

Monica H. Columban
Dorina Kudor
Lenuța Sfîrlea
Dorina-Anca Talaș



Consiliere și dezvoltare personală

Clasa a VIII-a



Cuprins

	Nr. pag.	Lecții
UNITATEA 1 Autocunoaștere și stil de viață sănătos și echilibrat	8	Evaluare inițială
	10	L1: Pe drumul meu
	12	L2: Atelier – Autograf pe tabloul vieții
	14	L3: În culisele gândirii
	16	L4: Labirintul alegerilor
	18	L5: Arhitectura unei decizii
	20	L6: La răscruce de drumuri
	22	L7: Farul alegerilor sănătoase
	24	L8: În dansul vieții
	26	L9: Proiect – Învăță de la toate
	28	L10: Atenție la detalii!
	30	L11: Detectivii riscurilor
	32	L12: Mesaje clare
34	Evaluare	
UNITATEA 2 Dezvoltare socio-emoțională	36	L13: Stop! Gândește! Acționează!
	38	L14: Curajul de a asculta
	40	L15: Observ. Ascult. Comunic.
	42	L16: Proiect – O excursie de neuitat
	44	Evaluare
UNITATEA 3 Managementul învățării	46	L17: Rătăcit în labirintul cunoașterii
	48	L18: Orientare în labirintul cunoașterii
	50	L19: În căutarea firului Ariadnei
	52	L20: Luminițe în labirintul cunoașterii
	54	L21: Ghidaj în labirintul cunoașterii
	56	L22: Proiecții și viziuni
	58	L23: Proiect – Gala portofoliilor de învățare
60	Evaluare	
UNITATEA 4 Managementul carierii	62	L24: Occeanul întors
	64	L25: Rute de călătorie
	66	L26: Probă cu obstacole
	68	L27: Pașaport pentru viitor
	70	L28: Dileme de călător
	72	L29: Decizii de călătorie
	74	L30: Proiect de itinerar
	76	L31: Itinerar stabilit
	78	L32: Proiect – Drumurile noastre
	80	Evaluare
82	Recapitulare finală	
84	Autoevaluare finală	
ANEXE	86	Extemporal cu viziune
	87	Chestionar. Autoevaluarea capacității de a lua decizii
	88	Fișă. Analiza SWOT a stilului personal de a lua decizii
	89	Fișă. Curajul de a lua decizii
	90	Fișa de observare a activității și a comportamentului
	91	Chestionar de autoevaluare a gestionării conflictelor
	92	Chestionar de autoevaluare a implicării elevului în cadrul proiectului
	93	Un formular de fișă de opțiuni
	94	Interpretarea rezultatelor
	95	Chestionar pentru orientare educațională
96	Exemplu de realizare a matricei decizionale	

Competențe specifice vizate	Conținuturi din programă	Competențe generale și specifice asociate
1.1; 1.2; 2.1; 2.2; 3.2.	<ul style="list-style-type: none"> • Viziune și reușită personală: aspirații, modele de gândire și acțiune • Luarea deciziilor. Siguranță și alegeri sănătoase. Reziliență • Sănătatea vieții de familie. Situații cu potențial de risc. Prevenirea comportamentelor de risc pentru sănătate 	<p>1. Adoptarea atitudinilor pozitive față de sine și a unui stil de viață sănătos și echilibrat</p> <p>1.1. Reflectarea critică asupra resurselor personale și a modelelor de reușită în raport cu aspirațiile educaționale și de carieră</p> <p>1.2. Luarea deciziilor sigure și sănătoase pentru prevenirea situațiilor cu potențial de risc sau de criză</p>
1.2.; 2.1.; 2.2.; 3.2.	<ul style="list-style-type: none"> • Modalități simple de autocontrol și autoreglare • Conflictelor: caracteristici, surse, modalități de prevenire. Stilurile de negociere a conflictelor sau de abordare constructivă prin aplicarea tehnicilor simple de comunicare 	<p>2. Relaționarea armonioasă cu ceilalți în contexte școlare și extrașcolare</p> <p>2.1. Manifestarea unor forme simple de autocontrol și autoreglare</p> <p>2.2. Negocierea conflictelor prin diferite tehnici de comunicare</p>
1.1.; 1.2.; 3.1.; 3.2.; 4.1.	<ul style="list-style-type: none"> • Surse de informare pentru activitatea școlară • Rolul informației și criteriile de analiză a informațiilor • Tehnici de gestionare eficientă a timpului și efortului de a învăța • Învățare formală, nonformală, informală 	<p>3. Reflectarea asupra motivației și eficacității strategiilor pentru progres în învățare</p> <p>3.1. Gestionarea eficientă a motivației, timpului și efortului pentru învățare în contexte variate</p> <p>3.2. Manifestarea interesului pentru învățare, ca proces personal, autonom și continuu, în contexte formale, nonformale și informale</p>
1.1.; 3.2.; 4.1.; 4.2.	<ul style="list-style-type: none"> • Trasee educaționale din perspectiva alegerii carierei: niveluri educaționale (liceu, școală profesională), cerințe de admitere, filiere, profiluri și specializări • Formularele de opțiuni pentru admiterea în clasa a IX-a: caracteristici și modalități de completare • Luarea unei decizii: conținut, proces, etape, context • Planul personal de educație și carieră: scop, obiective, strategii de realizare, termene, resurse, obstacole 	<p>4. Luarea deciziilor legate de continuarea studiilor și carieră prin valorificarea informațiilor despre sine, educație și ocupații</p> <p>4.1. Argumentarea luării unei decizii personale legate de educație, carieră și stil de viață</p> <p>4.2. Construirea unui plan personal de educație și carieră</p>

