

Ministerul Educației și Cercetării

Oana Popescu-Argetoia

CONSILIERE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ

clasa a VIII-a

CUPRINS

Competențe generale și specifice	3	UNITATEA 3 Managementul învățării	52
Ghid de utilizare a manualului digital	4	1. Informația este putere	53
Recapitulare și autoevaluare inițiale	5	2. Informația ca instrument	56
UNITATEA 1 Autocunoaștere și stil de viață sănătos și echilibrat	7	3. Îmi place să știu!	59
1. Călător în timp	8	4. Experiență și învățare	64
2. Rezolvarea enigmei	12	Investigație: „vreau să învăț eficient la disciplina...”	67
3. Hotărâsc cu stil	16	Recapitulare și autoevaluare	68
4. Siguranța este o alegere	20	UNITATEA 4 Managementul carierei	70
5. Plasa de siguranță	23	1. Drumul succesului	71
6. Cercul familiei	26	Proiect – Realitatea din spatele alegerilor educaționale	78
7. Corabia adolescenței	29	2. ABC-ul înscrierii	79
Recapitulare și autoevaluare	32	3. Gândesc. Aleg. Realizez!	84
UNITATEA 2 Dezvoltare socio-emoțională	34	Proiect – Planuri de viitor: educație, carieră, stil de viață	89
1. Arta autocontrolului	35	4. Realizare pas cu pas	90
2. Versus	40	Recapitulare și autoevaluare	93
3. Strateg în furtună	44	Recapitulare finală	96
4. Spre un final fericit	47	Autoevaluare finală	97
Recapitulare și autoevaluare	50	Anexe – Exemple de fișe de înscriere în învățământul liceal/profesional de stat	98

COMPETENȚE GENERALE ȘI SPECIFICE

- 1. Adoptarea atitudinilor pozitive față de sine și a unui stil de viață sănătos și echilibrat**
 - 1.1. Reflectarea critică asupra resurselor personale și a modelelor de reușită în raport cu aspirațiile educaționale și de carieră
 - 1.2. Luarea deciziilor sigure și sănătoase pentru prevenirea situațiilor cu potențial de risc sau de criză
- 2. Relaționarea armonioasă cu ceilalți în contexte școlare și extrașcolare**
 - 2.1. Manifestarea unor forme simple de autocontrol și autoreglare
 - 2.2. Negocierea conflictelor prin diferite tehnici de comunicare
- 3. Reflectarea asupra motivației și eficacității strategiilor pentru progres în învățare**
 - 3.1. Gestionarea eficientă a motivației, timpului și efortului pentru învățare în contexte variate
 - 3.2. Manifestarea interesului pentru învățare, ca proces personal, autonom și continuu, în contexte formale, nonformale și informale
- 4. Luarea deciziilor legate de continuarea studiilor și carieră prin valorificarea informațiilor despre sine, educație și ocupații**
 - 4.1. Argumentarea luării unei decizii personale legate de educație, carieră și stil de viață
 - 4.2. Construirea unui plan personal de educație și carieră

GHID DE UTILIZARE A MANUALULUI DIGITAL

Manualul digital reproduce integral versiunea tipărită, la care se adaugă diferite activități multimedia interactive de învățare (AMII). Astfel, elevii vor putea să acceseze elemente grafice, să urmărească videoclipuri, să rezolve exerciții interactive și să navigheze prin manual.

Simboluri:



1. Elemente grafice (AMII statice):

imagini, informații și activități suplimentare



2. Elemente video (AMII animate):

videoclipuri cu informații și activități suplimentare, curiozități



3. Exerciții interactive (AMII interactive):

exerciții de alegere multiplă, de tip adevărat sau fals, de asociere, de completare etc.

Cum se folosește manualul digital?

1. Meniul superior



Mărire/micșorare – se mărește sau se micșorează fereastra.



Pagina următoare – se accesează pagina următoare paginii curente.



Căutare – pot fi efectuate căutări în manualul digital după cuvinte-cheie.



Salt la ultima pagină – se accesează ultima pagină a manualului digital.



Cuprins – deschide cuprinsul manualului digital.



Adnotări – deschide o galerie de instrumente, cu funcții diferite, ce permit operații în timp real: sublinieri, adnotări, încercuiri, demarcări, mascări, evidențieri etc.



Înapoi la prima pagină – se revine la prima pagină a manualului digital.



Tipărește pagini din manualul digital.



Pagina anterioară – se accesează pagina anterioară paginii curente.



Indicații – se accesează ecranul cu indicații.

2. Ajutor în rezolvarea exercițiilor interactive (AMII interactive):

Deschide exercițiul interactiv dând click pe . Citește cerința, apoi utilizează mouse-ul și/sau tastatura pentru a rezolva exercițiile conform instrucțiunilor. Apasă butonul **Verifică** pentru a vedea dacă ai ales corect. Pentru toate tipurile de exerciții apare în cazul răspunsului corect și în cazul răspunsului greșit. Pentru a relua rezolvarea exercițiului, apasă butonul **Mai încercă** sau reîncarcă pagina.

3. Ajutor în accesarea elementelor video (AMII animate):

Apasă butonul pentru a deschide videoclipul. Butonul **Play (Vizualizare)** este localizat pe bara de jos a ferestrei, alături de **Volum** și de opțiunea **Afișare completă** pe ecran. Pentru a opri temporar videoclipul, apasă butonul **Pauză**, de pe bara de jos a ferestrei. Pentru a închide videoclipul și a reveni la activitatea anterioară, apasă butonul din colțul din dreapta sus al ferestrei.

4. Ajutor în accesarea elementelor grafice (AMII statice):

Apasă butonul . Imaginea se va deschide într-o fereastră nouă. Apasă butonul din colțul din dreapta sus pentru a închide imaginea.

RECAPITULARE ÎNIIĂLĂ

I. Completează următoarele enunțuri.



- a) Termenul bullying se referă la un comportament agresiv, de intimidare, manifestat repetat, intenționat, și implică un dezechilibru de forță sau de putere.
- b) _____ este rezultatul încrederii pe care o persoană o are în calitățile sale înăscute.
- c) _____ este capacitatea de a înțelege și de a experimenta emoțiile și de a adopta punctul de vedere al altcuiva.
- d) _____ se referă la capacitatea unei persoane de a-și susține opiniile și drepturile în mod civilizat și onest, fără a le nega pe ale celorlalți.
- e) _____ reprezintă acțiunile de organizare și de planificare pe care o persoană le poate efectua cu scopul de a-și crește eficiența și productivitatea în activitățile pe care le desfășoară.
- f) Dacă o persoană este convinsă că atributele sale personale sunt un dat și nu poate face prea multe lucruri ca să le dezvolte, atunci aceste convingeri pot conduce la formarea unei _____ fixe, rigide.

II. Completează spațiile cu următorii termeni: inclusiunea, diversitatea, dimensiunea de gen, opțiunilor.

De-a lungul istoriei, _____ a fost un factor cu o influență puternică asupra educației, a profesiilor și a carierelor persoanelor. Dezvoltarea socială și economică a condus la lărgirea _____ în alegerea carierei pentru toate clasele sociale. _____ este o realitate care ne înconjoară, însă _____ este o alegere pe care fiecare dintre noi o poate face prin conștientizarea beneficiilor, prin deschiderea către nou și apelând la empatie.

III. Asociază corespunzător conceptele din coloana A cu enunțurile din coloana B.

Exemplu: *mentalitate fixă* → *Nu sunt în stare de nimic!*

A	B
mentalitate fixă	• Nu sunt în stare de nimic! • Încă nu știu cum să rezolv exercițiul, dar voi învăța. • Eșecul arată că nu sunt bun la asta, mai bine renunț. • Este dificil, dar pot să învăț lucruri noi dacă îmi dau timp.
motivație externă	
mentalitate de creștere	

IV. Definește emoțiile și explică rolul lor în comunicarea cu ceilalți. Argumentează modul în care emoțiile pot influența relațiile interpersonale, oferind exemple relevante.

Exemplu: *Emoțiile, reacții temporare la starea mea interioară și la ceea ce se întâmplă în jurul meu, indică ce simt într-un anumit moment. Să identific și să înțeleg emoțiile mă ajută să iau decizii...*

V. Formulează exemple de abilități generale de viață și de abilități specifice unui domeniu, evidențiind diferențele dintre acestea.

VI. Scrie, în maximum 100 de cuvinte, care este rolul intereselor, al valorilor legate de muncă, al abilităților și al personalității unei persoane în procesul de explorare a opțiunilor de carieră. Care este legătura dintre caracteristicile personale și carieră? Argumentează-ți răspunsul.

