

# Ghid de bune practici pentru orele de consiliere și orientare

## Education 4 change

*Proiect educațional  
pentru elevii  
claselor a V-a  
judetul Mureș*

Parteneri



# Education 4 change

*Proiect educațional  
pentru clasele  
checilor a V-a  
judetului Maramureș*

Parteneri:



Iceland  
Liechtenstein  
Norway grants

Working together for a green,  
competitive and inclusive Europe



# **GHID DE BUNE PRACTICI PENTRU ORELE DE CONSILIERE ȘI ORIENTARE**

**Tîrgu-Mureș**

**2019**

## **Echipa de proiect:**

**Moldovan Loredana** - coordonator proiect - profesor consilier școlar Grădinița cu Program Prelungit Ștefania și Școala Dacia din *Tîrgu-Mureș*

**Pápai Annamária** - profesor consilier școlar CJRAE Mureș

**Ilioasa Daniela** - profesor consilier școlar Colegiul Național „*Alexandru Papiu Ilarian*” din *Tîrgu-Mureș*

**Tăban Claudia** - profesor consilier școlar Colegiul Național Unirea din *Tîrgu-Mureș*

**Cozma Melania** - profesor consilier școlar Școala Gimnazială „*Liviu Rebreanu*” din *Tîrgu-Mureș*

**Nichiforiuc Carmen** - profesor consilier școlar Școala Nr. 7 din *Tîrgu-Mureș*

**Bocskay László** - profesor consilier școlar Școala Gimnazială „*Aurel Mosora*” din Sighișoara

**“Disclaimer:** Material realizat cu sprijinul financiar al Mecanismului Financiar al SEE 2014 – 2021. Conținutul acestuia (text, fotografii, video) nu reflectă opinia oficială a Operatorului de Program, a Punctului Național de Contact sau a Oficiului Mecanismului Financiar. Informațiile și opiniile exprimate reprezintă responsabilitatea exclusivă a autorului/autorilor”.

# Cuprins

CUVÂNT INTRODUCATIV.....	6
AUTOCUNOAȘTEREA ȘI DEZVOLTAREA PERSONALITĂȚII.....	8
AUTOCUNOAȘTEREA, IMAGINEA DE SINE.....	8
ACTIVITĂȚI.....	10
AUTOBIOGRAFIE.....	10
TERMINAREA PROPOZIȚIEI.....	10
SCAUNUL FIERBINTE.....	11
MEDALIA CU DOUĂ FEȚE.....	12
CE AȘ VREA SĂ FIU ȘI CE NU AȘ VREA SĂ FIU?.....	12
RECLAMĂ DESPRE MINE, ANUNȚ.....	13
DACĂ AȘ FI O PARTE DINTR-O CASĂ.....	13
PEȘTIȘORUL DE AUR.....	14
COMUNICAREA ȘI GESTIONAREA CONFLICTELOR.....	15
DEZVOLTAREA COMUNICĂRII DE TIP ASERTIV.....	16
ACTIVITĂȚI.....	17
PRIN CE NE ASEMĂNĂM?.....	17
INTERVIU ÎN PERECHI.....	18
CONTINUĂ ACȚIUNEA.....	18
DEZVOLTAREA VOCABULARULUI.....	19
SCHIMBAREA GÂNDURILOR NEGATIVE.....	20
SĂ CĂUTĂM ASPECTUL POZITIV ÎNTR-O SITUAȚIE DATĂ.....	21
ÎN GENERAL FETELE, ÎN GENERAL BĂIEȚII.....	22

MANAGEMENTUL INFORMAȚIEI.....	23
ACTIVITĂȚI.....	24
RETORICA.....	24
STÂND PE DOUĂ SCAUNE ÎN ACELAȘI TIMP.....	25
DEZLEAGĂ-MĂ.....	25
CAUTĂ REZOLVAREA.....	27
TEHNICI EFICIENTE DE ÎNVĂȚARE.....	29
ACTIVITĂȚI.....	30
OBICEIURILE MELE DE ÎNVĂȚARE, RELAȚIA MEA CU STUDIUL .....	30
STILUL DE ÎNVĂȚARE, CA MOD DE INFLUENȚARE A ÎNVĂȚĂRII .....	31
DESCRIEREA STILURILOR DE ÎNVĂȚARE.....	31
ORIENTARE PROFESIONALĂ.....	36
ACTIVITĂȚI.....	37
TREI DORINȚE SAU CINE AȘ DORI SĂ FIU?.....	37
BURSA VALORILOR.....	37
ABILITĂȚILE MELE.....	39
AUTOBIOGRAFIE.....	40
ABILITĂȚILE MELE ÎMPĂRȚITE PE ACTIVITĂȚI.....	40
FOTOGRAFII DIN VIITOR.....	42
O MESERIE PENTRU TINE.....	43
CĂLĂTORIE ÎN TIMP.....	43

CALITATEA STILULUI DE VIAȚĂ.....	45
ACOMODAREA ÎN SITUAȚII DE STRES ȘI CRIZĂ.....	45
ACTIVITĂȚI.....	47
DESEN ÎN GRUP.....	47
ROLUL DE TORT.....	48
ÎNCĂ NICIODATĂ.....	49
CUM MĂ SIMT ÎN ACEST MOMENT.....	49
CE AR FI DACĂ.....	50
CE ÎNSEAMNĂ SĂ FII BĂRBAT ȘI CE ÎNSEAMNĂ SĂ FII FEMEIE .....	51
CEASUL SOARELUI.....	51
REZOLVĂRI EFICACE.....	52
SITUAȚII CARE PROVOACĂ STRES.....	52
TREBUIE CONSTRUIT ÎNCĂ O DATĂ.....	53
CURAJOS SAU SINCER.....	54

## CUVÂNT INTRODUCATIV

Ghidul de bune practici pentru orele de Consiliere și Orientare face parte din proiectul *Education 4 change* derulat de CJRAE Mureș, număr proiect: 2018-EY-PMIP-R1-0012, finanțat prin Granturile SEE - Mecanismul Financiar 2014-2021 în cadrul Programului de Educație, Burse, Ucenicie și Antreprenoriatul Tinerilor în România.

Proiectul *Education 4 change* își propune să inoveze metodele și tehnicile de lucru cu elevii de clasa a V-a, pentru aria curriculară Consiliere și Orientare. Această țintă a fost fixată în urma constatării faptului că intrarea în clasa a V-a reprezintă un prag important pentru elevi, iar activitățile desfășurate de profesorii diriginți, în cadrul orelor de Consiliere și Orientare, le-ar putea oferi acestora sprijinul necesar în dezvoltarea lor emoțională și socială.

Dacă în clasele I-IV elevii sunt obișnuiți cu un cadru didactic de referință respectiv profesorul învățător, care asigură atât suportul emoțional cât și confortul de a iniția învățarea prin adaptarea metodologiei la profilul elevilor, adaptarea la clasa a V-a este una esențială. De modul în care se produce această adaptare depinde ulterior întreg parcursul educațional al elevului în ciclul gimnazial și chiar liceal. Diversificarea prea bruscă a relațiilor pe care elevul trebuie să le dezvolte cu fiecare profesor în parte, la intrarea în gimnaziu, adaptarea la stilul de predare diferit, cerințele neomogene, metodele predominant expositive pot copleși elevul, familia acestuia, ducând la conflicte intrapsihice, stimă de sine scăzută, dificultăți de învățare etc.

Proiectul *Education 4 change* vizează specializarea a șapte consilieri școlari din cadrul CJRAE Mureș prin participarea la cursul *The Teacher is a Change Agent* derulat de New School (Oslo-Norvegia), în vederea implementării metodelor de învățare experiențială la elevii de clasa a V-a și a promovării în rândul cât mai multor cadre didactice a metodelor interactive, experiențiale.

Activitățile de follow-up ale proiectului au cuprins: Conferința Education 4 change, un seminar adresat tuturor consilierilor școlari din rețeaua CJRAE Mureș, atelier de formare pentru diriginții claselor a V-a precum și elaborarea acestui ghid de bune practici educaționale adresat profesorilor diriginți.



Aproximativ 900 de elevi au beneficiat de acest proiect, prin implicarea a 28 de școli gimnaziale din județul Mureș, inclusiv a celor șapte școli arondate consilierilor școlari participanți la mobilitate: Școala Gimnazială *Dacia*, Colegiul Național ”*Alexandru Papiu Ilarian*”, Școala Gimnazială ”*Liviu Rebreanu*”, Colegiul Național Unirea, Școala Nr.7, Școala Gimnazială *Acățari* și Școala Gimnazială ”*Aurel Mosora*” din Sighișoara.

Proiectul ***Education 4 change*** este implementat de CJRAE Mureș în perioada 1 august 2018 - 31 august 2019.

Parteneri: Salvati Copiii - Filiala Mureș, Asociația Asertiv, Asociația Psy Serenitas, Asociația K'ARTE.

Echipa de proiect

# AUTOCUNOAȘTEREA ȘI DEZVOLTAREA PERSONALITĂȚII

## AUTOCUNOAȘTEREA, IMAGINEA DE SINE

Conceptul de autocunoaștere este un demers de conștientizare a limitelor, posibilităților și componentelor propriei personalități. Autocunoașterea va duce la construirea imaginii de sine, adică la modul în care fiecare dintre noi se percepe pe sine însuși. Cei care au o imagine de sine pozitivă au mai multă încredere în ei, sunt încrezători și duc la bun sfârșit sarcinile sau activitățile pe care le încep. Cei cu o imagine de sine negativă nu au încredere în forțele proprii, se tem de eșec și au rezultate slabe atât la școală, cât și în cerul de prieteni. Gradul de autocunoaștere și imaginea de sine se pot observa ușor în comportamentul copiilor, în felul în care fac față situațiilor noi, chiar și în modul în care reacționează și interacționează cu cei din jur.

Imaginea de sine are următoarele componente:

- Eul fizic: totalitatea componentelor fizice
- Eul moral: totalitatea caracterelor morale
- Eul individual: caracteristicile personalității noastre
- Eul familial: după cum vedem propria noastră persoană din prisma evaluării familiei
- Eul social: perceperea propriei noastre persoane din prisma mai largă sau mai strâmtă a societății în care trăim.

Imaginea de sine nu este numai pozitivă sau negativă, poate fi rigidă și flexibilă. La persoanele cu imagine de sine rigidă există o mare diferență între opinia colegilor și propria evaluare, întâmpinând greutăți în relațiile interpersonale. Oamenii cu o imagine de sine flexibilă acceptă, prelucrează informațiile care nu sunt în concordanță cu propriile păreri și se adaptează ușor la schimbări. În opinia lui Merei Ferenc, până la vârsta școlară autocunoașterea nu este una intelectuală, ci mai degrabă una emoțională – de natură afectivă, sentimentală. Autocunoașterea copilului nu este bazată pe cunoaștere, nu este propria lui analiză, imaginea de sine a copilului se dezvoltă sub presiunile cerințelor impuse de către cei din jur. Astfel părinții și școala au o mare

responsabilitate în ceea ce privește dezvoltarea imaginii de sine a copiilor.

Autocunoașterea oferă posibilitatea copiilor de a face față greutăților ce se ivesc în calea lor prin evaluarea corectă a propriilor abilități și competențe.

În formarea deprinderilor de autocunoaștere, în aprecierea reală a propriei persoane, un rol important îl are opinia altora despre noi. Pentru o dezvoltare armonioasă este indispensabil rolul critic și moralizator al mediului social.

Rezultatul autocunoașterii este conștientizarea a ceea ce suntem în stare și ce trebuie să mai perfecționăm ca să devenim ceea ce ne-am propus să fim. Insuficienta cunoaștere de sine și a autoaprecierii poate cauza tulburări de integrare în societate.

Copiii mici au înclinația să vadă într-o lumină pozitivă propria persoană, din punctul de vedere al dezvoltării lor este nu numai normal, dar în cele din urmă are și o influență deosebit de bună. Harter (1990) a observat că percepția pozitivă motivează copiii în atingerea unor obiective importante. Cu alte cuvinte, ajută la o dezvoltare mai rapidă a lor. De aceea ar trebui monitorizați copiii care au o percepție negativă despre ei înșiși. Acumularea de succese și insuccese la școală influențează formarea autoevaluării elevilor. Experiențele pozitive acumulate în timpul anilor de școală nu oferă garanția dezvoltării unui profil individual pozitiv, dar ajută la formarea acestuia. În schimb acumularea unui șir de insuccese garantează formarea unui profil școlar individual negativ.