U1

Autocunoaștere și stil de viață sănătos și echilibrat

Pe treptele vieții urc mereu și pășesc cu încredere pe drumul meu.



Lecția 1

10 Pe drumul meu

Lecția 2 – Atelier

12 Autograf pe tabloul vieții

Lecția 3

14 În culisele gândirii

Lecția 4

16 Labirintul alegerilor

Lecția 5

18 Arhitectura unei decizii

Lecția 6

20 La răscruce de drumuri

Lecția 7

22 Farul alegerilor sănătoase

Lecția 8

24 În dansul vieții

Lecția 9 – Proiect

26 Învăță de la toate

Lecția 10

28 Atenție la detalii

Lecția 11

30 Detectivii riscurilor

Lecția 12

32 Mesaje clare

Evaluare

34

1 Pe drumul meu



Explorez



Trebuie să mă cunosc. Trebuie să știu odată sigur cine sunt și ce vreau. Am amânat mereu lucrul acesta, pentru că mi-era teamă. Mi-era teamă că nu voi izbuti să-mi luminez sufletul sau că lumina ce va aluneca asupra-i să nu mă îndurereze. Eu mi-am închipuit anumite lucruri despre mine însumi. Ce se va întâmpla dacă acestea nu există aieva? Dacă ele n-au fost decât o părere? Ceva mai mult. Eu am căutat să mă supun acestor trăsături pe care le-am socotit părți din sufletul meu. Mi le-am impus și mi le-am însușit. Ce se va întâmpla cu ele, dacă voi ști că nu sunt decât niște veșminte îmbrăcate în silă? Voi putea, oare, să le părăsesc fără să mă copleșească golurile sufletului meu?

Am hotărât de multe ori să mă analizez până la capăt, să pătrund cât mai adânc și calm în suflet. Dar n-am izbutit. Niciodată nu m-am putut concentra. N-am putut gândi asupra mea însumi. De câte ori încercam să mă analizez, mă trezeam într-un întuneric desăvârșit. De unde să încep să mă caut? Unde aş putea fi eu însumi?

(Mircea Eliade, *Drumul către mine însumi*, din *Romanul adolescentului miop*)



Lucrați împreună

1. Întrebări fundamentale

- Precizați care este nevoia urgentă pe care o simte personajul.
- Explicați de ce a amânat personajul răspunsurile la întrebările „Cine sunt?” și „Ce vreau?”.
- Alegeți semnificațiile pe care le considerați potrivite pentru titlul „Drumul către mine însumi” și motivați alegerea făcută.
 - O călătorie de explorare interioară, de cunoaștere de sine, prin conștientizarea trăsăturilor reale și delimitarea de cele închipuite sau preluate de la alții.
 - Căutarea scopului personal, prin explorarea aspirațiilor și a valorilor, pentru a găsi direcția în viață.
 - Acceptarea tuturor aspectelor care definesc sinele, atât cele luminoase, cât și cele mai întunecate.
- Imaginați-vă că sunteți personajul din text și notați propriile întrebări care vă frământă.



Rețin

Viziunea personală este o perspectivă subiectivă asupra vieții și cuprinde atât valorile, cât și aspirațiile unei persoane, care o ajută să-și imagineze viața dincolo de momentul prezent, prin planificarea acțiunilor care permit atingerea succesului și a reușitei. Viziunea personală se conturează prin capacitatea de autocunoaștere și de stabilire a unor obiective pe termen scurt, mediu și lung.

Reușita personală este un proces continuu de dezvoltare, cu scopul atingerii potențialului personal maxim, implicând îmbunătățirea abilităților, cunoștințelor, aptitudinilor, trăsăturilor de caracter care sprijină adaptarea la schimbări și învățarea din eșecuri.

