

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

Consiliere și dezvoltare personală

7

Manual pentru clasa a VII-a

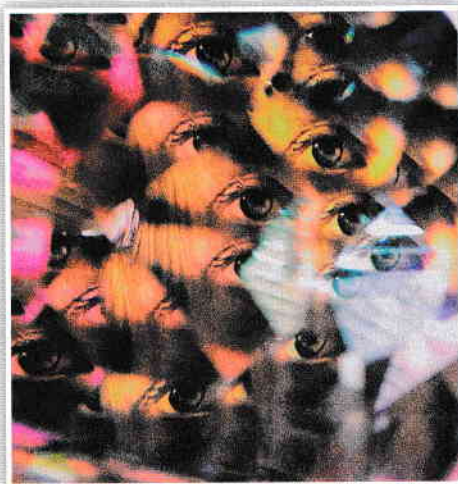
Proiectul

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:

- *Ce ai vrea să afle ceilalți despre tine?*
- *Ce ai scrie într-o scrisoare pe care ți-ai adresa-o?*
- *Care este povestea ta de succes?*
- *Unde te afli pe drumul de la copilărie către adolescență?*
- *Cum arată NU în fața violenței?*
- *În ce ar putea consta alerta „prea mult timp pe internet“?*
- *Ce consecințe ar putea avea comportamentele tale de acum pentru viitor?*



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



Eu pot



Descoperă

Micul Gând Pozitiv „Eu Pot!” s-a hotărât într-o zi să încerce să schimbe lumea. Așa i-a venit lui deodată și a mers, repede, repede, să se sfătuiască cu celelalte gânduri.

— Ce zici, a întrebat el primul gând pe care l-a întâlnit, mergi cu mine să schimbăm lumea?

— Nu pot! a strigat acesta și s-a îndepărtat repede, repede.

— Dar tu – a oprit Micul Gând Pozitiv un alt gând – tu vrei să mă însoțești afară, în lumea lucrurilor făcute?

— Nu vreau! s-a strâmbat și acesta și l-a privit cu superioritate...

— Vrea totuși cineva? a strigat Micul Gând Pozitiv, cu un pic de descurajare în glas – se cuvine să o spunem...

— Nu știu! a auzit în spate o voce.

— Nu cred! s-a aplecat spre el un gând ce tocmai trecea pe acolo...

Micul Gând Pozitiv a lăsat capul în jos. Dacă toate aceste gânduri nu intenționau să schimbe lumea, ce rost avea să mai încerce? Tocmai își propusese să facă cale îndoarsă, când s-a auzit strigat:

— „Eu Pot!”, așteaptă-mă!

S-a întors și a văzut-o pe doamna Speranță – profesoara lui.

— Bună dimineața! a salutat-o el respectuos. Dar de ce m-ați strigat „Eu pot!”?

— Ai uitat? Acesta este numele tău!... Ai stat prea mult în preajma gândurilor negative și ți-ai uitat numele, a zâmbit profesoara.

— Așa este! a strigat râzând Micul Gând Pozitiv. Eu Pot! Eu Pot! Eu Pot! Eu Pot să schimb lumea!

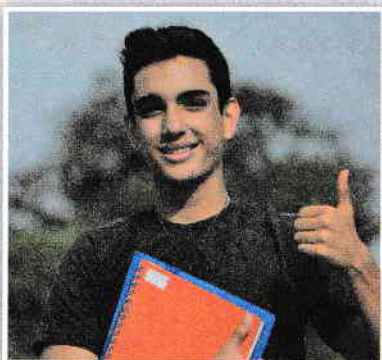
Fragment din *Puterea Micului Gând Pozitiv (poveste pentru cei mici și cei mari)*, de Ion-Ovidiu Pânișoară



Reflectează



- ▶ Ce te face să crezi că ești sau încă nu ești capabil să faci anumite lucruri?
- ▶ Care sunt gândurile care te pot împiedica să obții ceea ce îți dorești?
- ▶ La cine apelezi când ai nevoie de încurajare?



Află

Convingerea ta că poți obține un anumit rezultat, că îți poți mobiliza resursele interioare necesare îndeplinirii cu succes a sarcinilor pe care le ai, poartă numele de **autoeficacitate**.

