Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

GHID PENTRU O VIAȚĂ SĂNĂTOASĂ

PRODUS INTELECTUAL AL PROIECTULUI
ERASMUS+
„BE HEALTHY, BE NATURAL, BE SMART”
2015-2017

CO-FINANȚAT DE UNIUNEA EUROPEANĂ

AUTORI:

PROF. CHRYS VRĂJITORU (capitolele I, II, III și IV- lecțiile 1, 4, 11)

PROF. RODICA ȘAVLOVSCHI (capitolul IV – lecțiile 2, 3, 5, 6, 7)

PROF. CAMELIA TAȘCĂ (capitolul IV- lecțiile 8, 9)

PROF. MARIANA PĂUN (capitolul IV – lecția 10)

COORDONATOR: PROF.VRAJITORU CHRYS

ȘCOALA PROFESIONALĂ HOLBOCA

Acest ghid reflectă numai punctul de vedere al autorilor iar Agenţia Naţională şi Comisia Europeană nu sunt responsabile pentru eventuala utilizare a informaţiilor pe care le conţine.

CUPRINS

INTRODUCERE: CE ESTE SĂNĂTATEA?

I. MIȘCAREA

II. ALIMENTAȚIA

III. NATURA ȘI SĂNĂTATEA

IV. DEZVOLTAREA MINȚII

Ce este sănătatea

Sănătatea este o stare completă de funcționare pozitivă, fizică și psihică a organismului. Sănătatea nu înseamnă doar absența bolii, ci o stare optimă de vitalitate.

Sănătatea implică o calitate a vieții. Calitatea vieții înseamnă evaluarea pozitivă a stării fizice și sufletești, dar și a condițiilor mediului în care trăim.

Factori care contribuie la menținerea sănătății:

- Condițiiile de igienă / sanitare ale mediului în care trăim
- Alimentația sănătoasă
- Existența unor obiceiuri de mișcare zilnică, de activitate fizică
- Absența elementelor poluante din mediul înconjurător, din apă și alimentație
- Accesul la servicii medicale
- Armonia psihică, optimismul, bunele relații cu ceilalți
- Menținerea echilibrului în toate planurile

I. MIȘCAREA

Menținerea sănătății prin sport: de ce avem nevoie de mișcare? Influența sportului asupra dezvoltării armonioase a omului

Mișcarea este o parte integrală a vieții pe pământ și un mod de a interacționa cu mediul înconjurător. Este forma de bază a activității oricărei viețuitoare. Mișcarea este o necesitate biologică atât pentru om cât și pentru animale și constituie baza sănătății fizice și mentale.

Mișcarea este necesară pentru a menține buna funcționare a organismului. În lipsa mișcării fizice, mușchii se atrofiază, oasele își pierd densitatea și circulația sangvina și limfatică este afectată, astfel încât și organele interne nu mai funcționează la nivel optim. Sedentarismul (pasivitatea, absența mișcării) duce la numeroase boli: obezitate, diabet, boli cardiovasculare etc.

Sporturile / mișcarea fizică ajută sistemele: circulator, respirator, osos, muscular, digestiv, nervos.

Beneficiile mișcării fizice și practicării sporturilor:

- îmbunătățirea musculaturii, întărirea oaselor, flexibilitatea încheieturilor,
- creșterea rezistenței la oboseală
- menținerea bunei circulații a sângelui, scăderea tensiunii arteriale, reducerea riscului de infarct
- creșterea capacității sistemului respirator și implicit o mai bună oxigenare a organismului
- îmbunătățirea metabolismului prin arderile de calorii și stimularea mișcării bolului alimentar
- menținerea unei greutăți corporale optime
- eliminarea toxinelor din corp prin transpirație
- extinderea conexiunilor neuronilor din creier, stimularea sistemului nervos central
- îmbunătățirea vitezei de coordonare a mișcării, a echilibrului
- îmbunătățirea calității somnului
- îmbunătățirea capacității de concentrare
- îmbunătățirea stimei de sine
- menținerea bunei dispoziții prin eliminarea tensiunilor și păstrarea unei stări psihice optime

Mișcarea zilnică – de câtă avem nevoie?
Exemple de activități sportive pe care să le practicăm

Mișcarea zilnică este absolut necesară.

Pentru copii și adolescenți, între 5-18 ani, sunt necesare zilnic 60 minute de activitate sportivă, suficient de intense astfel încât ritmul bătăilor inimii să crească. Activitatea zilnică trebuie să includă exerciții care cresc rezistența mușchilor și a oaselor.

Jocuri / sporturi care cresc rezistența muscular-osoasă: joaca la aparate cu bare de oțel, gimnastica, genuflexiuni, flotări, fotbal, tenis, basket, cățăratul în copaci, sărituri, alergat, arte marțiale, dansuri, înot, ciclism, patinaj, schiat.

Pentru adulti, sunt necesare minimum 30 minute pe zi care să includă mers pe jos sau alergare. Aceste 30 minute pot fi împărțite pe parcursul zilei în reprize de câte 10 – 15 minute, dimineața și după amiaza.

Este foarte important să includeți în obiceiurile zilnice reprize de mișcare fizică, exerciții, sport.

Pentru o rutină zilnică de mișcare nu uitați:

- să aveți echipament corespunzător (pantofi sport, îmbrăcăminte confortabilă)
- să beți destulă apă pentru a hidrata organismul
- să nu programați mișcarea imediat după ce ați mâncat mai mult, pentru că tulburați procesul digestiv (mișcarea trebuie să fie înainte de masă sau la 2-3 ore după masă)

Antrenamentul ideal include mișcarea tuturor mușchilor, cu grupe de exerciții care să stimuleze flexibilitatea și rezistența atât a brațelor, cât și a abdomenului / spatelui și a picioarelor.

Este necesar un grup de exerciții care să activeze fiecare parte a corpului (genuflexiuni, fandări, săritura cu coarda, flotări, aerobic). Nu e nevoie de nenumărate repetări, 15-20 pe repriză sunt suficiente, dacă includeți 2-3 reprize la fiecare grupă de mușchi.

Pentru persoanele de orice vârstă, **statul pe scaun ore in șir este dăunător,** deoarece crește riscul de probleme de sănătate. Evitați să stați ore în șir la televizor, la computer, la birou, în mașină sau alt mijloc de transport. Asigurați-vă că vă ridicați deseori pentru a face câțiva pași și a optimiza circulația.

Sedentarismul și efectele sale

Activitatea fizică menține organismul sănătos și greutatea optimă.

Indicele de masă corporală este un mod de evaluare în funcție de înălțime și greutate.

Greutatea supraponderală înseamnă o depășire a unui prag de indice de masă corporală. Obezitatea este situația în care greutatea corporala trece de o limită maximă de greutate corporală care devine periculoasă pentru sănătate. Greutatea ideală nu trebuie să depășească ultimele 2 cifre din numărul de centimetri ai înălțimii: de exemplu, dacă ai 155 cm înălțime, greutatea ideală nu trebuie să depășească 55 kg.

Cum evităm obezitatea?

Un prim pas este să controlăm **calitatea alimentelor și programul de masă**. Cel mai bine este să avem un program de masă organizat, la aceleași ore. Este, de asemenea, mai bine să mâncăm mai des dar mai puțin (4-5 mese pe zi). Este bine să nu mâncăm imediat înainte de culcare, ci cu cel puțin 2-3 ore înainte de somn.

Conținutul alimentelor este de asemenea extrem de important.

Excesul de dulciuri, produse procesate, făinoase duc la creșterea glicemiei, a insulinei și implicit a grăsimii din corp. Energia furnizată de acest tip de alimente este de foarte scurtă durată și nu anulează senzația de foame. Zahărul rafinat induce de asemenea și o anumită dependență. Zahărul natural este cel mai adecvat pentru necesarul corpului. Acest zahăr natural se găsește în fructe și în miere de albine.

Mâncarea de fast -food și băuturile răcoritoare carbogazoase conțin factori extrem de nocivi care duc la obezitate și diabet (exces de zahăr, grăsimi saturate).

Legumele și fructele asigură o digestie sănătoasă și aduc micronutrienți importanți care mențin sănătatea organismului (vitamine, minerale etc.)

Grăsimile saturate sunt cele care dăunează organismului (uleiul prăjit sau fiert, margarina etc) . Grăsimile favorabile organismului se găsesc în nuci, semințe diverse, uleiuri naturale neîncălzite la temperaturi înalte, pește.

Activitatea fizică este un alt factor important pentru evitarea obezității.

Pentru copii este necesar cel puțin o oră de activitate fizică intensă pe zi, iar pentru adulți 30 de minute minim.

II. ALIMENTAȚIA

Elementele nutritive (carbohidrați, vitamine, proteine, grăsimi etc) – rolul lor și unde le găsim în natură

Elementele nutritive esențiale:

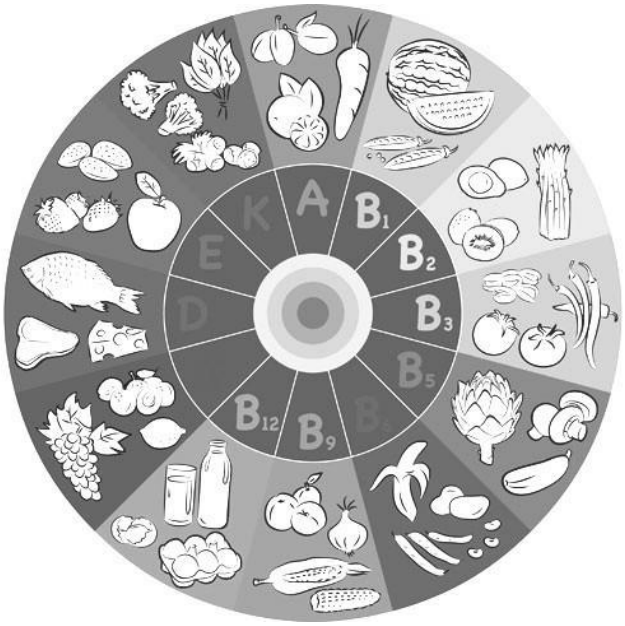
6. proteine
7. carbohidrați
8. vitamine
9. minerale
10. grăsimi
11. apă

1. **Proteinele** ajută corpul să se dezvolte, păstrează și îmbunătățesc masa musculară, repară țesuturile. Proteinele se găsesc în : ouă, pește, carne, produse lactate, unele legume și semințe.

2. **Carbohidrații** sunt principala și cea mai accesibilă sursă de hrană și energie. Carbohidrații pot fi simpli (fructoză, zahăr, glucoză, care se găsesc în fructe și dulciuri). Acest tip de carbohidrați trebuie consumați cu măsură, pentru că produc o creștere a nivelului de insulină din sânge și nu oferă energie decât pentru un timp foarte scurt. Cel mai bun mod de a obține carbohidrați în mod natural este din fructe, melasă sau miere de albine. Zahărul rafinat și produsele procesate care conțin zahăr nu trebuie consumate în exces. Carbohidrații complecși sunt obținuți din cereale și anumite legume (cartofi, dovleac, legume verzi). Cerealele sunt mai bune integrale (dacă n-au fost rafinate) deoarece coaja lor conține mulți micronutrienți importanți care se pierd în procesul de rafinare.

3. **Vitaminele** sunt necesare bunei funcționări a corpului. Există 13 vitamine esențiale sănătății și funcționării corpului. Principalele vitamine sunt: A, D, E, K,

B1, B2, PP, B11, B12, C, H. Fiecare vitamină are un rol important. Vitamina D este necesară dezvoltării și menținerii rezistenței oaselor și a întăririi sistemului imunitar și se sintetizează doar la lumina soarelui, de aceea este important să petrecem timp în aer liber.



4. Mineralele sunt substanțe anorganice necesare în cantități mici pentru a menține unele funcții ale corpului. Principalele minerale necesare sunt calciul, magneziul, zincul, fierul, cuprul, seleniul. Mineralele se găsesc în alimente neprocesate (legume, fructe, cereale integrale, pește, carne, lapte).

5. Grăsimile sunt o sursă de energie și compun membrana celulelor. Grăsimile recomandate pentru consum sunt acelea nesaturate care se găsesc în pește, unt, uleiuri nerafinate, semințe, nuci, avocado. Uleiurile saturate sunt cele nerecomandate, deoarece nu pot fi procesate corect de organism și provoacă diverse efecte care dăunează sănătății. Acestea se găsesc în mâncarea gătită cu ulei încins (prăjit sau fiert), fast-food, margarină, prăjeli.

6. Apa este absolut necesară funcționării organismului. Hidratarea optimă constă in 6-8 pahare de apă pe zi.

Mesele zilnice – ce, cum și cât?

- Este important să luăm masa la aceleași ore în fiecare zi.
- La masă trebuie să mestecăm fără grabă, să nu stăm cu ochii la altceva (televizor, computer) și să fim calmi și relaxați, să nu mâncăm într-o atmosferă care ne face nervoși sau agitați.
- Nu trebuie să mâncăm după ce intervine senzația de saturație. Nu trebuie să mâncăm doar din obligație sau pentru a nu lăsa în farfurie. Nu trebuie să mâncam forțat.

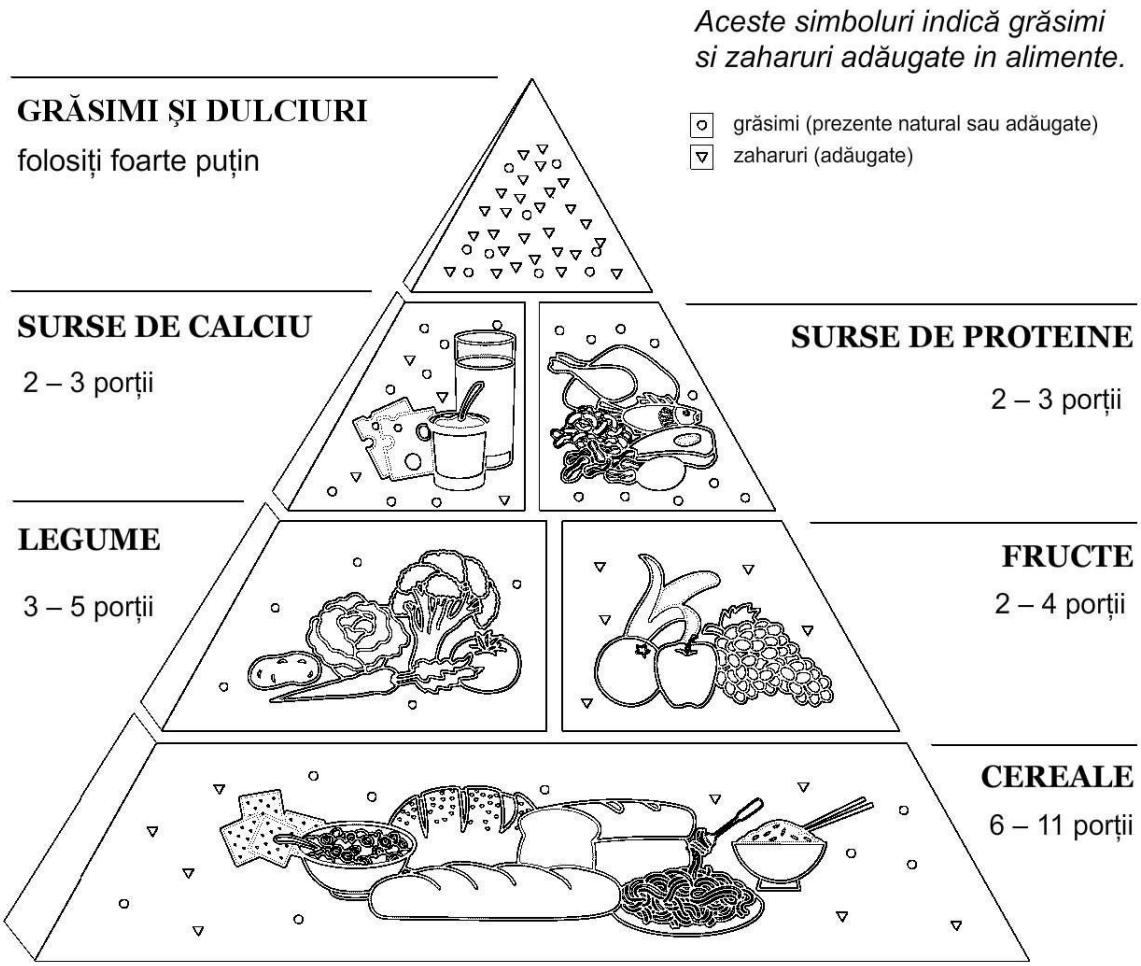
Micul dejun: cea mai importantă masă a zilei când energia acumulată din alimentație este necesară pe tot parcursul zilei

Între micul dejun și prânz pot fi luate gustări mici care să consiste în fructe, semințe sau cereale. Nu trebuie să mâncăm dulciuri când ne este foame.

Prânzul: Poate fi cea mai consistentă masă a zilei, dar trebuie să fie rațională.

Cina: este preferabil să fie o masă cât mai lejeră, fără alimente grele care să încarce stomacul pe timpul somnului. Este recomandat să încetam să mâncăm cu 2-3 ore înainte de a ne culca.