Elevii care dispun de un profil individual negativ își subestimează capacitățile și nu estimează pozitiv calitățile. Propriile greșeli sunt mari, dar nu sunt recunoscute în fața altora. Caracteristic lor este evitarea unui comportament care le-ar aduce insucces, se retrag din fața problemelor și ocolesc situațiile competitive (Devai și Sipos, 1986). Profilul individual negativ se formează mai ales la elevii cu o situație precară la învățătură, iar acești elevi cred că și alții îi judecă din punct de vedere negativ. (Gilly, Lacour și Meyer, 1976).

# ACTIVITĂȚI

## AUTOBIOGRAFIE

### **Obiective:**

Dezvoltarea autocunoașterii, a personalității și o mai bună cunoaștere între elevi.

**Durata:** 50 minute

**Metode:** Muncă individuală, comunicare euristică

**Materiale:** Hârtie A4, instrumente de scris

### **Scenariul activității:**

Fiecare elev scrie o autobiografie sau se autocaracterizează cu ajutorul a cinci cuvinte. Lucrările efectuate se adună, se citesc și membrii grupului încearcă să ghicească persoana care a scris autobiografia respectivă.

**Nota:** Este important de stabilit regulile grupului de lucru înainte de începerea activității de autocunoaștere. Exemplu: să nu criticăm, fiecare elev să răspundă pe rând, să păstrăm confidențialitatea etc.

## TERMINAREA PROPOZIȚIEI

### **Obiective:**

Pe parcursul acestei activități elevii vor avea posibilitatea să formuleze propriile lor sentimente, dorințe, aspirații, eventual să-și exprime propriile temeri.

**Durata:** 50 min. (depinde de numărul elevilor din clasă)

**Metode:** Comunicare euristică, prezentare frontală

**Materiale:** Propoziții începute pe o foaie de hârtie

**Scenariul activității:** Împărțim fiecărui elev câte o fișă de lucru, propozițiile începute vor fi completate de ei.

Exemplu de fișă de lucru:

1. Pentru mine este cel mai important

.....

2. Doresc să .....

3. Aș fi bucuros

.....

4. Am decis să .....

5. Mi-ar plăcea dacă aş fi în  
stare .....
6. Am încredere în faptul  
că .....
7. Voi face tot ceea ce-mi stă în putinţă  
să .....
8. Nu mi-ar plăcea dacă .....
9. Mi-e teamă să .....
10. Nu-mi place să mă gândesc la faptul  
că .....

**Notă:** Numai cine vrea citeşte răspunsurile. Ascultăm elevii, nu explicăm sau nu punem întrebări pe seama propozițiilor. Atmosfera de încredere va consolida relațiile dintre elevi.

## SCAUNUL FIERBINTE

### Obiective:

- elevii își dezvoltă încrederea în sine
- dezvoltarea autocunoașterii prin prisma opiniei altora despre ei

**Durata:** 20 minute (depinde de numărul elevilor din clasă)

**Metode:** Convorbire euristică, prezentare frontală

**Materiale:** Scaune așezate în formă de cerc

Scenariul activității: Cu ajutorul scaunelor formăm un cerc și în mijloc așezăm un alt scaun. Cine stă în mijlocul cercului întoarce scaunul spre un coleg și spune următoarele:

Mie îmi place la tine că: .....

Cel mai puțin îmi place la tine faptul

că .....

Jocul se continuă până când elevii vor sta pe rând în mijlocul cercului.

**Notă:** Elevii vor învăța cum să-și expună părerea fără să jignească pe celălalt. Elevii au tendința de a spune numai lucruri negative și acolo unde se observă că ar exista conflicte în mijlocul grupului le vom cere să se concentreze mai ales pe prima afirmație. Le atragem atenția că fiecare dintre noi are însușiri pozitive și negative. Această activitate poate fi folosit ca și un feedback, după terminarea unui curs.

## MEDALIA CU DOUĂ FEȚE

**Obiective:** În urma activității elevii își formează o imagine despre felul în care ne văd alții, cum ne apreciază, și totodată se formează și se dezvoltă autocunoașterea de sine și autoevaluarea noastră.

**Durata:** 50 minute

**Metode:** Comunicare euristică, prezentare muncă individuală

**Materiale necesare:** Hârtie A4, bandă adezivă sau ace de gămălie

**Scenariul activității:** Împărțim fiecărui elev o foaie de hârtie pe care trebuie să înșire cât mai multe caracteristici pozitive. După aceea întoarcem foaia și cu ajutorul bandei adezive sau a acelor de gămălie punem foile una peste alta, iar elevii vor scrie pe rând o caracteristică pozitivă sau o însușire pe care o apreciază și o iubesc cel mai mult la persoana respectivă. La sfârșitul activității ei pot compara caracteristicile pozitive scrise de ei și cele scrise de alții. Discutăm apoi despre caracteristicile care i-a surprins cel mai mult.

**Notă:** Și profesorul poate fi antrenat în acest joc oferind feedback pentru elevi. Nu este obligatorie o prezentare prealabilă, dar trebuie să atragem atenția elevilor să scrie numai caracteristici pozitive despre ei. Trebuie subliniat faptul că ei nu au voie să scrie însușiri negative sau jignitoare.

## CE AȘ VREA SĂ FIU ȘI CE NU AȘ VREA SĂ FIU?

**Obiective:** Elevii conștientizează modele de asemănare și deosebire și efectul psihologic al acestora.

**Durata:** 50 minute

**Metode:** Convorbire în grup

**Scenariul activității:** Elevii își aleg nume fictive. Apoi fiecare povestește o întâmplare care prezintă persoana fictivă. De exemplu: „Eu voi fi Ana”, „Ana are deja 17 ani și are un prieten nostim” etc. Prezentarea eului ideal este urmată de o convorbire în grup.

**Notă:** Într-o altă activitate elevul alege o persoană cu care nu ar vrea să se identifice. Cu ajutorul liderului de grup elevii conștientizează eul ideal dorit și cel negat.

## RECLAMĂ DESPRE MINE, ANUNȚ

**Obiective:** La sfârșitul activității elevii își vor contura atât propria imagine cât și o imagine despre ceilalți colegi. Sunt conștientizate elementele profilului individual și se dezvoltă încrederea între membrii grupului.

**Durata:** 20 minute

**Metode:** Discuție, prezentare, muncă individuală, munca în grup

**Materiale:** Foaie de hârtie A4, post it, instrumente de scris

**Scenariul activității:** Fiecare elev primește câte o bucătică de hârtie pe care trebuie să scrie un anunț scurt format din câteva propoziții prin care ei caută un prieten, coleg de bancă, coleg de joacă sau caută pentru alte scopuri câte un prieten. În anunț trebuie să însire cele mai bune însușiri de ale lor, totodată trebuie să scrie și care sunt cerințele lor față de ceilalți. Nu trebuie semnat cu numele ci cu o parolă sau cu un motto. Profesorul citește pe rând anunțurile și încearcă să ghicească pe baza datelor scrise cine ar fi autorul anunțului.

**Notă:** La sfârșitul activității putem afișa aceste anunțuri, iar elevii pot să aleagă și să răspundă la unul dintre aceste anunțuri.

## DACĂ AȘ FI O PARTE DINTR-O CASĂ...

**Obiective:** Activitatea ajută elevii să conștientizeze punctele tari ale membrilor grupului.

**Durata:** 50 minute

**Metode:** muncă în grup, convorbire euristică

**Scenariul activității:** Cerem elevilor să se gândească la o casă. Își vor imagina elementele acestei case, respectiv temelia casei, pereții, acoperișul, hornul, felul cum este aranjată etc. Își vor imagina apoi că se transformă într-unul dintre aceste elemente. Este foarte important să aleagă primul element pe care și l-au imaginat. Apoi liderul grupului cere elevilor să construiască împreună casa, fiecare membru al grupului încercând să joace nonverbal rolul aceluia element închipuit din casă. Apoi discutăm cum a fost să se înțeleagă fără cuvinte și dacă au ghicit ce parte au fost din casă. Întrebăm toți elevii, iar ei vor încerca să spună ce a însemnat pentru ei să devină partea respectivă a casei.

**Notă:** Este importantă crearea unei atmosfere de încredere reciprocă.

## PEȘTIȘORUL DE AUR

**Obiective:** Cu ajutorul activității se consolidează profilul individual al elevilor, se dezvoltă idealurile și controlul asupra eului personal.

**Durata:** 50 minute

**Metode:** Comunicare euristică

**Materiale:** Foi de hârtie A4, instrumente de scris

**Scenariul activității:** Elevii sunt așezați în formă de cerc și își imaginează ce ar fi dacă ar putea pescui peștișorul de aur care îndeplinește întotdeauna trei dorințe. Care ar fi acele trei dorințe cerute și de ce au ales aceste dorințe. Fiecare elev scrie pe o foaie de hârtie propriile dorințe după care urmează discutarea lor. Dacă unii preferă să nu prezinte propriile dorințe atunci sunt scutiți de acest lucru. Activitatea se poate extinde cerându-le elevilor să se gândească și să scrie în ce persoană ar vrea să se transforme. Ei pot alege trei persoane din lumea cotidiană cum ar fi actori de film, staruri sau sportivi. După efectuarea cerințelor, se amestecă foile de hârtie, iar fiecare elev trage câte o foaie de hârtie. O parte din elevii din clasă încearcă să ghicească persoana căreia îi corespund caracteristicile scrise. Elevul respectiv motivează alegerea făcută.

**Notă:** În felul acesta elevii pot să se cunoască mai bine pe ei înșiși cât și unii pe alții. Putem să ne formăm o imagine despre felul în care elevii se cunosc între ei. Prin alegerea celor trei dorințe întărim încrederea pe care o acordăm unul altuia, putem să cunoaștem mai bine dorințele și aspirațiile elevilor. Trebuie să fim atenți, să nu existe remarci nepoliticoase și să nu se facă completări neadecvate.



# COMUNICAREA ȘI GESTIONAREA CONFLICTELOR

Viața noastră este o comunicare. Prin simpla noastră existență comunicăm cu lumea înconjurătoare și nu putem să ignorăm acest lucru. Este o comunicare și atunci când elevul își ia notițe în timpul orei și în drum spre casă discută cu prietenul sau scrie un e-mail pentru cineva. Noi discutăm despre comunicare și atunci când urmărim programul nostru preferat de la televizor sau când fratele nici nu se sinchisește să fie atent la adresa unor critici. Situația comună în aceste cazuri este transmiterea informației de la emițător la receptor.

## **Trăsăturile comunicării asertive**

Asertivitatea e un comportament ce învață individul să acționeze în interesul său, să-și exprime sentimentele în mod sincer și adecvat, valorizându-și propriile drepturi fără a le nega pe ale celorlalți.

Asertivitatea implică exprimarea directă a necesităților, dorințelor și opiniilor, fără a interfera cu libertățile și drepturile interlocutorilor.

O persoană asertivă e cea persoană care este capabilă să exprime cât mai direct ceea ce simte, ceea ce dorește și care-și valorizează drepturile, alegând un ansamblu de comportamente și atitudini adecvate fiecărei situații, în acord cu locul și momentul.

Asertivitatea e o formă comportamentală ce înseamnă a afirma, fie verbal, fie nonverbal ceea ce persoana simte, vrea și gândește, acordându-i în același timp dreptul celuilalt de a se autoafirma.

Comunicarea asertivă are și ea limite: nu este bună în orice situație și nici nu ne ajută să obținem tot ceea ce dorim. Comunicarea asertivă e învățată. Învățarea, singură, nu garantează calitatea relaționării interpersonale.

Este condiționată de o reală autoevaluare, de acceptarea celorlalți, dar și de respectul către noi înșine și către alții.

## **Stilul agresiv**

Comunicarea agresivă se caracterizează, în special, prin utilizarea unui comportament agresiv în relație cu interlocutorul cu scopul valorizării propriilor drepturi, în detrimentul drepturilor celuilalt și a supunerii/înjosirii acestuia.

Individul agresiv pretinde să domine, valorizându-se pe sine și ignorând sau devalorizând pe ceilalți. Sunt în general persoane exagerat de critice și autoritare, ce utilizează umilirea altuia pentru a se apăra de

posibilele atacuri la propria persoană. Ca și indicii ale comportamentului agresiv, putem să evidențiem: vorbitul cu glas ridicat, gesturile nervoase și arogante, privirea intensă.

### **Stilul pasiv**

Este vorba despre o atitudine de supunere în fața evenimentelor și a celorlalți.

