

LBRIS

We know
books

CONSILIERE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ **8**



MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII

ION-OVIDIU PÂNIȘOARĂ (COORDONATOR)

DRAGOȘ ILIESCU • SORIN CRISTEA • ADINA FLORENTINA PESCARU

CRISTINA MARINA GHITĂ • ION BOGDAN CEZAR

GINA COSTIȘANU BIANU • STELUȚA PELEAȘĂ

CORINT
BOOKS

Cuvânt-înainte	3
Ghid de utilizare a manualului	5
Competențe generale și specifice	6
Recapitulare inițială	7

UNITATEA 1

AUTOCUMOAȘTERE ȘI STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS ȘI ECHILIBRAT

● Lecția 1. Începe drumul spre tine. Unicitatea personală	10
● Lecția 2. În căutarea EU-lui. Aprecierea evoluției personale	13
● Lecția 3. EU: Trecut-Prezent-Viitor. Viziunea personală asupra vieții	16
● Lecția 4. Alegeri, alegeri... Procesul luării deciziilor	18
● Lecția 5. Transformers! Despre schimbare... ..	21
● Lecția 6. Mulți oameni, o singură lume. Despre potențiale riscuri... ..	24
Recapitulare	27
Evaluare	28

UNITATEA 2

DEZVOLTARE SOCIO-EMOȚIONALĂ

● Lecția 1. Fii la cârma vieții tale!	30
● Lecția 2. O relație bună cu emoțiile mele. Managementul emoțiilor	32
● Lecția 3. Forța este cu tine! Relaxarea tensiunilor și depășirea amănărilor	34
● Lecția 4. Față-n față! Ce sunt conflictele și cum apar?	37
● Lecția 5. Soluții, soluții... Conflictul: cauze și cum îl putem preveni	40
● Lecția 6. Negocierea: când toată lumea câștigă	42
Recapitulare	45
Evaluare	46

UNITATEA 3

MANAGEMENTUL ÎNVĂȚĂRII

● Lecția 1. Orice drum începe cu primul pas! Motivația pentru învățare	48
● Lecția 2. Spectacolul cunoașterii. Cum învăț eficient?	51
● Lecția 3. Știu să învăț! Documentarea, selecția și organizarea informațiilor	54
● Lecția 4. Lecții de viață. Modele și experiențe de învățare	57
● Lecția 5. Visul meu. Învățarea pe tot parcursul vieții	60
● Lecția 6. Învăț să învăț! Galeria portofoliilor de învățare	62
Recapitulare	64
Evaluare	65

UNITATEA 4

MANAGEMENTUL CARIEREI

● Lecția 1. Prima stație: Planul meu de carieră	68
● Lecția 2. Busola carierei: Ce înseamnă să alegi corect?	71
● Lecția 3. Alegerea traseului: Cum să-mi găsesc direcția	73
● Lecția 4. Superputerea mea: Diferențele care fac diferența!	76
● Lecția 5. Gata de start! Cum mă antrenez pentru carierele viitorului?	87
● Lecția 6. Puzzle-ul carierei: Cum potrivesc piesele pentru succes?	89
Recapitulare	91
Evaluare	92
Recapitulare finală	93
Evaluare finală.....	95

Autocunoaștere și stil de viață sănătos și echilibrat

1

- **Începe drumul spre tine**
Unicitatea personală
- **În căutarea EU-lui**
Aprecierea evoluției personale
- **EU: Trecut-Prezent-Viitor.**
Viziunea personală asupra vieții
- **Alegeri, alegeri...**
Procesul luării deciziilor
- **Transformers! Despre schimbare...**
- **Muți oameni, o singură lume**
Despre potențiale riscuri...

Conținuturi: → Viziune și reușită personală: aspirații, modele de gândire și acțiune → Luarea deciziilor. Siguranță și alegeri sănătoase. Reziliența → Sănătatea vieții de familie. Situații cu potențial de risc. Comportamente cu risc

competențe
specifice
1.1; 1.2.