Proporțiile de alimente – piramida alimentelor



Mâncarea organică

Alimentele organice sunt acelea care nu conțin substanțe chimice și au fost obținute în mod natural, fără îngrășăminte artificiale. În magazin le găsiți la standul "Bio". Alimentele organice sunt evident mai sănătoase și preferabile celor mai ieftine dar care conțin multe chimicale, aditivi alimentari, conservanți, sau din legume tratate cu pesticide. Alimentele organice sunt mai apropiate de starea naturală a resurselor nutritive nealterate de factori artificiali.

Beneficiile fructelor: curcubeul culorilor

Fructele conțin nutrienți esențiali, în principal vitamine și minerale. Fructele conțin antioxidanți care previn numeroase boli. Ele sunt o combinație complexă de fibre, minerale, antioxidanți, vitamine și enzime care nu se găsesc în pastille (suplimente artificiale).

Fructele albastre, negre, mov și roșii

Fructele de pădure, prunele, strugurii, căpșunile, rodiile, cireșele conțin antioxidanți care încetinesc deteriorarea celulelor, îmbunătățesc memoria, previn unele boli cum ar fi cancerul.

Fructele verzi

Merele verzi, kiwi, perele verzi, strugurii, lămâile verzi, avocado etc. Conțin nutrienți care mențin vitalitatea organismului, întăresc oasele și dinții.

Fructele albe, galbene sau portocalii

Citricele, bananele, ananasul, piersicile, caisele, mango, papaya, pepenele galben, perele galbene etc. Conțin vitamina C și nutrienți care fortifică sistemul imunitar și inima.

Este recomandat să consumăm mai multe feluri de fructe pe zi, din cât mai multe culori, pentru a ne asigura aportul de nutrienți care mențin sănătatea și vitalitatea zilnică. O salată de fructe este oricând o alegere bună.

Știați că…?

- Uleiul încins capătă compuși toxici, prin creșterea temperaturii și în timp consumul de ulei prăjit sau fiert duce la boli de ficat sau de inimă. Uleiul prăjit de mai multe ori este extrem de toxic.

- Carnea la grătar devine nesănătoasă dacă este arsă prea mult. Grăsimea care arde degajă un fum toxic care se poate infiltra în carne și poate cauza probleme de sănătate.

- Băuturile răcoritoare carbogazoase conțin mult mai mult zahăr decât are nevoie sau poate procesa organismul. Acest lucru duce la creșterea nivelului de insulină, reținerea grăsimilor, apariția dependenței și a pericolului de diabet. Acidul cauzează ulcer la stomac și deteriorează dinții. Setea nu se potolește cu aceste băuturi, dimpotrivă: din cauza excesului de zahăr, senzația de sete persistă.

- Băuturile energizante conțin doze mari de cafeina și taurină, pe lângă alți stimulenți care pot cauza boli de inima. De asemenea, deshidratează corpul și deteriorează dinții.

- Pâinea albă din făina de grâu rafinat conține zero nutrienți. Pâinea sănătoasă este aceea din făină integrală, neagră sau cu adaos de semințe.

- Carnea procesată, mezelurile conțin sodiu în exces și mulți aditivi care provoacă boli de inimă, cancer de colon sau stomac, presiune arteriala. Este bine să evitați consumul zilnic al acestor produse.

Elemente toxice – ce trebuie să evităm?

E-urile din produsele procesate. Produsele alimentare din comerț conțin conservanți, coloranți, agenți emulsificatori, de îngroșare, îndulcitori sau stabilizatori care sunt substanțe chimice, artificiale și în cantități mari devin dăunătoare sănătății oamenilor. Este important să citiți eticheta produselor pe care le cumpărați, pentru a evita consumul unor mari cantități de E-uri. Cele mai frecvente E -uri: monoglutamat de sodiu, fructoza din sirop de porumb, bisfenol, ulei vegetal saturat etc.

Alcoolul în exces cauzează dependență. Consumul îndelungat de alcool duce la numeroase boli: diverse tipuri de cancer, boli cronice de ficat, boli cardiovasculare, pancreatită. Alcoolul crește pulsul și se procesează în ficat. Copiii nu trebuie să consume alcool deloc, deoarece chiar și o doză mică poate să le cauzeze comă și deces. Alcoolul, chiar și în cantități mici, împiedică dezvoltarea creierului la copii și le afectează sistemul nervos.

Tutunul: fumatul duce la intoxicarea organismului cu substanțe otrăvitoare. Prin arderea unei țigări se inhalează 43 de substanțe chimice cancerigene. Aceste toxine provoacă efecte dezastruoase pentru organele interne: plămâni, cavitatea bucală, inimă, sistemul digestiv. Fumatul pasiv este la fel de nociv ca și fumatul activ. Nicotina produce în creier o reacție de dependență, de aceea este important să nu va apucați de acest obicei, pentru că este mai greu de eliminat.

O țigară aprinsă elimină 5000 de chimicale, dintre care peste 300 sunt toxice:

- nicotina, drog care cauzează dependență
- sute de substanțe otrăvitoare care încarcă organismul, printre care arsenic, benzen, cadmiu, azbest, monoxid de carbon, fenol și cianuri
- gudron, un reziduu lipicios care se adună în straturi de culoare maronie pe dinți, pe degete și pe plămâni, împiedicând respirația și deteriorând dantura
- aditivi

Drogurile. Aceste substanțe "păcălesc" creierul acționând ca neurotransmițători si trimițând semnale de la creier la celulele corpului. În timp, efectele acestor mesaje pot fi dezastruoase și letale.

Substanțele acestea pot fi: morfina, heroina, cocaina, hașiș, marijuana sau amfetamina. O supradoză din aceste droguri poate provoca moartea.

Organele interne afectate de substanțe toxice: inima, plămânii, rinichii, ficatul, stomacul etc.

III NATURA ȘI SĂNĂTATEA

Legătura dintre natură și sănătatea omului

Omul, ca orice ființă, face parte din viețuitoarele de pe planeta Pământ. Elementele din întreaga natură - plante, animale, ecosistem - sunt în directă legătură. Viața pe Pământ este condiționată de mediul înconjurător. Sănătatea omului depinde direct de sănătatea naturii înconjurătoare.

Resursele care ne furnizează viața, energia esențială, provin din natură. Alimentele cele mai bune sunt acelea care nu conțin prea multe modificări sau adaosuri chimice artificiale. Produsele naturale în stare pură, denumite organice, sunt cele mai sănătoase. Datorită acestei conexiuni între om și natură, orice turbulență pe care omul o provoacă în mediul înconjurător se întoarce împotriva sa. Orice poluare asupra naturii va afecta sănătatea omului. În măsura în care păstrăm mediul înconjurător cu apa, solul, aerul, plantele și animalele în stare de sănătate, omul va avea o viață sănătoasă.

Este la fel de important să petrecem timp în mijlocul naturii, să nu ne izolam sau să ne îndepărtam prea mult de mediul înconjurător, cufundându-ne într-o viață modernă artificială sau virtuală. În loc să petrecem ore întregi în fața unui ecran de televizor sau computer, este important și necesar să ne conectam frecvent la mediul înconjurător, să ieșim în aer liber, în natură, să fim activi și aproape de sursa esențială a sănătății.

Există în natură nenumărate remedii, prin plante care au proprietăți de vindecare. Cunoașterea surselor naturale de micronutrienți și remedii vindecătoare pentru diverse afecțiuni ne poate oferi o viață mai sănătoasă și o vigoare sporită, atât timp cât păstrăm conexiunea cu natura.

Natura înseamnă sănătate și viață, de aceea este important să respectăm și să păstrăm mediul înconjurător curat, să nu poluăm și să nu aruncăm gunoaie, să folosim resursele din natură fără a o distruge. A rămâne naturali și conștienți de conexiunea cu natura este o condiție esențială pentru a ne păstra sănătatea.

Igiena personală și păstrarea curățeniei în mediul înconjurător

Igiena este o condiție fără de care sănătatea este pusă în pericol.

Igiena înseamnă păstrarea curățeniei corpului, dar și a vieții interioare, a programului zilnic și a atitudinii față de lumea înconjurătoare.

Igiena corpului trebuie să fie un obiectiv pe întreg parcursul zilei, începând de dimineața și încheind seara la culcare.

Igiena corpului presupune spălarea mâinilor mai ales înainte de a mânca ceva, spalarea danturii de două ori pe zi, spălarea întregului corp măcar o dată pe zi și menținerea hainelor curate.

Igiena alimentației presupune spălarea fructelor și legumelor proaspete înainte de a le consuma, spălarea alimentelor înainte de a le găti.

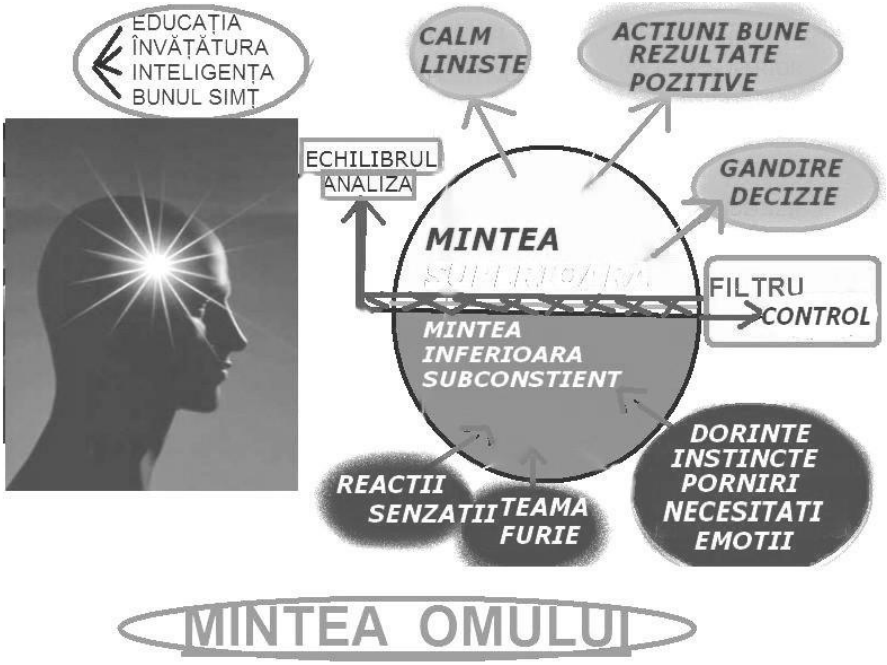
Locul unde stăm, de asemenea, trebuie păstrat curat: camera personală, sala de clasă, grădina sau curtea școlii, dar și spațiile prin care circulăm: străzi, parcuri, clădiri sau locuri naturale, amenajate sau neamenajate. Dacă circulăm printr-un loc natural neamenajat și nu avem unde să aruncăm gunoaie, trebuie să le strângem într-o pungă și să le depozităm la primul loc amenajat anume pentru deșeuri. Orice gunoi care ni se pare nesemnificativ și mărunt poate totuși să afecteze mediul înconjurător, mai ales dacă este din materiale nedegradabile (plastic, sticlă, ambalaje din aluminiu, baterii care conțin metale grele sau alți compuși chimici). Un capac de sticlă de plastic poate fi înghițit de o pasăre sau o altă viețuitoare care poate muri din cauza aceasta. O pungă pe care o înghite un animal ierbivor pe câmp sau un pește în ocean poate sa-i provoace ocluzie intestinala și moarte. Metalele grele din baterii uzate se pot infiltra în apă sau în pământ, otrăvind mediul. Un ambalaj de plastic nu se va dezintegra și va rămâne în natură zeci de ani. Nu va veni nimeni în urma noastră să strângă ce am aruncat, de aceea trebuie să fim conștienți că orice gunoi poate dăuna mediului înconjurător. Să ne asumăm răspunderea și să respectăm spațiul prin care trecem: este un principiu simplu de păstrat - să nu murdărim natura.

Programul nostru zilnic ar trebui de asemenea să fie organizat, să ne menținem obiceiuri sănătoase, să alegem ceea ce ne este benefic.

Atitudinea și gândurile noastre trebuie de asemenea organizate, să nu păstrăm în minte sentimente sau gânduri negative, să ne concentrăm asupra lucrurilor luminoase și benefice din viața noastră, pentru a avea o dispoziție bună, care ne asigură o stare generală de sănătate.

IV. DEZVOLTAREA MINȚII

1.Nivelele minții



Mintea omului este plină de impresii, gânduri și efecte pornind de la ceea ce se întâmplă în jur, de la propriile dorințe, nemulțumiri, reacții.

Conform psihologiei analitice a lui Carl Gustav Jung, psihicul omului se împarte în trei nivele:

a)mintea conștientă unde se desfășoară procesele cognitive, b)zona subconștientului care găzduiește instinctele, impulsurile și c)inconștientul colectiv, unde se formează arhetipuri și unde se stochează cunoștințele generale, acumulate în timp, ale omenirii.

Formarea eului, a individului, este un proces de lungă durată, de oscilare între eul conștient și zona necunoscută a instinctelor, un proces de adaptare, ajustare și corelare a celor două nivele, prin care copilul învață să-și echilibreze impulsurile subconștiente cu filtrul rațiunii și al moralei, eul superior, autocenzura care va fi formată de educație și cizelarea intelectului.

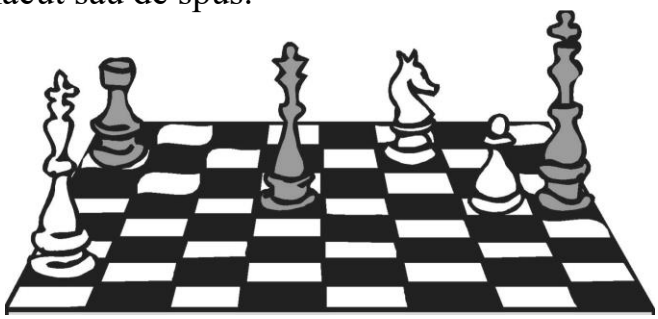
Pornind de la această perspectivă psihanalitică aparținând celor doi fondatori, Sigmund Freud si Carl Jeung, putem simplifica și transfera viziunea în educarea minții, ținând cont de cele două nivele principale:

1. Partea minții care conține pornirile, reacțiile, dorințele se numește **subconștient** șI e o zonă ascunsă, necunoscută. Orice ființă are această parte a instinctelor șI nevoilor. Însă nu orice ființă știe să o echilibreze.
2. Partea superioară a minții care conține gândurile despre ceea ce este bine, se construiește în timp, prin inteligență, educație, învățare, gândire permanentă și bun simț.

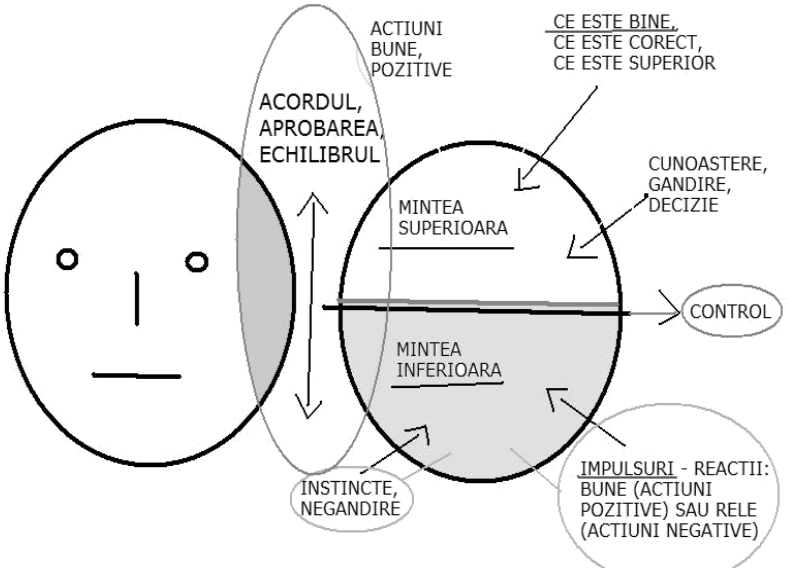
Educația, școala formează omului obiceiul de a analiza ceea ce face, de a gândi înainte de a acționa, de a anticipa consecințele deciziilor.

Mintea superioară trece printr-o strecurătoare ceea ce-I trimite subconștientul. Mintea superioară 113orrec din mulțimea de emoții, impresii șI porniri ceea ce știe că este 113orrect șI bine.

Mintea superioară este ca un jucător de *șah* care se *gândește* unde vrea să ajungă șI ce mutări trebuie să facă. Pentru a analiza trebuie să fim *calmi* și să gândim ce e bine de făcut sau de spus.



IMPULSURI, REACTII, GÂNDIRE, DECIZIE, ACȚIUNE POZITIVĂ



Conform piramidei lui Maslow, care ierarhizează nevoile primare ale omului, subconștientul va trimite impulsuri legate de aceste nevoi, care vor fi mai puternice sau mai ușor de controlat în funcție de intensitatea și factorul primordial:

Aplicație practică

Jocul: **Gândește înainte de a acționa.**

Fiecare elev va scrie pe o hârtie exemple de impulsuri subconștiente pe care le resimte la ore sau în alte situații, sub coloana intitulată **”îmi vine să fac asta”.** Alături, va scrie o acțiune corectă sub coloana intitulată **”ar trebui să fac asta”.**

Jocul **”ieși de la subsol”:**

Fiecare elev va identifica la colegul său 5 acțiuni impulsive dictate de subconștient, pe care acesta le-a făcut recent și îi va spune cum să iasă din subsol, respectiv cum să acționeze. De asemenea, îi va lăuda 5 acțiuni dictate de rațiune, de gândirea superioară.