Individul optează pentru un comportament de fugă și de auto-devalorizare, ce determină dificultăți în afirmarea propriilor necesități și opinii. Stilul pasiv e o formă de evitare socială. Ca indicii caracteristice stilului putem identifica nervozitatea dezvăluită în gesturi și vocea pițigăiată. E un stil foarte puțin eficient în relaționarea interpersonală și se caracterizează prin propria negare.

Omul pasiv sau cu inhibiție se caracterizează tot printr-o autoevaluare scăzută, el însă nu își apără interesele sau dacă o face alții nu îl iau în considerare. Emoționat, subestimat, reacționează în așa fel încât crede că va avea eșec, de aceea mai bine se retrage din fața unor situații pentru a evita conflictele. Am putea denumi tendințe de comportament tipice, iar aceeași persoană cu unii oameni poate fi agresivă pe când cu alții în alte împrejurări poate fi asertivă sau pasivă.

## **DEZVOLTAREA COMUNICĂRII DE TIP ASERTIV**

1. Identificarea propriilor calități și conturarea unei autoevaluări pozitive. Nu este neapărat nevoie de o atitudine perfectă, putem greși, dar să ne asumăm responsabilitatea față de greșelile făcute adică să învățăm din ele.

2. Să formulăm afirmații directe despre ceea ce gândim, simțim pentru evitarea unor neînțelegeri. De exemplu: „Eu simt...”, “Nu aș vrea...”, “Am sentimente mixte în legătură cu acest lucru. Într-un fel sunt de acord cu tine, iar din alt punct de vedere sunt îngrijorat”

3. Să vorbim mai întâi despre sentimentele și opiniile noastre. Înlocuim o formulare de genul “Nu ai dreptate” cu “Nu sunt de aceeași părere cu tine”. Prima afirmație îndreaptă privirea către celălalt și accentuează respingerea pe când cea de-a doua afirmație punctează propria opinie.

4. Să folosim descrieri de fapte în loc de judecată.

5. Să încercăm să folosim răspunsuri directe și îndrumări politicoase.

Cooley (1934) a folosit metafora oglinzii sociale pentru dezvoltarea profilului individual. După opinia lui indivizii își creează profilul individual din feedback-urile primite de la alții. Cu alte cuvinte indivizii așteaptă informații din mediul extern (reacții verbale, reacții non verbale și exprimări).

S-a observat bunăoară că felul în care copii sunt văzuți de alții afectează nu numai sentimentele lor, dar și imaginea creată de ei înșiși. De exemplu Rudolphe, Hammen și Burge (1955) au constatat că auto-percepția copiilor este în strânsă legătură cu relațiile de familie și prietenie. Atât interacțiunile sociale cât și semnalele unor persoane importante ajută la crearea imaginii profilului individual al copilului.

Experimentele au arătat că acei elevi care au o slabă autocunoaștere sunt mai puțini sociabili, sunt mai neliniștiți în mijlocul copiilor de aceeași vârstă și sunt respinși mai ușor de colegi. (Coplan, R. J., Findlay, L.C., Nelson L.J., 2004).

## ACTIVITĂȚI

### PRIN CE NE ASEMĂNĂM?

**Obiective:** Pe parcursul activității elevii au posibilitatea să se cunoască mai bine între ei dar să se cunoască și pe ei înșiși.

**Durata:** 50 minute

**Metode:** Munca în grup, comunicare

**Materiale:** Foi de hârtie A4, instrumente de scris

**Scenariul activității:** Împărțim elevii în grupuri mici, de exemplu după data nașterii sau îi putem grupa și după anotimp. Fiecare grup format își găsește un nume și încearcă să descopere următoarele lucruri în cadrul său:

- 3 lucruri prin care membrii grupului sunt asemănători
- 3 lucruri prin care sunt diferiți de alții
- 3 lucruri la care aspiră toți, obiective comune
- 3 lucruri care le plac la școală
- 3 lucruri pe care ei ar vrea să le schimbe la școală

- 3 lucruri care le plac în clasă
- 3 lucruri pe care le-ar schimba în clasă

Fiecare grup prezintă lucrarea în fața clasei

**Notă:** Activitatea are rolul de a crea o atmosferă de joacă și de organizare a grupurilor, atmosferă care conduce la îmbunătățirea muncii în grup și la cunoașterea reciprocă. Fiecare echipă poate alege un lider de grup sau fiecare membru al grupului poate prezenta ceva din lucrarea comună. Trebuie să fim atenți ca grupurile să urmărească lucrarea echipelor și să nu existe o interpretare negativă a lucrărilor.

## INTERVIU ÎN PERECHI

**Obiective:** Să învețe cât mai multe despre ei înșiși și despre relațiile lor, autocunoaștere și auto-reflexie.

**Durata:** 100 minute

**Metode:** Discuție, prezentare

**Materiale:** Hârtie A4

**Scenariul activității:** Împărțim fiecărui elev câte o foaie de hârtie, iar sarcina va fi de a concepe 8-10 întrebări care vor fi utilizate într-un scurt interviu cu un alt coleg din clasă. În continuare fiecare elev își va alege un coleg (dacă se poate un coleg cu care nu au discutat pe parcursul anului școlar) cu care va schimba foaia de interviu. Răspunsurile primite vor fi memorate de colegul pereche și prezentate colegul pe baza informațiilor acumulate.

**Notă:** După terminarea activității, elevii pe baza informațiilor primite de la persoana interviuată, vor scrie un articol la ziar sau realizează un desen.

## CONTINUĂ ACȚIUNEA

**Obiective:** Pe parcursul activității elevii exersează comunicarea non verbală și conștientizează consecințele unei comunicări nereușite

**Durata:** 30 minute

**Metode:** Munca în grup, convorbire euristică, joc de rol

**Scenariul activității:** Formăm grupuri mici de câte cinci, șase elevi. Elevii în cadrul grupurilor mici vor primi numere de la unu la cinci, adică până la șase și aceste numere indică ordinea interpretării rolurilor.

Participantul cu numărul unu va alcătui o activitate obișnuită și îl prezintă celorlalți (exemplu: pune unt peste pâine). Participantul cu numărul doi încearcă să înțeleagă și fără să destăinuiească la ce s-a gândit continuă activitatea mimând acțiunea (exemplu: pune marmeladă peste pâinea cu unt și pregătește sandwichul). Participantul cu numărul trei continuă să mimeze acțiunea (servește sandwichurile) și la fel fac și ceilalți. (Exemplul este continuat de participantul numărul patru care mănâncă sandwichurile iar cel cu numărul cinci spală farfuriile.) Este o regulă obligatorie ca în timpul activității elevii să nu vorbească între ei nici cu ajutorul mijloacelor de meta comunicație să nu divulge aprobarea sau dezaprobarea. După ce fiecare grup a terminat activitatea urmează discutarea ei iar participantul numărul unu va explica care a fost importanța conținutului jocului și cum a fost respectat și ne respectat de ceilalți. La sfârșitul activității discutăm următoarele întrebări: De ce numim activitatea „Mesaj greșit înțeles?” Ce s-a înțeles pe parcursul jocului? Se poate întâmpla ca și în viața reală să interpretăm greșit mesajele? Care vor fi consecințele acestora? Ce putem face ca să evităm acest lucru?

**Notă:** O altă variantă este derularea frontală a jocului. Un elev care s-a oferit voluntar mimează în fața grupului de elevi jocul inițial. Oricine din grup care susține că a recunoscut jocul se ridică și continuă cu următoarea prezentare. Cine a recunoscut și de data aceasta jocul se ridică și continuă șirul de evenimente. Se continuă până când toată lumea pe rând participă la joc. La sfârșitul activității se compară cam ce și-au închipuit elevii și trebuie să fim pregătiți la surprize.

## DEZVOLTAREA VOCABULARULUI

**Obiective:** Dezvoltarea vocabularului pasiv al elevilor

**Durata:** 30 minute

**Metode:** Muncă individuală, convorbire euristică

**Materiale necesare:** tabele goale, hârtie, instrumente de scris

**Scenariul activității:** Elevii decid asupra cinci categorii de lucruri. Pot fi din orice domeniu: nume de mâncăruri, personalități istorice, nume de băiat sau fată, obiceiuri rele, orașe, orice care este acceptat de membrii grupului de elevi. Apoi fiecare desenează un tabel de 5x5 unde cele cinci rânduri desemnează cele cinci categorii. În antetul tabelului

trebuie scrise numele categoriilor. Putem să alcătuim aceste tabele și gata xeroxate să le înmânăm elevilor pentru a ușura pregătirile pentru activitate. Apoi un jucător alege la întâmplare dintr-o carte sau ziar, un cuvânt cu cinci litere. Literele cu care încep cuvintele le vom scrie deasupra acestor coloane. În decurs de două minute (sau într-un alt timp stabilit) trebuie să completeze cât mai multe rubrici cu aceste cuvinte fiecare corespunzând cu categoria respectivă și încep cu litera scrisă deasupra coloanei. La evaluare fiecare răspuns corect valorează un punct iar răspunsurile ne scrise de alții valorează doi. De aceea merită introduse cuvinte mai rar întâlnite.

Câștigătorul este acela care adună cele mai multe puncte:

Categorii	A	K	O	R
Fructe	Ananas	Kiwi	Orange	Rebarbara
Distrație	Aeronaputică	Karting	Operetă	Rulotă
Oraș	Arad	Kentucky	Oradea	Rovinari
Obiceiuri rele	Agresivitate	Kung-fu	Obraznic	Refuz
Obiceiuri bune	Amabilitate	Karaoke	Optimism	Reînsuflețire

## SCHIMBAREA GÂNDURILOR NEGATIVE

**Obiective:** În timpul activității elevii învață să gestioneze gândurile negative formate despre ei înșiși.

**Durata:** 50 minute

**Metode:** Comunicare euristică, muncă individuală

**Materiale:** Fisă de lucru

**Scenariul activității:** Împărțim fiecărui elev o serie de afirmații cu diferite caracteristici negative. Elevii imaginează cam ce ar face și ce ar gândi dacă ar fi preocupați de aceste probleme.

Ce ai gândi, cum te-ai simți și ce ai face dacă:

- Te-ar deranja propria greutate (te consideri prea gras sau prea slab)
- Te-ai considera prea scund sau prea înalt
- Ai considera că nu ești bun la sport pentru că ești printre ultimii aleși în echipă

- Ai fi timid și ai vrea să te împrietenești mai ușor, dar ți-ar fi dificil să te apropii de colegi și să începi o discuție

- Ai avea dificultăți în înțelegerea matematicii

Elevii caută rezolvări individuale pentru situațiile descrise în rândurile de mai sus. Discutăm apoi care afirmație le-a provocat cea mai mare dificultate în identificarea unor soluții.

**Notă:** În prezentarea activității trebuie să anunțăm elevii că avem unele însușiri, aptitudini pe care am putea să le schimbăm precum și altele pentru care schimbările nu sunt posibile.

## SĂ CĂUTĂM ASPECTUL POZITIV ÎNTR-O SITUAȚIE DATĂ

**Obiective:** Pe parcursul activității elevii dezvoltă atitudinea și gândirea pozitivă.

**Durata:** 50 minute

**Metode:** joc de rol

**Materiale:** instrumente de scris și hârtie

**Scenariul activității:** Elevii își imaginează care sunt acele aspecte din cadrul propriei familii sau clase care le provoacă probleme. Alegem apoi cinci astfel de situații care vor fi discutate cu întregul grup abordând atât aspectele negative cât și pe cele pozitive

Este oare posibil să ne raportăm astfel la propriile noastre greutăți (să încercăm să vedem și plusurile într-o situație problematică) ? Când este greu să vedem partea pozitivă a lucrurilor? Ce ne ajută în asemenea situații?

**Notă:** La începutul activității putem explica elevilor că ne simțim mult mai bine dacă învățăm să privim și partea pozitivă a problemelor.

**Situație:** Ai o familie numeroasă

<p><i>Partea negativă:</i> Aproape niciodată nu este liniște. Fiecare are propria răspundere. Jucăriile trebuie împărțite între frați. Trebuie să-ți aștepți rândul până când părinții tăi în sfârșit vor sta</p>	<p><i>Partea pozitivă:</i> Niciodată nu ești singur. Pot să te ajute mai mulți în rezolvarea temei de casă. Ai mereu cu cine să te joci. Este mereu o persoană care să te protejeze, să-ți înțeleagă punctul de vedere.</p>
---	---

## ÎN GENERAL FETELE, ÎN GENERAL BĂIEȚII...

**Obiective:** Elevii conștientizează hotărârile neîntemeiate luate în grabă.

**Timp:** 50 minute

**Metode:** Munca în grup

**Materiale necesare:** hârtie, cariocă, lipici

**Scenariul activității:** Pe patru foi de hârtie scriem, următoarele propoziții începute:

Fetele în general...

