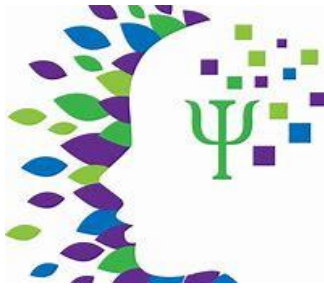


The background features a decorative graphic consisting of three blue circles of varying sizes, each composed of concentric rings of different shades of blue. These circles are arranged in a vertical line, with the largest at the top, a medium one in the middle, and the largest at the bottom. Two thin, light blue lines intersect at the top left and extend diagonally across the page, framing the circles and the text.

**Managementul învățării
și al stresului la copii și
adolescenți**

**Resurse pentru
elevi, profesori și părinți**



Managementul învățării și al stresului la copii și adolescenți

Resurse pentru elevi, profesori și părinți



Coordonatori:

prof. psiholog Giușcă Roxana

prof. psiholog Stan Ina-Cristina

Colaboratori:

Consilieri școlari

Prof. ped. Năstase Alina

Prof. psih. Lupu Valerica

Prof. psih. Dominteanu Oana

Prof. psih. Anton Beatrice

Prof. ped. Galan Mirela

Prof. psih. Mocanu Mihaela

Prof. psih. Capră Ionuț



CUPRINS

Partea I

Povești terapeutice și fișe de lucru pentru copiip.5

Partea a II-a

Capitolul I

Învățarea la vârsta adolescenței.....p.29

Capitolul al II-lea

Activități de sprijin pentru managementul învățării.....p.33

Capitolul al III-lea

Organizarea și planificarea timpului de studiu.....p.57

Capitolul al IV-lea

Activități pentru educarea emoțiilor și optimizarea învățării.....p.80

Capitolul al V-lea

Basmе terapeutice pentru adolescenți și părinți.....p.91

Capitolul al VI-lea

Program de intervenție pentru creșterea stimei de sine la adolescenți.....p.109



Partea I

Povești terapeutice și fișe de lucru pentru copii





Iepurașul Țup Țup și gândurile sale

Într-o zi călduroasă de aprilie, iepurașul Țup Țup se plimba liniștit prin pădure, admirând frunzulițele abia ieșite ale copacilor. Totul în jur era de un verde crud, presărat din loc în loc cu câte o pată de culoare, dată de florile parcă zâmbărețe, ce vesteau venirea primăverii.

Și cum Țopăia așa fericit prin pădure, Țup Țup zări într-un cuib de leurdă abia răsărită, un coșuleț cu 10 ouă. Înaintă încet și temător, dar repede și-a dat seama că nu este nimeni în preajmă, așa că s-a apropiat încrezător către locul unde coșulețul fusese uitat.

Fericit fără măsură, iepurașul sărea în toate direcțiile cu coșulețul în mână, deoarece se gândea cum cele 10 ouă găsite îi vor oferi un prânz pe cinste, cum de mult timp acesta visa. Plănuia o omletă gigant!

Și nu trecu mult timp de când acesta începu să sară de fericire, când un gând îi apără în minte: Dar, stai puțin! Cum îmi fac eu omleta, când nu am nici tigaie, nici ulei și nici măcar chibritul să fac focul?

- Și, gândindu-se Țup Țup cum să facă rost de tot ce-i trebuie, un alt gând își făcu apariția de îndată.
- Știu! Voi merge acasă la prietenul meu, Ursul! Acesta este gospodar și la el voi găsi sigur tot ce am nevoie!
- Fără să mai piardă timp, începu să Țopăie către casa ursului, ținând cu grijă coșulețul cu ouă. Și Țopăia el așa, liniștit, când dintr-odată, în mintea lui începu să se audă voci, de parcă el și gândul lui purtau o conversație:
- fac focul?
- Și, gândindu-se Țup Țup cum să facă rost de tot ce-i trebuie, un alt gând își făcu apariția de îndată.
- Știu! Voi merge acasă la prietenul meu, Ursul! Acesta este gospodar și la el voi găsi sigur tot ce am nevoie!
- Fără să mai piardă timp, începu să Țopăie către casa ursului, ținând cu grijă coșulețul cu ouă. Și Țopăia el așa, liniștit, când dintr-odată, în mintea lui începu să se audă voci, de parcă el și gândul lui purtau o conversație:



MORALA: Nu te lăsa pradă temerilor! Situația poate fi mult mai simplă decât crezi! Vorbește și sigur vei găsi o soluție favorabilă!”





Exercițiu de autoprezentare: Cine sunt eu ?

Mă numesc

Cuvantul care mă caracterizează este.....

Ceialți cred despre mine că.....

Doresc să devin.....

Activitățile mele preferate sunt.....

Îmi place să colecționez.....





Trandafirul alb și stima de sine

Într-o grădină plină cu boscheți, printre ierburi înalte și buruieni, a răsărit parcă de nicăieri, un superb trandafir. Era alb ca zăpada, petalele sale păreau de catifea, iar roua dimineții strălucea pe frunzele lui precum niște cristale atent șlefuite. El nu se putea vedea, așa că nu știa cât era de deosebit față de plantele din jurul său.

Peste el au trecut câteva zile de înflorire și a început ușor-ușor să se ofilească, neștiind că în jurul lui toți îi admirau perfecțiunea, parfumul lui, catifelarea petalelor, armonia sa. Nu și-a dat seama că cei ce îl vedeau, aveau doar laude pentru el. Buruienile ce îl înconjurau erau fascinate de frumusețea lui, învăluite de aroma și eleganța acestuia.

Într-o zi caldă și însorită, o fată se plimba prin grădină admirând peisajul oferit de Mama Natură și, deodată, a văzut trandafirul alb ce a început să se ofilească, într-o parte uitată a grădinii.

- Nu a plouat de zile întregi, se gândi ea. Dacă va rămâne aici, până mâine va muri. Îl voi lua acasă și îl voi pune în cea mai frumoasă vază a mea!

Și așa a făcut. Cu toată dragostea a pus trandafirul în apă, într-o frumoasă vază colorată, pe care a așezat-o la fereastră.

- O voi lăsa aici, se gândi ea. Așa lumina soarelui va mângâia petalele trandafirului.

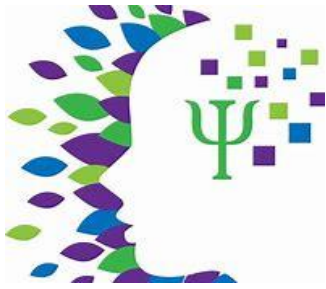
Ceea ce tânăra nu știa, este că reflexia în geam i-a arătat trandafirului o imagine a lui de care nu era conștient.

- Acesta sunt eu? se întrebă surprins trandafirul și pică pe gâ

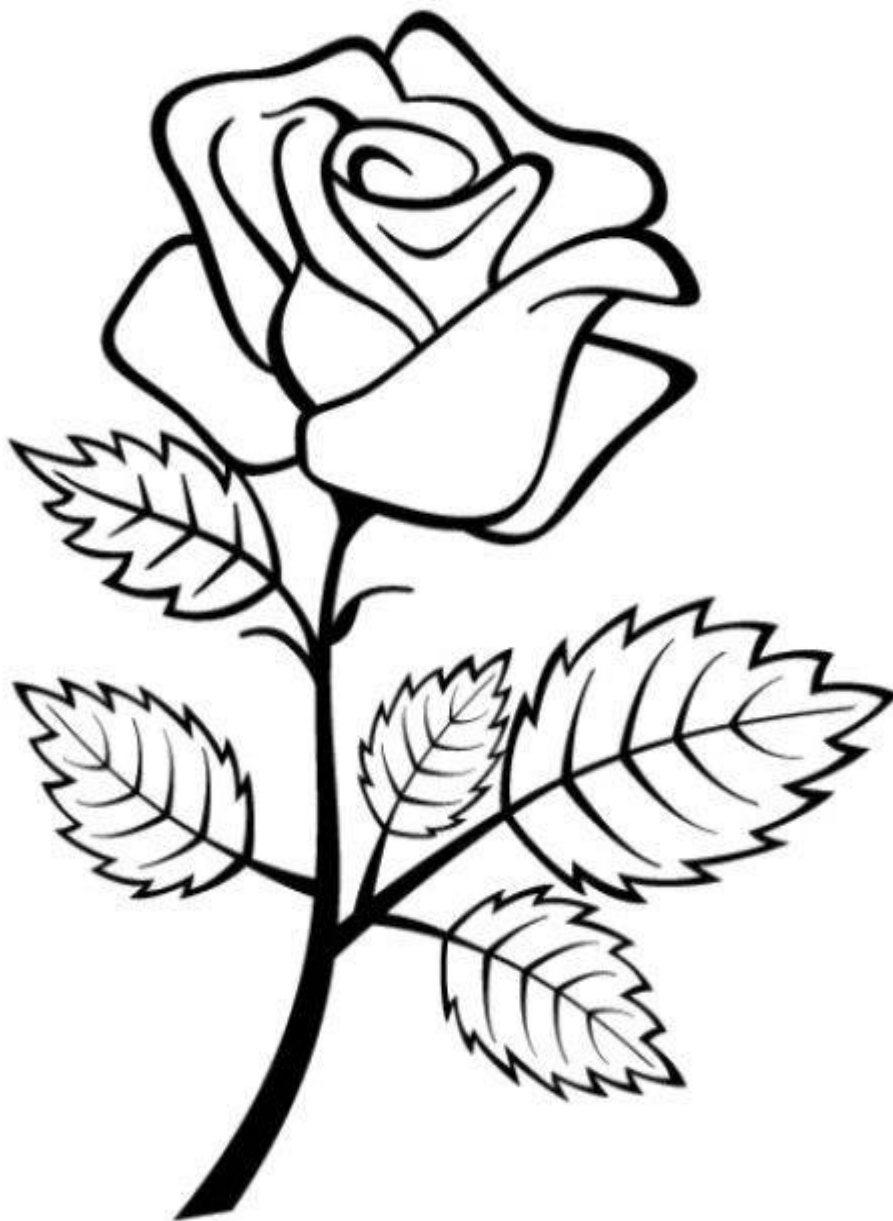
Ușor-ușor frunzele sale, înclinate spre pământ, s-au îndreptat și au început să se uite din nou spre soare și încet-încet și-a recăpătat silueta elegantă. Când s-a refăcut complet, privindu-se în geamul ferestrei, a văzut o frumoasă floare.

- Uau! Până acum nu mi-am dat seama de cine sunt! Cum am putut să fiu atât de orb?

Trandafirul a descoperit că și-a petrecut zilele fără să aprecieze propria frumusețe, fără să se vadă cu "ochi buni" pe el însuși și fără a afla cine era cu adevărat! Credea că și el este o plantă urâtă, chiar dăunătoare, precum cele ce îl înconjurau.



Dacă vrei să știi cine ești cu adevărat, nu lăsa să te influențeze ce vezi în jurul tău și uită-te mereu în inima ta!





Exercițiu de identificare a propriilor emoții: *Eu și emoțiile mele!*

Mă simt bucuros atunci când.....

Mă simt trist atunci când.....

Sunt furios deoarece.....

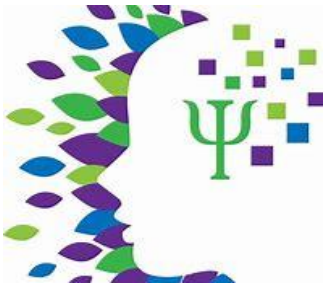
Teama mea cea mai mare este.....

Nu suport

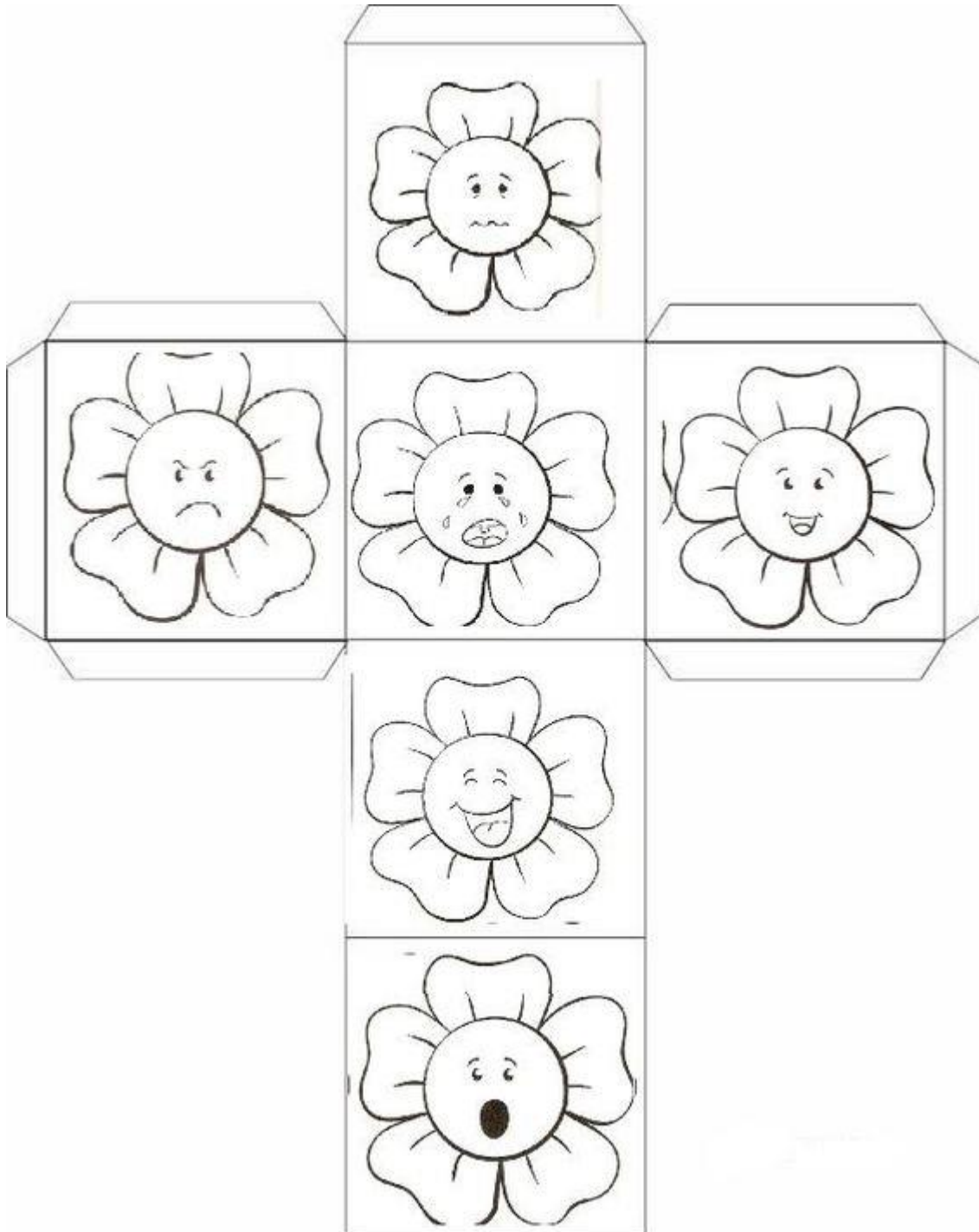
Cel mai bine mă simt.....

Mi se face frică când.....

Simt că nu mă pot controla atunci când.....



Identifică emoțiile, colorează, decupează și lipește marginile! Oare ce vei obține?





Broscuța cântăreață

Broscuța Paca și-a schimbat viața în ziua în care a văzut prima dată un televizor. Era un concert rock, iar broscuța Paca a fost fascinată. Dar nu din cauza muzicii, ci datorită pletelor cântăreților.

– Oh! Ce păr lung, frumos! Vreau și eu părul în genul acesta, că ar arăta că sunt specială.

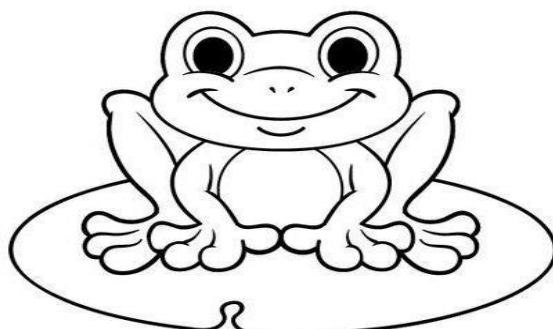
Dar Paca era doar o broască. Nu a fost la școală și nici măcar nu știa că broaștele nu au păr, așa că a crezut că părul îi va ieși dacă va merge la concerte. Ocăitul ei de broască nu se potrivea prea bine nici cu rock-ul, cu opera sau cu pop-ul, dar a continuat să dea concerte oriunde s-a dus. A călătorit prin sate și orașe, la mare și munte, pe străzi și prin grădini ... până într-o zi când și-a dat recitalul într-un salon de coafură.

În timp ce cânta fără ca cineva să știe că există o broască acolo, frizerul tăia părul unui client. O şuviță lungă a căzut tocmai pe capul lui Paca și aceasta s-a gândit, văzând atât de mult păr pe capul ei, că visul i s-a împlinit în sfârșit.

Încântată, a cântat cu atâta forță și entuziasm, încât a trezit-o pe Fredo, pisica frizerului. Aceasta când a văzut grămada de păr în mișcare, a sărit pe ea și a scuturat-o crezând că este un șoarece.

Broscuța Paca nu a fost salvată de părul lung și nici de stilul ei muzical. A salvat-o faptul că era o broască, pentru că lui Fredo nu-i plăcea senzația rece și alunecoasă a pielii și a scuipat-o; dar urmele aceluia atac au fost marcate pentru totdeauna cu cicatrici mari pe pielea lui Paca și în memoria ei, pentru că așa a aflat că a fi broască a avut și partea ei bună.

Din acel moment Paca a studiat toate avantajele de a fi broască și cel mai bun mod de a profita de ele și a creat o școală, din care au apărut broscuțele cele mai pricepute și fericite.





Exercițiu pentru sondarea satisfacției emoționale

Aștept cu nerăbdare să mă întâlnesc cu colegii de la școală DA NU

Mă simt apreciat de colegi DA NU

Rezultatele școlare mă fac să fiu mulțumit de mine DA NU

Consider că am o relație bună cu părinții mei DA NU

Activitățile școlare mă destind DA NU

Simt că sunt apreciat de profesori DA NU

În general nu pun probleme de conduită DA NU

Interpretare

Dacă ai acumulat 5 sau mai mult de cinci raspunsuri afirmative ai un nivel de satisfacție emoțională ridicat.



În căutarea fericirii

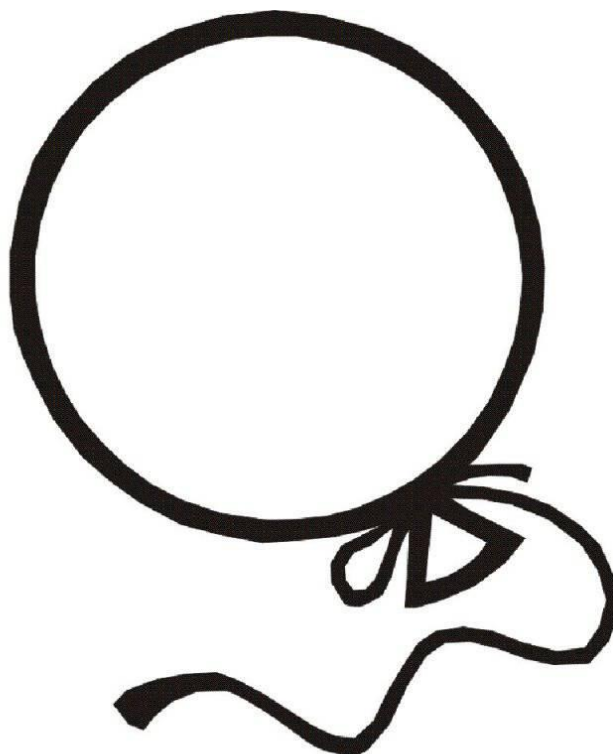
Pentru că elevii unei școli nu prea obișnuiau să lege prietenii între ei, să empatizeze sau să se ajute reciproc, directorul s-a gândit să le pregătească acestora un joc menit să le asigure un start benefic pentru anii ce vor urma. Așa că i-a chemat pe toți pe coridor, le-a înmănat câte un balon și i-a rugat să își scrie numele și prenumele pe acesta. După care, toate baloanele au fost eliberate, astfel încât acestea s-au amestecat și împrăștiat în tot holul.

Directorul le-a spus elevilor că au la dispoziție 10 minute, timp în care trebuie să găsească balonul pe care și-au scris numele. Elevii au început căutarea, fiecare preocupându-se de balonul lui, dar în haosul creat nimeni nu a reușit să-l găsească.

După ce timpul a expirat, directorul le-a dat o nouă sarcină. Fiecare elev să ia câte un balon și să-l înmâneze persoanei al cărui nume era scris pe el. În câteva minute, fiecare elev avea în mână propriul său balon!

Atunci directorul le-a spus:

”Fericirea este precum aceste baloane! Dacă ești preocupat doar de fericirea ta, îți va fi dificil. Dar, dacă căutăm împreună și ne ajutăm reciproc, vom găsi fericirea mult mai ușor!”





Pentru a conștientiza modul cum te manifesti când ești furios îți propun următorul exercițiu care se numește „Harta Furiei”:

Numele tău

HARTA FURIEI

Ce fel de față ai când ești furios?

Ce lucruri spui când ești furios?

Ce simți în corpul tău când ești furios?

Ce lucruri faci când ești furios?

Alte moduri de a mă descurca cu starea mea de furie

Ce ai vrut să obții înfuriindu-te?

Ce ai învățat despre furia ta?

Ce te poate ajuta când esti furios?



Încurajat să zboare

Când împlini vârsta necesară, tatăl, un vultur mare și înțelept, îi spuse fiului său:

- Fiul meu, nu toată lumea se naște cu aripi. Și, într-adevăr, nu este obligatoriu să zbori, dar cred că ar fi păcat să te limitezi la a merge, având aripile pe care bunul Dumnezeu ți le-a dat.
- Dar nu știu zbor! răspunse fiul îngrijorat.
- Vino! spuse tatăl.

Luându-l de mână au plecat pășind către marginea abisului, pe munte.

- Vezi fiule, acesta este un gol. Oricând vei vrea, vei putea zbura. Trebuie doar să stai aici, să respiri adânc și să sari în abis. Odată ajuns în aer, întinzi aripile și zbori ... își încurajă fiul.
- Dar, ce se întâmplă dacă eu cad? întrebă fiul cu vocea tremurândă.
- Chiar dacă vei cădea, nu vei muri, vei avea doar unele vânătăi care te vor face mai puternic pentru următoarea încercare, a răspuns tatăl.

Fiul sa întors în sat, la prietenii și colegii lui, cu care a colaborat toată viața. Cei mai înguști la minte au spus :

“- Ești nebun? Pentru ce? Tatăl tău delirează ... Pentru ce îți va folosi să zbori? ... De ce nu te oprești din prostii? ... Și în plus, cine are nevoie să zboare?”

Și cei mai lucizi simțeau frică, de asemenea:

“- O fi adevărat?Nu o fi periculos? De ce nu începi încet? Oricum, încearcă să te arunci de pe o scară. ... Sau de la partea de sus a unui copac, dar ... nu din vârful muntelui?”

Tânărul a ascultat sfatul celor ce-l iubeau. Urcă în partea de sus a unui copac și, cu curaj, sării ... Întinse aripile... le flutură în aer cu toată puterea lui ... dar... căzu la pământ ...

Cu un cucui mare în frunte merse la tatăl său:

- M-ai mințit! Eu nu pot zbura. Am încercat, și uită-te ce lovitură am primit! Nu sunt ca tine! Aripile mele sunt ornamentale ... scânci dezamăgit băiatul.
- Fiul meu, pentru a zbura, trebuie să creezi spațiul necesar, în aer liber, ca aripile să se desfacă. Este ca și cum ai sări cu parașuta ... ai nevoie de o anumită înălțime înainte de a sări. Pentru a



Învăța să zbori, întotdeauna trebuie să începi prin a-ți asuma un risc. Dacă nu vrei să îți asumi riscuri, ar fi bine să te resemnezi și să continui să mergi pe jos, ca de obicei! Îl sfătui vulturul.

Exprimă printr-un desen emoția care crezi că te reprezintă pe tine în general!

A large, empty rounded rectangular box with a thin black border, intended for drawing or expressing an emotion.



Ursul-Moș Martin

Într-un orășel de munte, pe o străduță liniștită, locuia un vestit croitor. Toate animalele pădurii își comandau hainele la atelierul său.

Așa s-a întâmplat că, într-o zi apărui în ușa atelierului, ursul. Era tare supărat. Nu se putea prezenta la serbarea pădurii pentru că, n-avea haine.

Meșterul croitor îl privi pe deasupra ochelarilor. Oare ce haine să-i facă? Din blană? Cât de călduroase să fie? Dar, mai ales, să nu semene cu a altuia din pădure. Să fie verzi? Nu se poate! Nu l-ar vedea nimeni prin poiană. Să aibă pene? Ce-ar zice păsările? Greu de făcut!

Tocmai atunci apărui pe ușă, Rița-Veverița:

- Ce faci meștere? întrebă ea spărgând o nucă. Supărat?

- Păi, uite! Mă așteaptă ursul pădurii și nu știu ce haină să-i cos pentru serbare.

Doar o clipă făcu Rița-Veverița ochii roată. Parcă ar fi căutat ceva. Luă apoi foarfecele meșterului croitor și ieși grabnic cu ele pe ușă.

Meșterul privi mirat în urma ei. Oare unde se dusesse? Și-i luase și foarfecele! Se uită la ceas. Cucul se pregătea să cânte, dar mai repede auzi clopoțelul de la ușă.

Intrând, Rița-Veverița răsturnă pe masa meșterului, tot ce ținea-n lăbuțe și zise:

-Să-i croiești haină de blană moșului. Culoare să-i dai după coaja de nucă, frunza toamnei, petecul de scoarță de copac și-un smoc de păr din coada mea. Și-o semăna cu noi care-l vom ocroti și...

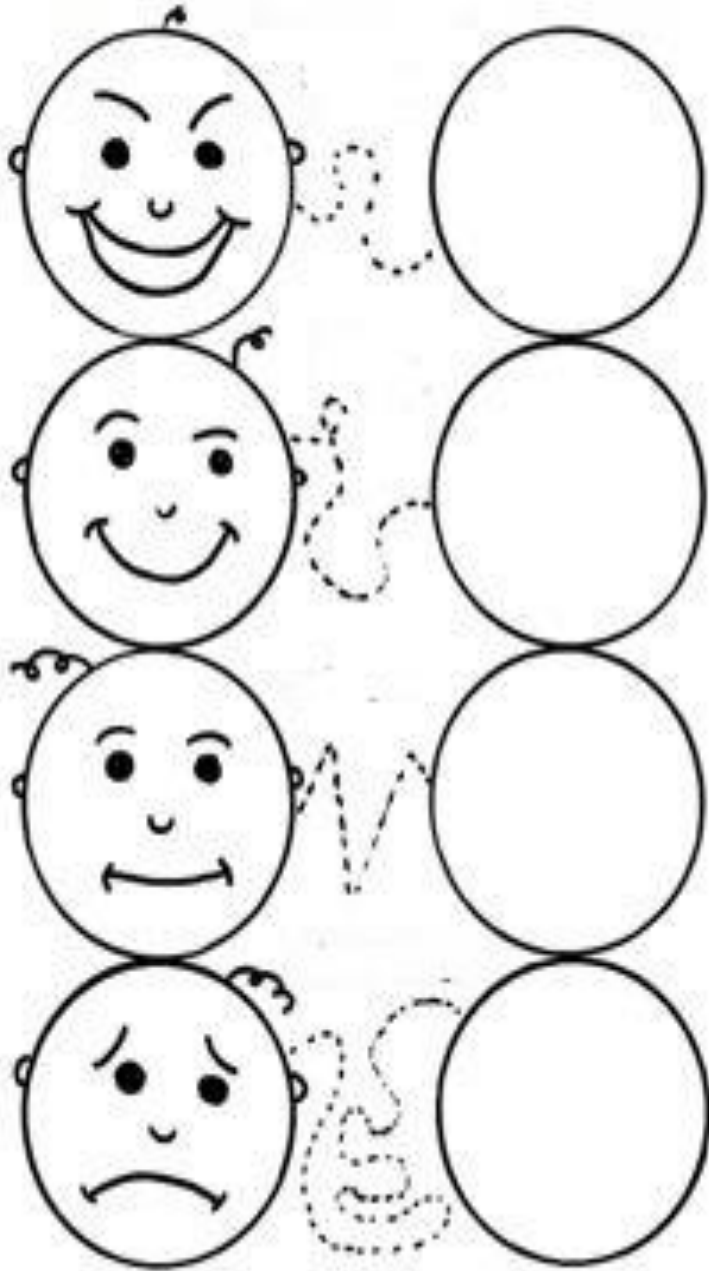
Luându-și coada la spinare, Rița-Veverița fugi repede la serbarea pădurii.

Meșterul se apucă grabnic de lucru. Haina de blană o coloră cu ron-maron, iar la serbarea pădurii, ursul se dovedi cel mai frumos. Nimeni nu era ca el, ci doar dintr-un colț se auzi un ronțăit. Cine?

Rița-Veverița îi zâmbea prietenește. Oare cine era frumosul-frumos? Nimeni altul decât ursul Moș-Martin. Păi nu?



Identifică emoția!