Viziunea și reușita personală reprezintă o hartă a drumului în viață, care ghidează acțiunile unei persoane în direcția dorită și se bazează pe aspirații (ce îți dorești), modele de gândire (cum gândești) și acțiuni (ce faci).



Comunic

Lucrează individual

2. Drumul meu

Rezolvă testul din versiunea digitală a manualului, apoi scrie pe o foaie numele și prenumele tău, titlul „Drumul meu” și răspunde la cerințele de mai jos.

- Precizează trei valori personale și arată cum se reflectă acestea în alegerile tale zilnice.
- Enumeră trei caracteristici personale cu care te mândrești și pentru care ești apreciat.
- Identifică două caracteristici personale de îmbunătățit și precizează ce acțiuni intenționezi să faci pentru a obține schimbările dorite.

Pe drumul meu

- Descrie cum crezi că va arăta viața ta peste patru ani.
- Notează trei realizări personale pe care îți dorești să le atingi în următorii zece ani.
- Descrie profesia care consideri că ți se potrivește cel mai bine.
- Enumeră cel puțin trei pasiuni și interese pe care îți dorești să le explorezi mai mult.
- Prezintă impactul pozitiv pe care vrei să îl ai asupra altor oameni și asupra lumii în general.



Lucrați împreună

3. Drumurile noastre

- Vizionați clipul „Viziunea mea”, disponibil în versiunea digitală a manualului, și observați direcțiile de dezvoltare a unui copil de vârsta voastră.
- Așezați-vă în forma literei U. Pe rând, deplasați-vă în spațiul liber din față și citiți răspunsurile voastre notate la exercițiul 2.
- Colectați foile pe care ați notat răspunsurile la exercițiul 2 și puneți-le într-un plic mai mare. Închideți plicul și scrieți pe el „Drumurile noastre” și data. Predați plicul profesorului diriginte pentru a fi păstrat până la ultima oră de consiliere și dezvoltare personală din clasa a VIII-a, când îl veți deschide, veți face eventuale completări și veți păstra foaia în portofoliul personal.



Reflectez

Lucrați în patru grupe

4. Galeria modelelor de reușită

- Realizați un poster despre o persoană pe care o considerați un model de reușită și scrieți pe caiete cinci întrebări pe care doriți să i le adresați despre: valori, calități, aspirații, oportunități, provocări, eșecuri, reușite, lecții învățate, sprijin și ghidare.
- Prezentați posterul în fața colegilor, apoi discutați despre asemănările și deosebirile dintre modelele de reușită prezentate de cele patru grupe. Afișați posterele într-un spațiu destinat acestei activități.



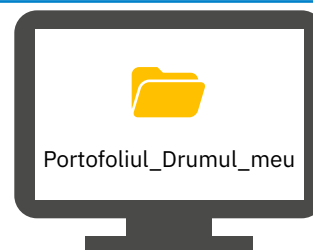
În familie

Discută cu membri mai în vârstă din familie despre drumul lor în viață și adresează-le întrebări despre ce înseamnă pentru ei o viață împlinită, care au fost cele mai importante lecții învățate de-a lungul vieții, cum s-au adaptat la schimbări.



Portofoliul meu

- Alege un dosar în care să colectezi materialele realizate în acest an la orele de consiliere și dezvoltare personală. Dacă ai unul din anii anteriori, continuă să îl completezi. Denumeste portofoliul din acest an cu titlul „Drumul meu”. Creează un dosar pe computer în care să păstrezi materialele în format digital.
- Completează fișa „Extemporal cu viziune” (Anexa 1) și păstrează-o în portofoliul personal.



2 Atelier

Autograf pe tabloul vieții

Scopul atelierului: asumarea și împărtășirea viziunii personale asupra vieții.

Obiectivul atelierului: reprezentarea viziunii personale asupra vieții într-un tablou sau într-o machetă.

Materiale necesare (sugestii): cartoane pânzate pentru pictură/bloc de desen, trusă pentru desen/pictură, hârtie colorată/creponată/șervețele imprimate, figurine, plastilină, fotografiile sau imagini imprimate, bucăți de textile, frunze/flori uscate, nisip, pietricele, scoici, conuri de brad, nasturi, dopuri, piuneze, foarfecă, bandă adezivă, bilețele adezive etc.

