

## CUPRINS

Cuvânt de suflet pentru suflet.....	7
<b>Introducere</b>	
<b>1. Tema noastră: Cine și cum meditează pe banii părinților.....</b>	<b>9</b>
<b>2. Meditație și meditator .....</b>	<b>11</b>
<b>3. Cititul, copiatul și memorarea inteligentă a informației .....</b>	<b>14</b>
<b>4. Dar, să începem cu... începutul.</b>	
<i>Meditator la grădiniță .....</i>	<i>16</i>
<i>Meditator pentru copiii din clasele I-IV .....</i>	<i>27</i>
<i>Meditator pentru adolescenții din clasele V-VIII .....</i>	<i>32</i>
<i>Meditator pentru absolvirea clasei a VIII-a .....</i>	<i>35</i>
<b>5. A fi „selectiv” .....</b>	<b>38</b>
<b>6. Meditatorul pentru clasele liceale .....</b>	<b>44</b>
<b>7. Încotro... ..</b>	<b>48</b>
<b>8. Cum alegem liceul? .....</b>	<b>50</b>
<b>9. Meditatorul pentru bacalaureat .....</b>	<b>52</b>
<b>10. Centrul de performanță educațională "Fibonacci" .....</b>	<b>55</b>
<b>11. Meditatorul adulților .....</b>	<b>56</b>
<b>12. Adultul și andragogia .....</b>	<b>58</b>
<b>13. Bani privați în beneficiul societății .....</b>	<b>63</b>
<b>14. De la teorie la practică .....</b>	<b>65</b>
<b>15. Cum alegem facultatea? .....</b>	<b>67</b>
<i>„Sfertul academic” .....</i>	<i>69</i>
<b>16. Compatibilitatea .....</b>	<b>71</b>
<b>17. Secretul unui bun mentor .....</b>	<b>72</b>
<b>18. Evaluarea meditatorului .....</b>	<b>75</b>
<b>19. Clasificarea calității instruirii .....</b>	<b>78</b>
<b>20. Evaluarea meditatorului prin elev .....</b>	<b>82</b>
<b>21. Folosirea computerului și a calculatorului .....</b>	<b>83</b>
<b>22. Grafologia, expresie a sufletului .....</b>	<b>85</b>
<b><i>Cum alegem meditatorul?</i></b>	<b>5</b>

<b>23. Drumul spre înțelepciune .....</b>	<b>88</b>
<b>24. Dezvoltarea atenției .....</b>	<b>89</b>
<b>25. Promovarea încrederii de sine .....</b>	<b>94</b>
<b>26. În loc de încheiere Coaching.....</b>	<b>95</b>
<b>Bibliografie .....</b>	<b>102</b>

**Mariana Mion Pop**

# **Cum alegem meditatorul?**



## **Cuvânt de suflet pentru suflet**

*Mi-a revenit onoarea să prezint o carte scrisă cu mult suflet pentru copii, părinți și orice persoană care, pe parcusul vieții ca lung drum al cunoașterii, întâlnesc sau își caută diferite călăuze. Întâlnirea cu o călăuză potrivită la momentul de timp potrivit pentru cărarea pe care ne aflăm reprezintă un element esențial pentru devenirea noastră ca oameni inteligenți și sensibili. Părinții, profesorii, meditatorii, mentorii, coacherii sunt persoane care ne călăuzesc pașii pe calea cunoașterii și nu numai, ne dezvăluie arta de a ne deschide cu măiestrie ochii și sufletul asupra lumii, pentru a o cuprinde cu mintea și a o iubi cu inima.*

*Cartea pe care doamna Mariana Pop Mion ne-o propune se adresează celor care vor să își găsească cei mai potriviți însoțitori și îndrumători pentru a-i ajuta să descopere frumusețea acestei lumi. În această carte, doamna profesor ne îndeamnă spre reflecție, astfel încât să fim atenți și selectivi mai ales atunci când ne gândim la copiii noștri, la școala unde urmează să învețe, la călăuzele pe care le căutăm pentru ei, atunci când școala nu își îndeplinește în totalitate misiunea sa. Sensibilitatea deosebită a copiilor, conduce de multe ori la respingerea unor discipline, inclusiv a unor valori, deoarece profesorul nu are abilitatea de a crea empatia necesară cu elevii și de a individualiza modul de predare conform profilului elevilor. Mai ales în aceste situații, părinții încearcă să suplinească aceste deficiențe ale școlii cu privire la procesul educațional, prin căutarea unui meditator care să fie o călăuză potrivită pentru descoperirea secretelor lumii, ce se lasă greu descifrate din codificarea alambicată a științelor. Meditatorului îi revine astfel misiunea de a schimba atitudinea copilului față de procesul de învățare, conducându-l cu delicatețe pe drumul cunoașterii prin învățare și experimentare. Cunoașterea, privită ca o ascensiune anevoioasă, solicită enorm copilul, motiv pentru care călăuza trebuie să fie atentă la ușurarea parcursului și la dezvăluirea frumuseții drumului și a multiplelor perspective prin care cunoașterea contribuie la devenirea spirituală și la transformarea copilului într-un adult care știe să prețuiască valorile lumii, ale cunoașterii și să le valorifice în interesul său și al celor din jurul său.*