VII. Explică importanța creării unui program zilnic și săptămânal bine structurat, care să includă în mod echilibrat activitățile de învățare, de relaxare și cele de stil de viață sănătos în viața unui elev.

VIII. Oferă câte un exemplu de comportament asertiv, pasiv și agresiv în comunicare.

IX. Explică ce înseamnă etichetarea și oferă un exemplu.

X. Definește învățarea. Notează care sunt primii pași care trebuie făcuți pentru a obține reușita în învățare.

AUTOEVALUARE ÎNIIALĂ

I. Notează cu A (adevărat) sau cu F (fals) următoarele enunțuri.

- a) Dintr-un stil de viață sănătos fac parte alimentația diversificată și echilibrată, exercițiile fizice, dezvoltarea abilităților sociale și de comunicare, alocarea de timp pentru activități în aer liber, menținerea unei relații pozitive cu părinții și cu adulții semnificativi, apartenența la un grup.
- b) Se poate contribui la o dezvoltare durabilă prin adoptarea unor atitudini și comportamente, precum aruncarea deșeurilor în natură.
- c) Comportamentele agresive presupun să îmi impun propria voință în detrimentul nevoilor și al limitelor celorlalți.
- d) Pot spune despre comunicarea pasivă că este abilitatea de a vorbi și de a interacționa într-o manieră care ia în considerare și respectă drepturile, opiniile, nevoile și limitele celorlalți, în timp ce mi le susțin pe ale mele.
- e) Când mă refer la identitatea mea, mă refer la setul de caracteristici și de calități personale distinctive pe care le am – gen, vârstă, etnie, naționalitate, stare de sănătate, realizări, credințe, valori, cultură și statut social.

II. Completează enunțurile cu informațiile potrivite ție.

- Am avut un comportament _____ în comunicare atunci când _____.
- O emoție pe care am simțit-o astăzi este _____.
- O abilitate pe care cred că o am este _____.
- Am simțit compasiune atunci când _____.
- Un obicei zilnic pe care îl am este _____.
- Am un comportament responsabil față de mediul înconjurător, deoarece _____.
- Am simțit că dau dovadă de autoeficacitate atunci când _____.
- Aspirațiile personale pe care le am pentru anul viitor sunt _____.

Pe o scară de la 1 la 10, unde 1 reprezintă minimum și 10 maximum, cât de bine mă cunosc?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

III. Scrie un text de opt-zece rânduri în care să menționezi cum crezi că se pot promova includerea, cooperarea și colaborarea în școli. Tu cum ai face acest lucru dacă ai fi directorul unei școli? Argumentează-ți răspunsul.

IV. Notează ce ocupație îți dorești să ai în viitor. Ce caracteristici personale, abilități și valori legate de muncă crezi că te vor ajuta să accesezi acea ocupație și să ai succes în cariera ta? Argumentează-ți răspunsul.

V. Notează schimbările la nivel fizic și emoțional care apar în perioada preadolescenței atât la fete, cât și la băieți. Tu ce schimbări ai observat la tine în această etapă de dezvoltare?

VI. Scrie câte un obiectiv personal pe termen scurt, mediu și lung. Explică modul în care stabilirea și conștientizarea acestor obiective te ajută să îți organizezi mai bine activitățile și să îți planifici pașii pentru a le realiza.

VII. Numește trei beneficii ale utilizării internetului și a rețelelor de socializare. Menționează, de asemenea, trei riscuri asociate utilizării acestora. Explică, pe scurt, cum pot influența aceste aspecte – atât cele pozitive, cât și cele negative – viața ta cotidiană.

VIII. Descrie o situație în care ai avut un eșec în învățare. Răspunde apoi la următoarele întrebări:

- În ce fel te pot ajuta planificarea și organizarea pentru a nu mai repeta greșeala?
- De ce este important să stabilești scopuri clare atunci când înveți?
- Cum te poți raporta într-un mod reflexiv și constructiv asupra nereușitelor în învățare?
- Cum te-ar putea ajuta mentalitatea de creștere în a progresa în învățare?



Autocunoaștere și stil de viață sănătos și echilibrat

1. Călător în timp
2. Rezolvarea enigmei
3. Hotărâsc cu stil
4. Siguranța este o alegere
5. Plasa de siguranță
6. Cercul familiei
7. Corabia adolescenței



1. Călător în timp

Reușită personală

„Mi-ar plăcea să existe la noi în țară (...) un centru de dezintoxicare real (...) pentru cei cu dependențe grele sau ușoare, fie că e vorba de jocuri de noroc, băutură sau droguri. Și mi-aș mai dori (...) să am bazinul meu, fundația mea, să învăț copiii să înoate, să știe să nu se înece (...). Acestea sunt două idei, două drumuri pe care vreau să le urmez în viitor.”

David Popovici – multiplu campion (olimpic, mondial și european) la natație (adevarul.ro)

Discutați în clasă despre motivul pentru care credeți că își dorește David Popovici să urmeze cele două drumuri? Care credeți că sunt resursele lui personale care îl vor ajuta să își atingă visul?

Învăț și aplic



Mentalitatea, tradițiile familiale, cultura, educația și valorile contribuie la crearea unei imagini mentale a propriului viitor. Această imagine se numește **viziune** și este punctul de plecare în alegerile pe care o persoană le va face ulterior în viață. **Viziunea personală** se naște cu ajutorul imaginației și al creativității și reprezintă proiecția în viitor a propriilor aspirații, raportate la diferite aspecte de viață. **Aspirațiile** se referă la dorințele mele puternice, la ambiții sau la scopuri care îmi conduc acțiunile și eforturile într-o anumită direcție (**Exemplu:** *să am succes în carieră, să fiu un elev implicat, să am relații solide de prietenie bazate pe valori etc.*).

1. Luând în calcul viziunea personală de succes cu privire la educație, carieră, sănătate și relații, notează, într-un tabel similar celui de mai jos, care sunt interesele tale personale, obiectivele pe care ți le propui, abilitățile pe care le ai și valorile după care te ghidezi. Cum crezi că ar trebui să dezvolti în continuare aceste elemente pentru a-ți împlini viziunea personală de succes?

Exemplu: *abilitatea de a asculta*



	Educație	Sănătate	Carieră	Relații
Interese	Exemplu: științe umaniste			
Obiective	Exemplu: să intru la liceu, la profil umanist			
Abilități	Exemplu: creativitate, gândire critică			
Valori	Exemplu: dorința de cunoaștere			

Pe măsură ce o persoană înaintează în vârstă, atât dezvoltarea personală, cât și viziunea personală se actualizează într-un proces continuu. **Reușita personală** și viziunea asupra vieții sunt strâns legate între ele, fiind influențate de modul în care gândim și acționăm. Indiferent dacă mă refer la educație, carieră, sănătate, familie, viață socială etc., îmi pot asigura reușita personală prin dezvoltarea unei viziuni și trasarea unui parcurs măsurabil. Pot realiza acest lucru prin fixarea unor obiective și prin evaluarea periodică a rezultatelor, a progresului.



- Realizează o prezentare personală sub formă de poster sau desen intitulat „Ce mi-am propus și ce am realizat”, menționând care au fost obiectivele și aspirațiile tale din ultimii patru ani și ce caracteristici personale te-au ajutat să realizezi ce ți-ai propus. În plus, identifică obiectivele și/sau aspirațiile care nu au fost atinse încă și descrie ce poți îmbunătăți în viitor pentru a le realiza.
- Imaginează-ți că reușita personală este precum o scară pe care trebuie să urci. Desenează, pe o foaie de hârtie, o scară cu cinci trepte, unde ultima treaptă reprezintă obiectivul tău principal legat de o reușită personală (**Exemplu:** *să devii medic*), iar celelalte patru trepte reprezintă pașii sau obiectivele mai mici pe care trebuie să le îndeplinești pentru a ajunge la obiectivul final (**Exemplu:** *obținerea unor note bune la biologie*). Notează, lângă fiecare treaptă, caracteristicile personale și acțiunile de care ai nevoie pentru a-ți îndeplini obiectivele intermediare. La final, discută cu colegul tău de bancă și oferiți-vă reciproc sfaturi despre alte acțiuni sau resurse care v-ar putea ajuta să atingeți fiecare obiectiv.

Pe baza cunoștințelor, a așteptărilor, a experiențelor din copilărie și de viață, oamenii își formează modele de gândire și de funcționare. **Modelele de gândire** ne influențează modul în care acționăm. Fiecare dintre noi are un model de gândire predominant, însă putem folosi și alte modele, în funcție de situația în care ne aflăm. Câteva exemple sunt:

- gândirea concretă** (cu ajutorul simțurilor) – se bazează pe percepția concretă/evidentă a obiectelor și a evenimentelor (**Exemplu:** *urmarea exactă, pas cu pas, a unei rețete de gătit*).



