GHID DE DEZVOLTARE PERSONALĂ PENTRU ELEVI

FIȘE DE LUCRU PENTRU ELEVI DE GIMNAZIU ȘI LICEU



Proiect finanțat prin:

START ONG by Kaufland

Implicarea face diferența. Kaufland

act for tomorrow

Gutenberg VEREIN



Materialul de față a fost creat în cadrul proiectului *Ateliere nonformale de dezvoltare personală pentru elevi* - proiect implementat de către Asociația GUTENBERG - Organizația studenților vorbitori de limba germană din Cluj-Napoca, prin sprijinul obținut în cadrul programului Start ONG.

Start ONG este un program lansat de Kaufland România și implementat de Asociația Act for Tomorrow. Domeniile vizate sunt: educație, sănătate, mediu, social și cultură. Valoarea totală a programului este de 500.000 euro. Programul Start ONG este cel mai simplificat instrument de finanțare comunitară destinat ONG-urilor tinere, instituțiilor non-administrative și grupurilor informale / de inițiativă.

© Acest material face obiectul drepturilor de autor ale Asociației Gutenberg.
Orice informații sau resurse din acest material pot fi utilizate, cât timp această utilizare se face cu acordul și menționarea titularului de drepturi și cu citarea sursei (link activ către site-ul oficial www.Gutenberg.ro).

Proiect finanțat prin:

START ONG by Kaufland

Implicarea face diferența. Kaufland

act for tomorrow

Gutenberg VEREIN

CUPRINS

Click pe titlul dorit pentru a accesa pagina!

1. Autocunoaștere 5
   - Analiza personală SWOT 5
   - Valori personale 7
2. Despre emoții și gânduri 8
   - A fi sau a nu fi - ce este o emoție? 8
   - Gânduri nesănătoase 12
   - Roata emoțiilor 15
3. Relații 16
   - Ce facem atunci când avem un conflict? 16
   - Comunicarea nemulțumirilor 18
   - Relații pozitive 19
4. Metode creative 20
   - Vision board 20
   - Gratitude jar - borcanul recunoștinței 21
5. Bibliografie 22



1. Ce este acest ghid?

Acest material este un ghid de dezvoltare personală pentru elevii de gimnaziu și liceu. Acest grup de vârstă este doar orientativ, fiind posibilă adaptarea activităților și pentru alte categorii de persoane. Ghidul cuprinde diferite domenii în care elevii se pot dezvolta pe plan personal, fiind incluse atât informații și explicații, cât și exerciții practice și resurse suplimentare.

Elevii pot parcurge aceste fișe de lucru pe cont propriu, limbajul folosit fiind unul accesibil. De asemenea, îndrumătorii acestora (părinți, profesori) pot utiliza acest material pentru a-i ghida pe elevi în procesul de dezvoltare personală.

2. Ce este cariera?

Cariera se referă la o lungă călătorie profesională, care este, ideal, determinată de pasiunile tale. Este acel traseu pe care îl parcurgem pentru a ne atinge obiectivele și ambițiile. Se referă la tot progresul și toate acțiunile din anii de muncă și poate include diferite joburi sau funcții pe care le ai pe parcurs.

Obiective de învățare

- o mai bună cunoaștere a propriei persoane, prin intermediul exercițiilor care facilitează reflecția asupra propriilor abilități;
- identificarea valorilor personale;
- înțelegerea diferenței dintre situații, gânduri și emoții;
- înțelegerea legăturii dintre gânduri și emoții și învățarea unor strategii de modificare a acestora;
- dezvoltarea abilității de a identifica și a numi emoții specifice;
- îmbunătățirea abilităților interpersonale prin strategii precum rezolvarea conflictelor, comunicarea nemulțumirilor și construirea relațiilor pozitive;
- utilizarea metodelor creative pentru dezvoltarea personală.

Ce înseamnă dezvoltarea personală?

Dezvoltarea personală este un proces continuu de învățare și de îmbunătățire a propriilor abilități și cunoștințe despre sine și despre lume. Învățarea nu se rezumă la contextele academice (școala sau facultatea), ci poate avea loc în orice situație în care ne propunem să devenim mai buni. Deoarece dezvoltarea personală are la bază cunoașterea propriei persoane, acest ghid include un capitol despre *Autocunoaștere*. Capitolul *Despre emoții și gânduri* vă va ajuta să înțelegeți modul în care gândurile și emoțiile noastre ne afectează atât pe noi, cât și pe cei din jur, iar abilitățile interpersonale vor fi discutate în capitolul *Relații*. Nu în ultimul rând, am inclus și un capitol despre *Metode creative* ce pot fi utilizate în dezvoltarea personală.