UNITATEA 1 LECȚIA 1**Începe drumul spre tine. Unicitatea personală**

Azi nu e cea mai bună zi pentru Mircea. Pare destul de trist. La școală, nu s-a putut concentra deloc la matematică, atunci când profesorul l-a scos la tablă. Cifrele îi dansau pur și simplu în fața ochilor. În plus, privirea compătimitoare a Alexandrei, fata pe care o plăcea în secret, nu i-a picat prea bine.

Ajuns acasă, tot ce-și dorea să facă era să se ascundă în camera lui. Deodată, sună telefonul:

– Bună, Mircea, ce faci? se aude vocea Alexandrei. Ești mai bine? Părei destul de trist la școală. Voiam... voiam să te rog să mă ajuți cu problema la matematică.

– Te-aș ajuta cu plăcere, dar n-ai văzut că nu am știut nimic astăzi, la tablă?

– Ei, dar era o problemă foarte grea! Și a rămas ca temă pentru acasă... Eu chiar nu-i dau de cap! Dacă reușești s-o rezolvi, dă-mi și mie un semn, te rog. Și poate mai vorbim, ce zici?

– Da... ne auzim curând!

Lui Mircea nu-i venea să creadă. Alexandra tocmai îi ceruse ajutorul. „Dar... stai! Nu am rezolvat ÎNCĂ problema!”, a murmurat el printre dinți, deschizând repede caietul de matematică. Problema nu mai avea nicio șansă!

ÎNȚELEG

✓ Mircea se află în etapa consolidării stimei de sine și are nevoie de o imagine de sine pozitivă. Adolescența este o perioadă plină de schimbări, când ne căutăm în permanență locul. Simțim nevoia să încercăm diferite roluri și să experimentăm.

✓ Atunci când ni se pare că ceva nu merge bine, trebuie să ne gândim că ÎNCĂ nu am rezolvat problema! Dacă judecăm așa, la nivelul minții se declanșează deja acțiunea.

✓ În schimb, dacă lăsăm gândurile negative să pună stăpânire pe noi („nu pot!”, „o să greșesc!”, „nu știu!”, „nu am cum!” etc.), stima de sine o să ne scadă.

**1. Atunci când „DAR...” dispare**

Realizează o listă cu 10 lucruri la care ești bun și concepe pe baza ei un discurs cu titlul „Eu, campionul!”. Prezintă discursul în fața familiei și a prietenilor și provoacă-i să facă același lucru.

Unii autori au observat că sunt momente când tindem să punem sub semnul îndoielii calitățile noastre: „Da, sunt bun la matematică, dar destul de slab la română!” sau „Da, sunt priceput, dar nu reușesc să duc lucrurile până la capăt!”.

Apreciază-ți calitățile și bucură-te de lucrurile la care ești bun, fără să le pui în balanță cu cele la care simți că ai lacune.

Nu-ți ignora, însă, punctele slabe! Vei găsi, pe parcursul acestui manual, multe tehnici care te vor ajuta să devii mai bun!

2. Rezervorul de combustibil

Chiar și atunci când ai aptitudini înalte, dacă imaginea de sine este scăzută, nu poți ajunge foarte departe. E ca și cum ai avea o mașină puternică, dar ai rămas fără combustibil. Împarte o foaie în două coloane. Pe coloana din stânga scrie toate lucrurile care te fac să fii încrezător, iar pe cealaltă toate lucrurile care te fac să fii nesigur. Numără elementele pe care le-ai notat în fiecare coloană și trece în josul paginii numărul la care ai ajuns. Dacă lucrurile care te fac să fii nesigur sunt mai multe, mașina rămâne fără combustibil și te lasă în drum. Ai două soluții: ori să găsești o rezolvare pentru câteva dintre lucrurile nesigure ori să adaugi mai multe lucruri care îți provoacă încredere – ce alegi?