Băieții în general...

Părinții în general...

Familia în general...

Împărțim elevii în patru grupuri, fiecare grup primește o foaie cu propoziția începută. Membrii grupului termină propozițiile începute notând pe foaie cât mai multe afirmații/opinii cu privire la fete, băieți, părinți, familie. Se vor discuta apoi opiniile ce includ stereotipuri (exemplu: despre fete, că sunt sensibile, despre băieți că sunt duri etc.).

**Întrebări:** Ce sentimente au avut fetele și băieții ascultând generalitățile în legătură cu celălalt sex? Ce argumente se pot aduce pentru a putea contrazice opiniile care nu corespund unor oameni (unor băieți, unor fete, unor părinți)?

**Notă:** Această activitate poate contribui la diminuarea conflictelor existente la această vârstă între fete și băieți, deoarece discuția purtată în legătură cu stereotipurile existente influențează calitatea comunicării între ei.



## MANAGEMENTUL INFORMAȚIEI

Stocarea informației, utilizarea și calitatea acesteia s-a transformat în ultimii ani. Ne confruntăm cu două probleme în ceea ce privește transmiterea informației: să-i învățăm pe copii și tineri să asimileze și să prelucreze informațiile în mod selectiv și totodată să-i învățăm cum să le transmită mai departe cât mai autentic și eficient. Procesul de gestionare cât mai eficientă a informațiilor condiționează valorificarea, identificarea și utilizarea lor în rezolvarea diferitelor situații problematice sau de luare a deciziilor.

Pentru o eficiență asimilare a informațiilor trebuie aprofundate următoarele:

- Abilitățile de identificare și asimilare a informației
- Prelucrarea informațiilor și valorificarea acestora

Informațiile se pot transmite: în scris, verbal și non verbal, în format electronic etc.

Internetul este un izvor deosebit de important de informații, iar folosirea corectă poate fi de un mare ajutor în viața de zi cu zi.

Internetul abundă de informații astfel că tinerii și copiii se pot pierde în niște informații periculoase vârstei lor. Pe internet se ivește ocazia de a intra în relații cu oameni fără să le dezvăluim adevărata identitate. Fără o identificare oamenii nu trebuie să-și asume responsabilitatea pentru libera manifestare. Ceea ce este important de reținut este că utilizatorul comunică sau se comportă așa cum poate nu ar face-o în viața obișnuită. Efectul de dezinhibiție poate fi benefic sau distructiv. Calitatea cea mai bună a internetului este că oamenii pot fi deschiși, vorbesc despre sentimentele lor, dorințelor secrete și despre temerile lor. Poate fi dăunător atunci când dezinhibiția se exprimă prin furie, mânie. Printre dezavantajele comunicării prin internet putem enumera și lipsa scrisului corect, folosirea prescurtărilor și folosirea cât mai multor jargoane.

# ACTIVITĂȚI

## RETORICA

**Obiective:** Elevii vor exersa managementul informațiilor prin utilizarea eficientă a întrebărilor.

**Durata:** 50 minute

**Metode:** Lucrul în echipă, problematizarea, retorica

**Materiale:** Post-it (hârtiuțe colorate), foi A4, pixuri

**Scenariul activității:** La începutul activității împărțim elevii pe grupe. Putem împărți postit-uri colorate, iar cei care extrag dintr-un coșuleț aceeași culoare vor fi în aceeași echipă.

Frontal prezentăm clasei o situație problematică pe care trebuie să o rezolve cu ajutorul unor întrebări închise. Fiecare grupă formată la început va avea la dispoziție 5 minute să elaboreze câteva întrebări închise. Pentru a ajuta elevii exemplificăm întrebările închise, adică acelea sunt întrebări închise care permit răspunsuri scurte de „da” și „nu”. Fiecare grupă, pe rând, poate lansa întrebări conducătorului de joc, cine ghicește cel mai repede rezolvarea este câștigător. Grupa câștigătoare este aplaudată sau poate primi bomboane. Dacă o grupă folosește întrebări deschise sau repetă o întrebare rămâne afară o tură de joc.

Dacă avem mai mult timp putem rezolva chiar unele ghicitori.

Situații problematice, ghicitoare:

1. Într-un oraș din Vestul Sălbatic un cowboy dă buzna într-un bar și se grăbește rapid la tejghea. Dă cu pumnul pe tejghea și strigă către barman:

- Barman, dă-mi rapid un pahar de whisky!

Barmanul nu-i răspunde, scoate rapid de sub tejghea un pistol și îl ațintește către cowboy.

Omul nostru îi mulțumește și pleacă satisfăcut. Ce s-a întâmplat?

Rezolvare: Cowboyul sughita și barmanul l-a speriat ca să-i treacă sughitul.

## STÂND PE DOUĂ SCAUNE ÎN ACELAȘI TIMP

### **Obiective:**

1. Dezvoltarea capacității empatice la elevi.
2. Elevii vor dezvolta atitudini tolerante față de părerile diferite.

**Durata:** 40 minute

**Metode:** Lucrul în echipă, conversație euristică, joc de rol

**Materiale:** scaune, descriere roluri

**Scenariul activității:** La începutul exercițiului vom discuta cu elevii despre diferențe, despre faptul că nu suntem la fel, fiecare este o individualitate care se confruntă cu probleme diferite și poate avea păreri proprii. Însă pentru a putea trăi într-o societate funcțională este nevoie de toleranță și empatie pentru a ne înțelege mai bine unii pe ceilalți.

După converșia euristică le spunem elevilor că vor participa la jocuri de rol și vom căuta voluntari pentru aceste roluri. Vor fi premiate rolurile care sunt interpretate cel mai convingător. În sala de clasă realizăm o scenă în mijlocul căreia așezăm două scaune față în față. Voluntarii vor primi fiecare două roluri opuse și vor avea sarcina de a prezenta un dialog între cele două personaje, intrând în pielea fiecăruia pe rând, schimbând scaunele în momentul schimbării rolului. Deci același elev va încerca să intre în pielea a două personaje cu păreri diferite despre o situație dată.

Nu putem obliga elevii să intre în jocul de rol dar putem să-i motivăm prin a accentua importanța experimentării. La sfârșitul exercițiului discutăm despre cum s-a simțit fiecare în rolul interpretat, care rol a fost mai aproape de persoana lui și cât de greu a fost să intre în pielea personajului cu care nu prea a fost de acord.

**Notă:** Posibile roluri pot fi: profesorul și elevul discută despre metode de sancțiune în situația în care când cineva absentează de la școală; mama și fiica se ceartă despre modul în care se îmbracă iarna. Putem alege orice situații și roluri în funcție de problemele cu care ne confruntăm cu clasa.

## DEZLEAGĂ-MĂ

**Obiective:** Managementul informațiilor în situații problematice.

**Durata:** 40 minute

**Metode:** Lucrul în echipă, rezolvarea de probleme, conversație euristică.

**Materiale:** Fișa de lucru cu cele 12 informații în 4 exemplare, foi A4, pixuri.

**Scenariul activității:** Împărțim elevii în patru grupe. Fiecare grupă va primi cele 12 informații, fiecare elev din grupă va primi 2-3 informații. Elevii vor avea 5 minute să rețină informațiile primite după care adunăm informațiile împărțite.

**Informații:**

1. Britanicul locuiește în casa roșie.
2. Suedezul are un câine.
3. Danezul nu bea cafea, doar ceai.
4. Casa verde se situează pe partea stângă a casei albe.
5. Proprietarul casei verzi bea cafea în fiecare dimineață.
6. Persoana care circulă cu mercedesul are o pasăre.
7. Proprietarul casei galbene circulă cu bicicleta și e vecin cu un iepure.
8. Persoana care locuiește în casa din mijloc, de obicei bea lapte seara înainte de culcare.
9. Prima casă aparține norvegianului.
10. Persoana care are o motocicletă este vecin cu proprietarul pisicii.
11. Persoana care are bicicletă este vecină cu proprietarul calului.
12. Trenul este modalitatea de deplasare a persoanei care bea de obicei bere.
13. Germanul are o barcă cu motor.
14. Norvegianul locuiește lângă casa albastră.
15. Băutorul de apă este vecin cu cel care circulă cu motocicletă.

După 5 minute grupele trebuie să rezolve următoarea problemă:

1. Există 5 case de diferite culori așezate în cerc.
2. În fiecare casă locuiește un om cu o naționalitate anume.
3. Fiecare proprietar are un animal de casă, o băutură preferată și circulă cu un anumit vehicul.
4. Ce naționalitate are proprietarul fiecărei case, cu ce autovehicul circulă, ce animal are și ce fel de băutură consumă?

Câștigă grupa care găsește cel mai rapid rezolvarea. La final discutăm cu elevii de ce a câștigat grupa respectivă și ce bariere au întâmpinat cei care nu au reușit la fel de repede rezolvarea sarcinii.

### Rezolvare:

galben	albastru	alb	verde	roșu
norvegian	danez	german	suedez	britanic
pisică	iepure	pasăre	câine	cal
apă	ceai	lapte	cafea	bere
bicicletă	motocicletă	mercedes	barcă motor	cu tren

**Notă:** La finalul activității putem discuta despre pașii care trebuie parcurși în rezolvarea de probleme: 1. Adunarea a cât mai multe informații posibile 2. Reprezentarea grafică a problemei 3. Căutarea rezolvărilor posibile 4. Alegerea celei mai bune rezolvări 5. În caz de eșec reluarea pașilor de mai sus.

### CAUȚĂ REZOLVAREA

**Obiective:** Managementul informațiilor în situații problematice.

Creșterea coeziunii de grup.

**Durata:** 40 minute

**Metode:** Lucrul în echipă, rezolvarea de probleme, conversație euristică.

**Materiale:** Fișa de lucru cu cele 12 informații în 4 exemplare, foi A4, pixuri.

**Scenariul activității:** Împărțim elevii pe 4 echipe de câte 4-5 persoane în fiecare echipă. Fiecare echipă va primi o problemă dintre cele prezentate mai jos. De la început explicăm elevilor faptul că obiectivul principal este să rezolvăm problemele împreună, nu contează câștigul echipelor în parte. După ce fiecare echipă notează pe foile de răspuns posibilele rezolvări, echipele schimbă între ele, prin rotație, exercițiile. Echipele evaluează și completează răspunsurile colegilor. Realizăm această rotație a problemelor până când fiecare problemă

ajunge și este analizată de fiecare echipă în parte. La final discutăm frontal cu întreaga clasă rezolvările.

### **Situații problematice:**

1. Petre Deșteptul a decis ca de acum încolo în fiecare luni, miercuri și vineri va spune doar adevăruri și în restul zilelor va minți. Într-o zi a spus: ”Mâine voi spune adevărul”. În ce zi a săptămânii a enunțat această propoziție?

2. Dacă stingem imediat patru din șase lumânări, cu câte lumânări rămânem la final?

3. Patru jucători dependenți de joc au jucat odată toată noaptea. Când seara și-au numărat banii, fiecare avea de 4 ori mai mulți bani față de începutul serii. Cum este posibil așa ceva?

4. Un rege din Occidentul mijlociu și-a făcut testamentul în următorul mod:

„Am doi băieți. Fiecare are câte o cămilă. Dorința mea este ca în momentul în care voi deceda băieții mei să se urce fiecare pe cămila sa și să meargă până la orașul cel mai apropiat. Cămila celui care ajunge mai târziu în oraș va moșteni toată averea mea.”

Băieții au citit testamentul și un timp au stat foarte nedumeriți și nici unul nu vroia să pornească la drum. Un vrăjitor bătrân le-a șoptit la urechea băieților ceva, la care cei doi băieți în grabă au urcat pe câte o cămilă și au pornit în goană către orașul specificat de tatăl lor. Ce le-a șoptit vrăjitorul?

### **Rezolvări:**

1. Exclamația lui Petre Deșteptul nu poate fi adevărată pentru că asta ar însemna să spună adevărul în două zile consecutive. Deci era într-o zi când a mințit, deci și următoarea zi trebuia să fie mincinoasă. Astfel este vorba de ziua de sâmbătă.

2. Cele patru pe care le-am stins pentru că celelalte două s-au consumat prin ardere.

3. Erau o formație de patru lăutari.

4. Conform testamentului nu băieții trebuiau să ajungă ultimii ci cămilele. Astfel fiecare s-a urcat pe cămila celuilalt.