Un nivel ridicat al autoeficacității te ajută să îți stabilești scopuri mai înalte, să depui mai mult efort pentru a le atinge, să fii mai optimist, să ai rezultate școlare mai bune. Pe de altă parte, autoeficacitatea scăzută te demotivează, vei evita sarcinile mai dificile, îți vei stabili scopuri mai mici, vei fi mai pesimist, te vei simți mai stresat.

Etichetările, adică acele tendințe de a descrie o persoană printr-un singur cuvânt (de exemplu: ești „bun”, „prost”, „leneș”, „deștept” etc.), ignorând toate celelalte aspecte despre ceea ce știe, ce poate sau ce face cineva, au un efect nociv asupra autoeficacității. O **etichetă negativă** lipită cuiva îl face să simtă durere și tristețe, să se considere lipsit de valoare, să creadă că nu poate, și astfel să nici nu mai încerce. Chiar și o **etichetă pozitivă** dăunează, în sensul că persoana poate să nu mai depună suficient efort pentru a rezolva o anumită sarcină, bazându-se pe faptul că i s-a spus mereu că este, de exemplu, „deștept”.

Este important să îți dezvolti nivelul autoeficacității, și poți face asta reflectând asupra succeselor tale anterioare, realizând, cu pași mici, lucrurile

pe care dorești să le faci, solicitând sprijin emoțional din partea familiei și a prietenilor, având un model demn de urmat și eliminând etichetările negative.

Autoeficacitatea se dezvoltă de-a lungul vieții, pe măsură ce dobândești noi abilități, obții rezultate bune în situații dificile, obții succese care îți sunt recunoscute și apreciate, ești încurajat de persoane semnificative pentru tine.

 **Aplică**



1. Transcrie, pe o coală A4, următoarele fraze și completează-le. Aduagă fișa în **portofoliul personal**.

- ▶ *Eu pot să ...* .
- ▶ *Eu nu pot încă să ...* .
- ▶ *Aș avea de îmbunătățit la mine ...* .
- ▶ *Pașii pe care îi voi urma pentru a obține o schimbare sunt ...* .

2. Transcrie tabelul pe caiet și bifează în dreptul coloanelor **Da** sau **Nu**, după cum te regăsești în afirmațiile din prima coloană.

| În general, cred despre mine că ... | Da | Nu |
|---|----|----|
| Pot face situațiilor, datorită abilităților pe care le am. | | |
| Pot să identific modalități prin care să obțin ceea ce vreau. | | |
| Pot să îmi rezolv problemele, dacă depun efortul necesar. | | |
| Nu-i etichetez pe cei din jurul meu. | | |

3. Realizează un poster despre o persoană care constituie un model demn de urmat pentru tine. Afișează-l în clasă, într-un loc vizibil, alături de cele ale colegilor tăi.



 **Verifică ce ai învățat**

- ▶ Ce efecte are un nivel ridicat de autoeficacitate?
- ▶ Ce ai aflat despre etichetări?

 **Proiect – Caleidoscopul cunoașterii de sine**

Ce ai vrea să afle ceilalți despre tine?

Realizează primul proiect din colecția Caleidoscop. Notează zece afirmații despre tine. Poți alege să lucrezi într-un mod creativ care îți se potrivește cel mai bine.



De pus în rucsac

Ceea ce poți realiza reprezintă rezultatul propriilor tale gânduri. Alege să gândești pozitiv despre tine, încurajează-te și apreciază-te pentru fiecare reușită, oricât de mică ar părea!

Eu pot și fac



Descoperă

- Realizează o reclamă cu titlul: *Toată lumea caută pe cineva ca mine!*

Ai nevoie de o coală A4, de creioane colorate, carioci sau markere.

Describe-ți calitățile, punctele forte, abilitățile, activitățile de orice fel (școlare, sportive, artistice) la care ești bun și care îți aduc satisfacții. Poți folosi desene reprezentative, sloganuri, logouri.

Fii creativ!

La final, afișează reclama pe peretele clasei, alături de cele ale colegilor tăi.



Reflectează



- Cum te-ai simțit făcând acest exercițiu?
- Te gândești la tine ca la o persoană valoroasă?
- Ți-a fost ușor să îți identifici abilitățile?
- Ce abilități ai vrea să dezvolți la tine?