Mod de lucru: Cele șase activități ale atelierului se desfășoară în trei etape:



Etapa I Înainte de desfășurarea atelierului (acasă)	Etapa a II-a În timpul derulării atelierului (în sala de clasă)	Etapa a III-a După încheierea atelierului (la școală și în spațiu digital)
Activitatea 1. Colectarea materialelor	Activitatea 3. Un ghiozdan cu viziune	Activitatea 6: Expoziție cu viziune
Activitatea 2. Pe urmele visurilor mele	Activitatea 4. Autograf pe tabloul vieții mele	
	Activitatea 5: Feedback și reflecție	

Descrierea activităților

I. ÎNAINTE DE DESFĂȘURAREA ATELIERULUI

Lucrează acasă

Activitatea 1. Colectarea materialelor

- Colectează materiale (pe cât posibil reciclabile) care pot fi folosite în reprezentarea vizuală a unei idei/situații (vezi lista de materiale necesare). Asigură-te că ai la dispoziție și o trusă pentru desen/pictură.
- Adu materialele colectate la ora în care este planificată desfășurarea atelierului.

Activitatea 2. Pe urmele visurilor mele

- Realizează un colaj format din câteva fotografii ale tale din ultimii patru ani, diplome, certificate, felicitări primite pentru reușitele tale personale, mici obiecte cu valoare sentimentală.
- Fotografiază cu telefonul mobil colajul realizat, apoi transferă fotografia în dosarul digital al portofoliului.
- Completează fișa de lucru „O călătorie în timp”, disponibilă în varianta digitală a manualului.
- Asigură-te că vei aduce la ora în care se desfășoară atelierul atât fotografia colajului, cât și fișa completată.



II. ÎN TIMPUL DERULĂRII ATELIERULUI

Lucrați în șase grupe

Activitatea 3. Un ghiozdan cu viziune

- Împărțiți-vă în șase grupe. Prezentați fotografia colajului realizat acasă și exprimați-vă opiniile despre importanța reflecției asupra trecutului din perspectiva prezentului.
- Alegeți un număr pentru fiecare grupă și comentați în ce măsură ghiozdanul din imaginea alăturată și elementele



Autograf pe tabloul vieții

grafice asociate contribuie la o mai bună reprezentare a ideii de viziune personală asupra vieții. Puteți avea în vedere și sugestiile de mai jos.

<p>Grupa 1</p>  <p>Călătorie, libertate de a alege propriul drum, de organizare a gândurilor, a planurilor și a resurselor pentru atingerea unui scop, a unor aspirații.</p>	<p>Grupa 2</p>  <p>Capacitatea de a imagina și de a proiecta, de vedea clar, de a prevedea beneficii și amenințări.</p>
<p>Grupa 3</p>  <p>Viziunea personală se conturează în prezent pe baza experiențelor din trecut pentru a da o direcție în viitor.</p>	<p>Grupa 4</p>  <p>Viziunea personală se ajustează pe măsura creșterii și dobândirii de noi cunoștințe și experiențe.</p>
<p>Grupa 5</p>  <p>Prin configurarea unei viziuni personale, aspirațiile, obiectivele și acțiunile necesare devin mai clare.</p>	<p>Grupa 6</p>  <p>Este nevoie de atenție și reflecție asupra modului de gândire și acțiune.</p>

- c. Realizați un afiș care să reprezinte perspectiva grupului asupra importanței viziunii personale în viața fiecărei ființe umane. Prezentați afișul realizat întregii clase.

Lucrează individual

Activitatea 4. Autograf pe tabloul vieții mele

- a. Folosind materialele colectate în prealabil și fișa „O călătorie în timp”, completată la activitatea 1, desenează un tablou sau construiește o machetă, în care să reprezinți traseul vieții tale. Poți avea în vedere următoarele sugestii:
- un drum marcat cu scări/trepte/jaloane, care reprezintă trecutul, prezentul și viitorul;
 - elemente care să reprezinte reușite din trecut și aspirații pentru viitor;
 - cuvinte sau citate care exprimă viziunea personală;
 - un titlu sugestiv și semnătura.
- b. Așază tabloul/macheta realizat(ă) într-un spațiu destinat acestei activități.

Activitatea 5: Feedback și reflecție

Lucrați împreună

- a. Vizitați spațiul cu tablourile și machetele expuse în cadrul acestei activități.
- b. Completați fiecare, pe un bilețel adeziv, următoarele enunțuri referitoare la produsul realizat de alt coleg, apoi lipiți bilețelul pe marginea produsului.

- Îmi place ...
- Apreciez ...
- M-a impresionat ...

III. DUPĂ ÎNCHEIEREA ATELIERULUI

Lucrați împreună

Activitatea 6. Expoziție cu viziune

- a. Aranjați tablourile și machetele într-o expoziție temporară care să poată fi accesibilă mai multor persoane.
- b. Organizați o întâlnire cu părinții și profesorii voștri și invitați-i să vă vorbească despre drumul lor în viață și să viziteze expoziția clasei voastre.
- c. Prezentați, pe rând, scenariul și semnificațiile tabloului sau machetei despre viziunea personală.
- d. Fotografați aspecte relevante din timpul desfășurării expoziției și încărcați fotografiile într-un dosar digital, sub îndrumarea profesorului vostru.