Bibliografie

Freud, Sigmund, A General Introduction to Psychoanalysis, Boni and Liveright Publishers, New York, 1920

Freud, Sigmund, Group Psychology and the Analysis of the Ego, The International Psychoanalytical Press, Vienna, 1922

Jung, Carl Gustav, Psychological Types, Classics in the History of Psychology, Toronto, 1921

2. Legătura dintre minte și sănătate

Încă din antichitate, filosoful Epictet(50-138 dH) a observat că,, *oamenii sunt tulburaţi, nu de lucruri ci de concepția pe care o au asupra lucrurilor."*

,, *Ori de câte ori trăieşti un sentiment sau o senzație neplăcută încearcă să-ţi aminteşti ce ai gândit înainte de a trăi acest sentiment".(*A. Beck-1976).

Oamenii de ştiinţă au demonstrat că în interacțiunea cu realitatea subiectul nu este un participant pasiv, el contribuind activ la reprezentarea ei. Această participare activă se realizează prin intermediul prelucrărilor informaţionale.

Felul în care percepem un anume eveniment rămâne în memoria noastră, deci mintea umană nu păstrează fidel întâmplarea trăită, ca pe un film cinematografic, ci interpretarea ei asupra evenimentului trăit, mai exact credinţele despre evenimentul în sine. Aceste credinţe reprezintă mare parte din programele de operare ale minţii. Sunt credinţe proprii nouă, dar sunt şi cele din baza de date moştenită de la strămoşii noştri, de la poporul din care facem parte şi de la întreaga umanitate. Credinţele au rolul de a păstra „tâlcul" evenimentului trăit, ca un cod, ca un fel de proverb, pe care să-l accesăm spontan la nevoie, totul cu scopul de a ne proteja. Deci, credinţele apar ca o concluzie după un eveniment şi au ca funcţie de bază tocmai salvarea noastră în cazul unor condiţii similare. Problema este că unele dintre aceste credinţe, convingeri, gânduri pot fi negative disfuncţionale.

Albett Ellis,psihanalist şi părinte al teoriei cognitive,a constatat că,,.. *oamenii au diferenţe şi unicităţi în ce priveşte gusturile, caracteristicile, scopurile şi plăcerile dar se aseamănă remarcabil în modul în care se tulbură emoţional…ei au idei şi filosofii iraţionale specifice , pe care le inventează creativ , le apără dogmatic şi suferă prosteşte din cauza lor".*

Aceste idei au fost numite , de catre Ellis dar si de către alţi reprezentanţi ai cognitivismului (A.Beck şi D. Meichenbaum , Mahoney) **cogniţii/convingeri/gânduri/ credinţe automate.**

Conform teoriilor lor **(Terapia behavioristă raţional-emotivă(TBRE)-** reprezentant Albert Ellis ,**Terapia cognitivă colaborativ-empirica-** reprezentanţi:A.Beck şi D. Meichenbaum,**Terapia cognitivă filosofic-constructivistă-** reprezentant Mahoney) cognitiile/gândurile automate pot fi:

- **gânduri /cogniţii automate funcţionale**
- **gânduri /cogniţii automate disfuncționale.**

Gândurile disfuncţionale sunt acele gânduri care nu sunt susţinute **logic**(nu respectă principiile logicii), **empiric**(nu sunt dovezi care să le susţină), **pragmatic**(nu ajută).

Exemplu: Aserţiunea*,, Orele s-au terminat, iar colegul meu de bancă nu m-a invitat şi pe mine la petrecerea de ziua lui"* poate fi distorsionată astfel:

,, Faptul că nu am fost invitat demonstrează că nu sunt bun de nimic, că nimeni din clasă nu mă apreciază, nimeni din jurul meu nu are nevoie de mine, nu am nici un rost pe lume."

Problema constă deci ,în aceea că, multe dintre credinţele negative, care nu ne servesc, care infirmă adevărurile noastre profunde, ne limitează în ziduri de minciună şi teamă.

Câteva dintre cele mai **„toxice"** astfel de gânduri /credințe automate disfuncţionale sunt: **„nimeni nu mă apreciază"**, **„sunt vinovat", „nu merit să fiu iubit", „nu sunt bun de nimic", „e ceva în neregulă cu mine", „viaţa e o dezamăgire continuă, o ispăşire fără final", „eu nu ştiu" etc.**

Şi cum omul este întregul, format din corp fizic, minte, emoție, suflet, spirit, legătura dintre starea noastră mental-emoțională şi bolile fizice nu mai poate fi sub nicio formă pusă la îndoială.

Încă din secolul al XVIII-lea, cercetătorul John Hunter (1728-1793) a observat şi a experimentat direct efectele pe care le poate genera mintea asupra trupului, în anumite condiţii. El chiar *„a profeţit"* că dacă mintea unui om este agitată şi nestăpânită, viaţa lui putea fi în mâinile oricărui răuvoitor care îl poate enerva sau îl poate supăra. Hunter a făcut această afirmaţie, deoarece a observat că atacurile sale de angină pectorală apăreau aproape de fiecare dată când mintea sa era agitată.

Medicina actuală se îndreaptă spre orientarea psihologică,starea mintală, corectitudinea convingerilor , credințelor, atât în privinţa factorului de risc sau declanşant cât şi în cea a considerării lui ca agent furnizor de sănătate. Tot mai clar este că suferinţa psihică, mintală, generează boli psihice dar şi fizice,denumite **boli psihosomatice:**

-bolile interne:ulcerul,infarctul,spondilita anchilozantă, etc.

-boli dermatologice:psoriazisul,etc

-boli infecţioase:zona zoster, hepatita A

-boli metabolice:diabetul zaharat,obezitatea, anorexia

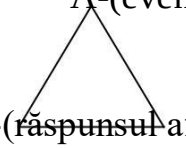
-boli endocrine:nanismul,Basedow,anemoreea de stress,hipocorticismul

Recent , revista ,,Physician"din New York a publicat un articol în care s-a raportat că SNC(Sistemul Nervos Central), sub influenţa gândirii negative declanşează curgerea excesivă a unor fluide apoase în ţesuturi şi membrane. Operatiile, medicamentele şi dieta vor îndepărta excesul de fluide , dar, afirmă mai departe articolul," mintea , în mod obişnuit îndeplineşte o funcţie de umplere din nou," şi ,deci, "nu există tratament eficient până ce mintea nu e schimbată cu una de încredere."

Iată de ce, Ellis(în 1962) şi mai apoi Beck (in1976),susținători ai teoriei cognitiviste propun schimbarea acestor gânduri automate disfuncţionale , producătoare de emoții disfuncționale(tristeţe îndelungată, furie), emoţii care pot produce , pe termen lung, modificări ale sănătăţii psihice şi fizice(depresie, anxietate,etc). El propune psihologilor **modelul ABC**, sugerând că nu putem schimba situaţia dar putem schimba gândul ceea ce va determina schimbarea emoţiei trăite, ceea ce va determina menţinerea sănătăţii psihofizice.

MODELUL ABC:

A-(evenimentul activator)



B B C-(răspunsul afectiv, emoţional, psihofiziologic şi biologic - se modifică în fct. de gând)

-(Cognitiile/ gândurile iraţionale, disfuncționale ale persoanei - care pot fi schimbate).

S-a dovedit că psihologii şcolari , dar si diriginții , pot folosi cu succes Modelul ABC, având ca obiective:

- Facilitarea conştientizării existenţei gândurilor şi credinţelor automate
- Evaluarea utilităţii şi corectitudinii gândurilor automate
- Posibile strategii pentru modificarea gândurilor automate.

Bibliografie: -**Tratat de psihoterapii cognitive şi comportamentale ,**Daniel David, Ed. Polirom, 2012

-**Dezvoltarea inteligenţei emoţionale, Educatie relational-emotională şi comportamentală**, Ann Vernon, editura ASCR -2006

-**" Putem alege",** Mark W.Fraser,James K.Nash,Maeda J.Galinsky,Kathleen M.Darwin, 2000, Washington, Traducere în limba româna-lazăr Alpar şi Corina Voicu-UBB, Cluj , 2010;

- **Curs de Consiliere Psihologică si Educațională**, Simona Butnaru, UAIC –Iaşi, 2009;

3. Emoțiile și efectul lor asupra sănătății

Conceptul de **"emoţie"** este asemănător celui de "timp", dacă nu ne întreabă nimeni, ştim ce este emoţia, dacă suntem însă întrebaţi, nu ne găsim cuvintele pentru a formula un răspuns. Problema este atât de obscură, încât încă nu există definiţii şi clasificări definitive pentru "emoţie", deşi atât filozofii (ca Aristotel, de pildă), cât şi psihologii s-au aplecat asupra acestui subiect dintotdeauna.

Totuşi , unii specialisti (Smith -2005, Goleman-2007)susţin că **emoția este o reacţie afectivă , un episod complex multicomponent,care creează o disponobilitate de acţiune şi care implică şase componente: 1)-evaluarea cognitivă;**

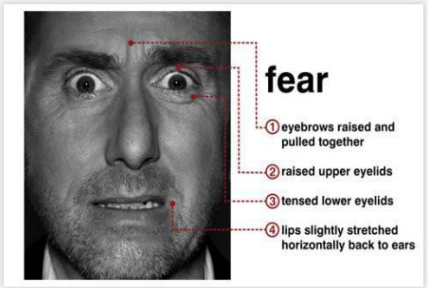
2)-experienţa subiectivă;
3)-tendinţe de gândire şi acţiune;
4)-modificări corporale interne;
5)-expresia facială;
6)-reacţia la emoţie; “

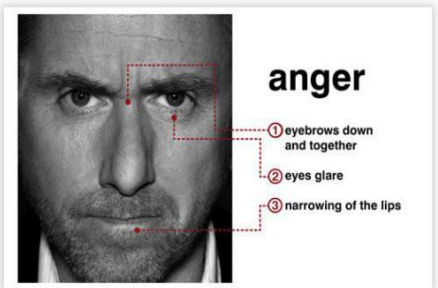
Se poate remarca că sunt **trăiri complexe** care au **componente mentale**(le simțim ca plăcute sau neplăcute), **fizice**(o tensiune puternica)**şi comportamentale**(impulsul de a acţiona). Emoțiile susțin energetic viaţa psihică şi au , în mod preponderent, un rol adaptativ,reglator al comportamentului.

S-au făcut numeroase clasificări şi ierarhizări ale emoţiilor, însă teoria demnă de reţinut este cea a lui Goleman(1995) care afirmă că cele **patru emoţii de bază ale oamenilor sunt frica, furia, tristeţea şi bucuria** .

Psihologul american Paul Ekman de la Universitatea California (expert în studiul emoţiilor şi manifestărilor acestora), pe baza rezultatelor unor îndelungate cercetări pe toate continentele, arată că există **4 expresii faciale** care pot fi recunoscute de orice persoană aparţinând oricărei culturi de pe planetă:

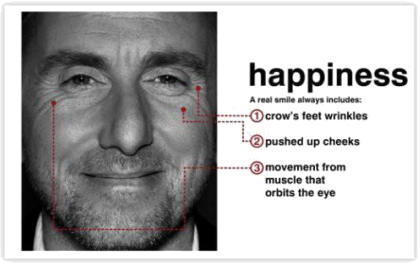
-frica **-mânia,**

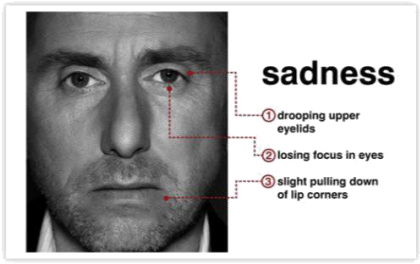




,

-bucuria **- tristeţea**





Universalitatea acestor manifestări poate fi tratată drept un puternic indiciu că aceste 4 emoţii sunt emoţii fundamentale şi ţin de natura umană.

Tot mai mulţi specialişti caută însă legătura invizibilă dintre emoţii şi sănătate, în căutarea unui răspuns la o întrebare fundamentală: Sunt implicate propriile noastre trăiri sufleteşti în apariţia bolilor? Ei bine, se pare că este adevărat: suferinţele emoţionale se transferă întotdeauna asupra corpului fizic, lăsând urme greu de înlăturat! Orice situaţie cu încărcătură emoţională negativă se adăugă inconştient la o suferinţă primară, rezultând un conglomerat de amintiri dureroase, construit în jurul unui element central: emoţia negativă trăită prima dată. Astfel, apar tipare de reacţie emoţională, diferite de la un individ la altul. Procesul începe încă din copilărie şi continuă pe tot parcursul vieţii, fără să ne dăm seama!

Astfel**, FRICA** susţinută, trăită în mai multe situaţii diferite, devine **ANXIETATE.**

TRISTEŢEA care se menţine pe o durată mai mare ,devine **DEPRESIE.**

Cu toţii ne dorim să fim fericiti şi să ne realizăm scopurile. Totuşi, **anxietatea,furia,depresia ne cauzează distres şi au astfel impact negativ asupra sănătăţii, satisfacţiei şi a relaţiilor noastre.** Stresul este o componentă necesară vieţii. Fără un grad de provocare, de imbold,de incitare la acţiune, viaţa ar stagna. Stresul devine însă o problemă când este continuu , de intensitate mare şi declanşează reacţii fizice intense.

Este acceptat unanim de către medici, psihiatri şi psihologi că evenimentele stresante, stresul emoţional şi evaluările noastre la evenimentele neplăcute ne afectează profund sănătatea(Gatchel şi Blanchard-1993, -American Psychiatric Association).

Furia şi **nerăbdarea prelungită** ne pot face vulnerabili la o varietate de **probleme cardiovasculare**(de exemplu un val de furie ne poate accelera tensiunea arterială sau ne poate provoca un infarct).

Stresul emoţional poate provoca **migrene, dureri musculare, ne atacă sistemul imunitar cauzându-ne suferinţe virale sau infecţii bacteriene.**

În zilele noastre se consideră că **80 % dintre boli** sunt legate de stres şi de faptul că nu reuşim să realizăm un bun management al stresului. Atunci când stresul este de intensitate mare şi se prelungeşte în timp determină creşterea concentraţiei de cortizol(denumit şi hormonul stresului), care are acţiune asupra **Sistemului Nervos Central, inhibând capacitatea neuronilor de a forma conexiuni.** Stresul emoţional poate provoca **anxietate, depresie, tulburare de**

ritm cardiac, crize anginoase, gastrită, ulcer gastric şi duodenal,infertilitate,sterilitate,tulburări menstruale.

Efectele stresului ne sunt semnalate şi de către aşa- zişii **„hormoni ai fericirii**”:**serotonina, noradrenalina şi dopamina**. Serotonina , numită şi **„ceasul organismului”** este cea care este responsabilă de calitatea somnului si de armonia ciclurilor„veghe-somn”.primul semnal de alarmă al instalării unor efecte legate de stres este ,în general,lipsa unui somn odihnitor.

Când **noradrenalina** scade ne simțim lipsiţi de vitalitate.

În condiţii de stres, cantitatea de **dopamină** din creier scade sub limitele normale ceea ce determină creşterea sensibilităţii la durere.

Cum să îți controlezi emoțiile

Înainte ca omul să controleze focul, acesta era cel mai mare dușman al său. Emoțiile sunt ca focul, întrucât pot fi extrem de folositoare (au rol energetic si reglator), dar și extrem de periculoase. Emoțiile controlate se transformă într-un instrument folositor în toate domeniile vieții: familie, carieră, relații, bani, dezvoltare iar necontrolate pot cauza boală, însingurare,stagnare.

Iată câteva idei despre cum sa îți controlezi emoțiile cu succes:

- nu reacționa imediat.
- gândește-te la ideea că ceea ce trăiești este temporar**.**
- găsește o metodă de a elibera ceea ce se acumulează la nivel emoțional
- privește imaginea de ansamblu.
- fii iertător şi înțelegător cu tine însuţi**.**

BIBLIOGRAFIE

Daniel Goleman, Inteligenţa Emoţională
W. Gerrot Parrott, Emotions in social psychology: essential readings en.wikipedia.org/wiki/List_of_emotions

4 . Emoțiile și comunicarea

Emoțiile sunt definite de psihologi ca fiind sentimente de scurtă durată. Ele sunt reacții la ceea ce simțim, declanșate de anumite situații sau elemente. Ele sunt începuturile sentimentelor. O emoție de lungă durată devine un sentiment.

Emoțiile pot fi pozitive sau negative. Deși uneori par neplăcute, ele sunt importante în viața noastră. Într-o lume în care n-ar exista emoții, viața ar fi anostă – fără bucurie, fericire, încântare, bunăvoință și fără dezvoltare personală pe planul afectiv, al înțelegerii, compasiunii, empatiei. Viața ar fi redusă la o rutină mecanică de oameni robotizați care ar părea lipsiți de suflet.

Emoțiile sunt importante. Este de asemenea important să învățăm să distingem între emoții pozitive și negative, să le controlăm adecvat.

