

**Ministerul Educației
Inspectoratul Școlar Județean Cluj
Casa Corpului Didactic Cluj
Centrul Județean de Resurse și de Asistență Educațională Cluj**



**Lucrările
Simpozionului Regional Online
„Activități practice în predarea
psihologiei”**

**Ediția I
Mai 2021**

ISSN 2810 – 5907 ISSN – L 2810 – 5907



Lucrările Simpozionului Regional Online „Activități practice în predarea psihologiei”

Ediția I, mai 2021

Simpozionul este parte a Proiectului educațional „Psiho+”

Comitetul de organizare:

Prof. cons. Ana-Maria Moldovan – director CJRAE Cluj

Prof. Mihaela Popescu – director CCD Cluj

Prof. cons. Ruxandra Vasilescu – coordonator proiect, CJRAE/CJAP Cluj

Prof. cons. Cosmina Vomir – coordonator proiect, CJRAE/CJAP Cluj

Prof. metodist Alina Boca – CCD Cluj

Colectivul de redacție:

Alina Boca – CCD Cluj

Ruxandra Vasilescu - CJRAE/CJAP Cluj

Referent științific:

Prof. Laura Ionescu - inspector școlar, ISJ Cluj

ISSN 2810 – 5907 ISSN – L 2810 – 5907

Cluj-Napoca

Mai 2021

CUPRINS

		Pagina
1.	Prezentarea Proiectului educațional „Psiho+”- Vasilescu Ruxandra	3
2.	Anton Beatrice Alina, prof. consilier școlar CJRAE Vaslui/ Liceul Tehnologic”Petru Rareș” Bârlad - <i>Studiu „Profilul Succesului Școlar-Motivația de învățare” în cadrul proiectului Erasmus+ „Counselling at schools”, 2018-1-TR01-KA229-059874_4</i>	5
3.	Buzoianu Carmen-Elena, profesor consilier școlar, Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Prahova – <i>Înțelegerea emoțiilor</i>	16
4.	Căian Gabriela, profesor-consilier școlar, CJRAE Cluj / Colegiul Economic "Iulian Pop", Cluj-Napoca - <i>Metafora - o punte între emisferele cerebrale; Utilizarea metaforelor și simbolurilor în Psihologie</i>	19
5.	Csiszér Zsuzsa, profesor consilier școlar, CJRAE Mureș, Liceul Teoretic „Bolyai Farkas” - <i>Bune practici în predarea psihologiei și idei de activități pentru aprofundarea temei „Motivația”</i>	32
6.	Henzulea Anca - prof. consilier școlar CJRAE Cluj -Liceul cu Program Sportiv Cluj-Napoca - <i>Motivația sportivă</i>	39
7.	Ionescu Laura – inspector școlar ISJ Cluj - <i>Metode inovative de predare a creativității</i>	45
8.	Iozsa Diana Victorina, prof. consilier CJRAE Hunedoara– locație Șc. Gimnazială „I.G.Duca” Petroșani- <i>Sprijinirea elevilor cu dificultate de învățare- programe de recuperare</i>	50
9.	Marc Marinela, inspector școlar general ISJ Cluj – <i>Metoda „Bilețele circulante”</i>	55
10.	Matei Liliana, consilier școlar, CJRAE Harghita - <i>Mai aproape de suflet- prin activități de învățare practice utilizate în cadrul lecțiilor de psihologie</i>	57
11.	Milici Talida, profesor consilier, CJRAE Prahova /CSAP Colegiul Național Mihai Viteazul Ploiești- <i>Metode captivante de predare în lecțiile online - perspectiva elevilor de liceu</i>	72
12.	Vomir Cosmina Ana, prof. consilier CJRAE / CJAP Cluj, <i>Emoțiile și controlul lor – traseu didactic</i>	79
13.	Vasilescu Ruxandra, prof. consilier CJRAE/CJAP Cluj - <i>Aplicații în predarea lecției „Motivația”</i>	85

Responsabilitatea pentru conținutul articolelor aparține autorilor.

Proiectul educațional „Psiho+”

Ediția I, 2020-2021

În inițierea acestui Proiect educațional, „Psiho+”, am pornit de la câteva argumente, și anume:

Psihologia studiază mintea omenească și contribuie la înțelegerea și conștientizarea comportamentului uman, inclusiv prin modul în care este aplicată ea la viața reală.

Ne ajută să înțelegem acțiunile omului, de ce acționează într-un fel sau altul, să înțelegem comportamentul lui în diferite contexte de viață. Comportamentul omului este modelat pe parcursul vieții, fie că se realizează în familie, la școală, la locul de muncă sau în petrecerea timpului liber și se manifestă în relațiile cu ceilalți și cu propria persoană. Psihologia este prezentă când interacționăm cu alte persoane, când decidem pentru a acționa într-un fel sau altul, când decidem despre acțiuni, care știm că îi va afecta pe cei din jurul nostru.

Psihologia îi ajută pe oameni să se descopere și să-și utilizeze potențialul lor specific.

O bună cunoaștere a propriilor caracteristici și abilități, a punctelor tari și slabe, nu reprezintă doar un scop în sine, ci o etapă esențială în optimizarea integrării și adaptării persoanei la mediul socio-profesional.

Autocunoașterea, cunoașterea celorlalți, identificarea și înțelegerea modului de gândire, a motivațiilor, comportamentelor noastre vor facilita așadar o mai bună adaptare și implicit o mai bună calitate a vieții.

În predarea oricărei materii școlare este foarte importantă realizarea de legături între ceea ce elevii învață și modalitatea în care aceste lucruri vor putea fi utilizate în practică. Realizarea acestor legături este esențială în cazul predării psihologiei, unde aplicabilitatea devine imediată și evidentă.

Ne propunem așadar prin acest proiect să creem cadrul de aprofundare și aplicare a cunoștințelor acumulate la psihologie, cu toate beneficiile care decurg de aici – autocunoaștere, dezvoltare personală, inserție socio-profesională.

Proiectul este inițiat de CJRAE Cluj și are ca parteneri CCD Cluj, CMBRAE, CJRAE Bistrița-Năsăud, Brașov, Buzău, Gorj, Harghita, Hunedoara, Ialomița, Mureș, Prahova, Sibiu, Tulcea.

Scopul proiectului este optimizarea dezvoltării competențelor de adaptare la mediul social în vederea creșterii calității vieții.

Obiective generale:

- Identificarea de caracteristici, trăsături, motivații personale, autocunoașterea;
- Realizarea de conexiuni între elemente studiate în cadrul psihologiei și viața de zi cu zi;
- Crearea și împărtășirea de aplicații practice ale psihologiei, care să poată fi utilizate atât în activități față în față cât și online.

Obiectivele specifice:

- O1. Organizarea de workshop-uri pentru consilierii școlari de către CJRAE din fiecare județ partener, până la sfârșitul lunii decembrie;
- O2. Participarea la concursul „Psiho+”, etapa regională, a elevilor care au obținut premii și mențiuni la etapa județeană din fiecare dintre județele partenere (minim câte 3 elevi/ județ);
- O3. Participarea cu lucrări la simpozion a minim 20 de cadre didactice, din toate județele participante în proiect;
- O4. Diseminarea rezultatelor proiectului în toate unitățile de învățământ din județ în care își desfășoară activitatea consilierii școlari implicați, precum și pe site-ul CJRAE, până la finalul anului școlar curent.

Grup țintă:

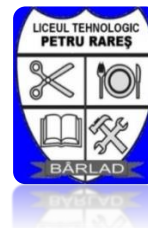
- elevi de liceu, clasele X-XII;
- consilieri școlari și alte cadre didactice care predau psihologia.

În cadrul proiectului s-a desfășurat concursul de eseuri pe teme privind aplicabilitatea psihologiei în viața de zi cu zi, a cărei tematică pentru anul școlar 2020-2021 a fost

Comportamente prosoziale în situații de criză.

Au participat cu eseuri la Etapa regională 34 elevi din 10 județe și din Municipiul București, lucrările fiind jurizate de evaluatori din Brașov, Cluj, Hunedoara, Prahova, Sibiu și Vaslui.

La Simpozion au participat aproape 50 de cadre didactice din 9 județe. Lucrările simpozionului vor fi publicate într-o publicație electronică, cu ISSN.



Studiu ” Profilul Succesului Școlar- Motivația de învățare ”
în cadrul proiectului Erasmus+ ”Counselling at schools”
număr de referință: 2018-1-TR01-KA229-059874_4

Autor: **prof. consilier școlar Anton Beatrice Alina**

Instituția școlară: **CJRAE Vaslui/ Liceul Tehnologic”Petru Rareș” Bârlad**

În activitatea școlară, de multe ori ne întrebăm de ce unii elevi nu învață, de ce au un comportament indisciplinat, de ce nu sunt respectuoși cu profesorii. Și de ce alți elevi sunt sârguincioși, învață bine sau foarte bine, sunt respectuoși și se implică în sarcinile școlare.

Toate acestea se întâmplă pentru că la baza conduitei individului uman stau întotdeauna mai multe **mobiluri**: trebuințe, intenții, tendințe, interese, aspirații, idealuri, care susțin și întăresc sau, dimpotrivă, nu susțin și slăbesc anumite conduite, fapte sau acțiuni. Aceste mobiluri poartă numele de **motive** și ele determină un comportament sau altul.

Prin conceptul de **motivația învățării școlare** desemnăm ansamblul factorilor interni ai personalității elevului care-i determină, orientează, organizează și susțin eforturile în învățare. Acești factori interni sunt motivele, adică acele cauze de ordin mental – imagini, judecăți, idei – care apar ca rezultat al reflectării în conștiința elevului a obiectelor, situațiilor și cerințelor mediului și care intră în relație cu trebuințele sale, determinând anumite tensiuni emoționale.

Astfel **motivele** care îi determină pe elevi să **învețe** sunt de mai multe feluri: sociale, cognitive, de ordin afectiv, profesionale, ale autorealizării, succesul sau insuccesul școlar, aptitudinile speciale.