3 În culisele gândirii



Explorez

A. Operații matematice cu chibrituri

Mută doar un chibrit pentru ca operația să fie corectă.

1

$$7 + 6 = 9$$

Mută un chibrit pentru ca operația să fie corectă.

2

$$8 - 3 = 3$$

B. Spune cine sunt

1



Sunt întotdeauna în față, niciodată în urmă.
Cine sunt?

2



Sunt în mișcare, dar nu mă deplasez niciodată.
Cine sunt?

Lucrați în patru grupe

1. Provocări ale gândirii

- Alegeți una dintre cele patru imagini de mai sus și rezolvați cerința.
- Prezentați întregii clase soluția găsită și explicați modul de rezolvare.
- Vizionați clipul disponibil în varianta digitală a manualului și comparați soluția găsită de fiecare grupă cu cea prezentată în clip.

„Gândirea este ca un mușchi.
Cu cât o folosești mai mult, cu
atât devine mai puternică.”
(Edward de Bono)



Rețin

Gândirea este o caracteristică a creierului uman, prin care descoperim lumea, învățăm și ne amintim, rezolvăm probleme, luăm decizii, creăm idei noi și originale.

Principalele tipuri de gândire sunt:

- *logică* (folosește rațiunea pentru a gândi clar, obiectiv, coerent);
- *analitică* (descompune lucrurile în părți mai mici pentru a fi înțelese);
- *sintetică* (combină informații pentru a găsi modele și conexiuni între acestea și a formula concluzii);
- *critică* (analizează informații pentru a ne forma opinii bazate pe argumente și a ne proteja de informații false);
- *creativă* (generează idei noi și originale).

Modelul de gândire este asemănător unor ochelari colorați prin care privim lumea și creăm hărți personale, pe baza unor valori, credințe, atitudini, cunoștințe și experiențe, care influențează modul de a selecta și de a interpreta informații, de a genera predicții, de a acționa și de a interacționa cu ceilalți.

Modelele de gândire cuprind trăsături care definesc gândirea optimistă, pesimistă, flexibilă, rigidă, profundă, superficială etc.



Comunic

Lucrează individual

2. Culoarele unui model de gândire

A	E	X	P	E	R	I	E	N	Ț	E	L
M	M	G	Â	N	D	U	R	I	L	P	D
O	A	R	S	V	A	L	O	R	I	K	A
G	I	P	O	T	E	Z	Ă	G	Z	O	B
F	J	C	R	E	D	I	N	Ț	E	S	O
I	A	F	L	E	M	O	Ț	I	E	H	C
A	T	I	T	U	D	I	N	E	U	V	T
M	U	F	O	P	I	N	I	E	L	P	A

- Descoperă, pe orizontală, în tabelul de mai sus, opt cuvinte care denumesc elemente ce pot fi asociate unui model de gândire sau de acțiune.

În culisele gândirii

- b. Realizează, pe caiet, un tabel și scrie în coloana **A** următoarele enunțuri, apoi completează în coloana **B** cuvintele descoperite la exercițiul **a** care se potrivesc fiecărei afirmații.
- c. Compară soluțiile găsite de tine cu cele ale unui coleg/unei colege și cere opinia întregii clase în cazul în care ai neclarități.

A	B
Principii și idealuri care ghidează comportamentul oamenilor.	
Încrederea personală într-un concept sau o idee, fără justificări sau dovezi.	
Idei, cugetări despre lucruri, persoane sau situații.	
Reflectă poziția unei persoane față de un lucru, o persoană, o situație sau o idee.	
Ceea ce trăiește, observă și experimentează o persoană de-a lungul timpului, din care acumulează cunoștințe și învățături.	
Reacție afectivă care oglindește atitudinea față de realitate.	
Presupunere sau supoziție formulată pe baza unor fapte cunoscute sau a intuiției.	
Păreră, punct de vedere, judecată asupra unui lucru, unei situații sau persoane.	



Reflectez

Lucrați în cinci grupe

3. Harta gândirii

- a. Asociați tipul de gândire de pe linia A cu imaginea din linia B și notați pe caiete caracteristicile identificate pe linia C.

A	Gândirea logică	Gândirea analitică	Gândirea sintetică	Gândirea critică	Gândirea creativă
B					
C					

- b. Alegeți, prin tragere la sorți, un tip de gândire pentru fiecare grupă, apoi realizați un poster în care să ilustrați tipul de gândire ales cu exemple cunoscute de voi, folosind forme geometrice, cuvinte, desene și culori.
- c. Prezentați posterul în fața clasei, apoi afișați-l în spațiul destinat acestei activități.



