor 10 abilități pentru viitor, creat de specialiștii Forumului Economic Mondial (Davos, Elveția, 2019).
 - Alcătuește propriul Top 3 al succesului.
 - Ce abilități dintre cele menționate crezi că deții și le poți demonstra?

- Să rezolvi probleme complexe;
- Să gândești critic;
- Să fii creativ;
- Să comunici și să cooperezi;
- Să coordonezi (leadership);
- Să fii inteligent emoțional;
- Să iei decizii;
- Să răspunzi nevoilor;
- Să negociezi;
- Să manifesti flexibilitate cognitivă.

INFOBOX

Autoeficacitatea (*self-efficacy*) se referă la convingerea unei persoane despre propria capacitate de a obține rezultate în anumite sarcini/domenii. De exemplu: *știu să rezolv ecuații, intuiesc rapid soluțiile la geometrie, mă descurc cu harta la geografie, la engleză mă simt ca pește în apă, comunic cu ușurință, dar la biologie nu înțeleg nimic despre creierul uman*. Autoeficacitatea contribuie semnificativ la obținerea performanței școlare.

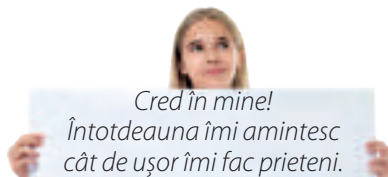
Succesul este un rezultat bun, obținut în urma unui efort depus.

Performanța reprezintă un rezultat excepțional, obținut într-un anumit domeniu de activitate.

Fii o persoană cu autoeficacitate ridicată și succesul îți va bate la ușă! Îl auzi?

- Țintește sus! Stabilește obiective complexe!
- Manifestă disciplină și conștiinciozitate!
- Implică-te mai mult în activități!
- Perseverează și finalizează ceea ce ți-ai propus!
- Abordează sarcinile dificile ca pe niște provocări, nu amenințări!
- Depășește obstacolele printr-un efort susținut!
- Angajează-te fără să abandonezi în fața unui eșec!
- Exersează și nu ceda în fața stresului!
- Tratează cu inteligență emoțiile!
- Caută modele potrivite!

4. Creează un *card* (text și imagine) prin care să transmiți un mesaj despre cum te raportezi la autoeficacitate și cum îți programezi succesul.



5. Dezvoltă un **proiect** intitulat *Istoria succesului în familia mea* pe baza etapelor de la pagina 86 . Caută în arhivele familiei sau vorbește cu membri ai familiei tale și află despre succesele părinților/bunicilor tăi. Elaborează niște diplome prin care să premiezi performanțele acestora. Expune și prezintă diplomele acasă și în clasă!

6. Lucrează, în echipă, pentru elaborarea unui poster intitulat *Supereroul meu/Supereroina mea*. Decideți împreună cum se numește, unde trăiește, cum arată, ce face, ce puteri speciale are, de ce este considerat(ă) așa.

7. Urmărește filmul *Billy Elliot* (2000), apoi scrie povestea succesului pe care personajul principal l-a obținut ca balerin.

- Ce te-a impresionat?
- Dacă ar fi să excelezi într-un domeniu, care ar fi acela?
- Cum ar fi descrisă povestea performanței tale?

Știință pentru viitor

Psihologul Albert Bandura identifică prin cercetări susținute patru surse ale încrederii în propriile abilități:

- | | | | |
|--------------------|----------------------|----------------|--------------------------|
| • modelele sociale | • succesele repetate | • încurajările | • managementul stresului |
|--------------------|----------------------|----------------|--------------------------|

Astfel, se creează convingeri puternice despre eficacitatea personală. În același timp, efortul susținut și perseverența nu rămân nerăsplătite.

• Pentru tine ce contează în obținerea succesului?

Te inspiră?

Învață din succesele altora! Modelele, munca și pasiunea întăresc convingerile oamenilor despre existența acelorași abilități la ei înșiși.

Elon Musk, născut în Africa de Sud, antreprenor și inventator canadiano-american, te hipnotizează prin viziunea lui foarte clară despre prezent și viitor:

- Tesla Motors (mașinile electrice)
 - SpaceX (colonizarea planetei Marte)
 - SolarCity (orașul conectat la energia soarelui).
- Tu ce vrei să inventezi?



