

Gabriela Bărbulescu  
Daniela Beșliu  
Cristina Maria Gunea  
Angelica Sima  
Elena-Cristina Sima  
Daniela Stoicescu

# Consiliere și dezvoltare personală

Manual pentru clasa a VI-a

**6**

## CUPRINS

## UNITATEA I

<b>AUTOCUNOAȘTEREA</b> .....	<b>11</b>
Lecția 1. Am o atitudine pozitivă.....	12
Lecția 2. Eu și starea mea de bine .....	14
Lecția 3. Eu, în situații dificile .....	16
Lecția 4. Spun NU stereotipurilor și discriminării .....	18
Lecția 5. Resursele mele pentru sănătate.....	20
Recapitulare .....	22
Superputerea mea! .....	24
Evaluare .....	25



## UNITATEA II

<b>DEZVOLTARE SOCIO-EMOȚIONALĂ</b> .....	<b>27</b>
Lecția 1. Un puzzle de gânduri și emoții .....	28
Lecția 2. Gândesc, simt, acționez. ....	30
Lecția 3. Alegeri personale pentru schimbare .....	32
Lecția 4. Universul comunicării .....	34
Lecția 5. Comunicarea în medii reale și virtuale .....	36
Lecția 6. Puterea comunicării eficiente.....	38
Recapitulare .....	40
Superputerea mea! .....	42
Evaluare .....	43

## UNITATEA III. MANAGEMENTUL ÎNVĂȚĂRII...45

Lecția 1. Învățarea în școală.....	46
Lecția 2. Învățarea în afara școlii .....	48
Lecția 3. Instrumente de planificare și evaluare a învățării.....	50
Lecția 4. Atitudini și comportamente care susțin învățarea .....	52
Lecția 5. Condiții interne ale învățării .....	54
Lecția 6. Condiții externe ale învățării .....	56
Recapitulare .....	58
Superputerea mea! .....	60
Evaluare .....	61



## UNITATEA IV. MANAGEMENTUL CARIEREI ...63

Lecția 1. Pe trasee educaționale .....	64
Lecția 2. Punct de informare. Trasee educaționale spre ocupații și cariere.....	66
Lecția 3. Lumea Ocupațiilor .....	68
Lecția 4. Corespondent în Lumea Ocupațiilor ...	70
Lecția 5. De la Ocupație la Carieră.....	72
Lecția 6. Cum îmi aleg o Carieră.....	74
Recapitulare .....	76
Superputerea mea! .....	78
Evaluare .....	79
Recapitulare finală .....	81
Superputerea mea! .....	86
Evaluare finală .....	88
Răspunsuri evaluare .....	90
Investigația .....	92
Activitate de învățare în context nonformal ...	94

Proiectul este un mod de învățare, dar și de evaluare. Faptul că poate fi făcut în forme care se potrivesc felului preferat de a face lucrurile pentru fiecare persoană, face din el o metodă foarte atractivă și eficientă. Un proiect are ca punct de plecare întrebări din viața de zi cu zi sau probleme la care se caută răspuns. Pentru aflarea răspunsurilor se lucrează în etape, individual, în perechi sau în grupuri mici și se folosesc surse diverse de informare. Dacă există un grup de lucru, fiecare membru va avea sarcini specifice de rezolvat, în funcție de punctele forte pe care le are.

La disciplina *Consiliere și dezvoltare personală* din acest an îți propunem la rubrica **Proiect** (aflată la finalul fiecărei lecții) să afli răspunsuri la întrebări care te vor ajuta să te cunoști mai bine. Colecția de răspunsuri poartă un nume sugestiv, *Caleidoscop*, fiindcă fiecare are o combinație unică de fațete ale personalității, dar în același timp flexibilă, pentru că se schimbă pe măsură ce ne dezvoltăm (asemenea unui caleidoscop).

De exemplu, la unitatea de învățare I, *Autocunoașterea*, întrebările de reflecție care vor clarifica aspecte ale personalității tale sunt:

- *Cum ar arăta viața ta dacă ar fi o carte?*
- *De ce și cum să-ți faci o Colecție de Bine?*
- *Cine te ascultă? Pe cine ascuți?*
- *Discriminare?*
- *Cum petreci timp în natură?*

Poți alege să formulezi răspunsurile în forma care îți place cel mai mult și cu care te simți confortabil: prin desene/simboluri, organizatori grafici, prin enunțuri scrise, cu ajutorul colecțiilor de fotografii, prin înregistrări video, audio (podcasturi), prin colaj etc.