În categoria **motivelor sociale** intră cele care au scopuri un caracter social: „învăț din datorie față de clasă”, „învățând contribui la prestigiul clasei”, „vreau să fiu cât mai folositor oamenilor”. Cât și motivul reciprocității exprimat de elevi în diferite forme: „îmi place să învăț la școală pentru că sunt împreună cu alții”; „când ești cu colegii înveți mai ușor pentru

că este mai plăcut”; „uneori de la alții înveți mai repede decât singur”; „alți știu mai multe și poți învăța de la ei”.

În categoria *motivelor cognitive* intră dorința elevilor de a cunoaște (în sens general – curiozitatea) declarată ca factor dinamic de bază al activităților de învățare („învăț pentru că vreau să cunosc cât mai mult”; „învăț la toate pentru că învățarea îmi dă satisfacții”; „învățătura mă interesează, îmi place”), și, în același timp, atracția (interesul teoretic) exprimată de elevi pentru unul sau mai multe obiecte de învățământ („rezolvarea problemelor la matematică îmi dă o mare satisfacție”; „fizica mă interesează în mod deosebit”; „muzica mă înalță”).

Sfera *motivelor de ordin afectiv* înglobează motivele cu o predominantă bază emoțională, atât pozitivă, cât și negativă: dragostea și respectul față de părinți, sentimentul datoriei față de părinți, dorința de a crea mulțumire (bucurie) părinților, simpatia față de profesor, respectul față de profesor (pentru că „explică bine”, „este înțelegător”, „ne ajută mult”), teama de pedepsele aplicate de părinți, anxietatea determinată de atitudinea rigidă a unor profesori, sentimentul de regret sau de rușine față de profesori, părinți sau colegi. Toate aceste motive constituie trăiri afective ale elevilor izvorâte din relațiile cu diferiți factori implicați în procesul învățării lor școlare: profesori, colegi, părinți. Ele reflectă atitudinea elevilor față de acești factori, față de sarcinile și cerințele ce vin din partea acestora, în ceea ce privește învățarea lor de fiecare zi.

În perioada 29 noiembrie 2019-10 decembrie 2019 la Liceul Tehnologic ” Petru Rareș” Bârlad, județul Vaslui, a fost aplicat chestionarul ” **Profilul Succesului Școlar- Motivația de învățare** ” în cadrul proiectului *Erasmus+ ”Counselling at schools” număr de referință: 2018-1-TR01-KA229-059874_4* . Chestionarul a fost aplicat pe un număr de 208 elevii de la clase diferite.

Scopul cercetării: identificarea și analizarea elementelor care determină motivația în învățare a elevilor de nivel liceal.

Obiectivele cercetării:

- Autoevaluarea performanței școlare;
- Inventarierea factorilor care generează și mențin motivația în învățare a elevilor;
- Identificarea motivelor pentru care elevii nu învață;
- Cunoașterea unor posibilități de motivare care ar putea conduce la obținerea de performanțe școlare mai bune;
- Autoevaluarea comportamentului manifestat de elevi în școală în acord cu regulamentul școlar;

- Implicarea elevilor în activități extrașcolare poate conduce la creșterea motivației de învățare;
- Proiectarea de valori importante pentru viitor;
- Auto-evaluarea în ceea ce privește pregătirea pentru o viitoare meserie;
- Identificarea propriului nivel motivațional în învățare;
- Corelarea nivelului motivațional de învățare cu notele obținute de elev la materiile de învățământ studiate.

Instrumentul de cercetare utilizat

Cercetarea a constat în completarea unui chestionar care cuprinde un număr de **14 întrebări**.

În paginile următoare sunt prezentate: chestionarul aplicat, câteva grafice obținute în urma prelucrării datelor obținute de la elevii și concluziile generale ale acestui studiu.

Chestionar Profilul Succesului Școlar- Motivația de învățare

Te rugăm să citești fiecare întrebare și să răspunzi cu atenție.

- 1. Eu sunt.... Fată sau Băiat(Încercuiește variant corectă)**
- 2. Eu am vârsta de.....**
- 3. Eu sunt în clasa a.....**
- 4. Care a fost media generală anuală obținută în anul școlar precedent ?(Încercuiește o singură variantă de răspuns)**

4-4.99	5-5.99	6-6.99	7-7.99	8-8.99	9-10

- 5. În comparație cu colegii tăi de clasă, mediile tale sunt?**
 - a. Mult mai bune decât ale celor mai mulți
 - b. Mai bune decât ale celor mai mulți
 - c. La fel ca ale celor mai mulți
 - d. Mai slabe decât ale celor mai mulți
 - e. Mult mai slabe decât ale celor mai mulți
- 6. Care sunt motivele pentru care înveți ?(Încercuiește maxim 3 variante de răspuns).**
 - a. pentru a mă întâlnii cu colegii/prietenii
 - b. pentru a afla ceva nou
 - c. pentru a ieși din casă
 - d. pentru a fi bun la un anumit obiect/ la anumite la anumite obiecte

- e. pentru a mă pregăti pentru o anumită profesie/meserie
- f. pentru a mă distra/amuza
- g. pentru a-i mulțumii pe părinți
- h. pentru a mă face să mă simt important

7. Care sunt motivele pentru care nu înveți ?(Încercuiește maxim 3 variante de răspuns).

- a. pentru că trebuie să mă trezesc foarte devreme
- b. pentru că programul/orarul este foarte încărcat
- c. pentru că profesorii cer prea mult/sunt prea exigenți
- d. pentru că este plictisitor
- e. pentru că se cere prea multă informație
- f. pentru că nu reușesc să-mi fac întotdeauna temele
- g. pentru că mă obosește prea mult
- h. pentru că ceea ce învățăm este inutil

8. Ce te-ar ajuta mai mult să înveți? ?(Încercuiește maxim 3 variante de răspuns)

- a. informațiile predate să-ți fie folositoare
- b. atmosfera din timpul orelor de curs
- c. recompensa prin laude, aprecieri pozitive, încurajări, premii
- d. recompensa prin cadouri, bani, alte avantaje primite
- e. orele să fie antrenante
- f. părerea mea să fie luată în considerare de către profesori
- g. să aplic practic ceea ce am învățat

9. Cât de des ți s-a întâmplat vreunul din următoarele lucruri în ultima lună?

În ultima lună:	Niciodată	1-2 ori	De mai multe ori
a) Nu mi-am făcut tema.			
b) Am întârziat la ore (nemotivat).			
c) Am chiulit de la cel puțin o oră.			
d) Nu m-am dus la școală.			
e) Am fost indisciplinat/ă.			
f) Un profesor mi-a făcut observație din cauza absențelor sau a comportamentului la oră.			
g) A trebuit să merg în biroul directorului sau la comisia de disciplină din cauza comportamentului meu la școală.			
h) Părinții mei au fost anunțați despre comportamentul meu la școală.			

i) Părinții mei au fost anunțați că am note mici sau că nu îmi fac temele.			
j) M-am certat cu unul dintre profesorii mei.			
k) M-am bătut cu un alt elev.			

10. Bifează activitățile extrașcolare în care te-ai implicat:

- a. Sport
- b. Artă (pictură, desen, modelaj)
- c. Dans
- d. Vizionare de spectacole/ filme/ concerte
- e. Vizite la muzeu
- f. Excursii
- g. Voluntariat
- h. Programe/ proiecte educaționale la școală

11. Cât de mult ești de acord cu următoarele afirmații despre viitorul tău?

	Deloc	Puțin	Mult	Foarte mult
a) Când mă gândesc la viitorul meu mă simt foarte liniștit				
b) Știu că voi avea succes în viitor.				
c) Știu cum nu vreau să arate viața mea				
d) Știu de ce am nevoie ca să am succes ca și adult.				
e) Simt că sunt pe drumul bun.				
f) Încerc să îmi măresc șansele pentru un viitor mai bun.				
g) Există o legătură puternică între succesul în școală și succesul în viață.				
h) Sunt pregătit să muncesc serios pentru a avea o viață bună				
i) Sunt convins că am ceea ce îmi trebuie ca să am succes.				
j) Sunt sigur că voi termina liceul.				
k) După ce voi termina liceul vreau să urmez o facultate				
l) Mă văd realizând lucruri mari în viață.				

12. Crezi că există alte modalități de a reuși în viață în afară de învățarea în școală?

DA	NU
-----------	-----------

13. Dacă DA, care sunt acestea?

.....

.....

14. Pe o scală de la 1- 10 apreciază-ți nivelul de motivație pentru învățare, unde 1 este cel mai puțin, 10 este cel mai mult.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Figura 1 Distribuția eșantionului în funcție de vârsta elevilor

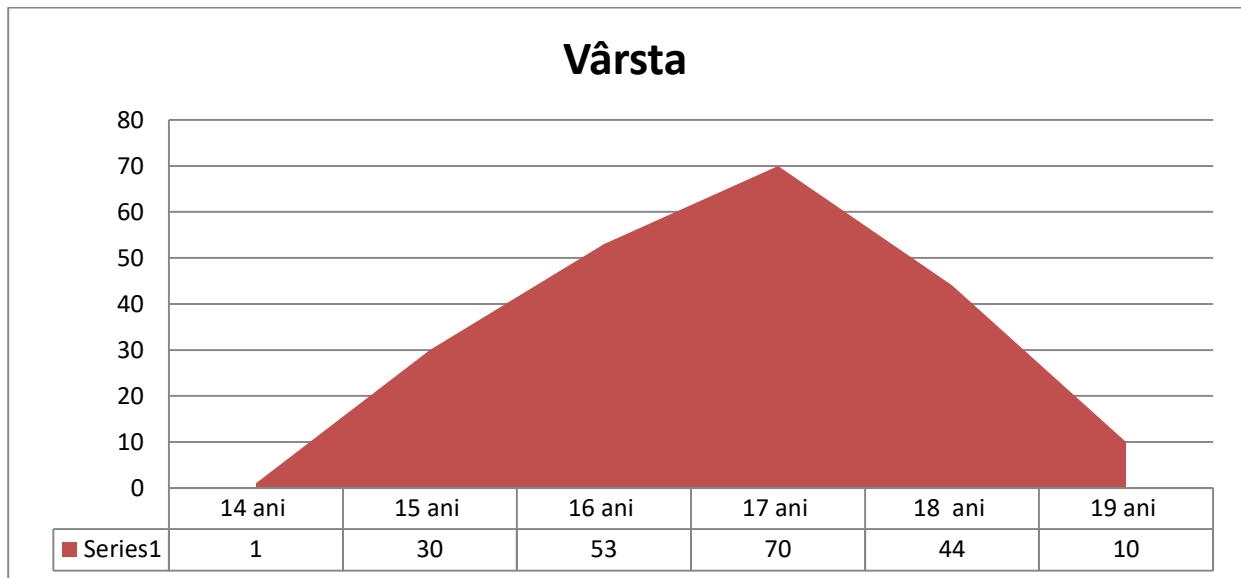


Figura 2 Răspunsul oferit de elevii referitor la media generală obținută în anul școlar precedent