Uneori acumulăm emoții negative prin faptul că nu comunicăm ceea ce simțim. Acest blocaj devine un bagaj emoțional care are efect negativ asupra vieții noastre, afectându-ne sănătatea prin stress și împiedicând relațiile cu ceilalți, determinându-ne să nu ne comportăm adecvat.

Ce putem face? Putem să recunoaștem emoțiile negative și să decidem să nu le lăsăm să se dezvolte în obstacole puternice pe care să le purtăm cu noi pretutindeni. Este bine să comunicăm și să rezolvăm orice emoție negativă, să nu o lăsăm să devină un sentiment permanent.

De exemplu, daca te cerți cu un coleg sau un prieten, nu trebuie să păstrezi ranchiună: discută despre problemă și rezolvă situația, caută să ajungi la o înțelegere, un acord. Poți cere ajutor și de la o a treia persoană care vede situația obiectiv. Discută cu adulții în care ai încredere: părinți, profesori sau rude cu care te simți confortabil să comunici. În orice caz, nu sta singur cu gândurile și emoțiile tale negative, pentru că ele pot fi o povară care să dăuneze sănătății tale în timp.

Emoțiile negative pot fi: frică, furie, teamă, frustrare, nemulțumire, senzație de inferioritate, umilință, rușine, tristețe, dezamăgire, mâhnire etc.

Emoții pozitive: bucurie, fericire, încântare, entuziasm, admirație, recunoștință etc.

Pentru a fi sănătos, păstrează numai emoțiile negative, filtrează-le și renunță la emoțiile negative atunci când apar, rezolvă situațiile și comunică deschis și sincer.

Modalități de a păstra o stare pozitivă și relaxată:

1. Înlocuiește o emoție negativă cu una pozitivă. Gândește-te la ceva ce-ți place, amintește-ți o situație care te-a făcut fericit.

Daca te cerți cu un prieten, încearcă să-ți amintești aspecte bune despre acea persoană, ce apreciezi, și amintiri frumoase împreună.

2. Enumeră în minte 10 lucruri pentru care ești recunoscător în viața ta.

De exemplu: ești sănătos, ai un acoperiș deasupra capului, ai mâncare pe masă acasă, ai o familie și prieteni apropiați, ai animale de companie, ai timp să te bucuri de hobbiuri etc.

Amintește-ți că aceste lucruri durează mai mult decât disconfortul de moment al unei emoții negative.

Comunicarea poate genera emoții negative sau pozitive la alte persoane.

Trebuie să comunicăm în așa fel încât efectele a ceea ce spunem să fie doar pozitive, să ne îmbunătățim interacțiunea cu ceilalți, să avem legături armonioase.

Bibliografie:

- *Cohen, Jonathan, Educating Minds and Hearts. Social Emotional Learning and the passage into adolescence, Teachers College Press, New York, 1999*
- *Cosmovici, Andrei, Iacob, Luminita, School Psychology, Ed. Polirom, Iasi, 2005*
- *Cucos, Constantin, Pedagogy, Ed. Polirom, Iasi, 2006*
- *Goleman, Daniel. Emotional Intelligence, Bantam, New York, 1995*
- *Goleman, Daniel, Working with Emotional Intelligence, Bantam, New York, 1998*
- *Salovey, Peter, Sluyter, D. Emotional development and emotional intelligence. Implications for educators. New York Basic Books, 1997*

Aplicație practică: identificarea tipurilor de comunicare (pozitivă sau negativă)

Bifați cu B (benefic) elementele care contribuie la o comunicare sănătoasă / armonioasă și cu N (nociv) ceea ce generează o comunicare toxică și negativă:

- bunăvoința
- respectul
- atenția
- capacitatea de a asculta
- înțelegerea
- răbdarea
- indiferența
- aroganța
- dorința de a avea ultimul cuvânt
- orgoliul
- aprecierea
- cuvintele plăcute
- cuvintele indecente

- cuvintele jignitoare
- tonul ridicat
- tonul calm
- atitudinea prietenoasă
- ostilitatea / dușmănia
- ciuda, invidia
- rele intenții
- rațiunea / gândirea corectă
- dorința de a impune ceea ce credem
- dorința de a ne face înțeleși
- schimbul de idei
- impunerea unei idei
- dorința de putere
- dorința de armonie / colaborare
- ambiția / sentimentul de superioritate
- compasiunea / empatia (capacitatea de a ne pune în locul cuiva)
- plăcerea de a face rău / de a vedea pe altul în dificultate
- batjocura / neseriozitatea
- lăudăroșenia
- modestia / a-ți cunoaște calitățile fără să te lauzi
- bunul simț
- bunele intenții
- inteligența
- refuzul de a vedea altceva decât situația personală
- convingerea că doar noi avem dreptate
- dorința de a acționa / a vorbi înainte de a gândi
- obiceiul de a gândi mesajul înainte de a vorbi
- obiceiul de a transmite mesaje binevoitoare
- dorința de a intimida pe alții
- dorința de a se înțelege cu alții

1. Care este importanța comunicării pozitive?
2. Scrieți un mesaj de urări de bine unui coleg.

Empatia, simpatia și antipatia
Responsabilitatea

Simpatia = *sentimentul de apreciere pentru cineva*

Pentru cine ai apreciere dintre colegii de clasă? Încearcă să explici de ce.

Antipatia = *sentimentul de respingere, de neplăcere față de cineva*

Există vreo persoană pentru care ai antipatie? Dacă da, încearcă să spui de ce.

Empatia = *capacitatea de a simți ceea ce simte altcineva, de a se "pune în locul lui", de a vedea o situație din perspectiva altuia, de a înțelege emoțiile sau motivațiile altuia*

Cât de des încerci să înțelegi pe cineva gândindu-te cum te-ai simți tu în locul lui?
Ai fost vreodată într-o situație în care ai perceput ceea ce simte altul? Te-ai gândit cum ar fi să te afli tu în acea situație? Descrie împrejurările.

Telepatia = *fenomenul de a ghici gândurile altcuiva, de a se gândi la același lucru sau de a transmite ceva fără a fi nevoie să vorbești*

Ai fost vreodată într-o situație în care tu și altcineva să spuneți același lucru deodată sau să vă gândiți la același lucru în același timp?

Responsabilitatea = *capacitatea de a răspunde de faptele tale, de a fi stăpân pe acțiunile tale și mai ales de a acționa fără a provoca altora consecințe negative, de a lua lucrurile în serios*

Te consideri un elev responsabil? Îți asumi acțiunile și consecințele faptelor tale? Dă exemplu de o situație în care te-ai comportat serios și responsabil.

5. Exerciţii joc - destinate dezvoltării emoţionale a elevilor din ciclul gimnazial şi liceal

A)„ZARUL CU EMOŢII”

Obiective:-

-Înşuşirea unor cunoştinţe referitoare la apariţia emoţiilor şi modalitatea de manifestare a acestora

-Identificarea modaliţăţilor pozitive de exprimare a celor 6 emoţii

Materialele necesare:

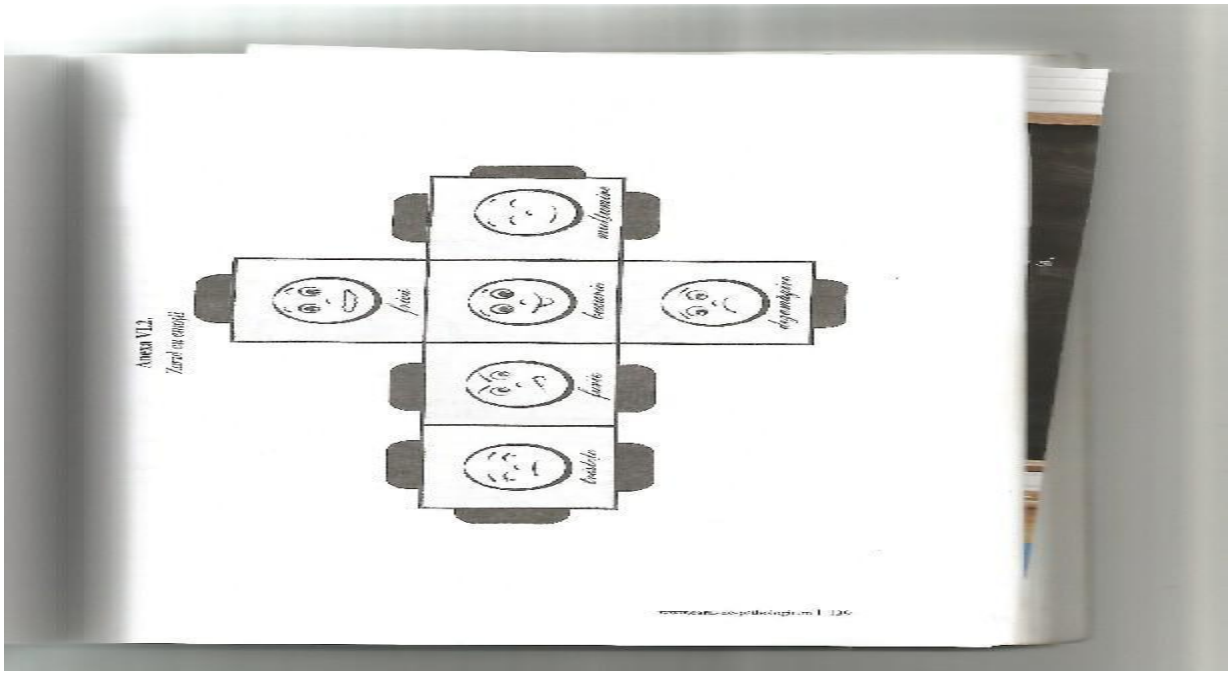
-„Zarul cu emoţii”printat şi lipit pe carton gros,foarfece;

Demers terapeutic:

-***anuntarea temei şi a obiectivului urmărit în desfăşurarea acestei activităţi***(*definirea celor 6 emoţii şi stabilirea factorilor declanşatori, stabilirea manifestărilor comportamentale specifice dar şi a cogniţiilor ce pot apărea în experimentarea acestor emoţii);*

-aruncarea zarului: *emoţia care va apărea pe faţa de sus va fi definită şi analizată;*

-prezentarea paşilor pentru descrierea completă a unei emoţii:(*1)-numire şi definire, (2)-descrierea expresiilor faciale şi a trăirilor fizice experimentate în timpul acelei emoţii, (3)enumerarea posibililor factori declanşatori, (4)-identificarea gândurilor / cogniţiilor automate,(5)identificarea comportamentelor specifice.*



B) EMOŢII PE BĂŢ

Obiective:-Identificarea unor strategii eficiente de control al emoţiilor negative disfuncţionale

Materialele necesare:

- Imaginea cu emoţiile (xeroxată pe carton) , lipici, beţisoare din lemn(bete de frigărui), foarfece, carioci;

Demers terapeutic:

-impărţirea materialelor*(imaginea xeroxată,foarfece,lipici,un beţişor ,carioca de diferite culori);*

-explicarea modalităţii în care se realizează cubul şi se aplică/lipeşte beţişorul

-înainte de a plia cubul, elevii vor fi rugaţi să identifice persoana căreia îi vor înmâna acest cadou;

-după ce a stabilit, cui îi va înmâna cadoul(*acea persoană putând fi chiar el însuşi),* elevii vor fi antrenaţi într-o discuţie ce are ca scop identificarea unor îndemnuri(dedicate persoanei ţintă) care pot să schimbe emoţia negativă disfuncţională pe care o simt la un moment dat , într-una funcţională

Exemplu*:pe faţeta cubului unde este ilustrată* ***furia****, elevii pot nota ca îndemuri, următoarele:,,Inspiră şi expiră adânc!","Numără până la %!", "Stop!", "Fii calm!","gandeşte-te mai bine!*

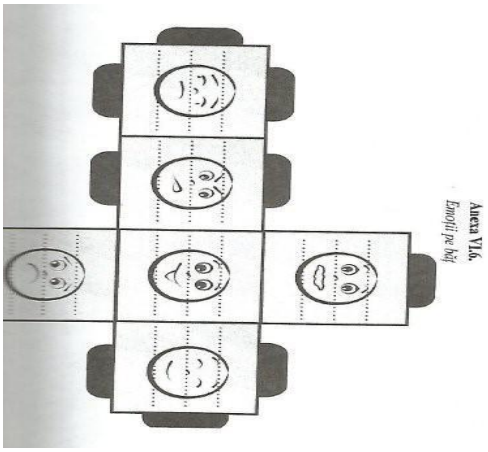
-la tristeţe: "*Nu esti singur!","Timpul vindecă!","Mă poţi suna oricând!","Vezi binele din rău!"*

-elevii vor fi lăsaţi să găsească singuri îndemnurile *cele mai bune pentru acea persoană, în acest fel ei vor fi cei care sprijină dezvoltarea emoţională a celor din jur;*

-după ce au notat îndemnurile pe toate cele 6 emoţii ilustrate , vor putea construi cubul*(plierea si*

lipirea lui pe un beţişor)

-după ce au finalizat cubul, elevii vor fi antrenaţi într-o discuţie *prin care se va evalua modul în care s-au simţit când ei erau cei care trebuiau să găsească soluţii potrivite pentru persoanele dragi, să le ofere îndemnuri pentru a depăşi disfuncţionalitatea emoţiilor negative, etc.*



6. Exerciţii joc - destinate dezvoltării emoţionale a elevilor din învățământul primar

1) „INIMIOARA MEA”

Obiectiv:

-dezvoltarea emoțională prin identificarea paletei de trăiri emoționale experimentate în diferite situaţii;

Metoda terapeutică: modelajul, construcţie din materiale

Material: desene cu expresii emoţionale, creioane colorate,plastilină roşie/pastă pentru modelaj(cărămiziu sau roşu), scobitori sau beţe de frigărui(din lemn), lipici;

Etape:

-analiza emoțiilor reflectate în imagini

-decuparea lor

-colorarea emoţiilor cu diferite culori(culorile vor fi alese de către copil, în funcţie de cum vede el ca fiind emoţia respectivă)

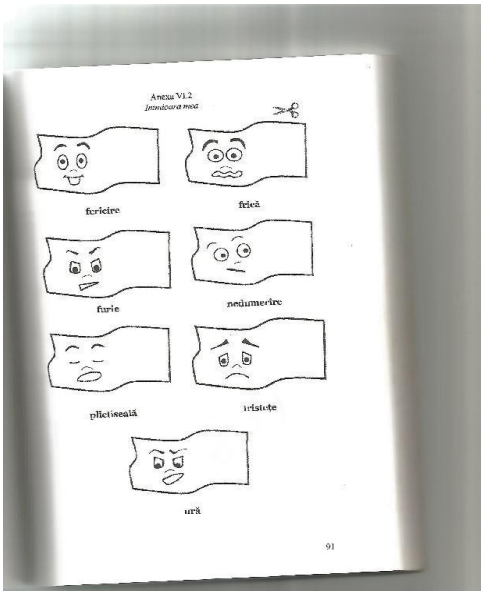
Exemplu:-furia poate fi asociată cu roşu, tristeţea cu albastru închis, etc; -lipirea imaginilor (cu emoţiile colorate)pe partea superioară a beţisoarelor din lemn, realizând astfel mici steguleţe.

