

Ministerul Educației și Cercetării

DANIELA BARBU  
CRISTIANA ANA-MARIA BOCA  
MARCELA CLAUDIA CĂLINECIELENA CIOHODARU  
LUMINIȚA MITROFAN  
ANA-MARIA OANCEA

# Consiliere și dezvoltare personală

Manual pentru clasa a VIII-a



## Cuprins

Despre disciplina <i>Consiliere și dezvoltare personală</i> .....	5
Prezentarea manualului .....	6
Creat special pentru TINE .....	8
Competențe generale și specifice .....	9
Start pentru reușită .....	10
<b>1. În direct cu MINE</b> .....	12
1. ZOOM pe EU .....	14
Viziune și reușită personală: aspirații, modele de gândire și acțiune	
2. Alegi pentru tine .....	16
Luarea deciziilor. Siguranță și alegeri sănătoase	
3. Mâine este o nouă zi .....	18
Reziliența	
Sinteză .....	20
(Auto)Evaluare .....	22
Din jurnalul meu .....	23
<b>2. Adolescență și echilibru</b> .....	24
1. Eu, în familie .....	26
Sănătatea vieții de familie	
2. Riscul, provocarea adolescenței? .....	28
Situații cu potențial de risc	
3. Gândesc înainte să acționez .....	30
Prevenirea comportamentelor de risc pentru sănătate: fumatul, alcoolul	
4. Departe de ce îmi face rău .....	32
Prevenirea comportamentelor de risc pentru sănătate: droguri, tulburări de alimentație, pierderi	
Sinteză .....	34
(Auto)Evaluare .....	36
Din jurnalul meu .....	37
<b>3. Cuvinte care construiesc</b> .....	38
1. Conectează-te cu emoțiile tale .....	40
Modalități simple de autocontrol și autoreglare	
2. C ... de la conflict .....	42
Conflictele: caracteristici, surse, modalități de prevenire	
3. Cu cărțile pe față .....	44
Stiluri de negociere a conflictelor	
4. Bine ai venit, comunicare! .....	46
Abordarea constructivă a conflictelor prin aplicarea tehnicilor simple de comunicare	
Sinteză .....	48
(Auto)Evaluare .....	50
Din jurnalul meu .....	51
<b>4. Acum învăț cum să învăț</b> .....	52
1. Exploratori în lumea informațiilor .....	54
Surse de informare pentru activitatea școlară	
2. Învăț să analizez critic .....	56
Rolul informației și criteriile de analiză a informațiilor	
3. Transform informațiile în cunoștințe durabile .....	58
Strategii de învățare – tehnici de gestionare eficientă a timpului și a efortului	
4. Vreau să învăț .....	60
Atitudini și motivații față de învățare. Planul personal de învățare	
5. Oportunități inedite de învățare .....	62
Învățare formală, nonformală, informală	
Sinteză .....	64
(Auto)Evaluare .....	66
Din jurnalul meu .....	67
<b>5. Eu@Trasee-spre-succes</b> .....	68
1. Mai multe rute, același succes .....	70
Trasee educaționale din perspectiva alegerii carierei: liceu, școală profesională, cerințe de admitere, filiere, profiluri și specializări	
2. Viitorul ... pe hârtie .....	72
Formularele de opțiuni pentru admiterea în clasa a IX-a: caracteristici, completare	
3. Ești cine alegi să fii .....	74
Luarea unei decizii: conținut, proces, etape, context	
4. Fiecare proiect are o poveste .....	76
Planul de educație și carieră: scop, obiective, termene, resurse, obstacole	
5. Viața mea, ca un proiect .....	78
Planul de educație și carieră: strategii de realizare	
Sinteză .....	80
(Auto)Evaluare .....	82
Din jurnalul meu .....	83
<b>6. Oriunde s-ar afla viitorul, TU îl vei găsi</b> .....	84
Sinteză la final de clasa a VIII-a .....	86
(Auto)Evaluare finală .....	90
Din jurnalul meu .....	92
Tranziția către clasa a IX-a ... emoție, performanță și schimbare .....	94
Conectează-te la SUCCES! .....	96