În familie



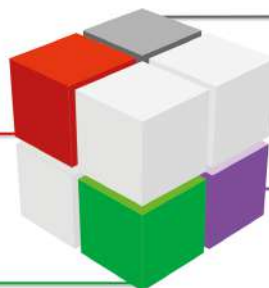
- a. Ascultă, împreună cu membri din familie, textul „Dificultatea de a face lucrurile bine pentru toată lumea”, disponibil în varianta digitală a manualului, și formulați răspunsuri la întrebările date.
- b. Discutați, pe baza schemei alăturate, despre influența pozitivă sau negativă a opiniilor celor din jur, prin presiune socială, aflarea unor perspective diferite, neîncredere în propriile valori, echilibru între receptivitate și independență în gândire.

Presiune socială

Avem tendința de conformare la opiniile majorității.

Perspective diferite

Aflăm idei noi și devenim mai flexibili.



Nesiguranță

Ne pierdem încrederea în propriile valori sau să luăm decizii împotriva propriilor interese.

Echilibru

Receptivitate la alte opinii și independență în gândire.



Portofoliul meu

Scrie o pagină de jurnal despre o situație din viața ta când ai fost criticat de cineva. Descrie ce ai simțit, ce gânduri și comportamente ai avut. Păstrează textul în portofoliul „Drumul meu”.

4 Labirintul alegerilor



Explorez

Într-o zi toridă de vară, după antrenamentul la clubul de baschet, David a intrat într-o gelaterie să cumpere o înghețată. Acolo, în vitrina din fața lui, erau 12 feluri de înghețată, cu arome diferite. Băiatul și-a spus în mintea lui:

- Cu vanilie? Prea obișnuit!
- Cu ciocolată? Prea dulce!
- Cu zmeură? Nu îmi place...

David a stat minute în șir privind la vitrină. În cele din urmă, a decis să cumpere o înghețată cu două arome, dar apoi s-a gândit că poate ar trebui să aleagă trei arome... sau patru.

Observându-l, vânzătoarea l-a întrebat ce înghețată dorește, dar David a răspuns că se mai gândește. Dar, cum nu se putea hotărî, a închis ochii și, în imaginația sa, a aruncat cu zarul. A căzut pe numărul trei. „Fistic”, și-a zis el hotărât, văzând că în a treia tavă era înghețată cu aromă de fistic. Dar apoi s-a gândit că poate ar trebui să aleagă alt număr. A aruncat din nou zarul. De data asta a căzut pe numărul șase. „Cu aromă de pepene!”, a exclamat el imediat. Vânzătoarea a ridicat din sprâncene și i-a spus zâmbind:

- Nu avem înghețată cu aromă de pepene...

David a oftat și a zis:

- Nu mai vreau înghețată...

A ieșit din cofetărie întrebându-se în sinea lui de ce a renunțat la înghețată.

(Povestire inspirată din realitate)



Lucrați împreună

1. Ce să aleg?

- a. Discuțați despre comportamentul lui David, pornind de la următoarele întrebări.
 - De ce credeți că David se simte copleșit când se află în fața mai multor alternative?
 - La ce apelează David pentru a alege ce fel de înghețată să cumpere?
 - Care este efectul alegerilor întâmplătoare?
 - De ce dorința lui David de a mânca o înghețată nu se realizează?
- b. Prezentați o situație din viața personală când a fost dificil să faceți alegeri.



Rețin

Decizia reprezintă un act de alegere dintre mai multe opțiuni posibile, în urma examinării unei situații problematice, cu scopul de a atinge un obiectiv sau de a rezolva o problemă.

Problemele minore sau majore sunt normale în viața personală, iar ignorarea, evitarea sau negarea lor poate cauza dificultăți de adaptare și scăderea performanței.

Procesul de luare a unei decizii este complex și presupune parcurgerea unor etape succesive: identificarea problemei, analiza problemei, generarea soluțiilor alternative, analiza consecințelor, luarea deciziei.

Deciziile pot fi simple (cu număr mic de opțiuni și consecințe previzibile) sau complexe (cu opțiuni multiple și consecințe importante, mai puțin previzibile) și se pot lua personal sau în grup.