- gândirea abstractă** – trece dincolo de referințele fizice imediate și folosește atât deducții logice, teoretice, cât și concepte, fără a avea neapărat legătură cu datele sau cu faptele concrete (**Exemplu:** *abordarea problemelor din perspective noi și inovatoare*). Gândirea abstractă este prezentă în domenii precum matematică, filosofie, artă etc.



- gândirea critică** – analizează și evaluează informațiile într-un mod rațional și obiectiv pentru a ajunge la concluzii. Este esențială atunci când avem de luat decizii. (**Exemplu:** *un elev care vrea să își cumpere o carte nouă analizează descrierea, recenziile și recomandările altor cititori pentru a se asigura că este potrivită intereselor și nivelului său de vârstă*).



- gândirea creativă** – caută și formează noi relații și asocieri pentru a descrie și interpreta natura evenimentelor, a lucrurilor și a situațiilor (**Exemplu:** *crearea de obiecte funcționale sau de artă din materiale reciclate*).



4. La un concurs culinar dintr-o emisiune TV, bucătarul-șef propune realizarea unui rețete de piure de morcovi. Concursul are patru finaliști, fiecare cu un model de gândire diferit. Imaginează-ți cum gândește și cum va executa rețeta fiecare dintre ei, folosindu-te de caracteristicile modelelor de gândire descrise mai jos. Tu în care model te-ai regăsit cel mai mult? Explică alegerea ta și oferă încă trei exemple din viața ta de zi cu zi în care crezi că ai folosit acest model de gândire.

O persoană care are o gândire...

concretă	abstractă	critică	creativă
se concentrează pe faptele și informațiile direct observabile.	găsește legături între idei diferite.	examinează detaliile și argumentele cu atenție.	propune idei noi și originale.
folosește soluții directe și practice.	privește problemele dintr-o perspectivă largă.	își bazează deciziile pe dovezi.	abordează provocările cu energie și curiozitate, căutând noi oportunități.
se concentrează pe aplicarea practică a cunoștințelor și a soluțiilor.	folosește metafore și analogii pentru a înțelege și a explica concepte complexe.	întreabă și verifică informațiile înainte de a accepta o idee.	explorează posibilități noi și neobișnuite.



5. Timp de 15 minute lucrați în echipe de câte patru și generați cât mai multe idei creative prin care se poate rezolva următoarea problemă. La final, fiecare echipă își va prezenta ideile în fața clasei. Dezbateți care dintre idei ar fi cele mai eficiente și mai ușor de implementat pentru a vă atinge obiectivul.

Problemă:

Școala voastră organizează un eveniment caritabil pentru a strânge bani în sprijinul unui adăpost de animale. Întrucât bugetul este limitat, trebuie să veniți cu idei ingenioase și eficiente pentru a strânge cât mai multe fonduri. (**Exemplu:** o licitație de obiecte create de elevi).



6. Stabilește o discuție cu unul dintre profesorii tăi, în care să vorbiți despre viziunea sa personală cu privire la studii și la carieră. Identificați împreună ce model de gândire a folosit (**Exemplu:** *gândirea concretă*) și cum acesta i-a influențat acțiunile. Ce s-ar fi schimbat în abordarea viziunii dacă ar fi folosit un alt model de gândire (**Exemplu:** *gândirea creativă*)? Cum poți aplica asupra propriei tale viziuni ceea ce ai descoperit în urma acestei discuții?



Exersează

I. Notează cu A (adevărat) sau cu F (fals) următoarele enunțuri.



- Mentalitatea și tradițiile familiale sunt singurele aspecte ce contribuie la crearea unei imagini mintale a propriului viitor.
- Reușita personală și viziunea asupra vieții sunt strâns legate între ele, fiind influențate de modul în care gândim și acționăm.
- Nicio persoană nu are un model de gândire predominant.
- Aspirațiile se referă la dorințele noastre puternice, ambiții sau scopuri care ne conduc acțiunile și eforturile într-o anumită direcție.
- Pe baza cunoștințelor, a așteptărilor, a experiențelor din copilărie și de viață, oamenii formează modele de gândire și funcționare.

II. Asociază corespunzător tipul de gândire cu descrierea corectă.



1. gândirea concretă

2. gândirea abstractă

3. gândirea critică

4. gândirea creativă

- analizează și evaluează informațiile într-un mod rațional și obiectiv
- caută și formează noi relații și asocieri
- se bazează pe percepția concretă/evidentă a obiectelor și a evenimentelor
- trece dincolo de referințele fizice imediate
- se bazează strict pe emoții și instincte, fără a lua în considerare raționamente logice

Experimentez cu colegii

În grupe de câte patru, imaginați-vă că vă treziți în „cea mai frumoasă viață” – sunteți sănătoși și vă bucurați de stilul de viață dorit. Scrieți pe bilețele, individual, cum ar arăta această viață, răspunzând la întrebările de mai jos. Amestecați apoi bilețelele și încercați să identificați cui îi aparține fiecare. Argumentați cum anume ați ales aparținătorul biletului.

- Ce profesie am? • Ce fel de persoană am devenit? • Cu cine îmi petrec timpul?
- Cum arată o zi perfectă din viața mea? • Cum arată corpul meu? • Care e contribuția mea la lumea în care trăiesc?

AFLU MAI MULT

Viziunea personală este o hartă imaginară ce ne ajută să dăm sens vieții noastre într-o manieră individuală.

Viziunea aduce claritate, ne ajută în organizarea deciziilor și a acțiunilor cu scopul devenirii și împlinirii personale.

Atunci când ne raportăm acțiunile și deciziile la viziunea de viață ne creștem șansele reușitei personale.

DICȚIONAR

dezintoxicare – eliminare sau neutralizare a substanțelor toxice pătrunse în organism.

centru de dezintoxicare – instituție specializată care oferă tratament și sprijin persoanelor cu dependențe.

Realizează o compunere de 80-100 de cuvinte, în care să ilustrezi stilul de viață pe care ți-l dorești în viitor și planul pentru obținerea acestuia menționând: trei puncte tari pe care le ai și trei aspecte pe care vrei să le îmbunătățești, evoluția ta din ultimii patru ani și obiectivele pe care le consideri necesare pentru a-ți realiza această viziune personală asupra vieții.

Cum rezolvi fișele de portofoliu

- Stabilește tema și titlul.
- Realizează un plan de lucru.
- Documentează-te și adună informații, imagini etc.
- Ordonează materialul. Poți întocmi fișe descriptive.
- Scrie o prezentare succintă a cercetării realizate.
- După caz, poți prezenta concluziile în clasă.

Într-o mapă sau într-un dosar, adaugă, pe parcursul anului școlar, fișele de lucru, eseurile, proiectele etc.

Portofoliu



2. Rezolvarea enigmei

Luarea deciziilor

„Pentru a lua decizii înțelepte trebuie să ținem cont de lume așa cum este ea acum, dar și de cum va fi ea în viitor.”

(Isaac Asimov, scriitor și profesor de biochimie)

Notați citatul pe tablă și dezbateți în clasă la ce se referă autorul citatului și ce credeți că înseamnă „o decizie înțeleaptă”. De ce credeți că are nevoie o persoană pentru a lua o astfel de decizie?

Învăț și aplic



În fiecare zi, facem alegeri și luăm decizii: ce mâncăm, cu ce ne îmbrăcăm, cu ce ne deplasăm, ce citim sau ce vizionăm. La fel, pe parcursul vieții, hotărâm treptat ce conținut va avea aceasta: unde vom locui, ce relații vom avea, ce stil de viață vom adopta sau ce carieră vom urma. În fața opțiunilor pe care ni le oferă viața, trebuie să luăm decizii pentru noi înșine. **A lua o decizie** înseamnă să alegem între mai multe posibilități pentru a atinge un scop sau pentru a rezolva o problemă.

1. Este ora prânzului și ai de ales ce să mănânci pentru a avea energie pentru restul zilei. Ai următoarele opțiuni: o mâncare gătită de bunica, o felie de pizza de la covrigărie sau o salată cu legume pe care să ți-o pregătești acasă. Notează care crezi că sunt lucrurile la care trebuie să te gândești pentru a face alegerea potrivită pentru atingerea scopului de a-ți ridica nivelul de energie.



