

Dragă adolescentule,

Te invităm să parcurgi activitățile următoare, pentru a-ți descoperi lumea interioară, pentru a descoperi ce te determină să acționezi într-un fel sau altul. Știm că ești preocupat de cunoașterea de sine, de imaginea ta în ochii celorlalți, de ce te distinge de ceilalți, de ceea ce te face unic și original.

Activitățile propuse te ajută să descoperi:

- care sunt valorile personale și care sunt cele mai importante valori ce îți ghidează acțiunile;
- că este important să accepți complimente, să înveți cum să accepți complimentele dar și cum să faci complimente, pentru creșterea nivelului de auto-acceptare, pentru dezvoltarea unei imagini de sine pozitive, pentru dezvoltarea unei stime de sine pozitive;
- ce apreciezi la oamenii din jurul tău și ce apreciază ei la tine;
- cum îți rezolvi problemele cu care te confrunți în viața de zi cu zi;
- care sunt aspectele pozitive și definatorii ale profilului tău de personalitate.

Fiecare activitate propusă se încheie cu un moment de reflecție asupra a ceea ce ai clarificat despre universul tău interior. 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 consemnezi în jurnalul personal aspecte care țin de valorile personale ce te orientează în acțiunile pe care le faci; aspecte ce țin de modul în care faci și accepți complimente; aspecte legate de ce apreciezi la oamenii din jurul tău și ce apreciază ei la tine; aspecte legate de modul în care abordezi problemele cu care te confrunți în viața de zi cu zi; aspecte pozitive și definatorii ale personalității tale.

¹ Activități preluate și adaptate din :

- Culegere de exerciții de dezvoltare personală, Cazacu, A., Boteanu, I. , Suceava, 2016

- Dezvoltarea inteligenței emoționale. Educație rațional-emoțională și comportamentală. Clasele IX-XII, Ann Vernon, Editura ASCR, 2006

Activitate 1: Valorile mele

Prin această activitate îți vei identifica valorile personale și vei stabili care sunt cele mai importante valori ce îți ghidează acțiunile.

Materiale: foi de lucru, instrumente de scris

Timp: 40 minute

Instrucțiuni

1. Citește cu atenție următoarele posibile situații. Decide cum vei acționa și notează!

- Imaginează-ți că ai câștigat 100 000 euro la loto. Scrie apoi pe o foaie de hârtie, cât mai detaliat, ce ai face cu acești bani. Gândește-te apoi ce te-a determinat să repartizezi banii astfel. Ce este important pentru tine în viață?

- Când vei ajunge la bătrânețe, ce ți-ar plăcea să îți poți spune despre viața pe care ai trăit-o până atunci?

- Amintește-ți de o decizie mai dificilă cu care te-ai confruntat. Când ai optat pentru varianta aleasă, care au fost factorii, valorile care au contat pentru tine?

- Imaginează-ți că intri într-un magazin magic de unde poți cumpăra absolut orice, adică orice îți poți reprezenta. Dacă ai ajunge într-un astfel de magazin, ce produse ai pune în coș?

2. Citește cu atenție lista de mai jos, ce cuprinde mai multe valori. Extrage-le pe cele pe care le consideri mai importante și apoi ierarhizează-le. Dacă simți nevoia, poți adăuga orice altă valoare pe care o consideri importantă. Lista este doar orientativă.

Listă de valori:		fidelitate
autenticitate	responsabilitate	toleranță
creativitate	libertate	sănătate
siguranță	distracție	autorealizare
generozitate	muncă	utilitate
bunătate	succes	diversitate
autoritate personală	realizare profesională	comunicare
ambiiție	dragoste	omenie
colegialitate	înțelepciune	liniște
credință	cinste	cunoaștere
demnitate	curaj	înțelegere
respect	optimism	ambiiție
sinceritate	frumusețe	apreciere
egalitate	integritate	pace
perseverență	răbdare	prietenie

Top 10 al valorilor personale

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

Încheiere

Ce ai aflat nou despre valorile tale personale și despre modul în care îți ghidează acțiunile din viața?

Discută cu un profesor despre topul valorilor personale! Periodic, privește și analizează topul valorilor personale și decide dacă rămâne același sau dacă modifici ceva!

Activitate 2: Complimente

Prin această activitate vei învăța că este important să accepți complimente, să înveți cum să accepți complimentele dar și cum să faci complimente, pentru creșterea nivelului de auto-acceptare, pentru dezvoltarea unei imagini de sine pozitive, pentru dezvoltarea unei stime de sine pozitive.

Materiale: foi de lucru, instrumente de scris

Timp: 40 minute

Instrucțiuni

1. Descrie două situații în care ai făcut complimente. Cum te-ai simțit? Notează.

situația 1	cum te-ai simțit?

situația 2	cum te-ai simțit?

2. Descrie două situații în care ți s-au făcut complimente. Cum te-ai simțit? Notează.

situația 1	cum te-ai simțit?

situația 2	cum te-ai simțit?

3. Care au fost motivele ce au stat la baza deciziei tale de a face complimente?

4. Care au fost motivele care au stat la baza deciziei celor din jur pentru a te complimenta?

Reține!

Fii sincer și responsabil când faci complimente, fără a te simți stânjenit!

Acceptă complimentele fără a fi stânjenit!

Este important să îți dezvolti responsabilitatea personală în a face complimente dar și în a primi complimente fără a te simți stânjenit, cu scopul creșterii nivelului de auto-acceptare.

Exersează zilnic primirea și oferirea complimentelor, atât în mediul școlar cât și în cel din afara școlii.

Încheiere

De ce este important să înveți să faci complimente și să primești complimentele?

Consemnează în jurnalul personal complimentele pe care le faci tu pe cele pe care le primești. Discută ce ai notat cu un prieten/prietenă. Identifică ce simți când faci complimente și ce simți când primești complimente.

Activitate 3: Autoprezentarea

Prin această activitate vei învăța să pui la un loc aspectele pozitive și definitorii ale profilului tău de personalitate

Materiale: foi de lucru, instrumente de scris

Timp: 40 minute

Instrucțiuni

1. Completează afirmațiile de mai jos. Gândește-te la o manieră atractivă de prezentare, pentru ca ulterior vei expune diploma în camera ta. Poți opta pentru utilizarea desenului, schemelor grafice etc.

DIPLOMA MEA

Cea mai importantă realizare
din viața mea este

Cel mai important succes din
viața mea este

Cel mai important
eveniment din viața mea
este

Cel mai important obiectiv
realizat este

Cea mai importantă decizie
pe care am luat-o este

Cele mai importante
persoane din viața mea sunt

5. Dacă ai fi într-o situație similară ai acționa la fel?

6. Ce ai învățat din situațiile menționate?

Încheiere

Cum acționăm pentru a ne rezolva problemele?

Discută cu o persoană de încredere despre problemele tale și despre modul în care le-ai rezolvat.