Perioada adolescenței este acel moment în care simțim o nevoie puternică de a reflecta profund la ceea ce ni se întâmplă. Creierul nostru se maturizează și

învață lucruri noi. Vrei să te cunoști mai bine, să afli cine ești și de aici pornesc două întrebări care nu-ți dau pace: „Cine sunt?” și „Ce sunt?”.

Voi ajunge acolo...

1. Podul



În clasă, toți elevii se așază față în față cu brațele ridicate și „construiesc” un pod. Ultimii doi din rând încearcă să treacă prin culoarul format de ceilalți, dar sunt opriți din cauza unei „bariere”. Aceasta se poate ridica doar dacă unul dintre cei doi elevi numește o calitate care îl caracterizează. Când cei care i-au blocat își desprind mâinile, ambii elevi înaintează un pas și ajung în dreptul următoarei perechi de colegi care își strâng mâinile.

Jocul continuă până în momentul în care cei doi colegi ajung la capătul rândului și se așază și ei față în față, unindu-și mâinile. Jocul se încheie când toți elevii au reușit să traverseze podul.



2. Farul

Te-ai pierdut pe mare, într-o noapte furtunoasă. Deodată, vezi o lumină în depărtare. Ajungi pe o mică insulă unde se află un FAR și, iată, cineva te așteaptă cu o masă caldă, haine uscate și un loc unde să te odihnești. Ia o foaie de hârtie și desenează un far - sursa de îndru

mare din viața ta. Unde te vezi în acest desen? Ești pe o barcă și încă vâslești pe mare? Ai ajuns pe insulă?

Menționează aspectele care te îndrumă în viață. Cum poți face să ajungi mai repede acolo unde îți dorești?

ȘI APROFUNDEZ

Imaginea de sine se construiește pe baza părerilor pe care le avem despre propria persoană și a ansamblului de atitudini personale.

Semne ale imaginii de sine ridicate	Semne ale imaginii de sine scăzute
Abilitatea de a rezolva probleme/ situații noi	Evitarea situațiilor dificile
Capacitatea de a spune NU	Anxietate
Optimism	Sensibilitate la critică
Autonomie și independență	Retragere din situații sociale
Asumare de responsabilități	Neîncredere în capacitatea de a reuși
Autenticitate	Teama de a fi ridiculizat