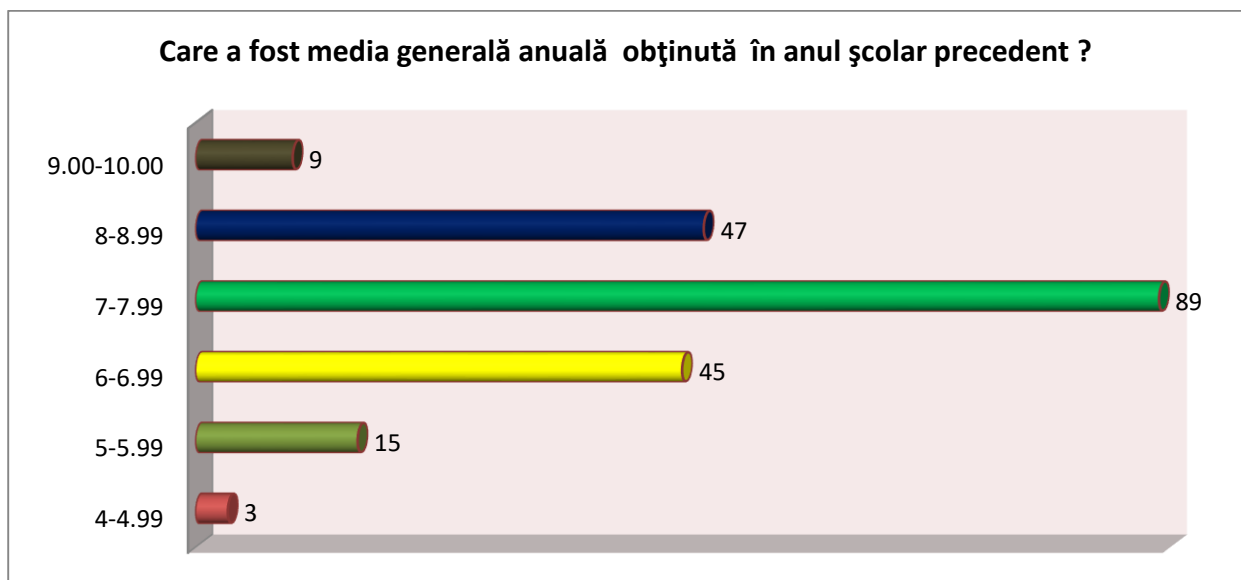


Figura 3 *Compararea elevilor între ei în funcție de rezultatele școlare*

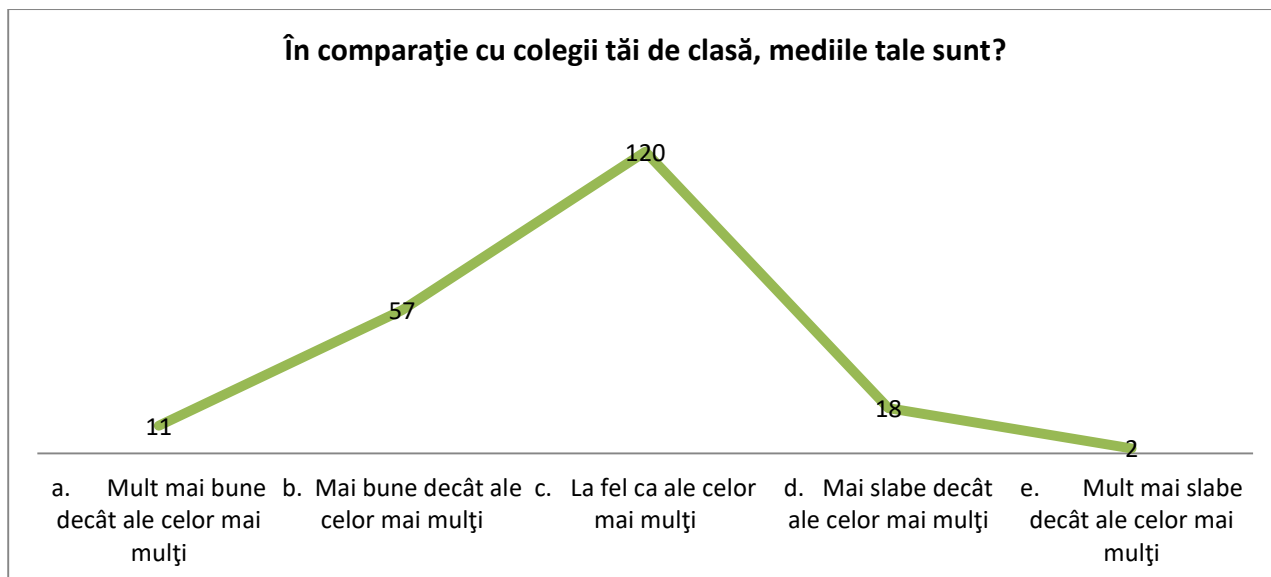


Figura 4 *Identificarea motivelor pentru care elevii învață*

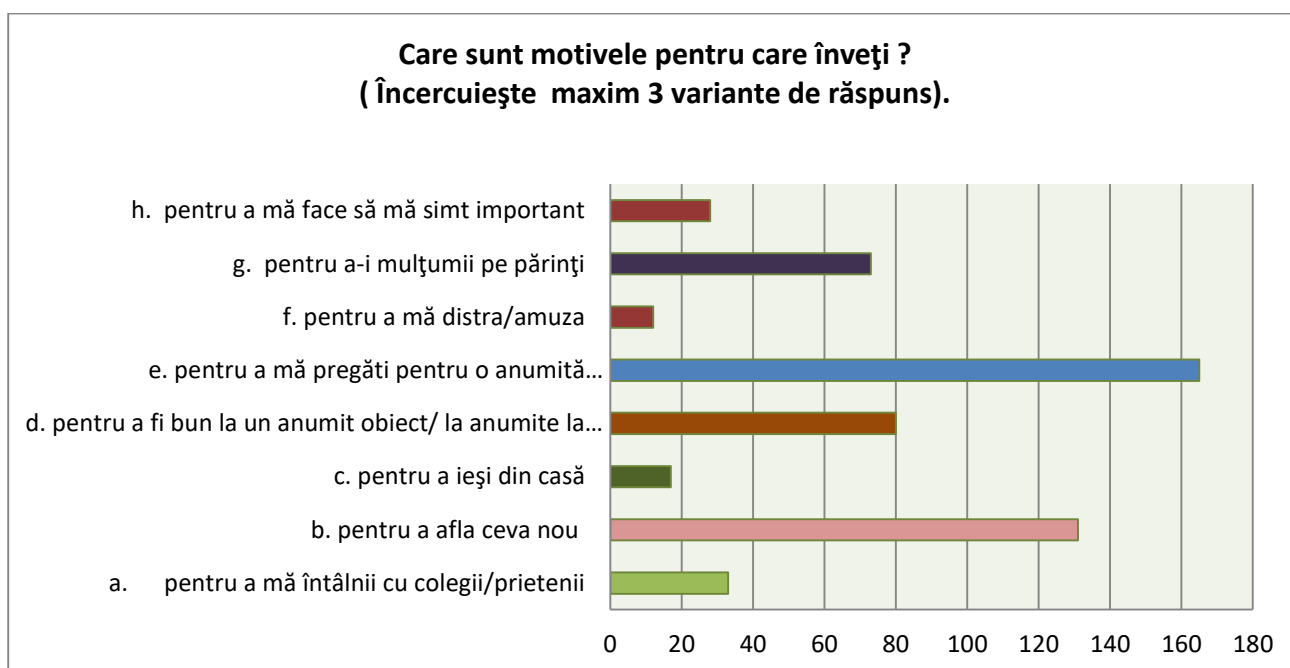


Figura 5 *Identificarea motivelor pentru care elevii nu învață*

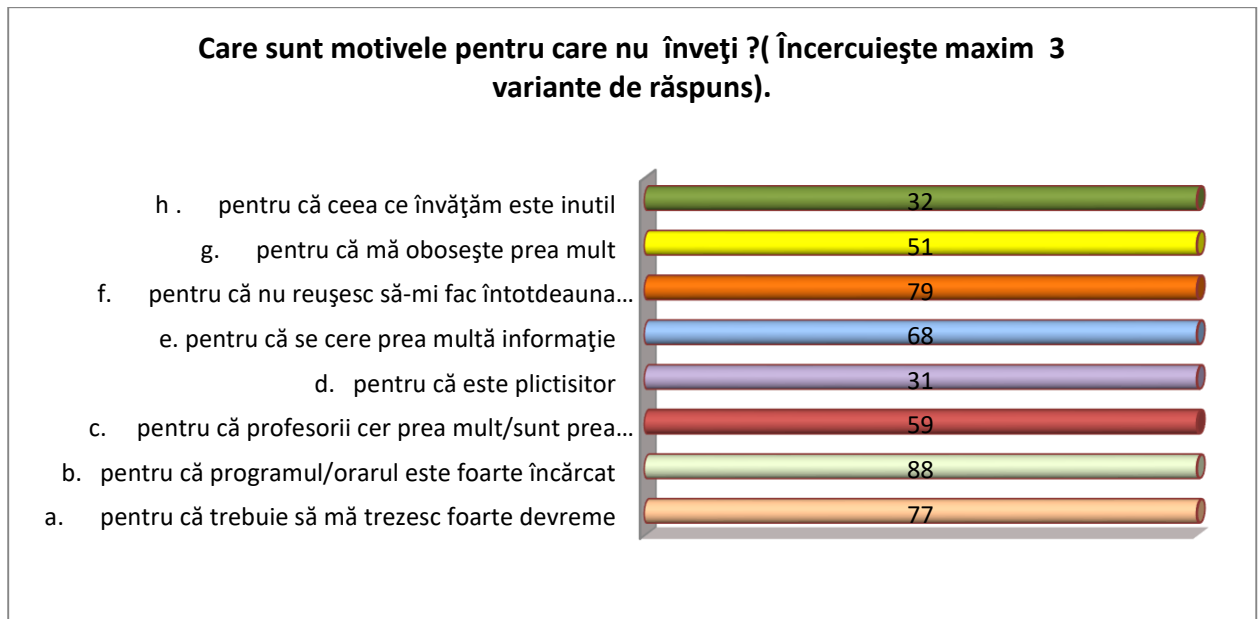


Figura 6 *Recunoașterea motivelor cognitive și afective care ar motiva elevii mai mult spre învățare*