Deciziile se pot clasifica în funcție de:

- domeniul căruia îi aparțin alternativele (social, relațional, carieră, educație etc.);
- sfera de cuprindere (globale și parțiale);
- timpul disponibil (în care ai răgaz de gândire și în criză de timp);
- durata de aplicare (decizii pe termen scurt, mediu și lung);
- importanța obiectivului vizat (decizii minore și majore).

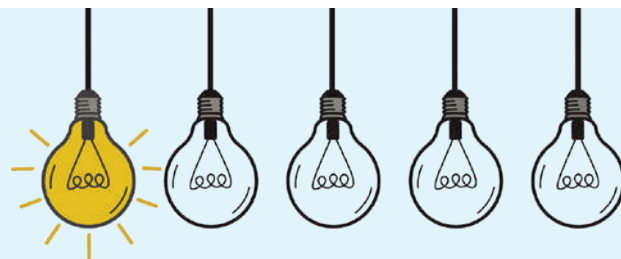
Indiferent de tipul de decizie, procesul de luare a deciziilor este comun și include:

- definirea și identificarea problemei/situației;
- analiza problemei;
- generarea de soluții alternative;
- analiza consecințelor – aprecierea consecințelor și a beneficiilor pentru fiecare alternativă;
- luarea deciziei – transpunerea planului în acțiune: „Voi acționa în favoarea acestei opțiuni!”.



2. Profesorul de matematică v-a recomandat o culegere de exerciții pentru Evaluarea Națională. Tu ai 50 de lei și, în aceeași săptămână, îți propuseși să schimbi husa telefonului tău mobil. Care este principala problemă cu care te confrunți în această situație? Care sunt aspectele de care trebuie să ții cont în a lua o decizie corectă pentru momentul în care te afli? Ce crezi că te va ajuta cel mai mult în luarea deciziei? Argumentează-ți răspunsurile.

3. Participi la un concurs de istorie și mai sunt zece minute până la expirarea timpului. Mai ai de rezolvat un subiect și de verificat întreaga lucrare. Definește și analizează problema pe care o întâmpini. Ce soluții poți găsi pentru această situație? Care sunt alternativele pe care le ai? Dar consecințele pentru fiecare alternativă găsită? Argumentează-ți decizia.



Atunci când urmează să iau decizii, este important să am în vedere caracteristicile mele, valorile, interesele, aptitudinile etc. și să fiu în acord cu viziunea de viață pe care mi-am creat-o (stil de viață, mediu de activitate așteptat etc.).

4. Gândește-te la două situații pentru care trebuie să iei o decizie: una pe termen scurt (**Exemplu: studiul pentru testul de mâine**) și una pe termen lung (**Exemplu: opțiunile educaționale pe care le ai pentru liceu**). Dă exemplu, pentru fiecare situație, de cel puțin două alternative și descrie modul în care te-ai organiza pentru a pune în aplicare cele două decizii.

5. Discută cu un adult din viața ta și identificați împreună care au fost deciziile importante din viața sa în ceea ce privește cariera, relațiile cu ceilalți, timpul liber și învățarea. Folosește-te de întrebările de mai jos pentru a obține cât mai multe informații.

- Care au fost opțiunile?
- Ce a considerat că era cel mai bine pentru el/ea atunci?
- Ce punct de vedere au avut ceilalți?
- Care părea cea mai bună decizie pentru viitorul lui/ei?
- Ce decizie a luat în final?
- Au existat momente în care s-a răzgândit?

La final, scrie, în 30-50 de cuvinte, ce ai învățat din această experiență.

6. Notează, pe trei coloane, care au fost deciziile pe care le-ai luat în ultima lună referitoare la: timpul petrecut în fața ecranelor, modul de a-ți organiza rezolvarea temelor și timpul de odihnă. Scrie apoi, în dreptul fiecăreia, care au fost consecințele deciziilor luate, ce poți învăța din analiza acestora și ce ai schimba pe viitor.



AFLU MAI MULT

- Pot lua mai ușor decizii potrivite pentru mine atunci când am o viziune clară asupra a ceea ce vreau să fac în fiecare domeniu al vieții mele.
- Cu cât îmi dezvolt modul de gândire mai mult, cu atât voi găsi mai multe alternative care să mă ajute să iau o decizie corectă.
- A nu lua nicio decizie este tot o decizie.

Exersează

I. Citește cu atenție fiecare întrebare și alege răspunsul corect.



Exemplu: 1. b

1. Care este prima etapă în procesul de luare a deciziilor?
a) generarea de soluții alternative; c) luarea deciziei;
b) definirea și identificarea problemei/situației; d) analiza consecințelor.
2. Ce factor personal trebuie luat în considerare în procesul de luare a deciziilor?
a) disponibilitatea materialelor; c) valorile și interesele personale;
b) opiniile colegilor; d) condițiile meteorologice.
3. Care dintre următoarele decizii este un exemplu de decizie pe termen scurt?
a) alegerea unei cariere; c) mutarea într-un alt oraș;
b) planificarea unei vacanțe pentru luna viitoare; d) începerea unei afaceri.

II. Notează, pe caiet, etapele procesului de luare a deciziilor.

Experimentez cu colegii

Deșeurile aruncate la întâmplare poluează apele și solul, afectează vegetația și fauna, iar în final, sănătatea noastră. Formați grupuri de câte patru și identificați cel puțin o soluție pentru a îmbunătăți mediul înconjurător în care vă aflați. Analizați opțiunile, decizia pe care o puteți lua pentru atingerea acestui scop, cât și consecințele posibile, dacă nu luați nicio decizie. Debateteți apoi în clasă concluziile voastre.



Portofoliu

Notează două dintre obiectivele tale viitoare din ariile: carieră, timp liber, relații sau educație. Apoi notează cinci decizii pentru fiecare, pe care va trebui să le iei pentru a atinge aceste obiective, și succesiunea lor în timp. Strânge cât mai multe informații (**Exemplu: timp necesar, cunoștințe, susținere din partea altor persoane etc.**) pentru a verifica dacă deciziile la care te-ai gândit pot fi puse în practică sau necesită generarea de alternative.



Pașii luării unei decizii

PASUL 1 - DEFINIȘTE

IDENTIFICAREA PROBLEMEI:

- Este o problemă?
- Este o oportunitate?
- Este nevoie să fie rezolvată?



PASUL 2 - STRÂNGE

ANALIZA PROBLEMEI

ȘI STRÂNGEREA INFORMAȚIEI:

- De ce este nevoie?
- Ce este relevant?
- Ce nu este relevant?



PASUL 4 - EVALUEAZĂ

ANALIZA CONSECINȚELOR/BENEFICIILOR:

- Care sunt riscurile?
- Care sunt beneficiile?
- Ce consecințe sunt?



PASUL 3 - ANALIZEAZĂ

ANALIZA INFORMAȚIILOR

ȘI GENERAREA DE SOLUȚII ALTERNATIVE:

- Ai interpretat datele?
- Ai alternative?



PASUL 5 - APLICĂ

LUAREA DECIZIEI

(PLANUL DE ACȚIUNE PENTRU OPȚIUNEA X)

- Cum pun în aplicare?



3. Hotărâsc cu stil

Stiluri personale de a lua deciziile

Jucătorul de baschet Michael Jordan a luat decizii bune învățând din eșecuri. Warren Buffett, om de afaceri și investitor, mărturisea că a luat majoritatea deciziilor gândindu-se la consecințele pe termen lung. Howard Schultz, om de afaceri american și fost director al unui lanț de cafenele de succes, declara că a luat decizii importante bazându-se pe intuiția sa. Robert Lutz, fostul șef al unor importante companii auto, a recunoscut că a lăsat emoțiile să îl ghideze în deciziile pentru investiții de milioane.

Pornind de la aceste exemple, dezbateți în clasă pe ce anume este important să ne concentrăm atunci când luăm o decizie? De ce credeți că nu luăm cu toții decizii în același fel? Ce considerați că este mai important atunci când luăm decizii: ceea ce gândim sau ceea ce simțim?



Învăț și aplic



În situațiile care necesită să luăm o decizie contribuie deopotrivă elemente externe, precum cultura, obiceiurile familiale, politica etc., dar și elemente interne personale, precum abilitățile, mentalitatea, modul de a face față la stres, emoțiile, etapa de dezvoltare în care ne situăm etc.

1. Gândește-te la o decizie pe care a trebuit să o iei recent (**Exemplu: ce activitate să faci în timpul liber**). Identifică elementele externe și interne care ți-au influențat decizia (sfaturi de la familie, obiceiuri, cultura din care faci parte, emoții, abilități etc.). Prin comparație, care elemente crezi că au contribuit cel mai mult la decizia ta finală?