### **Notă:**

Elevalor le plac problemele de logică, chiar putem folosi câte una și la orele de specialitate pentru detensionarea atmosferei.

## TEHNICI EFICIENTE DE ÎNVĂȚARE

Abilitatea de învățare nu este înnăscută. În realitate este o deprindere care se poate însuși și dezvoltala un nivel cât mai înalt. Cele mai elementare tehnici de învățare sunt:

- Cititul cu glas tare, citire silențioasă
- Repetarea textului citit. Textul citit sau spus fără sprijinul textului. Prezentarea făcută unei altei persoane. Efectuarea unui film și reluarea acestuia despre textul citit sau prezentat.

- Recapitulare (prin orice fel)
- Discutarea cu colegii de studiu despre informațiile învățate
- Parcursarea materiei: Introducere: titlul, subtitlul, introduceri importante, scurtă relatare a unui capitol

Ulterior: trecerea în revistă a unor texte subliniate și compararea cu cele ale profesorului.

- Sublinierea – pentru accentuarea părților mai importante
- Schița bună: compactă, clară, cu vedere în ansamblu, să conțină puține cuvinte de legătură și să conțină informații mai importante, formule etc.

- Parafrazare: reformularea unor propoziții texte
- Importanța folosirii cuvintelor cheie: alcătuirea schiței cere mai puțin timp și este mai ușor de privit în ansamblu

- Formularea de întrebări: Ce voi putea cunoaște? Ce nu înțeleg? La ce nu am primit răspuns? Ce știu acum și cum am studiat textul?

- Alcătuirea unei schițe

Tehnicile complexe de învățare pretind combinarea unor tehnici elementare. Ansamblul folosirii diferitelor tehnici de învățare și punerea în ordine a diferitelor trepte de învățare înseamnă formarea unei strategii de învățare. O astfel de tehnică de studiere este „SQ4R” numele a primit din inițialele cuvintelor. Descrierea „SQ4R” aparține de numele lui Thomas și Robinson (1972) - Scan: scanare prealabilă, Query: întrebări, Read: citire, Reflect: gândire, Recite: menționare, Review: recapitulare.

## ACTIVITĂȚI

### OBICEIURILE MELE DE ÎNVĂȚARE, RELAȚIA MEA CU STUDIUL

#### **Obiective:**

1. Pe parcursul activității elevii pot să acumuleze o mai bună autocunoaștere și autoevaluare.
2. Pe parcursul activității pot să analizeze și pot să conștientizeze propriile lor obiceiuri de studiu și relația lor cu studiul.

**Durata:** 50 minute

**Metode:** muncă individuală, munca în grup și discuție frontală

**Materiale:** Fișe de lucru și instrumente de scris

**Scenariul activității:** Pe parcursul activității împărțim fiecărui elev o fișă de lucru. Fiecare elev completează individual fișa de lucru primită.

**Fisă de lucru:** Dragă Elev(ă)! Este vorba despre autocunoașterea și autoevaluarea ta personală. Pentru formarea unei imagini reale ai nevoie de sinceritate! Studiază cu atenție următoarele constatări! Scrie lângă această denumire numărul pe care-l găsești cel mai adecvat în legătură cu tine.

- |              |            |             |    |
|--------------|------------|-------------|----|
| 1. NICIODATĂ | 2. RAREORI | 3. FRECVENT | 4. |
|--------------|------------|-------------|----|
- TOTDEAUNA

1. Mă plictisesc în timpul cursului.
2. Urmăresc cu atenție explicația profesorului.
3. Întreb în cazul în care nu înțeleg ceva.
4. Mi-e frică când răspund oral.
5. Îmi place să fiu în centrul atenției.
6. Mă simt bine cu colegii de clasă.
7. Nu am chef să învăț după insuccese.
8. În timp ce învăț ascult muzică.
9. Membrii familiei mă deranjează în timp ce învăț.
10. Încep studiul cu materiile cele mai grele.
11. La început îmi fac temele de casă.
12. Învăț cu voce tare.
13. De multe ori nu mă concentrez pe tot parcursul studiului.
14. Subliniez în carte ideile importante.



15. Sunt capabil să mă concentrez tot timpul.

După ce s-a completat individual fiecare fișă de lucru alcătuim grupuri de câte patru membri. Pentru formarea grupurilor folosim următoarele metode: vom cere elevilor să se ridice în ordinea crescândă a vârstei, primul fiind cel mai în vârstă apoi cei care urmează ca vârstă după el și ultimul să fie cel mai tânăr.

În ordinea crescătoare a vârstei îi vom așeza în grupuri de câte patru. În decursul muncii de grup tema elevilor va fi alegerea a trei asemănări de pe fișa de lucru și discutarea experiențelor comune. După munca în grup ei pot prezenta frontal asemănările fiecărui grup sau eventual pot alege o metodă comună de învățare care poate fi caracteristică clasei.

**Notă:** Dacă avem timp suficient elevii pot să răspundă pe fișa de lucru la următoarele întrebări. De ce înveți? (De ce nu înveți?), Ce te îndeamnă să înveți? Ce te frânează în activitatea de învățare? Aceste întrebări pot fi de un real folos dirigintelui în cunoașterea elevilor.

## STILUL DE ÎNVĂȚARE, CA MOD DE INFLUENȚARE A ÎNVĂȚĂRII

### **Obiective:**

1. După completarea formularului elevii vor avea posibilitatea să identifice stilurile de învățare pe care le posedă.
2. Elevii vor identifica stilul de învățare cel mai avantajos pentru ei.

**Durata:** 50 minute

**Metode:** Muncă individuală, problematizare

**Materiale:** formulare, stiluri de învățare descrise, fișă de lucru, instrumente de scris.

**Scenariul activității:** La începutul activității împărțim elevilor descrierea stilurilor de învățare. Le cerem să le citească și să decidă stilul de învățare cel mai adecvat pentru ei.

## DESCRIEREA STILURILOR DE ÎNVĂȚARE

Fiecare persoană are propriul stil de învățare de aceea ne pregătim altfel pentru cursuri. Metoda de învățare caracteristică propriei noastre persoane numim, stil de învățare.

### *Prin acțiune*

Tipul de elevi cărora le place să învețe prin experiențe. Ei sunt atrași de orice noutate și sunt pasionați de inovații, le place să rezolve mai multe activități în aceeași perioadă de timp și de aceea sunt motorul grupului de lucru. Pentru ei este deosebit de important să cunoască lucruri noi și interesante.

### *Calculat*

Oamenii care aparțin tipului de ”om calculat” preferă să adune informații și să se documenteze. Este important pentru ei să reflecteze asupra lucrurilor și să examineze orice posibilitate.

### *Teoretic*

Oamenii care aparțin acestui tip de învățare gândesc pas cu pas problemele, le analizează și le însușează. Ei preferă să rezolve problemele prin gândire, logic, organizat.

### *Practic*

Oamenilor practici le place să încerce teorii noi și le place să le transpună în practică. Cei care aparțin acestui tip caută rezolvări imediate la problemele lor. Problemele și posibilitățile de rezolvare sunt o provocare pentru ei.

Tu ce gândești, cărui tip îi aparții?

Scrie pe linia punctată care crezi că este cel mai apropiat stilului tău!

\* poate fi o combinație

.....

Apoi cerem elevilor să completeze formularul în legătură cu stilul de învățare fără să folosească descrierea stilurilor de învățare.

## **FORMULAR DESPRE STILURI DE ÎNVĂȚARE**

Completarea formularului durează în medie 10-15 minute dar timpul nu va fi limitat. NU sunt răspunsuri corecte sau incorecte. Dacă ești de acord cu o afirmație notează cu A (adevărat), dacă nu ești de acord atunci notează cu F (fals) afirmația! Înainte ca să începi evaluarea finală trebuie să te convingi că nu ai omis nicio afirmație.

1. De obicei pot să deosebesc ce e corect și ce e incorect
2. De multe ori acționez fără să mă gândesc.
3. Eu rezolv problemele pas cu pas.
4. Totdeauna spun scurt și concis despre ce gândesc.

5. Îmi plac acele exerciții care cer puțin timp pentru pregătire și rezolvare.

6. Mă străduiesc să acumulez cât mai multă experiență.

7. Îmi place să am grijă de mine (să păstrez, un regim alimentar adecvat, să efectuez regulat exerciții fizice.)

8. Înainte de luarea unei decizii îmi place să analizez toate posibilitățile.

9. Îmi place ordinea.

10. Mă străduiesc să evit disputele într-o discuție, să nu ne abatem de la temă.

11. Îmi place oamenii veseli cu o atitudine lejeră.

12. Studiez cu atenție fiecare detaliu înainte ca să ajung la o decizie.

13. Mă deranjează oamenii care de obicei nu iau lucrurile cu destulă seriozitate.

14. Înainte de a-mi exprima punctul meu de vedere iau în considerare opinia celorlalți.

15. Manifest într-un mod deschis sentimentele mele.

16. Mă deranjează când sunt obligat să mă grăbesc în rezolvarea unor probleme.

17. obișnuiesc să apreciez ideile altora după fezabilitatea lor, posibilitatea de a le pune în practică.

18. Nu mă simt bine cu oamenii aparent liniștiți, retrași, închiși în sine.

19. Mă deranjează oamenii care își lasă lucrurile începute, neterminate.

20. Cred că regula este făcută câteodată pentru a fi încălcată.

21. În exprimările altora recunosc deseori incoerența modului lor de a gândi.

22. Îmi plac textele scurte și concise.

23. Îmi place să discut cu oamenii pricepuți, experți în ceva.

24. Îmi place să încerc lucrurile, să descopăr cum funcționează în practică.

25. Îmi plac răspunsurile raționale, concise.

26. Îmi place să fiu în centrul atenției când sunt printre prieteni.

27. Eu cred că ideile neobișnuite nu sunt valabile în practică.

28. Sentimentele oamenilor nu trebuie neglijate, pot fi luate în seamă dacă așa cere situația.

- 29. Pentru rezolvarea problemelor sunt în stare să depun orice efort.
- 30. Mă plictisește munca migăloasă, de rutină.
- 31. Îmi place să găsesc motivele, cauzele ce stau în spatele evenimentelor, manifestărilor.
- 32. Mă interesează opinia, felul de a gândi al altor oameni.

### FORMULAR CU STILURI DE ÎNVĂȚARE – TABEL CU PUNCTAJ

Și în această listă caută afirmațiile pe care le găsești adevărate. După ce ai bifat toate afirmațiile adevărate adună pe verticală totalitatea punctelor!

	Acțiune	Calculat	Teoretic	Practic
	2	5	1	4
	6	8	3	10
	11	12	7	17
	15	14	9	22
	18	16	13	24
	20	19	21	27
	26	23	25	28
	30	32	31	29
Tota	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Punctajul maxim de pe o coloană arată stilul de învățare caracteristic elevului. Este important ca pe o coloană să fie cinci sau mai multe puncte pentru ca să putem vorbi despre un stil de învățare caracteristic elevului. După ce elevii au calculat punctajul putem să afirmăm că fiecare elev în parte are măcar două puncte caracteristice. După evaluare elevii pot să compare stilul de învățare al lor cu cel făcut pe baza formularului. Dacă sunt deosebiri mari se poate discuta frontal și putem ajuta pe elevi să-și dezvolte stilul de învățare cel mai adecvat pentru ei.

Stilul meu de învățare:

- După opinia mea .....
- Pe baza formularului.....

În continuare vom împărți elevilor a doua fișă de lucru pe care trebuie să-o completeze pe baza informațiilor acumulate.

## STILUL DE ÎNVĂȚARE ȘI FIȘA DE LUCRU A STILULUI DE ÎNVĂȚARE

Diferitele stiluri de învățare sunt procese de acumulare de cunoștințe și sunt valabile pentru diferite materii.

În tabelul următor bifează stilul de învățare caracteristic materiei.

Materii	Acțiune	Calculat	Teoretic	Practic
Matematică				
Limba română				
Ed. fizică				
Fizică				
Geografie				
Limbi străine				
Limba maternă				

Alege materia cu cel mai mare succes pentru tine și stilul de învățare adecvat.

**Notă:** Activitatea este împărțită în trei părți: autoreflexie și cunoaștere temei pe baza formularului elevii pot să-și identifice propriul stil de învățare și să-l compare cu opinia individuală apoi să-l pună în practică după ce s-a efectuat identificarea stilului de învățare preferat fiecărei materii.