Află



Abilitățile sunt capacitățile tale de a face cu ușurință anumite lucruri, de a executa rapid și precis anumite sarcini. Abilitățile nu sunt înnăscute, ele se dobândesc treptat, prin exersare, pe măsură ce desfășori diverse **activități**.



Preadolescența este vârsta la care se conturează personalitatea și este cea mai potrivită pentru dezvoltarea cât mai multor abilități, care îți vor mări șansele de a avea succes, pe viitor, și a te adapta eficient la mediul în care trăiești.

De aceea, pentru a te dezvolta armonios, este important să desfășori cât mai multe activități, din domenii cât mai variate.



- Redactează un e-mail către cel mai bun prieten al tău/cea mai bună prietenă a ta, cu subiectul *Cum am devenit bun/bună la ...*. Descrie activitatea la care ești priceput/pricepută și ce ai făcut pentru a ajunge la nivelul la care te afli. La final, oferă-i câteva sugestii de activități care l-ar putea/ar putea-o ajuta să se dezvolte într-un anumit domeniu.
- Copiază tabelul pe o coală A4 și evaluează-ți nivelul abilităților de auto-cunoaștere. Aducă fișa în **portofoliul personal**.

| Abilitatea | În foarte mare măsură | În mare măsură | În mică măsură |
|--|-----------------------|----------------|----------------|
| Sunt un bun ascultător/o bună ascultătoare. | | | |
| Știu să accept atunci când pierd. | | | |
| Învăț din propriile greșeli. | | | |
| Manifest răbdare în majoritatea situațiilor. | | | |
| Sunt perseverent/perseverentă*. | | | |
| Mă concentrez ușor în timpul activităților. | | | |
| Dau dovadă de autocontrol. | | | |

- Activitate în perechi** Împărtășește cu colegul tău/colega ta de bancă una-două abilități pe care ai avea nevoie să le dezvolți. Concepeți împreună un plan concret care vă poate ajuta să atingeți acest scop. Vă puteți folosi de exemplul din tabelul de mai jos.

| Abilitatea | Ce dificultăți am? | Ce pot să fac? | Când voi face? |
|--------------------|--|-----------------------|----------------|
| Exprimarea verbală | Am un vocabular insuficient dezvoltat. | Citesc câte 5 pagini. | Zilnic |
| | | | |

Verifică ce ai învățat

- Ce ai aflat nou despre abilitățile tale?
- Ce activități îți propui să desfășori pentru a le îmbunătăți?

Proiect – Caleidoscopul cunoașterii de sine

Ce ai scrie într-o scrisoare pe care ți-ai adresa-o?

Redactează o scrisoare către tine, prin care te încurajezi să perseverezi pe drumul dobândirii unor noi abilități.



De pus în rucsac

Exersarea este esențială pentru a dobândi precizie și rapiditate în tot ceea ce faci.

Cu cât vei avea mai multe abilități, cu atât încrederea în tine va spori și îți vei dezvolta autoeficacitatea!

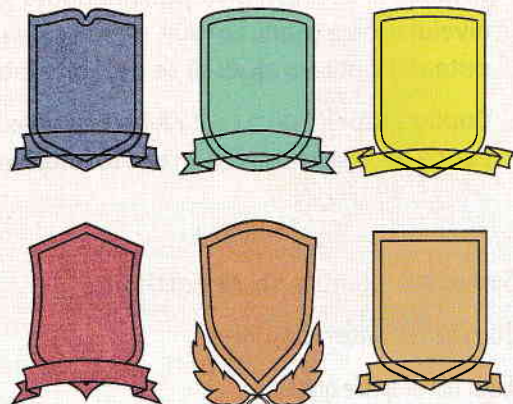
* *perseverent* – Care insistă (stăruie) cu răbdare și convingere într-o acțiune.



Descoperă

Formați o echipă de succes! Împărțiți-vă în grupe de câte 4 colegi. Aveți nevoie de o coală de bloc de desen, creioane colorate, pixuri. Desenați pe coală un blazon și împărțiți scutul în patru cadrane. Fiecare dintre voi are de reprezentat într-un cadran o activitate care i-a adus succes sau chiar performanță. Analizați apoi cele patru desene, concepeți în grup definițiile succesului și performanței și notați-le pe panglica blazonului.

La final, realizați o *Galerie a performanței*, prin afișarea tuturor lucrărilor pe un perete al clasei.