Elementele personale – managementul timpului, prioritizarea, gândirea rigidă versus gândirea de creștere, abilitățile, încrederea în sine etc. – se reflectă în **stilul decizional propriu**, adică în modul în care evaluez și selectez alternativele decizionale. Fiecare dintre noi va lua decizii importante într-un stil propriu. Se disting cinci stiluri decizionale diferite: rațional, dependent, evitativ, intuitiv și spontan.

Fiecare stil decizional este caracterizat de anumite particularități:

- stilul rațional folosește o abordare logică și organizată;
- stilul dependent se bazează, în mare parte, pe sprijinul și opinia celorlalți;
- stilul evitativ întârzie sau evită luarea unei decizii;
- stilul intuitiv utilizează preponderent intuiția și impresiile în luarea deciziilor;
- stilul spontan ia deciziile sub impulsul momentului, fără a sta pe gânduri prea mult.

Stilul rațional	Stilul dependent	Stilul evitativ	Stilul intuitiv	Stilul spontan
Se concentrează pe scop; planifică pas cu pas, evaluează atent alternativele și raportul câștig/pierdere.	Ezită să își asume răspunderea sau nu are încredere în propriile argumente.	Evită și/sau amână luarea unei decizii; evaluarea alternativelor îi provoacă neliniște.	Nu folosește argumente raționale; se bazează pe impresii și pe intuiție.	Nu cântărește prea mult nici alternativele, nici raportul câștig/pierdere, iar deciziile sunt luate sub impulsul momentului.
„M-am gândit care vor fi consecințele fiecărei alternative.” „Am analizat unde mă aflu, unde vreau să ajung, ce pot să pierd și ce am de câștigat.”	„Nu pot să-mi supăr familia.” „Unde merge toată lumea, acolo merg și eu.”	„Lucrurile se vor rezolva de la sine în timp.” „Ce poți face azi, lasă pe mâine, că poate poimăine nu mai trebuie să faci.”	„Ceva îmi spune că așa e mai bine.” „Așa simt că trebuie să fac.” „Intuiția nu mă înșală.”	„Nu stau prea mult pe gânduri.” „Întâi sar și apoi văd eu cum înot.”

2. Realizează o planificare pentru săptămâna viitoare, în care să notezi toate deciziile pe care urmează să le iei (de la alegerea hainelor pentru școală până la decizii mai importante, cum ar fi activitățile extracurriculare). Pe măsură ce îți construiești acest plan, precum și după, reflectează asupra modului în care iei deciziile: ai tendința de a le lua impulsiv sau de a amâna? Te consulți și cu alte persoane pentru a-ți realiza planificarea? Analizează răspunsurile pe care le-ai dat și notează care crezi că este stilul decizional pe care l-ai folosit cel mai mult.

3. Radu și Elena au decis să organizeze o petrecere-surpriză pentru ziua de naștere a prietenului lor, David. Pentru a face acest eveniment cât mai memorabil, ei trebuie să decidă: fie să desfășoare petrecerea acasă la Radu, fie să închirieze o sală de evenimente. Radu preferă să organizeze petrecerea acasă, fiind convins că acest mediu va crea o atmosferă mai intimă și mai relaxată pentru invitați. Când vine vorba de organizarea petrecerii, el acționează rapid și se lasă purtat de inspirația de moment. Nu își petrece prea mult timp gândindu-se la detalii, ci se concentrează pe ideile care îi vin în minte, cum ar fi ce jocuri distractive ar putea să includă în petrecere. În schimb, Elena analizează atent fiecare opțiune și crede că închirierea unei săli ar oferi mai mult spațiu și ar fi mai potrivită felului de a fi al lui David, deși această alternativă ar implica și costuri suplimentare. Pentru a lua o decizie informată, Elena face o listă cu avantajele și dezavantajele fiecărei opțiuni. Identifică stilul decizional al fiecăruia dintre cei doi. Apoi notează ce avantaje și dezavantaje crezi că aduce fiecare stil decizional în planificarea petrecerii. Tu ce loc crezi că ar trebui să aleagă cei doi și cum ar putea negocia diferențele punctelor lor de vedere? Argumentează-ți răspunsul.



4. Asociază fiecare stil decizional cu afirmațiile de mai jos și identifică-le pe acelea care crezi că te reprezintă. Dă două-trei exemple în care ai luat decizii asemănătoare și menționează stilul decizional folosit atunci.

- Întâi voi merge la petrecere și mă voi distra, apoi văd eu ce le voi explica părinților.
- Mulți colegi de-ai mei au teniși albi. Îmi voi lua și eu o pereche.
- E și mâine o zi, voi scrie eseul mâine.
- Ceva îmi spune că va fi ușor testul de mâine.
- Deși m-aș uita la televizor acum, mai bine îmi fac temele, pentru că după-amiază va trebui să merg la stomatolog și nu voi avea timp suficient pentru toate.

Stilul evitativ

5. Ești personajul principal într-un joc video și ai doar cinci minute să iei o decizie crucială: să salvezi un oraș pe cale să fie inundat sau să protejezi o pădure amenințată cu defrișarea. Scrie, în jurnalul tău de erou, ce alegere ai făcut și cum ai ajuns la această decizie. Ce stil decizional ai folosit? Ce s-ar fi schimbat în decizia ta dacă ai fi avut mai mult timp la dispoziție? Ce stil decizional crezi că ar fi cel mai potrivit în astfel de situații?

6. Identificați o problemă din clasa voastră (**Exemplu: lipsa de organizare a activităților, o comunicare inefficientă, bullyingul etc.**) și notați-o pe tablă. Apoi împărțiți-vă în cinci echipe care să reprezinte fiecare stil decizional. Un reprezentant al fiecărei echipe va nota pe tablă soluțiile posibile oferite de echipa sa pentru a rezolva problema. La final, discutați în clasă diferențele de abordare dintre stilurile decizionale și modul în care acestea influențează atingerea scopului.

AFLU MAI MULT

- Un stil decizional nu este mai bun decât altul. Fiecare stil prezintă avantaje și dezavantaje.
- Fiecare persoană are un stil predominant, dar folosește elemente din toate stilurile, în funcție de circumstanțe.

Exersează

I. Enumeră cele cinci stiluri decizionale.



1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

II. Numește câte o caracteristică pentru fiecare stil decizional.

Experimenteaza cu colegii

Lucrați în perechi. Fiecare dintre voi va scrie pe bilețele câte zece decizii simple pe care o persoană le poate lua în viața de zi cu zi (**Exemplu:** *ce gustare să mănânce, cum să-și petreacă timpul liber, ce film să vadă, ce ținută să aleagă pentru o ieșire, ce carte să citească etc.*) După ce ați completat bilețelele, schimbați-le între voi, astfel încât să puteți examina deciziile pe care le-a scris colegul. Gândiți-vă la întrebări care vă pot ajuta să înțelegeți modul în care colegul ia fiecare decizie. De exemplu:

Ce factori contează cel mai mult pentru tine atunci când iei această decizie?

Ai ales rapid sau ai avut nevoie de timp să te gândești?

Te-ai consultat cu cineva înainte de a lua această decizie?

Ai făcut o listă de opțiuni sau ai mers pe primul impuls?

Ai lăsat decizia pe ultima sută de metri sau ai planificat-o în avans?

După ce vă adresați aceste întrebări unul altuia pentru fiecare decizie, notați răspunsurile și încercați să identificați stilul decizional al colegului. Discutați împreună despre concluziile la care ați ajuns și despre cum ați observat manifestarea diferitelor stiluri în deciziile simple. La finalul activității, fiecare dintre voi va face un rezumat despre stilul decizional al colegului, folosind observațiile din răspunsuri.



Chestionar de identificare a stilului decizional

Instrucțiuni: Mai jos sunt descrise modalități în care oamenii iau, în general, decizii. Citește fiecare enunț și încercuiește cea afirmație care corespunde felului în care iei decizii.

1. Când iau decizii, tind să mă bazez pe intuiția mea.
2. De obicei, nu iau decizii importante fără să mă consult cu alte persoane.
3. Când iau o decizie, este mai important să simt că decizia este corectă.
4. Înainte de a lua decizii, verific sursele de informație pe care mă bazez.
5. Țin cont de sfaturile altora atunci când iau decizii importante.
6. Amân luarea deciziilor, pentru că mă neliniștește să mă tot gândesc la ele.
7. Iau decizii într-un mod logic și sistematic.
8. Când iau decizii, fac ceea ce mi se pare potrivit pe moment.
9. De obicei, iau decizii foarte rapid.
10. Prefer să fiu ghidat/ă de altcineva când trebuie să iau decizii importante.
11. Am nevoie de o perioadă mare de gândire atunci când iau o decizie importantă.
12. Când iau o decizie, am încredere în sentimentele și reacțiile mele.
13. Opțiunile pe care le iau în considerare atunci când decid sunt ghidate de scopurile mele.
14. Iau decizii numai sub presiunea timpului.
15. Adesea iau decizii în mod impulsiv.
16. Când iau decizii, mă bazez pe instinct.
17. Amân cât de mult pot să iau decizii.
18. Iau decizii rapid.
19. Dacă am sprijinul altora, mi-e mai ușor să iau decizii.
20. În general, analizez care sunt dovezile pro și contra atunci când iau o decizie.