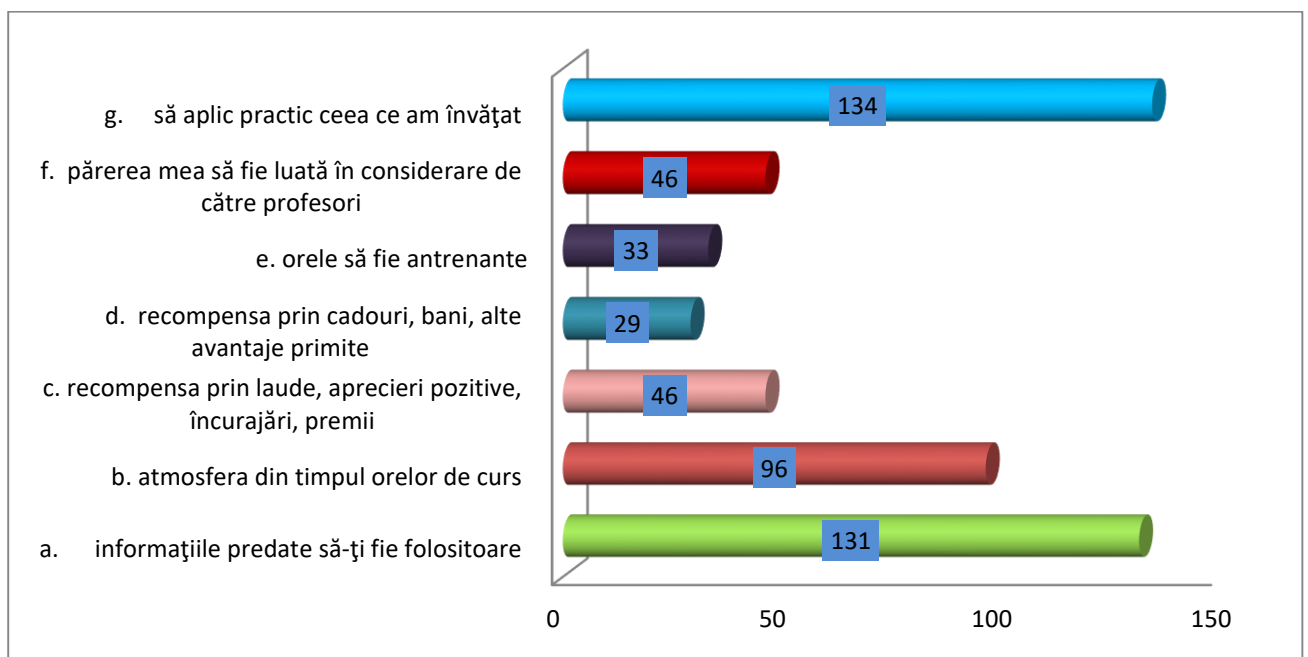


Figura 7 Implicarea elevilor în activități extrașcolare

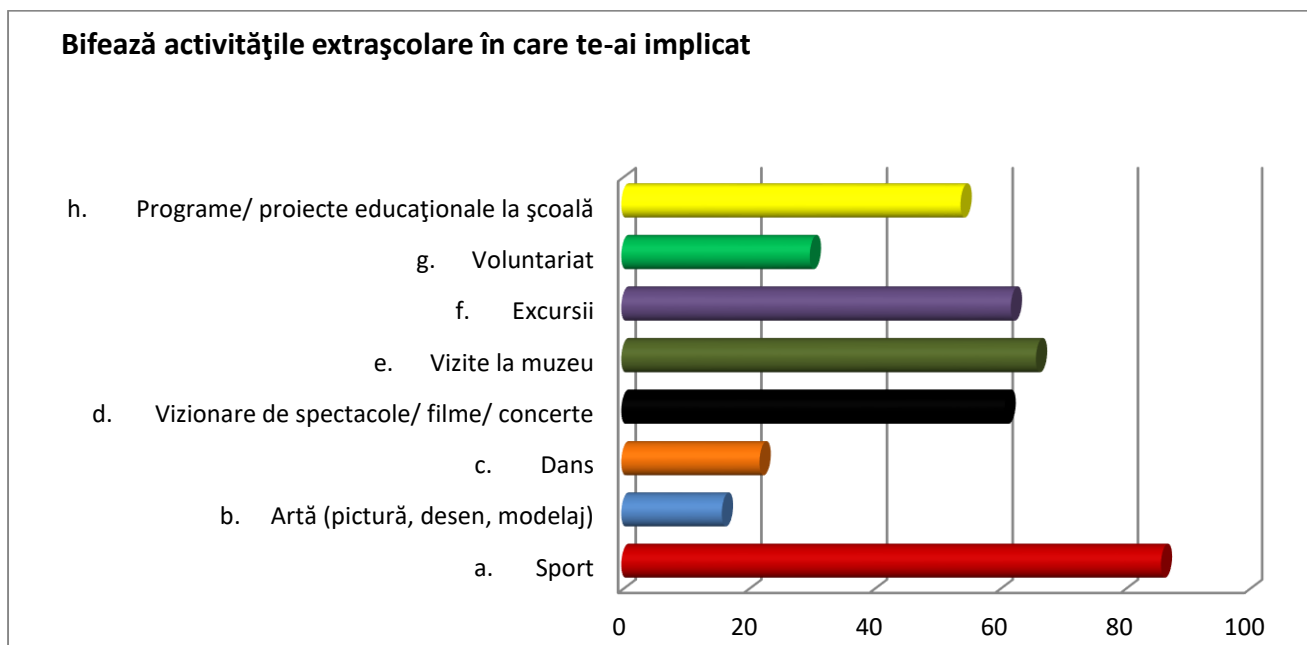


Figura 8 Reușita în viață

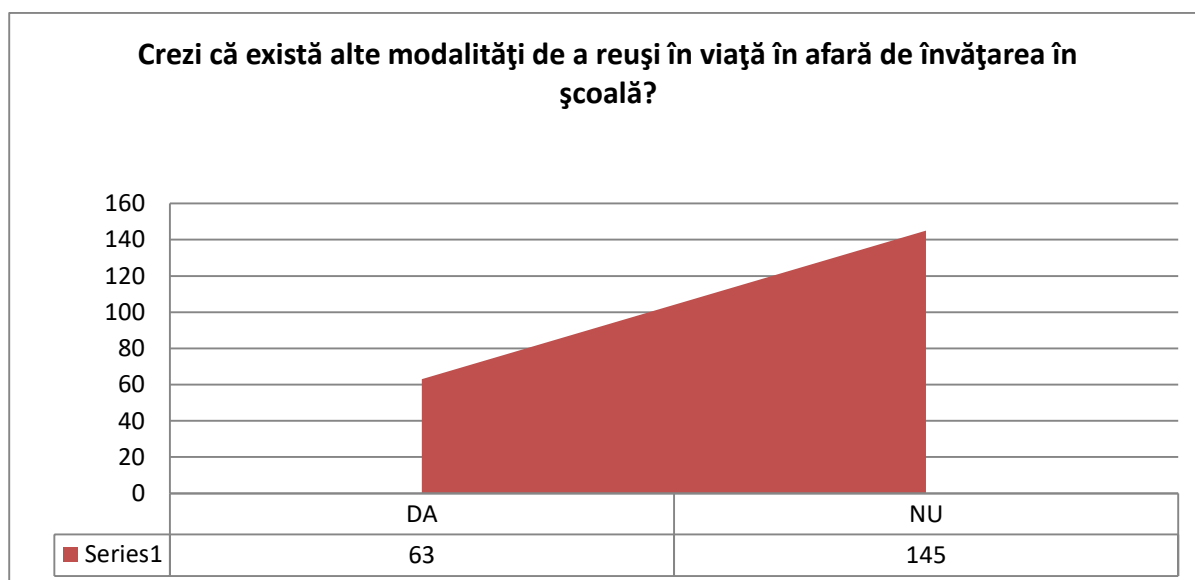
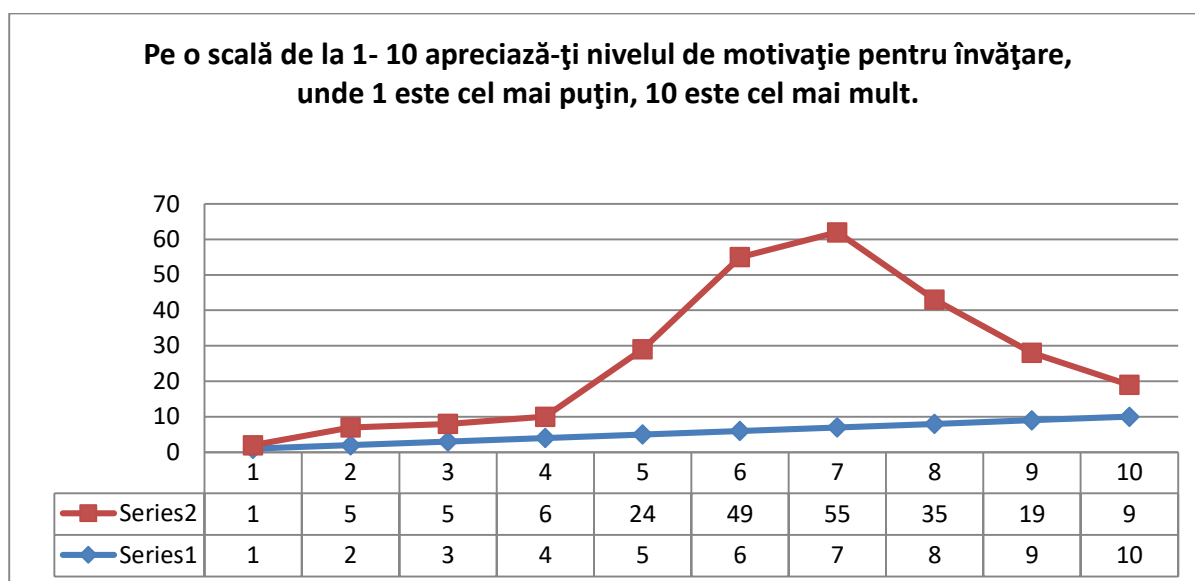