Străjerul împăratului

În iarbă, Sabina găsi un cărăbuș. Îl privi și-ntinse degetele spre el:

-Nu mă-atinge, auzi un glas mărunțel. Acum mi-am prins aripioarele cele noi și nu mă pot mișca, dar aș vrea să-ți spun povestea mea:

“Știi, pe vremea împăraților, eu eram străjer împărătesc. Drumul de la poartă până la ușa împăratului, îl făceam repede, parcă zburam. Și-atunci, înțeleptul curții a poruncit să-mi prindă un rând de aripioare, să le folosesc numai când este nevoie și să nu le știe toată lumea. Privește! Le am sub hainele de străjer”.

Și, spre bucuria Sabinei, cărăbușul își desfăcu haina de străjer și pe dată apărură două aripioare ca de libelulă.

-Ești libelulă? întrebă mirată Sabina.

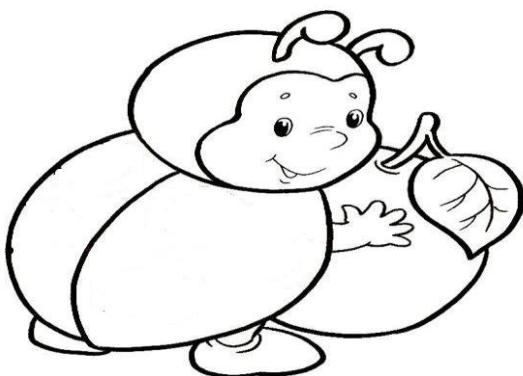
-Nu, răspunse cărăbușul. Înțeleptul curții o rugase pe libelulă să-mi împrumute niște aripioare. Din cele două, una mi-o dădu mie. Înțeleptul mi le croi pe acestea. Ce frumos aș fi dacă eram libelulă!

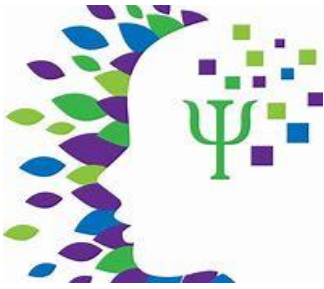
Și cărăbușul își aminti de Prințesa Libelula când venise la curte, că soarele îi limpezea rochia în mătasea razelor sale, iar el, stătuse ascuns după perdea ca să nu-l vadă.

De atunci, cărăbușul oftează a iubire când o vede, și-și întinde aripioarele dorind să zboare departe, departe.

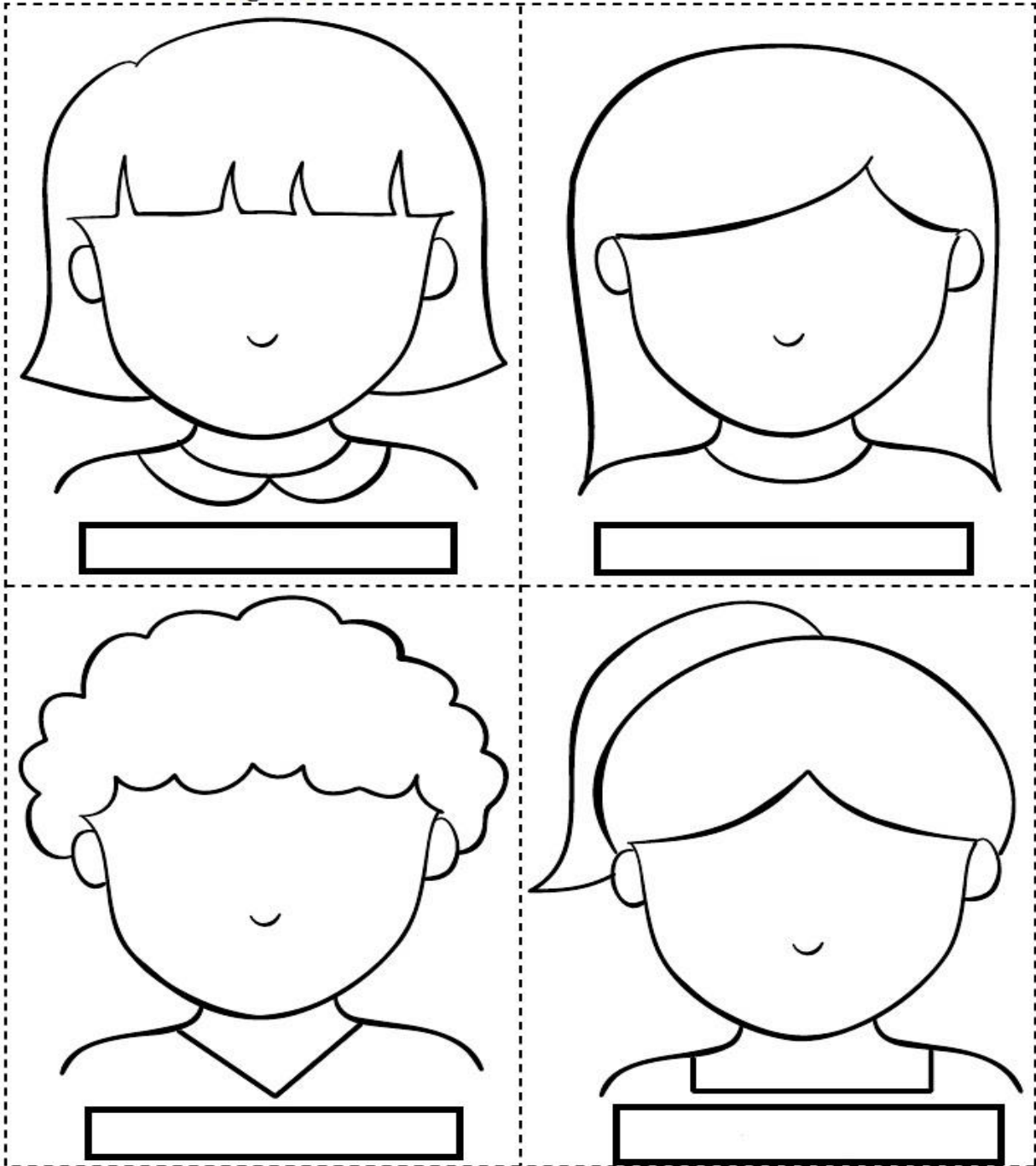
-Nu știi cumva o împărăție nouă? întrebă el. Acum am aripioare noi și sunt bun de străjer.

Poate acolo, o să poposească într-o zi și Prințesa Libelula să-i mulțumesc pentru aripi. Sabina n-avu timp să răspundă. Privi doar cum cărăbușul și-ntinse aripioarele zburând spre o nouă curte împărătească ca străjer cu dor de ...libelulă.





Reprezintă 2 emoții pozitive și două emoții negative!





Dia-Păpădia

Cică odată, tare demult, într-o câmpie, printre florile de acolo, apăru o tulpiniță nouă. Și cum treceau zilele, tulpinița privea tot mai mult spre soare.

Mirate, se uitau și vecinele la ea. N-o mai văzuseră niciodată și-așteptau să înflorească. Și se schimbau zilele unele cu altele, dar în câmpie nu se întâmpla nimic. Aproape că și florile uitaseră de ea.

Numai că, într-o dimineață, sculându-se mai devrem, o zări soarele. Oare ce-o fi cu ea de nu înflorește? Nu-mi simte căldura? Nu știe cine sunt eu?se-ntrebă acesta.

-Poate n-are flori, îi răspunseră florile, soarelui.

-N-am haine frumoase și nu mă pot arăta vouă așa, se auzi glasul înlăcrimat al tulpiniței plâpânde.

Soarele își petrecu razele în jurul ei și-i șopti:

-Am să-ți croiesc eu una. Arată-te numai. Și-atunci, floarea se deschise. Strălucea ca soarele, iar rochița-i de raze aurii umplea de căldură, câmpia.

Șoptind între ele florile îi găsiră un nume. Și-ncepură a cânta:

"Tu ești DIA-PĂPĂDIA

Ce umple câmpia,

De rază de soare

În amiaza mare."

Dia-Păpădia își ridică ochii de raze spre soare.

-Ești floarea mea de raze și de-acum, luminează și zboară spre mine, murmură soarele privind-o cu drag.

Și de atunci, Dia-Păpădia nu se mai pierde-n câmpie, iar floarea-i de raze pornește în mângâierea vântului spre casa soarelui. Așa, în fiecare zi de vară.





EMOȚII

Identifică emoția și numește 3 situații când tu te simți așa la școală sau acasă!





Fluturile poștaș

Odată, o rază de soare se îndrăgosti de flori. De cum se arăta soarele prin curtea cerului, ea se și furișea și pleca să vadă florile. Le privea praful de pe petale și se minuna când găsea lacrimile lunii, dimineața. Oare de ce plânse luna?

Dar, se întâmpla că, întârzia des de la școală. N-ai știut că și razele de soare merg la școală? Iar ea, raza călătoare stătea și le asculta:

-Vai, ce frumoasă e margareta! se minuna rochița rândunicii privind spre coada șoricelului.

-Da ce are dragă, trandafirul de-i supărat? se-ntoarse busuiocul spre mușcată.

-Ha! Ha! auzi că panseluța și-a găsit frații... pătați, se amestecă în vorbă, gura leului.

-Nu mai spune! se miră ochiul bouului de peste drum..

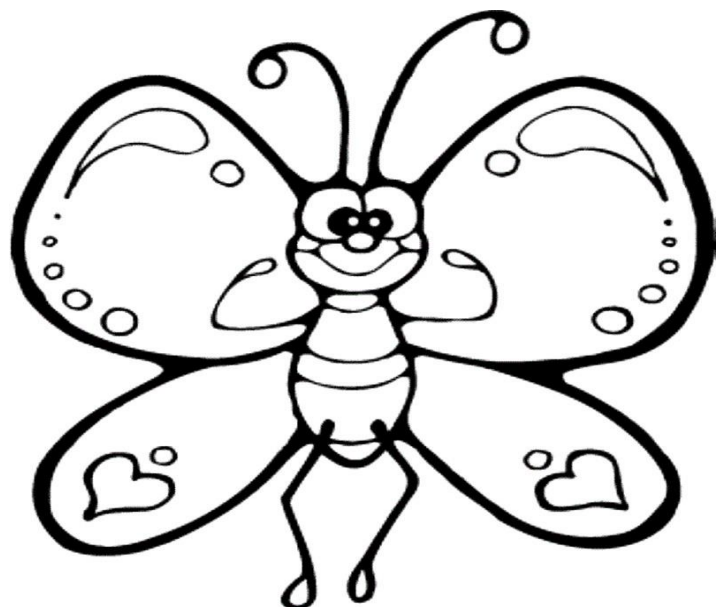
Și așa, raza de soare se făcu ...poștaș. Purta veștile-poveștile, numai că, începea să se coloreze. Luă puțin galben de la păpădie, roșu de la trandafiri, albastru de la vecini, verdele de prin ... bucătării, până nu mai seamănă cu nimeni. Cum să se întoarcă așa acasă, toată colorată ? și începu să plângă.

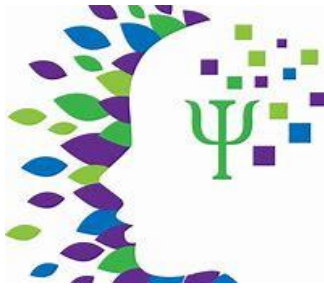
Găsindu-și raza la ușă, soarele se arătă bun și înțeleghător:

-Iți plac florile? o întrebă soarele

-Da, răspunse printre suspine raza de soare.

-Ai vrea să stai cu ele? Bine! De astăzi vei fi poștașul meu. Le vei duce veștile, poveștile. Din raza-ți de soare colorată, îți voi croi aripioare mai frumoase decât toate florile. Vei semăna cu ele, dar și gazele trebuie să te iubească. O să-ți zicem „Ture-Fluturi”-poștaș cu răvaș, nărăvaș.





Colorează fața!



VESEL

TRIST





Un arici, licurici

-Știu! Ți-am citit toate poveștile, dar mai vreau una! Cu ce? Cu un arici licurici! Hai, spune-o!
Credeți că pot scăpa de Ana-Dana-Simidreana fără poveste? Așa că...

„Se spune cum se spune, că într-o pădure anume, se înălțase un brad. Se făcuse frumos, frumos. Puteau veni și fiiice anului în pădure, că el tot verde rămânea. Așa, ca nimeni altul. Și frunzele-acele, povestea pădurea, erau fulgi de nea prinși în raze de soare. De ce verzi și nu altfel? Păi, dădură binețe, albastrul de fulgi de nea cu raza aurie și ieșiră acele verzi. Ce? De crizantema albastră ați uitat?

-Și ariciul? mă trase de-un capăt de poveste, Ana-Dana-Simindreana.

-Așteaptă, făcu însuși bradul. Ascultă! Într-o zi, un suspin mă făcu să-mi plec crengile. Un pui de arici plângea de s-adunaseră și frunzele căzute să-l asculte. Auziți și voi! E mic, e singur și fără apărare-ntr-o pădure mare. Și cine nu-l pândește? Și el? Stă și suspină fără haină-blană chiar și de pomană! și bradul se aplecă mai mult. Și-atunci, nu știu cum, scuturându-și crengile, acele porniră spre arici. Și făcură hăiniță-blăniță și-l dădură de-a dura.Ura!Ura!

-Sunt un ghemotoc de ace, n-are cine mă desface! Ura! făcu ariciul venind încoace.

-Și licuriciul? făcu iar Ana-Dana-Simindreana.

-Ei, licuriciul!o-nțepă ușor ariciul. L-am întâlnit în calea mea, supărat. Își uitase lumina de felinar, acasă. Mai putea oare lumina calea pădurii? Să treacă o noapte fără el? Și-atunci, din darul bradului, i-au dat și lui un ac, din fulg de nea și rază de soare. Mai mult, din rază de soare, căci se și aprinseseră-n felinare, de licurici, luminițe-pănglicuțe. Acum suntem prieteni, adică, mai mult decât buni amici.

Oare ce ne-am fi făcut fără acele bradului? Ce bine că suntem aici!

Și ariciul, ținându-l pe bot pe licurici, porni spre cântecul pădurii. Cine cântă? Păi, ca-n poveste: „două pitulici, cinci arici și-o tolbă de ...licurici!”





SCOPUL CELOR 8 EMOȚII DE BAZĂ



Furia
De a lupta
împotriva
problemelor.



Frica
De a ne proteja
de pericole



Anticiparea
De a privi în
perspectivă
și de a face planuri.



Uimirea
De a ne
concentra
asupra noii situații.



Bucuria
De a ne reaminti
ceea ce contează
cu adevărat.



Tristetea
De a ne
reconecta cu cei
pe care îi iubim.



Increderea
De a ne reconecta
cu oameni pe care
ne putem baza.



Dezgustul
De a respinge
ceea ce
este nesănătos
pentru noi.



Partea a II-a

Capitolul I

Învățarea la vârsta adolescenței

A. Definiere si caracteristici

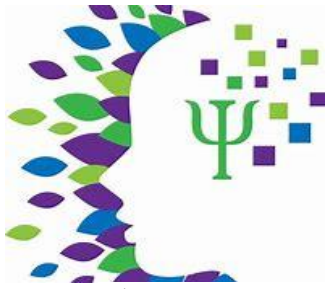
B. Invatarea

A. Definiere si caracteristici

Activitatea de instruire realizata in cadru institutional este denumita in mod curent « proces de invatamanant ».El poate fi definit ca activitate comuna a educatorului cu elevii,desfasurata de regula in scoala,in mod organizat si sistematic, pe baza unui program,in vederea realizarii unor scopuri instructiv-educative.

Caracteristici ale procesului didactic :

- ✓ este o activitate intreprinsa deliberat, fiind o actiune constienta a factorilor umani participanti.Prin aceasta, se distinge transant de influentele cu caracter ocazional ce se exercita asupra educabilului ;
- ✓ se realizeaza in cadru institutional-scoala; considerata intr-un sens mai larg si mai cuprinzator,se realizeaeaza si in alte circumstante(in familie,prin consultatii,meditatii, studiu individual,ca prelungire a activitatii scolare) ;
- ✓ dispune de o organizare,desfasurandu-se pe baza unui program si in concordanta cu anumite reguli(principii) stabilite de teoria pedagogica ;
- ✓ are caracter bilateral,presupunand participarea a doi factori umani(individuali sau de grup) :educatorul(ii) si elevii ;



- ✓ presupune interacțiune între cei doi factori umani, eficacitatea activității fiind dependentă, între altele, de modul în care acești factori interacționează ;
- ✓ se desfășoară în perspectiva unor scopuri instructive și formativ-educative ;
- ✓ este o activitate complexă, la desfășurarea ei participând numeroși factori :umani, materiali, de conținut, procesuali.

Mai cu seamă din această ultimă perspectivă, procesul de învățământ constituie un sistem ale cărui elemente componente sunt interdependente și dispune de mecanisme de reglare/autoreglare.

B. Învățarea

1. Conceptul de învățare. Problematika învățării aparține nu numai psihologiei, ci și pedagogiei, precum și altor domenii ale științelor :biologiei, neuropsihofiziologiei, sociologiei.

Această multiplă abordare a învățării își găsește explicația în faptul că ea constituie o condiție necesară și constantă a vieții animale și umane. Literatura de specialitate este foarte generoasă în definiții, teorii și modele ale descrierii conceptului de învățare.

Învățarea în sens larg semnifică proprietatea ființelor vii- nu numai a omului, ci și a animalelor- de a se acomoda împrejurărilor, în modificarea selectivă și sistematică a conduitei sub influența acțiunilor variate ale mediului ambiant.

În sensul general al conceptului învățarea :

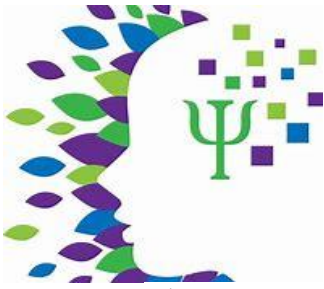
- ✓ nu este exclusiv umană;
- ✓ aparține individului și este un proces individual;
- ✓ nu poate fi separată de factorii genetici și ocupă o poziție dominantă în raport cu aceștia
- ✓ este un proces formativ și informativ, sursă de noi structuri care se produc în direcția perfecționării reacției de răspuns la situație;
- ✓ este un proces perfectibil, deschis evoluției.



Invatarea scolara este o activitate cu valoare psihologica si pedagogica,organizata si dirijata de educatori,care consta in insusirea,transformarea,reproducerea si aplicarea constientasi progresiva,relativ independent,a cunostintelor,deprinderilor si aptitudinilor.Este un fenomen activ de comunicare cu inteligenta si cu sensibilitatea celor care invata.Ea presupune,de regula,un dialog in care intrebam si ne intrebam,oferim explicatii,interpretari,exprimam nedumeriri si adeziuni.

Invatarea scolara prezinta mai multe caracteristici:

- ✓ are, de regula,un caracter institutional fiind reglementata de norme si realizata in cadrul unui program organizat,in raport cu anumite obiective.
- ✓ are caracter sistematic si deliberat. Se desfasoara dupa un plan de instruire si de verificare a rezultatelor,tinzand sa devina,de mai multe ori,autodirijata si autoevaluata.
- ✓ este o activitate constienta si complexa constand in achizitionarea experientei social-istorice teaurizate in cultura si obiectivate in disciplinele de invatamant.
- ✓ este o activitate individuala,personalizata,realizandu-se in raport cu posibilitatile intelectuale ale fiecaruia si tinand seama de faptul ca nimeni nu poate invita in locul altcuiva.
- ✓ are un caracter secvential si totodata gradual, pornind de la simplu la complex,prin ordonarea graduala a sarcinilor de invatare,astfel incat acestea sa fie accesibile educabililor.
- ✓ se produce numai in stare de veghe si solicita un efort intelectual care,cu cat este mai intens-dar pe masura posibilitatilor celor care invata-,cu atat are efecte formative mai puternice.
- ✓ are un caracter informativ-formativ,vizand nu numai asimilarea de cunostinte, ci si dezvoltarea unor capacitati,formarea unor aptitudini, trasaturi de personalitate, comportamente.



- ✓ invatarea este activa si implica o motivatie superioara,mobilizarea si valorificarea resurselor interne.



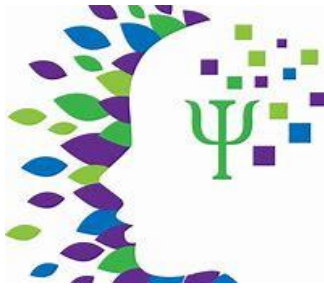
Capitolul al II-lea

ACTIVITĂȚI DE SPRIJIN PENTRU MANAGEMENTUL ÎNVĂȚĂRII

1. Ce stil de învățare am?
2. Gestionarea eficientă a timpului
3. Jurnalul gestionării timpului
4. Cum învăț?
5. De ce învăț?
6. Sugetii pentru gestionarea eficientă a timpului
7. Inteligențele multiple
8. Notițele mele
9. Programul meu săptămânal
10. Strategiile mele de învățare

Anexe

1. Abilități generale de valorificare a sesiunilor de învățare
2. Cum învăț?
3. Luarea de notițe
4. Stiluri de învățare în funcție de tipul de inteligență



Ce stil de învățare am?	
Obiectiv	Identificarea de către elevi a stilului de învățare dominant
Durata	40 minute
Materiale	Fișa de lucru „Inventarul stilurilor de învățare”
Desfășurarea activității	<p>1. Descrie aspectele esențiale ale stilului propriu de a învăța. Această activitate te va ajuta să îți descoperi și să îți descrii mai bine propriul stil de învățare.</p> <p>2. În fișa de lucru de mai jos notează un “X” în căsuța corespunzătoare descrierii stilului propriu de învățare. După completarea fișei de lucru, calculează scorurile obținute, astfel: (a) se încercuiește, în fiecare domeniu, numărul întrebărilor la care răspunsul a fost “Da”; (b) se calculează totalul întrebărilor încercuite în fiecare domeniu; (c) se identifică stilul de învățare preferat, astfel:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ punctajul cel mai ridicat indică stilul de învățare preferat ➤ punctajul cel mai scăzut indică stilul de învățare cel mai puțin dezvoltat ➤ două punctaje ridicate sau foarte asemănătoare arată că ambele stiluri pot fi Preferate ➤ trei scoruri identice înseamnă că pot integra toate cele trei modalități în învățare, lucrând la fel de bine cu oricare stil de învățare ➤ scorurile de 10 sau mai mari indică faptul că stilul respectiv este frecvent Utilizat ➤ scorurile mai mici de 10 indică faptul că stilul respectiv nu este frecvent Utilizat <p>Întrebări care corespund stilurilor de învățare: Vizual: 3, 4, 6, 7, 9, 13, 16, 20, 22, 32, 39, 43, 44, 48, 49, 51, 52, 54 Auditiv: 1, 2, 8, 10, 11, 12, 14, 24, 26, 28, 34, 35, 36, 40, 41, 45, 47, 50 Kinestezic: 5, 15, 17, 18, 19, 21, 23, 25, 27, 29, 30, 31, 33, 37, 38, 42, 46, 53</p> <p>3. Analizați împreună cu colegul tău de bancă/un prieten rezultatele bținute. Discutați în ce măsură stilul de învățare le influențează performanța și importanța cunoașterii stilului propriu de învățare.</p>



Discuții	<ul style="list-style-type: none">▪ De ce este important să identificăm stilul de învățare dominant?▪ Sunteți de acord cu punctajul obținut? Dacă da, de ce?▪ Sunteți de acord că modalitatea de învățare cea mai slab dezvoltată este cea care reiese din inventar? De ce credeți că este mai slabă dezvoltată decât altele?▪ Care sunt stilurile de învățare cu care vă simțiți cel mai confortabil pentru a învăța un material nou?▪ Gândiți-vă la ultima experiență de învățare a unui conținut nou. Care stil de învățare v-a ajutat cel mai mult?
De urmărit	Ai reușit: <ul style="list-style-type: none">▪ să îți identifici stilul de învățare dominant?▪ să îți identifici stilul de învățare mai puțin dezvoltat?▪ să înțelegi distincția dintre diferitele stiluri de învățare?



Inventarul stilurilor de învățare

Afirmații	Da	Nu
1. Imi place să discut materialul de învățat cu un coleg.		
2. Invăț auzindu-mi propria voce pe casetă.		
3. Prefer să învăț ceva nou citind despre acel subiect.		
4. Adesea notez observațiile pe care mi le face cineva pentru a nu le uita.		
5. Prefer exercițiile fizice și sportul.		
6. Invăț mai bine când văd noua informație sub formă de imagine.		
7. Sunt capabil să vizualizez ușor.		
8. Invăț mai bine când cineva îmi explică materialul.		
9. De obicei îmi scriu anumite informații pentru a putea reveni asupra lor.		
10. Când cineva spune un cuvânt lung pot număra silabele pe care le aud.		
11. Am o memorie bună pentru cântece și muzică.		
12. Imi plac discuțiile în grupuri mici.		
13. Imi amintesc ușor mărimea, forma și culoarea obiectelor.		
14. Repet adesea instrucțiunile pe care cineva mi le-a dat.		
15. Imi place să lucrez cu mâinile.		
16. Imi amintesc ușor fețele actorilor, locurile, alte detalii vizuale ale unui film pe care l-am văzut.		
17. Utilizez mâinile și mișcările corporale când explic ceva.		
18. Prefer să redesenez diagrame pe tablă, nu pe foaie.		
19. Invăț mai bine dacă mă ridic și mă mișc în timpul studiului.		
20. Dacă vreau să asamblez o bicicletă, am nevoie de imagini sau diagrame care să mă ghideze la fiecare pas.		
21. Imi amintesc obiectele mai bine când le ating sau le manevrez.		
22. Invăț mai bine privind la altcineva.		
23. Bat mult din degete sau mâini când sunt așezat.		
24. Imi place să construiesc lucruri.		
25. Vorbesc cu ușurință o limbă străină.		
26. Pot urmări subiectul unei povești ascultată la radio.		
27. Imi place să repar lucruri acasă.		
28. Pot înțelege o povestire când o aud înregistrată pe casetă.		
29. Utilizez cu ușurință uneltele și aparatura.		
30. Găsesc că este foarte dificil să stai mult timp liniștit.		
31. Imi place să joc sau să fac pantomimă.		
32. Observ ușor caracteristicile unor modele prezentate.		
33. Am nevoie de pauze dese în timpul studiului pentru a mă mișca.		
34. Imi place să recit și să scriu poezii.		
35. De obicei înțeleg oamenii cu un accent deosebit.		
36. Diferențiez linii melodice asemănătoare.		
37. Imi place să dansez și să creez noi mișcări sau pași de dans.		
38. Imi plac activitățile care necesită coordonare motrică.		
39. Urmăresc mai ușor indicațiile scrise decât pe cele orale.		
40. Recunosc ușor diferențele dintre sunetele asemănătoare.		
41. Imi place să creez sau să utilizez rime pentru a învăța anumite materiale.		



42. Aș dori să particip la ore în care să se realizeze experimente.		
43. Pot spune repede dacă două forme geometrice sunt identice.		
44. Conținuturile pe care mi le amintesc cel mai ușor sunt cele prezentate în imagini.		
45. Urmăresc mai ușor instrucțiunile orale decât pe cele scrise.		
46. Învăț mult mai ușor numele instrumentelor muzicale dacă le ating sau le examinez.		
47. Trebuie să spun cu voce tare unele conținuturi pentru a le ține minte.		
48. Pot să redau cu ușurință pe hârtie o formă pe care am văzut-o.		
49. Pot urmări cu ușurință o hartă.		
50. Pot să-mi reamintesc cu exactitate cuvintele unei persoane și tonul vocii ei câteva zile după discuție.		
51. Îmi amintesc mai repede direcția dacă cineva îmi oferă indicii specifice (anumite clădiri, copaci).		
52. Observ ușor culorile și combinațiile de culori.		
53. Îmi place să pictez, să desenez, să sculptez.		
54. Când mă gândesc la ceva ce am făcut în trecut, îmi pot reactualiza ușor experiențele trăite.		



Gestionarea eficientă a mediului fizic/social

Ca să ne dăm seama care sunt factorii care ne perturbă învățarea, este util să studiem puțin modul în care ne organizăm procesele de învățare (vezi, Dembo, 2004). Completarea tabelului de mai jos te va ajuta în identificarea acestui tipar precum și ale celor mai potrivite condiții de învățare.

Etape

I– identifică locul în care înveți cel mai bine (în camera ta., în sufragerie, la bibliotecă, la școală, etc.). În coloanele A, B, C scrie primele trei locuri unde înveți cel mai bine.

II – pe rândurile tabelului sunt trecute câteva dintre comportamentele care ajută sau împiedică procesele învățării. În fiecare dintre căsuțe scrie măsura în care este descris comportamentul tău în condițiile specifice coloanei.

De exemplu,

A= în camera mea

B= în sufragerie când toată familia este acasă

C= în biblioteca școlii

1–descrie foarte acurat comportamentele mele

2- descrie destul de bine comportamentele mele

3- nu descrie deloc comportamentele mele



		Locații		
Comportamente		A	B	C
1.	Încep să învăț eficient imediat după ce mă apuc.			
2.	Sunt deranjat/ă foarte rar de alte persoane.			
3.	Vorbesc destul de mult timp la telefon.			
4.	Obişnuiesc că visez destul de mult cu ochii deschiși.			
5.	Cred că temperatura este tocmai potrivită pentru mine (nu este nici prea cald nici prea frig).			
6.	Cred că scaunul, biroul, lumina sunt potrivite învățării.			
7.	Mă pot concentra pe prioritățile pe care mi le-am stabilit.			
8.	Reușesc să țin suficiente pauze de durate potrivite ca să învăț eficient.			
9.	Reușesc să îmi continui studiile imediat după terminarea pauzelor.			
10.	Reușesc să ating scopurile pe care mi le-am propus.			
TOTAL				



Rezultate:

Scorurile totale scăzute (între 0 și 10) indică locurile unde reușești să înveți eficient, iar scorurile ridicate (între 20 și 30) indică locurile unde nu poți fi foarte ușor distras.