1. Autocunoaștere

Analiza personală SWOT

Analiza SWOT este un exercițiu de autocunoaștere care vizează 4 domenii: punctele tari (Strenghts), Punctele slabe (Weakness), Oportunitățile de dezvoltare (Oportunities) și Amenințările (Threats).

De ce este important acest exercițiu? Dacă îți cunoști punctele tari, poți să îți direcționezi eforturile spre lucrurile la care te pricepi cel mai bine. Dacă îți cunoști slăbiciunile, știi ce să eviți, ce să îmbunătățești și unde ai nevoie de ajutor. Împreună, punctele tale tari și oportunitățile te pot ajuta să-ți identifici obiectivele pe termen lung (de exemplu, cele legate de carieră). Punctele slabe, împreună cu posibilele amenințări, sunt lucrurile la care trebuie să fii atent, pe care trebuie să le gestionezi și pentru care trebuie să planifici din timp, pentru a te asigura că reușești să îți atingi acele obiective pe termen lung.

Hai să vedem cum poți să identifici fiecare element!

S

Puncte tari: ce te diferențiază de ceilalți oameni? Ce calități ai, care te fac să ieși în evidență? La ce te pricepi cel mai bine? Ce abilități ai și pentru ce primești cele mai multe recompense? La ce te pricepi mai bine decât ceilalți colegi ai tăi? Cu ce te mândrești cel mai tare? Ce experiențe, resurse sau conexiuni ai, pe care alții nu le au? La ce îți cer oamenii ajutorul? Pentru ce ești complimentat cel mai des?

W

Puncte slabe: La ce nu te pricepi atât de bine? În ce domenii te-ai putea descurca mai bine? Ce abilitate îți e mai greu să îți dezvolți? Ce anume faci doar pentru că trebuie, și nu pentru că îți dorești? Crezi că ai anumite trăsături care te trag în spate? Care sunt vulnerabilitățile tale? În ce domenii ai frecvent nevoie de ajutor sau în ce situații te simți copleșit?

O

Oportunități: În ce situații poți profita cel mai mult de punctele tale tari? Cum ai putea să îți reduci punctele slabe? În ce domeniu crezi că ai cel mai mare potențial să te dezvolți? În ce fel de activități ai putea să te implici, unde să îți poți pune în aplicare punctele tari, dar să ai și provocări prin care să îți dezvolți punctele slabe?

T

Amenințări/Obstacole: Ce crezi că ar putea sta în calea succesului tău? Ce probleme crezi că ai putea să ai mai târziu, dacă nu îți rezolvi cât mai repede punctele slabe? În ce situații ai putea fi pus și să consideri că nu te-ai descurca deloc?

Folosește întrebările de mai sus pentru a completa propria ta analiză SWOT.

Analiza mea SWOT

Punctele mele tari:	**Punctele mele slabe:**
Oportunitățile mele:	**Amenințările mele:**



Valori personale

Un alt element important, atunci când vorbim despre autocunoaștere, este reprezentat de valorile personale.

Valorile se referă la acele lucruri pe care le considerăm cele mai importante, care contează cel mai mult pentru noi. Mai jos o să ai o listă de valori. Încearcă să alegi 5 valori din listă, care sunt cele mai importante pentru tine.

Iubirea	**Bogăția**	**Familia**	**Moralitatea**
Succesul	**Cunoașterea**	**Puterea**	**Prietenia**
Timpul liber	**Respectul**	**Aventura**	**Natura**
Calmul	**Libertatea**	**Distracția**	**Recunoașterea**
Popularitatea	**Responsabilitatea**	**Onestitatea**	**Umorul**
Loialitatea	**Independența**	**Realizările**	**Frumusețea**
Spiritualitatea	**Pacea**	**Stabilitatea**	**Înțelepciunea**
Corectitudinea	**Creativitatea**	**Relaxarea**	**Siguranța**

Acum că ți-ai identificat principalele valori, încearcă să te gândești la câte un lucru pe care l-ai putea face în fiecare zi (sau cât mai des) pentru a satisface fiecare valoare. De exemplu, dacă valoarea ta este familia, ai putea să petreci 10 minute la finalul fiecărei zile, în care să povestești cu familia ta, pentru a rămâne conectați unii cu ceilalți.

Valoarea 1		
Valoarea 2		
Valoarea 3		
Valoarea 4		
Valoarea 5		

2. Despre emoții și gânduri

A fi sau a nu fi - ce este o emoție?