Itemii corespunzători stilului:

Stilul rațional 4, 7, 13, 20

Stilul dependent 2, 5, 10, 19

Stilul evitativ 6, 11, 14, 17

Stilul intuitiv 1, 3, 12, 16

Stilul spontan 8, 9, 15, 18

Pentru identificarea stilului decizional predominant, însumează itemii încercuți și pe cei corespunzători fiecărui stil în parte. Stilul predominant este cel pentru care se obține scorul cel mai mare.



4. Siguranța este o alegere

Siguranță. Alegeri sănătoase

„Cetățenii sănătoși sunt cel mai mare atu pe care orice țară îl poate avea.”

(Winston S. Churchill, om politic britanic,
prim-ministru al Marii Britanii
între anii 1940-1945 și 1951-1955)

Discutați în clasă despre cum credeți că alegerile pe care le facem ne influențează siguranța și bunăstarea pe termen lung. De ce credeți că este important ca locuitorii unei țări să fie sănătoși? Cum ne influențează acest lucru pe fiecare dintre noi?

Învăț și aplic



Pot înțelege **siguranța**, așa cum este explicată și în dicționare, ca pe un sentiment de liniște și de încredere pe care mi-l dă faptul de a mă ști la adăpost de orice pericol. Cu toate că, la nivel individual, nu putem controla toate situațiile la care suntem expuși, siguranța este și un rezultat al alegerilor și al acțiunilor pe care le facem pe parcursul vieții pentru a ne menține integritatea și bunăstarea fizică, mintală și socială.

Siguranța și alegerile sănătoase pot fi privite prin prisma analizei pe care o facem pierderilor și/sau câștigurilor înainte de a decide să acționăm în anumite contexte și circumstanțe. Să pot anticipa consecințele negative pe termen lung, ca urmare a alegerilor pe care le fac, are un rol esențial în a-mi asigura un mediu de viață armonios.



1. Alcătuieste o listă cu trei alegeri pe care le-ai făcut în trecut. Prin prisma rezultatelor obținute, folosește pașii procesului decizional pentru a te gândi ce ai putea face diferit pentru următoarele domenii: alimentație, mișcare fizică, timp liber, timp pentru învățat, timp pentru citit, timp petrecut pe internet, activități cu prietenii, relația cu fiecare membru al familiei.

Domeniu	Alegere	Rezultat
Exemplu: Alimentație	Să consum mai puțin zahăr.	Să am o dantură mai sănătoasă.



În urma alegerilor și a acțiunilor zilnice pe care o persoană le face în mod repetitiv în diferite arii ale vieții sale, își dezvoltă o serie de obiceiuri. Suma bunelor obiceiuri îmi conturează un **stil de viață sănătos**. Alegerile sănătoase sunt cele care îmi susțin activitatea, atingerea scopurilor, dar și o dezvoltare armonioasă. Preadolescența și adolescența reprezintă etape de dezvoltare în care interesele, valorile personale și modelele din jur joacă un rol important în luarea deciziilor și în promovarea siguranței, influențând alegeri precum:

- nivelul de educație (liceu sau facultate) care va avea un impact asupra viitoare cariere;
- prietenii și anturajul;
- siguranța surselor de informare și/sau de influență (mediul online, mass-media tradițională, anturajul etc.);
- sănătatea fizică (hrană, somn, activitate fizică);
- îndrăgostirea și sexualitatea;
- comportamentele nesănătoase (asocierea cu persoane necunoscute, consumul de tutun/alcool etc.).

2. Identifică trei-cinci obiceiuri din rutina ta zilnică și notează consecințele acestora. Prin prisma consecințelor, ce poți spune despre alegerile tale? Contribuie acestea la crearea unui stil de viață sănătos? În ce privințe ai putea aduce îmbunătățiri?

3. Ioana a acceptat, pe o rețea de socializare, o cerere de prietenie de la o persoană necunoscută și a început să poarte conversații cu aceasta despre hobbyurile sale. Au descoperit împreună că amândurora le place foarte mult să meargă cu rolele. După câteva zile, Ioana a acceptat să se întâlnească față în față cu persoana respectivă, fără a avea alte informații despre aceasta și fără să spună nimănui despre noua ei prietenie. Împreună cu colegul de bancă, notează și analizează răspunsurile la următoarele întrebări.

- Ce fel de alegeri a făcut Ioana? Ce decizii a luat aceasta?
- Care sunt posibilele consecințe ale acestora?
- Ce cunoștințe/informații și valori ar ajuta-o pe Ioana să ia alte decizii într-o astfel de situație?
- Voi ați fost vreodată într-o situație similară cu a ei?
- Cum ați procedat atunci și ce ați face diferit dacă v-ați raporta la siguranță?
- De ce este important să facem alegeri sănătoase?

4. Pe tablă sau pe o coală mare de hârtie notați, pe coloane, cât mai multe exemple de alegeri sănătoase necesare pentru a avea succes în: relațiile sociale, mediul școlar, practicarea unui sport.

Relațiile sociale	Mediul școlar	Practicarea unui sport
Exemplu: Empatie	Perseverență	Antrenament regulat

5. Notează care crezi că ar fi consecințele sau beneficiile, pe termen scurt și lung, pentru învățare, dacă alegi: să faci lucrurile din mers, să îți faci tema în pauză, să citești zilnic, să adormi târziu seara, să folosești dicționarul, să nu fii atent/ă la oră, să faci exerciții fizice, să nu întrebi când ai neclarități, să mănânci diversificat, să ai o comunicare pasivă.



AFLU MAI MULT

- Pentru a-mi dezvolta un stil de viață sănătos, este nevoie să investesc timp, să mă implic activ și să conștientizez tot mai bine alegerile pe care le fac și consecințele acestora asupra vieții mele.
- Pentru a-mi forma obiceiuri favorabile unui trai sigur și sănătos, este nevoie să practic alegerile sănătoase și să le mențin pe durată întreagă a vieții.
- Exersarea și stăpânirea pașilor procesului decizional sunt esențiale pentru a putea distinge între comportamentele sănătoase și cele care pot avea consecințe negative.

Exersează

I. Asociază termenii din casete cu descrierile corespunzătoare.



Atenție la intrus!

• siguranța personală

• comportamente nesănătoase

• alegeri sănătoase

• modele din jur

• siguranța surselor de informare

- a) Verificarea credibilității informațiilor din mediul online
- b) Persoanele sau valorile care influențează deciziile unui adolescent
- c) Sentimentul de a fi la adăpost de pericole
- d) Activități sau decizii care sprijină sănătatea și dezvoltarea armonioasă
- e) Consumul de alcool sau tutun
- f) Suma bunelor obiceiuri

II. Dă câte trei exemple de comportamente sănătoase și nesănătoase.

Experimentez cu colegii

În grupe de câte cinci, stabiliți împreună un subiect (**Exemplu: petrecerea timpului liber**). Unul dintre voi va spune ce va face în timpul liber. Ceilalți patru îl vor asculta și apoi vor personifica câte o alternativă de activitate pentru timpul liber. Fiecare „alternativă” îi va prezenta motive pentru care ar trebui aleasă.

- Cum vei analiza motivele fiecărei alternative?
- Cum vei alege alternativa cea mai potrivită pentru tine?
- De ce ai ales respectiva alternativă?
- Reprezintă alternativa selectată de tine o decizie sănătoasă? Argumentează-ți răspunsul.

Schimbați rolurile!

Portofoliu

Imaginează-ți că obiceiurile tale actuale – odihna, alimentația, relațiile, sportul, învățatul și timpul petrecut online – sunt cei mai buni prieteni ai tăi. Scrie un eseu, de 80-100 de cuvinte, despre cum decurge viața fiecărui obicei și despre prietenia voastră. Cum se va dezvolta fiecare dintre „prieteni” și cum te va influența peste un an, peste cinci ani și peste 15 ani?