Unde învâț cel mai eficient: _____

Unde învâț cel mai puțin eficient: _____



Jurnalul Gestionării Timpului

În cazul în care ai impresia că nu reușești să îți gestionezi eficient timpul și ai dori să schimbi acest lucru, ar fi extrem de util să identifici factorii care te fac să irosești timpul.

În tabelul de mai jos sunt trecute cele mai frecvente situații în care oamenii pierd timpul (Dembo, 2004). Citește cu atenție enunțurile și stabilește o ierarhie, în ordine descrescătoare (de la 10 la 0), pornind de la factorii din cauza cărora irosești cel mai des timpul, până la cei care apar mai puțin frecvent.

	0-10
Obişnuiesc să amân temele pe care le am de făcut, în ideea că și mâine este o zi.	
Mă uit la filme și emisiuni de divertisment (televizor, calculator, etc.).	
Ies cu prietenii.	
Visez cu ochii deschiși.	
Încerc să identific metoda cea mai bună ca să rezolv o problemă.	
Nu am chef să mă apuc de învățat.	
Dorm prea mult.	
Sunt somnoros/somnoroasă.	
Nu reușesc să îmi fac un plan pe baza căruia să stabilesc ordinea în care să învăț.	
Încerc să adun toate informațiile de care cred că trebuie să dispun ca să pot rezolva o problema, ceea ce uneori mă copleșește, și nu mai am timp să rezolv problema (mă pierd în detalii).	
Stau de vorbă la telefon cu prietenii.	
În sarcinile de grup (de exemplu, proiecte), aștept după ceilalți ca să își termine sarcinile, după care mă apuc și eu de partea mea, dacă mai am când.	

Pentru a putea analiza mai amănunțit aspectele care te împiedică să te folosești eficient de timp ai putea recurge la metoda jurnalului (vezi, Dembo, 2004), în care identifici pentru fiecare zi a săptămânii activitățile pe care le întreprinzi, după care estimezi perioada de timp (minute, ore) pe care i-o aloci fiecărei activități.

La sfârșit poți însuma aceste intervale de timp ca să vezi totalul.

După ce calculezi totalul, vei vedea cam cât timp petreci săptămânal și zilnic efectuând diverse activități. În cazul în care ți-ai propus un scop anume pe care vrei să îl atingi (de exemplu să iei note bune la teze), dar observi că timpul alocat învățării este foarte redus, ar fi util să identifici ariile unde irosești prea mult timp (poate ai prea multe întâlniri cu prietenii, îți asumi prea multe sarcini suplimentare) sau investești prea mult efort. După ce ai identificat ariile problematice, va fi mult mai ușor să dezvolti un plan de acțiune prin care poți remedia situația, astfel încât să îți poți atinge scopul propus.

	Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică
7-8							
8-14							
14-16							
16-18							
18-20							
20-22							
22-							

	Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică	TOTAL
Mănânc								
Dorm								
La școală								
Îmi pregătesc temele								
Lucrez								
Responsabilități Speciale								
Activități sociale								
Sport								
Relaxare								
Jocuri								
Altele (specifică ...)								

În cele de mai jos îți arătăm printr-un exemplu cum trebuie completate aceste tabel.

	Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică
7-8	Trezire, pregătire pentru școală	Trezire, pregătire pentru școală	Trezire, pregătire pentru școală	Trezire, pregătire pentru școală	Trezire, pregătire pentru școală	Dorm	Dorm
8-14	Școală	Școală	Școală	Școală	Școală	Clubul de artă	Excursie cu colegii
14-16	Iau prânzul	Fac cumpărături	Mă duc să îliau pe vărul meu de la grădiniță	Fac ordine în camera mea	O ajut pe mama cu cumpărăturile		
16-18	Îmi pregătesc temele	Îmi pregătesc temele	1 oră pregătire teme + antrenamente atletism	Îmi pregătesc temele	Cinema		
18-20	Mă duc la atletism			Citesc la română	La bazin cu colegii		
20-22	Iau cina, citesc pentru ora de română	Vizită la bunici, cină, spălat vase, ordine în bucătărie	Cină și exerciții de matematică suplimentare	Cină și plimbat câțelul	Decorarea clasei pentru balul de săptămâna viitoare, cină în oraș cu colegii	Cină și pregătire pentru petrecere	Cină cu familia
22-	Ascult muzică, dorm	Ascult muzică, dorm	Ascult muzică, dorm	Ascult muzică, dorm	Petrecere cu prietenii	Petrecere cu prietenii	Ascult muzică, dorm

	Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică	TOTAL
Mănânc	2 ore	2 ore	1 oră	2 ore	2 ore	3 ore	2 ore	14 ore
Dorm	8 ore	8 ore	6 ore	8 ore	10 ore	12 ore	10 ore	62 ore
La școală	6 ore	6 ore	6 ore	6 ore	6 ore	0 ore	0 ore	30 ore
Îmi pregătesc temele	2 ore	4 ore	1 oră	1 oră	1 oră	0 ore	0 ore	9 ore
Lucrez	0 ore	0 ore	0 ore	0 ore	0 ore	0 ore	0 ore	0 ore
Responsabilități Speciale	2 ore	0 ore	0 ore	2 ore	0 ore	0 ore	0 ore	4 ore
Activități sociale	5 ore	5 ore	5 ore	7 ore	8 ore	8 ore	8 ore	46 ore
Sport	2 ore	0 ore	2 ore	0 ore	2 ore	0 ore	0 ore	6 ore
Relaxare
Jocuri
Altele (specifică ...)

Cum învăț?

Obiectiv	Identificarea metodelor de învățare specifice pentru diferite tipuri de materii
Durata	45 minute
Materiale	Fișa de lucru „Cum învăț?”
Desfășurarea activității	<ol style="list-style-type: none"> 1. Realizează o listă cu tipuri de sarcini de învățare pe care le ai de realizat la următoarele materii: limba română, matematică, geografie și istorie. Încearcă să specifice atât sarcinile comune acestor materii (exemplu: învățarea unor definiții și clasificări), cât și sarcinile specifice (exemplu, eseuri argumentative la limba română, eseuri descriptive la istorie, etc). 2. Identifică sarcini specifice și strategii de învățare pentru fiecare materie menționată în listă. 3. Notează aceste informații în fișa de lucru. Acordă-ți 10 – 15 minute pentru această etapă. 4. Discută răspunsurile date cu un coleg sau prieten, notând în tabel strategiile identificate de tine și de ei. (vezi Anexa Cum învăț.). Discutați metodele menționate, în cazul în care nu vă sunt cunoscute și analizați modul în care se realizează învățarea la diferite materii. 5. Aplicați câteva din metodele identificate la una dintre materii și discutați la următoarea întâlnire în ce măsură a fost eficientă metoda aplicată.
Discuții	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Care sunt asemănările și deosebirile dintre metodele utilizate pentru diferite materii? ▪ Cum își pot îmbunătăți strategiile de învățare? ▪ Care sunt avantajele utilizării unor astfel de strategii?
De urmărit	<p>Ai reușit:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ să analizezi diferența în învățare la diferite materii? ▪ să înțelegi importanța utilizării unor strategii de învățare? ▪ să aplici metode de învățare noi pentru creșterea performanței școlare?

FIȘA DE LUCRU

Cum învăț?

Materii	Limba română	Matematică	Geografie	Istorie
Sarcini				
Strategii de învățare				

De ce învăț?

Obiectiv	Conștientizarea factorilor care motivează studiul
Durata	30 minute
Materiale	O foaie de hârtie
Desfășurarea activității	<ol style="list-style-type: none">1. Identifică motivele care te determină să înveți și notează-le pe foaie. Exemple:<ul style="list-style-type: none">▪ vreau să știu cât mai multe lucruri,▪ îmi doresc să fiu cel mai bun din clasă,▪ pentru a obține numai note mari,▪ pentru a-i face fericiți pe părinți,▪ pentru a primi recompense (bani, dulciuri etc.),▪ pentru a-i fi pe plac profesorului.2. Gândește-te la faptul că motivația pentru învățare este determinată de mai mulți factori, nu doar de unul singur (vezi Anexa Motivația pentru învățare.), iar acțiunea lor este conjugată. De exemplu, factori sociali, contextuali și personali pot determina motivația. Încearcă să te gândești și tu la astfel de exemple. Eventual grupează motivele listate pe foaie în funcție de categoriile: social, contextual, personal.3. Evaluează importanța pe care o au pentru tine motivele notate pe foaie. Realizează o ierarhie proprie a motivelor și discută această ierarhie cu colegul de bancă sau cun un prieten.4. Analizați împreună ierarhiile de motive.
Discuții	<ul style="list-style-type: none">▪ Care sunt cele mai importante motive pentru care învață elevii?▪ De ce este importantă identificarea motivelor care determină elevii să învețe?▪ De ce diferă motivele de la un elev la altul?
De urmărit	Ai reușit: <ul style="list-style-type: none">▪ să identifici motivele care te determină să înveți?▪ să înțelegi că motivația pentru învățare este determinată de mai mulți factori?

Sugestii pentru eficientizarea managementului timpului alocat învățării

1. Stabilește un program zilnic regulat pentru învățare (de exemplu, de la 3 la 6, și de la 8 la 10).
Astfel, vei putea evita supraaglomerarea, te vei putea pregăti pentru eventualele evenimente neașteptate care te-ar putea împiedica să îți termini temele la timp, etc.
2. Studiază într-un loc unde nu te deranjează și nu îți distrage nimeni și nimic atenția.
Înainte să te apuci de învățat, găsește-ți un loc potrivit, unde să te poți concentra pe ceea ce trebuie să faci. Dacă este nevoie închide telefonul, propune-ți că vei accesa căsuța de e-mail sau messenger doar după ce ți-ai terminat temele, etc.
3. Împarte materia care urmează să fie învățată în unități care pot fi parcurse în 50- 60 de minute, iar după fiecare unitate să ții câte o pauză de 5-10 minute.
Desigur, în cazul în care materia te fascinează, nu este neapărat necesar să îți întrerupi studiul după fiecare oră. Poți învăța perioade mai îndelungate, în funcție de starea ta (nivel de oboseală, interes, presiunea timpului). Însă, îți recomandăm să ții periodic câte o pauză, ca să te poți reîncărca și întoarce cu forțe noi la studiu.
4. Stabilește-ți scopuri pe termen lung și pe termen scurt.
De exemplu, la sfârșitul acestui semestru vreau să am media peste 9 la română (scop pe termen lung). Pentru asta trebuie să citesc toate lecturile obligatorii, să analizez și să sintetizez materialele relevante scrise despre ele, să încep să scriu din timp referatele, să citesc cât mai multe dintre lecturile suplimentare, etc. (scopuri pe termen scurt).
5. Concepe un plan cât mai specific privind modul în care îți vei organiza timpul.
Pe baza exemplului de mai sus: Am 12 săptămâni la dispoziție, deci îmi propun să citesc 2 romane în fiecare săptămână, să mă duc săptămânal la clubul de lectură ca să pot discuta și auzi și alte păreri, din 2 în 2 săptămâni voi termina câte un referat pe care îl dau profesorului de română pentru a-l lectura și a-mi oferi un feedback legat de ce ar trebui să schimb sau să aprofundez, etc.
6. Alternează materiile de studiu.
Când ai de învățat la mai multe materii, încearcă să stabilești ordinea abordării lor astfel încât învățarea să nu devină plictisitoare. De exemplu, uneori este mai util să înveți la istorie după ce ai

învăţat la matematică, revenind după aceea la fizică, continuând cu engleza, şi așa mai departe. Sunt situaţii în care la o materie ai de parcurs mai multe tipuri de sarcini, de exemplu, să rezolvi 2 probleme de chimie, să faci un experiment, să scrii un proiect, etc. În asemenea cazuri, o metodă de evitare a plictiselii ar fi să intercalezi între aceste activităţi sarcini specifice altor materii. De exemplu. Cu rezolvarea celor 2 probleme să citeşti 5 pagini din romanul pentru ora de română, după care să revii la efectuarea experimentului, continuând cu învăţarea poeziei la engleză, şi așa mai departe.

7. Estimează cât mai realist timpul necesar terminării fiecărei teme.

Această tehnică te va ajuta să te ții de program (să nu depășești prea mult timpul alocat învățării), și vei avea satisfacția că ai lucrat eficient. În cazul în care nu aproximăm corect perioada necesară terminării fiecărei sarcini nu vom reuși să terminăm lecțiile la timp (ceea ce poate fi foarte frustrant), ori le vom termina dar la o calitate inferioară celei propuse.

8. Stabilește-ți prioritățile.

Această tehnică este esențială în managementul eficient al timpului. Întotdeauna avem mai multe lucruri de făcut, însă nu toate lucrurile sunt la fel de importante. Multe persoane irosesc foarte mult timp fiindcă uită să stabilească ordinea în care sarcinile trebuie îndeplinite. Uneori se epuizează cu sarcini mai puțin importante și nu mai au energie și chef pentru cele importante. Astfel, înainte să ne apucăm de un plan de lucru, este extrem de important să stabilim ordinea priorităților în care le vom efectua.

9. Lucrează în avans.

Sunt situații în care nu avem foarte multe sarcini de făcut și avem mai mult timp liber. În asemenea cazuri, ar fi util să ne folosim de timpul liber pentru efectuarea anticipată a unor teme (de exemplu, să citim în avans, să parcurgem următoarele lecții, etc.). astfel, vom reuși să evităm posibilele suprapuneri, suprasolicitarea, lipsa de timp, epuizarea, etc.

10. Folosește-te și de perioadele scurte de timp.

Uneori, nici nu ne dăm seama că ne-am putea folosi de câteva minute pentru a rezolva o serie de lucruri aparent minore, care însă pot influența pozitiv managementul timpului. Ce faci când stai la rând ca să îți cumperi o răcoritoare? Unii se enervează că au de așteptat 10 minute, în timp ce alții se folosesc și de acest răstimp, și se gândesc de exemplu cum să își organizeze programul din ziua următoare, sau se relaxează ascultând muzică ca să aibă mai multă energie pentru realizarea temelor.

Ce putem face când avem 5 minute libere la dispoziție (bazat pe Scharf, 1985, pp. 78–79) De exemplu:

- a. Să stabilim ordinea în care ne vom face temele (stabilirea priorităților),
- b. Să ne relaxăm ascultând muzică, citind câteva glume, parcurgând câteva pagini dintr-un roman, citind o poezie, etc.
- c. Să sunăm un prieten drag cu care să schimbăm câteva cuvinte.
- d. Să facem ordine pe birou.
- e. Să ne organizăm mai eficient notițele de la școală.

Ce putem face când avem 10-15 minute libere la dispoziție? (bazat pe Scharf, 1985, pp. 78–79).

De exemplu:

- f. Să răspundem la câteva e-mailuri.
- g. Să concepem structura unui referat.
- h. Să citim notițele luate la ore, etc.

Inteligențe multiple	
Obiectiv	Identificarea de către elevi a tipurilor de inteligență și a strategiilor de învățare utilizate
Durata	25-30 minute
Materiale	Fișa de lucru „Inteligențe multiple”
Desfășurarea activității	<ol style="list-style-type: none"> 1. În fișa de lucru de mai jos completează în tabel tipul de abilități utilizate în activitățile menționate – de exemplu, lingvistice, logico-matematice, spațiale, muzicale, kinestezice, interpersonale și intrapersonale. Poți accesa descrierea acestora în Stilurile de învățare în funcție de tipurile de inteligență. Exemplu: Inteligența muzicală – abilitatea de a înțelege și de a crea sunete muzicale. 2. Alege 12 activități pe care le realizezi cel mai frecvent. Numără de câte ori ai încercuit activități corespunzătoare fiecărui tip de inteligență și notează în fișa de lucru frecvența obținută. Ierarhizează tipurile de inteligență în funcție de frecvența obținută și realizează un top al abilităților personale/inteligențelor multiple pe care să le analizezi cu colegul tău de bancă sau cu un prieten. 3. Identifică strategii de învățare specifice acestora și discută concluziile acestor discuții cu colegul tău de bancă sau cu un prieten.
Discuții	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Importanța identificării și dezvoltării inteligențelor multiple ▪ Implicațiile diferitelor tipuri de inteligențe în alegerea strategiilor de învățare ▪ De ce este importantă determinarea tipului de inteligență cel mai bine dezvoltat? ▪ De ce este importantă determinarea tipului de inteligență cel mai puțin dezvoltat? ▪ Ce strategii pot fi utilizate pentru dezvoltarea unui tip de inteligență? ▪ Care sunt activitățile care pot dezvolta diferitele tipuri de inteligență?
De urmărit	<p>Ai reușit:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ să identifici inteligențele multiple implicate în diferite activități? ▪ să înțelegi corespondența dintre fiecare tip de abilitate și inteligența specific? ▪ să te implici în activități care să contribuie la dezvoltarea inteligențelor multiple?

FIȘA DE LUCRU

Inteligențe multiple

Tipuri de activități	Tipul de inteligență		Tipul de inteligență
A cânta în corul unei biserici		A medita	
A rezolva un puzzle		A argumenta	
A rezolva un joc de cuvinte încrucișate		A aprecia culoarea și tehnica unui tablou	
A afla „cine” este autorul unei întâmplări		A crea și utiliza trucuri de memorare	
A da sfaturi colegilor		A rearanja o cameră	
A scrie poezii		A reține și reactualiza date și fapte neimportante	
A ști cuvintele mai multor cântece cunoscute		A percepe dispoziția celorlalți	
A se bucura de faptul că are timp pentru sine		A rezolva singur o problemă	
A murmura un sunet auzit la televizor		A bate ritmul unui cântec	
A mâzgăli sau a lua notițe în timp ce vorbește la telefon		A studia în grup	
A calcula în minte		A utiliza hărți ale conceptelor, grafice sau imagini pentru a învăța	
A citi cu plăcere ori de câte ori este posibil		A avea sentimente cu impact puternic despre anumite lucruri	
A practica un sport		A găsi o explicație rațională pentru anumite întâmplări	
A coase		A avea probleme în a sta liniștit	
A face planul de construcție pentru o casă		A-ți da seama dacă un cântăreț este bun	
A scrie un eseu		A arăta unei persoane cum să facă ceva	
A ține un jurnal sau agendă personală		A se vizita cu prietenii	
A face poze		A petrece un week-end singur	

Ierarhia tipurilor mele de inteligență:

Tip de inteligență	Frecvența obținută	Ierarhia mea
1. inteligență lingvistică		
2. inteligență logico-matematică		
3. inteligență spațială		
4. inteligență muzicală		
5. inteligență kinestezică		
6. inteligență interpersonală		
7. inteligență intrapersonală		

Notițele mele

Obiectiv	Identificarea principalelor caracteristici ale notițelor eficiente
Durata	40 minute
Materiale	Fișa de lucru „Notițele mele” completată sau notițele luate de în cadrul unei ore (desfășurate cel puțin cu o săptămână înainte).
Desfășurarea activității	<ol style="list-style-type: none"> 1. Revizuiște notițele pe care le-ai făcut și evaluează-le pe baza întrebărilor din fișa de lucru. 2. Analizează punctele bune și punctele slabe ale propriului tău stil de luare a notițelor, generează soluții pentru fiecare problemă identificată și să încercă să concepi un mod eficient de luare a notițelor. 3. Accesează textul despre stilul Cornell de luare a notițelor și poartă o discuție cu un coleg sau prieten pe baza acestuia (vezi Anexa Luarea de notițe). Extrageți împreună aspecte pozitive și utile pe care le puteți prelua pentru a vă îmbunătăți stilul de luare de notițe. Analizați asemănările dintre Stilul Cornell și propunerile realizate de voi. 4. Propuneți-vă să utilizați timp de o săptămână noul mod de luare de notițe și discutați la următoarea întâlnire eficiența acestuia.
Discuții	<ul style="list-style-type: none"> ▪ De ce este utilă luare unor notițe clare, complete și relevante? ▪ Care sunt avantajele și dezavantajele luării de notițe? ▪ Ce modalitate de luare a notițelor este mai eficientă pentru fiecare elev?
De urmărit	<p>Ai reușit:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ să înțelegi rolul notițelor în înțelegerea unui material? ▪ să identifici caracteristicile notițelor eficiente? ▪ să elaborezi un mod eficient de luare a notițelor?

Fișa de lucru

Notițele mele

Întrebări ajutătoare	Răspunsul meu (Da / Nu)
Scrisul este destul de clar?	
Pot citi cu ușurință ce am scris?	
Structura este clară?	
Pot găsi cu ușurință o anumită informație?	
Îmi pot da seama din notițe cine este autorul textului?	
Îmi pot da seama din notițe care este titlul textului?	
Îmi pot da seama din notițe care este subiectul materialului studiat?	
Am luat prea puține notițe?	
Înțeleg exact despre ce este vorba?	
Reușesc să descopăr mai multe detalii?	
Am luat destule notițe?	
Notițele mă ajută să-mi amintesc toate informațiile importante?	
Am luat prea multe notițe?	
Îmi ia mult timp să parcurg ce am notat?	
Am notat și informații nerelevante?	

Programul meu săptămânal

Obiectiv	Deprinderea modului de construire al unui program.
Durata	20-30 minute
Materiale	
Desfășurarea activității	<ol style="list-style-type: none"> 1. Încearcă să descrii cât mai precis măsură în care îți organizezi timpul și să descrii modalitățile de organizare pe care le utilizezi. Reține și accentuează idei precum: activități obligatorii, priorități, timp liber, responsabilități etc. <u>(vezi Abilități generale de valorificare a sesiunilor de învățare).</u> 2. Descrie-ți alcătuirea unui program săptămânal pe pași și discută cu un coleg sau prieten eficiența unui astfel de plan. Analizați modul în care ați putea realiza acest plan. 3. Pornind de la pașii descriși, încearcă să îți întocmești un program pentru săptămâna următoare.
Discuții	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Care sunt pașii necesari realizării unui program săptămânal? ▪ Unde apar dificultăți în realizarea unui program săptămânal?
De urmărit	<p>Ai reușit:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ să înțelegi rolul planificării activităților? ▪ să identifici diferite modalități de planificare a activităților? ▪ să elaborezi un program săptămânal de planificare a activităților?

Strategiile mele de învățare

Obiectiv	Identificarea strategiilor utilizate în cadrul stilurilor de învățare
Durata	25 minute
Materiale	Fișa de lucru „Strategiile mele de învățare”
Desfășurarea activității	<ol style="list-style-type: none"> 1. În funcție de stilul de învățare dominant/care te caracterizează (vizual, auditiv, kinestezic) descrie strategiile concrete pe care le folosești în învățare. Realizează o listă cât mai cuprinzătoare cu strategii și notează-le în fișa de lucru. Acordă-ți 15 minute pentru această etapă. 2. Încearcă să identifici strategiile utilizate în cadrul stilului tău de învățare și să oferi exemple. 3. Compară strategiile utilizate în cadrul stilurilor de învățare dominante (vizual, auditiv, kinestezic). Discută cu colegul tău de bancă sau cu un prieten eficiența lor.
Discuții	<ul style="list-style-type: none"> ▪ De ce este importantă utilizarea unor strategii de învățare adecvate diferitelor stiluri de învățare? ▪ Care este rolul utilizării strategiilor de învățare? ▪ Toți elevii cu un anumit stil de învățare folosesc aceleași strategii?
De urmărit	<p>Ai reușit:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ să identifici strategiile specifice stilurilor de învățare vizual, auditiv, kinestezic? ▪ să utilizezi strategiile de învățare adaptate la stilul de învățare dominant și la caracteristicile tale personale?

FIȘA DE LUCRU

Strategiile mele de învățare

Stil de învățare	Vizual	Auditiv	Kinesteziec
Strategii de învățare utilizate			

Capitolul al III-lea

Organizarea și planificarea timpului de studiu

Organizarea timpului de studiu se referă la deprinderile de utilizare eficientă a momentelor dedicate învățării. O bună planificare a timpului presupune:

A. Stabilirea scopurilor

Stabilirea scopurilor începe prin formularea celor de lungă durată, care pot fi atinse într-o perioadă de timp mai îndelungată (de la câteva luni la ani). De exemplu: „Vreau să devin medic.” sau „Vreau să iau premiul întâi anul acesta.”. Scopurile de lungă durată au un grad de generalitate mare și sunt mai puțin utile în controlul comportamentului actual de studiu. Pentru a deveni utile, ele trebuie să se divizează în subscopuri mai specifice, de scurtă durată.

Scopurile de scurtă durată sunt etape în atingerea scopurilor de lungă durată. De exemplu, „Vreau să iau premiul întâi anul acesta.” □ „Voi lua note mari la toate materiile.”

□ „Voi studia în plus la materiile care mi se par mai dificile: matematică și germană.”, etc.

B. Identificarea priorităților

Dintre toate scopurile pe care le urmărim la un moment dat unele sunt mai importante, iar altele mai puțin importante. Stabilirea priorităților ajută elevul să se concentreze asupra celor mai importante. De foarte multe ori există tendința de a aborda mai întâi scopurile mai facile și de a amâna implicarea în cele mai dificile, chiar dacă acestea sunt mai importante. Acționând astfel, există pericolul ca elevul să nu realizeze activități importante pentru succesul personal.

C. Identificarea modalităților actuale de utilizare a timpului

Fiecare persoană are un anumit ritm în desfășurarea activităților. Analizând atent felul în care o anumită persoană își petrece timpul în fiecare zi vom descoperi anumite regularități – preferă să înceapă ziua cu o activitate anume, amână de fiecare dată un anumit tip de sarcină, după întoarcerea de la școală face același lucru de fiecare dată, ia pauze la anumite ore, ș.a.m.d. Realizarea unui jurnal care să cuprindă activitățile desfășurate zilnic, servește la identificarea și conștientizarea aspectelor pozitive și negative ce țin de organizarea timpului (de exemplu, a perioadelor de eficiență maximă, a activităților care nu sunt importante și a timpilor morți).

Pornind de la aceste informații, se poate începe optimizarea modului în care este planificată și organizată activitatea.

D. Planificarea studiului

Putem vorbi de mai multe tipuri de planificare în funcție de cât de întinsă e perioada de timp pe care o organizăm: planificare anuală, lunară, săptămânală și zilnică. Planificările cel mai des folosite sunt cele săptămânale și zilnice.

<i>Se notează toate activitățile fixe</i>	Activitățile fixe sunt acele activități care nu se schimbă de la o săptămână la alta. Orele de la școală, mesele, somnul sunt exemple de activități care nu își modifică de obicei momentul de desfășurare. Datorită faptului că nu sunt flexibile, acestea trebuie trecute în program de la bun început.
<i>Se notează toate perioadele fixe de studiu</i>	Următorul pas este alocarea timpului de studiu. Cercetările asupra memoriei au arătat că alocarea unor perioade de timp fixe pentru studiu îmbunătățește învățarea. De exemplu, se pot alocă 2 ore pentru studiul literaturii române. Dacă într-o zi se termină învățarea într-o oră și jumătate, jumătatea de oră rămasă poate fi folosită pentru o recapitulare elaborativă sau pentru crearea unor instrumente de învățare (de exemplu, crearea de sisteme pentru memorare). Folosirea raportului de 2:1 – adică pentru o oră de curs se acordă două ore de studiu individual – poate fi foarte utilă. Desigur această regulă nu poate fi aplicată în toate cazurile, iar raportul se poate modifica în funcție de prioritățile de studiu.
<i>Se adaugă perioade flexibile de studiu</i>	Pe lângă perioadele fixe de studiu este indicat să se adauge și perioade flexibile de studiu. Acestea pot fi utilizate în cazul în care anumite sarcini necesită mai mult timp decât li s-a alocat inițial sau dacă apar unele solicitări neprevăzute. Dacă într-o zi nu sunt utilizate aceste ore suplimentare alocate studiului, ele se pot folosi ca timp liber sau pentru alte activități.
<i>Se alocă timp pentru alte scopuri sau responsabilități</i>	Activitățile care nu sunt relaționate cu școala trebuie și ele incluse în programul săptămânal. În situațiile în care unele responsabilități sunt foarte importante, ele pot fi programate alături de activitățile fixe: vizitele la bunici, participarea la slujbele religioase, activitățile de voluntariat, etc.
<i>Timp liber / familie / relații sociale</i>	După ce au fost parcurși pașii menționați anterior, tot timpul care a rămas poate fi programat pentru familie, prieteni sau pentru propria persoană. Alocarea timpului necesar pentru activitățile recreative este și ea foarte importantă și trebuie tratată cu atenție.

Programul săptămânal se poate realiza parcurgând următorii pași:

E. Identificarea dificultăților care pot apărea în aplicarea planului/programului

Uneori pot apărea dificultăți în aplicarea programului de studiu, chiar dacă organizarea timpului s-a realizat corect.

Anticiparea dificultăților și obstacolelor care pot împiedica aplicarea planului are două avantaje:

- contribuie la elaborarea unor strategii de contracarare a obstacolelor. Atunci când apare situația dificilă, elevul va avea deja pregătită o modalitate de acțiune și nu vor mai fi cheltuite resurse personale (efort, timp) pentru a face față acesteia;

- asigură o planificare temeinică a timpului de studiu, obligând la o examinare amănunțită a întregului program.