Printre perspectivele actuale asupra emoției se numără și aceea conform căreia **emoțiile nu „există pur și simplu”, ci sunt construite** (Barrett, 2017). Ce înseamnă acest lucru? Să ne imaginăm o persoană care plânge. Primul instinct ar fi să credem că este tristă, pentru că așa ne-a învățat cultura în care trăim. Dacă stăm să ne gândim, poți plânge și când ești furios sau chiar și atunci când ești copleșit de bucurie! De asemenea, tristețea nu se manifestă doar prin plâns - poți fi tăcut sau poți să pari vesel, în încercarea de a-ți ascunde supărarea.



Așadar, observăm că emoțiile nu au amprente clare. Ele sunt „construite” de noi cu ajutorul unor „ingrediente”, luând în considerare indiciile oferite de fiecare situație.

Provocare!

Înainte să treci mai departe, încearcă să vezi cât de multe emoții cunoști.
Completează spațiile de mai jos cu 10 emoții pozitive și 10 emoții negative.

10 emoții pozitive

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

10 emoții negative

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Acest capitol te va ajuta să înțelegi cum apar emoțiile și ce poți face pentru a le modifica. Există multe situații în urma cărora putem avea emoții puternice, fie că sunt pozitive sau negative. Cu toate acestea, probabil că ai observat până acum faptul că, dacă mai multor persoane li se întâmplă același lucru, ele nu au întotdeauna aceleași emoții.

Oamenii pot să simtă lucruri diferite în aceeași situație! Cum este posibil acest lucru?

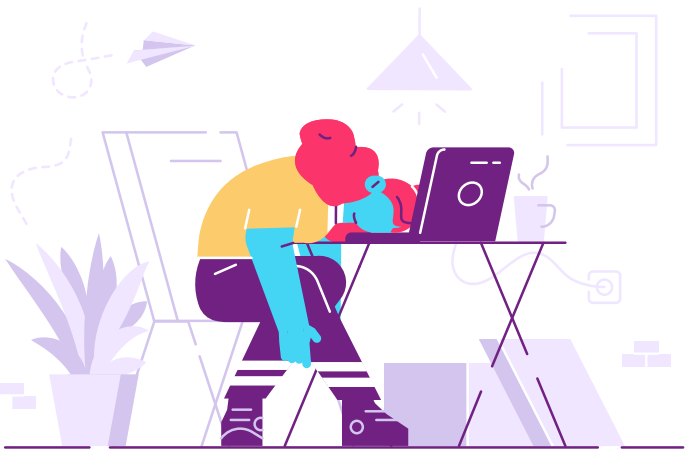
Exercițiul 1

Cele 2 fete de mai jos se confruntă cu aceeași situație. Cu toate acestea, ele par să aibă perspective diferite asupra ei. Citește ce spun ele.

Situație: Am luat nota 6 la un test la matematică.

Carina

„Nu pot să cred că am luat o notă atât de mică. Nu înțeleg cum s-a întâmplat. Trebuia să iau o notă mai bună! Oare ce mai urmează? Evaluarea Națională este în câteva luni, iar dacă nu rezolv exercițiile perfect, nu voi intra la un liceu bun. Este absolut înfiorător și nu pot să suport gândul că viața mea depinde de nota la matematică. De fapt… oricum sunt incapabilă și nici nu merit să merg la o școală bună.”



Carmen

„Sunt destul de dezamăgită de această notă, dar, până la urmă, nu e un capăt de lume. Mi-ar fi plăcut să iau o notă mai mare, dar știu că nu pot schimba trecutul. Vestea bună este că vine Evaluarea Națională în câteva luni și că mai am suficient timp să mă pregătesc până atunci. Situația de acum nu este ideală și mă simt puțin frustrată, dar știu că pot trece peste asta. Sunt ambițioasă și voi da tot ce am mai bun!”