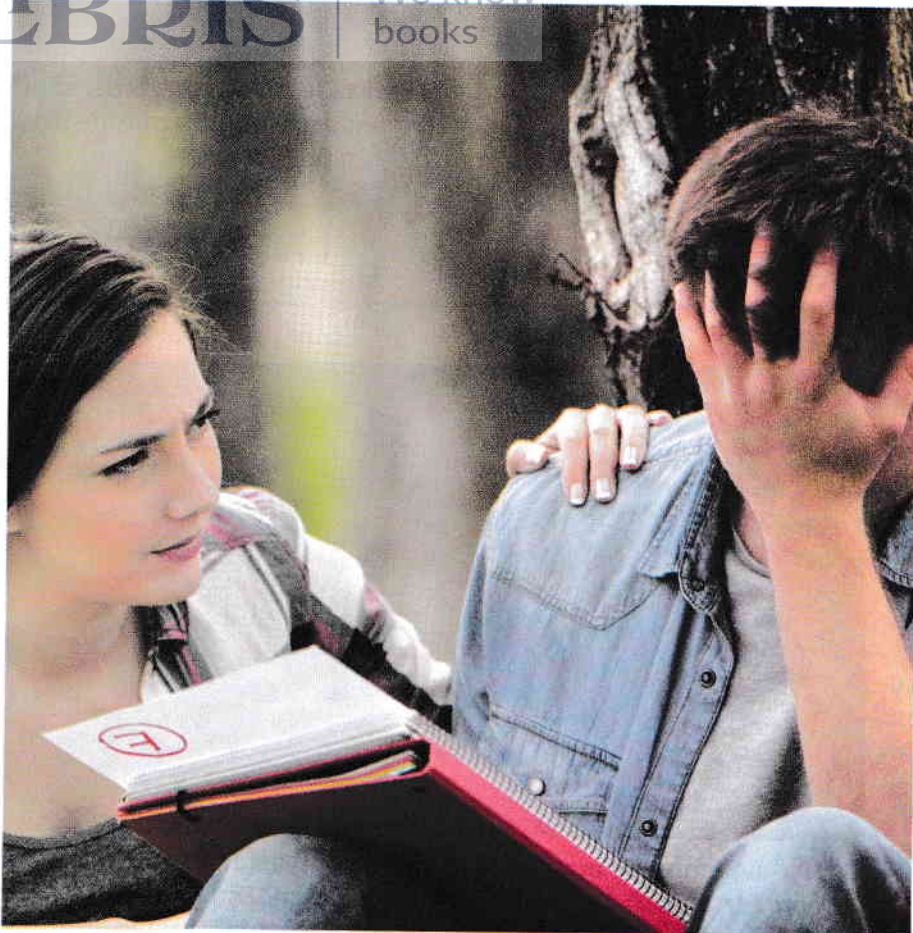


ÎNȚELEG

Fiecare dintre noi este unic și toți avem un potențial pe care încă nu l-am descoperit, dar care poate fi valorificat. Este însă important să fim deschiși la schimbare, să explorăm și să învățăm atât din succesele noastre, cât și din greșelile pe care le facem.

M-am uitat întotdeauna în exteriorul meu pentru forță și încredere, dar ele vin dinăuntru. Sunt aici tot timpul.

ANNA FREUD



Stima de sine face referire la reprezentarea pe care o avem despre noi înșine. Ea ne hrănește cunoașterea de sine și reprezintă atitudinea pozitivă pe care o avem față de noi, ajutându-ne să ne simțim capabili și valoroși. Nivelul stimei de sine (ridicat sau scăzut) este determinat de relațiile cu prietenii și de activitățile în care excelăm.



Cutia calităților mele

1. Acest exercițiu presupune să decorezi o cutie de carton. La exterior vei lipi imagini și cuvinte ce reprezintă calitățile pe care le expui în fața celorlalți.
2. Interiorul cutiei o să conțină imagini și cuvinte ce reprezintă calitățile interioare pe care nu le-ai dezvăluit nimănui.
3. Acum scoate în fiecare zi câte o calitate din cutie și lipește-o în exterior, găsind totodată modalități de a pune respectiva calitate în practică!



Iepure sau tigr ?

1. Care sunt calitățile iepurilor? Dar ale tigrilor? Este mai bine să fii ca un iepure sau ca un tigr? Împarte o foaie pe jumătate și scrie în coloana din stânga „Iepure” și în coloana din dreapta „Tigr”. Apoi amintește-ți diferite situații din viața ta și notează-le în funcție de cum crezi că te-ai comportat: ca un iepure sau ca un tigr. Probabil că, la o primă vedere, o să te simți mai bine gândindu-te la momentele în care te-ai comportat ca un tigr. Totuși, poți să vezi

avantaje și în momentele în care te-ai comportat ca un iepure. Cum ți-au schimbat cele două perspective felul în care vezi lumea?

2. Având în minte avantajele notate mai sus, realizează un poster în care să încerci să răspunzi la întrebările: „Cine sunt eu?”, „Cum sunt eu?”, „Ce sunt eu?”.

Calitățile tale sunt ca aripile pentru păsări: nu este suficient să le ai, trebuie și să înveți să le utilizezi pentru a putea zbura!



În căutarea EU-lui. Aprecierea evoluției personale

Conștiința de sine își face simțită prezența în viața noastră, în momentul în care o persoană reușește să se raporteze la propriul EU, la propriile trăiri, începând să se compare cu cei din jurul său. Psihologia distinge mai multe tipuri de EU, însă noi vom folosi o schemă cu doar trei tipuri de EU (cum este cea oferită de Higgins):

- Eul actual perceput (ceea ce crezi tu despre persoana ta, cum te vezi tu)
- Eul ideal (ce fel de persoană îți dorești să fii)
- Eul dorit (cum crezi că ar trebui să fii, în conformitate cu ceea ce vor alții de la tine)



AFLU

➔ Perioada adolescenței te-a pus în fața unor noi probleme. Ai simțit toate aceste lucruri: cum apar schimbări ce țin de aspectul fizic (orice lucru, oricât de neînsemnat, are acum o valoare foarte mare), cât de mult începe să conteze părerea prietenilor și chiar a celor din jurul tău.