Figura 9 *Aprecierea propriei motivații de învățare*



Concluzii generale:

- Înțelegerea nevoilor personale și a obiectivelor învățării asigură creșterea motivației;
- Stilul didactic al profesorilor influențează pozitiv motivația în învățare;
- Accentul pus pe esențializarea, calitatea informațiilor în actul de predare, și nu pe cantitatea conținuturilor de predat determină dinamizarea pozitivă a motivației;
- Disciplinele predate în mod interesant, atractiv și care au un suport practic-aplicativ influențează motivația în învățare;
- Buna orientare școlară și profesională (orientarea carierei) a elevilor contribuie la creșterea motivației;
- Cultura organizațională a școlii influențează motivația în învățare ;
- Un orar școlar și o programă școlară flexibilă contribuie la creșterea motivației de învățare la elevii;
- Organizarea sistematică a activităților extrașcolare (tabere de odihnă, tabere de creație, cluburi tehnico-aplicative și muzicale, cercuri literare și științifice, olimpiade școlare, concursuri cu premii etc) ;
- Perfecționarea sistemului de recompense (laude, premii, distincții, note, etc) care să motiveze elevii în urma obținerii unor rezultate școlare și comportamentale deosebite.

Bibliografie:

1. Băban, A., (coord.), (2001), ''*Consilierea educațională*'', Editura ASCR, Cluj-Napoca;
2. Cosmovici, A., Iacob, L., (1998), ''*Psihologie școlară*'', Ed. Polirom, Iași;
3. Dimitriu-Tiron, E., (2005) ''*Consiliere educațională*'' Institutul European, București;
4. Maslow A., (1987), ''*Motivation and Personality*'', Harper și Row, New York;
5. Mureșan P., (1990), ''*Învățarea eficientă și rapidă*'', Editura Ceres, București;
6. Popenici, Șt. (2005), ''*Motivația învățării și reușita socială*'', ISE, București.

Disclaimer "Material realizat cu sprijinul financiar al Comisiei Europene. Conținutul prezentului material reprezintă responsabilitatea exclusivă a autorilor, iar Agenția Națională și Comisia Europeană nu sunt responsabile pentru modul în care va fi folosit conținutul informației."

ÎNTELEGerea EMoȚIILOR

**Buzoianu Carmen-Elena, profesor consilier școlar,
Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională Prahova**

Activitatea nr. 1

Citiți următoarele informații despre emoții, apoi dezbateți cu colegii.

Ce este o emoție?

„Rădăcina latinească a cuvântului *emoție* înseamnă „a mișca”. Cu alte cuvinte, Emoția = Energie + Mișcare. Emoțiile sunt mijloacele prin care viața ta se transformă sau se pune în mișcare. Nu sunt entități stabile sau stagnante. Elementele naturale sunt potrivite pentru a descrie emoțiile: soarele sau furtuna nu sunt nici ele constante. Vin și trec. Starea vremii este rezultatul unei varietăți de ingrediente, cum ar fi presiunea barometrică, umiditatea, temperatura, altitudinea, care influențează împreună condițiile meteo la un moment dat. La fel se poate spune despre emoții. Dezamăgirea ar putea fi un amestec de surpriză și tristețe. Bucuria poate fi dulce-amăruie.

Atunci când o emoție stagnează în forul nostru lăuntric, ne trezim într-o stare asemănătoare depresiei, care este adesea o reacție la furia neexprimată. Înfrânarea unei emoții poate duce la o explozie. Așadar, a învăța cum să te eliberezi de furtunile emoționale este cel mai bun lucru pe care-l poți face pentru tine - și pentru alții.

Gândește-te numai: te folosești de vremea de-afară pentru a-ți distrage atenția de la zbuciumul sufletesc? Faptul că am devenit meteorologul propriilor stări sufletești m-a ajutat să înțeleg ce fermenta în mine în timpul celor mai tumultuoși ani ai vieții mele. De asemenea, a fost cât se poate de reconfortant să știu că furtuna înfricoșătoare de emoții pe care o simțim la un moment dat avea să fie urmată în scurt timp de soare.”

De unde vin emoțiile?

„Emoțiile au precedat chiar și capacitatea noastră de a le pune în cuvinte. Centrul emoțional al creierului uman, *medulla oblongata* s-a format înaintea părții responsabile cu gândirea din creierul nostru, neocortexul. Oamenii de știință, de la Charles Darwin și Paul Ekman la Frans de Waal și Jane Goodall, au descoperit emoții comune tuturor animalelor, inclusiv oamenilor. Totodată, activitatea de pionierat a unor cercetători precum Antonio Damasio, Candace Pert, Joseph LeDoux și a altora asemenea lor a demonstrat că sentimentele și modul nostru de a gândi sunt parte dintr-un foarte complex ecosistem minte-corp. Fie că este vorba despre acea reacție viscerală dictată de instinctele noastre de supraviețuire, „luptă sau

fugi”, sau de iubirea pe care i-o purtăm unui partener, emoțiile ne oferă un mijloc de a ne proteja și a ne stimula viața.”

Câte emoții există?

„Această întrebare ar putea fi punctul de pornire al unui joc de societate fabulos. Filozofi și psihologi, de la Aristotel la Alfred Adler, au postulat răspunsuri timp de mii de ani. Cei mai mulți cercetători sunt de acord că există câteva emoții de bază, deși numărul lor variază de la patru la zece. În general, sunt considerate emoții primare frica, furia, tristețea, dezgustul, surpriza și bucuria. Totuși, eu mă număr printre cei mulți care cred că iubirea este cea mai răspândită emoție.

Am întâlnit studii în care numărul total al emoțiilor se întindea de la 558 la peste 800. Fascinant este însă faptul că în aproape fiecare dintre aceste studii două treimi dintre cuvinte au conotație negativă. Prin urmare, pentru fiecare exemplu de veselie avem unul de voracitate și unul de melancolie.

Deoarece există atât de multe emoții identificabile, poate fi o adevărată provocare să le descifrezi pe ale tale. Este foarte probabil să ai „sentimente confuze” atunci când treci printr-un conflict interior. Dar pe parcursul ultimelor decenii psihologii au identificat principalele combinații de emoții primare și felul în care acestea pot da naștere unor emoții avansate sau secundare.”

Activitatea nr.2

Alege două dintre tipurile de emoții prezentate mai jos (figura nr.1) , apoi vorbește cu colegii despre aceste emoții, prezentându-le din perspectiva în care ele au fost definite sub forma unor ecuații emoționale.

Ecuații cu emoții - Chip Conley

Bucuria = Iubire - Teamă
Curiozitate = Mirare + Venerație
Anxietatea = Incertitudine x Neputință
Dezamăgirea = Așteptări – Realitate
Regretul = Dezamăgire + Responsabilitate
Neîncredere
Gelozie = -----
Stimă de sine

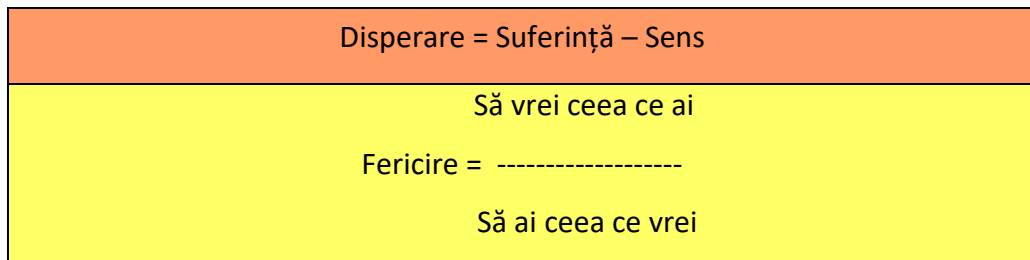


Figura nr. 1

Activitatea nr. 3

Discută cu colegii despre următorul sfat:

„Cunoaște-te pe tine însuși precum conducător de car,

Corpul ca pe carul în sine,

Intelectul discriminator ca pe vizitiu

Și mintea ca pe frâie.

Simțurile, apune înțeleptul, sunt caii;

Dorințele egoiste sunt drumurile pe care merg.

Când Sinele se confundă cu trupul,

Cu mintea și simțurile,

El gustă bucuria și rabdă necazurile.” (Upanișada Katha)

Notă: Materialul propus reprezintă un material suplimentar ce poate fi folosit în predarea lecției „Afectivitatea”.

Bibliografie:

Conley, C., Ecuatii emoționale, Ed. Humanitas, București, 2017

METAFORA - O PUNTE ÎNTRE EMISFERELE CEREBRALE

Utilizarea metaforelor și simbolurilor în Psihologie

GABRIELA CĂIAN

profesor-consilier școlar, CJRAE Cluj / Colegiul Economic "Iulian Pop", Cluj-Napoca



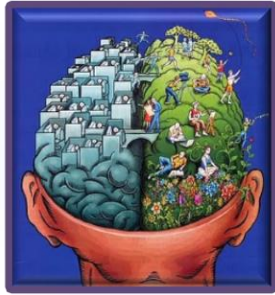
1* Se spune că *metaforele și simbolurile sunt porți deschise către resurse pe care nu știm încă că le avem...* O metaforă bine construită și plasată la momentul potrivit, în contextul potrivit, ne generează insight-uri veritabile, deschide drumul pentru noi

întrebări/răspunsuri, ipoteze/rezolvări, ne poate "trezi conștiința" și poate face lumină în negura căutării mentale de soluții. Astfel, metaforele mijlocesc simbolic cunoașterea propriei persoane. Metaforele optimizează comunicarea și relaționarea; ele creează un limbaj și o lume pe care le împărtășim cu ceilalți și în care ne putem exprima mai ușor dar și cu impact.