Albumul dezvoltării personale

Adaugă la portofoliul personal o scurtă biografie a unei celebrități (maximum 300 de cuvinte), pe care o realizezi conform criteriilor: importanța, nume, profesie, locul nașterii, studii, carieră, performanțe etc.



Cerul (NU) este limita

Provocări și oportunități



Din experiența mea

- Observă imaginea, apoi discută în grupul clasei.
 - Ai sărit vreodată cu parașuta?
 - Ai face această acțiune?
 - Ce te-ar motiva să vrei să zbori sau să plutești?
 - Care sunt fricile pe care le-ai învinge?
 - Cu cine ți-ar fi bine alături?
 - Ce ai câștigat cu adevărat?
- Dezbate cu întreaga clasă pe marginea următoarelor subiecte:

Tu vezi obstacolele ca probleme sau ca oportunități?

Care este cea mai importantă lecție pe care o poți învăța atunci când te confrunți cu obstacole?

Cum depășești provocările și folosești oportunitățile (pre)adolescenței sau pe cele din viața ta, în general?

Care sunt oportunitățile tale de creștere, acum, în prezent, din multitudinea de circumstanțe?

- Informează-te cine este Mary Poppins, apoi decide dacă ți-ar plăcea să fii ca ea.



Învăț cu atitudine

1. Imaginează-ți că ești în fața unui zid. Împărtășește gândurile și emoțiile cu echipa din care faci parte.


Ce fel de zid este: medieval, din cărămidă, transparent și înalt, din sticlă, acoperit de vegetație, vechi sau nou, părăsit sau populat? Descrie-l!

Care sunt zidurile (obstacolele, problemele) din viața ta?

Cum reacționezi la vederea lui? Ce simți atunci când îl vezi, atingi, miroși?

Care sunt modalitățile de a-l traversa?

Desenează zidul și momentul victoriei. Cum te simți când l-ai cucerit?

Află din manualul digital  informații despre Marele Zid Chinezesc, parte din patrimoniul mondial cultural.

2. Creează din carton și diverse materiale niște ochelari cât mai amuzanți, inediți, colorați, foarte mari, ca și cum ar fi VR (virtual reality). Folosește-i pentru a transforma provocările următoare în oportunități de învățare și dezvoltare personală!

- Părinții muncesc în străinătate.
- Nu ai pastă de dinți o săptămână.
- Ai pierdut telefonul.
- Coșurile îți invadează fața.
- Ești premiant(ă).
- Ții un an de regim vegetarian.
- Nu vei trece clasa.
- Ești un/o preadolescent(ă) din New York.

3. Elaborează, în echipă, un poster care să ilustreze citatul: *Măsura supremă a unui om nu este locul în care se află în momente de confort și comoditate, ci mai ales în momente de provocare și de controversă.* (Martin Luther King)

INFOBOX

Dezvoltarea personală se referă la îmbunătățirea vieții, prin valorizarea oportunităților și a provocărilor. Deși pot părea dificile, provocările reprezintă oportunități extraordinare pentru depășirea limitelor. Ceea ce trebuie să faci este să-ți activezi imaginația și curajul pentru a da proba rezilienței – altfel spus, să nu renunți. Cert este că problemele pot deschide lumi noi. Chiar simpla înlocuire a cuvântului *problemă* cu *provocare* ne ajută să facem față situației cu mai mult curaj. Oamenii autentici sunt dornici să-și cunoască limitele.

Provocarea vine împreună cu posibilitatea eșecului. Prin încredere și creativitate, confruntarea cu provocările ajută la ieșirea din zona de confort și la depășirea temerilor, astfel încât să fii pregătit(ă) pentru a avea echilibru și succes.

Cu cât mai des îți testezi limitele și capacitățile, cu atât mai mult vei învăța despre tine, vei explora lumi neimaginabile.

Evitând provocarea, renunți la oportunitatea de a învăța despre tine însuși.

4. Gândește-te la o problemă foarte dificilă cu care te confrunți în momentul de față. Abordează această problemă ca pe o provocare. Știi că te ajută să evoluezi? Cum anume poți s-o rezolvi?
5. Este esențial pentru dezvoltare să citești în mod regulat cărți. Nu numai că este un antrenament bun pentru creier, dar te ajută, de asemenea, să dezvolți diferite modele de gândire și noi modalități de a privi viața. Nu uita! Fiecare mare conducător a fost un cititor. Așa că ieși din zona de confort și continuă să înveți! Cărțile sunt minunate! Cu siguranță îți vor îmbunătăți viața!
 - Scrie o listă de cărți pe care vrei să le citești anul acesta.
6. Alege una dintre provocări.