➔ Compararea socială spune că dobândim informații despre noi înșine, comparându-ne calitățile cu aceleași calități întâlnite la cei din jurul nostru. Putem face acest lucru „în sus”, când ne evaluăm cu cineva mai bun decât noi (și asta ne motivează și pe noi să devenim mai buni) sau „în jos”, când ne comparăm cu cineva mai slab decât noi, și atunci ne simțim mai bine în pielea noastră și ne crește stima de sine.

➔ Tu ce tip de comparare socială folosești?

Există momente când folosești compararea „în sus” și momente când o utilizezi pe cea „în jos”?



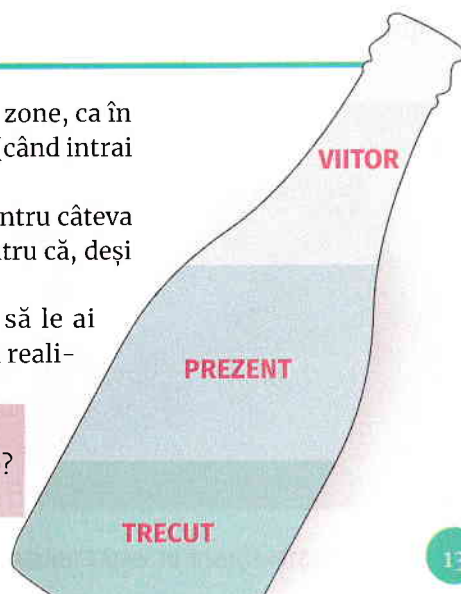
Evoluția mea. Trecut-prezent-viitor

1. Desenează conturul unei sticle pe o foaie de hârtie. Împarte-o în trei zone, ca în desenul alăturat. La bază scrie trei scopuri pe care le-ai avut acum 4 ani (când intrai în clasa a V-a).
2. La mijloc scrie scopurile pe care ți le propui în prezent. Oprește-te pentru câteva clipe și reflectează asupra a ceea ce s-a schimbat și ce a rămas la fel (pentru că, deși ești tot tu, ai crescut și te-ai maturizat de atunci, nu-i așa?).
3. În sfârșit, în partea de sus notează scopurile pe care crezi că o să le ai peste 4 ani – la terminarea liceului. Încearcă să fii pozitiv și să-ți propui realizarea unor planuri mărețe.

Privește acum „sticla evoluției tale”: trecut-prezent-viitor.

Ce poți să faci în prezent, astfel încât scopurile din viitor să fie atinse?

Ce resurse din trecut poți folosi?



1. Rădăcini și ramuri – resurse pentru viitorul meu

- a. Desenați un copac: faceți un desen complet care să includă rădăcinile, trunchiul și ramurile. În jurul rădăcinilor, creionați mici segmente de pământ unde o să notați lucruri pentru care sunteți recunoscători în viață, obiective pe care le-ați avut și ați reușit să le realizați cu bine. Aceste segmente de pământ roditor sunt cele din care copacul nostru își extrage energia și dezvoltarea viitoare.
- b. Acum treceți la ramuri. Puneți cât mai multe frunze care să reprezinte obiective pe care doriți să vi le îndepliniți.
- c. Afișați copacul într-un loc vizibil (deasupra biroului unde lucrați, spre exemplu), astfel încât să nu uitați că recunoștința pentru lucrurile pe care le-ați îndeplinit cu bine (rădăcinile) stă la baza modului în care veți învăța să vă îndepliniți obiectivele în viitor.