Comunic

Lucrează individual

2. Decizie personală

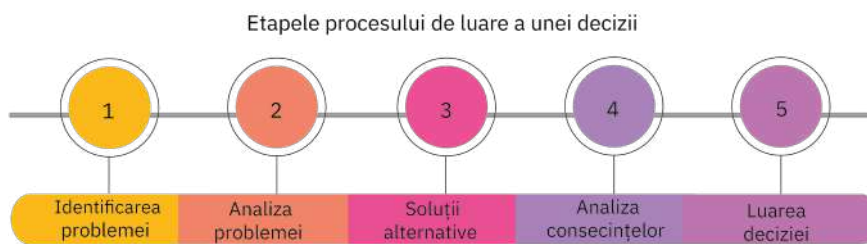


- a. Citește fișa „Decizie de cinci stele” din varianta digitală a manualului și observă un exemplu de parcurgere a etapelor luării unei decizii, apoi alege o situație problematică pentru care vrei să iei decizia cea mai potrivită pentru tine.
- b. Elaborează o fișă în care să detaliezi fiecare etapă a procesului de luare a deciziei prin răspunsuri cât mai sincere la următoarele întrebări:

Labirintul alegerilor

- Ce problemă vreau să rezolv?
- Ce vreau să obțin?
- Care sunt soluțiile în funcție de resursele disponibile?
- Cui pot cere sfaturi și sprijin?
- Care sunt avantajele și dezavantajele fiecărei soluții?
- Care este cea mai bună opțiune pentru a o pune în practică?

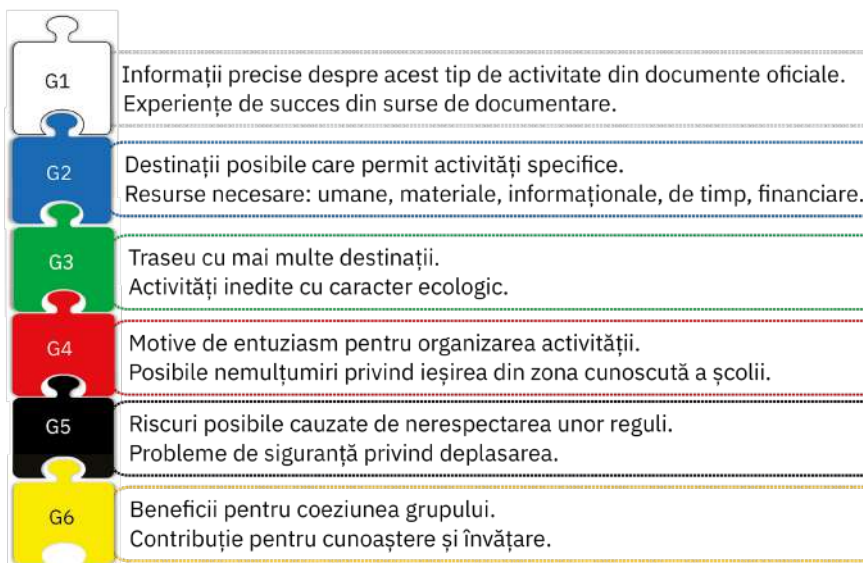
- c. Scrie data și un titlu sugestiv pentru fișa creată la punctul **b** și propune-ți să o prezinți părinților pentru a primi feedback și a îmbunătăți decizia.



Lucrați în șase grupe

3. Decizie de grup

- a. Propuneți-vă să luați o decizie de grup cu privire la o activitate a clasei în programul „Săptămâna verde”.
- b. Împărțiți-vă în șase grupe, în funcție de culoarea aleasă: alb, albastru, verde, roșu, negru, galben.
- c. Notați răspunsuri pentru reperatele indicate în schema alăturată.
- d. În ordinea grupelor, prezentați în fața colegilor răspunsurile voastre și completați cu eventuale sugestii.



Reflectez

Lucrați împreună

4. Decizia noastră

- a. Ilustrați, pe baza răspunsurilor voastre, într-un tabel asemănător celui alăturat, cei cinci pași în luarea deciziei privind activitatea clasei în programul „Școala verde”.
- b. Comparați modul în care ați lucrat pentru luarea unei decizii personale cu cel pentru luarea unei decizii de grup și exprimați-vă opinia privind avantajele și dezavantajele fiecărui tip de decizie.

Pasul 1: Identificarea problemei care necesită o decizie	
Pasul 2: Analiza problemei	
Pasul 3: Generarea de soluții alternative	
Pasul 4: Analiza consecințelor	
Pasul 5: Luarea deciziei	



În familie

Decide, împreună cu membri din familia ta, meniul unei mese de prânz pentru o zi de duminică. Poți avea în vedere următoarele sugestii: • Răsfoiți împreună o carte de bucate sau vizionați videoclipuri pe teme culinare și alegeți o rețetă. • Discutați despre ingredientele necesare. • Stabiliți bugetul disponibil și faceți o listă de cumpărături pentru ingredientele pe care nu le aveți în casă. • Stabiliți rolurile în ce privește cumpărăturile și prepararea mâncării. • Savurați masa în familie și discutați despre cum a decurs procesul de luare a deciziei și de aplicare a acesteia.



