

Dragă copile,

Te invităm în paginile ce urmează într-o călătorie individuală în universul autocunoașterii. În activitățile ce urmează vei descoperi:

- cât de puternică este încrederea că ești capabil să rezolvi anumite situații, pentru a duce la bun sfârșit diverse acțiuni;
- că există aspecte ale sinelui ce se pot schimba și că există aspecte ale sinelui ce nu se pot schimba și trebuie acceptate așa cum sunt;
- că deții un control personal mult mai mare asupra evenimentelor decât îți dai seama și că este important să îți asumi responsabilitatea pentru evenimentele din viața ta, ceea ce va avea ca rezultat creșterea puterii și a controlului personal;
- ce îți dorești, ce știi să faci, cum vei acționa pentru a realiza ce îți propui, cui vei cere ajutor atunci când ai nevoie de sprijin;
- nivelul stimei de sine.

La finalul fiecărei activități parcurse vei avea răgaz pentru a reflecta asupra a ceea ce ai lucrat. Vei învăța cât este de important să îți acorzi un moment de răgaz, o clipă de liniște pentru a te gândi la tine, la ce s-a întâmplat peste zi și la cum poți acționa pentru a avea un nivel ridicat al stimei de sine.

Vei fi invitat să notezi în jurnalul personal aspecte care țin de propria persoană, lucruri pe care le poți schimba sau nu la tine, persoane la care poți să apelezi pentru a discuta despre ce îți dorești; de asemenea vei fi invitat să notezi cum vei acționa pentru a obține ce îți dorești, cum îți asumi responsabilitatea pentru evenimentele din viața ta, care este gradul de implicare în rezolvarea unor probleme de natură personală, cum poți valorifica ce ai și cum poți dezvolta ceea ce nu ai.

¹ Activități preluate și adaptate din:

- Dezvoltarea inteligenței emoționale. Educație rațional-emoțională și comportamentală. Clasele V-VIII, Ann Vernon, Editura ASCR, 2006
- Culegere de exerciții de dezvoltare personală, Cazacu, A., Boteanu, I., Suceava, 2016

Activitate 1: *Puterea mea...*

Prin această activitate vei descoperi cât de puternică este încrederea că ești capabil să rezolvi anumite situații, pentru a duce la bun sfârșit diverse acțiuni.

Materiale: foi de lucru, instrumente de scris

Timp: 30 minute

Instrucțiuni

Cum crezi că ar fi dacă ai avea o baghetă magică pe care să o folosești atunci când ai anumite probleme, când trebuie să depășești niște obstacole, sau să rezolvi ceva?

Identifică și notează cât mai multe soluții pentru următoarele probleme:

Un coleg de clasă te îndeamnă să râzi de un coleg mai mic din școală, în mediul online.

O colegă/un coleg râde de hainele pe care le porți la orele online.

Ai aflat că fratele/sora ta le spune colegilor ei că școala online nu este obligatorie.

Ai de făcut o temă foarte grea la matematică și nu știi cum să rezolvi. Mai ai la dispoziție o seară pentru a o rezolva.

Colegii tăi de clasă îți răspund rar la mesajele legate de școală.

Maine este selecția pentru concursul online de cultură generală. Ai vrea să mai citești dar astăzi ai avut 6 ore online.

Ai multe ore pe zi și stai mult la calculator pentru a participa la toate. Uneori ai dureri de cap și stări de vomă.

Răspunde la următoarele întrebări:

Ce soluții ai identificat la problemele date?

Cum ai ajuns la aceste soluții?

Există soluții universale pentru anumite probleme?

Când ai o problemă cum acționezi pentru a găsi o soluție? Pe cine te bazezi? Ceri ajutor?

Ai simțit vreodată nevoia de a avea o baghetă magică pentru a-ți rezolva problemele?

Dacă nu avem o astfel de baghetă, cum procedăm pentru a găsi cele mai bune rezolvări?

Încheiere

Cum acționăm pentru a ne rezolva problemele dacă nu avem o baghetă magică? Gândește-te la un moment în care ai fost îngrijorat că nu reușeai să rezolvi toate temele pentru a doua zi. De ce crezi că s-a întâmplat acest lucru? Cum ai acționat în acel moment?

Crezi că dacă ai mai fi în situația respectivă ai acționa la fel? Cum ai proceda? Ce este diferit acum față de acel moment?