## ORIENTARE PROFESIONALĂ

Alegerea profesiei are o importanță deosebită în rapida transformare a societății în care trăim. Multe meserii vechi dispar și apar noi domenii profesionale și dacă ne gândim că omul modern își schimbă locul de muncă măcar de cinci ori pe parcursul vieții, situația poate induce nesiguranță. Va fi cu atât mai nesigură cu cât suntem mai pregătiți.

Consilierea pentru alegerea viitoarei profesii ajută la luarea corectă a deciziilor. Scopul școlii în alegerii carierei este de fapt apregătirea pentru viață, iar pregătirea profesională bună și sprijinirea cu succes a integrării în muncă pot duce la creșterea posibilității de afirmare personală și profesională a personalității elevului.

Scopul activității de orientare a carierei este să ajute elevul să ia o decizie independentă conform însușirilor proprii personalități cu minimalizarea factorilor externi. Eficiența activităților depinde de cunoașterea carierei și de autocunoaștere. În realizarea obiectivelor de orientare profesională trebuie să căutăm răspuns la mai multe întrebări: Care sunt dorințele elevului, aspirațiile pentru o nouă meserie? Care sunt abilitățile, înclinațiile? Cum se armonizează calitățile sufletești, subiective ale elevului cu cerințele obiective ale societății?

Decizia este grea și poate fi decisivă pe o viață întreagă iar alegerea unei cariere trebuie să corespundă aptitudinilor, motivațiilor, intereselor deoarece intenția unor schimbări viitoare va avea repercusiuni, iar prelucrarea dezamăgirilor și eșecurilor necesită o mare cheltuială de energie.

Este deosebit de important să discutăm despre astfel de teme deoarece alegerea profesiei joacă un rol important în viața tinerilor. Elevii deși sunt interesați de această temă, sunt derutați în ceea ce privește viitorul lor, de aceea consilierea în vederea alegerii unei profesiei și prevenirea eșecurilor este bine venită în rândul tinerilor. După unii autori consilierea în vederea alegerii profesiei poate să dureze și un an de zile, nu poate lipsi autocunoașterea, decizia carierei, planificarea și rezolvarea unor probleme.

## ACTIVITĂȚI

### TREI DORINȚE SAU CINE AȘ DORI SĂ FIU?

**Obiective:** Dezvoltarea și recunoașterea eului ideal, a profilului individual.

**Durata:** 15 minute

**Metode:** muncă individuală

**Materiale:** foi de hârtie, coș

**Scenariul activității:** Înainte de activitate fiecare elev scrie pe o foaie de hârtie în ce sau cine s-ar transforma dacă ar exista posibilitatea de a face o schimbare după anumite preferințe. Ei pot numi maxim trei personalități din orice domeniu de activitate (oameni celebri, inventatori, artiști, sportivi, cântăreți, etc.). Apoi depun hârtiile într-un coș aflat în mijlocul clasei. Extrag pe rând câte o foaie de hârtie iar apoi fiecare va citi numele personalității de pe biletul extras. Elevii clasei încearcă să ghicească cărui elev îi aparține caracterizarea și de ce și-a făcut această caracterizare. Cel care se recunoaște în caracterizare va explica de ce a făcut aceste alegeri, ce caracteristică îl reprezintă cel mai tare etc.

**Notă:** Elevii vor avea posibilitatea să vorbească despre staruri, despre trăsăturile lor pozitive ade caracter și alte caracteristicile mai puțin importante ale acestora în reușită. Se accentuează ideea că fiecare persoană chiar și ei înșiși pot să fie „staruri” în propria lor viață, că fiecare om este unic și irepetabil cu puncte tari și slabe, fără excepție.

### BURSA VALORILOR

**Obiective:**

1. Pe parcursul activității se va lărgi orizontul cunoașterii elevilor cu privire la ei înșiși, dar și cu referire la colegii lor.

2. Pe parcursul activității elevii vor avea posibilitatea să se raporteze la propriile valori, dar și al altora.

**Durata:** 40-50 minute

**Metode:** Discuție, argumentația

**Materiale:** monede sau bani de hârtie

**Scenariul activității:** La începutul activității vom discuta cu elevii despre valorile noastre. Cine ce consideră că ar fi valoros și cu ce tip de

valoare s-ar caracteriza? Sunt valori pe care nu putem să le cumpărăm cu bani?

Îi întrebăm dacă au fost vreodată la bursă? Ce înseamnă bursă (piață)?

În cele ce urmează vom spune că ei vor lua parte la o asemenea bursă, vom licita valorile pe care le considerăm importante sau mai puțin importante. Valorile care pot fi cumpărate, le vom dirija spre lista de valori. Fiecare grup poate să cheltuiască o sumă limitată de bani pe parcursul licitației. Valorile care vor fi licitate (notate pe cărți de vizită) le vom înmâna membrilor grupului cu specificarea prețului. Liderul de grup notează pentru fiecare persoană suma adunată pentru fiecare valoare vândută.

În așa fel se va evita vânzarea de mai multe ori a acelor valori. Lista cu valorile oferite (lista se face pe baza nivelului grupului, în conformitate cu cerințele, cu dezvoltarea acestora se pot schimba, adăuga sau reduce)

Sănătate	Relații de prietenie	Relații bune cu majoritatea	Bogație
Inteligență intelectuală	Prietenie	Ajutor reciproc	Bun comunicator
Luptă pentru sine	Generozitate	Curaj	Sacrificiu de sine
Capacitate de a convingere	Religie	Morală, grija pentru respectarea legii, normelor	Inteligență emoțională
Ambiție	Istețime	Loialitate	Abilități de negociere
Abilitatea de a anticipa evenimente	Frumusețe	Ambiție	Perseverență
Cunoștințe de limbi străine	Abilități IT	Creativitate	Iubire
A trece neobservat	Altruism	Succes	Dragoste
Agresiune	Luare de decizie	Inteligent	Familie unita



**Notă:** După terminarea licitației discutăm frontal cu elevii din grup motivul pentru care au cumpărat valorile respective și dacă au cumpărat ce și-au dorit sau cu ce ar înlocui valoarea respectivă etc. Este importantă alegerea deoarece elevii pot să aleagă niște valori pe care ar dori poate să le dezvolte sau de care să se bucure din partea părinților, prietenilor, colegilor.

## ABILITĂȚILE MELE

**Obiective:** Pe parcursul activității elevii conștientizează propriile abilități.

**Durata:** 10 minute

**Metode:** muncă individuală, auto reflexie

**Materiale:** fișe de lucru

**Scenariul activității:** Fiecare elev primește câte o fișă de lucru. După ce elevii au completat fișa de lucru ei trebuie să potrivească abilitățile lor cu meseria respectivă.

a) Eu știu...

(gici tehnica să denumim măcar cinci abilități !)

b) Mie îmi place cel mai mult la mine însumi/însămi, că...

c) Alții apreciază cel mai mult la mine, că...

**Notă:** Se conștientizează tipurile de abilităților pe care le posedăm, care sunt cele mai importante pentru o meserie sau o funcție. Fiecare elev e invitat să scrie despre sine măcar cinci abilități, dar să fim atenți să nu dea răspunsuri superficiale (exemplu: Eu știu: să scriu, să citesc. Să caute acele abilități de exemplu: Eu știu: să înot, să cos, să sculpez, să fac fotografiile frumoase, să conving, să împac pe ceilalți, să creez...etc.)

## AUTOBIOGRAFIE

**Obiective:** Pe parcursul activității elevii conștientizează propriile puncte tari.

**Durata:** 50 minute

**Metode:** muncă individuală, convorbire euristică

**Materiale:** instrumente de scris, foi A4

**Scenariul activității:** Fiecare elev scrie o scurtă autobiografie. În mod evident nu date și o înșiruire de ani ci tot ceea ce consideră jucătorul mai interesant despre el însuși. Trebuie să ne prezentăm cât mai interesant pentru ca să atragem atenția unui potențial angajator. Autografia va fi citită de liderul jocului, iar membrii grupului vor încerca să ghicească autorul fiecărei prezentări.

**Notă:** Elevii pot să se ajute în prezentarea caracteristicilor lor pozitive și pot să completeze autobiografia celorlalți cu punctele tari.

## ABILITĂȚILE MELE ÎMPĂRȚITE PE ACTIVITĂȚI

**Obiective:** Elevii pe parcursul activității recunosc care dintre calități, abilități se potrivesc activităților îndrăgite de ei.

**Durata:** 25-30 minute

**Metode:** Muncă individuală

**Materiale necesare:** Fișe de lucru

**Scenariul activității:** Împărțim elevilor câte o fișă de lucru ce conține diverse activități. Elevii trebuie să încercuiască zece activități pe care le-ar practica cu plăcere sau pe care le preferă deja.

## Fișă de lucru

<p style="text-align: center;">a.</p> <p>să răspundă oamenilor să explice să dezbată să scrie scrisori să simplifice un text să execute schițe de lucru să negocieze să țină prelegeri să predea să interpreteze roluri să povestească</p>	<p style="text-align: center;">b.</p> <p>să picteze, deseneze să repare să meștească să îndeplinească să cânte la un instrument să grădinărească să aranjeze să compună să deseneze să scrie frumos să experimenteze</p>	<p style="text-align: center;">c.</p> <p>să alcătuiască tabele, grafice să facă contabilitate să execute măsurători să grupeze să numere să evalueze să planifice să facă economii să încheie afaceri să programeze să socotească în minte</p>
<p style="text-align: center;">d.</p> <p>să sape să care să fugă să interacționeze cu animalele să construiască să meargă cu bicicleta să se liniștească să recolteze struguri să taie lemne să care, așeze să ridice greutate</p>	<p style="text-align: center;">e.</p> <p>să facă filme să fotografieze să decoreze să planifice să vindece să dirijeze să aranjeze locuința să realizeze decoruri să croiască, să creeze ținute să coafeze să corecteze</p>	<p style="text-align: center;">f.</p> <p>să-i servească pe alții să se ofere să ajute să dea sfaturi să îngrijească să îndrume să susțină, să încurajeze să încheie pace să se împotrivescă să se integreze ușor în grup să negocieze să fie atent la ceilalți</p>

Elevii trebuie să grupeze activitățile, alegând câte cinci pe care le preferă cel mai mult și alte cinci activități care le plac pur și simplu. Lângă fiecare activitate să scrie cărei coloane aparține activitatea.

### Exemplu:

1. Îmi place foarte mult:

- să merg cu bicicleta (d.)
- să fac filme

2. Îmi place:

- să mă integrez (f.)
- să ridic greutate (d.)

La sfârșit numără câte și ce fel de litere s-au adunat la ambele coloane. Fiecare literă ascunde o abilitate. Trebuie căutate literele căreia aparțin cele mai multe abilități și acelea vor fi abilitățile elevului.

- a. Exprimare verbală
- b. Îndemânare
- c. Capacitate de a opera cu numere
- d. Efort fizic, folosirea corpului
- e. Gândire spațială
- f. Abilitate de a dezvolta relații

**Notă:** Cerem elevilor să reflecteze dacă într-adevăr acestea sunt abilitățile lor.

Să observe dacă ar face cu plăcere și alte activități ce solicită alte abilități.

## FOTOGRAFII DIN VIITOR

**Obiective:** Elevii pe parcursul activității își planifică prin intermediul unor posibile fotografii din viitor, unele obiective.

**Durata:** 40 minute

**Metode:** imaginație, convorbire euristică

**Materiale:** creioane colorate, foi pentru desen

**Scenariul activității:** Liderul stabilește un timp dat pentru viitor (de exemplu 20 ani). Membrii grupului se așează confortabil, închid ochii și se imaginează pe ei înșiși peste 20 ani, ce profesie vor urma, unde vor lucra etc. Elevii se vor imagina sub forma unor fotografii. Instrucțiunile date trebuie să stimuleze imaginarea tuturor detaliilor: unde ești, cum arăți, cu ce ești îmbrăcat, cine te înconjoară, ce faci, ce faceți etc. După câteva minute elevii vor fi întrebați dacă au reușit să conceapă imaginar propria lor fotografie. În cazul în care au terminat, ei sunt invitați să spună pe rând ce au văzut în fotografiile lor, să le descrie.

Se poate continua o discuție interesantă în legătură cu preferințele lor și ce valori aleg? Oare profilul nostru individual, așa cum îl vedem acum este la fel cu ceea ce vrem să devenim sau ceea ce am vrea să fim?