2. Pași spre viitor... la plic

- a. Fiecare dintre voi veți primi câte 10 plicuri. În interiorul fiecărui plic există un cartonaș pe care este descrisă o calitate. Citiți cu atenție cartonașele și alegeți doar cinci dintre ele, cele mai importante pentru anii care vor urma în viața voastră. Iată cele 10 calități: răbdare, încredere în sine, organizare, creativitate, empatie, cooperare, curiozitate, independență, flexibilitate și responsabilitate.
- b. Comparați alegerea făcută cu cea a colegilor. Ce calități aveți în comun? Ce vă diferențiază?
- c. Realizați, în fața clasei, o prezentare de cinci minute cu titlul: „Cele cinci calități care mă vor ghida în viață!”

3. Bagajul cu memorie veselă

- a. Desenați un rucsac pe tablă. Fiecare dintre voi trebuie să scrie un cuvânt sau să reprezinte printr-un desen o amintire frumoasă din timpul petrecut împreună. Acesta este bagajul vostru comun cu care plecați la drum mai departe: amintirile frumoase, momentele deosebite, calitățile pe care fiecare dintre voi le aveți.
- b. Faceți același lucru și pe plan personal: un bagaj al vostru în care să adăugați, ca într-un album, toate lucrurile care vă vor ajuta în viață.



Puterea mea secretă

Realizează un poster (mesaje și desene) care are ca temă o performanță personală pe care puțină lume o știe - ceva ce-ți caracterizează mottoul personal.



UNITATEA 1 LECȚIA 3

EU: Trecut-Prezent-Viitor. Viziunea personală asupra vieții

Pe măsură ce provocările vârstei devin mai complexe, te simți în dificultate. Trebuie să înveți să faci față unor situații noi, iar tu te simți din ce în ce mai nesigur. Încerci să te cunoști pe tine însuși și nu e ușor. Uneori ți se pare că poți rezolva lucrurile cu ușurință, iar alteori, în aceleași situații, lucrurile ți se par aproape imposibil de rezolvat.



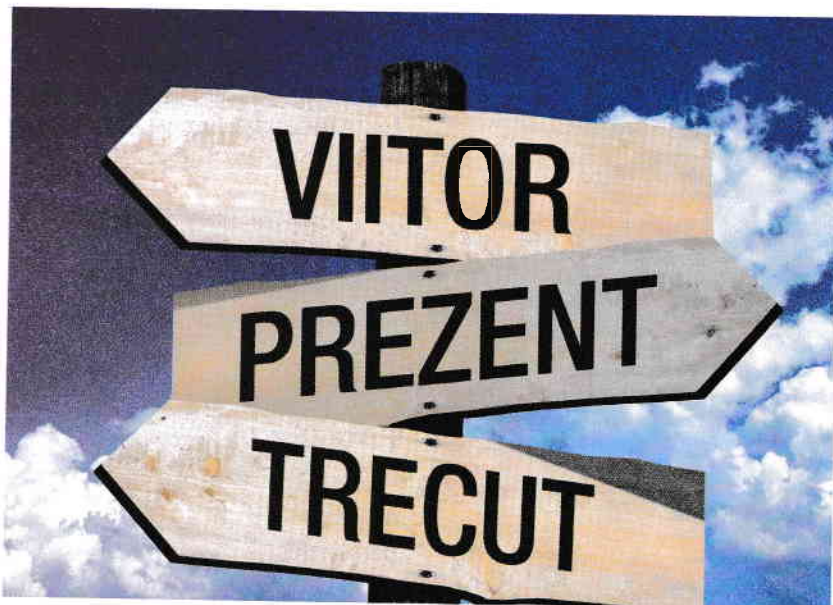
APLIC

1. Colajul amintirilor

Pe o coală A3 desenează și colorează imagini care să reprezinte diverse amintiri din primii tăi ani de viață până în momentul prezent. Etichetează fiecare imagine cu anumite persoane importante din viața ta. Când posterul este gata, roagă-l pe colegul de bancă să adauge ceva despre tine, iar între timp fă și tu același lucru cu posterul lui.