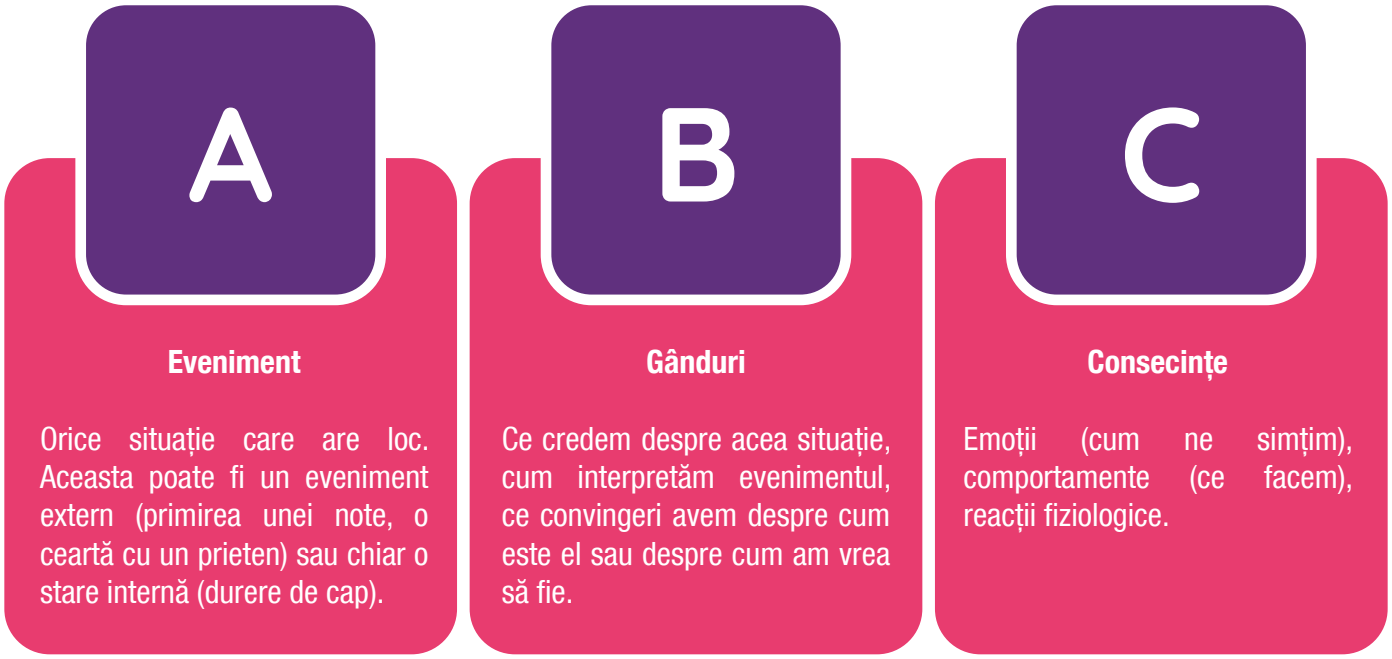
Exercițiul 2

Haide să vedem ce s-a întâmplat în situația cu care se confruntă Carina și Carmen. Completează tabelul de mai jos!

	Carina	Carmen
Ce spune despre situație?		
Ce spune despre sine?		
Ce spune despre viitor?		
Ce așteptări are față de propria persoană?		
Ce emoții crezi că are?		
Cât de intense sunt emoțiile?		



În psihologie, un model frecvent utilizat pentru a înțelege emoțiile și comportamentele este **modelul ABC**, propus de Ellis (1962) și dezvoltat de Beck (1976). Acest model ne ajută să înțelegem de ce diferite persoane pot avea diferite reacții la aceeași situație - sau chiar aceeași persoană poate avea reacții diferite, când se află de mai multe ori în aceeași situație.



După cum poți observa, nu situația este cea care ne face să ne simțim într-un anumit fel sau să facem anumite lucruri, ci gândurile pe care le avem.

Așadar, modificându-ți gândurile, îți poți modifica emoțiile!

Întrebarea este: ce gânduri ne dorim să modificăm? Emoțiile *nesănătoase* (de exemplu depresie, anxietate, furie extremă) au la bază tot niște gânduri *nesănătoase*. Asta nu înseamnă că tristețea, frica sau frustrarea trebuie evitate complet - ele sunt chiar variantele *sănătoase* ale emoțiilor menționate anterior. În mod intuitiv emoțiile sănătoase au la bază gânduri *sănătoase*. **Ține minte!** Nu trebuie să evităm complet emoțiile negative. Chiar și ele ne pot fi de folos și este firesc să le avem.

Provocare!
Te poți gândi la o situație în care o emoție pozitivă (fericirea, optimismul etc.) ar putea să fie nesănătoasă? Notează-o aici!

_____

_____

_____

Gânduri nesănătoase

Citește despre câteva tipuri de gânduri nesănătoase. Îți par cunoscute?