# Despre disciplina

## Consiliere și dezvoltare personală

Ora de *Consiliere și dezvoltare personală* este un excelent suport pentru învățarea relevantă, emoțională, autentică și vizibilă în drumul către performanță, deoarece te ajută:

- Să manifesti reziliență în diferite situații de viață
- Să practici comportamente și atitudini sănătoase
- Să folosești autoreglarea emoțiilor pentru comunicarea eficientă în negocierea conflictelor
- Să-ți conturezi o viziune asupra vieții în conformitate cu aspirațiile educaționale și de carieră
- Să dezvolți strategii de învățare în contexte diferite
- Să proiectezi planuri personale de carieră în funcție de pașii luării deciziilor



Alege să experimentezi spiritul orei de *Consiliere și dezvoltare personală* prin:

- exerciții diverse
- jocuri de rol atractive
- interviuri inedite
- studii de caz inspirate din realitate
- metode art-creative provocatoare
- tehnici ale gândirii critice
- conexiuni digitale
- momente de reflecție
- lecții de învățate

Tot ceea ce ai auzit ...

Tot ceea ce ai citit ...

Tot ceea ce ai postat ...

Nimic nu se compară cu

### experiențele directe și personale.

Acum ești aici. Pregătește-te pentru

### TRANZIȚIE și PERFORMANȚĂ.

Fiecare, cu **bună-credință și sinceritate**, poate spune o **POVESTE** care inspiră.

Spune **CEVA** important despre tine.

În fața ta se deschide **manualul de**

### CONSILIERE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ,

un **accelerator al potențialului**

fiecărei persoane care se angajează să participe.

Consideră-l un **ghid în labirintul alegerilor** pentru generația ta, a **preadolescenților digitali**, un **AJUTOR** pentru decizii.

Așa că ...

**ÎNDRĂZNEȘTE și INTRĂ ÎN JOC!**



## Din viața mea ...

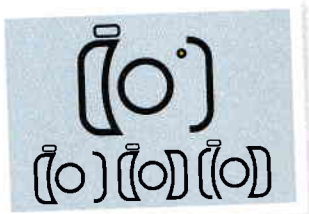
Ești în vizorul unei camere foto profesionale! Pozează cât mai autentic: arată cine ești, cum ești și ce viziune ai asupra vieții. Roagă un coleg/o colegă să-ți facă o fotografie sau fă-ți un *selfie*. Ce idee sau ce stare ai exprimat?

Scrie pe un post-it colorat cum îți imaginezi că va fi viața ta, apoi elaborează logoul personal: un motto reprezentativ însoțit de un desen sugestiv.

Inspiră-te din mottourile de mai jos:

- Cu disciplină, imposibil să nu reușesc.
- Sunt potrivit(ă) pentru orice acțiune.
- Voi fi excepțional(ă), practic(ă), flexibil(ă).

Argumentează modul în care ai creat imaginea care să te reprezinte din perspectiva calităților tale esențiale, puse în acțiune. Participă la realizarea în universul clasei a unui spațiu dedicat logourilor personale.



## E timpul nostru!

**1.** Răspunde invitației de a reflecta critic asupra resurselor personale prin analiza următoarelor direcții:

- trei puncte tari și trei aspecte de îmbunătățit la mine;
- trei realizări de care mă bucur;
- trei modele de succes sau trei persoane pe care le admir, importante în construcția personalității mele.

**2.** Împreună cu un coleg/o colegă, discutați despre ce reprezintă imaginea din cadrul rubricii *Din viața mea*. Pentru că sunteți unici, alegeți să exprimați unicitatea personală, în fața clasei, într-o manieră cât mai creativă: dans, desen, caricatură, poveste, modelaj, poză, imagine dintr-o revistă, colaj etc.

**3.** Analizează, în echipă, cele cinci avantaje pentru o viziune conturată asupra vieții personale:

Claritate	Analizezi și vezi mult mai ușor perspectivele.
Viteză	Când știi unde vrei să ajungi, devii mai rapid în acțiuni.
Precizie	Reglezi atitudinile și comportamentele instantaneu.
Siguranță	Crești starea de confort deoarece situațiile de risc sunt mai previzibile.
Eficiență	Rezultatele se corelează cu obiectivele propuse.