2. Scrisori de la cel care am fost și sunt pentru cel care voi fi!

Fiecare elev din clasă scrie o scrisoare către el, cel din viitor (finalul clasei a VIII-a). Notați acolo gândurile voastre, povești de viață, poezii, desene, tot ce simțiți în momentul respectiv. Profesorii vor sigila scrisorile și vi le vor înapoia la finalul anului școlar, pentru a putea realiza comparații, elemente contrastante și elemente păstrate.



ÎNVĂȚ

Știi că studiile au numit „frământare adolescentină” ceea ce simți tu acum? Uneori este vorba despre confuzie, alteori despre furie, uneori te întrebi cine ești, iar alteori cine/ce nu ești... Așa ajungi la cunoașterea de sine, când trebuie să te autoanalizezi, să înveți să comunici tu cu tine, să te înțelegi, să îți dai seama de ce acționezi într-un anumit fel etc. Te compari cu ceilalți, vezi ce ai în comun cu ei și ce vă diferențiază, te descoperi și înveți despre tine.

Ți se pare dificil? Da, este un lucru dificil!

Identitatea de sine cuprinde conștientizarea acestei distanțe dintre mine (eu) și ceilalți, ceea ce duce la observarea unor diferențe. Toate aceste diferențe există, deoarece trebuie să ne bazăm mai mult pe noi înșine și să începem să ne construim propria viziune asupra vieții și a viitorului.

1. Afîșul afirmării

Gândește-te la o propoziție care te face să te simți mai încrezător, atunci când îți dorești să atingi un obiectiv. Realizează un poster cu câteva cuvinte și imagini reprezentative și așază-l într-un loc vizibil.

Vârsta pe care o traversezi este potrivită pentru proiectarea idealului în viitor, un aspect al acestei preocupări fiind și interesul pentru profesia pe care o vei îmbrățișa. Acum apar telurile bine conturate, acum este momentul în care visarea ia forme conștiente.

Atunci când te compari cu ceilalți, când îți găsești un loc și un rol bine definit în lume și când îți consolidezi imaginea de sine, îți construiești pas cu pas idealul de viață.

Eroi, aliați și însoțitori

Fiecare elev va desena un tabel cu trei coloane, notând pentru fiecare secțiune: „Eroi”, „Aliați” și „Însoțitori”.

Eroii sunt oamenii pe care îi priviți și îi admirați pentru realizările sau modul lor de a fi.

Aliații sunt cei care vă pot ajuta în călătoria voastră, oameni în care aveți încredere și pe care vă bazați (profesori, părinți, prieteni apropiați).

Însoțitorii sunt colegii alături de care vă începeți călătoria. Apoi, împreună cu colegii pe care i-ați desemnat drept **Însoțitori**, analizați un obiectiv comun din planurile voastre de viitor și vedeți care sunt persoanele ce vă pot ajuta/inspira în atingerea acestui obiectiv.

2. Visul meu

Se așază trei scaune în fața clasei. Totul începe cu scaunul VISĂTORULUI. Aici veți vorbi despre cariera la care visați, despre cum o să fie viitorul pe care vi-l doriți. Țintiți cât mai sus, gândiți pozitiv, reflectați la ceva MĂREȚ! Acum este timpul să vă mutați pe cel de-al doilea scaun – REALISTUL. Aici trebuie să vă gândiți la ceea ce este sigur că o să se întâmple cu viața voastră, eliminând lucrurile spectaculoase. Este un „duș rece” după primul scaun. Pe cel de-al treilea scaun – CRITICUL, veți răspunde la întrebarea: Ce mă poate împiedica să rămân pe scaunul VISĂTORULUI?



Autoaprecierea atunci și acum

Reflectează și răspunde la întrebările de mai jos. Creează o prezentare în PowerPoint care să conțină trei slide-uri. Ce calități am și cum mă ajută ele în viață? Ce vreau să schimb la mine pentru a-mi atinge obiectivele? Ce schimbări așteaptă ceilalți de la mine?