- Participă la un joc de rol. Fotografiază-te sau filmează-te în timp ce practici această provocare.
- Împărtășește în grupul de colegi emoțiile trăite.

Știință pentru viitor

Sociologul David Cooperrider ne recomandă să privim problemele cu care ne confruntăm nu ca pe niște obstacole, ci ca pe niște provocări care ne ajută să ne dezvoltăm potențialul uman și, în același timp, ca pe niște oportunități de învățare.

Din această perspectivă, a-ți concentra atenția mai degrabă asupra a ceea ce ai (resurse, calități, activități, interese etc.) decât asupra a ceea ce îți lipsește poate fi un bun punct de pornire atunci când te confrunți cu provocări de tot felul.

Te inspiră?

Viața nu oferă nici probleme, nici provocări, ci doar oportunități. Problemele sunt creații ale unei perspective de frică asupra vieții. Când depășim frica, ceea ce rămâne este o oportunitate. Puterea interioară este determinată de modul în care ne confruntăm cu provocările.



Deși Nick Vujicic s-a născut fără mâini și fără picioare (tetraamelie), el este un supraviețuitor, care și-a acceptat dizabilitatea și a mers mai departe, un excelent vorbitor despre speranță și găsirea sensului vieții.

- De unde vin încrederea, forța, zâmbetul acestuia?

Albumul dezvoltării personale

Fii cea mai bună versiune a ta. Atașează la portofoliul personal 📁 eseul despre tine cel/cea care a reușit să depășească greutățile, să facă față provocărilor și să folosească oportunitățile și resursele din jur.



Este momentul meu!

RECAPITULARE

1. Realizează o incursiune în propria dezvoltare. Utilizează schema următoare, ghidându-te după săgeți. Amintește-ți că ai nevoie de abilități, de experiențe, de autoeficacitate, de provocări și de resurse pentru a deveni ceea ce-ți dorești.

Găsește armonie și echilibru cu sinele, prin autocunoaștere!



Trăiește cu bucurie schimbările fizice și emoționale!

Pubertatea sau preadolescența anticipează un set de schimbări mintale, emoționale și sociale profunde, acompaniate de transformările fizice ale corpului tău.

Ai nevoie de sprijin din partea familiei și de asumarea unor limite de comportament adecvate vârstei ca să te simți liber(ă) și în siguranță. Adaptează-te la modificările hormonale, dereglările de somn, rezistența la reguli. Ține minte: creierul este în plină dezvoltare!

Construiește succesul și performanța în fiecare zi!

Sădește semințe pentru viitor prin muncă, prin efort susținut și pasiune pentru ce-ți place să faci.

Oricare ar fi provocările cu care te întâlnești azi, ai încredere în tine și în abilitățile tale, în succesul tău! Activează oportunitățile, învață din eșecuri, câștigă cursa cu obstacole! Depășește-te!

Dă sens provocărilor și oportunităților!

Explorează provocările din viața ta ca fiind cele mai importante resurse pentru creștere și împlinirea potențialului.

Dezvoltă autoeficacitatea!

Autoeficacitatea se referă la convingerile tale despre propriile abilități și la faptul că poți face față provocărilor învățării.

Cei care se percep cu autoeficacitate ridicată sunt încrezători în reușită, atribuie eșecurile unor eforturi reduse, se angajează în mai multe sarcini, depun mai mult efort, se simt mai competenți.

Cei care se percep cu autoeficacitate scăzută refuză să se implice deoarece cred că nu sunt capabili, manifestă anxietate și pun eșecurile pe seama lipsei de abilități.

Efortul depus și perseverența cresc proporțional cu nivelul autoeficacității. Succesele repetate creează convingeri puternice despre autoeficacitate.

Valorifică abilitățile și experiențele, demontează etichetările!

Descoperă ceea ce-ți place la tine cel mai mult, ce anume vrei să îmbunătățești și ce știi să faci! Folosește-ți abilitățile!

Demontează cu argumente etichetările, pentru a avea atitudini pozitive față de tine și față de ceilalți!

Stabilește un plan de dezvoltare personală cu ajutorul abilităților și al activităților preferate! Adaugă un vis mare!