F. Punerea în practică a programului. Automonitorizarea

Punerea în practică a unui program de studiu include: alegerea momentelor propice pentru studiu, utilizarea eficientă a timpului acordat studiului, controlul contextului în care se realizează învățarea și evitarea amânării sarcinilor de lucru. În acest sens e bine ca elevul:

- să aleagă un loc propice pentru învățare, cu cât mai puțini distractori (televizor, telefon, zgomot); pe cât posibil acest spațiu să fie destinat doar învățatului, nu și altor activități concurente – dacă un elev încearcă să învețe la biroul pe care este așezat și computerul unde în mod normal joacă diferite jocuri, va exista în permanență tentația de a renunța la studiu „doar pentru puțin timp”;
- să adopte o poziție care să îl mențină activ, treaz; o canapea confortabilă, un fotoliu sau un pat sunt prea comode și induc adesea o stare de somnolență și deci nu sunt menite să stimuleze studiul;
- să aibă acces cu ușurință la toate manualele, cărțile, caietele și instrumentele de scris necesare, pe tot parcursul activității de învățare; dacă învățatul trebuie întrerupt de fiecare dată când este necesară o anumită informație dintr-o anumită carte, ce trebuie căutată, eficiența învățării va avea mult de suferit;
- să comunice și celorlalți programul de studiu (eventual afișat pe ușa camerei);
- să învețe să spună **nu** eventualelor tentații (de a ieși cu un prieten care l-a sunat, de a se uita la televizor chiar dacă este emisiunea sa preferată);

să își monitorizeze modul de utilizare a timpului.

3.1. Strategii de învățare

Orice metodă de învățare selectată și utilizată pentru a atinge un scop anterior stabilit poate fi considerată drept strategie de învățare. Strategiile de învățare sunt, de cele mai multe ori, specifice domeniului de studiu (istoria se învață diferit față de chimie). Există însă metode și tehnici de învățare care au un caracter general (pot fi folosite pentru a studia domenii diferite) și pot fi transferate dintr-un domeniu de studiu în altul.

Strategii de elaborare asupra materialului

ELABORAREA constă în utilizarea cunoștințelor anterioare pentru interpretarea și îmbogățirea materialului ce trebuie învățat. Scopul elaborării este înțelegerea, adică

relaționarea noilor cunoștințe cu cele deja stocate pentru formarea unor structuri de cunoștințe active și flexibile.

Eficiența elaborării se dovedește în special pe termen lung sau în cazul evaluării pe bază de eseuri și aplicații practice ale materialului învățat.

A. Gândirea critică

Gândirea critică reprezintă deprinderea de a interacționa cu textul/ informația în mod activ, de a obține, interpreta și evalua informația conținută într-un material. Când gândim critic, formulăm o serie de *întrebări* la adresa textului.

Exemple de întrebări care demonstrează gândirea critică asupra textului:

- Ce semnificație au aceste idei?
- Cum e mai probabil să continue textul din acest punct?
- Ce exemple susțin aceste idei?
- Cunosci exemple care susțin/nu susțin aceste idei?
- Ce idei sau fapte asemănătoare am mai întâlnit?
- În ce fel diferă aceste informații de ceea ce știam deja în legătură cu acest subiect?
- Cum se relaționează aceste informații? Este o relație de tip cauză-efect sau de parte-întreg?
- Cum se pot utiliza cunoștințele?
- Care ar fi consecințele aplicării în practică a acestor idei, pentru mine și pentru ceilalți?

A nu gândi critic înseamnă a nu pune întrebări legate de informațiile sau ideile prezentate. O persoană care nu gândește critic, tinde să accepte sau să refuze o informație sau o idee fără a o analiza în prealabil.

În urma unor studii despre felul în care gândesc elevii, s-au delimitat șapte operații mentale de bază care sunt părți componente ale gândirii critice. Formulând întrebări asupra unui text, utilizăm de fapt următoarele operații mentale:

- *reactualizarea informațiilor*, a *secvenței* lor și a *descrierilor* lor – cum se numește fiecare obiect, cum poate fi descris și care este ordinea de apariție a obiectelor;
- realizarea de *analogii și comparații* – surprinderea elementelor care fac ca unul sau

mai multe obiecte, situații, idei, etc. să semene;

- surprinderea *diferențelor* și a *contrastelor* – examinarea elementelor care deosebesc una sau mai multe situații, evenimente, fapte și care le fac diferite;
- surprinderea *cauzalității* – identificarea situațiilor care au determinat un anumit eveniment sau o stare de lucruri;
- *generalizarea, clasificarea, conceptualizarea* – trecerea de la particular la general, de la exemplu la ideea generală;
- *exemplificarea* – particularizarea unei teorii sau idei, se pleacă de la general și se caută un exemplu particular și specific care să ilustreze și/sau să susțină ideea sau teoria.

B. Monitorizarea învățării

Monitorizarea învățării reprezintă deprinderea de verificare sistematică a gradului de înțelegere și integrare a ideilor conținute în text. Copiii cu performanțe superioare în învățare utilizează de regulă strategii de monitorizare „cu voce tare”.

Dintre acestea amintim:

- *trecerea în revistă sau survolarea textului* – parcurgerea rapidă a textului pentru identificarea elementelor esențiale:
 - titlurile și subtitlurile secțiunilor – furnizează structura de bază a materialului
 - definițiile și graficele, hărțile, figurile, fotografiile
 - întrebările de la sfârșitul capitolului, sumarizarea principalelor teme
- Această etapă creează o „hartă” pentru citirea propriu-zisă, astfel încât elevul să știe în fiecare moment unde anume se găsește în structura logică a textului. De asemenea, această etapă sprijină activarea cunoștințelor relevante pentru textul ce urmează a fi parcurs.**
- *formularea de întrebări* asupra textului ce va fi parcurs – direcționează citirea și permite focalizarea pe informația de interes. Formularea de întrebări se realizează automat când un text cuprinde informații relaționate cu un set de cunoștințe anterioare sau cu domeniile de interes. Transformarea titlurilor și a subtitlurilor în întrebări poate fi, de asemenea, o soluție utilă;
 - *citirea textului pe baza hărții unităților de sens* stabilită la început; după fiecare

fragment astfel parcurs se poate face o verificare a înțelegerii respectivului fragment;

- **clarificarea ideilor care pun probleme de înțelegere** – se poate realiza făcând apel la cunoștințele prezentate anterior în text sau la cunoștințe anterioare relaționate cu acestea;
- **sumarizarea textului**, pentru extragerea ideilor importante care vor constitui scheletul reactualizării.

C. Mnemotehnicile

Mnemotehnicile sau strategiile de memorare sprijină fixarea informațiilor și accesul la cunoștințe. Prin natura lor însă, ele se bazează într-o oarecare măsură și pe capacitatea de elaborare asupra materialului de studiat, prin realizarea de analogii și legături, uneori artificiale, între diverse idei și concepte.

Aceste tehnici de memorare provin în special din valorificarea unor cunoștințe legate de memorie și uitare:

- informația cu sens este reținută mult mai ușor decât cea fără sens;
- uitarea are ritmul cel mai accelerat imediat după învățare, după care rata de uitare scade simțitor;
- dintr-o serie de lucruri similare care trebuie memorate (de exemplu, o listă cu numele unor fructe: banană, kiwi, portocale, prune, nectarine, curmale, pere, gutui, vișine, smochine, piersici, struguri, pepeni, caise, cireșe, zmeură, agreșe, mere) vor fi reținute cel mai bine cele de la începutul listei și cele de la sfârșitul listei. Regula se păstrează, în mare, pentru orice material de memorat: începutul și sfârșitul sunt mai ușor de reținut, partea din mijloc se uită mai ușor;
- cifra optimă de elemente cu care o persoană poate „lucra” mental în același timp este 7 plus/minus 2. Astfel și numărul de elemente care pot fi redade în succesiune imediată este tot în jur de 7 plus/minus 2 (mai degrabă 5 decât 9);
- este mai greu de reținut o listă de elemente similare, sau de studiat două subiecte asemănătoare, deoarece interferența dintre elementele care trebuie reținute este mai mare.

3.2. Strategii generale și specifice de îmbunătățire a memoriei.

a) Strategii generale pentru îmbunătățirea performanțelor mnezice

1. **Înțelegerea materialului** de învățat este foarte importantă pentru ușurința cu care este memorat și mai apoi redat.
2. Se recomandă organizarea studiului în **sesiuni scurte și apropiate în timp**. Introducerea unor pauze scurte (5-10 minute) pentru odihnă crește eficiența învățării. Studiul pentru o perioadă mai lungă de timp, fără pauze, duce la scăderea capacității de concentrare. În plus, datorită faptului că materialul studiat conține mai multe idei, interferența dintre acestea este mai mare.
3. Studiarea consecutivă a două subiecte asemănătoare sau care au multe elemente în comun (de exemplu, biologie și chimie) poate crea o interferență între informații. Este recomandat ca **subiectele studiate consecutiv să fie cât mai diferite** (de exemplu, e preferabil să se studieze istoria după chimie, mai degrabă decât biologia).
4. **Gruparea în secvențe cu sens** a materialului. Dacă trebuie reținut un număr mare de informații sau idei, este foarte util ca acestea să fie grupate în clase de aproximativ 5 elemente, în funcție de un anumit criteriu. Criteriile nu sunt fixe. Ele pot să difere în funcție de informația de reținut, de scopul pentru care este reținută și de persoana care face gruparea. De exemplu un număr de telefon – 0264500228 – este mai ușor reținut dacă este împărțit după cum urmează: 0264 (prefix) 500 (număr rotund) 228 (22 august).
5. Este indicată **folosirea unor metode de fixare** a cunoștințelor precum recitarea, recapitularea cu glas tare, scrierea ideilor principale sau alcătuirea unei schițe pentru îmbunătățirea performanțelor mnezice.
6. **Se repetă de mai multe ori informațiile aflate la mijlocul materialului** de studiat, deoarece acestea se uită mai ușor.
7. **Se repetă materialul care trebuie reținut și după un interval mai mare de timp**. Rata de „aducere aminte” crește foarte mult dacă materialul este repetat și la intervale mari de timp – o zi sau mai multe. Este mai eficientă spațierea materialului, decât repetarea lui de mai multe ori în aceeași zi. În cazul în care s-a stabilit ca scop

repetarea materialului de 4 ori, este mai eficient ca acesta să fie repetat de două ori în prima zi în care este învățat, iar următoarele sesiuni de studiu să fie programate peste una-două, respectiv trei-patru zile.

b) Strategii specifice pentru îmbunătățirea performanțelor mnemotehnice

În general, aceste strategii specifice, numite și mnemotehnici, se utilizează atunci când textul este dificil sau cuprinde multe idei importante și presupun asocierea acestora cu alte informații mai simple sau cunoscute deja, pentru ca prin această asociere să se faciliteze accesul la ele.

- **Acronimele**

De exemplu, pentru a reține ordinea culorilor din spectrul vizibil, putem apela la acronimul **ROGVAIV**

– roșu, orange, galben, verde, albastru, indigo, violet. Un alt exemplu este modul în care pot fi reținute numele Marilor Lacuri Nord Americane: Huron, Ontario, Michigan, Erie, Superior – HOMES.

- **Formarea de propoziții**, cu ajutorul cuvintelor care se asociază cu informația de reținut. De exemplu, prima literă a fiecărui cuvânt din propoziția „Lătră câinii după mâncare” semnifică numeralele romane, iar ordinea cuvintelor dă ordinea crescătoare a numeralelor: L C D M.

Un alt exemplu despre felul în care o propoziție poate fi legată de o informație este felul în care pot fi reținute primele cifre ale numărului π – numărarea literelor din fiecare cuvânt al propoziției „Zoe a avut o clasă liniștită.” π – 3,14159.

- Asocierea unei liste de cuvinte cu o **melodie** foarte cunoscută este o altă metodă de a reține elementele listei.

- **Vizualizarea**

Vizualizarea este un procedeu foarte eficient de a reține informații cu un caracter mai abstract. Există multe modalități de a folosi imaginile pentru a reține un concept.

Pentru a reține, de exemplu, data la care Mihai Viteazul preia tronul Țării Românești, se poate imagina intrarea acestuia în București, pe sub o pancartă pe care scrie mare 11 octombrie 1593. Chiar dacă uneori imaginile rezultate s-ar putea să fie bizare sau caraghioase, nu trebuie evitată această situație, dimpotrivă, astfel de imagini se rețin și mai ușor.

- **Itinerariul**

Itinerariul presupune asocierea informației care trebuie reținută cu un traseu familiar celui care învață. De exemplu, pentru a reține principalele glande endocrine (de sus în jos) numele lor pot fi asociate cu anumite repere aflate pe traseul pe care elevul îl parcurge în fiecare dimineață de acasă la școală. Plecând de acasă elevul trece pe lângă casa memorială „Agârbiceanu” cu care asociază hipofiza și hipotalamusul. Mergând mai departe el trece pe lângă clădirea „Serviciului Pașapoarte” cu care asociază tiroida și în imediata apropiere, „Piața Cipariu” cu paratiroidalele. Continuând, asociază „Bastionul Croitorilor” cu glandele suprarenale iar ceva mai încolo, fostei clădiri a Centrului Cultural Francez cu pancreasul endocrin; cinematograful „Arta” cu testiculele și ovarele; „Piața Unirii” cu epifiza. Astfel, pentru a recapitula numele și succesiunea glandelor endocrine, elevul poate întreprinde o „plimbare” mentală. Aceste asociații, combinate cu tehnica vizualizării (pe fiecare clădire se poate imagina o pancartă enormă cu numele și eventual cu reprezentarea grafică a fiecărei glande), pot sprijini reactualizarea informației învățate.

- **Camera romană**

Procedeu este similar cu „itinerariul”, doar că acum este vorba de o cameră familiară celui care utilizează tehnica, iar obiectele folosite pentru asociere nu mai sunt clădiri, ci obiecte din acea cameră. Alternativ se poate folosi orice fel de

spațiu în care există suficiente repere spațiale care să fie asociate materialului de memorat.

3.3. Strategii de organizare a materialului

Organizarea materialului se referă la gruparea informațiilor relaționate în categorii și structuri pentru a asigura o mai bună memorare a materialului. Materialul școlar este de cele mai multe ori un material organizat. Există însă și cazuri în care structura materialului, chiar dacă există, nu este transparentă, fie datorită dificultății materialului, fie datorită nesuprapunerii acesteia peste expectanțele cititorului. În aceste cazuri se impune utilizarea unor strategii de organizare a materialului:

- extragerea *ideilor principale* din materialul de învățat și ordonarea lor;
- schematizarea conținutului pe baza *relațiilor* existente între idei; relația poate fi de tip: cauză-efect, supraordonare sau subordonare (parte-întreg), ordine cronologică, narațiune;
- *reprezentarea grafică* a materialului sub formă de hartă, grafic, matrice, rețea, tabel (evenimentele istorice se rețin mai ușor de către elevi atunci când sunt relaționate cu o hartă sau dacă sunt incluse într- un tabel; evoluția curenților în artă sau literatură poate fi reprezentată pe o linie a timpului);
- realizarea unui *sumar* al textului care să cuprindă ideile și exemplele cele mai relevante, care vor constitui suportul de reactualizare al celorlalte idei.

Tehnici care stau la baza organizării materialului

A. Sublinierea

Scopul sublinierii este de a reduce cantitatea de material ce trebuie reactualizată precis și de a oferi o ancoră în reactualizarea informațiilor adiacente.

Principii de subliniere:

- paragraful se citește în întregime înainte de a decide care este ideea principală ce merită subliniată;
- sublinierea acoperă întreg materialul, dar nu se subliniază o cantitate prea mare din text. Texte diferite necesită sublinierea unei cantități diferite de material;
- se utilizează diverse semne pentru a discrimina între părțile textului (de exemplu: se încercuiesc **conceptele, se subliniază definițiile, se delimitează printr-o linie exemplele**). **Aceste semne trebuie folosite cu consecvență pe parcursul unui text.**

B. Luarea de notițe

Luarea de notițe este una din deprinderile de bază pentru studiu. Aceasta întrucât notițele luate constituie o sursă importantă de studiu, alături de manual și bibliografia aferentă. Funcțiile luării de notițe sunt multiple:

- este o modalitate externă de stocare a informației. Informațiile nu pot fi reținute în întregime după o prezentare sau o discuție de grup, însă odată notate, ele pot fi oricând accesate și revizuite;
- facilitează memorarea și reactualizarea materialului. Luarea de notițe permite o triplă codare a materialului – verbală, vizuală și kinestezică – ceea ce permite o memorare mai bună și o reactualizare mai ușoară;
- permite structurarea materialului chiar în timpul orei sau în timpul parcurgerii textului.

Eficiența notițelor depinde de tipul lor. Cele mai utile sunt notițele relativ complete care cuprind sumări ale principalelor idei și care furnizează exemple și elaborări proprii pe baza materialului. De multe ori notițele pe care le iau elevii în timpul lecției trebuie revizuite (notițele sunt luate rapid, în ritmul de predare al profesorului și au o structură mai slab definită).

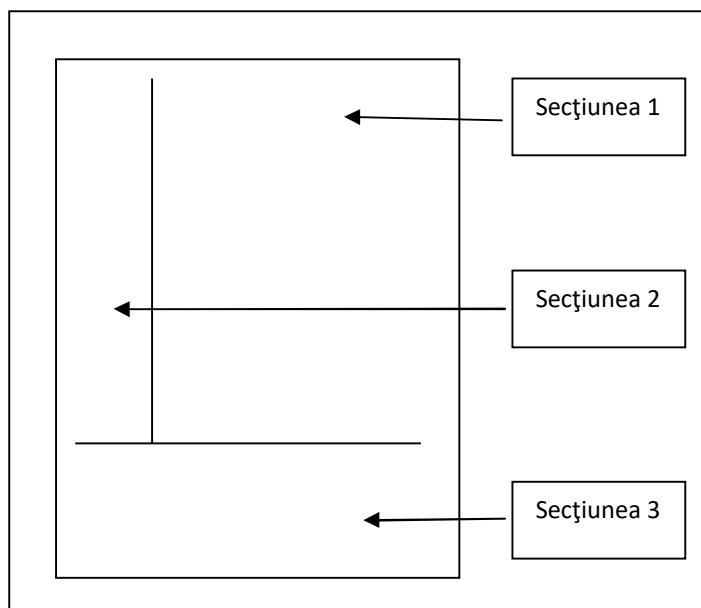
Revizuirea notițelor permite:

- structurarea ideilor;
- reactualizarea informațiilor;
- clarificarea conceptelor dificile;
- completarea abrevierilor și a informațiilor care lipsesc;

- sublinierea sau întărirea ideilor sau a conceptelor cheie;
- introducerea titlurilor și a subtitlurilor.

Sistemul care s-a impus cel mai mult în luarea notițelor este *sistemul T* sau *sistemul Cornell*. Acesta este simplu și eficient și poate fi utilizat atât de studenți, cât și de elevii de liceu și gimnaziu. El cuprinde trei secțiuni:

Sistemul Cornell



Secțiunea 1, porțiunea cea mai mare, aflată în partea dreaptă a paginii, în care se notează ideile într-o modalitate informală (așa cum sunt prezentate sau receptate în oră).

Secțiunea 2, aflată în partea stângă a paginii, este porțiunea cuvintelor cheie. Ea se completează de obicei în faza de revizuire și cuprinde comentarii care accentuează ideile importante, clarifică sensuri, sugerează exemple sau leagă idei și exemple și care ulterior vor constitui elementele de bază în reactualizarea informațiilor.

Secțiunea 3, în partea de jos a paginii, este zona rezumatului. Aici se include un rezumat format din 2 sau 3 propoziții.

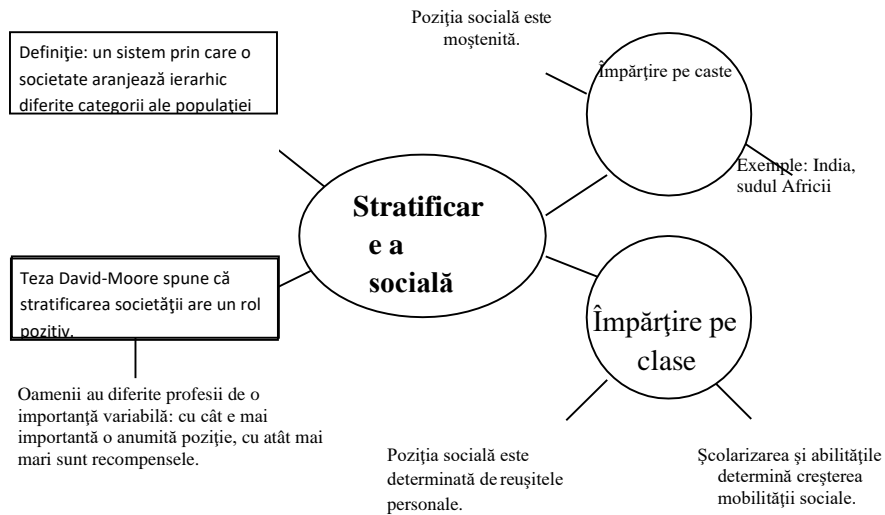
Reprezentările grafice

Foarte mulți oameni înțeleg și rețin mult mai bine informații atunci când acestea sunt prezentate într-o formă grafică. Relațiile dintre diferite concepte, locul și rolul lor într-un sistem, pot fi uneori mult mai ușor redată grafic decât prin alte mijloace. Modalitățile de reprezentare grafică a informațiilor sunt:

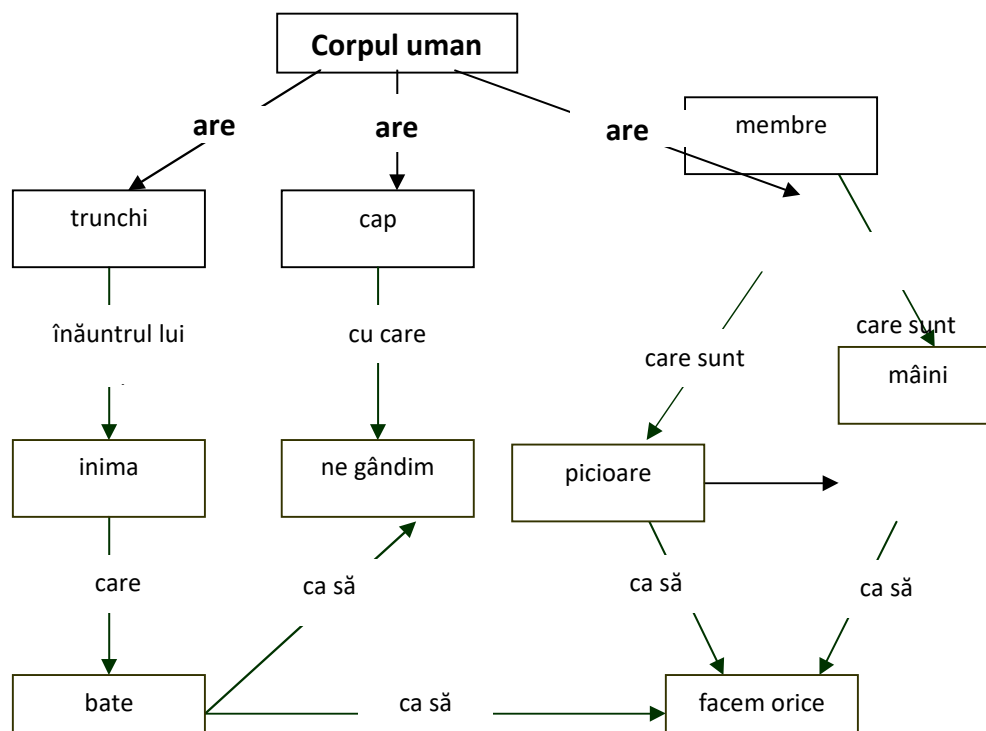
(1) Hărțile conceptuale

Acestea reprezintă o metodă grafică de interrelaționare a unor concepte pornind de la un concept cheie, bazal. Metoda vizează sublinierea relațiilor dintre concepte, utilizând descriptorii verbali și săgeți.

a) O formă de hartă conceptuală este cea în care se plasează în centru conceptul cheie, iar în jurul său se vor nota conceptele conexe și ideile derivate din acestea.



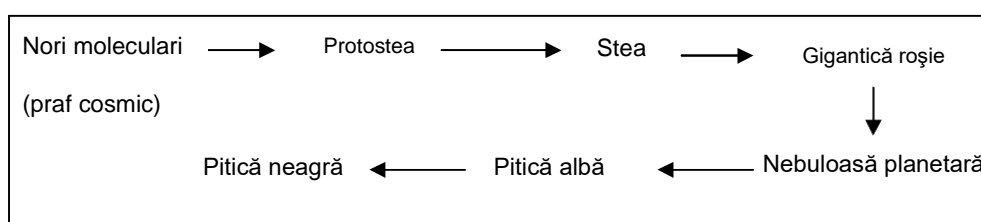
b) Un alt exemplu de hartă conceptuală poate fi și cel denumit “**în rețea**”, în care relațiile de supraordonare, coordonare sau subordonare sunt specificate prin săgeți și descriptori verbali.



2. Diagramele

Reprezentările schematică ale relațiilor dintre concepte care se bazează pe analiza și sinteza informațiilor poartă denumirea de diagramă. Există mai multe tipuri de diagrame, fiecare fiind potrivită pentru a surprinde un anumit tip de relație.

a) *Diagramele secvențiale* sunt utile pentru reprezentarea unui proces care presupune trecerea prin mai multe stadii. De exemplu, se poate reprezenta astfel dezvoltarea unui fluture, de la stadiul de pupă până la stadiul de fluture sau ciclul de viață al unei stele ușoare (vezi figura de mai jos).



Diagramele pot fi completate prin explicitarea relațiilor dintre diferite stadii ale unui proces. De exemplu, în diagrama de mai sus, se poate face o adnotare care să explice procesul prin care norii moleculari se transformă într-o protostea:

b) *Diagramele arbore* surprind ierarhizări și clasificări ale conceptelor. Acestea pot fi reprezentate vertical (vezi figura de mai jos) sau orizontal.

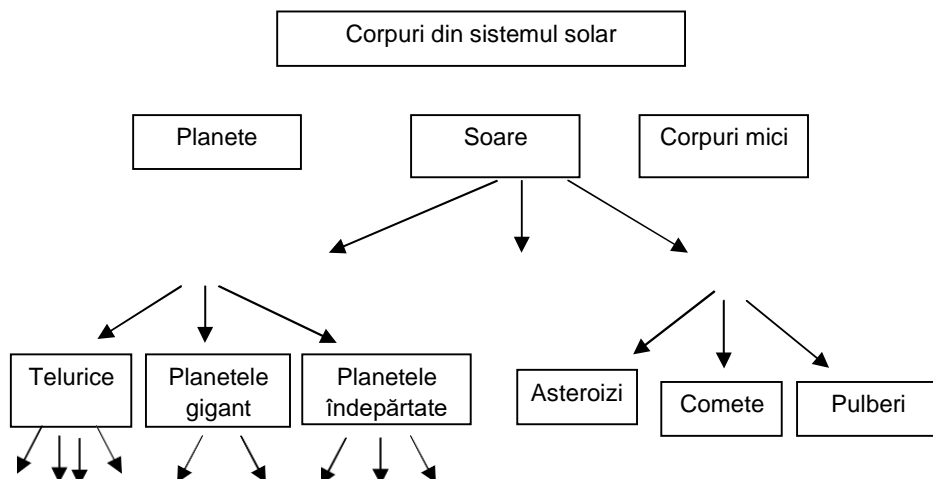


Figura Diagrama corpurilor din sistemul solar

c) Pentru a scoate în evidență elementele comune a două sau mai multe concepte, obiecte sau mulțimi se pot folosi *diagramele Venn*. Acestea se reprezintă cu ajutorul a două sau mai multe cercuri intersectate. În fiecare cerc se notează caracteristicile fiecăruia dintre concepte, iar în zona de intersecție a celor două cercuri se notează caracteristicile comune. Acest tip de diagramă poate fi folosit și pentru a scoate în evidență deosebirile, caracteristicile specifice ale conceptelor.

3. Tabelele

Pentru sistematizarea informației și pentru oferirea unei imagini de ansamblu asupra diferitor caracteristici ale unor concepte se pot utiliza tabelele. Acestea pot fi de mai multe tipuri, în funcție de modul lor de elaborare. Tabelele lineare organizează informația doar după un criteriu. Tabelele mai complexe urmăresc sintetizarea informației în funcție de mai multe criterii.

Prin utilizarea frecventă și repetată a aceluși tipuri de strategii de învățare se creează o preferință pentru unele dintre ele. Această preferință poartă denumirea de stil de învățare și se constituie în jurul unor modalități preferate de receptare și de prelucrare a informației.

Tabelul. Un exemplu de sistematizare tabelară a informațiilor

<i>Tipuri de corpuri</i>	Ce sunt	Unde se află (sistem de referință -sistemul solar)	Cum s-au format
<i>Soarele</i>	Steaua sistemului solar	Poziție fixă - centrul sistemului solar	Un nor imens de gaze s-a prăbușit sub propria greutate, a devenit din ce în ce mai dens și mai cald. S-a format un disc care se rotea foarte rapid în jurul propriei axe. Apoi materia a devenit destul de densă și caldă pentru a străluci.
<i>Planetele</i>	Principalele corpuri ale sistemului solar; cele mai mari corpuri din sistemul solar, după Soare	Orbitează în jurul Soarelui, pe traiectorii	Mercur, Venus, Pământ, Marte: mai aproape de soare, în regiuni mai calde → s-au format din aglomerarea unor blocuri de rocă. În regiunile exterioare, mai reci, centrul planetelor s-a format din gheață și roci; acestea au atras mari cantități de gaz – Jupiter, Saturn, Uranus, Neptun.
<i>Asteroizi</i>	Corpuri cerești mai mici – „planete mici” – între 1000 km și câteva mii km diametru	Orbitează în jurul Soarelui - majoritatea între Marte și Jupiter. Există și asteroizi care sunt în trecere prin sistemul solar	Astronomii cred că sunt rămășițe ale nebuloasei din care s-a format sistemul solar și care nu s-au putut aglomera pentru a forma o singură planetă, din cauza atracției gravitaționale a lui Jupiter.
<i>Comete</i>	Corpuri cerești formate din roci și gheață. Când se apropie de soare, sub acțiunea căldurii emană gaze și pulberi: coama. Coama se alungește și formează coada cometei	Pot avea orbite stabile – acestea se numesc comete periodice. În general cometele își pierd puțin câte puțin gazul, sunt captate de gravitația Soarelui și devin asteroizi. Altele pot să se dezintegreze violent și se prăbușesc pe o planetă sau în Soare	Probabil că într-o regiune foarte îndepărtată de soare, deci foarte rece se mișcă miliarde de corpuri mici formate din gheață și rocă. Atunci când intră în sistemul solar și se încălzesc, devin comete.