Răspundeți și argumentați:

*Cum se construiește viziunea personală asupra vieții? Cum se poate schimba? Ce se poate întâmpla dacă nu ți-ai clarificat viziunea asupra vieții? De ce este importantă?*

4. Notează aspirațiile pe care le ai în plan educațional și în carieră. Nu-ți fie teamă să visezi cât mai frumos, cât mai deosebit, cât mai sus! Ai încredere în ceea ce îți spune intuiția despre tine și în viitorul tău! Ce vrei să faci cu viața ta? Cum vrei să-ți valorifici potențialul? Bazează-te pe abilitățile pe care le deții și pe care ai puterea să ți le dezvolți.

- În funcție de ceea ce ai identificat, exprimă viziunea despre viitorul tău în 2-4 cuvinte sau într-o propoziție foarte scurtă, apoi descoperă viziunile unor oameni de succes care au schimbat lumea.

Oameni fericiți  
(Walt Disney,  
Mickey Mouse)

Toată lumea își va  
permite o mașină  
electrică.  
(Elon Musk, Tesla)

Competiții de  
succes  
(Adi Dassler,  
Adidas)

Un calculator în  
fiecare casă  
(Bill Gates,  
Microsoft)

- Amintește-ți o situație de viață în care ai reușit ce ți-ai propus. Ce model ai urmat? Cine te-a inspirat? Cum ai acționat? Care au fost ingredientele principale care ți-au asigurat succesul?
- Discută în grupuri mici, colectează feedbackuri de la ceilalți și analizează dacă viziunea ta asupra vieții se modifică sau rămâne aceeași.
- Investighează, în echipe, biografiile unor oameni de succes din zone profesionale diferite. Folosește motoare de căutare cunoscute, rețele de socializare, cărți, reviste din care să te inspiri în privința valorilor, aspirațiilor, calităților și visurilor acestor modele de reușită, gândire și acțiune.

## Te inspiră?

Google Health dezvoltă noi aplicații bazate pe inteligența artificială, eficiente în depistarea mai multor boli.

La sesizarea unui dezechilibru în organism, sistemul robotizat avertizează: *Cred că este o problemă aici, vrei să verifici?* După părerea lui Dominic King, CEO Google Health, UK, aceasta este o dovadă extraordinară a modului în care aceste tehnologii pot îmbunătăți expertiza umană.

Care crezi că este viziunea celor care lucrează în acest domeniu? Ce-i motivează pe acești cercetători? Cum gândesc și cum acționează? Ce puncte tari demonstrează?

## Idei pentru tine

Pentru fiecare om, reușita personală înseamnă altceva: statut profesional, ascensiune, faimă, câștig material, familie fericită etc. Ea este legată de viziunea asupra vieții, de valorile, dorințele și aspirațiile personale.

**Viziunea** reprezintă imaginea persoanei despre lume și viață. Este modul în care o persoană percepe realitatea, care îi determină construirea planului de viitor. Metaforic, reprezintă un vis mareț, o stea călăuzitoare. Întotdeauna viziunea este bazată pe experiențele trăite, pe **un model personal de gândire și acțiune**. Acesta este racordat la valori, adică la ceea ce prețuim cel mai mult în viață. Uneori, în drumul construirii propriei viziuni asupra vieții, ne putem inspira din modele de gândire și acțiune ale persoanelor pe care le apreciem.

Cu cât viziunea este mai puternică, mai clară, cu atât cresc șansele de reușită pentru obiectivele propuse.

**Aspirațiile** reprezintă ceea ce ne dorim să obținem, ceea ce ne-ar plăcea să facem cu adevărat. Ele se pot schimba pe parcursul vieții. Conștientizarea aspirațiilor, a viziunii personale despre viață determină planificarea carierei și alegerea traseului educațional potrivit.

## Povestea mea

Care este visul unui cactus? Cum ar putea fi descrisă viziunea unui fulg de nea asupra lumii? Dar a unei planete? Scrie un text scurt, care să fie citit în 2 minute, despre ce înseamnă pentru tine reușita personală. Pornește de la valorile în care crezi sau modelele la care te raportezi, esențializate într-o lucrare intitulată *Eu am un vis!* Deschide *Portofoliul personal* cu aceasta!