*Succes și stare de bine în realizarea Colecției Caleidoscop!*



### Evaluarea proiectului:

- răspunde la întrebările de la care a plecat: **2 p.**
- informațiile folosite sunt corecte: **2 p.**
- s-au folosit mai multe surse de documentare/surse de investigare: **1 p.**
- se observă creativitate în organizarea ideilor și în folosirea materialelor: **2 p.**
- proiectul are acuratețe\*: **1 p.**
- a existat colaborare: **1 p.**
- poți spune ce lecții ai învățat: ce a mers, ce ar fi putut merge mai bine etc.: **1 p.**

**Total: 10 puncte**

\* *acuratețe* – exactitate, corectitudine, atenție deosebită



1. Am o atitudine pozitivă
2. Eu și starea mea de bine
3. Eu, în situații dificile
4. Spun NU stereotipurilor și discriminării
5. Resursele mele pentru sănătate



### Conținuturi:

- Atitudinea pozitivă față de propria persoană. Starea de bine. Speranță și optimism
- Situații de stres/dificile de viață: plecarea părinților la muncă în străinătate, ruperea unor relații de prietenie, dificultăți materiale, anxietate în situații de testare/examene
- Resurse pentru sănătatea persoanei și a mediului. Stereotipuri, discriminare. Echilibrul dintre activitate și odihnă. Mediul ambiant care susține învățarea și starea de bine.

## Am o atitudine pozitivă



## Descoperă

Alege cartonașele al căror conținut te reprezintă.

*Îmi dezvolt  
calități noi în  
fiecare an.*

*Privesc cu  
speranță către  
viitor.*

*Mi-e teamă  
mereu că nu mă  
descurc.*

*Sunt o persoană  
care reușește tot  
ce își propune.*

*Alții sunt mult  
mai buni decât  
mine.*

*Sunt optimist  
în cea mai mare  
parte a timpului.*

*Am încredere  
în  
forțele mele.*

*Nu știu cum  
fac unii de au  
mereu succes.*



## Reflectează

- Ce spun despre tine cartonașele pe care le-ai ales? Ai în general o atitudine pozitivă asupra ta sau mai degrabă negativă?
- Consideri că o atitudine pozitivă asupra propriei persoane ar putea aduce beneficii? Care ar fi acelea?
- Ce i-ai spune unui coleg cu o atitudine negativă despre sine?



## Află



Modul în care ne comportăm și acționăm sunt o urmare a poziției pe care o adoptăm față de noi înșine; cu alte cuvinte, a **atitudinii pe care o avem față de propria persoană**. Aceasta depinde de imaginea de sine; dacă este o imagine bună, vom manifesta față de sinele nostru o atitudine pozitivă.

**A avea o atitudine pozitivă înseamnă a avea față de propria persoană o poziție realistă, bazată pe analiza propriilor calități, a valorilor și convingerilor noastre și a privi cu speranță și optimism către viitor.**

**O atitudine pozitivă față de propria persoană** are multiple **beneficii**, printre care stimularea motivației, creșterea performanței, creșterea stimei de sine, îmbunătățirea relațiilor cu ceilalți, creșterea nivelului de fericire, precum și depășirea mai rapidă a situațiilor dificile.

Poți antrena o atitudine pozitivă fiind atent la modul în care gândești, evitând să îți spui lucruri negative despre tine și concentrându-te mai degrabă pe schimbările în bine pe care le poți aduce în activitățile tale. Pentru aceasta îți este util să îți stabilești niște obiective realizabile, pentru care să fixezi o limită de timp. Dacă la finalul acelei perioade nu ai reușit ce ți-ai propus, nu te descuraja, doar continuă de acolo de unde ai rămas!



### 1. Eu, cel de acum

- Pe o coală A4, reprezintă printr-un desen drumul vieții tale de până astăzi. Marchează pe traseu momente importante pentru tine, care au contribuit la dezvoltarea ta. Adaugă fișa la **portofoliul personal**.

- Describe-te în termeni pozitivi. Te poți ajuta de lista de calități de mai jos.

*activ, adaptabil, amabil, ambițios, amuzant, ascultător, atent, binevoitor, blând, bun, calm, cinstit, comunicativ, corect, creativ, curajos, curios, darnic, discret, drăguț, educat, entuziast, energic, fericit, flexibil, generos, harnic, iertător, iubitor, independent, ingenios, inteligent, milos, modest, muncitor, optimist, ordonat, organizat, perseverent, politicos, prietenos, punctual, puternic, răbdător, respectuos, responsabil, sânguincios, sensibil, silitor, sincer, simpatic, sociabil, spontan, sufletist, tolerant, vesel, vrednic, zâmbitor*

### 2. Eu, cel din viitor

- Formulează un obiectiv pentru dezvoltarea unei calități personale, stabilește un termen de realizare a acestuia, precum și acțiunile necesare pentru a-l îndeplini.

**Exemplu:** *Până la finalul anului, îmi doresc să devin mai ordonat(ă). Pentru aceasta, îmi propun să-mi strâng patul în fiecare dimineață, să pun zilnic hainele la locul lor în dulap, să țin pe biroul meu doar obiectele care îmi sunt strict necesare.*


- Completează în caiet următorul tabel.