4. Luarea de notițe

Luarea de notițe este una din deprinderile de bază pentru studiu. Aceasta întrucât notițele luate constituie o sursă importantă de studiu, alături de manual și bibliografia aferentă.

Funcțiile luării de notițe sunt multiple:

- este o modalitate externă de stocare a informației. Informațiile nu pot fi reținute în întregime după o prezentare sau o discuție de grup, însă odată notate, ele pot fi oricând accesate și revizuite;
- facilitează memorarea și reactualizarea materialului. Luarea de notițe permite o triplă codare a materialului – verbală, vizuală și kinestezică – ceea ce permite o memorare mai bună și o

reactualizare mai ușoară;

- permite structurarea materialului chiar în timpul orei sau în timpul parcurgerii textului.

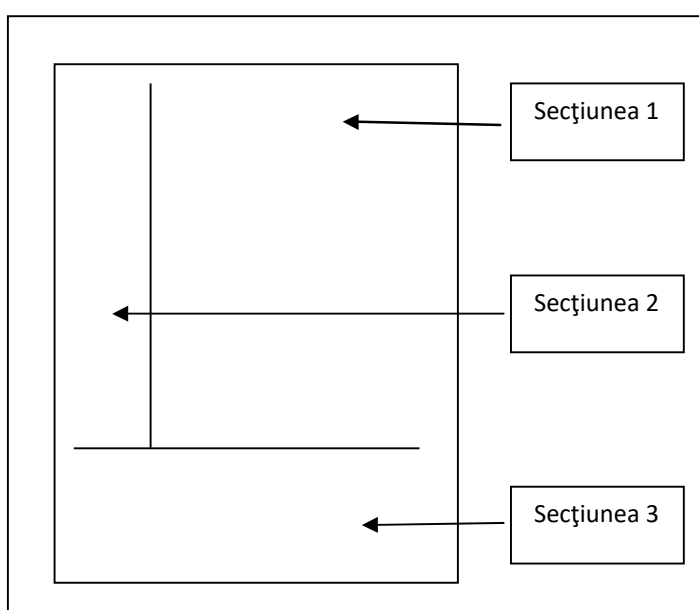
Eficiența notițelor depinde de tipul lor. Cele mai utile sunt notițele relativ complete care cuprind sumarizări ale principalelor idei și care furnizează exemple și elaborări proprii pe baza materialului. De multe ori notițele pe care le iau elevii în timpul lecției trebuie revizuite (notițele sunt luate rapid, în ritmul de predare al profesorului și au o structură mai slab definită).

Revizuirea notițelor permite:

- structurarea ideilor;
- reactualizarea informațiilor;
- clarificarea conceptelor dificile;
- completarea abrevierilor și a informațiilor care lipsesc;
- sublinierea sau întărirea ideilor sau a conceptelor cheie;
- introducerea titlurilor și a subtitlurilor.

Sistemul care s-a impus cel mai mult în luarea notițelor este *sistemul T* sau *sistemul Cornell*. Acesta este simplu și eficient și poate fi utilizat atât de studenți, cât și de elevii de liceu și gimnaziu. El cuprinde trei secțiuni:

Sistemul Cornell



- *Secțiunea 1*, porțiunea cea mai mare, aflată în partea dreaptă a paginii, în care se notează ideile într-o modalitate informală (așa cum sunt prezentate sau receptate în oră).
- *Secțiunea 2*, aflată în partea stângă a paginii, este porțiunea cuvintelor cheie. Ea se completează de obicei în faza de revizuire și cuprinde comentarii care accentuează ideile importante, clarifică sensuri, sugerează exemple sau leagă idei și exemple și care ulterior vor constitui elementele de bază în reactualizarea informațiilor.
- *Secțiunea 3*, în partea de jos a paginii, este zona rezumatului. Aici se include un rezumat format din 2 sau 3 propoziții care sumarizează ideile din pagină și le integrează într-o structură clarificatoare.

Stilurile de învățare în funcție de tipurile de inteligență

Tipuri de inteligențe	Caracteristici	Tehnici eficiente de învățare
<p>Inteligență muzicală</p> <ul style="list-style-type: none"> abilitatea de a înțelege și de a crea sunete muzicale 	<p>Îi place să cânte, să asculte muzică, să cânte la instrumente muzicale.</p> <p>Este bun la intonarea sunetelor muzicale, la reținerea liniei melodice, la respectarea ritmului și a tempoului muzical.</p> <p>Învață mai bine prin ritm și muzică.</p>	<ul style="list-style-type: none"> crearea unor rime, baterea ritmului în timpul învățării organizarea informației în modele structurate ascultarea unor melodii care nu distrag atenția în timpul studiului scrierea unui cântec despre materialul ce trebuie învățat
<p>Inteligență kinestezică</p> <ul style="list-style-type: none"> abilitatea de a utiliza deprinderile motrice și senzațiile corporale 	<p>Îi place să se miște, să atingă și utilizează limbajul corporal.</p> <p>Este bun la activități fizice, la sport, dans și teatru.</p> <p>Învață prin atingere, manipulare, mișcare, interacțiune cu spațiul și procesare a cunoștințelor prin senzații corporale.</p>	<ul style="list-style-type: none"> studiul în grup, în care fiecare membru explică materialul însușit, iar apoi se discută pe marginea lui utilizarea practică a conținutului însușit acționarea asupra conținutului și crearea unor jocuri predarea conținutului altor persoane
<p>Inteligență lingvistică</p> <ul style="list-style-type: none"> abilitatea de a comunica prin limbaj 	<p>Îi place să citească, să scrie și să spună povești.</p> <p>Este bun la memorare de nume, locuri, date.</p> <p>Învață cel mai bine spunând, auzind și căutând cuvinte.</p>	<ul style="list-style-type: none"> discutarea conținutului învățat într-un grup de studiu citirea textelor și sublinierea capitolelor rescrierea notițelor recitirea informațiilor sau scrierea unor teme pentru dezbateri
<p>Inteligență logico-matematică</p> <ul style="list-style-type: none"> abilitatea de a înțelege raționamente logice și de a rezolva probleme 	<p>Îi place să facă experimente, să lucreze cu numere, să pună întrebări și să exploreze modele și relații.</p> <p>Este bun la matematică, la diverse tipuri de raționamente și la rezolvare de probleme.</p> <p>Învață cel mai bine prin categorizare, clasificare, munca cu modele și relații abstracte.</p>	<ul style="list-style-type: none"> organizarea logică a materialului de învățat explicarea secvențialității conținutului altor persoane găsirea unor paternuri în informațiile prezentate realizarea unor scheme sau grafice scrierea unor rezumate ce conțin punctele esențiale ale materialului
<p>Inteligență spațială</p> <ul style="list-style-type: none"> abilitatea de a înțelege relație spațiale și de a percepe și crea imagini 	<p>Îi place să deseneze, să construiască, să proiecteze și să creeze obiecte, să se uite la poze și filme sau să se joace cu mașini.</p> <p>Este bun la construirea unor obiecte, realizarea de puzzle și citirea de hărți sau tabele.</p> <p>Învață cel mai bine prin vizualizare, desenare, utilizarea "reprezentărilor mentale" și prin munca cu fotografii și culori.</p>	<ul style="list-style-type: none"> utilizarea unor diagrame în luarea de notițe, reprezentarea datelor pe o axă a timpului, folosirea unor grafice organizarea notițelor astfel încât să fie evidențiate informațiile esențiale realizarea unor legături grafice între informații sublinierea cu diferite culori a informațiilor importante

<p>Inteligență interpersonală</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ abilitatea de a relaționa cu ceilalți și de a le observa sentimentele 	<p>Îi place să aibă mulți prieteni, să discute cu oamenii, să facă parte dintr-un grup.</p> <p>Este priceput în munca cu oamenii, în organizare, comunicare, manipulare și mediere de conflicte.</p> <p>Învață cel mai bine prin împărtășire și comparare, prin relaționare și cooperare.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ studiul într-un grup în care fiecare membru explică materialul însușit și apoi se discută pe marginea lui ▪ realizarea unor concursuri cu ceilalți elevi ▪ prezentarea materialului însușit altei persoane
<p>Inteligență intrapersonală</p>	<p>Îi place să lucreze singur și să-și urmărească propriile interese.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ învățarea în locuri liniștite, ferite de zgomot ▪ reflectarea periodică la ceea ce tocmai a învățat ▪ reflectarea la semnificația personală a informațiilor însușite ▪ reflectarea asupra importanței materialului, a efectelor lui asupra celui care învață

Capitolul al IV-lea

ACTIVITĂȚI PENTRU EDUCAREA EMOȚIILOR ȘI OPTIMIZAREA COMUNICĂRII

1. „Antrenament emoțional”

1. Scrieți și analizați trei propoziții despre: „Cum vă simțiți?”

■ Acasă

■ La școală (la orele de matematică, la orele de sport, la orele de desen, la orele de istorie, în pauze, la întâlnirile cu directorii/directoarele, la orele de dirigenție, la activitățile de consiliere individuală sau de grup, etc.)

■ Pe stradă; Cu colegii, prietenii; Când înveți; Când ai un eșec/succes; Când te relaxezi

■ Alte situații sau evenimente pe care le trăiești

2. Dați exemple de situații, când ești...

■ Fericit(ă); Trist(ă); Bucuros/oasă; Stresat(ă); Iubit(ă); Plictisit(ă); Sigur(ă) pe tine; Temător/ oare (frică)

2. ”Nu lăsa să sară capacul”

Materiale:

■ Un borcan mic de sticlă cu capac care se înșurubează

■ 10-20 de fâșii de hârtie roșie

■ Un creion

Procedură:

1. Cordonatorul activității va pune întrebarea fiecărui participant ”*Dacă ai fost vreodată furios?*” sau ”*Dacă sunt persoane/evenimente/lucruri care te pot înfuria?*”

2. Fiecare participant este rugat să scrie tot ce îl înfurie pe bucățile separate de hârtie roșie.

3. Arătați-i borcanul și explicați că, dacă ar fi să pună în borcan toate acele situații, ar fi atât de multă furie adunată acolo, încât presiunea ar putea să facă *'' să sară capacul''*.
4. Spuneți-i că îl vei ajuta să găsească modalități de a reduce numărul bucăților de hârtie astfel încât să nu mai fie atât de multă furie. Explicați-le că trebuie să înțeleagă că furia nu se întâmplă pur și simplu; se întâmplă pentru că el își spune că totul trebuie să fie corect, că întotdeauna trebuie să obțină ceea ce vrea, sau că lucrurile trebuie întotdeauna să fie așa cum vrea el.
5. Ajutați-l să analizeze fâșiile de hârtie, pentru a vedea cum asemenea pretenții se regăsesc în situații reale.
6. Ajutați-l să dispute fiecare pretenție, adresându-și întrebări cum ar fi *'' Totul trebuie să fie corect''*, *''Pot suporta dacă nu se întâmplă asta,*
'' Pot întotdeauna să obțin ceea ce vreau''. Explicați-i că atunci când se întreabă astfel, nivelul său de furie va scădea, devenind iritare, dezamăgire sau supărare.
7. Pe măsură ce analizează fiecare situație, și este în stare să renunțe la pretenții, permite-ți să rupă în bucățele hârtia dacă a scăpat complet de furie, sau în jumătate, pentru a indica o reacție mai puțin intensă.
8. După ce a terminat de analizat exemplele și începe să înțeleagă conceptul renunțării la pretenții pentru a reduce furia, spune-ți să pună restul benzilor de hârtie sau jumătățile, înapoi în borcan, subliniind că acestea nu vor mai face să sară capacul, pentru că și-a redus furia.

3. Emoțiile: adevărat sau fals?

Fișa Afirmații despre emoții

1. Emoțiile joacă un rol important în adaptarea persoanei la un mediu nou.
2. Există un mod potrivit pentru a simți în orice situație.
3. A-i lăsa pe alții să-ți cunoască emoțiile este un semn de vulnerabilitate.
4. Emoțiile negative sunt distructive.

5. Alte persoane pot să judece mai bine emoțiile și sentimentele mele.
6. A-ți exprima emoțiile este un semn al lipsei de control al lor.
7. Cunoașterea, înțelegerea, exprimarea și controlul emoțiilor asigură supraviețuirea.
8. Emoțiile apar fără nici un motiv.
9. Unele emoții sunt ridicole și stupide.
10. Dacă prietenii nu aprobă modul meu de a reacționa, înseamnă că ar trebui să reacționez altfel.
11. Emoțiile negative trebuie ignorate.
12. Bărbaților nu li se recomandă să-și exteriorizeze emoțiile.

4. „CV-ul meu emoțional“ – elevii sunt sfătuiți să reflecteze la evenimente din viața lor și să-și alcătuiască un CV emoțional. Acesta va trebui să conțină: vârsta la care s-a petrecut evenimentul, emoția/ emoțiile însoțitoare, gândurile relativ la întâmplare și comportamentul efectiv al elevului în fața evenimentului respectiv. Valorificarea activității. Profesorul va urmări să antreneze elevii într-o discuție în care aceștia:

- a) să-și compare perspectivele personale asupra evenimentelor trecute;
- b) să-și ofere feed-back-uri constructive și exemple de conduite adaptative în raport cu diferite evenimente.

5. Cum să facem față situațiilor dificile prin relaxare

Exercițiile de relaxare pot să ajute o persoană pentru a face față situațiilor dificile. Aceste tehnici pot fi folosite cu cei care au realmente probleme în a-și controla furia, dar nu îi afectează major pe cei din jur.

Obiective

- realizarea unei liste cu 5 activități pe care elevii le prefer pentru relaxare
- învățarea tehnicii de respirație profundă

Resurse necesare

Informații despre respirația profundă; planșa pe care să scrieți; markere.

Întrebații elevii:

- a. Ce este relaxarea?
 - b. Cum vă relaxați când sunteți supărați?
 - c. Care este metoda preferată?
 - d. Credeți că dacă v-ați fi calmat într-o anumită situație ar fi fost mai bine?
 - e. De ce?
- Insistați asupra faptului că este important să învețe să se calmeze înainte de a răspunde unei provocări.

Dacă o persoană nu este calmă când cineva o supără atunci șansele de a face față situației, folosindu-se de aptitudini personale, scad foarte mult.

- Insistați asupra faptului că una dintre metodele utile de a răspunde furiei este relaxarea. Cereți fiecărui elev să realizeze o listă cu principalele 5 activități care îl relaxează. Pentru elevii cu deficiențe, care nu citesc, realizați câteva desene reprezentative.

6. Tehnica relaxării prin respirația profundă

Încercați să vă asigurați că vă aflați într-o încăpere liniștită. Amintiți elevilor că nu vor găsi întotdeauna bucuria și „luxul”, unui spațiu liniștit, însă că dacă vor exersa tehnica, acest lucru nu îi va mai incomoda.

Amuzați-vă împreună vorbind cu elevii despre situațiile în care vor trebui să se scuze în fața profesorului, instructorului, altor persoane pe care totuși nu vor să le jignească și să găsească un loc în care să exerseze tehnica. Nu poți pleca pur și simplu din fața profesorului astfel încât spre exemplu poate fi folosită scuza „îmi cer scuze, însă va trebui să mă duc la toaletă!”

Mulți consideră că prin tehnica relaxării se realizează o conectare profundă între minte și corp. Teoriile emoțiilor propun o interacțiune strânsă între starea emoțională și confortul sau disconfortul fiziologic. Când o persoană se înfurie, schimbările corporale conduc la o creștere a

ritmului cardiac, a ritmului respirator, a tensiunii musculare, transpirație. În aceste condiții relaxarea conduce la conștientizare, perceperea tensiunii musculare, creșterea abilității de a controla tensiunea, controlul activității autonome (respirație, bătăile inimii, circulația sângelui etc.), precum și a abilității de a controla activitatea cognitivă. Creșterea abilității de a dezvolta aceste deprinderi se reflectă în scăderea tensiunii musculare, a irascibilității, a emoțiilor negative, a anxietății, îngrijorării. Respirația profundă este o tehnică alături de alte tehnici mai complicate utilizate de profesioniști bine antrenați.

1. Ideal ar fi ca elevii să se afle într-o sală confortabilă, liniștită. Nu este posibil întotdeauna la școală acest lucru. Nu-i nimic, spuneți elevilor că în aceste condiții ar fi bine să găsească totuși un loc ceva mai liniștit, astfel încât această tehnică să poată fi exersată zilnic pentru reducerea stresului.
2. Așezați-vă confortabil pe un scaun, într-o poziție confortabilă, cu mâinile și picioarele încrucișate. Spre exemplu, mâinile pot fi așezate pe abdomen.
3. Inspirați aer în piept numărând până la 4, adânc, umplând stomacul cu aer. Atenție, trăgând aer în piept, stomacul este cel care își va mări volumul, încercați deci să umflați stomacul o dată cu respirația, până când aveți impresia că aveți o minge în abdomen. Nu umflați toracele, plămâni, ci abdomenul.
4. Expirați aerul încet numărând până la șase.
5. Realizați această respirație de 10 ori până când simțiți că vă relaxați. Pentru îndepărtarea tensiunii încercați acest exercițiu zilnic, timp de 10-15 minute.

7. M-au facut să ma simt...

Scop: explorarea sentimentelor sau emoțiilor pe care le generează diferite situații

Descriere:

Fiecare participant primește o fișă cu situații pe care o va completa. Apoi vor fi citite.

Discuții:

De ati simtit asa? Puteati simti si altceva?

În viața reală, cât de des vi se întâmplă să simțiți furie, tristețe?

Fișă cu situații pe care elevii o vor completa

Situații	M-au făcut să mă simt
Mi-a pus o poreclă	
M-a împins un coleg pe hol	
Fratele/sora m-a necajit în fața prietenilor lui/ei	
Fratele/sora nu mă lasă să mă uit la emisiunea preferată sau să mă joc la calculator	
Am luat o notă mică	
A trebuit să îmi refac tema	
Mama/bunica a tipat la mine	

8. Ghicește emoția

Scop: dezvoltarea abilităților de exprimare a emoțiilor și de înțelegere a emoțiilor altor persoane.

Descriere:

Fiecare participant primește o fișă pe care scrie denumirea unei emoții. Sarcina va consta în a spune unuia dintre colegii de grup ceva, așa încât să fie exprimată emoția de pe fișă, dar fără a o numi. Celălalt participant va trebui să ghicească ce emoție a fost exprimată. În caz de necesitate, se poate apela la ajutorul întregului grup.

Discuții:

V-a fost ușor sau dificil să ghiciți emoțiile prezentate? De ce?

În viața reală, cât de des sunteți în situația asta?

9. Cum mă simt și cum acționez?

Scop: recunoașterea modalităților eficiente și neeficiente de control al emoțiilor, dezvoltarea abilităților de comunicare

Descriere:

1. Propuneți participanților să-și amintească timp de câteva minute o situație în care au avut emoții negative puternice și cum s-au comportat.
2. Invitați elevii să formeze grupuri mici, să discute situațiile amintite și să noteze emoțiile în fișa de lucru. Rugați membrii grupurilor să evalueze eficacitatea comportamentului pe care l-au avut sub influența emoțiilor și să le evidențieze pe cele optime. Fiecare grup își prezintă rezultatele.
3. Fiecare participant va face o listă de 10 activități care îi produc satisfacție. Timp de câteva minute, participanții se vor plimba prin sală și vor lua cunoștință de conținutul listelor alcătuite de colegi.

Discuții:

Cum v-ați simțit?

Ce ați aflat nou?

Ce concluzii puteți face?

De ce depinde alegerea unei sau altei modalități de control al emoțiilor?

Fișa *Emoții și comportament*

<i>Emoții, sentimente</i>	<i>Conduite, acțiuni, exprimări verbale</i>

10. Expresii “sănătoase”/“nesănătoase”

Scop: distingerea exprimării “sanatoase” de cea “nesanatoasa” a emoțiilor

Descriere:

1. Se discută despre diferența dintre exprimările sănătoase “ și cele “nesănătoase” ale emoțiilor. De exemplu, dacă cineva este furios, o modalitate “nesănătoasă” ar fi să arunce un lucru și să îl spargă.
2. În perechi, elevii vor completa fișa de lucru.
3. Se citesc fișele și se sintetizează pe tablă, sub titlurile exprimări sănătoase/exprimări nesănătoase

Discuții :

- a fost mai greu să vă gândiți la exprimări sanatoase decat la cele sănătoase ?
- cum îți exprimi de obicei emoțiile ?
- ce poți face dacă de regulă nu îți exprimi emoțiile « sănătos »
- vezi vreun avantaj în exprimarea « nesanatoasa » a emoțiilor ?

	« Sănătos »	Mai puțin « sănătos »
Mânie		
Dezamăgire		
Frică		
Îngrijorare		
Tristete		

11. „O mână” de calitate

Scop: facilitarea cunoașterii de sine și dezvoltarea abilităților de autoreglare și control emoțional.

Descriere:

1. Rugați elevii să formeze grupuri mici și distribuiți-le câte o foaie mare. Propuneți grupurilor să deseneze pe foi o mână și să noteze pe fiecare deget câte o calitate, o trăsătură umană care este foarte utilă în viață. Invitați grupurile să prezinte opiniile lor și să le argumenteze.
2. Reuniți grupurile mici și spuneți-le să realizeze același exercițiu, doar cu defecte, trăsături care fac dificilă viața oamenilor. Oferiți posibilitate grupurilor să facă schimb de păreri.
3. Moderați o discuție cu participanții în baza următoarelor întrebări: Toate calitățile pe care le-ați enumerat se pot regăsi într-o persoană? De ce credeți asta? Dar cele negative? Care dintre trăsăturile menționate de voi credeți că vă caracterizează? Cum pot fi dezvoltate unele calități?
4. Propuneți grupurilor mici sau întregii clase de elevi să alcătuiască o listă de pași pe care trebuie să-i întreprindă persoana care vrea să-și formeze anumite trăsături. Dacă se lucrează în grupuri, invitați-le să-și împărtășească rezultatele.

Variantă: Dați elevilor o sarcină individuală – să elaboreze planul de dezvoltare al unei trăsături de personalitate. Acest exercițiu ar putea fi realizat în sala de clasă sau ca temă pentru acasă.

Discuții:

Cum ați reușit să realizați sarcinile în grupuri?

V-a fost greu / ușor să ajungeți la consens?

Ce ați aflat nou din activitate (despre voi, despre colegi)?

- 12.** Identificați modalitățile “nesanatoase” de reducere a stresului și recomandați modalități “sanatoase” prin care, personajul din cazul prezentat poate depăși stresul și își poate finaliza cu succes scopul proiectat.

Scrieți un indemn reprezentativ.

SITUATIA

Maria are de susținut examenul pentru carnetul de soferi. Ii este frica să nu rateze, dar amana învățarea până în ultima zi, considerând că informațiile vor fi mai “proaspete”. Pentru că nu izbuteste să parcurgă toate chestionarele, își propune să învețe și pe parcursul nopții și își întretine vigilența consumând multă cafea. Dimineata pleacă la examen fără să-și mai ia micul dejun, din lipsa de timp.

In momentul examenului, se simte agitata, corpul ii tremura, iar cuvintele si semnele de circulatie i se amesteca in minte.

Nu reuseste sa obtina carnetul.

13. Identificati modalitatile “nesanatoase” de reducere a stresului si recomandati modalitati “sanatoase” prin care, personajul din cazul prezentat poate depasi stresul si isi poate finaliza cu succes scopul proiectat.

Scrieti un indemn reprezentativ.

SITUATIA 2

Andreea este o eleva foarte silitoare. Mama ei ii cere sa aiba numai note mari.

Nu are prieteni si nici alte activitati, argumentand ca nu are timp.

In ultima perioada nu se mai intelege nici cu mama ei, aceasta fiind preocupata de noul ei serviciu.

Rezultatele scolare ale Andreei devin tot mai slabe, cu toate ca invata toata ziua. Se simte obosita, deprimata si nemotivata.

14. Identificati modalitatile “nesanatoase” de reducere a stresului si recomandati modalitati “sanatoase” prin care, personajul din cazul prezentat poate depasi stresul si isi poate finaliza cu succes scopul proiectat.

Scrieti un indemn reprezentativ.

SITUATIA 3

Catalina si-a facut de curand un prieten . Nu indrazneste sa le spuna acest lucru parintilor, de teama ca nu vor fi de acord, presupunand ca sunt conservatori in convingeri.

Pentru a se putea intalni cu el, este nevoita sa absenteze de la ore.

Dirigintele sesizeaza acest lucru si ii spune ca ii va chema parintii la scoala.

15. Identificati modalitatile “nesanatoase” de reducere a stresului si recomandati modalitati “sanatoase” prin care, personajul din cazul prezentat poate depasi stresul si isi poate finaliza cu succes scopul proiectat.

Scrieti un indemn reprezentativ.

SITUATIA 4

Matei este un elev foarte constiincios si inteligent. Isi face temele cu regularitate, invata mult, nu lipseste niciodata de la ore. La testele scrise sau lucrarile de control obtine rezultate foarte bune. Insa, atunci cand e solicitat sa se exprime oral, ideile ii zboara, inima ii bate cu putere, simte ca se-nadusa si nu izbuteste sa rosteasca nimic coerent. Din aceasta cauza, evita sa-si faca prieteni si se considera un “ciudat”.

Pentru a-si face curaj si a se integra social, a inceput sa fumeze, apoi sa se intalneasca cu noii sai amici la bar, chiar in timpul orelor de scoala.

Bineinteles, rezultatele scolare au scazut, iar parintii sunt foarte dezamagiti.

16. Scrieti o propozitie/un cuvant prin care sa definiti stresul intr-o situatie traita de voi.

17. TEST

Semnele stresului

Instructiuni:

Bifati categoria potrivita, in functie de cat de des intalniti acel semn.

Nr. Crt.	Semnul	frecven t	uneori	deloc
1	Incapacitatea de a dormi sau somn fara odihna			
2	Iritabil mai indispus decat de obicei			
3	Cresteri sau scaderi ale apetitului alimentar			
4	Cresteri in consumul de medicamente/alcool			
5	Stari bruste de plans			
6	Ingrijorare pentru multe lucruri			
7	Lipsa controlului si a rabdarii, tipatul la altii			
8	Confuzie, nesiguranta			
9	Dureri de cap, corp tensionat			
10	Comportament agitat, nerabdator			
11	Declin in obtinerea realizarilor			
12	Dificultate de conlucrare cu ceilalti			
13	Nemultumiri constante, sentimentul ca lucrrurile nu sunt in regula			
14	Pierderea interesului in general			
15	Cerinta constanta de perfectionare pentru sine sau ceilalti			
16	Ganduri negative despre sine,lume,viitor.			
17	Dificultati de concentrare.			
18	Dificultati de memorare.			

Capitolul al V-lea

BASME TERAPEUTICE PENTRU COPII, ADOLESCENȚI ȘI PĂRINȚI

5.1. Adevăratele bijuterii ale prințesei

Era odată , mai de demult, o printesa mica si foarte frumoasa, care trăia împreuna cu părinții ei, regele si regina. Locuiau intr-un palat minunat. Micuta printesa era foarte fericita. Ea avea o comoara intr-o caseta, in care pastra niste bijuterii stralucitoare de-ti luau ochii nu altceva. Erau acolo nenumarate lantisoare,bratari, inele care sclipeau, reflectand toate culorile curcubeului. Toate bijuteriile erau din aur si argint, foarte mestesugit alcatuite. Micuta printesa tineea intr-un mod cu totul special la caseta cu bijuterii, pentru ca erau numai ale ei si nimeni nu mai avea una la fel. De aceea, oriunde mergea, isi lua neaparat si caseta cu bijuterii.

Intr-o zi insa, nu se stie cine i-a ascuns caseta. Biata printesa se simtea nenorocita si nu stia ce ar fi putut face sa o primeasca inapoi. Era asa dezamagita si suparata , incat a incetat sa mai rada , a incetat sa se mai intalneasca si sa se mai joace cu prietenii ei. Statea posomorata, inchisa in camera. Se schimbase total. Mama ei, regina, a intrebat-o de mai multe ori ce a patit, insa ea nu stia cum sa ii explice ca cineva i-a ascuns comoara. Printesa nu mai avea chef de nimic.

Intr-o noapte, in timp ce plangea disperata, i-a iesit in fata ochilor zana ursitoare, care a intrebat-o:

- Ce ti s-a intamplat, printesa?
- Cineva mi-a ascuns bijuteriile, a suspinat printesa.Nu stiu cum sa fac, sa le gasesc.

