

## PROIECT DIDACTIC INTEGRAT

Colegiul Național "Vasile Goldiș" Arad

**Profesor diriginte:** TUDUCE FLORINA-GABRIELA

**Disciplina:** CONSILIERE ȘI ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ

*Tema: Mă cunosc cu adevărat?*

*Competența generală 1:* Adoptarea atitudinilor pozitive față de sine și a unui stil de viață sănătos și echilibrat

*Competența specifică 1.1:* Identificarea resurselor personale și a oportunităților de dezvoltare specifice vârstei

*Metode:* dezbateră, explicația, brainstorming-ul, lucrul individual, lucrul în echipă, conversația euristică;

*Resurse utilizate:* laptop, videoproiector, flipchart, markere, cartoane colorate, cretă colorată, markere, scotch, post-it-uri colorate, fișe de lucru

*Modalități de evaluare:* jurnalul personal, autoevaluarea, inter-evaluare

### Activități de învățare

#### Activitatea 1

Scopul activității este de a sprijini elevii pentru a identifica resursele personale (interese, abilități, aptitudini, credințe, valori, caracteristici pozitive, preferințe) și de a conștientiza profilul individual prin raportare la propria persoană, dar și la ceilalți. Activitatea are în vedere următoarele conținuturi din programa școlară: caracteristici și resurse personale - interese, abilități, aptitudini, credințe, valori, caracteristici pozitive, preferințe.

#### Pregătirea activității

Pe tablă/flipchart e desenat un contur atractiv și colorat în care să încapă 30 de post-it-uri colorate- titlul: "Comoara clasei"; fișele de lucru și biletele pentru exercițiul de spargere a gheții sunt pregătite.

#### Desfășurarea activității

- **Exercițiu de energizare:** *Corabia prieteniei* (5 min.)

Obiectivele activității : să își exprime obiectiv calitățile, să recunoască anumite calități prin prisma aprecierii colegilor;

Materiale : fișe de lucru, instrumente de scris, markere, scotch, post-it-uri colorate;

Metode : lucrul individual, lucrul în echipă, conversația euristică, dezbaterea, explicația, brainstorming-ul;

Fiecare elev primește o fișă de lucru reprezentând „corabia prieteniei”. Acesta își va scrie numele pe foaie și va enumera câteva calități pe care consideră că le posedă, scriindu-le în interiorul corabiei. După ce a terminat, se va grupa, în funcție de cum sta în bancă cu încă 3 colegi. Fișele de lucru vor circula între colegi, fiecare din ei având sarcina să scrie celuilalt coleg câteva calități. După ce fiecare și-a primit înapoi fișă de lucru, voluntarii vor citi cele scrise de el și de colegi. Ei vor trebui să identifice calitățile pe care colegii i le-au atribuit și de care nu au fost conștienți până în acel moment.

• **Explorare, experimentare** (5 min.) Elevii sunt anunțați că vor avea de creat „comoara” clasei care va cuprinde resursele personale: calități, interese, abilități, aptitudini, aspirații, valori, caracteristici pozitive. Elevii vor lucra individual și vor nota pe post-it prenumele și 3 resurse pozitive, așa cum le percepe fiecare. La final, post-it-urile vor fi lipite în “*Comoara clasei*” pe flipchart/tabla.

• **Reflecție și evaluare** (10 min.) După ce toți copiii au așezat post-itul în “*Comoara clasei*”, li se adresează frontal următoarele întrebări: Cum ți-ai dat seama că ai aceste calități? Unde le-ai folosit? A fost ușor sau greu să identifici calități pozitive? Dacă aveai mai mult timp, puteai să găsești alte calități pozitive? Ce ai învățat/aflat despre tine în urma acestei activități? Consideri că a fost greu/ ușor să vorbești despre tine? Ce poți spune despre *Comoara clasei* și toate calitățile pe care le avem în grupul clasei noastre? Există asemănări și/sau deosebiri între tine și alți colegi?

## Activitatea 2

• **Reflecție și evaluare** (10 min)

Elevii vor citi o poveste despre încrederea în sine și despre importanța acesteia:

*"Un rege își puse curtea la o încercare pentru un post important. Numeroși oameni puternici și înțelepți se aflau în jurul lui.*

*"Inteleptilor - spuse regele - am o problema și vreau să vad care dintre voi este în stare să o rezolve."*

*Li conduse pe oameni la o usa enorma, mai mare decat vazusera vreodata. Regele le explica : "Aici vedeti cea mai mare si mai grea usa din regatul meu. Care dintre voi poate sa o deschida ?"*

*Unii dintre curteni scuturara doar din cap. Alții, care se numarau printre cei înțelepți, se uitara la usa mai de aproape, dar recunoscura ca nu pot sa o faca. Cand înțeleptii spusera asta, restul curții consimți ca aceasta problema este dificil de rezolvat. Un singur vizir se duse la usa. O examina cu ochii și cu degetele, incerca mai multe posibilitati de a o deschide și, in cele din urma, o trase cu o smucitura puternica. Si usa se deschise. Fusesse lasata întredeschisa numai, nu inchisa complet, și nimic altceva nu fusese necesar, decat bunavointa de a realiza ceva și curajul de a actiona cu indrazneala.*

*Regele spuse : "Tu vei primi postul de la curte, pentru ca tu nu te bizui doar pe ceea ce vezi sau auzi; tu iti pui propriile puteri in joc și ai curajul să risti o încercare."*

(Nossrat Peseschkian. "Povesti orientale ca instrument de psihoterapie")

Se va discuta această poveste și se va insista asupra unor aspecte :