*Lucrarea doamnei profesor Pop reprezintă o abordare interesantă și inedită a multiplelor fațete ale procesului decizional prin care trec părinții pentru a-și încredința copiii celor mai destoinice și potrivite călăuze. Perspectiva propusă de doamna profesor se bazează pe experiența domniei sale cu privire la obținerea performanței educaționale, experiență dobândită de-a lungul unei prestigioase cariere didactice în Italia. Cu generozitatea care o caracterizează, doamna profesor a înființat un centru de performanță educațională, Centrul Fibonacci, care are ca scop, pe de o parte, redefinirea procesului educațional pentru a reprezenta o cale atractivă spre formarea personalității umane prin cunoaștere, iar pe de altă parte, sprijinirea profesorilor pentru a deveni bune călăuze ale tinerilor sau adulților pe parcursul formării ca proces continuu.*

*Mulțumim doamnei profesor pentru inițiativa de a ne oferi idei și perspective inovative care facilitează alegerea cu mintea și sufletul a unui îndrumător pentru un anume parcurs din viață și invităm pe toți cei interesați să parcurgă rândurile acestei cărți și să se alăture colectivului Centrului Fibonacci pentru a fi părtași la un demers valoros referitor la îmbunătățirea procesului educațional.*

*Octombrie 2012*

**Mihaela Mureșan**

*Profesor universitar doctor*

*Universitatea Creștină Dimitrie Cantemir, București*

# INTRODUCERE

***Tema noastră:***

## **Cine și cum meditează pe banii părinților.**

*ghid*

În acest ghid ne propunem să dăm o mână de ajutor părinților care doresc să asigure un viitor mai liniștit copiilor lor printr-o educație și instruire suplimentară.

*dăm o mână  
de ajutor  
părinților*

Practic, părintele caută un meditator pentru copilul său în momentul în care el nu face față cerințelor acestuia.

*părintele caută  
un meditator*

Mic sau mare, copilul are nevoie de sprijin. Părintele încearcă să-i pună la dispoziție acestuia partea financiară, prin intermediul căreia să beneficieze de știința și cunoștințele unei persoane calificate și specializate într-un anumit domeniu.

Clare fiind cauzele pentru care oferim copilului sprijinul unei persoane din exteriorul familiei pentru a primi informații pe care familia nu le deține, vom încerca să sprijinim familia în căutarea unui bun meditator care să o suplinească. Să precizăm faptul că suplinirea trebuie să fie doar pentru integrarea cunoștințelor și informațiilor, nu pentru a descarca problemele familiale în cărcă meditatorului.

Care sunt obligațiile părinților, ale elevilor și meditatorului reprezintă un punct important ce va fi

abordat în acest ghid. Nu vor lipsi elementele de bună educație și respect reciproc, precum și sfaturi pentru părinții care apelează la meditator.

*capacitatea  
meditatorului*

Vom analiza capacitatea meditatorului de a aduce într-adevăr plusvaloare în pregătirea elevului, indiferent de vârsta acestuia din urmă.

Ghidul cuprinde studii de caz și metodele prin care se pot obține rezultate foarte bune de către un elev bine „meditat.”

Pe parcursul lucrării ne vom întâlni cu procesul de formare a copiilor, tinerilor, dar și a adulților.

Nu vom dezbate procesul de andragogie, ci doar vom informa adulții cum să nu arunce banii pe fereastră, chiar dacă au ajuns la vârsta care presupune și discernământul în acțiunile pe care aceștia le întreprind.

Merită să ținem cont de noțiuni teoretice fundamentale de tip: meditație, meditator, inteligență, selectivitate, inovație, învățare, deprindere, etc... dar nu putem să nu amintim și de învățarea experiențială. Pensula și creionul sunt expresiile sufletului care se externează prin creație.

Pentru a ușura localizarea noțiunilor, cuvintele cheie au fost evidențiate pe marginea stângă a filelor.

## **Meditație și meditator**

Nimeni nu poate comanda părinților cum să-și drămuiască banii, dacă doresc să ofere copiilor lor o educație mai aleasă și o instruire "de clasă."

Întrebarea este: *se cheltuiesc banii pe o adevărată instruire sau doar simple "meditații"?*

Poate sunt puțini părinți care analizează noțiuni precum *meditații* și *meditator* înainte să scoată banii din buzunare.