❖ METAFORA – Înțelegerea conceptului în contextul tematic

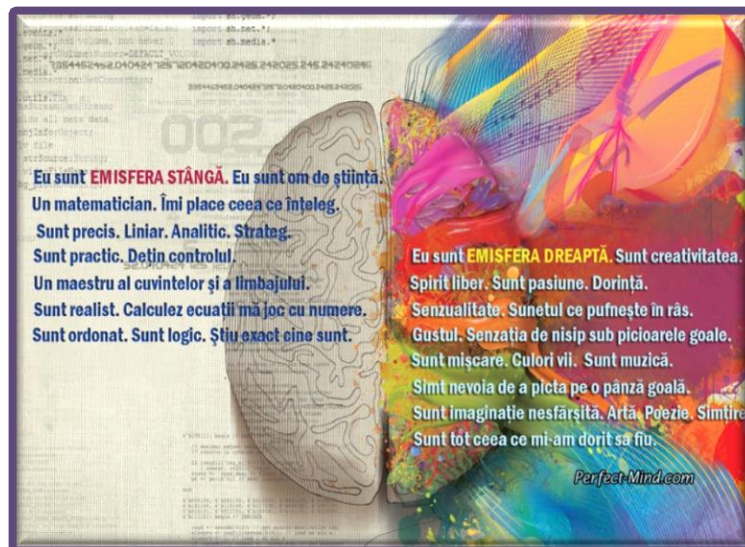
Metafora este fundamentală pentru modul în care gândim și vorbim. De fapt, limbajul nostru este înțesat de metafore... Surprinzător, dar cercetări recente asupra conversației au arătat că folosim patru metafore pe minut, în limbajul nostru figurat: *Văd lumina de la capătul tunelului... Mă lovesc de un zid... Sunt în ceață... Mi se taie respirația... E în primăvara vieții...* Desigur, noi nu suntem conștienți de vasta cantitate de metafore pe care le folosim, atenția noastră le înregistrează doar pe cele mai evidente.

Metafora este o figură de stil care constă în a da unui cuvânt o semnificație nouă, printr-o comparație subînțeleasă, prin substituirea cuvântului - obiect de comparație cu cuvântul - imagine (DEX). O comparație din care lipsesc locuțiunile: „ca și când”, „ca și cum”, „ca și...”. **Simbolul** este unitatea cea mai mică a unei metafore și constă într-un singur obiect, imagine sau cuvânt reprezentând **esența atributului pe care îl înlocuiește**. Etimologia cuvântului deja este o sursă de inspirație. Cuvântul "metafora" provine din limba greacă, de la „meta” și „pherein”- adică "a duce dincolo"... Metafora este, deci, *un mijloc de transfer de semnificații*, un pasaj *Limbaj rațional – Limbaj simbolic* ori *Cunoaștere rațională – Cunoaștere intuitivă* (Ion Dafinoiu).



2* **Metafora se procesează în emisfera cerebrală dreaptă** deoarece este mai abstractă comparativ cu analogia, e mai launtrică, artistică, "mai pe ocolite"... Analogia- fiind mai logică și mai evidentă, ține de emisfera cerebrală stângă. Dar, utilizate în contexte potrivite din activitatea didactică- *Psihologie, Consiliere Psihoeducațională*- alternând cu explicații și conversații euristice, **metaforele devin veritabile "punți" între cele două emisfere cerebrale...** permițându-ne traversarea spre un tărâm al înțelegerii mai profunde a sensurilor.

În continuare voi prezenta, pe scurt, **specializarea emisferelor cerebrale**, integrând și câteva exemple de „Activități practice în predarea psihologiei” - tema acestui simpozion.



3* Deși, la suprafață arată foarte asemănător, cele două emisfere cerebrale...îndeplinesc **funcții total diferite**, având fiecare „preferințe” și „ocupații” specifice. De fapt, aproape că s-ar putea spune că sunt două „lumi paralele”...însă, pentru ca noi "să nu o luăm razna" 😊 ele își transmit informații una alteia, pentru ca să putem experimenta în mod adaptativ realitatea. Una se cheamă “Logistikon”, partea rațională a ființei umane, iar cealaltă, partea intuitivă-creativă, se cheamă “Nous”. Marele Platon a fost primul care a scris asta. Funcțiile pe care le îndeplinește fiecare emisferă cerebrală sunt atât de diferite încât putem să comparăm creierul uman cu locul de întâlnire dintre **un om de știință și un artist...**

❖ **"Logistikon" - Omul de știință din creierul nostru...**

Emisfera cerebrală stângă este asociată cu intelectul și este în relație cu gândirea convergentă, analitică, calculată, liniară, obiectivă. Lucrează cu abstractizări și cu simboluri logice, calculează, citește, scrie. Folosește cuvintele ca să definească, să clasifice, să descrie. Analizează situațiile și lucrurile plecând de la fiecare detaliu sau element component în parte. **Gândește secvențial, în pași logici.** Își organizează lucrurile în timp și le execută într-o anumită ordine. Utilizează numerele și respectă regulile de folosire a lor. Leagă ideile unele de altele, surprinde relațiile de tip cauză-efect. Folosește rațiunea pentru a trage concluzii pe baza unor date organizate logic. Partea stângă – se concentrează pe detalii și “despică firu-n patru”. De aceea e comparată cu un „portetul-robot” **al omului de știință** .

S-a demonstrat științific că, în general, **emisfera cerebrală stângă este folosită în mod predominant de către bărbați.** De asemenea, există o serie de meserii care presupun folosirea intensă și preponderentă a acestei emisfere. Să pomenim aici doar inginerii, informaticienii, juriștii, contabilii, economiștii, matematicienii.

❖ *“Nous” - Artistul din creierul nostru...*

Emisfera cerebrală dreaptă e asociată cu artistul din noi. Este partea care procesează imagini, sunete, emoții, care colorează, recunoaște și modelează forme. Partea dreaptă este în relație cu gândirea divergentă, imaginativă, metaforică, neliniară, nonverbală și non-logică, foarte subiectivă și contextuală. Percepe intonațiile vocii, tonalitățile, ritmicitatea vorbirii și a muzicii. Are simțul culorilor. Produce gânduri flexibile, diverse, complexe și se concentrează pe conexiunile dintre elementele precum și pe întregul din care ele fac parte. Percepe mai mult spațial. Nu prea are sensul timpului...**Este, deci, partea creierului nostru care imaginează, visează, creează, vizualizează, sintetizează și folosește analogii și asocieri de idei, folosește simboluri, metafore.** Este partea empatică și intuitivă, asociată și cu mistica, spiritualitatea.

În general, **emisfera cerebrală dreaptă este cea folosită în mod predominant de copiii și, la maturitate, de către femei- care, așa cum se spune, mai mult simt și presimt decât analizează logic.** Meserii în care se folosește preponderent această emisferă sunt: artist, muzician, dansator, actor, sculptor, pictor, consilier psihologic și spiritual, filosof, scriitor, poet. De regulă artiștii și inventatorii sunt recunoscuți în a utiliza acest tip de gândire, dar, la fel și persoanele mai „rebele” sau „nonconformiste”...

Mark Gungor - un celebru speaker american, cunoscut pentru seminariile sale amuzante -explică funcționarea diferită a creierului masculin prin comparație cu cel feminin, pornind de la predominanța uneia sau alteia dintre emisferele cerebrale. Desigur, fiecare dintre noi, femeie sau bărbat, folosește ambele emisfere ale creierului, dar își activează mai mult sau mai puțin o anumită emisferă cerebrală, în mod predominant. Și e normal să fie așa, dacă am înțeles rolurile lor: una se ocupă de învățare, de munca logică, iar cealaltă se ocupă de sfera emoțională, de relaxare, de “joacă”, de visare sau de generarea ideilor creative, care uneori nu au nimic de-a face cu munca... Când o persoană învață sau este la muncă, în cea mai mare parte a timpului folosește partea stângă a creierului. Caută să obțină informații, se concentrează pentru a găsi și rezolva probleme diverse. Logica, analiza, spiritul practic și ordinea sunt aici fundamentale. În general, după ce partea stângă și-a făcut treaba, deci toată “munca grea”, este rândul părții drepte să se activeze și să creeze idei, imagini, stări, reverii...în timp ce partea opusă se odihnește, iar noi trăim starea de relaxare.



4* Un exemplu concret de **activitate practică** utilizat la școală exact pe tema **lateralității cerebrale** este **aplicația Rotirea balerinei...**

- Se utilizează această imagine-tip gif/ sau video (*3 - sursa <http://cybernetnews.com>) și se dă elevilor instrucțiunea: *Priviți 30 de secunde imaginea de pe ecran- o balerină care se rotește, dar fără să vă gândiți la altceva. Unii oameni o văd mișcându-se și într-o direcție și în alta, dar cei mai mulți o văd mișcându-se într-o singură direcție. AMBELE DIRECTII POT FI VAZUTE . Voi cum o vedeți?*

- ◆ dacă vedeți că balerina **se rotește în sensul acelor de ceasornic**, înseamnă că vă folosiți mai des **partea dreaptă a creierului**
- ◆ dacă vedeți că balerina **se rotește în sensul invers acelor de ceasornic**, înseamnă că vă folosiți des **partea stângă a creierului**

- Se explică și exemplifică apoi funcțiile pe care le îndeplinește fiecare emisferă cerebrală.
- Aplicația poate continua : *încercați acum “să faceți balerina să se întoarcă “ într-o direcție sau alta, modificând curentul din creier... Reușiți? Dacă reușiți să vedeți această balerină întorcându-se...deci schimbându-și brusc direcția de rotire, înseamnă că IQ- ul vostru este mai*

ridicat decât media (conform studiilor asupra creierului omenesc și a funcțiilor lui, realizate la Universitatea Yale, SUA).

5* Un alt exemplu de **activitate practică** utilizat tot pe tema **lateralității cerebrale** este **testul Culori-Cuvinte**.