Auzind acest lucru. Ursitoarea a zambit si a facut peste printesa un semn magic cu bagheta ei fermecata, zicand:

- Ceea ce vrei tu sa gasesti , se afla in tine insati. Priveste cu atentie inaintea ta si vei gasi adevaratele bijuterii la care trebuie sa tii. Multi nu-si dau seama ca au aceasta putere de a se privi pe dinauntru. Astfel, ei nu reusesc sa se cunoasca si nu stiu ce calitati au, calitati care sunt mai pretioase decat bijuteriile. **Daca tii la propria ta fiinta, cu toate calitatile pe care le ai,**

vei avea puterea sa te vezi cu ochii mintii tale si sa scoti din tine tot ce ai mai bun. Semnul magic pe care l-am facut asupra ta te va ajuta sa descoperi acest lucru. Apoi, zana si-a luat ramas bun si a disparut.

In chip minunat, exact dupa prevederile zanei ursitoare, mica printesa a descoperit cum sa se uite cu ochii mintii inauintrul propriului ei suflet si sa descopere acolo o comoara cu totul deosebita fata de bijuteriile din caseta. Din ziua aceea , a parasit camera in care se inchisese cand era suparata si i-a cautat pe ceilalti copii , carora sa le daruiasca prietenia ei. Din acel moment, plina de fericire ca si-a recuperat adevarata comoara, mica printesa n-a mai permis nimanui sa i-o fure din suflet, iar toti ceilalti o iubeau nespun pentru bunatatea si prietenia ei.

5.2. Balena albastră

Printre ghetarii din indepartata mare a nordului, isi ducea viata o minunata balena albastra, despre care putem spune ca era foarte fericita, desi apele erau reci si banchizele periculoase. Era foarte activa si stia cum sa se bucure de viata. Nu cunostea ce este frica. Adesea se aventura in cautarea bancurilor de pesti, pe sub crusta groasa de gheata, si putea sa ramana acolo , fara sa respire, zeci de minute. Cand voia sa iasa la suprafata, era destul sa izbeasca cu puernica ei coada in stratul de gheata. Il facea sa crape in mii de bucati si apoi sarea in sus cativa metri.

Intr-o zi nefericita, pe cand balena inota distrata, trecu pe aproape de un ghetar. Tocmai atunci se desprindea din el o bucata uriasa si foarte ascutita de gheata, care cazu in apa exact in locul pe unde trecea balena. Acea izbitura cumplita , venita pe neasteptate, o lua prin surprindere si o rani foarte tare. Desi fusese obisnuita sa traiasca printre sloiuri, nu se astepta sa pateasca asa ceva. Balena incerca sa inoate mai departe, dar simti ca o cuprinde ameteala. Se scufunda putin ca sa-si revina, insa de data aceasta greu mai putu sa iasa la suprafata. Coada nu o mai ajuta. Puterile ei slabeau tot mai mult. Abia se mai misca. Se lasa moale, aproape fara simtire, in voia valurilor. Nu mai vedea si nu mai auzeanimitic. „Gata, viata mea se va sfarsi. „, isi spuse balena, desi nu voia sa i se intample asa ceva. Nu stim cata vreme a plutit , lesinata. Intr-o dimineata, un explorator a descoperit balena adusa de valuri la tarm. Omul observa imediat ca aceasta este ranita. Minunata sa piele era plina de vanatai, de zgarieturi. Ba avea si urmele muscaturilor de rechini. Pentru ca era un om inimos, chema in ajutor medici care sa o salveze. S-

a constatat ca inima acesteia mai batea inca. In linistea asternuta in urma socului, balena isi putea auzi vocea interioara. **Era o soapta, dar tot timpul cat plutise in deriva, vocea o indemna clar si raspicat sa respire. ,, Respira! Respira! Respira! Poti! Nu te lasa infranta! Ai puterea sa rezisti! Nu te lasa!,,**Nici oamenilor aflati in jurul ei nu le era indiferenta. Ei o incurajau cu aceleasi cuvinte.

Pielea balenelor este plina de substante hranitoare cu ajutorul carora se vindeca cele mai adanci rani. Oamenii au facut tot ce au putut ca sa-si revina apoi au dus-o in mare si au ajutat-o sa se desprinda de tarm.Cand s-a simtit acoperita de valuri, balena s-a inviorat , a capatat putere , s-a rasucit , si-a miscat coada puternica si s-a pierdut in mare, inotand din ce in ce mai sigura. Curand, pentru ca se simtea tot mai bine, a incercat sa faca obisnuita ei saritura si i-a iesit. Toti s-au bucurat pentru ea.

De atunci, dimineata sau seara, cei care se plimbau pe tarm aveau ocazia , din cand in cand sa fotografieze o mare balena albastra , sarind printre valuri si bucurandu-se de viata.

5.3. Bobocul urias

Odată, in curtea unei ferme, a iesit dintr-un ou de rata un boboc cu totul deosebit. Cand iti imaginezi un boboc, te gandesti la ceva mic, fragil, gingas. Dar bobocul nostru se nascuse urias, pur si simplu era supradimensionat, cu mult mai mare decat bobocii de varsta lui. Avea ciocul lat, un gat lung si aripile mari. Se misca greoi de acolo-acolo, macaind tare. Cel mai neplacut lucru era ca nu-si cunostea părinții. Aparuse dintr-un ou pus la clocitoarea electrica. Deoarece avea corpul acoperit in mare parte cu puf, noaptea ii era tare frig.Ziua nu avea pe nimeni sa-l apere . Ceilalti il ciocaneau in cap si il alungau de la farfuria cu mancare. Puii de prin curte radeau de el, ii gaseau tot felul de porecle, pentru ca li se parea cu tot diferit de eilalti.

A trecut un timp si bobocul urias a vazut ca nu-si gaseste prieteni, ori pe cineva care sa-l iubeasca asa cum era el. Se simtea trist si singur. S-a hotarat sa faca tot ce se poate, doar-doar o sa-l admire cineva. La inceput, ca sa-i distreze pe ceilalti, facea anume pe caraghiosul si se stramba in fel si chip. Dar, din pacate, nimeni nu radea la glumele lui. Mai degraba radeau de el si il batjocoreau. Atunci s-a suparat si a inceput sa se poarte rau cu toti si sa-i ciupeasca. Ei tipau si plangeau. Ca urmare, toti s-au suparat pe bobocul urias si l-au pedepsit sever. Pentru ca

nu avea cu cine sa vorbeasca despre necazurile sale, a strans in suflet multa durere , multa ura, cu fiecare pedeapsa pe care o primea si pe care o considera nedreapta.

Bobocul urias a decis ca trebuie sa faca ceva ca sa se razbune. Intr-o zi, pe ascuns, cand nu l-a vazut nimeni, a calcat in picioare si a spart toate ouale de gaina din cuibar. Cojile s-au imprastiat peste tot. A facut o paguba uriasa , un dezastru. El a considerat fapta lui indreptatita si nu i-a pasat deloc ca i-a facut pe ceilalti sa sufere. Credea ca venise timpul sa se simta satisfacut si el.

Intr-o zi , a vazut prin curte un pui de bibilica , mic si neajutorat. S-a gandit ca , in sfarsit, si-a gasit un prieten. A incercat sa se joace cu el. Dar puiul s-a impotrivit , n-a vrut sa faca ce-i spunea bobocul urias. A inceput sa planga si a fugit. Bobocul urias a ramas din nou singur, suferind. Nimeni nu intelegea ca el cauta, ca toti ceilalti, doar un pic de bunatate si de prietenie.

Intr-o zi i s-a intamplat ceva extraordinar. Curcanul, inteleptul curtii, s-a oprit si a discutat cu el.

- Observ ca **tu cauti , cu orice pret, sa te imprietenesti cu cineva. Sa stii ca nu trebuie sa fortezi lucrurile. Mai intai trebuie sa-ti deschizi ochii inimii, sa pui pret pe tot ce ai tu bun in suflet si apoi sa daruiesti binele din tine cuiva care are nevoie. Acela va fi prietenul tau.** Curcanul cel intelept l-a atins cu aripa lui in semn de apreciere. Bobocul urias era foarte emotionat.

- **Sa-ti deschizi inima ta, sa oferi tot ce ai bun in tine .** Acolo este comoara ta, l-a mai sfatuit el. I acea clipa , bobocul urias a inteles ca toate razbunările sale nu folosisera la nimic. Nu avusesera nici un rost. Ii necajise fara rost pe ceilalti. S-a gandit , in urma celor spuse de curcan, ca ar fi bine sa-si ceara scuze tuturor pentru necazurile pe care le-a adus. In zilele urmatoare, vietatile din curte , cu care a incepu sa vorbeasca respectuos, au observat ca bobocul urias s-a schimbat. In locul pufului auriu acum ii cresteau pene frumoase, de ratoi adevarat. Numai ca era un ratoi supradimensionat, diferit de ceilalti . cu toate acestea, toti ii doreau acum prietenia si el era tare fericit.

5.4. Furnica plutasa

Toata lumea stie ce este o pluta de lemn, cu care se navigheaza pe rau. Numai Furnica nu stia. Dar intr-o zi a aflat si ea. Iata cum s-a intamplat.

La apusul soarelui , dupa o zi intreaga de munca, pe cand pasarelele cantau inainte de culcare, Furnica s-a asezat pe un lemn la malul apei si a inceput sa se gandeasca visand la viata ei., Ooof! Muncesc asa de mult...Vreau sa-mi iasa foarte bine orice fac. Toata ziua sap calerii, car in spate greutate, ma opintesc cu ele in spate si ma straduiesc sa trec de orice obstacol. La nevoie sar in ajutorul celorlalti. Nu refuz pe nimeni daca trebuie sa ridicam o povara. Sunt asa de cumpatata! Nu las sa se risipeasca nimic. Adun firmituri de mancare, ca sa le dau la copiii mei. Strang provizii toata vara. Sunt gata de lupta atunci cand vreun hot incearca sa se strecoare in musuroi. Nici nu mai stiu de cate ori mi-am pus viata in pericol...,

Pe masura ce cugeta asa, Furnica isi aminti de toata truda ei, de toata silinta ei de a face totul bine. Se simtea stoarsa de puteri, nefericita din cale-afara. Era din ce in ce mai descurajata , mai cuprinsa de tristete si mai daramata. ,, Nu mai pooot! Nu mai pooot!,, , isi zise ea tremurand toata, chircindu-se si gata sa moara.

S-ar mai fi vaicarit ea multa vreme , stand asa pe lemn, dar tocmai cand era in culmea disperarii, a simtit brusc o zgaltaitura puternica si fu gata sa cada in apa. Noroc cu cramioanele de pe picioare, care o impiedicau sa cada , functionand ca niste carlige.

- Au, ce se intampla? Ce e asta? Apuca Furnica sa mai tipe sperziata din cauza socului. Pe neasteptate, paraiasul desprinsese de la mal bucata de lemn pe care se afla, o invarti un pic pe loc si apoi o lasa in voia curentului sa alunece la vale. Lemnul prinse viteza si salta tot mai repede , leganandu-se tare de tot. Pe Furnica o cuprinse ameteala. Ea, care isi calcula atat de bine tot ce facea, nu mai avusese niciodata parte de o calatorie neplanificata. Stomacul ii venea in gat si ar fi dat tot afara, asa de tare se clatina. La un moment dat , bucata de lemn se imiedica de o piatra mai mare. Se inclina periculos si Furnica era cat pe ce sa se scufunde. ,,Asta-i sfarsitul ,, , isi spuse ea.

Numai ca, dupa ce se sperie zdravan, vazu ca lemnul pluteste mai departe. Isi intepeni bine piciorusele si calari cu curaj pe bucata de lemn. Ii veni chiar ideea sa-si faca o carma mica, dintr-o frunza, astfel incat pluta ei sa fie mai sigura si sa nu se mai rastoarne. Apa curgea mai potolit si Furnica se relaxa.

Nu stim cat timp a calatorit pe pluta, biata de ea. Stim doar ca lemnul a ajuns la mal si a ramas agatat intre pietre. Furnica a coborat si, fara sa se mai gandeasca la lucruri care trebuie facute perfect, s-a grabit la musuroi, unde era atata nevoie de ea.

Oricum, noul ei gand dupa aceasta patanie ciudata a fost ca **realitatea te obliga la actiuni perfectibile , nu la visarea perfectiunii.**

5.5. Maimuța care se credea copac

Odată demult, o maimuta vietuia intr-un copac unde se obisnuise asa de bine, incat ajunsese sa se creada chiar ea insasi copac. Tare ciudat si de necrezut parea acest lucru ! Maimutica statea in copac cat era ziulica de mare si nu cobora de acolo nici noaptea. Zi si noapte statea in copac si nimeni, niciodata , nu i-a spus ca ea nu era de fapt copac. Nici copacul nu voia sa-i spuna nici macar in soapta ca ea nu era copac, pentru ca pe el il amuza teribil si i se parea chiar un compliment placut faptul ca aceasta maimutica se credea copac. Asa ca mai departe, maimutica se lasa leganata de vant printre crengile lui.

In padurea aceea nu se gasea nicio oglinda , asa ca nu era nicio posibilitate pentru maimutica sa-si dea seama ca ea era cu totul altfel decat un copac. Parea foarte multumita ca ea sta in copac. Totusi, pe undeva, in adancul sufletului ei, parca simtea ca-i lipseste ceva si ca viata ei era prea legata de copac , intr-un fel ciudat si nepotrivit.

Intr-o buna zi, s-a intamplat sa treaca pe acolo un iepuras. S-a uitat in sus si, vazand-o pe maimutica, a strigat:

- Hei, tu de acolo! Da-te jos si hai sa ne jucam! Sunt tare singur si mi-ar placea sa gasesc pe cineva cu care sa imprietenesc si sa ma joc!

Maimutica nu vorbise pana atunci aproape cu nimeni, asa ca nu prea avea voce. Totusi i-a raspuns:

- Pe mine ma strigi? Dar eu sunt copac.

Iepurasului i s-a parut foarte comic raspunsul , ca o gluma buna, asa ca a inceput sa chicoteasca , iar apoi s-a apucat sa rada de-a binelea, de se tavalea pe jos. Niciodata nu vazuse o maimuta care se credea copac.

Uitandu-se la el cum rade de ea, maimuta s-a infuriat si a tipat:

- Pentru ce razi asa?

Tot chicotind, iepurasul i-a raspuns:

- Pai, pentru ca nu esti copac. Esti o maimuta . De unde ti-a venit ideea caraghioasa ca esti copac?

Auzind aceste cuvinte, maimutica si-a dat seama ca, de fapt, nu stia sigur de unde-i venise ideea. Acum ar fi vrut sa se dea jos din copac, dar nu era deloc sigura pe ea si se temea. Totusi, pentru ca iepurasul o tot indemna cu binisorul , a reusit sa coboare si apoi si-a petrecut tot restul zilei jucandu-se si distrandu-se asa de bine , cum nu i se mai intamplase niciodata in viata pana atunci. Seara, dupa ce facuse o multime de descoperiri amuzante si se zbenguise cu pofta toata ziua, s-a intors in copacul ei sa se culce. In copac era foarte bine si placut, inasa, pe zi ce trecea, maimuticii i se parea tot mai usor sa renunte la acest confort si cobora ca sa se distreze si sa se joace. Curand, parerea de rau dupa copac disparuse si maimutica a ajuns sa se simta cu totul altfel in sufletul ei.

Pentru prima data in viata ei, maimutica **simtea cine este ea cu adevarat si se bucura chiar ca este atat de diferita de un copac. Pe zi ce trecea descoperea lucruri noi despre ea insasi, era mai sigura de ea , asa ca isi dadea tot mai mult seama ce fiinta deosebita putea fi. Acum ii venea sa zambeasca de cate ori isi amintea ca inainte putuse sa creada ca este un copac.**

5.6. Băiatul înconjurat de un zid

Demult, odată, s-a născut un copil. Când a crescut destul de mare ca să observe ce era în jurul lui, și-a dat seama că se născuse în plin război. Cei din jur erau împărțiți în două tabere. Parcă, înnebuniseră de tot, încercând să se ucidă unii pe alții. Se luptau din greu. Puștile trăgeau, gloanțele șuierau, tunurile bubuiau îngrozitor, bombe explodau peste tot. Băiețelul era mult prea mic, ca să se poată apăra singur. Nu știa să lupte și nu avea nici un chef să tragă cu pușca sau să facă rău, rănind pe cineva. Însă, pentru că se afla în plin război, era și el nevoit să facă ceva, pentru că, altfel, l-ar fi putut lovi o bombă sau vreun glonte și l-ar fi omorât.

Din această cauză, a construit ziduri de jur împrejurul lui, sperând că cele două tabere dușmane nu-l vor observa dacă se ascunde acolo. Credea că, dacă se va ascunde acolo și va rămâne neobservat, nimeni nu-l va răni cu vreo armă. A folosit tot felul de lemne și pietre ca să-și construiască ascunzătoarea. Pentru mai multă siguranță nu a lăsat loc nici de fereastră, nici

pentru ușă. A mai făcut un acoperiș gros și întunecat. Stătea pitit în adăpostul său și încerca să fie cât mai liniștit, ca să fie sigur că nu-l găsește careva. Pentru că înăuntru nu pătrundea deloc lumina zilei, singurul fel în care își putea da seama de cum trecea timpul era simțind temperatura. După cum era cald sau frig, știa dacă a venit vara sau iarna. Bineînțeles că se simțea teribil de singur, habar nu avea ce altceva ar putea face, pentru că afară cele două tabere se războiau încă, iar lui îi era teribil de frică.

Într-o zi un șoricel s-a strecurat printr-o crăpătură a peretelui și a început să alerge încolo și înapoi prin ascunzătoare. Băiatul l-a observat surprins și l-a întrebat: „Cum ai ajuns aici? Credeam că nimeni nu poate pătrunde prin pereții mei puternici, fără ușă și ferestre.”

„Nu fi prostuț!” i-a răspuns șoricelul. „Totdeauna se găsește o intrare sau o ieșire. Chiar atunci când crezi că ai construit pereții cei mai groși, descoperi că ei nu sunt deloc groși și de nepătruns. Ești singur, singurel pe aici? Mi se pare cam aiurea, cam trist și cam întrunecos aici, nu crezi?”

„Ba da”, a răspuns băiatul. „Nu-i prea plăcut aici, dar nu știu ce să fac altceva, pentru că afară este război și nu am unde să plec în altă parte”.

„BINEÎNȚELES CĂ MAI EXISTĂ LOC UNDE SĂ TE DUCI” a zis foarte convins șoricelul. În lumea asta nu este peste tot război. Aici se dă cu adevărat o bătălie. Dacă vom putea ieși de aici, te vei putea duce într-un alt loc, unde nu este război. Pun pariu că o să-ți placă foarte mult să trăiești în altă parte. O să te poți juca, o să faci sport sau orice ai chef, la fel cum fac copiii de vârsta ta”.

Așa că băiatul și șoricelul s-au așezat ca să se gândească ce-ar putea face pentru ca băiatul să iasă de după ziduri și din zona unde se purta războiul. S-au gândit la tot felul de planuri. Mai întâi li s-a părut bine să sape un tunel lung. Numai că asta cerea mai multă putere de muncă decât avea el. În plus, se putea surpa peste el. Apoi, s-au gândit ce s-ar întâmpla dacă băiatul ar ieși repede afară și ar lua-o la fugă tare de tot, sperând să nu-l lovească nici o bombă în acest timp. Totuși, nici ideea asta nu părea mai bună decât cealaltă.

Atunci, șoricelul a făcut o observație interesantă: „Ai văzut că atunci când cineva ridică un steag alb în timpul unei bătălii, nimeni nu mai are voie să tragă în el, pentru că este un semn internațional de pace? Steagul alb le dă de înțeles celorlalți că nu ești periculos și că nu vrei să faci nimănui rău. Atunci poți trece printre tabere neînarmate, fără să pățești nimic”.

Băiatul a rupt o zdreanță de culoare albă și a legat-o de un băț lung. Pe șoricel l-a băgat în buzunar și, tremurând de frică, a ieșit afară dintre pereții ascunzătorii, pe care și-o construisese de jur împrejurul său, fluturând steagul alb. Mergea repede, tot mai repede, în timp ce șoricelul din buzunar îi spunea cum să iasă din zona războiului. Cei care se luptau au încercat să-l atragă fiecare de partea sa în război. Dar băiatul a refuzat. Fiecare tabără voia să-l facă să țină cu cineva și să lupte împotriva celuilalt, devenind soldat în război. Numai că băiatul era tare sătul de război, era sătul de lupte, era sătul de ură și mânie. Se săturase și să stea pitit, singur și trist, după pereții groși pe care îi ridicase în jurul său.

Băiatul a continuat să meargă până a ajuns la marginea câmpului de bătălie, într-un loc unde nu se mai lupta nimeni împotriva altcuiva. Nu erau gloanțe, bombe sau alte pericole. A găsit oameni care să aibă grijă de el cu dragoste și bunăvoință. Împreună cu ei a învățat foarte multe lucruri despre el însuși, despre lumea sa. Lucrul cel mai important pe care l-a învățat a fost cum să se țină departe de războaie, în așa fel încât să nu mai trebuiască să-și ridice ziduri de apărare împrejurul său. El a priceput că se poate întâmpla să fie și el furios, dar atunci când furia îl stăpânește, înseamnă că a și intrat într-un război.

După ce a reușit să învețe toate astea, lumea a devenit pentru el un loc fericit, care l-a ajutat să uite că a trecut mai demult și el prin acel război, ascunzându-se după ziduri groase, despre care acum nici nu-și mai aducea aminte.

5.7. Gândacii invizibili

La marginea unui oraș îndepărtat trăia un grădinar cu familia lui. Era foarte vestit pentru pasiunea lui pentru grădinărit, așa că multă lume venea la el ca să-i ceară sfaturi. Dar cel mai mult stătea pe lângă el fetița lui, căreia îi plăcea, de asemenea, grădinăritul. Avea și ea câteva straturi, pe care tatăl ei i le încredințase să le îngrijească singură. Sădea, săpa, plivea buruienile, cu un cuvânt, muncea destul de mult și se străduia din răspuțeri ca legumele și zarzavaturile de pe straturile ei să fie frumoase și sănătoase. În fiecare dimineață fetița puneă în lădițe salată, fasole verde, varză, morcovi, dovlecei, spanac, tot ce culegea în acea zi și mergea la piață cu ele, încercând să le vândă pe un preț cât mai bun. Avea mari emoții, dar marfa ei era proaspătă, așa că șeful pieței îi arăta totdeauna un loc bun unde să se așeze și o ajuta să le vândă. Cei din jurul ei o priveau cu simpatie, deși era o fetiță cam temătoare și tăcută din fire. Tatăl ei se bucura și o

lăuda pentru această treabă pe care o făcea destul de bine. El nu știa ce emoții mari avea fetița în fiecare zi.

Din păcate, însă, de un timp încoace, se întâmpla ceva foarte ciudat. Când ajungea la piață, fetița nu mai găsea în lădițele ei ceea ce pusese acasă. În locul legumelor proaspete, acolo nu era decât o învâlmășeală de frunze mizerabile, șifonate, ofilite și cotoare putrezite, la care, dacă priveai, cu greu puteai să-ți dai seama dacă fuseseră morcovi sau pătrunjel. Fetiței nu-i venea să-și creadă ochilor. Se uita în lădițe, se uita în jur la oamenii care se strângeau în jurul ei, apoi iarăși se uita în lădițe, dar acolo nu mai găsea nimic demn de a vinde. Șeful pieței a iertat-o o dată, de două ori, dar apoi a chemat-o la el și a întrebat-o ce se întâmplă, că vine la piață cu marfă așa proastă. Fetiței i s-a făcut foarte rușine, a lăsat capul în pământ, s-a înroșit la față și abia aștepta să se termine orele de piață, ca să se ducă acasă. După aceea, fetița a fost tot mai atentă la ce pune în lădițe. Se apropia de piață cu emoții tot mai mari. Și, pe bună dreptate, pentru că în lădițele ei nu se găseau din nou decât frunze ofilite și putrede. Cei din jur o fixau cu privirile, râdeau pe seama ei, îi întorceau spatele, așa că nu putea să vândă nimic. Și nu mai avea nici un prieten la piață.

La început fetița n-a spus nimic tatălui ei. Se gândea că, poate, cineva îi încurcase coșurile din greșeală sau din glumă. Când a văzut însă că nu mai reușește să vândă nimic, plină de necaz, cu ochii în lacrimi i-a mărturisit tatălui ce pățește. Grădinarul cel vestit s-a supărat și el, însă pentru că avea mare încredere în fetiță, n-a certat-o prea tare pentru neglijență și a început să împacheteze împreună cu ea legumele și zarzavaturile proaspete în lădițele de dus la piață. Făceau împreună această muncă, dar degeaba. Deși tatăl său o ajuta, în ziua următoare, la piață lădițele erau din nou pline de gunoi, în loc de verdețuri proaspete. Șeful pieței a început să o privească plin de milă pe fetiță, dar nu avea ce face, decât să o așeze mai în spate, unde nu trecea multă lume, pentru că marfa ei strica tot aspectul pieței.

Fetița nu mai putea de rușine. Viața i se părea un chin. De necaz, tot gândindu-se la ce i se întâmpla, obosită și rușinată, fetița s-a oprit pe marginea drumului să se odihnească. Cum plângea ea așa încetșor, nici n-a observat că s-a apropiat de ea o bătrânică cu ochi buni și înțelepți, care s-a oprit și a privit-o. Văzând cât de supărată era fetița, a întrebat-o:

„Pentru ce ești supărată?”

„Pentru că nu înțeleg ce se întâmplă cu legumele pe care le îngrijesc și le duc la piață să le vând. Deși muncesc așa de mult cu ele, deși le împachetez pe fiecare în lădițe, când ajung la

pieță, am foarte mari emoții. Deschid lădițele și nu găsesc în ele decât frunze veștede, cotoare putrede, din care nu mai pot să vând absolut nimic. Nu mai știu ce să mă fac...”

„O, doar asta te necăjește?” a întrebat-o bătrânică. Apoi, plină de bunăvoință, a adăugat:

„Tu nu ai auzit încă de gândacii invizibili?”

„Nu, nu am auzit și nu i-am văzut niciodată”, a răspuns fetița ridicând ochii.

„Păi, nici nu aveai cum să-i vezi, pentru că sunt invizibili. Ei apar atunci când ai emoții și-ți distrug munca pe loc”.

„Dar, cum aș putea să mă apăr de ei?” a întrebat-o fetița.

Bătrânică a privit-o pe fetiță în ochi și a adăugat:

„Am să-ți dau o cheiță fermecată. De câte ori te vei strădui și vei munci pentru calegumele și zarzavaturile tale să iasă frumoase ca să le poți vinde, după ce le-ai împachetat, încuie capacul fiecărei lădițe cu această cheiță. Când vei ajunge la piață, nu vei mai avea emoții, pentru că verdețurile pe care le-ai cultivat nu vor mai fi atacate de gândacii invizibili”. Zicând acestea, bătrânică i-a întins fetiței o cheie mică, deosebită de toate cheile pe care le văzuse vreodată.

Mulțumindu-i, fetița a plecat mai bine dispusă spre casă. S-a apucat imediat de treabă. A smuls buruienile de pe straturi, a curățat plantele de frunze uscate și a cules varza, salata, ardeii, morcovii, roșiile, cu un cuvânt, tot ce trebuia dus la piață a doua zi. Le-a așezat cu grijă în lădițe, a încuiat capacele cu cheița fermecată și s-a culcat liniștită.

În dimineața următoare a plecat la piață. Șeful pieței s-a apropiat de ea și a întrebat-o:

„Ei, ai marfă bună astăzi?”

„Da, vino și vezi”, i-a răspuns fetița sigură de ea și fără nici o emoție. Când a venit lângă ea, fetița a descuiat lădițele, rând pe rând, fără să-i fie deloc frică sau rușine. Au ieșit la iveală exact verdețurile proaspete, frumoase și sănătoase, pe care ea le împachetase cu grijă. Șeful pieței a admirat marfa. Imediat s-au strâns toți cei din jur. Legumele și zarzavaturile fetiței erau cele mai frumoase din piață, așa încât au fost cumpărate la cel mai bun preț. Fetița nu mai putea de bucurie. S-a dus acasă foarte mândră, iar tatăl ei a lăudat-o cu dragoste.

Fetița nu a spus nimănui despre gândacii invizibili, care i-au distrus munca atunci când avea emoții. Acum era foarte sigură pe ea și nu-i mai era deloc rușine de nimeni. Cu timpul, a reușit să se ducă la piață absolut fără nici o emoție, așa că n-a mai fost nevoie să folosească acea cheiță fermecată, pe care o păstra, totuși, ascunsă într-un loc secret, știut numai de ea.

5.8. Plăntuța cea perseverentă

S-a întâmplat odată ca sămânța unei flori, purtată de vânt, să aterizeze pe o cărare cu pământ puțin și plină de pietre. O pală de vânt a rostogolit-o, până când a căzut printre bulgării de pământ, iar când a venit ploaia, a început să crească. Floricica a reușit să se înalțe destul de bine pe cărare. Din păcate însă, de câte ori încerca să se întindă mai mult, cineva călca peste ea. De câte ori se întâmpla acest lucru, fie că era strivită o frunză, fie că se rupea chiar vârful florii. Micuța plantă încerca iar și iar să scoată la iveală câte o frunzuliță sau un bobocel de floare. Numai că, de câte ori acest lucru pornea bine, se găsea cineva care să o rupă în vreun fel, fie turtind-o cu pantoful, fie cu roata bicicletei. Până la urmă, biata plăntuță s-a văzut silită să renunțe la dorința de a se mai înălța. S-a hotărât să încerce doar să supraviețuiască, rămânând mereu la fel. Însă, și acest lucru era greu, pentru că primea prea puțin soare și prea puțină hrană.