-modelarea unei inimioare din plastilină/pastă;

-înfigerea steguleţelor în inimioară, asociind acest gest faptului că în inimioara noastră se găsesc multe emoţii;

-prezentarea unor situaţii pe care copilul le-a experimentat şi au dus la trăirea emoţiilor existente în inimioara sa;

-discuții despre ce a aflat nou(despre el şi despre ceilalţi) în cadrul activităţii;



2) „ORCHESTRA”

Obiectiv:

-dezvoltarea emoțională prin identificarea paletei de trăiri emoționale experimentate în diferite situaţii;

Metoda terapeutică: Colajul

Material : imagini cu 6 instrumente muzicale (orchestra), şi 6 expresii emoţionale, foarfece,lipici, panou din polistiren, ace cu gămălie, material audio cu cele 6 instrumente musicale;

Etape:

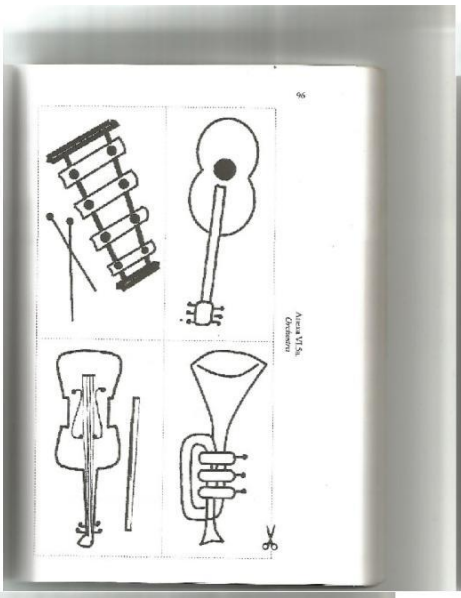
-analiza instrumentelor muzicale ale„Orchestrei”;

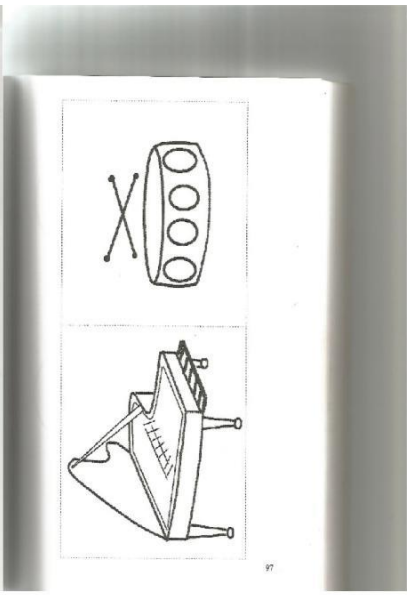
- audiţie: muzică redată de instrumentele musicale

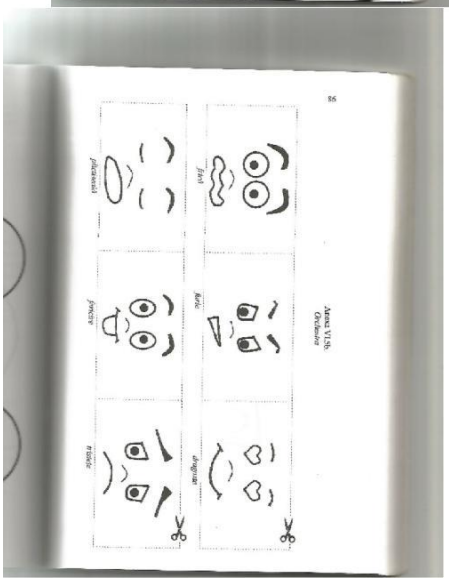
prezentate - analiza celor 6 expresii emoţionale;

-decuparea emoţiilor şi lipirea acestora pe instrumentele decupate

- așezarea instrumentelor pe panou







PROIECT DE ACTIVITATE

CLASA: a VIII-a
ARIA CURRICULARĂ: Om şi societate
OBIECTUL: Consiliere şi orientare
TIPUL ACTIVITĂŢII: Formarea unor abilităţi de viată
SUBIECTUL ACTIVITĂŢII:Gândul/emoția/comportamentul
SCOPUL ACTIVITĂŢII :Identificarea şi conştientizarea gândurilor şi credinţelor proprii ;
OBIECTIVE OPERAŢIONALE: -să conştientizeze că procesăm în mod diferit realitatea din jur
-să conştientizeze existenţa unor gânduri şi credințe automate;
-să evalueze utilitatea şi corectitudinea gândurilor automate
- să înţeleagă utilitatea modificării gândurilor negative şi a credinţelor automate

STRATEGII DIDACTICE:

1. **Resurse procedurale: Metode şi procedee:**brainstorming,studiul de caz,conversaţia,observarea dirijată, explicatia, dezbaterea, dialogul dirijat,problematizarea, reflectia,jocul didactic;

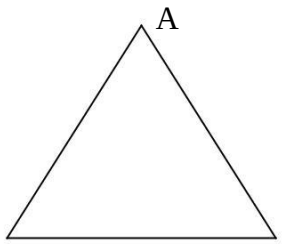
2. **Resurse materiale**: fişe de lucru, coli de flip-chart, markere

Bibliografie: -Tratat de psihoterapii cognitive şi comportamentale ,Daniel David, Ed. Polirom, 2012
-Dezvoltarea inteligenţei emoţionale, Eduacatie relational-emotională şi comportamentală, Ann Vernon, editura ASCR -2006
-“ Putem alege”, Mark W.Fraser,James K.Nash,Maeda J.Galinsky,Kathleen M.Darwin, 2000, Washington, Traducere în limba româna-lazăr Alpar şi Corina Voicu-UBB, Cluj , 2010;
- Curs de Consiliere Psihologică si Educațională, Simona Butnaru, UAIC –Iaşi, 2009

MOMENTELE ACTIVITĂŢII		***CONŢINUTUL ACTIVITĂŢII***
	VIZ.	

1.		Pregătirea materialelor;
Moment organizatoric *Captarea atenţiei* *(2min)* (2 min)	1	Asigurarea condiţiilor necesare pentru buna desfăşurare a activităţii **Prezentarea regulilor:** ascultăm în liniște respectăm fiecare persoană care participă La activitate vorbim pe rând **<u>Joc 1</u>**: ***Completează propoziția!*** Propozițiile vor fi scrise pe foi de flipchart, fiecare copil din grupă va completa propoziția cu sintagme care să-l caracterizeze. *Mă bucur că sunt EU pentru că.....* *Ceea ce am descoperit despre mine și mă face să mă simt bine este.....* **Joc 2: Haideţi să împărtăsim un gând pozitiv cu colegii :** *Exemplu:"părinţii sunt plecaţi…"* *,,voi dormi după-amiază"* *"maine e sâmbătă , şi suntem liberi.."*
2. Anunţarea temei (2 min)	**1**	Se poate constata că noi ,oamenii, ne deosebim atât prin trăsături fizice cât și prin altfel de trăsături care țin de preferințele noastre, calitățile noastre, defectele noastre, percepțiile noastre, talentele noastre etc, care însumate ne conferă nouă un statut unic și special. Prin exercițiile pe care le vom desfășura astăzi, vom vedea cum aparent aceleași lucruri pot fi percepute și interpretate diferit, că fiecare dintre noi are gânduri ,credinţe şi emoţii funcţionale (care fac bine propriei persoane) dar şi disfuncţionale(care ne pot afecta sănătatea fizică şi psihică)

3. Desfăşurarea activităţii (10 min) (10min) (10 min) 5 min	1 2 **3** 4 **1** **2** **3** **1**	**Exerciţiul 1:** ***Privim, dar vedem cu toţii la fel?*** Elevii vor primi ca sarcină să privească cu atenție două imagini prezentate în Anexa 1 și să își noteze, pentru fiecare imagine în parte câteva gânduri care le trec prin minte. După ce își vor nota gândurile generate de fiecare imagine, elevii le vor scrie pe o foaie de flipchart, apoi vor urma discuții cu privire la diferențele de percepție. ***Discuţii:*** motivul acestui exerciţiu; rolul diferențelor de percepție a realităţii diferențele de opinii şi gânduri rulate **Exercitiul nr.2** :Elevii vor primi ca sarcină să identifice care este primul gând care le vine în minte atunci când se gândesc la Evaluarea Naţională de la sfârşitul clasei aVIII-a.Sunt notate pe foaia de flipchart. **Exemplu**:,, trebuie să învăţăm mult, mult..” ,, ne va afecta viitorul”, ,, este posibil să iau o notă mică” ,, vine libertatea” ,,voi merge la liceu” ,, o să am colegi noi” ,,subiectele vor fi grele” ,,vine libertatea” **-Se va analiza fiecare gând şi apoi se va stabili ,împreună cu elevii ,care este pozitiv, negativ sau neutru.** ***Pozitiv****:-se termină scoala* *-vine libertatea..* ***Negativ****:-trebuie să învăt mult, mult….* *- subiectele vor fi grele..* *-este posibil să iau o notă mică…* **Neutru:** *-voi merge la liceu….* *-o să am colegi noi….* ***Discuţii:*** motivul acestui exerciţiu; importanţa identificării ,discriminării şi clasificării gandurilor **Exerciţiul nr.3 :**Citiţi cu atenţie situaţiile prezentate mai jos si notaţi primul gând care vă trece prin minte , pentru fiecare caz, apoi priviţi figura şi încercaţi , pentru fiacre caz, să identificaţi gândul , emoţia şi comportamentul: 1)părinţii îti spun că trebuie să înveţi mai mult; 2)vă treziţi dimineata şi trebuie să vă daţi jos din

	2 **3** **4**	pat; 3)s-a terminat pauza şi urmează ora de matematica;  A-gânduri B- emoţii C- comportament **Exemplu: 1)părinţii iti spun că trebuie să înveti mai mult;** **A-(gândul):** *Niciodată nu sunt mulţumiţi de mine. M-am săturat de predicile lor!* **B-(emoţia**): *revoltă, furie* **C-(comportamentul):** *Le spui: Vă urăsc!... şi iesi din cameră.* ***Discuţii:*** -motivul acestui exerciţiu; -importanţa identificării gândului negativ(disfuncţional)şi a consecinţelor acestuia Cum este gândul?(*negativ).*Dar emoţia? Dar comportamentul? *Concluzia: dacă gândurile ne influenţează în acest fel (negativ), haideţi să schimbăm gândul!* **Exerciţiu joc:Ochelarii roz** Haideţi să ne punem**„ochelarii roz”**şi să transformăm gândul în manieră pozitivă(”roz”): **A-(gandul):** Ştiu că au dreptate. **B-(emotia):** calm **C-(comportamentul**): Îi asculti , te duci la birou şi incerci să-ti faci un program de studiu. **Concluzie:** Ce legătură existădeci între situatii, gânduri , emoţii si comportamente**?(*Situaţia determină rularea unui gând, gândul generează emoţia, emotia determină un comportament.Atunci când gândurile sunt disfuncţionale dau nastere la emotii negative , ceea ce ne poate afecta relaţiile cu ceilalti , dar şi sănatate fizică şi psihică)***
4. Consolidarea,	**1**	**Muncă independentă:Identificati gândurile negative, automate generate de situaţia 2, 3 ,şi apoi**

aprofundarea, asigurarea feed-back-ului (9 min)	**2** **3** **4**	**transformati-le după modelul oferit.(**Elevii vor iesi apoi la flipchart si vor demonstra modul cum au facut transformarea, folosind tehnica ,, ochelarilor roz”) Discuţii asupra activităţii , aprecieri verbale.

Anexa 1

7. Atitudinea pozitivă și sănătatea

„ Optimistul inventeaza avionul, pesimistul inventeaza paraşuta”

(via Hashem al Ghaili)

Conceptul de atitudine constituie pentru psihologi o nucă dură,o provocare intelectuală,o capcană care cere subtilitate şi complexitate cognitivă. Acest concept apare la începutul secolului al XX-lea, în lucrările de psihologie experimentală germane, dar cu sens diferit de cel al simţului comun, şi anume cu cel de postură.

Prin 1930 psihologia sociala se definea cu studiul atitudinilor (Allport, 1935). Iar prin anii 1970-80 se inregistrau peste 20.000 volume si studii despre atitudini. Anual apar peste 1.000 de articole avand ca preocupare atitudinile si schimbarea lor. O prima definitie a conceptului de atitudine a fost propusa de G. W. Allport in 1935 in “ATTITUDES, HANDBOOK OF SOCIAL PSYCHOLOGY”. In opinia

lui atitudinea reprezintă **„ o stare de pregătire mintală şi neurală, organizată prin experienţă, care exercită o influenţă diriguitoare sau dinamizatoare asupra răspunsului individual la toate obiectele şi situaţiile cu care este în relaţie” .**

În 1943, Al.Roşca ,defineşte atitudinea ca fiind ,,O predispoziţie mintală, mai mult sau mai puţin durabilă, de a reacţiona într-un mod caracteristic**(obişnuit favorabil sau nefavorabil)** faţă de persoane, obiecte, situaţii, idei sau idealuri” În 1978, P.Popescu-Neveanu , vede atitudinea ca,,**modalitate relativ constantă de raportare a individului faţă de anumite laturi ale vieţii sociale şi faţă de propria persoană.”**

Psihologii americani R. Baron şi D. Byrne(în 2000), consideră că atitudinea se referă la **„evaluările noastre cu privire la orice aspect posibil al vieţii sociale, măsura în care avem reacţii favorabile sau defavorabile faţă de probleme,idei, persoane,grupuri sociale sau alte elemente ale vieţii.”**

S. Asch a ajuns la concluzia că,,**atitudinile sunt tendinte de durata, determinate si formate prin experienta trecută”**

Din aceaste definitii, unanim acceptate, reţinem faptul că:

1) **atitudinile au o anumită direcţie** (pozitiv-negativ, favorabil-nefavorabil) şi pot avea grade diferite de intensitate ;

2) atitudinile sunt modelate social dar în formarea lor intervin şi factorii genetici.(S-a demonstrat experimental că baza genetică poate influenţa indirect multe dintre atitudinile concrete pe care le avem. De pildă, dispoziţia generală (ereditară) de optimism colorează o gamă întreagă de evaluări ale socialului în care trăim, inclusiv o mai mare satisfacţie în muncă, indiferent de natura acesteia, comparativ cu pesimismul . James M. Olson (în 2001)a făcut un experiment cu 195 de perechi gemeni monozigoţi şi 140 de perechi de gemeni dizigoţi de sex femenin. S-au analizat 30 de itemi (referitori la diferite ţinte ale atitudinilor).Au fost identificaţi prin analiza de varianţă 9 factori care mediază

atitudinile. Dintre aceştia, 6 factori au "coeficenţi de ereditate" (heritability coeficents) semnificativi. Concluzia: atitudinile se învaţă dar de asemenea atitudinile depind şi de factorii biologici: 35% din varianţa atitudinilor a fost atribuită factorilor genetici (p. 859).

3) au o anumită stabilitate în timp;

S-a constatat că o atitudine poate fi analizabilă doar prin determinaţii externe:opinii,sentimente,comportamente, fiind o combinaţie tridimensională de reacţii: cognitive,afective ,comportamentaleşi că între cele trei directii nu există un raport deplin(uneori ce simtim nu e în acord cu ce gândim, sau cu modul în care ne manifestăm), caz în care apare disonanţa cognitiv-afectivă.

G. H. Mead consideră că putem avea atât atitudini exterioare, observabile, cât şi atitudini interioare şi că în funcţie de natura atitudinii interioare indivizii reacţionează prin gesturi,comportamente reflexe, fără prelucrare prealabilă dar cu memoria experienţelor, comportamentul prezent fiind determinat de cel din trecut. Este foarte important să cunoaştem deci reacţiile de răspuns anterioare pentru a putea realiza o predicţie a comportamentului în situaţii concrete.

Pe baza acestor constatări se poate anticipa dacă o persoană este optimistă, pozitivă sau din contră, negativă, pesimistă.

Se pune intrebarea de ce unii pot să vadă în orice pata galbenă un soare şi în orice nor negru , steluţe argintii şi alţii nu? Cum sunt afectaţi unii de faptul că sunt predispuşi (ereditar dar si social) să fie negativişti ,pesimişti şi să vadă mereu partea goală a paharului?

Martin Seligman, reprezentant de prim rang al scolii americane de psihologie cognitivă fondată de T . Beck şi Ellis a avut şi are ca domenii predilecte de cercetare, psihologia pozitivă, neajutorarea învăţată, depresia, optimismul şi pesimismul.Timp de 25 de ani a fost interesat să cerceteze care sunt atitudinile şi implicit afectele, cogniţiile, comportamentele legate de realitatea contextuală a

optimistilor dar şi a pesimiştilor. În urma numeroaselor sale cercătări a descoperit că o careacteristică definitorie a pesimiştilor este că tind să creadă că evenimentele neplacute vor dura mult timp, vor submina tot ce întreprind şi că apar din vina lor, atitudine profund nocivă care îi predispune la depresii, la perioade lungi de apatie, sănătatea fiindu-le grav afectată.

Optimiştii, cei cu atitudine pozitivă, se confruntă cu aceleaşi greutăţi pe lumea asta, dar se gandesc la necazurile lor într-o manieră opusă.Îşi închipuie că înfrângerea este numai un pas înapoi temporar, că nu este din vina lor, că ghinionul, circumstanţele sau alte persoane au generat-o.Pe astfel de oameni eşecul nu-i demontează.Puşi într-o situaţie proastă , o percep ca pe o provocare şi îşi dau şi mai mult silinţa.

Aceste atitudini diferite, faţă de aceeaşi realitate contextuală, au, fireşte, consecinţe diferite. Sute de studii arată că pesimiştii renunţă mai uşor şi sunt adesea deprimaţi.

Cercetările arată că optimiştii, cei cu atitudine pozitivă, se descurcă mai bine la şcoală, muncă, terenul de sport iar sănătatea lor este neobişnuit de bună, îmbătrânesc bine, scăpând în proprţie mai mare decât ceilalţi de suferinţele fizice ale vârstei mijlocii, existând dovezi că ar trăi chiar mai mult.

În testele efectuate pe sute de mii de oameni, Seligman a observat că atitudinea pesimistă poate fi adânc înrădăcinată, părând permanentă, fapt care l-a determinat să caute cai prin care s-ar putea scăpa de pesimism.

În urma unor studii îndelungate, Selingman ajunge la concluzia că rezilienţa se învaţă, că pesimiştii pot învăţa să fie optimişti, şi nu prin metode stupide, cum ar fi să fluieri o melodie veselă sau să îndrugi platitudini**„în fiecare zi mi-e din ce în ce mai bine în toate privinţele**”ci însuşindu-ţi un nou set de deprinderi cognitive. El ajunge la concluzia ca la baza atitudinii pesimiste, negative stă fenomenul de neajutorare, că pesimistul ajunge foarte usor la depresie, realizând mai puţin decât i-ar permite potenţialul, îmbolnăvindu-se fizic mai des, şi că profeţiile pesimiste se

autoîndeplinesc. Fenomenul cel mai strâns legat de atitudinea negativă, pesimistă este depresia. Lumea de astăzi este în toiul unei epidemii de depresie, cu consecinţe care, din cauza sinuciderilor, duc la tot atâtea pierderi de vieţi ca şi epidemia de SIDA, şi care este la fel de răspândită. Depresia gravă este de zece ori mai întâlnită decât acum 50 de ani, are o incidenţă dublă la femei în raport cu bărbaţii, şi, în medie, survine cam cu 10 ani mai devreme în cursul vieţii decât la generaţia trecută.