**Notă:** Ar fi indicat să efectuăm aceste activități cu grupurile care se întâlnesc regulat și aceste fotografii ar trebui păstrate adică cele văzute să fie desenate sau realizate prin diverse tehnici și expuse. Liderul grupului le poate aduna, iar și peste un an-doi vor fi comparate cu cele

actualizate. Pe o durată mai lungă de timp vor putea revedea evoluția și proiectarea viitorului pe baza imaginației.

## O MESERIE PENTRU TINE

**Obiective:** Pe parcursul activității elevii vor putea conștientiza mai bine cu ajutorul altora înclinațiile lor pentru diferite meserii.

**Durata:** 25 minute

**Metode:** muncă în grup, auto reflexie

**Materiale:** foi de hârtie, cariocă

**Scenariul activității:** În cadrul grupului vom prinde pe spatele fiecărui elev o foaie de hârtie. Fiecare elev scrie pe spatele colegului (în legătură cu care are ceva idei) o profesie pentru care îl consideră potrivit pe acesta. După ce au terminat de scris ce au dorit pe spatele colegului, liderul grupului va aduna foile fără să le arate. Apoi citește rând pe rând și întrebă dacă și-au recunoscut profesiile dorite de ei. Dacă nu se regăsește în descriere niciun elev, atunci grupul decide apartenența foii. Apoi deținătorul foii poate să pună întrebări colegilor. La sfârșit împreună vor evalua și vor spune ce noutăți au aflat despre ei înșiși.

**Notă:** O altă variantă al activității ar fi aceea în care elevii pot nota pe o foaie de hârtie profesia ideală fără să fie văzuți de colegi. Apoi la sfârșit o compară cu ceea ce au scris colegii pentru ei. Pot să se discute diferențele constatate.

## CĂLĂTORIE ÎN TIMP

**Obiective:** Elevii cu ajutorul imaginației vor conștientiza dorințele lor ascunse în legătură cu profesia viitoare.

**Durata:** 30 minute

**Metode:** imaginație, convorbire euristică

**Materiale:** -

**Scenariul activității:** Această activitate se adresează mai ales celor mari, dar se poate juca și cu cei mici, iar atunci pe parcursul explicației trebuie să ne concentrăm și asupra altor lucruri. Liderul de grup va cere membrilor grupului să se relaxeze, să stea comod, să închidă ochii, apoi spune: „Acum gândește-te la un loc unde ai lucra cu plăcere...Poate să

fie în trecut, poate să fie în viitor sau poate să fie numai în fantezia ta locul respectiv...alege acel loc și timp și imaginează-te în aceea lume... Unde ești? Fii atent la orice detaliu din jurul tău! Cum este contextul, mediul sau peisajul? Mai este cineva acolo în afară de tine? Dacă da, cine sunt aceia? Cum te simți? Ce faci, ce se întâmplă? ... Acest loc și timp este cel mai bun pe care-l poți imagina. Privește atent la acest loc apoi încet, încet desprinde-te, privește tot mai distanțat și întoarce-te în prezent”.

În mod evident, toți vor povesti ce au văzut în călătoria lor, în fantezia lor. Chiar această rundă poate fi interesantă dar nu trebuie încă întreruptă discuția. Dacă jucăm cu elevii mai mari (clasa VIII-a sau liceu) discuția poate fi continuată: „Ce a fost în lumea fanteziei tale și lipsește în lumea ta reală? Din ce cauză ai fost acolo fericit? Se poate face ceva să fie adevărat acest lucru? Sunt elemente în lumea fanteziei tale care s-ar integra în viața ta prezentă?”.

**Notă:** Dacă l-am jucat cu cei mici, jocul poate s-a inspirat din lumea filmului, din locurile văzute în filme sau jocurile de pe calculator sau internet. Dacă evaluarea ne arată acest lucru, poate ar trebui să profităm de această ocazie și să punem întrebări de evaluare pentru analizarea acestor filme (poate desene animate adică neverosimile) conținuturi din jocuri sau locuri imagineare.... influențele lor în viața copiilor și dezvoltarea acestora.

## CALITATEA STILULUI DE VIAȚĂ

În conținutul sintagmei ”calitate a vieții private” se integrează faptul că suntem în armonie cu mediul care ne înconjoară, cu oamenii care trăiesc în jurul nostru, cu familia, cu activitățile desfășurate, suntem capabili de decizii bune, știm ce ne face fericiți, atingem scopurile propuse, putem să realizăm visurile noastre, putem să avem acele însușiri care ne permit să ne manifestăm așa cum dorim, cum vrem să devenim, știm de unde ne procurăm energia necesară, ca să putem face față în situații de criză, să rezolvăm conflictele, să rezolvăm probleme, să ne iubim pe noi înșine și pe oamenii importanți pentru noi. Dar totodată nu trebuie să uităm ce trebuie să facem pentru buna funcționare a propriei noastre stări psihice, pentru starea noastră de bine.

### EXEMPLE:

- mediu curat și ordonat;
- regim alimentar sănătos;
- program zilnic regulat, evitarea acelor stări în care toate problemele se adună, se adună...;
- mișcarea fizică: eliberarea endorfinei, responsabilă pentru starea de fericire;
- evitarea stresului, managementul conflictelor;
- căutarea unor activități care ne produc relaxare;
- implicarea în acele activități care ne ajută, ne aduc starea de bine, ne ajută să evoluăm;
- somn: minim 8 ore necesar pentru regenerarea noastră;
- orientarea: cu cât avem mai multe resurse, relații, cu atât vom putea rezolva mai multe probleme;
- să ne străduim să fim deschiși și toleranți în relația cu oamenii, este un sentiment plăcut să iubești oamenii și să știm că noi de asemenea suntem iubiți și valorizați, că și altora le pasă de noi.

## ACOMODAREA ÎN SITUAȚII DE STRES ȘI CRIZĂ

Elevii ajung adesea în conflict cu mediul înconjurător în care trăiesc. Relațiile personale sunt compromise de informațiile din mediul on-line, astfel se poate întâmpla să ajungă să fie dominați de tehnologie.

Ce mai rămâne unui elev dominat de dependențele generate de folosirea abuzivă a tehnologiei?

De cele mai multe ori rămâne dezadaptarea, neintegrarea socială și sentimentul de izolare. Cea mai importantă achiziție la vârsta adolescenței este formarea identității, iar lipsa consistenței acesteia va genera o confuzie de roluri și dificultăți în construirea armonioasă a personalității. După Erikson trebuie rezolvate 4 crize de dezvoltare: fundamentarea încrederii, autonomie, inițiativă și autorealizare. Rezolvarea cu succes a unor sarcini are la bază relațiile pe care le dezvoltă persoana respectivă cu membrii societății. La început mama apoi familia, colegii de la școală, colegii de serviciu, etc... Relațiile cu cei din familie pun bazele interacțiunilor sociale viitoare, așa modelul de relaționare familial rămâne baza, fundamentul pentru dezvoltarea ulterioară a laturii socioale a individului, relațiile lui în cadrul diferitelor instituții ale societății.

Fiecare elev o dată cu intrarea în adolescență are o imagine interiorizată despre ceea ce este bine și ce nu este acceptabil. Cu cât este mai mare diferența dintre ceea ce se așteaptă să se întâmple cu el și ce anume apare pe parcursul vieții, cu atât este mai mare presiunea psihologică.

Preadolescenții își descoperă propriul corp, au mai multe întrebări în legătură cu normalitatea lor, testează și controlează situațiile limită și sunt interesați comportamentele de risc, consumul de țigari, alcool, etc. Tendința de a încerca este prezentă mai ales la presiunea grupului deoarece vor să pară mai mari să micșoreze tensiunea experimentând și aflând "pe pielea lor". Adesea pentru că vor să iasă în evidență sau vor să evite problemele. Paradoxul vieții adolescentului constă în faptul că există o continuă luptă între „eu vreau să fiu”, dar „vreau să fiu ca prietenii mei”. La unii dintre ei se adaugă influențe importante ce țin de problematica dezvoltării premature sau întârziate.

Problemele apar mai ales în legătură cu dezvoltarea fizică, dezvoltarea prematură sau târzie, aspecte ce influențează imaginea de sine a adolescentului.

La băieți transformările fizice sunt mai agresive, intempestive decât la fete, de aceea sunt frecvente perturbările în trăirile lor sufletești. Apar astfel probleme în relația lor cu părinții și profesorii, accidentele,



agresiunile, chiar tentativele de suicid la această vârstă sunt de trei ori mai frecvente la băieți decât la fete.

La fete dezvoltarea timpurie are efect contrar asupra autoevaluării. Cele cu dezvoltare precoce au înclinații spre depresie și frustrare mai frecvent decât cele cu dezvoltare târzie. Adolescente cu dezvoltare timpurie sunt mai mature față de celelalte și din punct de vedere al sexualității, sunt adesea populare, dar desigur intră mai frecvent în conflict cu părinții, lipsesc nemotivat de la ore, luptă cu probleme sentimentale și de comportament, pot fi victime ale abuzurilor sexuale. De aceea pregătirea corespunzătoare, corectă, informarea și consilierea, atitudinea matură, înțelegătoare și suportivă a părinților joacă un rol important.

De multe ori adolescentul simte în continuu că este sub supravegherea părintească și asta devine greu de suportat pentru că știrbește din autonomia și manifestarea deplină a personalității tânărului în devenire. Dacă vrea să se impună trebuie să se revolte împotriva părinților. În prietenii adolescenților se formează mecanismele constituirii normei de grup și totodată începutul unei atitudini de loialitate și frățietate față de membrii grupului.

Școala la fel ca și familia este o instituție care are ca scop educația în limitele unor reguli și norme destul de bine trasate. Adesea tocmai de aceea și datorită unor diferențe de percepție și raportare valorică diferită, adolescenții se opun, se revoltă în fața acestor autorități.

Dacă ar trebui să numim cea mai importantă achiziție la vârsta adolescenței, aceasta ar fi formarea identității. Fără conturarea fermă a acesteia, trăsătura dominantă a personalității va fi confuzia de rol.

## ACTIVITĂȚI

### DESEN ÎN GRUP

**Obiective:** Pe parcursul activității elevii experimentează importanța colaborării și a toleranței.

**Durata:** 45 minute

**Metode:** munca în grup

**Materiale:** foaie de desen mare (circa 1.5/1.5 m legate între ele) sau hârtie de împachetat, mai multe creioane colorate sau cariocă.

**Scenariul activității:** Clasa se împarte în grupuri de câte cinci, șase. Elevii din fiecare grup realizează un desen comun. Pe parcursul desenării nu au voie să discute între ei, fiecare membru al grupului adaugă ceva la desen și pot să deseneze mai mulți în același timp. Când sunt gata pot să dea și un titlu desenului apoi grupele vor prezenta desenele. Ei discută cum au reușit să deseneze, ce sentimente au avut lucrând împreună. Importanța nu constă în competiția dintre grupuri, cine efectuează cel mai frumos desen, ci în reușita de a dezvolta colaborarea, experimentarea unei sarcini de grup, a negocierii, acceptării și toleranței. Este important ca elevii să participe la munca comună relaxat. Desigur ei vor desena diferite idei și în centrul atenției va rămâne crearea comună a unei lucrări pe baza observației. Ei pot discuta desenul comun în prealabil. Dacă discuția ar avea loc înainte, ei ar putea formula după imaginația lor despre ce ar fi vorba în desen, iar apoi ar putea evalua rezultatul muncii lor. S-ar putea da și cuvinte cheie la început dacă vrem să-i orientăm într-o anumită direcție.

**Notă:** Pentru elevi este inedită dar și importantă pentru acest moment al jocului, lipsa comunicării orale în timpul desenului. Ei pot să vadă cum este când toți se pot concentra și mobiliza asupra unei lucrări comune, în timp ce observă și activitatea celorlalți. Văd și înțeleg cum se formează un întreg din lucruri mărunte, izvorul unei experiențe comune fiind generator de învățare și dezvoltare.

## ROLUL DE TORT

**Obiective:** Elevii vor conștientiza acele roluri pe care le folosesc adesea, le alternează în relațiile lor cu alții.

**Durata:** 50 minute

**Metode:** muncă individuală, desen, convorbire euristică

**Materiale:** creioane, radieră, creioane colorate, cercuri tăiate din material de bună calitate, două sau mai multe exemplare, depinde de numărul elevilor din echipă.

**Scenariul activității:** Fiecare elev va lua în mână cercul de hârtie, vor încerca să împartă cercul de hârtie în felii ca pe un tort, fiecare felie reprezentând câte o secvență importantă din viață. Apoi, trebuie să se gândească la următoarele roluri: copil, elev, prieten, coleg, nepot etc.