*meditație*

**MEDITĂȚIE**, *meditații*, s. f. Gândire, cugetare îndelungată și adâncă; meditare; Proces de examinare profundă a unei idei, situații sau probleme; **1.** Reflectare, cugetare adâncă; meditare, reflecție. **2.** Specie a genului liric, cuprinzând reflecții despre condiția umană. **3.** Pregătire a lecțiilor, a examenelor cu un meditator; lecție particulară dată de un meditator; preparator (**3**). ♦ (Sală de) meditație = sală într-un internat unde elevii își pregătesc lecțiile. ♦ Perioadă de timp, în afără orelor de curs, în care elevii (dintr-un internat) își pregătesc temele. – Din lat. **meditatio**.

*meditator, -oáre*

**MEDITATOR, -OÁRE** s.m. și f. Cel care dă lecții particulare. [**medita** + -tor].



O analiză de ansamblu este îndeajuns pentru a observa că cel care dă lecții private are obligația de a cugeta, a gândi profund la acțiunea pe care vrea să o facă în mod retribuit. Răspunderea lui este foarte mare față de elevul său. De multe ori elevul este lăsat să *mediteze*, timp în care meditatorul *meditează* ( *în acest context\* a se gândi*) la cu totul altceva.

*intelență*

Nu trebuie să uităm de termenul *Intelență*.

*Intelența* este un termen încă nelimitat prin definiție. Din DEX: **INTELIGENȚĂ**, *intelențe*, s. f. 1. *Capacitatea de a înțelege ușor și bine, de a sesiza ceea ce este esențial, de a rezolva situații sau probleme noi pe baza experienței acumulate anterior; deșteptăciune.*

Specialiștii împrumută termenul pentru a clasifica „intelențele/cei dotați cu creier/cei care știu să discearnă ” pe baza unor măsurători, ca oameni superiori celorlalți. Oricât de intelență ar fi o ființă, fără sentimente profunde de respect și educație, rolul ei în societate va fi mereu limitat. Educația și formarea au nevoie de intelență. Dacă ar fi să stăm să examinăm fiecare cuvânt prin care este definită intelența și apoi să-l explicăm, am avea nevoie de câteva tratate care să parcurgă de la sinapsele creierului până la experiențele trăite .

*a se educa*  
*a se forma*

Este important ca noi adulții să conștientizăm că există o mare diferență între educație și formare. **A se educa** este mult superior conceptului de **a se forma**.

- *Educația* (0-30 ani) se stochează în memoria de lungă durată care selectează și înmagazinează cuvinte cheie, de aici și expresia *are stofă..., așchia nu sare departe de trunchi...*

Educația se exteriorizează deseori necontrolat, logic sau spontan.

- *Formarea* (0-n ani), a se înțelege și *modelare, adaptare, reeducare*, se stochează în memoria de scurtă durată cu posibilitatea de dezvoltare a cunoștințelor dobândite în mod continuu sau discontinuu, într-o direcție sau alta. Prin formare, cineva își caută/selectează cuvintele...și aprecierea celor din jur este mare, mai ales dacă persoana s-a format sub îndrumarea unui bun maestru.

*judecată*  
*Daniel*  
*Kahneman*

Deosebim încă de la început și termenul *judecată*. Daniel Kahneman, în cartea sa *Thinking, Fast and Slow* susține ca omul are două sisteme de a judeca: unul rapid, util primului impact, pentru rezolvarea rapidă a problemelor. Celalalt, lent și chibzuit ; acesta necesită resurse cognitive și situația trebuie sau poate fi ponderată, gândită în detaliu și analizată până în cele mai mici amănunte. Astfel, înainte de a exprima o opinie despre o persoană sau acțiune trebuie să știm ce tip de judecată emitem.

***Așadar, aceasta este tema noastră: cine și cum meditează pe banii părinților.***

Din păcate multe sunt familiile care, în speranța ca vor să aibă un copil foarte bine pregătit pentru viață, dau pe mâna unor meditari propriul copil fără să știe ce i se oferă în schimbul unui *cec în alb* pe care familia îl semnează fără să comenteze. Dorința copilului de a primi informații suplimentare este foarte limitată; el încă nu cunoaște drumul pe care îl împing părinții uneori încă de **la grădiniță**.

*la grădiniță*

Departate de a filosofa pe marginea cuvintelor *meditație și judecată*, încercăm doar să tratăm termenii în limita sferei pedagogice.

### **Cititul, copiatul și memorarea inteligentă a informației**

---

Majorității copiilor (dar și adulților) le place să copieze; mai prost stăm cu cititul și memoratul informației.

*centrul de performanță educațională „Fibonacci”*

*Centrul de performanță educațională „Fibonacci”* din București a făcut o cercetare în domeniul citirii, copiatului și stocării inteligente a informației. Iată metodologia:

*lectura*

Studiu de caz: **Lectura:** unui copil din clasa a IV-a i s-a cerut să lectureze un text de 100 de cuvinte. 1. Într-un minut a citit 60 de cuvinte. 2. I-a fost schimbată poziția cărții; copilul a citit 80 de cuvinte pe minut. 3. I-a fost schimbată din nou poziția cărții și copilul a