Într-o zi, un grădinar a trecut pe acolo și a observat pe cărare mica plantă. „Ei, ei, nu crești într-un loc prea bun!” a spus el. „Tu ar trebui să te afli într-o grădină, unde să poți crește cât mai frumos”. Grădinarul a plecat acasă și s-a întors cu o sapă și cu o găleată. Apoi, s-a apucat să sape, asigurându-se că a reușit să cuprindă toate firicelele rădăcinii, fără să le rupă. A luat planta la el în grădină, a găsit un loc cu pământ gras, unde a fixat-o, iar apoi a stropit-o grijuliu cu multă apă.

„Acuma ești într-un loc potrivit, Micuță Plantă!” i-a zis el. „Aici vei putea să crești și să te dezvolți exact așa cum le este dat tuturor celor ca tine. Și pentru că te-ai străduit atât de mult să supraviețuiești, în mod sigur vei crește și vei deveni cea mai frumoasă floare din această grădină.”

Mica plăntuță era foarte speriată. Se chinase să stea în același loc atât de mult timp, încât îi era, pur și simplu, frică acum, când i se oferea această nouă posibilitate de a se schimba total. Grădinarul a băgat de seamă că micuței plante îi era frică, așa că i-a vorbit din nou.

„AVEM VOIE SĂ NE FIE FRICĂ, DAR NU TREBUIE CA FRICA SĂ NE OPREASCĂ SĂ CREȘTEM ȘI SĂ NE DEZVOLTĂM” a sfătuit-o el pe mica plantă.

„Pentru ca să ajungi să fii exact ceea ce poți cu adevărat să fii, trebuie să găsești forța în tine însăși, să te îndrepti și să te deschizi chiar tu către soare. Abia atunci vei reuși să te vezi în adevărata lumină.”

Bietei plăntuțe îi era încă frică, dar s-a hotărât să nu scape această ocazie, așa că a căutat și a găsit în ea însăși puterea de a se deschide spre lumină. Foarte curând s-a ivit o frunzuliță, iar apoi un bobocel de floare, urmate de altele și de altele. Plăntuța a căpătat încredere și a început să se simtă mai puternică și mai curajoasă. Nu după mult timp s-a acoperit cu o mulțime de flori minunate. Grădinarul povestea tuturor prietenilor săi despre noua, extraordinara plantă din grădina sa. Foarte multă lume a început să viziteze grădina, ca să admire florile acestei plante atât de speciale. Planta auzea din ce în ce mai des în jurul ei cuvintele cu care vizitatorii îi laudau frumusețea și își dădea seama ce mult se schimbase și ce mult crescuse. Acum, că era vindecată de tot, planta a înțeles cu adevărat că pentru ca să se dezvolte până la frumusețea ei deplină a trebuit să aibă foarte multă încredere și curaj, ca să se înalțe singură spre soare, prin propriile ei puteri.

5.9. Puiul de cerb și anotimpurile

Într-o zi de primăvară minunată, în mijlocul unei păduri s-a născut un pui de cerb. Era foarte norocos puiul, pentru că se născuse exact când toate florile înfloreau, iar vremea era tot mai caldă și mai frumoasă. Cu fiecare zi care trecea, o dată cu micul cerb creștea totul în jur: și copacii și iarba și florile.

Mai târziu, când puiul de cerb a crescut mai mare, mai puternic, primăvara s-a transformat într-o vară caldă și plăcută. Apoi a venit toamna. O dată cu ea, frunzele din copaci s-au colorat frumos, iar, după aceea, una după alta au căzut, lăsând crengile complet goale. Mai târziu, toamna s-a transformat în iarnă, cerul s-a făcut cenușiu și din nori a început să ningă.

Puiul de cerb se uita la zăpadă și tremura de frig. El se născuse când era atât de cald și de bine. Nimeni nu-i explicase de ce copacii își schimbă culoarea din verde în maro și de ce căldura se transformă în frig. Micul cerb se gândea: „Cred că eu am făcut ceva rău și din această cauză vremea s-a schimbat atât de mult”. Așa se gândea și era tare, tare trist. Din păcate, ninsoarea continua să cadă, iar aerul era tot mai rece. Puiul de cerb era tot mai supărat. Continua să creadă că el era vinovat pentru că primăvara dispăruse și pentru că venise iarna. Îi era foarte teamă că într-o zi el însuși ar putea fi transformat în ceva rece și pustiu, la fel cum iarna transformase pădurea.

Așa că stătea ascuns sub un copac cât era ziua de lungă, crezând că dacă va rămâne acolo nemișcat, va putea face din nou vremea să devină la fel de bună și frumoasă ca înainte. În timp ce zăcea acolo zgribulit, simțindu-se foarte singur, iată că s-a apropiat de el un șoricel bătrân și înțelept. L-a privit pe puiul de cerb, l-a tot privit și, văzând că nu se mișcă de acolo, i-a spus: „Vai, cerbulețule, ce tare tremuri! Și arăți așa de supărat!” Puiul de cerb i-a răspuns: „Șșș! Taci! Nu face zgomot! Uite, din cauza mea vremea s-a răcit. A venit frigul. Eu cred că dacă o să stau aici nemișcat, pot transforma la loc vremea, ca să fie iarăși frumoasă. Sunt foarte trist că am fost așa de rău.”

Un timp șoricelul cel înțelept s-a uitat la el în tăcere, minunându-se cum o fi ajuns oare cerbulețul să se creadă vinovat de schimbarea anotimpurilor. I se părea foarte important șoricelului să-l ajute pe micul cerb să înțeleagă cum stau lucrurile în această lume în care trăim, așa că i-a spus: „Nu ești tu de vină că se schimbă vremea! Acesta este un lucru foarte firesc. Așa este viața. În fiecare an, după primăvară urmează vara. Atât primăvara, vara, toamna, cât și iarna sunt numai niște anotimpuri care vin și trec unul după altul. Primăvara este anotimpul în care în pădure toate înmuguresc, înfloresc, cresc din nou, iar vara este foarte cald. Apoi, vine anotimpul numit toamnă, când frunzele se colorează așa de frumos, iar, după aceea, cad din copaci, lăsându-le crengile goale. După toamnă urmează iarna. Acesta este exact anotimpul care te face să te simți așa de înfrigorat, cum te simți acum. Iarna este ger, iar pădurea este goală și pustie. Numai că, din fericire, iarna se va termina în curând. După ea va veni iarăși primăvara. În fiecare an anotimpurile vin și trec în aceeași ordine. Se poate întâmpla ca iarna să vină ceva mai devreme decât vremea hotărâtă, iar frigul să înceapă mult mai curând decât ar trebui. Atunci este foarte greu de găsit hrană în pădure. Dar tu să îți minte că **întotdeauna** după iarnă urmează din nou primăvara, pentru că așa a fost făcută lumea aceasta. Chiar și acum, în timpul iernii reci, când îți este foarte greu să crezi că va mai fi din nou primăvară, trebuie să găsești în inima ta puterea de a înțelege acest adevăr.”

„Dar de ce nu pot să văd că vine chiar acum primăvara?” a întrebat foarte curios cerbulețul. „Ajută-mă să înțeleg, te rog!”

„Uneori norii ascund soarele pe cer. Atunci aproape nu-ți mai vine să crezi că soarele există, totuși, în spatele lor. Apoi, după un timp, vântul alungă norii și te lasă să vezi că soarele a rămas tot acolo unde era dintotdeauna. Câteodată vara, observi cu părere de rău că o floare minunat înflorită se usucă în scurt timp, iar semințele ei sunt luate și împrăștiate de vânt. În acea

clipă este greu să-ți dai seama că din acele semințe vor crește alte flori. Dar atunci când în anul următor revine primăvara, poți vedea cum din semințe cresc plante noi, care înfloresc la fel de frumos ca cele din anul trecut.”

Cerbulețul asculta foarte atent ce spunea șoricelul. I se părea că vorbele noului său prieten au un înțeles special, care mergea drept spre inima lui. Dar, mai erau atâtea de spus și de aflat... „Dragă șoricelule, iarna este așa de rea pentru mine, pentru că mă face să simt un fel de frig în suflet, la fel ca frigul de afară”.

Dar, șoricelul l-a sfătuit prietenos pe puiul de cerb: „Orice ființă are propriul său izvor de putere și de căldură în ea însăși, chiar dacă este rece afară. Caută propria ta căldură *înăuntrul* tău și încearcă să o hrănești, ca să crească continuu. Atunci ea te va ajuta să te simți încălzit, chiar dacă afară este cel mai frig.” Apoi, promițând că se va întoarce pe acolo, șoricelul și-a luat rămas bun.

Puiul de cerb a lăsat cuvintele șoricelului să pătrundă până adânc în mintea și în inima sa. Ce ciudat i se părea! Oare la ce s-o fi gândit șoricelul atunci când spunea *propria ta căldură dinăuntrul tău*? Cerbulețul a păstrat foarte bine în minte aceste cuvinte și se tot gândea la ele în timpul plimbărilor sale prin pădure. Până într-o zi obișnuită când, plimbându-se agale, dintr-o dată cerbulețul și-a dat seama de sensul acelor cuvinte. A început să simtă chiar înăuntrul lui căldura misterioasă și minunată. Zilele de iarnă care au mai urmat au trecut ușor, iar când a venit primăvara în anul următor, cerbulețul s-a simțit foarte diferit pe dinăuntru. Înțelegea în cu totul alt fel lucrurile. De exemplu, de data aceasta pricepea că el nu putea deloc să controleze sau să schimbe ordinea anotimpurilor, pentru că ele urmează unele după altele în ordinea dată de natură, indiferent de ceea ce ar fi dorit el. Apoi, și-a mai dat seama de ceva foarte important: că acea căldură dinăuntrul său trebuie hrănită și antrenată să crească, astfel încât, chiar și în cea mai friguroasă zi, înăuntrul lui să existe totuși propria lui căldură, specială și puternică. Din acea zi, cerbulețul a început să vorbească despre anotimpuri cu ceilalți pui de cerb din pădure. Toți și-au dat seama cât de cald și prietenos era el și ce multe știa.

5.10. Prințesa mlaștinilor

Era odata, intr-un oras foarte indepartat, in apropierea unui rau, o printesa broasca care era foarte fericita printre ai sai. Intr-o buna zi, a fost o furtuna mare care a inundat o parte din oras. Un val enorm a luat cu el printesa care s-a agatat de un arbore care plutea pe rau. Printesa noastra avea sa esueze la cativa kilometri departare, intr-un alt oras. Era trista si dezorientata pentru ca isi pierduse toata familia.

Vroia sa-si faca noi prieteni : facea piruete de toate felurile, plangea, se impingea in altii si uneori chiar se purta violent, dar nimeni nu recunostea in ea marea printesa.

La un moment dat ii venise ideea sa-l consulte pe marele vrajitor al orasului care ii explica frustratiile pe care ea le traia, spunandu-i:

Cred ca erai printesa in orasul tau. Cred ca esti foarte inteligenta; iti sta in putere sa arati celorlalti cine esti cu adevarat. Si aceasta nu bruscaandu-i pe ceilalti pentru a ti-i face prieteni, ci mai degraba facandu-le mici servicii, spunandu-le cuvinte frumoase si fiind atenta la ceea ce ei traiesc...

Dupa aceasta conversatie, printesa - broasca isi modifica coportamentul si atitudinea fata de ceilalti se schimba pe zi ce trecea. Ea isi facu o multime de amici si in anul urmator, orasul a numit-o printesa mlastinilor.

Te afli departe de casa, familia, prietenii de acasa nu sunt langa tine, sau poate chiar ai pierdut o persoana draga si de aceea esti trist si dezorientat ? Vrei sa-ti faci noi prietenii si nu reusesti si chiar mai mult ceilalti nu-ti recunosc valoarea pe care ai avut-o?

Ai exemplul printesei broaste care modificandu-si comportamentul si atitudinea si-a facut o multime de amici, devenind printesa mlastinilor.

Iti sta in putere sa iti faci prieteni, sa te dezvalui celorlalti cu adevarat, sa te afirmi, sa parcurgi un proces al devenirii de sine, al dezvoltarii personale

5.11. Poveste despre entuziasm și obstacole

Se spune ca undeva, candva traia un caine caruia ii placea foarte mult carnea. Ma rog, cui nu-i place?

Era un caine pofticios si ambitios, intr-o continua miscare dupa lucruri placute vietii de caine si dupa oportunitati.

Si intr-o zi, cainele nostru, plimbandu-se prin localitatea unde traia a vazut in spatele unui gard o bucata mare de carne cruda, absolut irezistibila, proaspata, rosie, probabil pierduta de cineva neatent. Era pe jumatate impachetata frumos in hartia de la macelarie.

Cainele entuziast era lipit de gardul cu ochiuri mici care il despartea de bucata de carne iar aceasta statea la cativa centimetri de nasul sau. Era atat de absorbit de scopul sau incat uitase de oboseala, de drumul catre casa, de foame si de sete. A petrecut astfel ore in sir hipnotizat de bucata de carne fara sa se apropie de aceasta nici macar cu un centimetru.

Si dupa ore petrecute in gardul care il despartea de dorinta sa din partea cealalta a gardului a vazut cu oroare o pisica grasa si murdara care cu miscari incete si ignorand total cainele orbit de furie a inceput sa tariaie cu greu bucata mare de carne, prea mare pentru ea.

Tarziu, in noapte, dupa ce pisica si carnea disparusera demult cainele obosit si resemnat pleca spre casa. Si dupa cativa pasi descoperi cum gardul se termina brusc. Ii dadu tarcoale neincredator. Gardul exista doar pe o distanta de cativa metri. Pentru cainele nostru ambitios, lacom si incapatanat a fost o lectie pe care nu a uitat-o niciodata. Adeseori entuziasmul cu care ne urmarim scopurile ne impiedica sa vedem limitele reale ale obstacolelor din calea noastra. Si am incalcat pe o sa si v-am spus povestea asa.

5.12. Fii deasupra destinului tău!

Povestea spune ca era odata o fata care, lovindu-se de greutatile vietii, a mers la tatal ei sa se planga ca nimic nu-i ieseasa asa cum isi doreste. Obosise sa lupte fara a obtine rezultatele pe care le astepta. Nu stia cum sa faca sa mearga mai departe in viata pentru ca se simtea epuizata. Avea impresia ca de cate ori rezolva o problema, aparealta.

Tatal ei a ascultat-o atent si apoi a invitat-o sa pregateasca impreuna micul dejun. Ajunsi in bucatarie, el a luat trei oale si le-a pus cu apa la fiert. Cand au inceput sa fiarba a pus intr-una morcovi, intr-una oua si in cea de a treia cafea.

Le-a lasat sa fiarba fara sa spuna nici un cuvnt. Doar ii suradea fetei lui. Ea astepta cu nerabdare, intrebandu-se ce voia sa faca tatal ei. Dupa 20 de minute tatal a stins focul, a pus ouale intr-un castron, morcovii intr-o farfurie si a turnat cafeaua intr-o ceasca.

Apoi a intrebat-o:

■ Draga mea, ce vezi aici?

■ Oua, morcovi si cafea, a raspuns ea.

Atunci a indemnat-o sa atinga morcovii. Ea ii atinse si observa ca erau moi. Apoi i-a cerut sa curete un ou de coaja si ea observa astfel ca oul era foarte tare. Apoi i-a spus sa guste din cafea. Curioasa, ea sorbi din lichidul parfumat apoi intreba:

■ Ce inseamna toate astea, tata?

Atunci el i-a explicat ca toate cele trei elemente avusesera de infruntat aceeasi adversitate: apa fiarta.

Doar ca au reactionat complet diferit: morcovii s-au inmuat si au devenit usor de sfaramat, ouale au devenit foarte tari, in schimb cafeaua a schimbat cu aroma ei apa.

■ Cu care dintre acestea trei crezi ca te asemeni tu?, isi intreba el fata.

■ Cand adversitatea bate la usa ta, cum raspunzi? Esti ca un morcov aparent tare, dar cand durerea te atinge te inmoi si-ti pierzi puterea? Esti asemenea oului, care incepe cu o inima maleabila si un spirit fluid, dar dupa un eveniment nefericit devine dur si inflexibil? Pe dinafara ramai la fel, dar pe dinauntru ai inima amara? Sau esti ca un graunte de cafea? Cafeaua schimba apa fiarta, elementul care ii cauzeaza durerea. Cand apa ajunge la punctual maxim de fierbere cafeaua lasa cea mai buna aroma si savoare.

Morala:

Nu te lasa infrant! Fii deasupra destinului tau, da ocazia adversitatilor vietii sa fie pentru tine tot atatea prilejuri de a lasa -dulcea aroma de cafea care iti este proprie, pe care doar tu o poti oferi.

Capitolul al VI-lea

Program de intervenție pentru creșterea stimei de sine la adolescenți

Argument

Având în vedere locul și importanța stimei de sine în sistemul personalității umane, relevanța acesteia pentru ansamblul comportamentelor interpersonale și sociale ale individului, aceasta a devenit un obiectiv principal al acțiunilor psihopedagogice și psihoterapeutice desfășurate în școală și/sau în instituții partenere ale școlii. O importanță decisivă în structurarea imaginii de sine și a stimei de sine o are educația, care prin formele și factorii ei contribuie la dezvoltarea competențelor sociale ale elevilor.

Adolescența, cea mai complexă etapă de dezvoltarea individului reprezintă o perioadă de “criză” puternică, care prin ruptura de vârsta copilăriei, produce multiple dezechilibre ce pot avea un impact major asupra percepției adolescenților în ceea ce privește imaginea și stima de sine. La această etapă de vârstă asistăm la un proces de diminuare a stimei de sine care poate fi cauzată de schimbările biologice asociate cu pubertatea și de presiunile la care adolescentul este supus din interior, cât și din exterior. Deseori aceste schimbări sunt asociate cu un stres fizic și psihologic intens, putând provoca depresie și trăiri emoționale negative. Alte probleme specifice vârstei cum ar fi: imaginea corporală a adolescentului, stresul generat de tranzițiile școlare, gradul mai mare de conștientizare a propriei persoane, importanța pe care o acordă părerii altora pot avea ca urmări diminuarea stimei de sine la această perioadă.

Tuturor acestor presiuni adolescentul le poate face față mult mai bine, atunci când este sprijinit de adulții semnificativi din viața sa: părinții, profesorii, consilierul școlar și psihologul școlar.

Rolul consilierului școlar este important pentru ca, înainte de toate, să fie descoperite cauzele de profunzime care conduc la stima de sine scăzută a adolescenților și să se ofere posibilitățile concrete de realizare a unei educații de calitate. Prin activitățile desfășurate, consilierul îi sprijină pe elevi să-și contureze o stimă de sine pozitivă, să aibă oportunitatea de a se cunoaște și de a se realiza în sectoare de activitate pe care ei le consideră atractive, importante și care le produc bucurie.

Scopul programului: Dezvoltarea stimei de sine a adolescenților în vederea atenuării modificărilor negative care apar la nivelul acestora ca urmare a provocărilor societății contemporane.

Obiectivele programului:

- Dezvoltarea capacității de autocunoaștere a elevilor pe dimensiunea personalitate;
- Formarea unei atitudini pozitive față de propria persoană;
- Dezvoltarea capacității de manifestare a unei stime de sine favorabile în relațiile cu sine și cu ceilalți.

Grupul țintă vizat: adolescenți, elevi de liceu

Activitățile programului:

Programul de intervenție cuprinde un număr de opt ședințe de consiliere de grup cu tematică prestabilită care vor fi completate cu un număr variabil de ședințe de consiliere individuală, la solicitare. Activitățile de consiliere de grup se vor desfășura în afara programului școlar sau în timpul orelor de consiliere și orientare, dacă acest lucru este posibil.

Conținutul activităților de consiliere individuală va îmbraca o formă deosebită în funcție de tipologia stimei de sine a beneficiarilor și de factorii care au cauzat-o. În cazul în care nivelul scăzut al stimei de sine este cauzat de stabilirea unor standarde nerealiste ale părinților sau chiar ale copiilor, intervenția va viza consilierea subiectului în adoptarea unor standarde cât mai realiste. Pentru cazurile de elevi cu stimă de sine scăzută datorată unor competențe deficitare vom introduce activități vizând îmbunătățirea acestor competențe. Atunci când stima de sine este la un nivel scăzut datorită unor forme de discriminare socială la care este expus elevul, intervenția se va baza pe o abordare empatică, care să vizeze îmbunătățirea stării de prețuire de sine, iar ulterior creșterea nivelului stimei de sine. Pentru cazurile în care nivelul stimei de sine este scăzut datorită unei cauzalități multiple, intervenția ameliorativă va fi multimodală și, cel mai probabil, va depăși cadrul acestui program.

Metode utilizate în implementarea programului: exercițiul, conversația, brainstormingul, problematizarea, observația, studiul de caz, eseul, jocul de rol, metafora terapeutică, turul galeriei, imageria mentală etc.

Durata implementării programului: un an școlar

Activitățile programului:

Activitatea 1:

Denumirea activității	OGLINDA MEA
Obiective	- autocunoaștere, - autoobservare, - dezvoltarea imaginii de sine.
Nivel de vârstă	clasele gimnaziale, clasele a IX a și a X a
Modalitatea de organizare	individual, pe grupe
Materiale necesare	hârtie și creion
Durata activității	50 minute
Descrierea activității:	
<p>Acest exercițiu are două variante care pot fi folosite în funcție de vârsta elevilor și de nivelul lor de implicare în sarcină.</p> <p>În prima variantă, fiecare participant își va alege un personaj preferat (din desene animate, din filme, din cărți, din rândul personalităților momentului etc.) și va „cere” personajului respectiv să îl descrie pe scurt (patru – cinci caracteristici pe care să le poată și justifica). Chiar dacă în prima fază vor fi descrise, probabil caracteristici fizice, instrucțiunile vor viza găsirea unor trăsături de caracter, aptitudini, calități personale, comportament.</p> <p>În cea de a doua variantă, utilă la elevii mai mari la care nu se pretează metoda personajului preferat, sau într-o fază ulterioară a exercițiului, elevul va primi instrucțiunea să își aleagă o persoană (reală) din anturajul său și să își imagineze cum l-ar caracteriza aceasta. De exemplu, Dan îl va alege ca personaj preferat pe „Superman” care va trebui să</p>	

spună (sau să scrie) câteva lucruri despre Dan. În faza următoare, Dan îl poate alege pe „tata” care să îl caracterizeze în același mod.

Exercițiul îl îndeamnă pe elev la o explorare a propriei persoane, realizată în mod indirect, prin intermediul personajului preferat, determinându-l la o auto-observare „din exterior”.

Activitatea continuă cu un exercițiu de împărtășire a unor valori pe care elevii le consideră importante pentru ei. Sarcina lor va fi să scrie pe o foaie cinci sau zece lucruri la care țin foarte mult – valori. Acestea pot include convingeri, comportamente, posesiuni etc. Câțiva dintre elevi sunt invitați să comunice grupului valorile notate.

Consilierul le adresează invitația de a alege trei din cele zece valori, pe care le consideră a fi mai importante și să acționeze în concordanță cu acestea în viitor, subliniind că valorile personale ale unui individ pot să sufere modificări în funcție de etapele de vârstă și de experiențele pe care le trăiește.

Sugestii pentru organizator:

Pentru eficiența exercițiului, consilierul este bine să aibă în vedere următoarele aspecte:

- **Determinarea elevilor de a intra cât mai în profunzimea caracterizărilor, să nu se limiteze doar la descrierea fizică și la preferințe sau antipatii.**
- **Evitarea criticilor sau a judecării caracterizărilor făcute de către elevi.**
- **Solicitarea explicațiilor doar atunci când este absolut necesar (de exemplu: „De ce crezi că mama spune despre tine că ești leneș?).**
- **Atunci când există aspecte specifice care se dorește a fi evidențiate sau dezbătute suplimentar, profesorul consilier poate sugera chiar el categoria din care să fie aleasă persoana (de exemplu „Cum te-ar descrie colegii, părinții, o prietenă etc.”).**
- **Să-i determine pe elevi să acționeze în concordanță cu ceea ce afirmă că prețuiesc, să distingă între propriile valori și cele ale altor persoane și să înțeleagă că, dacă nu se simt bine atunci când fac ceva anume, cu siguranță nu e ceva ce consideră a fi o valoare.**

Activitatea 2:

Denumirea activității	CARTEA DE VIZITĂ
Obiective	<ul style="list-style-type: none">- autocunoaștere,- dezvoltarea stimei de sine,- dezvoltarea abilităților de auto-prezentare.
Nivel de vârstă	Nivel de vârstă: clasele VIII – XII
Modalitatea de organizare	individual, prezentare în grup
Materiale necesare	hârtie și creion
Durata activității	50 minute
Descrierea activității: <p>Participanții primesc instrucțiunea de a realiza un anunț în care să se descrie pe scurt, în ideea obținerii unui beneficiu. Instrucțiunea poate viza, fie realizarea unui anunț de tip „matrimonial”, în care să fie scoase în evidență calitățile și trăsăturile de personalitate utile într-o relație interpersonală, fie realizarea unui anunț pentru obținerea unei slujbe, caz în care vor fi evidențiate abilitățile și capacitatea de muncă, de relaționare în echipă, aportul pe care autorul „anunțului” l-ar putea aduce companiei/instituției etc. Este important ca descrierile să nu conțină exagerări mari sau denaturări flagrante ale realității, fiind accentuate calitățile fiecărui participant la activitate.</p> <p>Prezentarea fiecăruia poate fi făcută pe o foaie de același format, cu o grafică îngrijită, acest aspect fiind important pentru faza următoare (opțională), când anunțurile tuturor pot fi afișate pe un panou sau lipite pe o coală de flipchart, care va reprezenta un fel de tablou al grupului ca întreg. După acordarea unui interval de timp pentru citirea tuturor anunțurilor, elevii pot primi sarcina de a realiza, pe grupe, un „anunț al clasei”, cuprinzând ceea ce este semnificativ din anunțurile personale ale fiecăruia. Cel mai bun anunț (hotărât de majoritatea clasei) va fi afișat împreună cu anunțurile personale. Scopul acestei ultime etape este dezvoltarea unui sentiment de apartenență la un colectiv, de unitate.</p>	
Sugestii pentru organizator: <ul style="list-style-type: none">- Pe parcursul prezentărilor elevilor trebuie evitată atitudinea critică a anunțurilor acestora, acest lucru fiind făcut clar și celorlalți participanți la grup.	

-	Nu trebuie obligați toți elevii să-și prezinte anunțul în fața clasei, acest lucru urmând a fi comunicat de la începutul activității. Pentru unii elevi auto-dezvăluirea este mult mai dificilă decât pentru alții. Este datoria profesorului consilier să se asigure că toți participanții își asumă cu responsabilitate fiecare sarcină prezentată și explicată.
---	--

Activitatea 3:

Denumirea activității	PLICUL CU „FAPTE” BUNE
Obiective	<ul style="list-style-type: none"> - valorizarea importanței faptelor pro-sociale, - creșterea stimei de sine, - evidențierea calităților și a abilităților personale.
Nivel de vârstă	clasele V – IX, cls X – XII portofoliul personal
Modalitatea de organizare	individual, apoi frontal
Materiale necesare	coli de hârtie, creioane, foarfece, lipici, ziare, reviste, carioca, plicuri etc.
Durata activității	50 minute

Descrierea activității:

Pentru elevii mai mici consilierul adresează invitația de a se gândi la un lucru bun pe care l-au făcut, o faptă bună realizată în ultima perioadă. După un scurt timp de gândire, fiecare va prezenta, pe rând, care este fapta lor bună. Ei pot fi solicitați chiar să reprezinte prin desen acest lucru. Chiar dacă unii elevi vor găsi mai multe lucruri despre care ar vrea să povestească, ei trebuie dirijați să aleagă doar unul, acela care lor li se pare a fi mai interesant.

Ținând seama de faptul că elevii sunt atrași de activitățile care presupun un grad mai mare de flexibilitate, mânăuirea unor materiale care nu sunt atât de des utilizate în procesul de învățământ, cu excepția orelor de abilitare manuală, libertatea de exprimare asociată sarcinii propuse profesorul le va sugera elevilor ca au libertatea de a decide cum și de ce fel de mijloace să se folosească pentru a se exprima în vederea realizării sarcinii. Mai exact, fiecare elev va primi o coala și materiale necesare pentru redarea faptei lor bune. Profesorul consilier îi va încuraja pe elevi să se exprime cât mai frumos, asigurându-i totuși

că lucrările realizate nu vor ajunge la vreun concurs.

După terminarea acestei etape fiecare participant va primi un plic în care să își pună desenul, plic pe care vor trebui să îl personalizeze (scriindu-și numele, desenând un simbol reprezentativ, un model, un moto etc.). Acesta va fi plicul lor cu fapte bune.

Elevii mai mari pot fi solicitați să aleagă modalitatea de realizare a sarcinii în orice mod doresc ei: eseu, desen, filmuleț, prezentare Power Point, portofoliu personal etc. Pentru aceasta elevii vor lucra individual, utilizând resursele personale, prezentarea urmând a fi făcută în grup.

Elevii mai mici vor fi sfătuiți ca pentru fiecare faptă bună pe care o vor face în viitor, să realizeze câte un desen care să reprezinte fapta, pe care să îl introducă în plic. Spunem copiilor să aibă mare grijă de plicul lor, acesta fiind de acum un lucru important, o „Oglindă” a lucrurilor bune făcute de ei, pe care vor mai avea ocazia să o prezinte clasei peste un anumit interval de timp (la sfârșitul semestrului, să spunem) când se va vedea câte fapte bune a mai făcut fiecare. Sugerăm elevilor că nu este o competiție și că trebuie să acorde importanța cuvenită acestei activități, fără a plusa sau „îndulci” realitatea.