Gând nesănătos	Gând sănătos
„Trebuie” absolutist „Trebuie neapărat să se întâmple acest lucru, pentru că așa vreau eu!”	**„Trebuie” preferențial** „Mi-ar plăcea să se întâmple acest lucru, dar știu că lucrurile nu se întâmplă doar pentru că așa vreau eu.”
Catastrofare „Acesta este cel mai rău lucru care se putea întâmpla vreodată!”	**Noncatastrofare** „Este un lucru foarte neplăcut, dar nu este cel mai rău lucru posibil.”
Toleranța scăzută la frustrare „Nu pot să suport că s-a întâmplat asta și este absolut de neacceptat să trăiesc cu acest lucru!”	**Toleranța la frustrare** „Acest lucru este foarte dificil de tolerat, dar faptul că nu îmi place nu înseamnă că este imposibil să trăiesc cu acest lucru.”
Evaluarea globală „Sunt o persoană oribilă!” „Amicul meu este un om mai bun decât mine!”	**Evaluarea contextuală** „Am greșit, dar asta nu mă definește ca om.” „El joacă baschet mai bine decât mine, dar suntem la fel de valoroși ca persoane.”

Exercițiul 3

Recitește ce spuneau Carina și Carmen despre nota obținută la matematică. Îți este mai ușor să identifici gândurile lor sănătoase și nesănătoase? Notează-le!

	Carina	Carmen
Gânduri sănătoase		
Gânduri nesănătoase		

Exercițiul 4 - Sala de judecată

Este timpul să îți duci propriile gânduri nesănătoase în sala de judecată! Folosește această fișă de fiecare dată când ai nevoie să combați un gând nesănătos!

Procurorul și avocatul vor prezenta dovezi pentru și împotriva gândului.

Judecătorul va da un verdict.

Gândul pe care vrei să îl combați

Avocatul dovezi care susțin gândul	**Procurorul** dovezi împotriva gândului

Verdictul judecătorului

Fișă de lucru bazată pe modelul TherapistAid.com

Exercițiul 5 - Detectivul

O altă metodă utilă de a-ți modifica gândurile și emoțiile este să devii propriul tău „detectiv particular” și să investighezi situația. După aceea, îți poți imagina o situație ideală, în care ai gânduri, emoții și comportamente alternative. Notează-le în spațiile de jos!

Situația Notează aici doar ce s-a întâmplat, fără vreo interpretare	

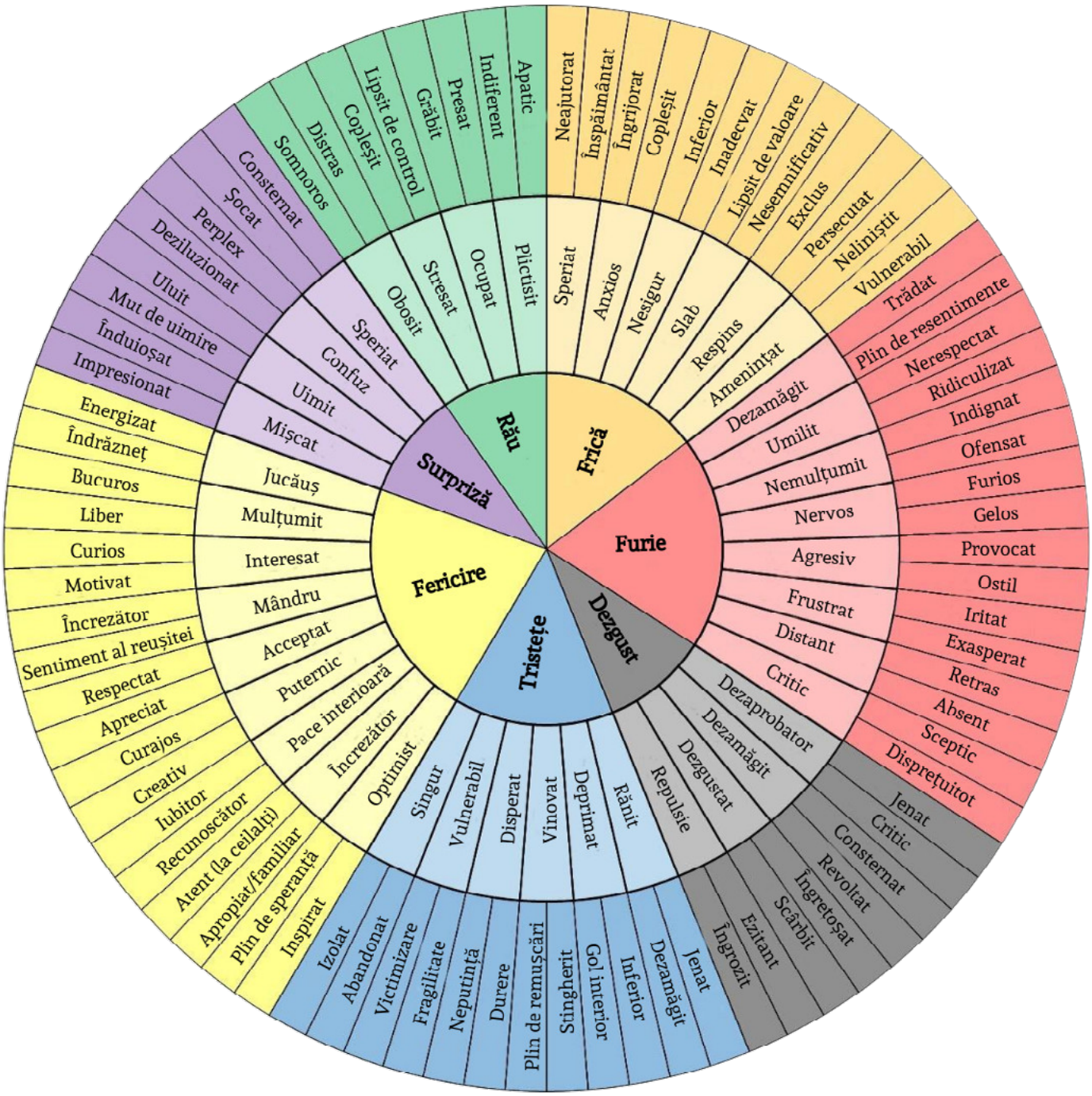
	Gândurile pe care le-am avut	Gânduri alternative
Gânduri Cum ai interpretat situația?		