Dacă nu reușesc din prima să deseneze proporționat atunci este și creion și radieră.

E important să-și imagineze acest cerc de hârtie ca fiind tortul vieții și să identifice cărui rol de viață corespunde „felia” respectivă sau cât de mare este spațiul corespunzător unui rol din viață.

Se poate nota mărimea diferitelor felii sau părți cu creioane colorate sau simplu cu creion grafit. Dacă toți sunt gata, pot povesti sau adăuga stând în cerc și prezentând cum au gândit desenul lor. Este important să se discute despre ce și-au adus aminte pe parcursul desenului și ce gânduri și sentimente au avut în legătură cu această activitate.

## ÎNCĂ NICIODATĂ...

**Obiective:** Elevii se cunosc mai bine, descoperă asemănări și deosebiri între ei.

**Durata:** 50 minute

**Metode:** convorbire euristică

**Scenariul activității:** Elevii stând în formă de cerc, vorbesc despre ceva ce nu au apucat să facă niciodată. Exemplu: ”Eu niciodată, încă, nu am mâncat semințe de chimen. Ceilalți semnalează dacă există vreun coleg de clasă pentru care este de asemenea valabilă această afirmație. Dacă el este singurul din cerc care nu a făcut acest lucru, primește un punct, iar dacă mai este cineva atunci nu primește punctul. De aceea este important să spunem lucruri oarecum obișnuite. Dacă cineva zice ”Eu încă nu am sărit niciodată cu parașuta” probabil el nu va fi singurul din grup. Jocul se termină dacă elevul adună trei puncte și atunci câștigă jocul.

**Notă:** În mod normal, ca la orice joc putem să punem în rezervă ideea de competiție dacă noi vedem oportună situația. Să fim atenți ca fiecare elev să participe la joc.

## CUM MĂ SIMT ÎN ACEST MOMENT

**Obiective:** Această activitate ajută elevii în identificarea și exprimarea emoțiilor și sentimentelor.

**Durata:** 10 minute înaintea orei

**Metode:** muncă individuală

**Scenariul activității:** Elevii se cunosc între ei în mare măsură dar desigur pe parcursul lunilor și a anilor sentimentele și starea de spirit se schimbă. De multe ori sunt abătuți, alteori sunt plini de voieșire. Deseori sunt așa de veseli încât râd din orice sau alteori sunt așa de obosiți că nu aud ceea ce ar trebui. La începutul activității elevii trebuie să spună numele în așa fel încât să menționeze și starea pe care o au în acel moment. Să le atragem atenția elevilor să spună despre emoții, sentimente și nu despre gândurile lor. Desigur este nevoie de o formulare scurtă și concisă să aleagă trăirea cea mai evidentă „Sunt Ana, plină de tristețe”, „Sunt Mara cea fericită”. Dacă cineva nu spune emoții sau sentimente liderul jocului îl oprește cu semnalul „STOP”.

CE AR FI DACĂ...

**Obiective:** Activitatea ajută elevii să conștientizeze faptul că posibilitățile zilnice de acțiune sunt foarte variate.

**Durata:** 50 minute

**Metode:** muncă individuală, brainstorming

**Materiale:** situații diverse scrise citeț pe foi mici de hârtie, atâtea situații câți elevi sunt în clasă.

**Scenariul activității:** Fără să vadă textul fiecare extrage câte o hârtie din situațiile pregătite. Elevii citesc și se gândesc ce ar face dacă acest eveniment s-ar întâmpla în viața lor. Pe rând fiecare va spune în maximum trei minute ce ar face, apoi în alte câteva minute ar spune părerea lor despre situația precedentă.

**Situații posibile:**

- a. Ești anunțat pe FB că la jocurile de noroc ai câștigat 10.000 de lei
- b. Te duci acasă și în fața casei tale este un pachet mare al cărui conținut este necunoscut pentru tine, dar destinatarul ești tu.
- c. Ai moștenit pe neașteptate un BMW, dar nu ai carnet de șofer.
- d. Te duci acasă și observi că hoții ți-au spart casa.
- e. Găsești pe stradă un portmoneu în care sunt trei sute de lei și ceva bani mărunți.

**Notă:** Dacă sunt unele situații mai interesante pentru elevi care suscită mai mult fantezia lor atunci putem să discutăm mai mult în legătură cu aceste evenimente.

## CE ÎNSEAMNĂ SĂ FII BĂRBAT ȘI CE ÎNSEAMNĂ SĂ FII FEMEIE

**Obiective:** Activitatea îi ajută pe elevi să conștientizeze importanța rolului de bărbat și de femeie.

**Durata:** 50 minute

**Metode:** muncă individuală, convorbire euristică

**Materiale:** foi A4 și instrumente de scris

**Scenariul activității:** Împărțim foile de hârtie elevilor și le cerem să exemplifice ce le transmit lor membrii familiei și persoanele apropiate prin acțiunile lor sau verbal cum trebuie să se comporte un bărbat și o femeie. Fetele încearcă să scrie acele acțiuni și gânduri care reprezintă pentru ele ce e mai important în legătură cu comportamentul unei femei și băieții ce înseamnă să fie bărbați și cum trebuie să se comporte și ei.

**Exemple:** "Bunica l-a servit totdeauna cu mâncare pe bunicul" - Acest gest îmi transmite faptul că e firesc că o femeie întotdeauna servește un bărbat. "Tata a spus totdeauna că o femeie trebuie să fie independentă, să nu depindă de bărbați"

**Notă:** Discuția critică se face după cum doresc elevii. După terminarea activității discutăm despre cele mai optime și recunoscute roluri de femeie și bărbat.

## CEASUL SOARELUI

**Obiective:** Activitatea ajută elevii să conștientizeze ce activități pot să facă în decurs de o zi și cât timp necesită efectuarea fiecăreia.

**Durata:** 50 minute

**Metode:** muncă individuală, convorbire euristică

**Materiale:** foi de A4 și instrumente de scris.

**Scenariul activității:** Împărțim elevilor foile de hârtie și le cerem să deseneze în cerc și să marcheze fiecare oră pe această foaie rotundă de hârtie apoi să noteze ce au făcut în fiecare oră a zilei. Frontal ei vor

prezenta programul lor zilnic cu ajutorul acestui ceas. După prezentarea lucrărilor ei pot să facă o evaluare comună despre numărul total de ore petrecute în fața televizorului, calculatorului sau telefonului (alte device-uri).

**Notă:** Putem să efectuăm de mai multe ori această activitate chiar și pe o perioadă de săptămână ca să evaluăm mai exact programul lor.

## REZOLVĂRI EFICACE

**Obiective:** Elevii experimentează importanța imaginației în rezolvarea de probleme.

**Durata:** 50 minute

**Metode:** discuție în grup, imaginație

**Scenariul activității:** Liderul de grup cere elevilor să-și amintească o situație când au învățat pentru prima dată ceva. (să meargă cu bicicleta, un sport anume, mersul pe role, etc) și să discute cum au reușit să învețe aceste lucruri. După aceea cerem elevilor să-și imagineze cum ar fi dacă ar învăța să meargă pe sfoară ca și acrobații de la circ. Să încerce să schițeze acele momente importante pe care ar trebui să le parcurgă ca să devină buni acrobați. După activitate cerem elevilor să enumere câteva situații cu problemele cu care s-au confruntat, situații care erau și puțin riscante. Apoi le cerem să-și folosească imaginația pentru rezolvarea acestor situații. (Să încerce să le rezolve pas cu pas). Câteva probleme și rezolvarea acestora le cerem să le discute în grup.

**Notă:** Este important să discutăm cu elevii că o tehnică de imaginare a unei situații este vizualizarea, metodă folosită când ne confruntăm cu diferite probleme de viață.

## SITUAȚII CARE PROVOACĂ STRES

**Obiective:** Elevii conștientizează importanța situației de criză și rolul stresului în aceste situații.

**Durata:** 50 minute

**Metode:** prezentare, discuție, convorbire, muncă în grup

**Materiale:** hârtie, instrumente de scris

**Scenariul activității:** Împărțim elevii în grupe. Fiecare grup primește o foaie pe care sunt înșirate diferite situații de criză.

**Exemplu:** Răspuns la școală  
Pierderea unui membru al familiei  
Divorț în familie  
Boală

A mințit un membru al familiei în legătură cu ceva important

Situații de examen

Prima întâlnire cu un prieten

Teza semestrială

A fost respins de prieteni sau colegi

Situațiile înșirate vor fi notate de la 1-10. Cu numărul 1 le notăm pe cele care nu sunt chiar stresante, iar cu zece pe cele foarte stresante.

Rezolvăm împreună exercițiile în grupuri mici apoi le prezentăm în fața clasei. După care elevii răspund pe grupe sub formă de scrisoare la o problemă care provoacă stres oferind rezolvări la probleme asemănătoare.

**Notă:** După notare fiecare grupă primește o situație care provoacă stres adică trebuie să formuleze împreună o scrisoare adresată unui prieten care este în această situație. (de expl. trebuie să răspund la istorie, îmi transpiră palmele, nu m-am pregătit destul de bine, am emoții, ce vor spune colegii mei dacă nu voi da un răspuns bun)... În niște scrisori mici vor veni niște sugestii ca de exemplu: trebuie să ne pregătim mai bine și din timp pentru ore sau să anunțăm profesorii din timp și cerem amânare.

Dacă liderul de grup decide că va lucra cu grupuri mai mici merită să efectuăm această activitate în două ore.

## TREBUIE CONSTRUIT ÎNCĂ O DATA

**Obiective:** Elevii exersează rezolvarea de probleme în situații de criză.

**Durata:** 10 minute

**Metode:** muncă individuală, convorbire euristică, discuție, muncă în grup

**Materiale:** poveste de bază pentru fiecare elev

**Scenariul activității:** Prezentăm elevilor următoarea poveste:

Se pregătește o catastrofă atomică și pe lume trebuie să rămână doar cinci oameni într-un buncăr atomic. Până la epuizarea pericolului există mâncare destulă. Nimeni altcineva nu rămâne în viață ei vor trebui să repopuleze Pământul. Liderul grupului dă lista cu cei care au șanse și echipele trebuie să decidă cine va rămâne în viață.

**Exemple:**

Mamă asistentă - 30 de ani

Bărbat chimist fără copii - 26 de ani

Bărbatul cel mai inteligent de pe pământ - 59 de ani.

Preot - 40 de ani

Istoric literar, tată - 21 de ani.

Campion olimpic fără copii - 26 de ani

Președintele țării - 40 de ani

Negustor, tată a cinci copii - 32 de ani

„copil minune” - 8 ani

Istoriograf, tată - 23 de ani

Zidar fără copii, - 29 ani

Tată a patru copii - 27 de ani, electrician, instalator de apă gaz și canal.

Profesoară - 33 de ani, mamă a cinci copii

Elevii decid pe rând constituim echipe de câte cinci membri și ei vor încerca să ajungă la o decizie comună. După ce s-a ajuns la decizia comună la comanda liderului de echipă toată clasa trebuie să prezinte decizia comună.

La sfârșitul activității discutăm cu elevii despre dificultatea de a negocia, de a ajunge la o decizie comună, dacă a fost greu să se acomodeze la hotărârea echipei și care au fost argumentele și criteriile de alegere.

**Notă:** La sfârșitul activității liderul va spune că nu există alegere bună sau rea fiecare om alege după propria evaluare, după propriile argumente în astfel de situații problemă.

## CURAJOS SAU SINCER

**Obiective:** Elevii pot experimenta felul în care ei își asumă anumite atitudini în fața altora.

**Durata:** 50 minute



**Metode:** prezentare, convorbire euristică

**Materiale:** o cutie de chibrit și o cariocă

**Scenariul activității:** La începutul activității scriem pe o parte a unei cutii de chibrituri cuvântul curajos iar pe partea cealaltă cuvântul sincer. Elevii stau în formă de cerc, iar un elev rostogolește cutia și dacă s-a întors pe partea curajos atunci trebuie să-i cerem să facă un lucru amuzant, dar care implică oarecare curaj (exemplu: dacă este băiat să mângâie părul unei fete din clasă). În cazul în care este scris sincer trebuie să răspundă la o întrebare.

**Notă:** Se poate juca acest joc și separat, dar la finalul oricărei activități de la primul până la ultimul trebuie să rotească cutia de chibrit. Dacă cineva se simte incomod și nu ar vrea să se implice în joc atunci poate pasa inițiativa la altcineva.