## În manualul digital

**Fișa:** „Care sunt valorile mele?”

Exersează în manualul digital tehnici de clarificare a valorilor, importante pentru stabilirea viziunii și a reușitei personale.

# Alegi pentru tine

Luarea deciziilor. Siguranță și alegeri sănătoase



## Din viața mea ...

În fiecare moment faci alegeri. Ele pot fi foarte simple (ore de somn, obiecte pentru igienă, articole de vestimentație) sau se pot referi la activități complexe pentru care optezi (program de învățare a unei limbi străine, reconsiderarea unei relații de prietenie, practicarea unui sport, centrarea pe un anumit traseu educațional).

Numește alegerile pe care le-ai făcut în săptămâna care tocmai s-a încheiat.

- Ai fost mulțumit(ă) de acestea?
- Au fost alegeri sănătoase?
- Ți-au afectat siguranța personală? Argumentează!
- Dacă ar fi să alegi din nou, ai face aceleași alegeri?

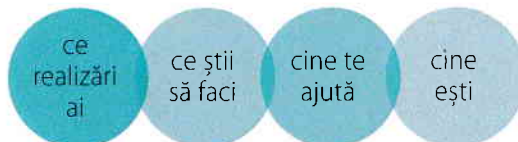
Alegerile pe care le faci îți îmbogățesc experiența de viață.

Important este să fii în siguranță și să nu afectezi libertatea celorlalți.



## E timpul nostru!

1. În fața ta este ușa din imaginea de mai jos. Ce alegi să faci? O deschizi sau doar privești prin gaura cheii? Ce crezi că este dincolo de ea? Și totuși ... de partea cealaltă este viitorul tău intitulat „Peste 4 ani”. Ai curaj să-l explorezi? Dacă DA, ia-ți un rucsac cu:



2. Amintește-ți cele mai importante alegeri pe care le-ai făcut în cei 4 ani de gimnaziu. Pot fi legate de rezultatele școlare, de prietenii tăi, de activitățile în care te-ai implicat. Transformă povestea amintirilor într-un mesaj care să cuprindă doar 15 cuvinte. Găsește, împreună cu ceilalți colegi, punctele comune ale alegerilor voastre.

3. Reconstituie lista cu obiectivele personale propuse în clasa a IV-a pentru ciclul gimnazial.

- Ordonează-le în funcție de gradul de realizare.

realizat

parțial realizat

nerealizat

Dacă nu au fost încă îndeplinite, anticipează acțiunile prin care le vei atinge.

4. Așa cum un pictor alege culorile cele mai potrivite pentru pânza care se transformă în operă de artă, așa și noi facem alegeri care construiesc frumusețea vieții.

- Notează câteva alegeri sănătoase pe care le-ai făcut sau le faci în diverse domenii ale vieții tale.



Ce alegi să fii: **dronă** sau **sămânță de pădure**?



5. Împărtășește, sub forma unui joc de rol, întâlnirea cu o personalitate de succes pe care o admiri. Imaginează, împreună cu un coleg/o colegă, un dialog referitor la alegerile pe care urmează să faci în clasa a VIII-a. Ce întrebări vei adresa? Ce sugestii crezi că vei primi?

## Te inspiră?

Alice ALEGE să intre prin oglinda magică în cursa contra cronometru, chiar dacă Timpul nu este de partea ei, pentru salvarea Pălărierului și a Țării Minunilor.



Citește cartea (1871) și vizionează filmul (2016) omonim, *Alice în țara oglinzilor* de Lewis Carroll.

Cum ai proceda dacă ai fi în locul lui Alice?

## Idei pentru tine

Alegerile pe care le facem sunt parte a procesului luării deciziilor pentru viață.

Luarea unei decizii este influențată de nivelul de cunoștințe/abilități, persoanele din cercul apropiat, credințe și valori, starea de sănătate, experiențele de viață, încrederea în reușita și evoluția personală, gradul de siguranță resimțit.

O alegere este potrivită atunci când:

- Este în concordanță cu obiectivele propuse.
- Nu îți afectează echilibrul fizic și psihic.
- Contribuie la împlinirea visului.
- Respectă drepturile celorlalți.
- Aduce plusvaloare.
- Creează emoții pozitive, specifice stării de bine.
- Te ajută să mergi mai departe.