În momentul de faţă se pune întrebarea dacă nu cumva depresia se instalează datorită unor deducţii greşite pe care le facem în urma unor tragedii şi necazuri survenite în viaţă, în urma unei atitudini negative, pesimiste fată de neajunsurile suferite şi dacă nu am putea să ne dezvăţăm de atitudinea pesimistă şi să privim viaţa cu optimism pentru că:

-optimiştii iau mai puţine boli infecţioase decat pesimiştii;

-sistemul imunitar poate funcţiona mai bine dacă suntem

optimişti -statisticile arată că optimiştii trăiesc mai mult;

-depresia, realizarea personală şi sănătatea fizică sunt trei dintre cele mai evidente aplicaţii ale optimismului învăţat.

Psihologii cred că ,,optimismul învăţat" îi ,,saltă" pe oameni peste zid însă ei precizează că el nu înseamnă să spui lucruri pozitive despre propria persoană ci presupune să gândeşti altfel când eşuezi, folosind puterea ,,gândirii non-negative" şi mai degrabă să schimbi lucrurile negative pe care ţi le spui atunci când ai parte de necazuri.

În tratarea depresiei şi invătarea unei atitudini pozitive, terapia cognitivă foloseşte cinci tactici:

-recunoastera gândurilor rulate automat când te simţi cel mai ,,la pământ":,,Ce rost are? Nu pot merge mai departe. Am dat-o în bară!"

-înfruntarea gândurilor automate folosind dovezi contrarii:,,De cele mai multe ori a apreciat ce am făcut. De data asta, am fost al naibii de grăbit şi am făcut nişte greşeli”

-punerea la îndoială a gândurilor automate:,,Nu e chiar o greşeală capitală… şeful e prost dispus astăzi şi exagerează”

-învățarea unor tehnici de sustragere din gândirea depresivă:,, Fiecare dintre noi mai are câte o zi proastă ”

-învăţarea presupunerilor generatoare de depresie şi evitarea lor;

Studiile arată că, în timp, terapia cognitivă funcţionază, deoarece schimbă stilul explicativ din pesimist în optimist, iar schimbarea este permanentă.

Barbara Ehrenreich în cartea **("Bright-side)** afirmă însă că a fi optimist , a avea o atitudine pozitivă nu trebuie să ne altereze simțul realităţii şi nici valoarea judecăţii. Nu poţi gândi,, Sunt vesel că mi-au sosit facturile de plătit și tocmai sunt promovat șomer”.

Ea crede că uneori şi pesimismul are de jucat un rol în vieţile noastre şi trebuie să avem curajul ,atunci când se impune, să-l îndurăm, sau să-l acceptăm când reprezintă perspectiva valabilă.

Concluzia este că numai o atitudine pozitivă şi optimistă nu va stăvili avalanşa de depresii , dar ,,într-o eră când credem că sinele se poate schimba, suntem dornici să încercăm să modificăm obişnuinţe de gândire şi atitudine ce păr la fel de inevitabile ca răsăritul soarelui.” (Martin Selingman).

,, Speranţa” este lucrul acela cu
pene Ce stă cocoţat în suflet…
Şi caută melodia fără cuvinte
Şi nu se opreşte –niciodată.”(Emily Dickinson,1861)

Activitatea nr. 1 (pentru elevi de gimnaziu şi liceu)

Joc terapeutic:

Titlul : **E mai bine aşa?**

Obiectiv:-Disputarea atitudinilor negative, cognitiilor iraţionale din categoriile auto-evaluare globală şi catastrofare prin identificarea bunei functionalităţi fizice şi cognitive de care dispune fiecare elev

Materiale necesare:- diferite materiale de bandaj(pansament, leucoplast,vată,etc)necesare pentru a imita o dizabilitate fizică(imobilizarea unei mâini/braţ,a unui deget de la o mână, acoperirea unui ochi/ambilor ochi,acoperirea unei urechi/a ambelor urechi, imobilizarea unui picior sau doar a unui deget)

Desfăşurarea exerciţiului - joc:

-acast exerciţiu nu se bazează pe o structură didactică propriu –zisă , ceea ce se urmăreşte fiind identificarea atitudinilor negative despre propria persoană , disputarea cogniţiilor iraţionale din categoriile,,auto-evaluare globală”(,,Sunt cea mai urâtă din clasă”!) şi ,,catastrofare”(Este groaznic că nu sunt mai slabă cu 3 kg);

- la începutul activităţii , elevii vor acorda o valoare , de la 1 la 10 , privind gradul de mulţumire faţă de propria persoană(1-extrem de nemulţumit, 10 –extrem de multumit), valoarea va fi notată pe o bucată de hârtie pentru a nu fi uitată.

-după stabilirea gradului de mulţumire, elevii îşi vor imobiliza unul dintre braţe sau alte părţi ale corpului(vezi exemplificările de la Materiale necesare), cu ajutorul materialelor puse la dispoziţie.

-după ce fiecare şi-a slăbit funcţionalitatea unei părţi ale corpului, elevii vor fi angajaţi într-o activitate obişnuită (adultul va coordona o activitate ca oricare alta, neţinând cont de disfuncţionalităţile elevilor)cu angajări în acte de scris,, citit,

mişcat, eventual demonstrări motrice mai ample(pentru cei care au vreun membru disfuncţional);

-toată activitatea se va desfăşura fără ca adultul să deschidă subiectul despre dificultăţile întâmpinate de elevi(datorită disfunctionalităţilor manipulate);

-elevii îşi vor demonstra singuri caracterul iraţionl al atitudinilor negative faţă de propria persoană, al cogniţiilor automate pe care le-au dezvoltat referitoar la propria imagine sau personalitate.

- după ce activitatea propri-zisă s-a încheiat , adultul îi va ajuta pe elevi să-şi îndepărteze bandajele, urmând să evalueze împreună cu aceştia modul în care s-au simţit:

-Cum v-aţi simtit pe parcursul acestei activităţi?Vi s-a părut mai dificil?Din ce cauză?Acum, că ati desfăcut bandajul, cum vă simţiţi?La ce v-aţi gândit când nu aţi putut să folosiţi părţile de corp imobilizate? Viaţa voastră este într-atât de rea precum credeţi voi?

- la finalul discuţiei elevii vor fi rugaţi să acorde din nou valoare (de la 1 la 10) pentru gradul de mulţumire faţă de propria persoană, nota fiind scrisă pe aceeaşi hârtie utilizată şi în prima etapă

a activităţii.

-se vor analiza valorile din ambele situaţii de evaluare şi motivele pentru care acestea s-au modificat(în situaţia în care cele două valori diferă)

Activitatea nr. 2: (pentru clasele primare)

Joc terapeutic

Titlul : **E mai bine aşa?**

Obiectiv: identificarea unor strategii de depăşire a starii de depresie

Metodă terapeutică: pictura

Materiale: planşa,,Norii de furtună", acuarele, pensule, pahar cu apă, şerveţele;

Etape:

- Identificarea gândurilor , emoţiilor şi comportamentelor pe care le manifestă copiii, stabilind astfel tabloul simptomatologic al depresiei

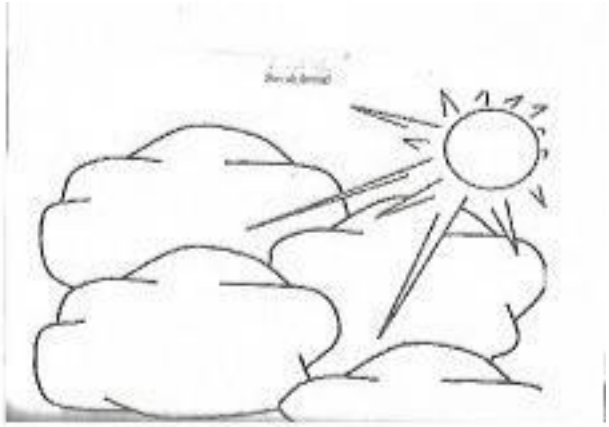
- pictarea norilor de furtună cu albastru închis şi asocierea lor cu emoţiile , gândurile şi comportamentele pe care le simt copiii(acestea se pot nota pe nori , după finalizarea picturii);

- Pictarea soarelui cu galben şi asocierea lui cu modul în care ar dori să arate viaţa lor(descrierea modului de viaţă dorit poate fi notată pe soare după ce acesta a fost colorat)

- Pictarea razelor solare (care străpung şi alungă norii de furtună) cu galben şi asocierea lor cu gândurile , emoţiile şi comportamentele care ar putea să-i ajute pe copii să trăiască modul de viaţă dorit(pot nota pe fiecare rază câte un comportament , gând sau emoţie)

- Copiii sunt rugati să aleagă un comportament din cele asociate cu razele solare pe care îl vor pune în aplicare pâna la întâlnirea viitoare.

- Dicuţii finale cu privire la ce anume au invătat în legătură cu schimbarea atitudinii , comportamentelor şi sentimentelor;



8. Rezolvarea conflictelor

PROIECT DE ACTIVITATE

Subiectul activității: *Despre rădăcinile conflictelor*

Informații preliminare

Conflictele sunt alimentate adeseori de modurile diferite în care percepem lucrurile și de comunicarea insuficientă. Orice conflict are un potențial pozitiv, deschide multe posibilități pentru dezvoltare și pentru învățare.

Scop: Exersarea abilităţilor de management al unui stil de viaţă de calitate

Obiective : La sfârșitul activității elevii trebuie să fie capabili:

O1: să explice noţiunea ,, conflict'';

O2: să identifice tipuri şi surse de conflict, căi de rezolvare şi evitare a conflictelor;

O3: să evidenţieze importanţa comunicării în evitarea şi rezolvării conflictului.

Strategia didactică :

a) Metode şi procedee : conversaţia, exerciţiul, explicaţia, exemplificarea, comparaţia, lucrul cu textul, problematizarea, munca independentă, demonstraţia

b) Mijloace de învăţământ : schema la tablă, coli, fişe de lucru, texte literare (*Balada unui greier mic* de George Topîrceanu , *Greierele şi furnica* de Marin Sorescu)

c) Forme de organizare :activitate frontală, activitate pe grupe de 4 elevi,activitate individuală.

d) Resurse : capacităţile intelectuale ale elevilor şi experienţa de viaţă a acestora, timp: 50 de minute

Bibliografie :

Consiliere şi orientare, Curriculum clasele V – VIII, Bucureşti, 2006

Gabriela Lemeni, Mircea Miclea, *Consiliere şi orientare - Ghid de educaţie pentru carieră*, Ed. ASCR, Cluj-Napoca, 2004

Gabriela Lemeni, Mihaela Porumb, *Consiliere şi orientare- Ghid de educaţie pentru carieră.Activităţi pentru clasele V-VIII*, Ed. ASCR, Cluj-Napoca, 2004

Conflictele şi comunicarea.Un ghid prin labirintul artei de a face faţă conflictelor, Ed. ARC, 1998

Internet : *www.didactic.ro*, www.altastiinta.ro

George Topârceanu, *Versuri şi proză*, Ed. Porto-Franco,

1991 Marin Sorescu, *Singur printre poeţi*, Ed. Junimea

Desfăşurarea activităţii

a) Discuţie despre conflicte

- *Ce înseamnă conflict? Încercaţi să formulaţi o definiţie.*
- *Ce imagine vă vine în minte când cineva pronunţă acest cuvânt ?*

b) Prezentarea sarcinilor de învăţare

Elevii sunt împărţiţi în 4 grupe. Răspunsurile sunt formulate prin lucru în grup şi redactate pe o singură foaie de către fiecare grupă.

c) Dirijarea procesului de învăţare

Rezolvarea sarcinii de lucru de către fiecare grupă sub supravegherea profesorului, care oferă explicaţii şi îndrumări suplimentare acolo unde este nevoie.

Elevii, îndrumaţi de profesor, prezintă rezolvarea sarcinii de lucru. Se discută variantele de răspuns date şi se sintetizează informaţiile în fişa de lucru *Arborele lui Sapiro* (vezi anexa),evidenţiindu-se elementele conflictului identificat.Se caută modalităţi de evitare şi de rezolvare a conflictului,căutându-se modalităţi de conciliere prin conştientizarea cauzelor.

Este analizat pro şi contra comportamentul fiecăruia dintre cele două personaje.

Asigurarea retenţiei şi a transferului

Prin muncă independentă individuală elevii rezolvă sarcina de lucru, apoi, prin activitate frontală se dau exemple.

- *Când apar conflictele între oameni ? Daţi exemple de situaţii.*
- *Ce asemănări importante există între diferite tipuri de conflict ?*
- *Cum sunt soluţionate conflictele care au loc: în noi înşine? / în clasa noastră ? / în şcoală ? / în familie ? / în comunitate ? / între noi şi prietenii noştri ?*
- *Ar trebui să evităm să fim implicaţi în conflicte ?*
- *Cum v-aţi simţit evitând conflictele ?*

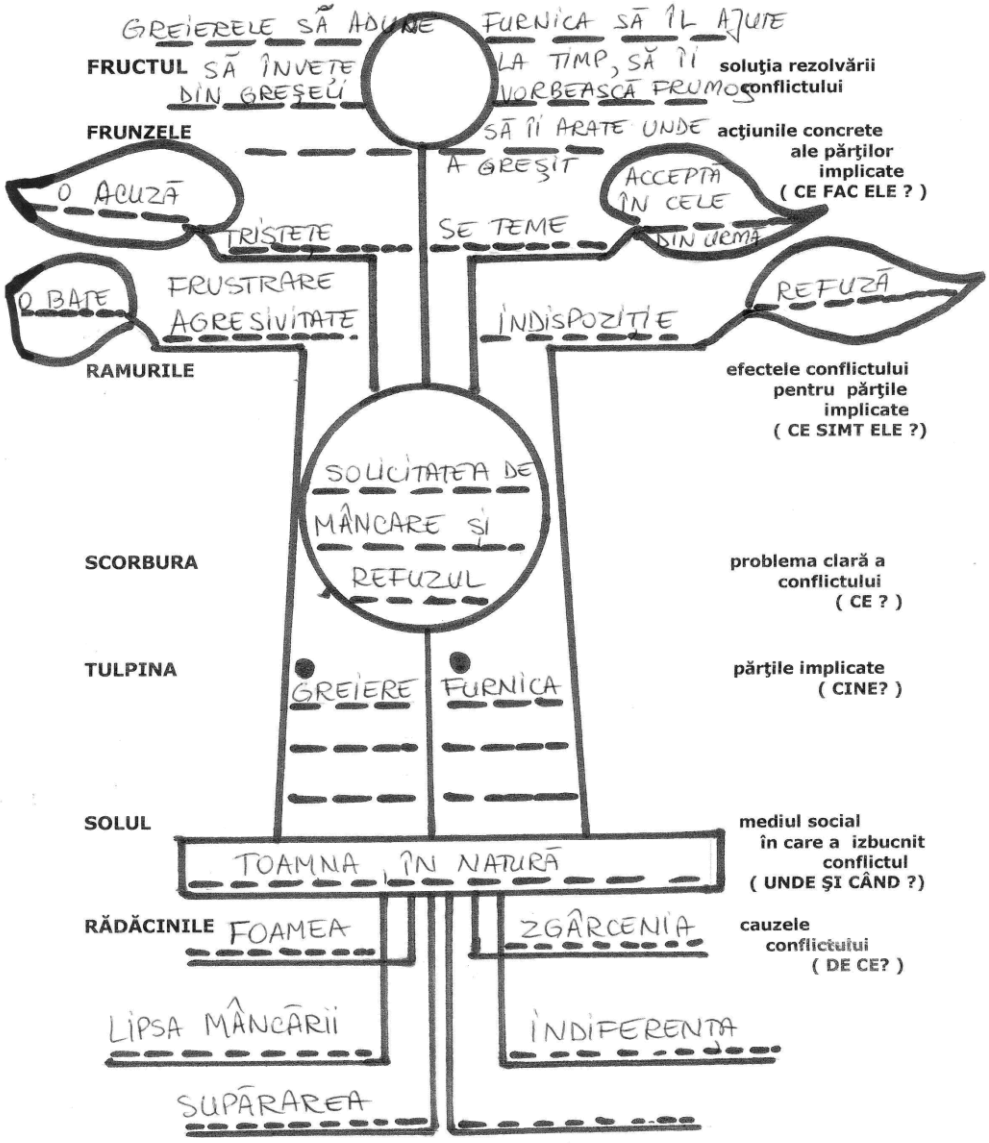
Se fac aprecieri asupra activităţii.

Numele şi prenumele..... Data.....
Clasa..... Fac parte din grupa.....

DESPRE RĂDĂCINILE CONFLICTELOR

Arborele lui Sapiro – fişă de lucru

Completaţi spaţiile punctate, stabilind elementele conflictului identificat în situaţia dată :



9. Mesaje de tip “EU” și mesaje de tip “TU”

Context: Majoritatea oamenilor tind să vorbească despre sentimentele lor într-un fel care-i face răspunzători pe ceilalţi pentru acele sentimente. De exemplu: *“Mă enervezi atunci când vii târziu la şcoală*”. Ceea ce ascultătorul aude este: *“Deoarece te enervezi când sosesc târziu la şcoală, crezi că sunt o persoană fără valoare şi de aceea nu mă placi”.* Persoana care a primit mesajul în care este blamată, va simţi nevoia să se apere împotriva a ceea ce i s-a spus. Persoana în cauză nu va dori să coopereze spre o rezolvare a problemei, deoarece crede că trebuie să-şi găsească protecţie pentru dovedirea nevinovăţiei.