	Emoțiile pe care le-am simțit	Emoții alternative
Emoții Cum te-ai simțit?		

	Comportamentele mele	Comportamente alternative
Comportamente Ce ai făcut, cum ai acționat?		

Roata emoțiilor

Îți amintești de provocarea cu cele 10 emoții pozitive și cele 10 emoții negative? Nu întotdeauna ne este ușor să punem o etichetă felului în care ne simțim. Roata emoțiilor te poate ajuta să identifici mai ușor felul în care te simți. În viitor, când încerci să îți analizezi emoțiile, fă următorul exercițiu: în loc să spui că ești pur și simplu „trist", încearcă să identifici o emoție mai specifică.



Ilustrație bazată pe modelul DrAlbertWong.com

3. Relații

Ce facem atunci când avem un conflict?

Oamenii din viața noastră sunt un element foarte important în procesul nostru de dezvoltare personală. Deși ne-am dori ca relațiile noastre să fie mereu fericite și echilibrate, se întâmplă să mai apară și conflicte. Conflictele sunt, de cele mai multe ori, doar un semn că ceva, undeva, nu merge atât de bine cum ar trebui. În continuare, vom încerc să vedem cum am putea rezolva o situație conflictuală astfel încât toate părțile implicate să aibă de câștigat.

Gândește-te la ultimul conflict pe care l-ai avut în viața ta, recent. Ce s-a întâmplat?

_____

_____

Ce ai făcut atunci când a apărut conflictul? Ai reușit să găsești o soluție, astfel încât toată lumea să fie fericită?

_____

_____

Dacă nu ai reușit, ce obstacole ai întâmpinat? Ce a fost cel mai greu?

_____

_____

Dacă ai reușit, ce ai făcut ca să fie o situație fericită?

_____

_____



În cazul în care nu ai reușit să rezolvi cu succes conflictul, ce crezi că ai fi putut să faci diferit?

_____

_____

Cum crezi că ar fi reacționat altcineva, dacă era în locul tău? Gândește-te la un prieten bun de-al tău, un membru al familiei sau poate chiar persoana cu care ai fost în conflict.

_____

_____

Ce crezi că ai face diferit, dacă ai mai ajunge într-o astfel de situație?

_____

_____

Ce crezi că a cauzat conflictul? Ce ai putea să schimbi, astfel încât să nu se mai ajungă la un conflict asemănător?

_____

_____



Comunicarea nemulțumirilor

Să vorbim despre emoțiile noastre nu este întotdeauna cel mai ușor lucru, mai ales atunci când vrem să îi transmitem cuiva o nemulțumire sau faptul că ne-a supărat sau rănit. Se întâmplă să încercăm să transmitem o nemulțumire iar cealaltă persoană să se simtă acuzată și să răspundă într-un mod negativ. Așadar, în continuare vom încerca să învățăm cum am putea să formulăm mesajele, astfel încât rezultatul conversației să fie unul pozitiv.

Regula de bază este

Mă simt *cuvânt* care să descrie *emoția* atunci când *explicația pentru emoție.*

Exemplu:

Acuzație	Nu poți să vii așa târziu acasă! E o lipsă de respect!
„Eu mă simt…”	Eu mă simt foarte îngrijorată atunci când vii târziu acasă. Nu pot să dorm deoarece nu te știu în siguranță.