5. Plasa de siguranță

Reziliență. Schimbare

Media ilustrează anii adolescenței ca fiind ani ușori, fericiți și norocoși, în care porți hainele potrivite, te înțelegi cu toți prietenii, ai o viață excelentă acasă și te descurci bine la școală. Însă viața de adolescent poate fi foarte diferită de această imagine. Un adolescent, asemenea unui adult, se poate confrunta cu probleme la domiciliu, probleme legate de relații, intimidare, situații școlare dificile și poate experimenta pierderea celor dragi.

Discutați în clasă despre motivele pentru care unii oameni reușesc să treacă peste momente dificile și să își revină, în timp ce alții nu reușesc să facă acest lucru.

Învăț și aplic



Pe scurt, **reziliența** este capacitatea de a face față provocărilor din viața noastră și de a ne reveni în urma acestora. Reziliența psihologică se referă la acea tărie de a ne înfrunta emoțiile, gândurile și temerile pe care le avem asociate cu situațiile dificile prin care trecem.

1. Pe o foaie, descrie o situație în care consideri că ai dat dovadă de reziliență și ai reușit să depășești un obstacol, să repari o greșeală sau ți-ai revenit după o experiență dificilă. Notează apoi răspunsurile la următoarele întrebări.

- Care sunt calitățile care s-au evidențiat în acea situație și cum te-au ajutat acestea?
- Cine sau ce anume te-a ajutat în a-ți reveni?
- Ce ai gândit atunci când încercai să depășești situația?
- Ce ai învățat din experiența descrisă?



Cercetările au demonstrat că reziliența îmi poate oferi protecție împotriva suferinței și a bolilor, în fața schimbării sau a adversității. Un nivel ridicat de reziliență este asociat cu un bun respect de sine, fericire, energie și vitalitate, optimism, sănătate fizică și mentală și cu un sens al direcției în viață.

Chiar dacă **schimbarea** este necesară evoluției, ea poate fi percepută și/sau resimțită ca fiind potrivnică dacă ne găsește nepregătiți, dacă survine în mod repetat într-un interval scurt de timp sau dacă ne depășește capacitatea de a-i face față. Reziliența reprezintă, în aceste situații, scutul necesar cu ajutorul căruia îmi mențin echilibrul emoțional și psihic, mă protejez în fața stresului și a implicațiilor acestuia asupra sănătății mele. Cu ajutorul rezilienței ne menținem echilibrul și siguranța în viață.



2. Notează, în câteva cuvinte, dacă ai experimentat deja schimbări sau dificultăți în cele patru arii ale vieții: școală și carieră (**Exemplu:** *schimbarea școlilor*), sănătate și nivel personal, casă și familie, siguranță și stabilitate. Cum te-au afectat acestea și ce resurse și caracteristici personale crezi că te-au ajutat să le faci față? Care este modelul tău de a acționa și de a gândi atunci când te afli în situații dificile?

„Singurul lucru care este constant este schimbarea”, spunea filosoful grec Heraclit. Viața se schimbă și evoluează constant și aceasta înseamnă că, din când în când, lucrurile se transformă, unele dispar și apar altele noi (**Exemplu:** *un prieten te respinge, dar îți faci unul nou*). Cu alte cuvinte, este important să înțelegem că, atunci când o ușă se închide, o alta nouă se poate deschide.

3. Discută, împreună cu colegul tău de bancă, despre schimbările importante din viața voastră. Împărtășiți-vă reciproc idei și sfaturi despre cum credeți că puteți accepta mai ușor atunci când „se închide o ușă” și cum ați putea identifica „o nouă ușă care se deschide”?

De-a lungul întregii vieți, o persoană poate experimenta schimbarea și/sau dificultăți în una sau mai multe arii ale vieții sale, ca de exemplu:

- școală și carieră: schimbarea școlii, trecerea la nivelul următor de educație, abandonul școlar sau schimbări la locul de muncă (noi responsabilități, noi șefi, pierderea locului de muncă);
- sănătate și nivel personal: boală, accident, probleme cu legea, modificări ale stilului de viață sau ale credințelor spirituale și/sau religioase;
- casă și familie: schimbări în viața de familie, tutori și/sau domiciliu, rivalități ale fraților, divorț, separare sau pierderea persoanelor dragi.
- siguranță și stabilitate: abuzuri fizice și/sau verbale, bullying, cyberbullying, presiune pentru a bea alcool sau a utiliza droguri, expunere la violență pe internet.

Cunoașterea și dezvoltarea personală sunt elemente indispensabile pentru a-mi dezvolta capacitatea de a face față schimbărilor și/sau situațiilor dificile.



4. Dă un exemplu de situație din viața ta în care continui să ai aceeași abordare, chiar dacă aceasta are efecte negative asupra ta de fiecare dată (**Exemplu:** *Îți place să fii punctual/ă, însă te trezești târziu și nu ajungi la timp la școală, iar acest lucru îți provoacă agitație*). Propune o nouă abordare pentru această situație, care ar putea duce la un rezultat mai bun, și notează-o. Ce ar trebui să schimbi? Cum te-ai simțit în timp ce descriai situația problematică, apoi soluția, și ce ai observat?

5. Împreună cu un membru al familiei, desenează un cerc mare și împarte-l în patru secțiuni numite „Eu”, „Prieten”, „Școală și carieră”, „Casă și familie”. Apoi colorează, pe rând, fiecare secțiune a cercului cu o culoare care să exprime felul în care te simți când te gândești la acea parte a vieții tale. (**Exemplu:** *dacă mă simt fericit/ă și relaxat/ă în secțiunea Școală, aș putea alege galbenul pentru a o arăta*.) Folosește culoarea pe care o consideri potrivită pentru propriile sentimente. Discută despre fiecare secțiune în parte și despre culoarea aleasă, având în vedere întrebările următoare:

- Au existat schimbări în această secțiune a vieții mele?
- Îmi plac aceste schimbări?
- Cum am reacționat când au apărut aceste schimbări?
- Cum am reacționat când schimbările au fost propuse de altcineva?
- Ce aș schimba, dacă aș putea?
- Cum m-am adaptat celor mai recente schimbări?

Exersează

I. Notează cu A (adevărat) sau cu F (fals) următoarele enunțuri.



- Cercetările au demonstrat că reziliența nu poate oferi protecție împotriva suferinței și a bolilor, în fața schimbării sau a adversității.
- Pe scurt, reziliența este capacitatea pe care o avem de a face față provocărilor din viața noastră și de a ne reveni în urma acestora.
- Cunoașterea și dezvoltarea personală nu sunt necesare pentru dezvoltarea capacității de a face față schimbărilor și/sau situațiilor dificile.
- Schimbarea este necesară evoluției.
- Cu ajutorul rezilienței ne menținem echilibrul și siguranța în viață.

II. Enumeră trei schimbări ce pot apărea în casa și familia unei persoane.



Experimenteaza cu colegii

Împărțiți-vă în două echipe: Echipa Schimbărilor și Echipa Rezilienței. Echipa Schimbărilor va nota pe tablă cinci exemple posibile de schimbări fizice, emoționale și de viață ale unui preadolescent(ă)/adolescent(ă). Echipa Rezilienței va descrie cum ar putea acesta/aceasta să facă față fiecărei schimbări. La final, inversați echipele și prezentați, pe rând, ce ați învățat nou.



AFLU MAI MULT

- Convingerile, atitudinile și opiniile mele cu privire la experiența personală îmi influențează capacitatea de a face față schimbării.
- Chiar dacă schimbarea sau rezultatul unei situații solicitante nu poate fi evitat/amânat, îmi pot schimba oricând modul în care gândesc („privesc”) situația, astfel încât să minimizez impactul asupra mea.

DICTIONAR

tutore – persoană autorizată să exercite dreptul de a ocroti și administra interesele unui minor.

Portofoliu

Investind în tine, poți deveni mai încrezător într-o varietate de roluri (elev/ă, prieten/ă, fiu/fică etc.) și situații. Gândește-te la modalități prin care te vei putea încuraja în situațiile generate prin rolurile tale de viață. Enumeră modalitățile prin care crezi că îți poți crește sentimentul încrederii în tine.

Exemplu: Rol (elev) – Calitate (simțul umorului) – Modalitate (îmi păstrez buna dispoziție indiferent de situațiile de la școală.)



6. Cercul familiei

Sănătatea vieții de familie. Situații cu potențial de risc

Istoria unei familii se întinde de-a lungul mai multor generații, timp în care evenimente precum războaie, reforme industriale, crize economice, boli, pandemii etc. influențează viața și uneori și componența familiei – membrii unei familii se pot îmbolnăvi, pot muri în războaie, pot emigra etc.