Puteti totusi să vă exprimati nemulţumirea în mod clar şi direct, asumându-vă propriile sentimente. Iată ce se întâmplă atunci când persoana nemulţumită îşi asumă propriile sentimente: *“Devin nervos atunci când vii târziu la şcoală”.* Observaţi diferenţa dintre cele două mesaje: *“Mă enervezi atunci când vii târziu la şcoală”* şi *“Devin nervos atunci când vii târziu la şcoală”.* Atunci când ascultătorul aude despre sentimentele dumneavoastră reacţia va fi diferită faţă de situatia când blamaţi. Când folosiţi mesaje cu “eu”, ascultătorul gândeşte: *“ Atunci când vin târziu, devii nervos”.* Ascultătorul nu simte că este judecat ca fiind o persoană bună sau rea, doar din cauza unei întâmplări care vă displace.

Ce sunt mesajele de tip “eu”?

Scop: – De a-mi asuma responsabilitatea pentru afirmaţiile şi sentimentele mele;

– A comunica mai îndeaproape cu ceilalţi, a-i informa pe ceilalţi în legătură cu poziţia mea.

Strategie: A începe afirmatia cu *“eu……” (“Aş dori. Sunt preocupat de….”).*

Strategii ineficiente: – folosirea de termeni vagi ca “noi”, sau “ unii”;

– formularea de întrebări când de fapt vrei să faci o afirmaţie;

– scăderea autorităţii afirmatiei gen: *“ Cred că…”* sau *“ mă gândesc într-un fel că…”* folosind un limbaj care învinovăţeşte când nu este cazul.

Cum să transmitem mesaje-eu?

Există trei paşi consecutivi pentru transmiterea *mesajului de tip,,eu".* Nu întotdeauna este necesar să folosim toate trei componente, dar este util să le cunoaştem.

Pasul întîi. La început descriem situaţia sau comportamentul care a generat probleme. Vorbiţi concis şi numai despre situaţia sau comportamentul concret. Evitaţi învinuirile şi întrebuinţarea prenumelor de persoana a ll -a. De exemplu, fraza *„Deoarece eu nu pot pleca în excursie cu băieţii..."* este mai acceptabilă decît *„Deoarece tu nu-mi permiţi să plec în excursie cu băieţii...".*

Pasul al doilea. Descriem ce simţim în situaţia respectivă sau ca urmare a comportamentului respectiv. Fraza *„îmi pare atât de rău că nu pot merge în excursie cu băieţii"* este mai nepretenţioasă decât *„Tu îmi strici dispoziţia intenţionat, pentru că nu-mi permiţi să plec în excursie cu băieţii".*

Pasul al treilea. Explicăm de ce avem asemenea sentimente. *„Deoarece nu pot pleca în excursie cu băieţii, sunt indispus(ă) definitiv. Vreau să petrec mai mult timp cu colegii şi, în afară de aceasta, ei râd de mine că tu nu-mi permiţi să rămân peste noapte în afara casei."*

Succesul nu poate fi garantat, dar conversând în modul recomandat, cu siguranţă, veţi obţine mai mult .

Deci: Cele mai eficiente mesaje "eu" prezintă:

· Sentimentele vorbitorului;

· Un comportament care deranjează;

·Consecinţele comportamentului deranjant asupra vorbitorului.

„MĂ SIMT / SUNT (o emoţie) CÂND (acţiune) , DEOARECE (motivele).''

Exemplu: *"Mă irită faptul că sunt ţinut să aştept, acest lucru stricându-mi programul pentru tot restul zilei"*

Mesajul de tip,,eu'' este mai bine să fie transmis cu voce liniştită, aceasta are efect de calmare asupra interlocutorului şi ajută la clarificarea gândurilor. Uneori transmitem un *mesaj -eu,* iar interlocutorul răspunde printr-un *mesaj-tu.* Cădem în capcană şi începe obişnuitul schimb de replici, jonglarea cu *mesaje-tu.* Oricât de supăraţi am fi, trebuie să operăm numai cu *mesaje-eu.* Priceperea de a asculta va facilita soluţionarea problemei.

Aplicație: Încercaţi să transpuneţi următoarele mesaje *“ tu”* în mesaje *“eu “.*

1. *“Nu ai grijă de mine deloc ! De ce nu mă ajuţi să fac curat în casă niciodată? “*

2. *Nu-mi respecţi sentimentele şi te porţi de parcă aş fi un prost, contrazicându-mă mereu”*

3. *“Bârfitoareo ! De ce nu poţi să ţii un secret doar pentru tine ?”*

4. *“Mereu mă întrerupi când vorbesc ! De ce nu poţi să mă asculţi niciodată până la capăt?”*

Scop : Dezvoltarea abilităţilor de interrelaţionare în contexte variate din punct de vedere social şi cultural

Obiective operaţionale :După realizarea acestei activități, elevii vor fi capabili:

O2: să formuleze mesaje de tip ,,eu’’ în contexte diferite, exprimându-și în mod clar sentimentele ;

O3 : să identifice mesaje de tip ,,eu’’ ;

O4: să remarce importanţa comunicării folosind mesaje de tip,,eu’’ în evitarea şi rezolvării unor conflicte.

Strategia didactică :

e) Metode şi procedee : conversaţia, exerciţiul, explicaţia, exemplificarea, comparaţia, lucrul cu textul, problematizarea, munca independentă, demonstraţia

f) Mijloace de învăţământ : fişe de lucru

g) Forme de organizare :activitate frontală, activitate pe grupe de şase elevi,activitate individuală**.**

h) Resurse : capacităţile intelectuale ale elevilor şi experienţa de viaţă a acestora, timp: 50 de minute

i)

Bibliografie *:*

Consiliere şi orientare, Curriculum clasele V – VIII, Bucureşti, 2006

Gabriela Lemeni, Mircea Miclea, Consiliere şi orientare - Ghid de educaţie pentru carieră, Ed. ASCR, Cluj-Napoca, 2004

Gabriela Lemeni, Mihaela Porumb, Consiliere şi orientare- Ghid de educaţie pentru carieră. Activităţi pentru clasele V-VIII, Ed. ASCR, Cluj-Napoca, 2004

Conflictele şi comunicarea. Un ghid prin labirintul artei de a face faţă conflictelor, Ed. ARC, 1998

Thomas Gordon, Părintele eficient, Ed. Trei, 2014

Thomas Gordon, Profesorul eficient , Ed. Trei, 2011

Larisa CUZNEŢOV, Arta comunicării, www.prodidactica.md

Desfăşurarea activităţii

I. Moment organizatoric

Pregătirea materialelor

II. Captarea atenţiei

Discuţie despre conflicte

- *Ce înseamnă conflict? Încercaţi să formulaţi o definiţie.*
- *Ce imagine vă vine în minte când cineva pronunţă acest cuvânt ?*

III. Anunţarea subiectului activităţii

IV. Desfășurarea activității de învățare

d) **Discuţie** despre modalităţile de comunicare interumană, atitudini şi necesitatea exprimării emoţiilor pentru a avea o comunicare agrabilă şi eficientă cu cei din jur**.**

- *Astăzi vom învăța cum să ne exprimăm sentimentele fără a stârni un conflict cu interlocutorul nostru, cum să ne facem mai bine înțeleși.*

- Compararea celor două replici de pe fişă şi efectele lor asupra interlocultorului

e) Prezentarea sarcinilor de învăţare

Elevilor li se prezintă structura mesajului de tip ,, eu''.

Elevii sunt împărţiţi în 6 grupe, primind câte o fişă de lucru dintre cele trei variante.

Se stabileşte modalitatea de rezolvare a sarcinilor date pe fişa de lucru: răspunsuri formulate prin lucru în grup şi redactate pe o singură foaie de către fiecare grupă.Elevii sunt îndemnaţi să îşi aleagă reprezentanţii care să participe la jocul de rol, citind dialogurile date.

f) Dirijarea procesului de învăţare

Rezolvarea sarcinii de lucru de către fiecare grupă sub supravegherea profesorului, care oferă explicaţii şi îndrumări suplimentare acolo unde este nevoie.

Elevii, îndrumaţi de profesor, prezintă rezolvarea sarcinii de lucru.

Se discută răspunsurile date şi se sintetizează informaţiile evidenţiindu-se elementele conflictului identificat. Se identifică prin compararea celor trei variante ale situaţiei date modalităţi de evitare şi de rezolvare a conflictului,căutându-se modalităţi de conciliere prin conştientizarea cauzelor şi prin adoptarea unui comportament conciliant.

Se remarcă rolul mesajelor de tip ,,eu'' în aplanarea şi evitarea conflictului, în asigurarea climatului afectiv necesar comunicării.

V. Exerciţiu aplicativ

Prin muncă independentă individuală elevii rezolvă sarcina de lucru (exerciţiul de pe fişă), apoi, prin activitate frontală, se dau exemple.

- *Daţi exemple de mesaje de tip ,,eu , prin care putem soluţiona conflictele care au loc: în clasa noastră / în şcoală / în familie / în comunitate / între noi şi prieteni.*
- *Ar trebui să evităm să fim implicaţi în conflicte ?*
- *Cum v-aţi simţit evitând conflictele prin mesaje de tip ,,eu''?*

MESAJE EU-TU

MESAJ DE TIP „TU'':

„Nu mă asculţi niciodată şi eşti un prieten îngrozitor !''

EFECT: Interlocutorul se va simţi iritat, jignit şi va intra în defensivă, încercând să se apere.Se declanşează un conflict, comunicarea este întreruptă.

MESAJ DE TIP „ EU'':

„Eu mă simt trist când nu mă asculţi, deoarece cred că nu-ţi mai pasă de mine.''

EFECT : Vorbitorul îşi asumă şi îşi prezintă gândurile şi sentimentele fără a ofensa, a învinovăţi pe interlocutor.Acesta nu se simte obligat să se apere, nu ripostează agresiv, ci află cum se simte vorbitorul.

STRUCTURA UNUI MESAJ DE TIP „EU'' :
„MĂ SIMT / SUNT (o emoţie) CÂND (acţiune) , DEOAREECE (motivele).''

SITUAŢIA 1:

M a m a: ***Pe unde umbli la ora asta, domnişoară? A trecut de miezul nopţii, ai întîrziat cu două ore.*** (Atac cu utilizarea *mesajului-tu.)*

F i i c a: ***Extraordinar! Nici n-am reuşit să intru în casă că te-ai şi năpustit asupra mea! Niciodată nu-mi dai voie să-ţi explic!*** (Atac prin propriul *mesaj-tu.)*

M a m a: ***M -am săturat de explicaţiile tale.Întotdeauna îţi pasă numai de tine. Eşti o egoistă!*** (Neagă *mesajul-tu* al fiicei şi răspunde prin propriul mesaj.)

F i i c a: ***Chiar şi moartă să fiu, tot ai striga la mine! Niciodată nu mă laşi să-mi termin vorba!*** (Neagă *mesajul-tu* al mamei şi-i trimite alt *mesaj-tu.)*

M a m a: ***Să nu îndrăzneşti să vorbeşti cu mine pe tonul acesta! O lună de zile nu vei mai pleca în oraş cu prietenii tăi!*** (Comunicarea se întrerupe definitiv.)

- Care sunt cauzele declanşării conflictului ?
- Ce simte mama ? Fiica ştie ce simte mama ei ?
- Ce simte fiica ? De ce manifestă furie ?
- Există mesaje de tip „eu''?
- Identificaţi în text cuvintele „ niciodată '' şi „ întotdeauna''.

EXERCIŢIU : Cineva din familie ascultă muzică cu volumul dat la maxim. Transformă replica dată într-un mesaj de tip ,,eu'': ***„ Eşti surd de dai muzica aşa de tare ? Ai uitat că vreau să dorm. ''***

……

……

Fac parte din grupa.....

MESAJE EU-TU

MESAJ DE TIP „TU'':

„Nu mă asculţi niciodată şi eşti un prieten îngrozitor !''

EFECT: Interlocutorul se va simţi iritat, jignit şi va intra în defensivă, încercând să se apere.Se declanşează un conflict, comunicarea este întreruptă.

MESAJ DE TIP „ EU'':

„Eu mă simt trist când nu mă asculţi, deoarece cred că nu-ţi mai pasă de mine.''

EFECT : Vorbitorul îşi asumă şi îşi prezintă gândurile şi sentimentele fără a ofensa, a învinovăţi pe interlocutor. Acesta nu se simte obligat să se apere, nu ripostează agresiv, ci află cum se simte vorbitorul.

STRUCTURA UNUI MESAJ DE TIP ,,EU'' :

„MĂ SIMT / SUNT (o emoţie) CÂND (acţiune) , DEOARECE (motivele).''

SITUAŢIA 2:

M a m a: ***Pe unde umbli la ora asta, domnişoară? A trecut de miezul nopţii, ai întârziat cu două ore.*** *(Mesaj-tu)*

F i i c a: ***Îmi permiţi să-ţi explic ce s-a întâmplat?*** (Nu reacţionează la *mesajul-tu.)*

M a m a: ***Nu! M-am săturat de explicaţiile tale! Îţi pasă numai de tine! Eşti o egoistă!*** (Continuă transmiterea *mesajelor-tu.)*

F i i c a: ***Eu aş putea să-ţi explic...Sunt foarte amărâtă că nu vrei să afli ce s-a întâmplat de fapt.*(**Fiica rămâne liniştită şi chiar încearcă să transmită *mesajul-eu,* astfel redresând situaţia spre bine.)

M a m a: ***Fie, povesteşte-mi ce s-a întâmplat !***

F i i c a: ***Autobuzul cu care mă întorceam acasă s-a defectat şi am fost nevoită să aştept următorul. Îmi pare rău că am întârziat, pentru că ştiu că mă aşteptai şi că îţi faci griji pentru mine.***

M a m a: ***Aha, am înţeles ! lartă-mă că am ţipat la tine, dar îmi făcusem griji, m-am gândit că ai păţit ceva.***

- Ce simte mama ? Fiica ştie ce simte mama ei ?
- Ce simte fiica ? Cum exprimă ceea ce simte ?
- Există un conflict între cele două ? De ce credeţi că mama îşi schimbă atitudinea ?
- Daţi exemple din text de mesaje de tip ,,tu''şi de mesaje de tip,,eu''.

EXERCIŢIU : Cineva din familie ascultă muzică cu volumul dat la maxim. Transformă replica dată într-un mesaj de tip ,,eu'':

,, Eşti surd de dai muzica aşa de tare ? Ai uitat că vreau să dorm. ''

……
……

Fac parte din grupa .....

MESAJE EU-TU

MESAJ DE TIP „TU'':

„Nu mă asculţi niciodată şi eşti un prieten îngrozitor !''

EFECT: Interlocutorul se va simţi iritat, jignit şi va intra în defensivă, încercând să se apere.Se declanşează un conflict, comunicarea este întreruptă.

„Eu mă simt trist când nu mă asculţi, deoarece cred că nu-ţi mai pasă de mine.''

EFECT : Vorbitorul îşi asumă şi îşi prezintă gândurile şi sentimentele fără a ofensa, a învinovăţi pe interlocutor.Acesta nu se simte obligat să se apere, nu ripostează agresiv, ci află cum se simte vorbitorul.

MESAJ DE TIP „ EU'':

STRUCTURA UNUI MESAJ DE TIP ,,EU'' :

„MĂ SIMT / SUNT (o emoţie) CÂND (acţiune) , DEOARECE (motivele).''

SITUAŢIA 3:

M a m a: ***Bine că ai venit ! Eram tare îngrijorată! S-a făcut târziu, iar eu nu ştiam unde eşti !***

F i i c a : ***Îmi pare rău că am întârziat, ştiu că mă aşteptai şi că îţi vei face griji. Autobuzul cu care mă întorceam s-a defectat şi am fost nevoită să aştept altul.***

M a m a: ***Am înţeles ! Îmi făcusem griji văzând că nu vii, dar important e că eşti acasă acum.***

- Ce simte mama ? Fiica ştie ce simte mama ei ?
- Ce simte fiica ? Cum exprimă ceea ce simte ?
- Există un conflict între cele două ?
- Daţi exemple din text de mesaje de tip ,,eu''.

10. Igiena învățării școlare

ÎNVĂȚAREA CONCEPT:

Învățarea = munca intelectuală și fizică desfășurată în mod sistematic de către elevi, în vederea însușirii conținutului ideatic și formării abilităților necesare dezvoltării continue a personalității.

CONDIȚII ALE ÎNVĂȚĂRII

A. Condiții interne

În procesul învățării sunt implicate

a. pe de o parte majoritatea proceselor cognitive, volitive, afective, apoi atenția, limbajul, motivațiile, aptitudinile, interesele, fiecare având un rol bine definit.

b. pe de altă parte sunt implicați și factori biologici și psihologici ce determină eficiența sau ineficiența acesteia.