Portofoliul meu

- Copiază, apoi completează chestionarul „Autoevaluarea capacității de a lua decizii” (Anexa 2). Păstrează chestionarul completat în portofoliul „Drumul meu”.
- Desenează o hartă a deciziilor bune pe care le-ai luat până acum și stabilește care sunt problemele care necesită luarea unei decizii în acest an școlar.

5 Arhitectura unei decizii



Explorez



Lucrați în cinci grupe

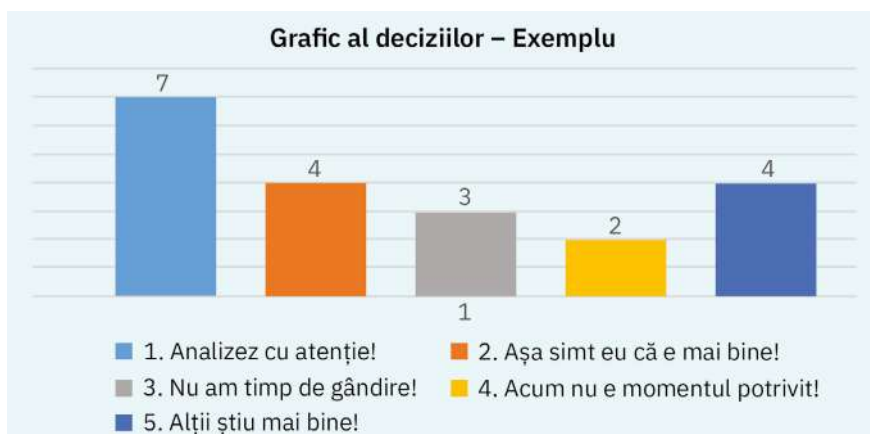
1. Cum alegem?

- Priviți imaginile de mai sus. Imaginați-vă că familia fiecăruia dintre voi își dorește să cumpere ca animal de companie fie o pisică, fie un câine, fie o pisică și un câine, dar v-a lăsat pe voi să alegeți una dintre cele trei variante.
- Notați, pe o coală, în dreptul numelui fiecăruia, care dintre enunțurile de mai jos reprezintă cel mai bine modul în care ați proceda fiecare dintre voi pentru a alege animalul/animalele, precum și justificarea deciziei.

- Analizez cu atenție și aleg ..., pentru că
- Așa simt eu că e mai bine și aleg ..., pentru că
- Nu am timp de gândire și aleg ..., pentru că
- Acum nu e momentul potrivit și nu aleg niciun animal pentru că
- Alții (părinții) știu mai bine și nu aleg acum niciun animal, pentru că

- Prezentați răspunsurile în fața clasei, apoi realizați pe tablă un grafic al deciziilor, asemănător celui alăturat, în care să reprezentați pe axa verticală numărul elevilor care au ales afirmația de pe axa orizontală.

- Regrupați-vă în funcție de numărul afirmației pentru care ați optat și notați cel puțin trei caracteristici personale pe care considerați că le aveți în comun, apoi prezentați-le în fața clasei.



Rețin

Stilul decizional se referă la modul în care o persoană obișnuiește să ia decizii și este influențat de caracteristici personale, de educație și de experiențe anterioare.

Principalele **stiluri decizionale** sunt:

- *rațional* (bazat pe o abordare logică a opțiunilor, cu accent pe avantaje, dezavantaje și pe elaborarea unor planuri realiste și detaliate pentru punerea în practică a deciziei);
- *dependent* (se bazează pe ajutorul celor apropiați, considerând că aceștia știu mai bine care este alegerea potrivită);
- *evitant* (presupune evitarea sau amânarea luării deciziei);
- *intuitiv* (este centrat pe impresii, intuiții, prejudecăți, fără analiza opțiunilor);
- *spontan* (implică predispoziția de a lua decizii în mod impulsiv, pe moment).

O persoană poate adopta stiluri diferite, în funcție de context; de exemplu, un elev poate avea un stil decizional rațional în mediul școlar, în timp ce în viața familială poate fi mai intuitiv sau mai dependent. De-a lungul timpului, oamenii învață să-și adapteze stilul decizional, dezvoltând și alte abordări.

SWOT este o metodă eficientă pentru a analiza și a evalua situația sau problema care necesită luarea unei decizii. SWOT este un acronim în limba engleză pentru patru aspecte esențiale într-o analiză: **S** (*strengths*/puncte tari); **W** (*weaknesses*/puncte slabe); **O** (*opportunities*/oportunități); **T** (*threats*/amenințări).