Voi fi...

Peste 5 ani

Peste 10 ani

Peste 20 de ani

3.  **Activitate în echipe** Formează un grup cu 4-5 colegi și realizați împreună un colaj cu titlul **Speranță și optimism**. Aveți nevoie de o coală de bloc de desen, pe care puteți lipi: decupaje din reviste, propriile voastre fotografii, hârtie glasată, ambalaje, felicitări etc. Veți avea nevoie de foarfeci și lipici. Expuneți colajele realizate în sala de clasă.



### Verifică ce ai învățat



Notează **A** (adevărat) sau **F** (fals) în dreptul următoarelor afirmații:

- Atitudinea pozitivă te poate conduce către rezultate mai bune.
- Dacă gândești negativ despre tine, ești mai fericit.
- Îndeplinirea obiectivelor îți poate îmbunătăți atitudinea față de propria persoană.
- A fi optimist nu te ajută să te dezvolti.



### De pus în rucsac

*Dacă nu-ți place ceva, schimbă-! Dacă nu îl poți schimba, schimbă-ți atitudinea!*



### Proiect – Caleidoscopul cunoașterii de sine

*Viața mea ca o carte – coperti, capitole, mesaj*

Realizează primul proiect din colecția Caleidoscop. Imaginează-ți că scrii o carte despre viața ta.

- Cum ar arăta coperta?
- Care ar fi numele capitolelor? Ce titlu i-ai pune?
- Ce mesaj ți-ai dori să transmiți cititorilor?

Poți alege să răspunzi la aceste întrebări în felul care ți se potrivește cel mai mult.



## Eu și starea mea de bine



### Descoperă

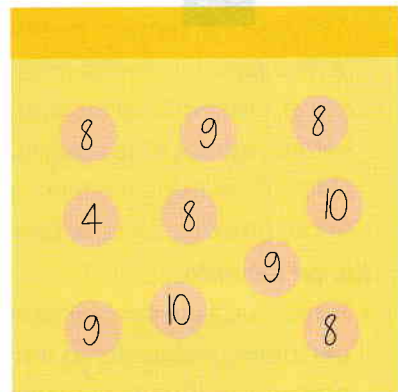
Evaluează pe un bilețel, utilizând o scală de la 1 la 10, cât de bine te simți în acest moment la școală. Lipește bilețelul pe tablă, alături de cele ale colegilor tăi. Faceți media notelor date.

În echipe de 4-5 colegi, analizați rezultatul obținut și:

- Propuneți o explicație pentru valoarea mediei obținute.
- Propuneți două-trei activități/măsură care ar putea avea ca efect creșterea stării de bine resimțite de voi în clasă.

La final, prezentați colegilor rezultatele echipei voastre și alegeți, de comun acord cu toată clasa, acele activități pe care le veți face pentru îmbunătățirea climatului clasei.

Realizați apoi, la nivelul clasei, un tabel cu acestea, după modelul următor, afișați-l într-un loc vizibil în sala de clasă și urmăriți îndeplinirea lor.



Ce vom face

Când vom face

Cine răspunde



### Reflectează

- Ce înseamnă pentru tine *a te simți bine*?
- Cât de bine te simți la școală? Dar acasă?
- Ce contribuie la starea ta de bine, acasă și la școală?
- Ce schimbări ai putea face pentru a experimenta mai des starea ta de bine?



### Află

**Starea de bine** este o combinație între „a te simți bine” și „a funcționa bine”; cu alte cuvinte, **a fi împlinit pe toate planurile, atât fizic, cât și cognitiv, emoțional, social și spiritual.**

La nivel cognitiv, starea de bine înseamnă realizări și succes în ceea ce faci, dar și capacitatea de a te dezvolta în continuare și a depăși situațiile neplăcute.

La nivel emoțional, înseamnă a trăi frecvent emoții pozitive, cum ar fi mulțumirea și fericirea, a simți că ai control în legătură cu evenimentele prin care treci, a avea satisfacție în legătură cu activitățile pe care le desfășori.

Din punct de vedere social, ești într-o stare de bine atunci când relațiile tale cu cei din jur sunt unele sănătoase, comunică cu ușurință cu diverse persoane și aparții unor grupuri.

La nivel spiritual, a avea o stare de bine înseamnă a trăi în acord cu valorile și credințele tale, a te comporta conform normelor morale care îți ghidează viața.

Starea de bine se poate cultiva și dezvolta prin schimbări aduse în modul nostru de viață, în activitățile pe care le facem, în felul în care gândim și lucrăm, în relațiile cu cei din jur.