Reflectează

- ▶ Care sunt resursele personale pe care le-ai folosit într-o activitate care ți-a adus succes?
- ▶ Care sunt abilitățile de care are nevoie o persoană pentru a face performanță?
- ▶ Cât efort ești dispus să depui într-o activitate care îți place pentru a obține un anumit rezultat?
- ▶ Ce înseamnă succesul pentru tine? Consideri că se poate da o definiție generală a acestuia sau este mai degrabă una personală?



Află



A face **performanță** înseamnă a obține rezultate deosebite într-un anumit domeniu. Asociem în general acest cuvânt cu talentul și credem, în mod eronat, că performanța este rezervată doar celor ce îl au.

De fapt, pentru a performa în domeniul care te pasionează, este nevoie, pe lângă potențialul pe care îl ai, de motivație și de perseverență.

Motivația se referă la dorința de a face anumite activități și la stabilirea unor scopuri de atins, pe termen scurt și pe termen lung. Pentru îndeplinirea lor e nevoie de perseverență, adică de a depune efort constant, de a avea răbdare, de a fi disciplinat, de a nu te lăsa descurajat de obstacole. Să te pregătești un anumit număr de ore pe zi, în fiecare zi, pentru ceva care te pasionează înseamnă să fii perseverent.

În drumul către performanță poți avea uneori succes, alteleori te poți lovi de eșec.

Este important să privești fiecare moment, în care lucrurile nu au ieșit așa cum ți-ai fi dorit, ca pe o experiență din care ai de învățat și să continui să depui efort.

Succesul înseamnă reușită, dovada că te afli pe drumul potrivit. Amintirea momentelor anterioare de succes te poate ajuta în momentele în care întâmpini dificultăți și îți crește autoeficacitatea.

Convingerea că poți avea succes, dorința de a reuși, concentrarea totală a atenției asupra activității pe care o faci, activarea tuturor resurselor fizice și psihice în timpul activității contribuie la obținerea de performanțe mai înalte.

După cum spunea celebrul inventator american Thomas Edison: „Geniul e 1% inspirație și 99% transpirație”.



1. Realizează pe o coală un desen asemănător cu imaginea alăturată. Așază frazele de mai jos pe cărțile corespunzătoare, în ordinea pe care o consideri potrivită. Adaugă fișa în **portofoliul personal**.

- ▶ Nu vreau să fac.
- ▶ Nu pot să fac.
- ▶ Cum aş putea să fac?
- ▶ Voi face.
- ▶ Pot să fac.
- ▶ Vreau să fac.
- ▶ Voi încerca să fac.

2. Fă o analiză a săptămânii trecute din perspectiva performanțelor pe care urmărești să le obții, răspunzând la următoarele întrebări.

- ▶ Care sunt succesele mele din această săptămână?
- ▶ Pentru ce anume sunt mândru de mine?
- ▶ Ce am învățat?
- ▶ Ce aş putea să fac diferit săptămâna viitoare?

3. Planifică-ți succesul! Completează un tabel de tipul celui de mai jos.

| Scopurile mele | Activități pe care le voi face | Termene de realizare |
|--|--------------------------------|----------------------|
| Participarea la Olimpiada Națională a Sportului Școlar în echipa de volei a școlii | Câte trei antrenamente | În fiecare săptămână |
| | | |

4. Activitate în perechi

Identifică, împreună cu colegul/colega de bancă, o persoană de succes, care a făcut performanță în domeniul în care activează. Documentați-vă pe internet, folosind ca surse articole sau interviuri ale persoanei respective, despre drumul parcurs de aceasta și despre munca depusă până la obținerea performanței. Prezentați oral celorlalți colegi datele culese de voi.

Verifică ce ai învățat

- ▶ Ce înseamnă pentru tine succes? Dar performanță?
- ▶ Ce te-ar ajuta în atingerea scopurilor tale?



Proiect – Caleidoscopul cunoașterii de sine

Care este povestea ta de succes?

Scrie povestea ta de succes în 20 de rânduri. Poți să alegi domeniul la care să faci referire (academic, sportiv, artistic, voluntariat, implicare în comunitate etc.) sau să te referi la tine în ansamblu.



▶▶▶ De pus în rucsac

Sărbătorește-ți micile succese! Te vei simți mai motivat să depui efort în continuare, până la obținerea performanței!