Acuzație	Tu nu mă suni niciodată. O să înțeleg că pur și simplu nu mai vrei să vorbim.
„Eu mă simt…”	Eu mă simt rănită atunci când trece așa mult timp fără să vorbim. Îmi e teamă că poate nu îți mai pasă de mine…

Acum, să încercăm să aplicăm enunțuri „Eu mă simt…” pe următoarele scenarii:

Scenariu	Un prieten anulează des planurile în ultimul moment. Recent, tu îl așteptai deja în parc, când a sunat și a spus că nu mai ajunge.
„Eu mă simt…”	

Scenariu	Lucrezi la un proiect de grup, iar unul din membrii echipei nu îți face partea de muncă. Nu e prima dată când ar trebui să muncești și pentru el.
„Eu mă simt…”	

Acum gândește-te la un moment recent în care și tu a trebuit să comunici o nemulțumire, și cum ai fi putut să o faci după modelul „Eu mă simt…”

Scenariu	
„Eu mă simt…”	

Relații pozitive

Acum că te-ai gândit la situațiile de conflict din viața ta și la cum ai putea să le rezolvi cât mai eficient, hai să ne gândim și la părțile pozitive ce țin de oamenii pe care îi avem în viețile noastre: e important să avem în jurul nostru oameni care ne susțin, care ne sunt alături și care sunt o influență pozitivă.

Gândește-te la 3 oameni care au un impact pozitiv asupra ta, care îți oferă iubire sau inspirație. Cum te ajută acești oameni? Pentru ce ai putea să le mulțumești?

- _____
- _____
- _____

Ai completat? Super! Acum mergi și mulțumește-le pentru acele motive. Asigură-te că se simt bine, verifică dacă e ceva cu care îi poți ajuta și tu, pentru a avea un impact pozitiv asupra vieții lor, și spune-le că îi apreciezi pentru lucrurile pe care le fac pentru tine.





4. Metode creative

Vision board

Un *vision board* este un colaj de imagini care poate fi folosit în diferite moduri. Poți pune pe el imagini care să reflecte obiectivele, aspirațiile și visurile tale. Un *vision board* poate să includă imagini cu persoane apropiate, dar și persoane pe care le admiri și care te inspiră. Poți include locuri, obiecte, dar și propriile valori sau citate care te motivează!

Creează-ți propriul *vision board*! Poate fi o activitate creativă care te va ajuta să reflectezi asupra lucrurilor care sunt importante pentru tine. Pentru a-l realiza, nu ai nevoie de materiale speciale - îl poți crea pe un panou de plută, dar poți folosi și un carton mare sau chiar să lipești imaginile pe perete sau dulap (atenție la vopsea!).



Poate fi mai ușor să ne atingem scopurile atunci când le vedem în fiecare zi. Așadar, plasează-ți panoul undeva unde știi că îl vei vedea frecvent. Pentru început, fă o schiță a viitorului tău *vision board:*