Activitate 2: *Acceptă sau schimbă!*

Prin această activitate vei învăța că există aspecte ale sinelui ce se pot schimba și că există aspecte ale sinelui ce nu se pot schimba și trebuie acceptate așa cum sunt.

Materiale: foi de lucru, instrumente de scris

Timp: 30 minute

Instrucțiuni

Citește fiecare cuvânt și gândește-te cât de mult poți modifica situația data în ceea ce te privește. Notează, pe o scală de la 1 la 5, în care 1 este *Nu pot schimba deloc* și 5 este *Pot schimba total*, cât de mult crezi că poți schimba situația data.

	nu pot schimba deloc ↓				pot schimba total ↓
	1	2	3	4	5
nasul	1	2	3	4	5
înălțimea	1	2	3	4	5
greutatea	1	2	3	4	5
culoarea pielii	1	2	3	4	5
notele de la școală	1	2	3	4	5
atitudinea față de colegi	1	2	3	4	5
relația cu profesorii	1	2	3	4	5
relația cu părinții	1	2	3	4	5
culoarea părului	1	2	3	4	5
hainele	1	2	3	4	5
vârsta	1	2	3	4	5
relația cu prietenii	1	2	3	4	5

Răspunde la următoarele întrebări:

- În ce situații din cele menționate poți acționa pentru a produce o schimbare?
- În ce situații nu poți acționa pentru a produce o schimbare?
- Care sunt situațiile cele mai frecvente?
- Asupra căror situații nu ai niciun control? De ce? Asupra căror situații ai un nivel destul de ridicat de control? De ce? În ce situații controlul pe care îl deții este scăzut, dar există?
- Cum poți acționa pentru a schimba atitudinea față de colegi, relația cu profesorii, relația cu părinții, relația cu prietenii?
- Ce poți face în legătură cu situațiile pe care nu le poți schimba?
- Ți-ai spus vreodată că nu poți schimba o situație, când, de fapt, ai fi putut schimba câte ceva?
- Cum ai putea acționa data viitoare când crezi că nu poți schimba o situație?

Încheiere

Cum acționăm când știm că putem produce o schimbare?

Notează în jurnalul personal...

Pot schimba la mine...și mă simt...

Nu pot schimba la mine...și mă simt...

Există aspecte pe care ai vrea să le schimbi la tine sau în relațiile cu ceilalți și nu știi cum să procedezi? Discută cu un cadru didactic despre aceste lucruri!

Activitate 3: Cine deține controlul

Prin această activitate vei învăța că deții un control personal mult mai mare asupra evenimentelor decât îți dai seama și că este important să îți asumi responsabilitatea pentru evenimentele din viața ta, ceea ce va avea ca rezultat creșterea puterii și a controlului personal.

Materiale: foi de lucru, instrumente de scris

Timp: 30 minute

Instrucțiuni

1. Gândește-te la evenimentele din viața ta. Crezi că deții controlul asupra tuturor lucrurilor care se întâmplă în viața ta? Alege răspunsul potrivit! (DA/NU).

2. Citește situațiile următoare și decide a cui a fost vina pentru situația creată - a ta sau a altor persoane.

a. Ai luat notă foarte mică la un test de evaluare de la final de an școlar.

b. Nu ai colaborat cu colegii pentru a realiza proiectul online pentru ora de biologie.

c. Nu ai avut bani pentru a cumpăra un cadou împreună cu colegii de clasă. Vei trimite o felicitare virtuală.

d. Nu ai învățat poezia pentru serbarea online de sfârșit de an școlar.

e. Ai intrat ilegal în contul unui coleg de clasă, așa cum au făcut toți prietenii tăi.

f. Ai râs de colegul care nu a știut răspunsurile corecte atunci când a postat fișa de evaluare la limba română.

g. Ai lipsit de la orele online pentru că prietenii din cartier te-au convins că este mai important să stai să te joci cu ei în rețea.

3. Notează o situație în care ai avut un grad ridicat de control personal. Cum te-ai simțit?

4. Notează o situație în care nu ai avut un grad scăzut de control personal. Cum te-ai simțit?

Încheiere

Cum acționăm pentru a ne crește puterea și controlul personal?

Notează în jurnalul personal două situații în care gradul de control personal a fost unul ridicat. Descrie cum ai procedat și cum te-ai simțit. Povestește părinților tăi despre aceste două situații, accentuând modul în care te-ai simțit.