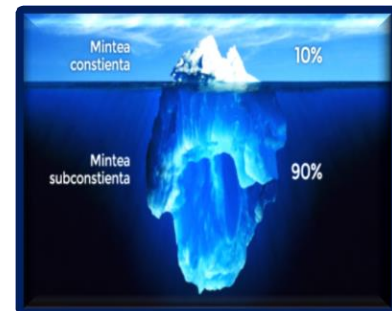
-Se utilizează această imagine (5*) și se dă elevilor instrucțiunea - *Spuneți doar **culorile** următoarelor cuvinte, nu cuvintele în sine;*
-Se generează un **conflict mental** prin faptul că emisfera dreaptă a creierului identifică culoarea, iar emisfera stângă - identifică cuvântul

- ◆ Dacă **emisfera stângă** este dominantă, elevii vor citi **cuvintele** în loc să se concentreze numai pe culoare.
- ◆ Dacă reușesc să spună rapid și corect **culorile**, își antrenează ușor **emisfera dreaptă**.

*

❖ Emisferele cerebrale și "aisbergul minții" 6*

- procesarea conștientă și cea subconștientă-



Conform studiilor privind ipostazele psihicului, emisfera cerebrală stângă este asociată în mare măsură cu *conștientul*, iar emisfera dreaptă cu *subconștientul*. Ne vom referi, în acest context, la *subconștient*, în modul cel mai larg și general, incluzând și **inconștientul**, pentru a simplifica. Trebuie să reținem faptul că subconștientul și inconștientul sunt responsabile pentru cel puțin 90% din gândurile, emoțiile și acțiunile noastre din fiecare zi- reprezentarea "aisbergul minții". De cele mai multe ori, mintea noastră se comportă ca un "pilot automat" care ne conduce viața, întrucât mintea conștientă (conștientul) o folosim în mai puțin de 10% din acțiunile zilnice (Joseph Murphy). Să mai precizăm că "mintea conștientă", sau "mintea subconștientă", nu există în sens strict, dar acești termeni sunt folositori pentru a înțelege procesarea conștientă și cea sub/inconștientă a minții noastre, pentru a explica diferite procese ce apar în cadrul sistemului nervos (atât în cel central, cât și în cel periferic, iar neuronii din fiecare comunică între ei). Spunând acestea într-un alt mod, un gând nu există doar în creier – ci el este trăit/simțit și în corp- iar subconștientul guvernează funcțiile corpului. Senzațiile corporale (plăcere, durere, cald, rece, moale, aspru, luminos, vibrant, dulce, ritmat...) le simțim

în corp, dar se produc la nivelul creierului. De ce? Pentru că mintea și corpul formează un sistem, un întreg. De aceea ele se influențează mereu și reciproc. În sfârșit, această afirmație este acum larg acceptată în toate cercurile medicale și psihologice. Totul se reduce, deci, la o bună comunicare între “mintea conștientă” și cea “subconștientă”, asociate cu cele două emisfere cerebrale.

✿ Pentru ca elevii să înțeleagă mai bine această idee - folosesc, pe lângă imaginea cu "aisbergul minții" (6*) și o metaforă pe specificul liceului nostru - tehnician în activități economice:

- *Considerați mintea conștientă ca fiind un “organizator”, iar cea sub/inconștientă un “furnizor”. Organizatorul e cel care solicită furnizorului ceva de care are nevoie, într-un context dat. Atunci când comunicarea dintre cei doi este clară, furnizorul oferă organizatorului ceea ce acesta i-a cerut, când nu ... apar probleme la “livrare”.*
- **Concluzia:** problemele ce apar în viață, se datorează faptului că procesul de comunicare dintre conștient și sub/inconștient nu a fost unul eficient. Stabilind o comunicare eficientă între ele, precum și echilibrând activarea celor două emisfere, rezolvăm mai ușor probleme, suntem mai creativi, trăim experiențe de o calitate superioară în viață.

Ființa umană este un microunivers ... Este un întreg cu multe fațete, a cărui armonie depinde de echilibrul său emoțional, spiritual, mental și fizic.

✿ Un alt exemplu de utilizarea metaforelor și simbolurilor în activitate - pentru ca elevii să înțeleagă mai bine această unitate: **fizic-mental-emoțional-spiritual este exercițiul *Caleașca personală pe drumul vieții ...***”Drumul” sau “Calea Vieții” este un fel de fir conducător pe care orice ființă umană îl urmează de-a lungul întregii sale existențe.. Noi înaintăm pe acest drum folosind un vehicul personal care este, de fapt, corpul nostru fizic. Orientalii ne propun o imagine extrem de interesantă pentru acest vehicul. Suntem, spun ei, precum o *caleașcă* -care reprezintă corpul nostru fizic, care circulă pe un *drum* - simbolizând viața sau, mai degrabă, *Calea Vieții*.

- ◆ Modalitatea de desfășurare este foarte simplă: elevii sunt invitați să se relaxeze, iar apoi să-și **imagineze**, fiecare în ritmul lui, *o trăsură sau o caleașcă mergând pe un drum...*și să contemple detaliile acestui film interior.

- ◆ Aici este un poster realizat cu aceasta metaforă, utilizat pentru a explica elementele cheie:

METAFORA CĂLĂTORULUI DIN CALEAȘCA

UNITATEA
CORP - EMOȚII - MENTAL CONȘTIENT - SUBCONȘTIENT

Înțelepciunea Orientului a creat o imagine foarte interesantă pentru a reprezenta întregul sistem al ființei umane, adică **RELAȚIA** de unitate între CORP, EMOȚII, MENTAL CONȘTIENT și SUBCONȘTIENT.

O caleașcă pe Drumul Vieții ...

În această imagine a **caleștii**, adică a **corpului nostru fizic** care avansează pe Drumul Vieții, observăm că ea este **trasă de caii emoțiilor noastre** și **condusă de un vizitiu** - care este **mentalul nostru conștient**... Metafora ilustrează perfect **ideea legăturii dintre conducător și vehicul, între confort și modul de conducere**. Dar să remarcăm faptul că locul de importanță majoră e dat **călătorului ascuns, nevăzut**, adică **Subconștientului**, cel care cunoaște itinerariul mai bine decât vizitiul și care, de fapt, e cel care ghidează traseul, din interiorul caleștii...

Să reținem deci elementele cheie ale metaforei:

Caleașca **corpul nostru fizic**
Caii care trag caleașca **emoțiile noastre**
Vizitiul **mentalul conștient**
Călătorul **Subconștientul, mentalul inconștient**

Lărgindu-ne viziunea, observând **omul în totalitatea sa**, vom putea să legăm diferitele niveluri care compun existența sa, redându-i astfel dimensiunea lui veritabilă, dimensiune care este, înainte de toate, **spirituală**. Poate atunci vom putea înțelege **adevăratul motiv de A FI al ființei umane** și **scopul Călătoriei**...

Corpul nostru - cu toate manifestările lui,
sufletul nostru - cu toate rănile lui,
umbrele noastre, ascunse în adâncul ființei...
se află toate în această **CALEAȘCĂ** *cu care călătorim*
pe DRUMUL SPRE CONȘTIENTIZARE, SPRE ILUMINARE, SPRE ÎNTREGIRE...

Gabriela Calian, NLP Coach

7*

*

❖ Activarea emisferei drepte- invitarea "Artistului"

Îmi provoc uneori elevii la un alt **exercițiu**: să se gândească și să spună **când le vin cele mai bune idei**? Desigur, s-au făcut studii pe această temă, iar răspunsurile obținute au fost surprinzătoare, ținând cont în special de cât timp petrec toate persoanele la muncă/sau învățând. Eu le-am corelat cu cele ale elevilor. Se pare că în **peste 95 % din cazuri** cele mai bune idei apar atunci când **emisfera dreaptă este activată**- adică atunci când suntem relaxați, când mintea rațională nu face mai nimic, când ne jucăm, cand desenăm, ne plimbăm, facem mișcare, când medităm, imaginăm, visăm cu ochii deschiși sau chiar în somn, înainte să adormim sau imediat când ne trezim...

Din păcate, încă sistemul educațional de masă valorizează prea puțin potențialul uriaș al emisferei drepte, în școală punându-se accentul pe capacitățile emisferei stângi- utilizarea logicii, a strategiilor și modelelor date de acțiune, orientarea către analiză, matematică și știință, gândire convergentă, abstractă, calculată și obiectivă. Dar cunoașterea nu se poate limita doar la rațional și liniar, deci la această lateralitate, nu-i așa? În plus, se știe ca noi **ne folosim doar o mică parte din întregul potențial al creierului uman**. Unii specialiști spun că **geniile își folosesc cam 10% din creier**, alții că doar 4-5%, iar majoritatea oamenilor cam 2-3%... Foarte puțin față de întregul potențial al creierului uman! Cert este că vom putea ajunge să folosim mult mai mult decât o facem în prezent numai prin educație și dezvoltare personală, iar asta este responsabilitatea fiecăruia dintre noi. A folosi optim creierul nostru înseamnă a folosi cât mai bine fiecare emisferă cerebrală în parte, dar și a le "îmbina" mai bine. Secretul - învățat la cursurile de NLP (Programare Neurolingvistică) este: să știm cum să ne mișcăm cu ușurință de la o parte la alta, să construim punți între ele.

În acest sens consider că în toate activitățile din școală ar trebui să punem accent pe **activarea "Artistului", partea dreaptă a creierului**. Dar, e bine să ținem seama de un fel de "timiditate" a ei, deoarece a fost destul de ignorată, din păcate. Așadar această parte dreaptă a creierului trebuie **să fie „invitată”** să funcționeze în folosul nostru, încurajată și ascultată... Cum ? **Făcând mai des acele activități pe care ea le controlează**: jucându-ne, punându-ne corpul în mișcare, dansând, cântând, desenând, făcând orice activitate creativă (nu e nevoie să fim talentați!), visând, vizualizând, râzând din toată inima! E așa de simplu, plăcut, util și sănătos! Și, desigur, în activitățile didactice, putem utiliza cu încredere, **metaforele și simbolurile**.