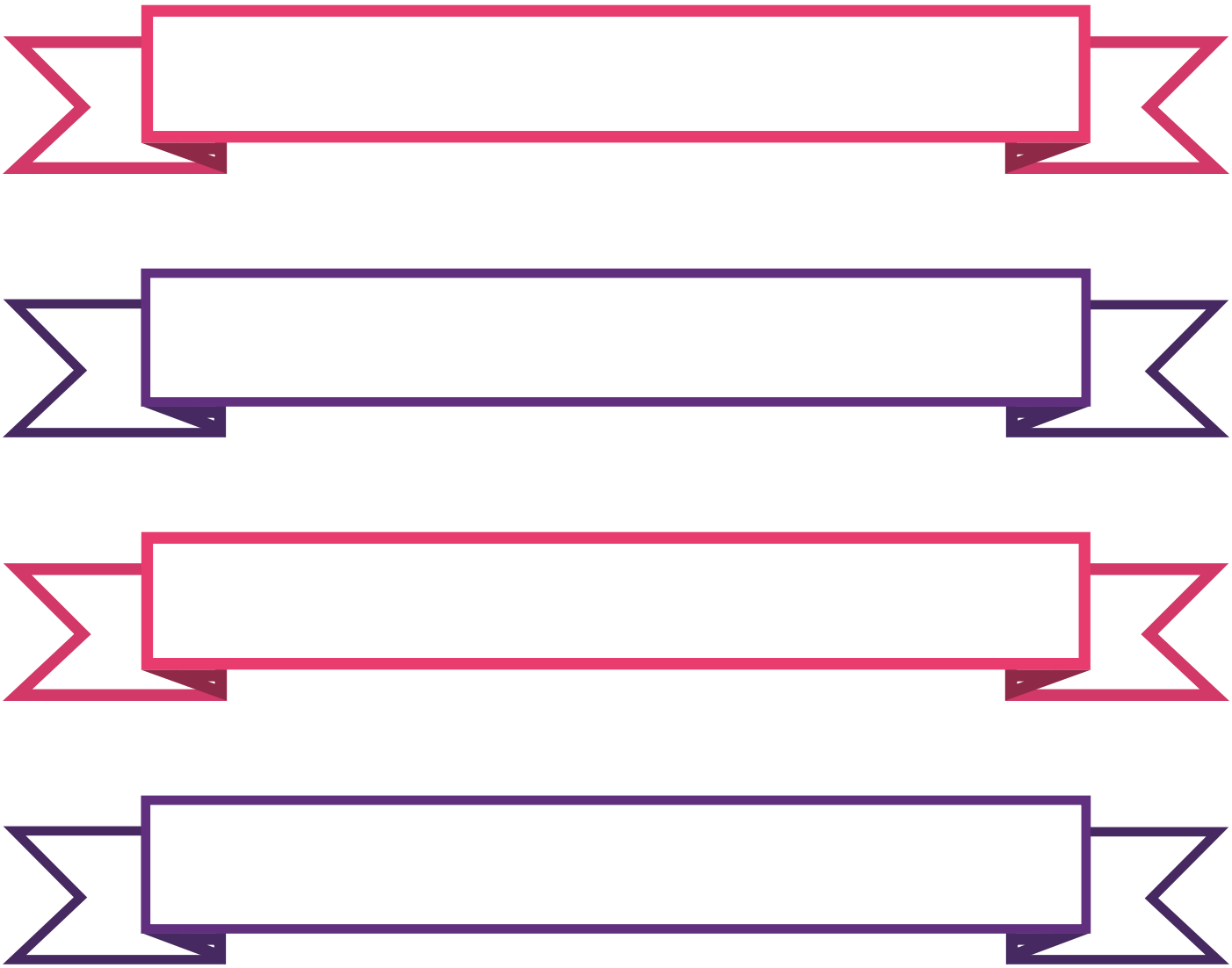
Gratitude jar - borcanul recunoștinței

Un articol foarte citat în psihologie, intitulat „Bad is stronger than good” (Baumeister et al., 2001), atrage atenția asupra faptului că, adesea, tindem să ne concentrăm mult mai mult pe aspectele negative ale vieții noastre decât pe cele pozitive. În unele situații, acest lucru este de așteptat - trebuie să ne putem feri de pericole, nu?

Cu toate acestea, este foarte ușor să trecem cu vederea lucrurile bune care ni se întâmplă și să considerăm că ele sunt nesemnificative, în comparație cu cele rele. De aceea, ne poate ajuta să încercăm în mod intenționat și conștient să acordăm mai multă atenție lucrurilor pozitive.

În fiecare zi, încearcă să identifici cel puțin un lucru bun care ți s-a întâmplat. Nu trebuie să fie ceva măreț - poți fi recunoscător chiar și pentru o porție gustoasă de cereale cu lapte. Nici măcar nu trebuie să fie un eveniment - poți fi recunoscător, de exemplu, pentru sănătatea ta. Notează fiecare lucru pe un bilețel și introdu-l într-un borcan. La finalul anului, de ziua ta sau în oricare moment în care te simți rău, scoate bilețelele și citește-le. Te va ajuta să îți reamintești de lucrurile bune din viața ta!

Notează aici câteva lucruri pentru care ești recunoscător, iar apoi realizează-ți propriul *gratitude jar*!



5. Bibliografie

Barrett, L. F. (2017). How emotions are made: The secret life of the brain. Houghton Mifflin Harcourt.

Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C., & Vohs, K. D. (2001). Bad is stronger than good. Review of general psychology, 5(4), 323-370.

Beck, A. T. (1976). Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. New York: Penguin

Ellis, A. (1962). Reason and emotion in psychotherapy.







GHID DE DEZVOLTARE PERSONALĂ PENTRU ELEVI

FIȘE DE LUCRU PENTRU ELEVI DE GIMNAZIU ȘI LICEU

www.Gutenberg.ro

Proiect finanțat prin:

START ONG by Kaufland

Implicarea face diferența. Kaufland

act for tomorrow

Gutenberg VEREIN