Elevii mai mari, vor fi sfătuiți să acorde importanță alcătuirii unui portofoliu personal, în care să își consemneze, într-o formă dorită de ei, „faptele lor bune”. Consilierul le va oferi câteva sugestii de posibile activități încadrate într-o asemenea categorie și va discuta frontal cu aceștia despre voluntariat. Participanții vor fi solicitați să relateze o activitate la care au participat sau pe care au organizat-o în calitate de voluntari, precizând și efectele acestei activități asupra propriilor persoane. Elevii vor fi sfătuiți să se implice activ în comunitatea din care fac parte, ajutându-i pe ceilalți, aceasta fiind o modalitate de a își menține o stare de bine, de mulțumire și de auto-acceptare.

Sugestii pentru organizator:

- Este posibil ca anumiți elevi să întâmpine dificultăți în identificarea, relatarea unui lucru bun pe care l-au făcut, în timp ce alții ar putea să fie timizi în prezentare. De asemenea unele reacții ale grupului pot fi de natură să-i inhibe pe unii elevi, anumite aprecieri cu privire la importanța faptelor prezentate etc. Este important să fie accentuat faptul că nu este important să fie prezentate fapte ieșite din comun, ci gesturi, întâmplări normale din mediul lor de viață cotidian.
- Ideea de prezentare a lucrărilor în stilul metodei turul galeriei i-ar putea anima pe elevi.

- Având în vedere o reluare a activității la un interval de timp stabilit cu elevii, este important să le reamintim acestora să își actualizeze permanent „Plicul cu fapte bune” sau portofoliul personal în cazul elevilor mai mari. Atunci când sunt sesizate fapte laudabile la elevi este bine să le sugerăm să le „atașeze” și pe acestea în plic.
- La un interval de timp, într-un moment special pentru clasă, activitatea se reia cerându-li-se elevilor să aducă plicurile cu fapte bune pentru a le prezenta din nou clasei. Le vor fi apreciate efortul și vor fi sfătuiți să continue demersul.

Activitatea 4:

Denumirea activității	STIMA DE SINE
Obiective	<ul style="list-style-type: none"> - descrierea propriei persoane, - cântărirea aspectelor pozitive și a celor negative, - comunicarea unor informații relevante despre sine.
Nivel de vârstă	clasele V – IX
Modalitatea de organizare	individual, ulterior pe perechi sau pe subgrupe
Materiale necesare	fișele pentru elevi, instrumente de scris
Durata activității	50 minute

Descrierea activității:

Activitatea reprezintă un excelent prilej de a vorbi despre sine pentru elevi, deoarece lor le este mai greu uneori să se descrie sau să vorbească despre sine. Li se oferă posibilitatea de a identifica și folosi anumite „ancore” pentru a vorbi despre calitățile și defectele personale, precum și posibilitatea „cântării” acestora prin însumarea adjectivelor pozitive și a celor negative.

În anexă este atașată fișa elevilor pe care consilierul trebuie să o listeze în atâtea exemplare câți elevi are în grup. Ea conține o înșiruire de adjective pe care elevii trebuie să le citească cu atenție și să le bifeze pe acelea care îi descriu pe ei cel mai bine. Însumarea adjectivelor pozitive pe de o parte și a celor negative pe de altă parte, va oferi elevului o oglindă a imaginii de sine. A fost observată tendința elevilor de a bifa, preponderent, adjectivele pozitive. Tuturor ne este mai ușor să vedem punctele tari. Nu-i așa? În aceste

situații elevii trebuie ghidați să se hotărască și la cealaltă rubrică, ajutați fiind de către profesor sau colegii de clasă.

O variantă a exercițiului poate fi aceea de a confrunța ceea ce vede fiecare elev cu modul în care el este perceput de către ceilalți. O fișă cu numele fiecărui elev poate circula în grup, fiecare dintre participanți bifând caracteristicile pozitive sau negative ale acestuia. La finalul activității cele două fișe pot fi analizate și discutate.

Sugestii pentru organizator:

Este recomandat ca, pe parcursul activității, să li se ceară elevilor să argumenteze de ce au ales anumite adjective și nu altele. Exercițiul se poate desfășura și pe grupe de maxim șase elevi, în care fiecare își completează fișa, după care povestesc celorlalți despre ce au scris. Este util a se proceda la evidențierea aspectelor comune sau diferite ale membrilor grupului, un reprezentant al fiecărei grupe prezentându-le celorlalți caracteristicile comune ale grupului în care a lucrat.

În încheiere se va discuta cu grupul despre posibilitatea de a interveni asupra aspectelor negative evidențiate pe parcursul activității, precum și despre importanța valorificării aspectelor pozitive. Spre exemplu, dacă un elev a bifat „singur” pe fișa sa, se poate discuta pe tema „Cum să ne facem prieteni?”

Sugestii pentru situații dificile:

- Adolescenților nu le este ușor să vorbească despre sine, să se descrie identificându-și calitățile sau defectele. Prin faptul că le oferă niște repere, acest exercițiu îi poate ajuta să descopere calități pe care nu s-ar fi gândit să le menționeze într-o descriere liberă. Pasul următor, poate consta în realizarea unei descrieri fără repere.
- Este foarte important să discutăm cu elevii despre importanța construirii unei imagini de sine pozitive. Adolescenții sunt tentați să își vadă mai întâi defectele, decât aspectele pozitive, mulți dintre ei fiind deseori complexați în ciuda aparentei atitudini ostentative afișate.

Activitatea 5

Denumirea activității	MANAGEMENTUL STRESULUI
Obiective	<ul style="list-style-type: none"> - Recunoașterea semnelor stresului și descifrarea semnificațiilor acestora; - Distingerea între tehnicile sănătoase și cele nesănătoase de management al stresului.
Nivel de vârstă	clasele IX – XII
Modalitatea de organizare	Frontal, individual
Materiale necesare	fișe de lucru: „Semnele stresului”, ”Managementul stresului”, instrumente de scris
Durata activității	50 minute

Descrierea activității:

Inițial se va purta o discuție cu participanții despre ce anume este stresul (sentimentul de a te simți copleșit de circumstanțe, fără a ști ce să faci în mod adecvat), subliniindu-se ideea că stresul este ceva obișnuit în contextul schimbărilor care caracterizează societatea contemporană. Consilierul va distribui participanților fișa de lucru ”Semnele stresului” discutând despre efectele acestuia. Câteva răspunsuri vor fi notate pe flip-chart. Pe fișă, elevii vor trebui să bifeze itemii pe care i-au experiențiat frecvent în ultima perioadă (alegând una din variantele: frecvent, uneori sau deloc). Efectele vor fi discutate ulterior în grupe de câte trei participanți. Discuțiile se vor putea axa pe următoarele direcții: *Ați fost conștienți de efectele stresului?, A-ți fost surprins de frecvența acestor semne?, Sunt și alte semne care ar putea fi adăugate în listă?.* În funcție de situație se pot adresa și întrebări de personalizare: *Ce părere aveți cu privire la numărul de semne pe care le-ați bifat?, Ce reprezintă faptul că întâlniți frecvent aceste semne?*

Managementul stresului: Participanții vor fi antrenați într-o discuție cu privire la modalitățile ”sănătoase” dar și la cele ”nesănătoase” de combatere a stresului. Se distribuie fișa de lucru, instruind elevii să sublinieze acele părți ale poveștii în care consideră că sunt descrise tehnici de management al stresului. După identificarea lor, elevii le vor prezenta și discuta în grup, realizând două liste de tehnici: cele sănătoase și cele nesănătoase. Sarcina consilierului este de a-i ghida pe participanți cu întrebări de conținut (*Cum faceți distincția între tehnicile sănătoase și cele nesănătoase de management al stresului?, S-ar putea adăuga și alte tehnici de management al stresului?, Ca regulă generală, care tehnici considerați că sunt mai des utilizate de către oameni atunci când sunt stresați? Cele sănătoase sau cele*

nesănătoase), sau cu întrebări de personalizare (Ați folosit vreodată aceste tehnici pentru combaterea stresului? Pe care dintre ele le-ați folosit mai des?, Ce ați învățat din această lecție care v-ar putea ajuta să combateți stresul?).

Sugestii pentru organizator:

- Elevii trebuie să înțeleagă că numărul de semne și frecvența acestora determină în ce măsură e cineva stresat sau nu. Cu alte cuvinte, un semn întâlnit în mod frecvent, nu ar trebui să ne îngrijoreze, însă mai multe semne trăite frecvent sau pe o perioadă îndelungată de timp ridică o reală problemă.
- Elevii trebuie ghidați să înțeleagă că tehnicile ”nesănătoase” nu sunt tocmai în interesul lor, deoarece adesea duc la creșterea stresului sau la manifestarea acestuia sub alte forme. Utilizarea tehnicilor ”sănătoase” poate reduce stresul, fără a crea însă noi probleme.
- În funcție de solicitări, consilierul poate implica elevii într-un program de exersare a unor tehnici de relaxare pe care aceștia să le poată practica la nevoie.

Activitatea 6

Denumirea activității	POVESTEA UNUI SUCCES
Obiective	- creșterea stimei de sine, - conștientizarea unor abilități și modalități de acțiune eficiente.
Nivel de vârstă	clasele IX – XII
Modalitatea de organizare	individual, pe perechi, apoi frontal
Materiale necesare	fișa de lucru „Povestea unui succes”, instrumente de scris
Durata activității	50 minute
Descrierea activității:	
<p>Pe parcursul aceste activități rolul consilierului este mai puțin vizibil, însă intervențiile acestuia pot avea un impact semnificativ. Se distribuie elevilor fișele și li se adresează îndemnul de a se gândi la o situație de reușită, un succes pe care l-au avut în viață (indiferent dacă acesta este unul important sau mărunț). Consilierul angajează elevii</p>	

Într-o scurtă discuție cu privire la realizări, exemplificând: o notă bună la un obiect, o laudă primită de la părinți, un premiu câștigat la un concurs, calificarea la olimpiade școlare, o soluție inspirată la o problemă care preocupa de ceva vreme, etc. Va fi subliniată ideea că orice poate reprezenta un succes, depinde de perspectiva personală a fiecărei persoane. Pornind de la situația identificată, fiecare elev va completa individual fișa de lucru primită.

După un interval considerat suficient pentru această etapă, profesorul va solicita elevii să formeze perechi de câte doi și să discute fișele în perechi, după care câțiva elevi își vor prezenta „succesele” în fața grupului.

Sugestii pentru organizator:

- **Exercițiul este utilizat în mod deosebit pentru creșterea sentimentului de auto-eficiență, de capabilitate, mai ales pentru elevii care tind să se desconsidere. De asemenea prezintă eficiență pentru rememorarea și generalizarea strategiilor folosite pentru rezolvarea unor situații cu succes.**
- **Trebuie avut în vedere evitarea minimalizării succesului prezentat de fiecare elev pe parcursul activității, aceasta deoarece anumite realizări pot avea conotații diferite la diferiți participanți. Ceea ce unii nu consideră a fi un fapt notabil, pentru alții poate reprezenta un eveniment deosebit de important.**
- **Pentru elevii care sunt în „pană de idei” este indicat să încercăm să găsim modalități adecvate de a-i implica. Un patern cognitiv de tip catastrofal, de tipul „Mie nu-mi reușește niciodată nimic.” este riscant pentru dezvoltarea armonioasă a elevilor.**

Activitatea 7

Denumirea activității	CREDINȚELE DESPRE NOI ȘI MODUL ÎN CARE NE INFLUENȚEAZĂ
Obiective	<ul style="list-style-type: none"> - Conștientizarea importanței credințelor pe care le dezvoltăm cu privire la noi înșine ca urmare a experiențelor trăite în copilărie, - Analiza și filtrarea acestor credințe astfel încât ele să sprijine stima de sine.
Nivel de vârstă	clasele IX – XII
Modalitatea de organizare	Frontal, individual
Materiale necesare	fișa de lucru „Ceea ce cred eu...”, instrumente de scris
Durata activității	50 minute
Descrierea activității:	
<p>Pe parcursul aceste activități rolul consilierului este acela de a ghida participanții într-o ”călătorie în timp”. Aplelând la tehnici specifice, intervențiile acestuia pot avea un impact semnificativ asupra participanților. Se va institui un climat favorabil destăinurii de către participanți a unor experiențe de viață, mai mult sau mai puțin plăcute, de aceea atmosfera trebuie să fie una securizantă. Se distribuie participanților fișa de lucru, urmând a rezolva item cu item, individual, apoi vor prezenta rezultatele în grup. Participanților li se va face precizarea că, dacă nu se simt confortabil să răspundă sau să-și motiveze răspunsul la un moment dat, pot să spună: ”Pas”, având, pe parcursul întregii activități două asemenea posibilități.</p> <p>Se va discuta cu participanții despre felul în care ne influențează modul în care suntem priviți de către cei din jur și evaluările pe care le primim de la aceștia. Ei vor fi invitați să noteze și să reflecteze la:</p> <ul style="list-style-type: none"> - credințele pe care le-au dobândit despre sine când erau mai mici (de la: mama, tata, frați, prieteni, profesori sau alte persoane reprezentative); - care dintre aceste mesaje continuă să le domine gândurile și acum? - care mesaje îi susțin și care le afectează încrederea, starea de bine și satisfacția? - dacă aceste mesaje sunt adevărate sau sunt niște credințe pe care și le-au însușit 	

despre sine pentru că le-au fost spuse atât de des?

- **care sunt mesajele pe care și-ai dori să le schimbe pentru a-și îmbunătăți stima de sine?**
- **câteva gânduri noi, pe care aleg să le creadă despre ei, pentru a-și susține stima de sine, încrederea și fericirea.**

După un interval considerat suficient pentru această etapă, profesorul va solicita elevii să formeze perechi de câte doi și să discute fișele în perechi, după care câțiva elevi își vor prezenta credințele în fața grupului.

Sugestii pentru organizator:

- **Exercițiul este utilizat în mod deosebit pentru conștientizarea experiențelor de viață care au avut un efect semnificativ asupra dezvoltării elevilor. Având în vedere impactul emoțional puternic al acestor situații, consilierul trebuie să securizeze participanții și să îi ajute să se confrunte chiar și cu situațiile mai puțin fericite. Este foarte important să se sublinieze ideea că viața obișnuită este una cu probleme și că trebuie să facem un efort continuu de adaptare la diferitele situații pe care le-am putea întâlni.**
- **Este posibil ca unii participanți să relateze preponderent experiențe de viață pozitive, generatoare de efecte benefice asupra stării lor de bine, însă ei trebuie încurajați să se concentreze în egală măsură și pe identificarea & relatarea unor experiențe negative. În acest mod se creează condiții propice externalizării și procesării efectelor lor negative.**
- **Trebuie avut în vedere evitarea situației în care un participant la activitate să folosească regula ”Pas” mai mult decât de două ori.**

ACTIVITATEA 8

Denumirea activității	CRITICUL INTERIOR
Obiective	<ul style="list-style-type: none"> - autocunoaștere, dezvoltarea imaginii de sine; - exersarea simțului critic și autocritic; - conștientizarea faptului că problemele pot fi depășite prin abordări corespunzătoare.
Nivel de vârstă	clasele gimnaziale, clasele a IX a și a XII a
Modalitatea de organizare	individual, pe grupe sau frontal
Materiale necesare	Fișe de lucru: Inima din hârtie, Rezolvarea situației problemă, instrumente de scris
Durata activității	50 minute
<p>Descrierea activității:</p> <p>Consilierul oferă elevilor câte o inimă din hârtie, de mărime A4 și îi solicită să reflecteze asupra criticilor pe care și le adresează cel mai adesea (care aspecte ale personalității lor le displac). Apoi, fiecare participant notează în partea stângă a inimii, două-trei critici pe care obișnuiește să le gândească despre propria persoană, în general, ca și cum altcineva ar vorbi despre sine. Aceasta este vocea Criticului Interior. Exemple de critici: <i>„Nu vei fi niciodată simpatizat, cine ar dori să-ți fie prieten?”</i>, <i>„Ești prea plinuță, cum vei putea slăbi vreodată?”</i>, <i>„Ești prea timid, cum vei reuși să-ți faci prieteni?”</i></p> <p>Fiecare participant va trebui să identifice câte o soluție la criticile pe care le-a notat în exercițiul anterior. Răspunsul, soluția vine să completeze, de fapt, întrebarea cu care a finalizat critica personală și anume, <i>„cum ai putea să...”</i>, <i>„cum vei reuși să...”</i>. Ei vor răspunde la propriile remarci scrise sub influența Criticului Interior, încercând să le diminueze în acest fel, și notează soluțiile în partea dreaptă a inimii, ca și cum altcineva ar vorbi despre persoana sa, eliminând cu argumente, fiecare critică pe rând. Exemple de răspunsuri / soluții: <i>„Ai putea fi simpatizat, pentru că ai darul de a asculta și de a înțelege oamenii!”</i>. Elevii vor fi invitați să întoarcă inima din hârtie pe cealaltă parte și, în mijlocul ei, să își scrie numele. În partea stângă a inimii notează o singură critică din cele identificate anterior și anume, pe aceea la care i-a găsit cel mai greu o soluție. Apoi, dă inima mai departe, colegului din stânga sa, care preia problema colegului din dreapta sa, adăugând propria soluție la acea problemă. Astfel, se stabilește un circuit în sensul acelor de ceasornic, iar la sfârșitul exercițiului, fiecare inimă de hârtie se întoarce la posesorul ei, având notate în dreptul criticilor scrise de el, atâtea soluții, câte persoane au participat la</p>	

exercițiu.

Lucrul individual pe fișă și rezolvarea situației problemă - Fiecare participant primește o fișă de lucru, în care completează conținutul de pe fișa anterioară și trece în căsuțele cu soluții recomandările cele mai interesante pe care le-au primit de la colegi. La decizie, trece soluția pe care o consideră a fi cea mai potrivită pentru propria persoană și pe care o va urma, iar la dată, va nota ziua, luna și anul când va începe să pună în aplicare decizia finală /soluția pentru a elimina critica respectivă.

Sugestii pentru organizator:

Pentru eficiența exercițiului este bine ca profesorul consilier să aibă în vedere următoarele aspecte:

- **Determinarea elevilor de a fi sinceri cu ei înșiși.**
- **Evitarea criticilor sau a judecării caracterizărilor făcute de către elevi.**
- **Solicitarea explicațiilor doar atunci când este absolut necesar.**
- **Exersarea unor strategii de rezolvare a problemelor prin apelul la opinia celorlalți.**

Fișa de lucru 1 - Activitatea 4

STIMA MEA DE SINE

Instrucțiuni: Bifați cuvintele care vă descriu cel mai bine!

FERICIT	TEMĂTOR	LENT
SĂNĂTOS	INTELIGENT	BOLNAV
BUN	DIFERIT	PROST
ACCEPTAT	SIMPATIC	TALENTAT
TIMID	INTERESAT	PRIETENOS
RESPONSABIL	ELEV BUN	MUNCITOR
TRIST	PREA GRAS	PUTERNIC
SLAB	OBIȘNUIT	LENEȘ
CALM	DE SUCCES	RATAT
CURAJOS	SINGURATIC	GENEROS
COMFORTABIL	VINOVAȚ	SINGUR
PLĂCUT	URĂȚ	ARĂȚOS
ÎNGRIJORAT	FRUMOS	DRĂGUȚ
MÂNIOS	RĂU	SENSIBIL
COMUNICATIV	CU TALENT LA SCRIS	TĂCUT
ISTEȚ	PLICTISIT	NERVOS
NEÎNDEMÂNATIC	PREA SLAB	EMOTIV

ADJECTIVE POZITIVE

ADJECTIVE NEGATIVE

Material informativ pentru elevi

Stima de sine pozitivă

O persoană cu stimă de sine crescută poate să prezinte următoarele caracteristici:

- Cred cu fermitate în anumite valori și principii și sunt gata să le apere atunci când întâlnesc poziții contradictorii, se simt în siguranță să le adapteze în funcție de experiența de viață pe care o au.
- Sunt gata să acționeze în acord cu ceea ce ei consideră a fi cea mai bună alegere, având încredere în judecata lor, fără a se simți vinovați atunci când ceilalți nu sunt de acord cu alegerile lor.
- Nu obișnuiesc să piardă mult timp îngrijorându-se excesiv despre ceea ce s-a întâmplat în trecut sau s-ar putea întâmpla în viitor. Ei învață din trecut și planifică pentru viitor, trăind intens în prezent.
- Au mare încredere în capacitatea lor de a rezolva probleme, nu ezită după eșecuri sau dificultăți. Cer ajutorul celorlalți atunci când au nevoie de el.
- Se consideră pe ei înșiși egali în demnitate cu ceilalți, niciodată inferiori sau superiori, acceptă existența unor diferențe individuale care țin de abilități personale, prestigiu sau stare financiară. Înțeleg în ce mod ei reprezintă o persoană apropiată și valoroasă pentru ceilalți, cel puțin pentru cei cu care au o relație de prietenie.
- Sunt persoane cu rezistență crescută la manipulare, colaborează ușor cu ceilalți doar dacă simt că este o colaborare cinstită și de bun augur.
- Acceptă existența unor sentimente și motive interioare (fie ele pozitive sau negative) după care se ghidează în viață, pe care le dezvăluie celorlalți doar atunci când ei consideră necesar acest lucru. Sunt capabili să desfășoare o mare varietate de activități, procurându-și în felul acesta multiple satisfacții.
- Sunt sensibili la sentimentele și nevoile celorlalți, respectă regulile sociale și nu se așteaptă să prospere pe “cheltuiala” celorlalți .
- Au capacitatea de a lucra pentru a găsi soluții la problemele complexe cu care s-ar putea confrunta, fără a se subaprecia atunci când apar dificultăți.

Material informativ pentru elevi

Stima de sine negativă

O persoană cu stimă de sine scăzută ar putea prezenta unele dintre următoarele caracteristici:

- Atitudine sporită de autocriticism și insatisfacție.
- Hipersensibilitate la critici, cu resentimente și cu sentimentul de a atac la persoană.
- Indecizie cronicizată și frică exagerată față de greșeli.
- Voință exagerată de a fi pe plac, lipsa de voință de contraria orice posibil oponent.
- Perfecționism, care poate conduce la frustrare atunci când standardul propus nu este atins.
- Vină nevrotică, adâncirea sau exagerarea importanței greșelilor din trecut.
- Ostilitate, atitudine defensivă și iritabilă fără o cauză precisă.
- Pesimism și perspectivă generală negativă asupra vieții.
- Indivie, resentimente față de tot și de toate.
- Percepe dificultățile temporare ca fiind permanente și intolerabile.
- Unii depind de aprobarea sau lauda celorlalți atunci când își evaluează eficiența personală, în timp ce alții își pot măsura nivelul de atractivitate socială în termeni de succes: ceilalți îi vor accepta dacă reușesc și îi vor respinge dacă dau greș (Baldwin, M. W.; Sinclair, L.,1996).

Fișa de lucru 1– Activitatea 5

Semnele stresului

Instrucțiuni:

Bifați categoria potrivită, în funcție de cât de des întâlniți acel semn.

Nr. Crt.	Semnul	Frecvent	Uneori	Deloc
1.	Incapacitatea de a dormi sau somn fără odihnă			
2.	Iritabil, mai indispus decât de obicei			
3.	Creșteri sau scăderi ale apetitului alimentar			
4.	Creșteri în consumul de medicamente sau alcool			
5.	Stări bruște de plâns			
6.	Îngrijorare pentru multe lucruri			
7.	Lipsa controlului și a răbdării, țipatul la alții			
8.	Confuzie, nesiguranță			
9.	Dureri de cap, corp tensionat			
10.	Comportament agitat, nerăbdător			
11.	Dificultăți în obținerea rezultatelor			
12.	Dificultăți de colaborare cu ceilalți			
13.	Nemulțumiri constante, sentimentul că lucrurile nu sunt în regulă			
14.	Pierderea interesului general			
15.	Cerință constantă de perfecționare pentru sine sau ceilalți			

Fișa de lucru 2 – Activitatea 5

Managementul stresului

Instrucțiuni:

Subliniați fiecare din tehnicile de management al stresului, după cum apar în povestire.

Tim a trăit într-un stres constant în ultima vreme, deoarece părinții lui s-au tot certat. El este de părere că s-ar putea ca aceștia să divorțeze. Tatăl lui a băut mult, venind în stare de ebrietate acasă. Evident, Tim a avut probleme cu dormitul, fapt care s-a răsfrânt asupra rezultatelor lui școlare. Pentru a nu se mai gândi la toate aceste probleme, a început să stea mai mult pe afară cu prietenii lui și chiar a început să consume alcool. Fiindu-i teamă să le ceară părinților bani, a furat un pachet de beri din supermarket, pentru a putea bea cu prietenii. Și-a pierdut cumpătul și cu prietena lui cam des în ultima vreme, iar o dată s-a enervat atât de tare, încât aproape că a lovit-o. Astfel că lucrurile păreau să meargă din ce în ce mai rău, până când, în cele din urmă, a discutat cu unul dintre prietenii lui, care i-a sugerat să înceapă a alege. A urmat sfatul acestuia, de asemenea a împrumutat o casetă de relaxare de la un alt prieten, care i-a spus că-l va ajuta să doarmă mai bine. și, în final, a mers la un consilier educațional, pentru a discuta despre problemele pe care le-a avut.

Fișa de lucru - Activitatea 6

POVESTEA UNUI SUCCES

- 1. Care este experiența de viață în care te-ai simțit bine? Cum ai fost implicat? Ce ai învățat?**
- 2. Care au fost calitățile, deprinderile personale care ți-au asigurat succesul?**
- 3. Ce ai putea spune despre modul în care ai lucrat?**
- 4. Ce ți-a plăcut/displăcut cel mai mult din această experiență?**
- 5. Cum ai interacționat cu ceilalți?**

Fișa de lucru – Activitatea 7

Ceea ce cred eu....

Instrucțiuni:

- ✓ Printează și completează fișa cu credințele tale.
- ✓ Ține lista la îndemână. Data viitoare când simți că stima ta de sine este afectată, când te simți nefericit sau când te judeci prea aspru citește fișa și identifică acele gânduri care te afectează și transformă-le în credințe care să îți întărească stima de sine. Apoi, observă schimbările de atitudine.

1. Notează credințele pe care le-ai dobândit despre tine când erai mai mic de la:

- A. MAMA
- B. TATĂL
- C. FRAȚI
- D. PRIETENI
- E. PROFESORI
- F. ALȚII

2. Care dintre aceste mesaje continuă să îți domine gândurile și acum?

3. Care mesaje te susțin și care îți afectează încrederea, starea de bine și satisfacția?

4. Aceste mesaje sunt adevărate sau sunt niște credințe pe care ți le-ai însușit despre tine pentru că ți-au fost spuse atât de des?

5. Care sunt mesajele pe care ți-ai dori să le schimbi pentru a-ți îmbunătăți stima de sine?

6. Notează câteva gânduri noi, pe care alegi să le crezi despre tine, pentru a-ți susține stima de sine, încrederea și fericirea.

Fișa de lucru – Activitatea 8

Lista soluțiilor

Numele _____ și
prenumele:.....

Critica:
.....
.....

Cele mai bune șase soluții date de colegi:

- | | |
|-----------|-----------|
| Soluția 1 | Soluția 4 |
| Soluția 2 | Soluția 5 |
| Soluția 3 | Soluția 6 |

Decizia _____ finală _____ este _____ (soluția
aleasă):.....
.....
.....
.....

Data începerii punerii în practică a deciziei / soluției finale:

ziua....., luna, anul

3 pași pe care îi voi face pentru punerea în practică a soluției:

-
-

Numele și prenumele:.....

Critica:

.....

Cele mai bune șase soluții date de colegi:

Soluția 1

Soluția 4

Soluția 2

Soluția 5

Soluția 3

Soluția 6

Decizia finală este (soluția

aleasă):.....

Data începerii punerii în practică a deciziei / soluției finale:

ziua....., luna, anul

Bibliografie

1. Albert Ellis, Michael E. Bernard, 2007, *Terapia rațional emotivă și comportamentală în tulburările copilului și adolescentului. Teorie, practică, cercetare*, Editura RTS, Cluj Napoca
2. Băban, A., 2009, *Consiliere educațională. Ghid metodologic pentru orele de dirigenție și consiliere*, Asociația de Științe Cognitive din România, Cluj, 2009
3. Băban, A., Petrovai, D., Lemeni, G., 2008, *Consiliere și orientare*, Editura Humanitas Educațional, București
4. Bogorin, V., Tudose, R., 2003, *Jocul de-a viața. Exerciții pentru orele de dirigenție*, Editura EIKON, Cluj Napoca
5. Călineci, M., C., coordonator, 2006, *Consiliere educațională. Idei pentru orele de dirigenție și consiliere clasele V-VIII*, Editura RAABE, București
6. Goleman, D., 2008, *Inteligența emoțională – ediția a III a*, Editura Curtea Veche, București
7. Lemeni, G., Miclea, M., 2010, *Consiliere și orientare. Ghid de educație pentru carieră*, Editura ASCR, Cluj Napoca
8. Vernon, A., 2006, *Dezvoltarea inteligenței emoționale. Educație rațional–emotivă și comportamentală, clasele IX – XII*, Editura ASCR, Cluj Napoca
9. Ion T. Radu, Liliana Ezechil - *Didactica :Teoria instruirii*, Paralela 45, 2006, Pitești.
10. www.clicpsihologic.ro
11. Pașca, M. D. – *Povestea terapeutică*, Editura Ardealul 2004
12. www.jucarii-vorbarete.ro/agresivitate-poveste-terapeutica
13. www.vectorstock.com
14. www.teacherspayteachers.com