Factorii biologici: vârsta, starea sănătății organismului, potențialul genetic, somnul, bioritmul intelectual etc.

Factorii psihici: nivelul de inteligență aptitudinea școlară, aptitudini speciale, spiritul de observare etc.

B. Condiții externe

Includ

c. Factorii socio-organizaționali se referă la modalitățile de organizare a procesului învățării de către școală, profesor, familie, mass-media.

d. Factorii temporali

învățarea eșalonată în timp e mai eficientă decât învățarea comasată;

pauzele lungi sunt favorabile învățării unui material dificil (se recomandă la început pauze scurte/apoi din ce în ce mai lungi);

după o învățare intensă e recomandată o stare de inactivitate , odihnă activă sau somn;

c. Factorii psihoergonomici – decurg din relația om-mașină ,întrucât școala moderna utilizează pe scara tot mai larga tehnici audio-vizuale,

calculatoare, mașini de instruire si evaluare a rezultatelor,
aparate, instrumente si utilaje.

Funcționalitatea spațiilor școlare, întreaga ambianță: clădirea școlii, aspectul clasei, schimbarea locurilor de învățare, atmosfera de lucru din școală și din clasă, orarul școlii, influențează învățarea școlară. Clasa trebuie să fie spațioasă, bine luminată si încălzită. Mobilierul să fie în culori pastelate ca și zugrăveala. Pereții să nu fie goi, dar nici prea încărcați.

În predare, profesorul va avea în vedere ca materialul didactic să fie accesibil pentru elevi, adecvat nivelului de gândire a elevilor, să fie structurat logic și prezentat în mod gradat. La începutul învățării randamentul crește și apoi scade treptat.

Un rol important are și regimul de viață al elevului, respectarea unor ore fixe pentru masă, studiu și repaos.

Igiena activității intelectuale

Legat de buna întreținere și funcționare a organelor de simț și a sistemului nervos este regimul rațional de muncă și odihnă. Prin aceasta se înțelege o anumită alternanță între timpul dedicat activității și cel pentru odihnă și alimentație, care să permită desfășurarea cu maximum de randament a muncii și refacerea la timp a energiei consumate.

În conformitate cu legea ritmului biologic, perioada cea mai eficientă de activitate școlară în timpul zilei este între orele 8 și 13. De aceea, acolo unde este posibil, se organizează cursurile în acest interval de timp. Dacă ne referim acum la perioade mai lungi, de exemplu, la săptămâni, luni sau anotimpuri și aici se observă diferențe de randament, în sensul că în zilele de început și de sfârșit ale săptămânii randamentul este mai scazut, ca și în timpul lunilor de vară. De această particularitate se ține seama la stabilirea orarului săptămânal și a activității pe întregul an școlar. Procedând în acest mod, activitatea școlară devine plăcută, iar rezultatele obținute sunt din ce în ce mai bune și stimulează spre noi eforturi. Să nu uităm că învățătura este prima datorie a elevului și că prin cunoașterea și respectarea normelor de igiena se pot obține rezultate din cele mai valoroase fără a ajunge la oboseală sau îmbolnăvire.

Iată câteva sfaturi de care trebuie să ținești seama și pe care trebuie să le respectați dacă doriți să obțineți rezultate maxime la învățătura:

Cercetările au constatat că maximul activității intelectuale pe parcursul unei zile este între orele 8 și 13 dimineața și 16 și 21 după amiaza.

Începe pregătirea lecțiilor după 1,5-2 ore de la servirea mesei de prânz.

Alimentează-te rațional!

Programează-ți învățarea în fiecare zi la aproximativ aceeași oră.

Ca în orice activitate, și în pregătirea lecțiilor randamentul maxim îl obținem numai după o perioadă de „încălzire". De aceea, începeți pregătirea lecțiilor cu obiecte mai ușoare și apoi treceți treptat la obiecte mai grele, lăsând la urmă iarăși activități mai ușoare (desene, hărți, tabele) etc.

Dozează timpul pentru fiecare activitate de învățare în funcție de volumul temei și de capacitățile tale cognitive.

Nu amâna pregătirea unor activități pentru ultimul moment.

Fii atent în clasă. Dacă vei fi atent la lecții, noțiunile de bază se vor fixa și-ți va fi mai ușor să înveți acasă.

Cere ajutor când ai nevoie! Nu poți învăța ceva dacă nu înțelegi-cere ajutor de la profesor, de la colegi sau de la părinți.

La fiecare 50 min de activitate intelectuală ia o pauză de 10 min (în care timp camera de studiu va fi aerisită), în acest răstimp poți executa câteva mișcări de înviorare.

Atunci când lecțiile sunt mai numeroase și mai grele se recomandă după 2 ore de activitate o pauză mai mare, de circa 20 min destinată chiar unor mici plimbări.

Pentru a nu începe săptămâna școlară obosit este recomandabil ca lecțiile de luni să fie pregătite în cursul zilei de sâmbătă și nu de duminică.

Atenție mare la numărul de activități extrașcolare. Orele de dans, de muzică, excesul de sporturi pot duce nu numai la scăderea randamentului școlar dar și la fenomene de suprasolicitare care predispune organismul la instalarea unor boli.

Specialiștii în igienă școlară recomandă respectarea duratei somnului nocturn de 8-9 ore și adormirea înaintea orei 23.

Ambientul pentru o învățare eficientă

În mod ideal, ar trebui să poţi învăţa oriunde, dar este bine să îţi formezi deprinderea de a învăţa în acelaşi loc şi la ore fixe. Prin condiţionare, respectând locul şi ora, starea de spirit corespunzătoare se va instala automat când te aşezi la masă.

Este bine să alegi un loc cât mai lipsit de elemente noi, care ar putea să distragă atenţia (tv., tel., calculator închise). Rezistă tentațiilor de moment pentru beneficii de lungă durată.

Mediul în care înveţi, prin culorile respective, sunete, mirosuri etc. te afectează, chiar dacă nu eşti conştient. De aceea trebuie să acorzi o atenţie deosebită ambianţei învăţării, igienei şi ergonomiei locului de studiu.

Anumiţi stimuli pot să sporească sau, din contră, să inhibe învăţarea. încearcă să elimini toate influenţele externe perturbatoare pentru ca să poţi să atingi o stare de implicare deplină. Ambientul nu trebuie să producă disconfort sau distrageri, deoarece nu te poţi concentra. Dacă nu sunt realizate condiţiile optime apar oboseala şi surmenajul, orice distragere din afară reprezentând un stimul în plus pentru creier, o supraîncărcare. Iată câteva elemente de care trebuie să ţii cont atunci când te pregăteşti pentru o şedinţă de învăţare:

Fă ordine pe masa de lucru, deoarece dezordinea contribuie la distragerea atenţiei;

Materialele folosite în timpul învăţării (cărţi, creioane, instrumente de geometrie) trebuie puse la îndemână de la început. Căutarea lor în timpul lucrului duce la dispersarea atenţiei şi pierdere de timp;

Aşază masa astfel încât să nu priveşti direct spre fereastră;

Ia măsuri ca pe toată durata învăţării să nu fii deranjat. Primul obstacol în calea concentrării este zgomotul. Efortul suplimentar făcut pentru a te concentra atunci când este zgomot duce la scăderea performanţelor şi la oboseală intelectuală;

Camera să fie bine aerisită, eventual ventilată (natural) şi păstrată mereu curată. Atmosfera înăbuşitoare împiedică concentrarea; de aceea, dacă este posibil, învaţă cu fereastra deschisă. Dacă nu, aeriseşte camera după 1-2 ore de lucru;

Temperatura optimă pentru învăţare este, vara, între 22 şi 24 de grade, iar, iarna, între 18 şi 20 de grade Celsius. Dacă este prea cald. apare moleşeala şi scade randamentul, iar dacă este prea rece. apare disconfortul;

Umiditatea prea multă împiedică transpiraţia, iar aerul uscat irită mucoasele. În acest caz este bine să pui pe calorifer o farfurioară cu apă;

Nu învăţa atunci când eşti obosit fizic sau mintal;

Înaintea fiecărei şedinţe de învăţare, este bine să faci câteva exerciţii de respiraţie şi 2-3 minute de relaxare;

Este bine ca atunci când înveţi să fii orientat cu faţa spre răsărit (atât exerciţiile de concentrare şi de meditaţie din yoga, cât şi rugăciunea, se fac în acest mod);

Acordă mai multă atenţie iluminării, deoarece iluminatul necorespunzător influenţează negativ dispoziţia de lucru (oboseşti repede şi nu te poţi concentra bine), afectează în timp ochii şi influenţează negativ activitatea creierului. Lumina nu trebuie să fie nici prea slabă, nici prea tare. Lumina strălucitoare, prea puternică, ca şi cea insuficientă, oboseşte vederea, produce somnolenţă şi scade randamentul. Este bine să combini lumina fluorescentă cu cea incandescentă (neon şi bec) sau cel puţin bec mat (care dă o lumină difuză). Cea mai bună este însă lumina naturală; de aceea, pe cât posibil, lecţiile trebuie făcute ziua;

Lumina trebuie să vină din partea stângă, puţin în spate, astfel încât să nu creeze reflexe pe hârtie, iar mâna care scrie (în acest caz dreapta) să nu facă umbre. Dacă lumina ar veni din faţă şi ar lovi direct în ochi, ar fi obositoare, deoarece ar impune contractarea muşchilor globilor oculari şi ai pupilei. În plus, dacă sursa de lumină se află în câmpul vizual, ochii se deplasează frecvent şi automat spre ea (mişcări automate ale pupilelor care durează cam o sutime de secundă) ceea ce influenţează negativ sistemul nervos şi, în mod deosebit, concentrarea atenţiei;

Trebuie să eviţi variaţiile de lumină pe pagină (să fie luminată uniform);

Hârtia albă, strălucitoare, oboseşte ochii. Cea mai bună este hârtia albă, mată sau cu o tentă de crem.

Școlarul trebuie să-și însușească încă din clasele primare o bună tehnică de organizare a studiului.

În concluzie, procesul de predare-învățare și evaluare nu se poate realiza decât cu ajutorul condițiilor externe.

Bibliografie

[1] *Ioan Nicola, ,,Tratat de pedagogie școlară", Editura Didactică şi Pedagogică, Bucureşti, 1996.*

[1][2] *Jaroslaw Rudnianski, ,,Cum să înveți" vol I, Editura ALL EDUCAȚIONAL, Bucureşti, 2001.*

11. Chestionare

Acceptarea celorlalți

Citește afirmațiile și acordă puncte dacă:

1 = absolut adevărat

2 = de obicei adevărat

3 = si adevarat si neadevărat

4 = uneori adevărat

5 = rareori adevărat

1. Oamenii pot fi conduși cu ușurință.
2. Îmi plac oamenii pe care-i cunosc.
3. Oamenii în ziua de azi au standarde morale joase.
4. Majoritatea oamenilor sunt mulțumiți de ei înșiși, fără să se gândească la propriile defecte..
5. Mă simt bine în preajma oricăror oameni.
6. Oamenii în ziua de azi vorbesc numai despre lucruri fără importanță.
7. Oamenii în ziua de azi încearcă să progreseze prin efort și nu prin competență.
8. Dacă ești bun, alții te calcă în picioare.
9. Oamenii sunt prea egoiști, prea concentrați pe ei înșiși.
10. Oamenii sunt mereu nemulțumiți și caută altceva.
11. Știu cum să mă port cu majoritatea oamenilor.
12. Dacă fac ceva ce nu-mi stă în fire, probabil îi voi supăra pe ceilalți.
13. Oamenii au nevoie de un conducător puternic și inteligent.
14. Mă simt bine când sunt singur, departe de alții.

15. Vreau ca ceilalți să fie mai onești cu mine.
16. Îmi place să mă alătur mulțimilor de oameni.
17. Din experiență știu că oamenii sunt încăpățânați și înțeleg greșit.
18. Mă simt bine în compania oamenilor care au idealuri diferite de ale mele.
19. Fiecare încearcă să fie politicos.
20. Oamenii obișnuiți sunt de obicei mulțumiți de ei înșiși.

Sub 65 : Intoleranța față de alții. Viața te-a făcut să nu ai încredere în oameni. Nici pe tine nu te accepți foarte mult. Încearcă să schimbi felul cum interacționezi cu oamenii, altfel o să pierzi din relațiile interumane.

65-84: Viața ta e un amestec de acceptare și respingere a celorlalți. Ești prudent cu alții, dar simți și nevoia să te conectezi cu ei. Ești selectiv cu prietenii.

85-100: Ești fericit pentru că îi accepți pe alții și ești acceptat de asemenea. Ai echilibru emoțional, ai încredere în valorile tale și ai sprijinul prietenilor.

Cât de emotiv ești?

1. Te simți vinovat dacă plângi în public?
2. Crezi că a plânge e un semn de slăbiciune?
3. Crezi că băieții și bărbații ar trebui încurajați să-și ascundă lacrimile?
4. Te simți jenat dacă ești surprins plângând la un film sau o carte?
5. Ai încerca să-ți ascunzi lacrimile dacă ai merge la o înmormântare?
6. Ai avea încredere într-un politician care plânge în public?
7. Crezi că lacrimile sunt o exprimare necesară a emoțiilor?
8. Ai lăsa pe cineva să te consoleze dacă ai plânge?
9. Te-ai simți jenat să vezi un adult plângând?
10. Ai pretinde că ți-a intrat ceva în ochi dacă te-ar vedea cineva plângând?
11. Încerci întotdeauna să-ți ascunzi supărarea?
12. Încerci întotdeauna să-ți ascunzi dezamăgirea?
13. Ți-ai pierdut vreodată controlul calmului și dispoziției?

14. Ai avut vreodată probleme cu calmul și dispoziția?
15. Crezi că e util să-ți stăpânești supărarea?
16. Ai tendința să meditezi asupra lucrurilor care te supără?
17. Te superi cu ușurință?
18. Ironizezi măcar o dată pe zi pe cineva la care ții?
19. Îți plac manifestările fizice de afecțiune (îmbrățișări etc)?
20. Devii gânditor în preajma copiilor?
21. Te simți fericit când te ții de mână cu cineva care-ți place?
22. Ți-ar plăcea să ți se facă masaj?
23. Le spui altora frecvent cum te simți?
24. Ai avut vreodată un animal de companie la care să ții?
25. Îți place să fii ținut în brațe de membrii familiei?
26. Ai râs vreodată la o comedie?
27. Îți miști mâinile și picioarele când asculți muzică?
28. La concerte ești dintre aceia care aplaudă cel mai mult?
29. Ai strigat vreodată la jucători ântr-un meci pe teren sau la televizor?
30. Poți să-ți amintești ultima oară când ai râs și de ce?

Acordă-ți un punct dacă ai răspuns **da** la următoarele întrebări: 8,13,14,15,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30

Acordă-ți un punct dacă ai răspuns **nu** la: 1,2,3,4,5,6,7,9,10,11,12,16

17-30 ai o atitudine sănătoasă față de emoții și nu te temi să le exprimi

8-16 știi cum să-ți exprimi emoțiile dar nu reușești întotdeauna, uneori le ascunzi, deși oamenii ghicesc după figura ta cum te simți

7 -0 ești foarte tensionat și nu arăți altora cum te simți, încearcă să te relaxezi și să comunici ce simți altora

Cât de impulsiv ești?

1. Te plictisește repede rutina?
2. Crezi că a plănui prea mult e o pierdere de timp?
3. Îți organizezi gândurile foarte repede?
4. Adeseori vorbești fără să gândești și mai târziu regreți?
5. Cumperi haine sub imboldul momentului?
6. Cumperi mâncare după toanele de moment?
7. Cumperi lucruri de care n-ai nevoie de fapt?
8. Cumperi haine pe care nu le porți?
9. Cumperi lucruri pe care nu le folosești?
10. Accepți invitații pe care le regreți apoi?
11. Intri în încurcături acționând înainte de a gândi?
12. Te pregătești pentru plecări în ultimul moment?
13. Te gândești mult înainte de a lua decizii?
14. Judeci oamenii după prima impresie când îi cunoști?
15. Organizezi vreodată petreceri spontane?

Interpretare:

Intrebarea	Răspunsul / punctaj	
1.	da -1p	nu -0p
2.	da -1p	nu -0p
3.	da -1p	nu -0p
4.	da -1p	nu -0p
5.	da -1p	nu -0p
6.	da -1p	nu -0p
7.	da -1p	nu -0p

8. da -1p nu -0p

9. da -1pnu -0p

10. da -1pnu -0p

11. da -1pnu -0p

12. da -1pnu -0p

13. da -0pnu -1p

14. da -1pnu -0p

15. da -1p nu -0p

10 plus: ai tendința să acționezi înainte de a gândi. Ești impulsiv și nechibzuit. Adeseori intri în bucluc din cauza asta. Viața ta nu e plictisitoare, dar e riscantă. Încearcă să gândești mai mult la consecințele a ceea ce faci.

4-9 : Ocazional ai porniri la care nu reziști, dar de obicei te controlezi. Ești moderat de impulsiv. Fii atent în continuare.

3-0: Ești foarte logic și gânditor. Gândești înainte de a acționa sau a vorbi și nu te lași influențat de împrejurări.

Sursa:

Chelcea Adina, Psihoteste, Editura S.C. Știință și tehnică, 1994, București