Activitate 5: Pot să îmi evaluez stima de sine

Prin această activitate îți poți autoevalua nivelul stimei de sine. Acesta nu este un instrument psihologic de evaluare a stimei de sine, ci doar o auto-evaluare care îți poate da o imagine generală despre stima ta de sine. Pentru o evaluare psihologică a stimei de sine, adresează-te consilierului tău școlar.

Materiale: foi de lucru, instrumente de scris

Timp: 30 minute

Instrucțiuni

Completează chestionarul pentru identificarea nivelului stimei de sine! Citește fiecare afirmație și dă o notă de la 1 la 8, în funcție de cum ți se potrivește, astfel: 1 – deloc, 2 – foarte puțin, 3 – puțin, 4 – suficient, 5 – potrivit, 6 – bine, 7 – foarte bine, 8 – perfect. Notează cifra care corespunde răspunsului tău în pătratul din dreapta întrebării. Însunează răspunsurile și află nivelul stimei de sine.

Chestionar pentru identificarea nivelului stimei de sine

- | | |
|---|--------------------------|
| 1. Mă simt bine în situații relaționale. | <input type="checkbox"/> |
| 2. Nu am tulburări fizice în situații relaționale (ritm cardiac crescut, transpirații, tremurături, senzație de nod în gât, sufocare). | <input type="checkbox"/> |
| 3. În situațiile relaționale am întotdeauna idei clare. | <input type="checkbox"/> |
| 4. Îmi este ușor să cer. | <input type="checkbox"/> |
| 5. Pot refuza cu ușurință. | <input type="checkbox"/> |
| 6. Când este necesar, îmi verbalizez cu ușurință gândurile și sentimentele. | <input type="checkbox"/> |
| 7. Pot să pornesc fără probleme o conversație. | <input type="checkbox"/> |
| 8. Îmi este ușor să întrețin o conversație. | <input type="checkbox"/> |
| 9. Știu cum să pun capăt unei conversații dacă este cazul. | <input type="checkbox"/> |
| 10. Nu mă deranjează să fiu criticat. | <input type="checkbox"/> |
| 11. Știu să fac critică fără să-mi jignesc interlocutorul. | <input type="checkbox"/> |
| 12. În general, știu cum să reacționez atunci când cineva are față de mine un comportament agresiv (verbal), astfel încât lucrurile să se sfârșească cu bine. | <input type="checkbox"/> |
| 13. Știu cum să primesc complimente fără să mă jenez. | <input type="checkbox"/> |
| 14. Fac cu ușurință complimente. | <input type="checkbox"/> |

Cei care au obținut ușor peste 37 au o stimă de sine pozitivă, ceea ce înseamnă că:

- își asumă responsabilități („Pot să fac acest lucru”);
- se comportă independent („Mă descurc singur”);
- sunt mândri de realizările lor („Sunt mândru pentru că...”);
- realizează fără probleme sarcini noi („Sunt convins că pot să fac acest lucru”);
- își exprimă atât emoțiile pozitive, cât și pe cele negative („îmi place de mine așa cu sunt”. „sunt supărat când vorbești așa cu mine”);
- oferă ajutor și sprijin celorlalți colegi („Am nevoie de ajutorul tăi”).

Cei care au obținut ușor sub 37 au o stimă de sine negativă, ceea ce înseamnă că:

- sunt nemulțumiți de felul lor de a fi („Nu sunt în stare să fac asta”);
- evită să realizeze sau să se implice în sarcini noi („Nu voi fi în stare să iau examenul”);
- se simt neiubiți și nevaloroși („Sunt antipatic. Nu mă place nimeni”);
- îi blamează pe ceilalți pentru realizările lor („Profesorul a fost nedrept cu mine”);
- pretind că sunt indiferenți emoțional („Nu mă interesează că am luat nota 4 la..”);
- nu pot tolera un nivel mediu de frustrare („Nu știu cum să rezolv problema2, „Nu pot să învăț”);
- sunt ușor influențabili („Prietenii mei cred că este bine să fumez”).

Încheiere

Cum acționezi în funcție de rezultatul obținut la chestionarul de autoevaluare a stimei de sine?

Discută rezultatul obținut la chestionarul de autoevaluare a stimei de sine cu un profesor care predă la clasa ta. Află ce activități poți face pentru a-ți dezvolta stima de sine pozitivă.