- modul in care ne percepem fortele proprii determina modul in care evaluam realitatea
- o imagine buna de sine ne determina "sa riscam o incercare", acceptand in acelasi timp ca s-ar putea sa realizăm ceva sau s-ar putea sa eșuăm dar, oricum, merită să încercăm
- o imagine negativa de sine ne face să evităm o acțiune evaluând-o ca fiind peste puterile noastre
- o imagine negativa de sine ne face influențabili la părerile negative ale celorlalți pe care le luăm "de bune" și le adăugăm la părerile noastre negative despre noi înșine
- modul in care ne percepem depinde de gradul de autostima (autoapreciere, autorespect, autoacceptare) pe care il avem

În concluzie : cand iti acorzi suficienta valoare iti atingi mai usor obiectivele pentru ca a avea incredere in sine, in fortele proprii te face sa-ti mobilizezi exact resursele de care ai nevoie sa depasesti obstacolele si sa mergi in directia dorita; cand nu iti acorzi suficienta valoare negociezi mai slab, comunicii mai greu, actionezi cu mai multa frica sau eviti sa actionezi si "iti pui singur bete in roate". Cand nu iti acorzi valoare anihilezi resursele de care ai avea nevoie pentru a intreprinde ceva.

### Activitatea 3

#### •Aprofundare și dezvoltare (5 min)

Elevii vor viziona un video motivațional "*Încrederea și stima de sine, un dar pe care poți să ți-l faci*" : <https://biteable.com/watch/ncrederea-i-stima-de-sine-un-dar-pe-care-poi-s-2162741>

### Activitatea 4

#### • Explorare, experimentare (15 min)

#### Stema mea / Blazonul meu

Obiectivele activității : - creșterea stimei de sine a participanților ; - să faciliteze participanților împărtășirea feedback-ului pozitiv cu colegii;

Materiale : creioane colorate, cartoane;

Metode : dezbateră, lucru individual, conversația, explicația, brainstorming-ul ;

**Desfășurarea activității:** Elevii vor realiza blazonul lor, insistând asupra calităților, pasiunilor și realizărilor, trăsăturilor care le conferă unicitate. Acestea vor fi expuse și fiecare elev va explica ce reprezintă stema lui.

## **Extinderi/ deschideri spre alte discipline**

Ca urmare a acestei activități, am propus elevilor o lecție de limba engleză despre încrederea în sine, emoții pozitive și emoții negative, calitățile și defectele oamenilor.

### **Activity 1 (15 min)**

#### **Thankful for**

Obiectivele activității : să își exprime obiectiv calitățile, să identifice lucrurile bune din viața lor;

Materiale : postere, instrumente de scris.

Metode : lucrul individual, lucrul în echipă, conversația euristică.

**Desfășurarea activității:** Elevii vor realiza un poster, insistând asupra motivelor de recunoștință, pasiunilor și realizărilor. Apoi vor prezenta acest poster colegilor și îl vor expune.

### **Activity 2 (15 min)**

#### **I am special**

Obiectivul activității : să își recunoască trăsăturile care le confera unicitate, să arate participanților că înainte să-i respecte pe alții ei trebuie să se respecte pe sine.

Metode : dezbateră colectivă, lucru individual, conversația euristică, explicația, brainstorming-ul

Materiale : ecusoane

Desfășurarea activității : Fiecare participant primește un ecuson și-și scrie numele propriu pe linia aflată deasupra a două cuvinte: " .....is special". Fiecare participant face apoi o listă de trăsături pozitive care-l fac special. Participanții poartă ecusoanele.

### **Activity 3 (10 min)**

Elevii vor viziona un film scurt *Are you struggling with low self esteem?*  
[https://www.youtube.com/watch?v=qRT0vnWgO9w&ab\\_channel=Psych2Go](https://www.youtube.com/watch?v=qRT0vnWgO9w&ab_channel=Psych2Go)

Follow-up: Elevii vor complete un chestionar referitor la stima de sine:

From emotional abuse to bullying, a person's self esteem may be impacted in many ways. Unhealed trauma and self esteem issues may start at a young age and show up later in

life. It can affect everything from your perception of yourself, your perception of others, to even your physical health. Fill in the questionnaire to identify the signs of low self esteem.

#### **Activity 4 (10 min)**

##### **Love Line:**

Obiectivul activității: comunicarea de emoții și sentimente și îmbunătățirea stimei de sine a celorlalți.

Materiale necesare: un plic mare pentru fiecare persoană, un set de 3-5 carduri pentru fiecare persoană, pixuri sau creioane și o bucată de sfoară

Metode : dezbateră colectivă, lucru individual, conversația euristică

**Descrierea activității:** Elevii sunt împărțiți pe grupe. Fiecare copil din grup își scrie numele pe plic, îi face o gaură într-unul din colțuri și îl înșiră pe sfoară. Sfoara cu toate plicurile atârnată este agățată pe un perete sau între două scaune, astfel încât secțiunea ei din mijloc, cea cu toate plicurile înșirate, să atârne liber. Fiecare grup primește 4-5 cartonașe și creioane și fiecare membru al grupului este anunțat că de câte ori dorește, poate folosi cartonașele ca să scrie un comentariu frumos sau un mesaj pozitiv despre un alt membru al grupului, după care introduce cartonașul scris în plicul cu numele colegului / colegei pentru care l-a scris. Copiii sunt încurajați să scrie mesaje pozitive pentru cât mai multe persoane. O altă variantă este ca fiecare copil să scrie un mesaj pozitiv, frumos, fiecărui membru al grupului. La un moment ales de cadrul didactic, fiecare copil poate să-și citească mesajele primite de el pe „linia iubirii”.