1. Completează o fișă după modelul de mai jos, iar la final, adaug-o la **portofoliul personal**.

Două lucruri bune din viața mea, pentru care sunt recunoscător	Două persoane cu care am o relație frumoasă de prietenie
Două realizări ale mele din acest an	Două valori morale ale mele
Două emoții plăcute pe care le-am trăit astăzi	Două activități plăcute pe care le voi face în această săptămână



2. Organizați, într-o zi a săptămânii „Școala altfel”, un festival al stării de bine în clasa voastră.



### Verifică ce ai învățat

Completează enunțurile folosind cuvintele potrivite.

- Starea de bine înseamnă a fi (...) pe toate planurile.
- Ai o stare de bine atunci când ai relații (...) cu ceilalți.
- Activitățile plăcute sunt importante pentru (...).



### De pus în rucsac

*Dă șansă fiecărei zile să fie cea mai frumoasă din viața ta.*

(Mark Twain)



### Proiect – Caleidoscopul cunoașterii de sine

De ce și cum să-ți faci o **Colecție de Bine?**

Ai observat că ai zile *cu soare* și stare de bine și zile în care parcă *norii întunecați* nu-ți dau pace?

O soluție pentru a-ți recăpăta încrederea că *norii* vin și se duc este să ai la îndemână o colecție cu momentele în care ai fost bucurăș/bucuros, în care ai realizat ceva care te-a făcut să te simți bine, în care ai primit aprecieri, îmbrățișări etc.

Scrie sau desenează despre aceste momente de stare de bine și pune bilețelele într-un borcan, la îndemână.

Reamintește-ți de ele atunci când ai nevoie!

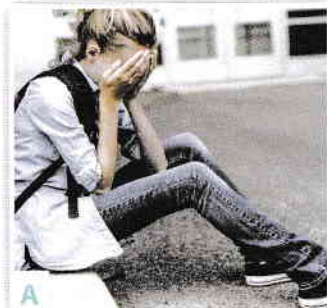


## Eu, în situații dificile

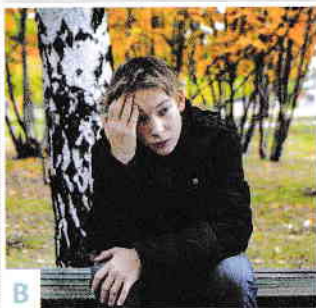


## Descoperă

Observă imaginile și mesajele următoare și apoi răspunde la întrebări.



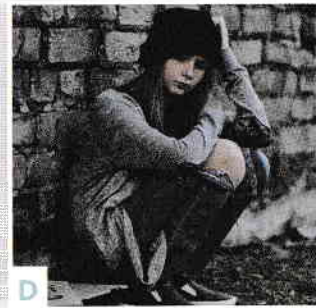
Îmi e atât de greu să mă concentrez la școală de când a plecat mama să lucreze în Italia... Îmi lipsește foarte mult...



Mi-e foarte frică de testul de mâine, precis voi lua din nou o notă proastă.



De când s-a împrietenit cu Alexandra, nu mai vrea să vorbească cu mine, i-a spus toate secretele mele...



Mi-aș dori să îmi permit să merg și eu cu colegii în excursie...

- Ce situații de viață ilustrează acestea?
- Ce emoții trăiesc copiii aflați în aceste situații?
- În ce măsură consideri că este afectată starea de bine a acestora?



## Reflectează



- Ai trecut prin situații dificile de viață?
- Cât de mult ți-au afectat starea de bine?
- Ce ai făcut pentru a le depăși?



## Află

Se întâmplă uneori să ne confruntăm cu **situații dificile**, care ne afectează starea de bine și ne fac să resimțim un nivel ridicat de stres. Deși poate părea imposibil să trecem peste o anumită situație de viață la un moment dat, există întotdeauna soluții pentru a o depăși, precum și modalități de gestionare a stresului provocat de aceasta.

Primul pas pentru înfruntarea unei situații este conștientizarea problemei. Felul în care gândești în legătură cu ceea ce trăiești influențează emoțiile pe care le simți, precum și comportamentul tău.

A nega că treci printr-o situație de stres sau o situație dificilă de viață te împiedică să te adaptezi noilor circumstanțe\* și să cauți soluții. Acceptă situația și emoțiile pe care le simți.

Conectarea cu familia și prietenii este importantă ca tu să te poți elibera de stres, de emoțiile neplăcute, să îți redobândești calmul, ca apoi să identifici soluții de a ieși din impas.

Situațiile prin care treci te pot învăța lucruri importante despre tine însuși, te provoacă să te dezvolți și să evoluezi ca persoană. Capacitatea de a face față pierderii, schimbării și lipsurilor te ajută să te adaptezi mai bine la evenimente pe care nu le poți controla.

\*circumstanță – împrejurare (particulară) care însoțește o întâmplare, un fapt.