Tranziția de la clasa a VIII-a la clasa a IX-a presupune mai multe alegeri. Toate alegerile pe care le faci influențează viața ta și a celor din jur. Siguranța este o condiție importantă a unei alegeri potrivite.

## Povestea mea

Alegerea cea mai trăsnită sau cea „mai” uimitoare pe care ai face-o este ... dar din motive diferite o amâni, pentru că ... Gândește-te la o situație din viața ta, în care anumite alegeri îți testează limitele și riscul este prezent la tot pasul.

Ce înseamnă să te simți în siguranță pentru tine? Completează portofoliul cu gândurile și emoțiile avute în situații în care nu te-ai simțit în siguranță. Pentru că nu poți prevedea viitorul, notează câteva alegeri sănătoase pe care vrei să le faci.

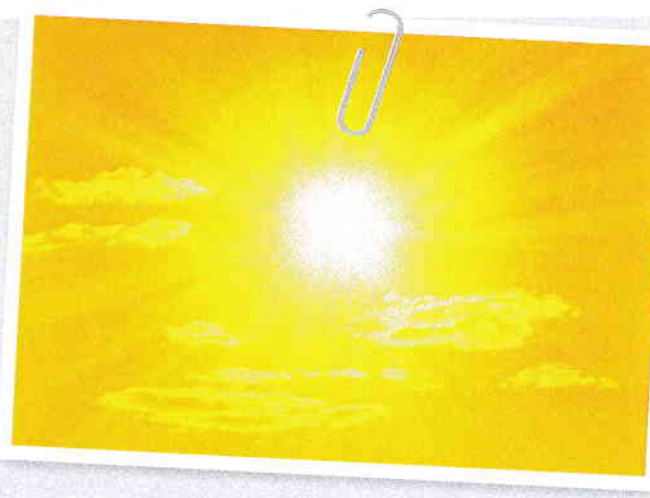


## În manualul digital

Fișa: „Nu-ți spun ce să faci!”

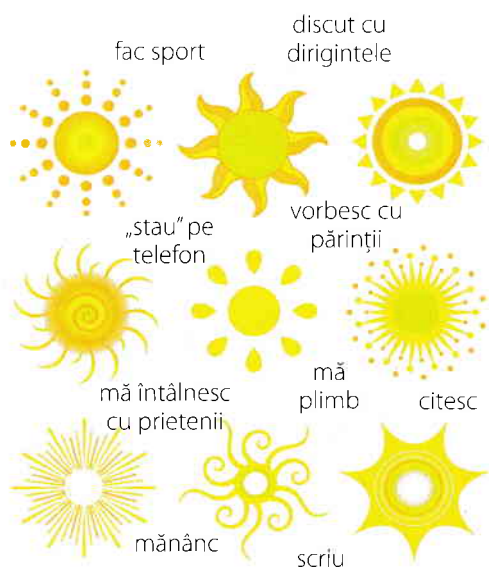
Descoperă în manualul digital situații provocatoare care generează alegeri speciale.

## Reziliența



### Din viața mea ...

Fă o incursiune printre norii care au blocat uneori lumina din viața ta. Nu povesti despre ei, ci doar despre cum ai reușit să îndepărtezi aceste blocaje sau obstacole. Alege modalitățile pe care le folosești frecvent pentru a-ți însenina viața în urma unor evenimente neplăcute.



Fiecare dintre noi putem descoperi că suntem capabili să facem față situațiilor mai puțin plăcute, stresante sau chiar traumatizante.

### E timpul nostru!

**1.** Explorează conceptul de *reziliență*. La ce te gândești atunci când îl auzi sau îl rostești? Scrie în grup cât mai multe cuvinte sugerate de acesta.

Propuneți un desen sugestiv care să exprime caracteristicile definitorii ale rezilienței. Ce spuneți de imaginea din dreapta?