Dezbateți în clasă ce alte consecințe credeți că au astfel de evenimente asupra relațiilor dintr-o familie și a bunăstării acestora? Ce resurse personale ale membrilor familiei credeți că sunt necesare pentru a menține unitatea familiei în fața adversității?



Învăță și aplic



Familia, ca grup social, face parte dintr-o societate mai largă și este influențată, în evoluția și în viața sa interioară, de cultura și de momentul istoric la care se află. Doi factori importanți influențează grupul familial: coeziunea – legătura internă strânsă între membrii familiei, și capacitatea de adaptare a grupului – mai exact, capacitatea familiei de a-și schimba rolurile și regulile ca răspuns la o situație de stres.

1. Scrie un eseu de 80-100 de cuvinte în care să descrii relația ta cu părinții. Ține cont de aspecte precum comunicarea dintre voi, timpul petrecut împreună, regulile familiei și așteptările reciproce. Menționează trei lucruri pentru care ești recunoscător/oare în relația cu părinții tăi și trei lucruri care ar putea fi îmbunătățite. Cum apreciezi că este relația ta cu părinții?



La nivel individual, putem înțelege familia ca grup de origine prin legătura de sânge sau prin alianță, locul în care se naște o persoană, se dezvoltă și își formează istoricul său personal. Familia are un rol esențial în formarea felului de a fi și a individualității fiecărui copil, fiind locul unde se învață valorile morale, culturale și spirituale, precum și importanța păstrării identității etnice, a simțului civic și a devotamentului față de națiune.

Familia poate fi:

- **nucleară** (părinți, copii);
- **monoparentală**;
- **extinsă** (bunici, frați, alte rude apropiate);
- **adoptivă** (unul sau mai mulți dintre copii sunt adoptați);
- **de plasament** (unul sau mai mulți dintre copii sunt primiți în familie pentru o anumită perioadă);
- **mixtă** (părinții sunt recăsătoriți).

2. Citește următorul fragment și răspunde la întrebările de mai jos. „De când părinții mei au divorțat, tata încearcă să se poarte ca și cum am fi o familie normală. Uneori primesc cadouri de două ori: și la mama acasă, și la tata. Sora mea vitregă zice că e bine să primești multe cadouri, dar nu prea văd care-i avantajul. Aș fi preferat să sărbătoresc Crăciunul într-o familie normală. Una fără Jane.” (Gally Lauteur, *Colega mea de bancă*)

- Cu ce fel de situație în viața de familie se confruntă personajul?
- Cum crezi că i-au influențat starea emoțională schimbările din viața de familie?
- Ce i-ai transmite personajului pentru a putea depăși cu bine acest impas?

Sănătatea vieții de familie poate fi apreciată prin menținerea unei legături strânse între membrii săi, precum și prin capacitatea acestora de a se adapta, ca un tot unitar, la cerințele vieții. Astfel, sănătatea vieții de familie este influențată de măsura în care aceasta reușește, prin intermediul membrilor săi, să își asigure nevoile de bază, de a garanta siguranța, îngrijirea celor bolnavi, menținerea sănătății și stabilitatea financiară.

Relațiile dintre membrii familiei contribuie la dezvoltarea lor socială și emoțională prin sprijinul oferit în momente de stres, prin educație, un sistem eficient de comunicare și prin protecție față de influențele externe negative. Prin setul de valori al fiecărui membru, dar și prin cel general acceptat (valorile acestora), familia consolidează, în rândul membrilor săi, norme de comportament social universal acceptate, conform vârstei, obiceiurilor familiale, stării de sănătate etc.

3. Identifică tipurile de familie din următoarele fragmente și notează cum te pot ajuta acestea să înțelegi mai bine viața de familie.

a. „— Știu! a intervenit domnul Ramírez, pocnind din degete. Ce-ar fi dacă ar lua ei locul Barbarei și-al lui José Camacho? I-a preluat în dimineața asta o rudă de-a lor. Așa că s-au eliberat două locuri la familia Baxter. (...) — Majoritatea familiilor adoptive sunt împrăștiate în diferite părți ale țării și știu foarte puțină spaniolă.”
(Christina Diaz Gonzalez, *Umbrela roșie*)

b. „De tataia îmi place, îmi place foarte mult, pentru că și el e un tip ca lumea. A venit acum trei ani de la țară, iar mama a închis terasa cu niște termopan și a băgat acolo o canapea care se face pat. Acolo dorm eu cu tataia. (...) Tontălăul e fratele meu mai mic – de fapt, singurul pe care-l am. Maică-mea strâmbă din nas când mă aude că-i zic așa.”

(Elvira Lindo, *Manolito Ochelaristu*)

Adaptabilitatea familiei la condițiile de viață și coeziunea membrilor pot fi influențate de diferiți factori, ce se pot constitui în **situații cu potențial de risc**:

- modificarea relațiilor membrilor familiei prin divorț, migrație, deces, boală poate atrage dificultăți în asigurarea nevoilor materiale, emoționale și de siguranță.
- comunicarea și/sau relațiile dintre membrii familiei poate căpăta uneori caracter abuziv – violență verbală sau fizică, exploatarea membrilor vulnerabili (cum ar fi minorii obligați să muncească în afara legii), consumul de substanțe interzise și/sau alcool, abuzul sexual – și influențează direct sau prin expunere, în primul rând, membrii vulnerabili ai familiei (copii și persoane în vârstă). Aceste situații pun presiune asupra echilibrului emoțional și psihic, destabilizează și influențează negativ sistemul sănătos de valori al familiei și al fiecărui membru al acesteia.
- modificări legate de etapele de dezvoltare a membrilor familiei: examene (intrarea la liceu, admiterea la facultate, diverse examene profesionale), promovări sau detașări profesionale în afara țării etc.

4. Încercuiește, din lista de mai jos, situațiile cu potențial de risc.

abandonul școlar	mutarea într-o casă nouă	divorțul părinților
nașterea unui frate/ a unei surori	agresiunea fizică și verbală	munca în afara legii a minorilor
emigrarea	consum de alcool în familie	boală/ accident
respingerea de către grupul de prieteni		decesul unui părinte

AFLU MAI MULT

Contribui la menținerea coeziunii în familie respectând regulile, îndeplinind responsabilitățile, exprimându-mi drepturile. Atunci când în familie persistă o situație cu potențial de risc, o soluție este să apelez la un adult de încredere (**Exemplu: un părinte, un profesor, un consilier școlar sau o rudă**). De asemenea, există instituții cărora mă pot adresa cu ajutorul unui adult de încredere: Direcția Generală de Asistență Socială și Protecția Copilului, Avocatul Copilului, diferite ONG-uri.

Exersează

I. Completează următoarele enunțuri folosind conceptele corespunzătoare.



sănătatea vieții de familie, dezvoltarea, familia.

1. La nivel individual, putem înțelege _____ ca grup de origine prin legătura de sânge cu membrii acestuia sau prin alianță, locul în care se naște o persoană, locul unde se formează ea și istoricul său personal.
2. _____ poate fi apreciată prin menținerea unei legături strânse între membrii săi, precum și prin capacitatea acesteia de a se adapta, ca un tot unitar, la cerințele vieții.
3. Relațiile dintre membrii familiei contribuie la _____ lor socială și emoțională prin suport în momente de stres, educație, un sistem eficient de comunicare și prin protecție față de influențele externe negative.

II. Notează care sunt cei doi factori importanți care influențează grupul familial.

Experimentez cu colegii

Discută, împreună cu membrii familiei, despre valorile, obiceiurile și tradițiile voastre. Descoperiți împreună care sunt acestea, cum au luat naștere, care sunt valorile dobândite individual și care obiceiuri i-au ajutat în luarea unor decizii pozitive în viață. Ce aspecte din viața ta consideri că sunt cel mai puternic influențate de familie?



Portofoliu

Desenează, pe o foaie de hârtie, un cerc mare, care reprezintă rețeaua ta de suport. Leagă cercul de căsuțe adiționale de diverse forme. Toate sunt unite printr-o linie cu restul cercului. Nu există nicio relație interpersonală care să poată răspunde la toate nevoile noastre. În mijlocul cercului pune o poză cu tine. În căsuțele care se conectează cu tine, scrie numele persoanelor sau ale organizațiilor care te pot ajuta și care pot face parte din rețeaua ta de suport. Poți desena căsuțe adiționale dacă rețeaua ta de suport are nevoie. Scrie, în dreptul fiecărei persoane/organizații, cum anume crezi că poți primi sprijinul sau suportul de care ai nevoie (**Exemplu: protecție, iubire, înțelegere etc.**).