**2.** Imaginează-ți că te afli într-un impas, precum: situație de corigență, divorțul părinților, lipsa unui program pentru pregătirea examenului, indecizie în alegerea liceului, stare de sănătate precară, schimbarea domiciliului, un dezastru natural sau ... participarea la olimpiada națională și creșterea numărului de *followeri* pe rețelele de socializare etc. Găsește, în echipă, soluții pentru depășirea impasului.

## REZILIENTĂ



3. Alege un film, o carte, o postare pe rețelele de socializare sau pur și simplu pe cineva din anturajul tău apropiat care te-a impresionat recent. Argumentează dacă „eroul/eroina” a manifestat reziliență.

4. După un moment dificil de viață sau un succes deosebit, este nevoie de reconfigurare, deoarece contextul s-a modificat. Schimbarea trăită, pierdere sau câștig, conduce la noi acțiuni. Care dintre resursele următoare sunt pentru tine cele mai importante în soluționarea momentelor dificile?

<p><b>EU AM</b> Ce ai pozitiv în viața ta?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• familie</li> <li>• relații</li> <li>• prieteni/grup</li> <li>• realizări etc.</li> </ul>	<p><b>EU SUNT</b> Care sunt punctele forte, calitățile dominante ale personalității tale?</p> <p>Ce te face unic(ă), diferit(ă), special(ă)?</p>	<p><b>EU POT</b> Ce știi să faci?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• învăț</li> <li>• muncesc</li> <li>• dansez</li> <li>• rezolv probleme</li> <li>• gătesc</li> <li>• organizez etc.</li> </ul>
--	--	---

5. Încurajează prietenii să-ți spună ce calități ai pentru a putea fi rezilient(ă), prin completarea enunțurilor:

- Pentru că ....., tu ești .....
- Pentru că ....., tu ai .....
- Pentru că ....., tu poți să .....

## Te inspiră?

**Mihai Neșu** merge mai departe, după teribilul accident pe terenul de fotbal, întâmplat acum 9 ani, cu o viziune nouă asupra vieții.

Campania „Cred în minuni!”, derulată de fundația care-i poartă numele, își propune să ajute copiii cu dizabilități, într-un nou complex de recuperare la standarde înalte de calitate. Mihai Neșu consideră că inocența și bucuria copiilor, credința și lupta împreună pentru depășirea dificultăților sunt pași pentru succes..

Tu de unde iei puterea de a rezolva situațiile dificile pe care uneori le trăiești? Ce forțe te ajută să renaști?

## Ideii pentru tine

### Reziliența

- se referă la abilitatea unei persoane de a se adapta la o situație adversă (obstacole, dificultăți), mai ales în prezența unor factori de risc, cum ar fi: sărăcia, boala, mediul abuziv (familii disfuncționale, grupuri conflictuale etc.), sursele de stres pe termen lung.
- vizează modalitatea de redresare în urma unor situații dificile, eșecuri sau obstacole de viață.

Conceptul **reziliență** aparține domeniului tehnic și înseamnă capacitatea unui material de a rezista, de a reveni la forma inițială, după ce a suferit un șoc. Totodată, reziliența se referă la capacitatea oamenilor de a se reîntoarce la echilibrul pe care îl aveau înainte de situația stresantă sau traumatizantă.

Dezvoltarea nu se realizează de la sine. Adeseori, oamenii traversează perioade de evoluție, mai mult sau mai puțin intense, momente de criză, dificultăți, încercări și insuccese. Viața ne pune față în față cu oameni, întâmplări, situații, evenimente, stări etc. care pot fi oportunități pentru dezvoltare.

## Povestea mea

Închide ochii și învârtește globul pământesc sau explorează harta lumii. Acolo unde pui degetul, cercetează, cu ajutorul internetului, un personaj celebru, din acea zonă, care a reușit să facă față unei perioade mai grele din viață și care este un model de reziliență. Adaugă la portofoliul personal ideile valoroase pe care le-ai reținut. Nu uita înainte să completezi ce ai face tu în locul lui/ei? Ce apreciezi cel mai mult la experiența lui/ei de viață? Cum a făcut față provocărilor la școală, în familie?



### În manualul digital

**Fișa: „Cât de rezilient(ă) sunt?”**

Analizează sugestiile practice pentru dezvoltarea rezilienței la copii și decide care ți se potrivește cel mai bine.