*

❖ **Modalități de utilizare a metaforelor în Psihologie și în consilierea psihopedagogică**

Surse de metafore găsim în poezii, citate, proverbe, basme, cântece, folclor, mitologie, povestioare cu tâlc, povești terapeutice. Putem învăța enorm, atunci când **ne jucăm cu simboluri de orice fel**...de la obiecte concrete - nu doar clasicele " materiale didactice" pe care le avem la îndemână- creioane colorate, acuarele, plastelina modelatoare, hârtie creponată, abțibilduri, magneți, emoticoane autocolante, ș.a. Putem utiliza orice ne inspiră- muzică, carduri cu imagini, citate și mesaje motivatoare, sau, mai ales, elemente din natură- pietre, scoici, flori, sâmburi, frunze, candelă, apa...

Exercițiile bazate pe metafore introduc persoana într-o situație de învățare experiențială la care trebuie să se adapteze folosind, în principal, funcțiile și procedeele **imaginației**. Știm că imaginația este procesul psihic care nu este supus decat în parte controlului conștiinței. Ea face trecerea între conștient și subconștient, chiar inconștient. Metafora, așa cum am arătat, funcționează ca un vehicul spre o realitate psihică de profunzime...

Sunt multe **modalități de utilizare a metaforelor** în Psihologie sau în consilierea psihopedagogică. Cele mai cunoscute sunt **imaginile metaforice**- sub formă de desene sau fișe de lucru cu spații libere pe care elevii le completează (*ex.Simbolul personal, Harta inimi, Căsuțele sufletului, Blazonul echipei, Dacă aș fi o culoare/floare/animal.. atunci as fi..., s.a.*) și **poveștile metaforice** - de o mare varietate, disponibile în multe cărți publicate sau pe numeroase site-uri din sfera dezvoltării personale. Dar utilizarea metaforelor ține de creativitatea noastră, putem găsi inspirație în multe locuri, putem alege dintr-o infinitate de resurse și fiecare putem să dăm frâu liber imaginației noastre și să ne jucăm cu simboluri de orice fel.

Povestirile metaforice le vom alege, desigur, în funcție de **scopul propus** al activităților. Se pot folosi anumite metafore pentru **programele educaționale de autocunoaștere și intercunoaștere, pentru dezvoltare personală** (ex. *Metafora grădinii, Metafora fluturului, Șlefuirea diamantului interior, Simbolul taoist Yin– Yang*), altele pentru a rezolva **probleme de comunicare sau conflicte** (de pildă *Arborele lui Daniel Sapiro/Copacul conflictului*), altele cu scopul unor **dezbatere tematice** propuse : *Prietenie, Încredere, Acceptare, Neacceptare, Toleranta, Discriminare, Bullying*, ș.a. Enumăr alte câteva exemple de povești-metafore pe care le putem utiliza în variate contexte școlare (cu elevi mai mari sau mai mici, cu părinți sau cadre didactice): *Metafora ferestrei murdare* (legată de prejudecăți și de tendința de a-i judeca pe alții, de a face proiecții); *Jonglând cu mingile vieții* (metafora privind echilibrul între sferele vieții-familie-prieteni-muncă, sănătate); *Povestea șoricelului pe care nu-l asculta nimeni* (metaforă a nepăsării), *Povestea Vulturului din Anzi* (pentru a regăsi forța interioară a regenerării). Alteori povestirile metaforice – vor constitui o **modalitate de a avea acces direct la interioritatea psihică a subiecților** - de pildă *Casa/Castelul Psihicului* sau *Testul Peșterii* (inspirat din *Mitul Peșterii lui Platon*- referitor la valori și educație). De ajutor sunt și psihotestele proiective- utilizate strict cu scop de autocunoaștere/conștientizare (nu ne referim aici la testele psihologice de diagnostic) ci doar

la aplicații care presupun alegeri preferențiale între diverse simboluri (ex. *Testul perechilor de creioane colorate*, *Testul copacilor desenați*, *Testul ușilor*, *Testul formelor geometrice/ Testul psihogeometric*- inspirat de S. Dellinger, ș.a.).

Metafora terapeutică- utilizată în consilierea psihoeducațională -este în general o poveste adaptată sau creată special pentru a se potrivi cu nevoile și structurile interne ale clientului. Mîntea conștientă a celui care o ascultă procesează conținutul poveștii, fiind centrată pe idei și concepte, în timp ce subconștientul poate recepționa mesajul ascuns. Astfel, metafora terapeutică activează asociații ce întrerup vechiul răspuns, ducând la un nou tip de înțelegere. Așa apar noi comportamente, dezirabile și se produce schimbarea/transformarea.

Desigur, **metafora terapeutică**, constituie o **cale privilegiată de acces la subconștient** -rezervorul unde se conservă toate actele ce au trecut cândva prin filtrul conștiinței, dar care se afla într-o stare latentă, putând însă să redevină oricând active, să pășească pragul conștiinței. Dar uneori ea accede chiar la **inconstientul psihic**- ce cuprinde tendințele ascunse, conflictele emoționale generate de resorturile intime ale personalității. **Subconștientul** - ca formațiune psihică - **deține deja**, în profunzimile sale latente, **soluțiile** la probleme care ne frămîntă și el **poate fi programat să îndeplinească ceea ce ne dorim** prin comenzi - gânduri, imagini, trăiri, aspirații. În celebra carte a lui Joseph Murphy "*Puterea extraordinară a subconștientului tău*" – găsim multe repere după care acționează subconștientul și sugestii simple pentru dinamizarea lui.

Întotdeauna prin metaforă se **stimulează creativitatea**, ocolindu-se rezistența conștientă și activându-se un alt tip de căutare a soluțiilor proprii. Milton Erickson, celebrul hipnoterapeut, era renumit pentru extraordinara sa abilitate de a-i ajuta pe oameni să realizeze schimbări personale dramatice. El spunea povestiri, parabole și glume în care se pot recunoaște patternuri profunde puse la lucru. Erickson a descoperit că atunci când spunea astfel de povestiri **ocolea rezistența conștientă**, de aceea el îndeamna la "*a povesti pentru schimbare*"...

Atunci când povestim folosind o metafora terapeutică noi **sădăm o sămânță**. Unele metafore dau roade imediat iar altele lucrează în timp. Metaforele terapeutice sunt instrumente minunate tocmai prin capacitatea lor de a acționa într-o manieră indirectă, discretă, în mod profund și durabil, în sensul schimbării. De aceea atunci când povestești cuiva o metaforă, persoana respectivă nu trebuie neapărat să-și dea seama de intenția ta. Putem ajuta oamenii

declanșând schimbări pozitive profunde în viețile lor, fără ca ei să știe că am acționat în acest sens...

❖ Beneficiile folosirii metaforelor

Metaforele sunt instrumente psihologice cu ajutorul cărora identificăm filtrele prin care percepem lumea și îi dăm un sens acesteia. Dar, în același timp, ele ne restructurează modul de gândire și interpretare a lumii, fiind generatoare de noi sensuri și cadre de referință. Metafora facilitează evidențierea semnificațiilor inaccesibile raționalității, explicației logice, ne ajută să gândim realități abstracte, dificil de reprezentat (ex. *renașterea, libertatea, regenerarea, trecerea timpului*). Prin metafore se pot verbaliza mai ușor realități psihologice individuale, chiar cele care țin de intimitate. Metaforele servesc ca pârgii puternice capabile să modifice percepția și experiența oamenilor, prin urmare fac posibilă schimbarea atitudinilor și comportamentelor.

Din experiența mea în lucrul cu adolescenții, am identificat câteva **avantaje pe care le au tehnicile simbolice, folosirea metaforelor**, comparativ cu alte strategii didactice sau de consiliere psihopedagogică. Iată câteva dintre acestea:

- Aplicațiile cu simboluri reușesc mai ușor să trezească atenția și interesul adolescenților, ei având o afinitate pentru tot ceea ce este neobișnuit, ieșit din tipar, nonconformist sau e"cool" ;
- Metaforele oferă mereu o modalitate de a vorbi despre sine oarecum „pe ocolite”, fără teama judecării, a criticii, a etichetării;
- Uneori ele pot suplini chiar dificultatea de exprimare verbală a adolescenților, când ei se tem că "nu-și găsesc cuvintele";
- Metafora acționează la nivel subconștient și afectiv, de aceea se evită rezistența mentală conștientă și, de asemenea nu se mai declanșează mecanismele de apărare ale Eu-lui în schimbarea unor comportamente sau în intervenția unei autorități pe care adolescenții o percep ca fiind amenințătoare;
- Majoritatea adolescenților fiind în căutarea identității de sine, în descoperirea valorilor personale, a scopurilor în viață, oscilează deseori- între bine și rău, frumos și urât, adevăr și minciună... sub influența modelelor sociale, iar poveștile metaforice le pot oferi modele dezirabile de comportament, motivându-i să-și asume responsabilitatea;

- Strategiile de lucru cu simboluri - mai ales psiho-jocurile și testele proiective de autocunoaștere- hrănesc curiozitatea naturală pe care o au adolescenții, de a căuta ce se ascunde în spatele acestor simboluri, ce semnifică acestea și cum se "oglesc" în ele ;
- Exercițiile cu metafore valorifică capacitățile imaginative ale adolescenților, le luminează spiritul creator, încurajându-i să-și exprime liber personalitatea.

*



În concluzie, prin **utilizarea metaforelor și simbolurilor** în activitatea noastră școlară și în viața de zi cu zi, noi construim veritabile **punți între emisferele cerebrale**, între procesarea mentală conștientă și cea subconștientă. Ajungând la echilibru între cele două emisfere cerebrale, putem să oprim conflictul energiilor opuse din interiorul minții noastre. Cu cât mai mult folosim ambele emisfere, în mod echilibrat... capacitățile noastre mentale vor acționa sinergic. Noi putem fi creativi, plini de imaginație dar și realiști și practici, în același timp!

Astfel “omul de știință” din emisfera cerebrală stângă și “artistul” din emisfera dreaptă, conștientul și subconștientul, masculinul și femininul din fiecare, raționalul și emoționalul, în loc să se ignore, să intre în conflict sau chiar să se "certe", se vor lua de mână... și vor păși împreună pe calea realizării obiectivelor și împlinirii aspirațiilor noastre!

* * *

Repere bibliografice:

- Dafinoiu, Ion (2007) - *Elemente de psihoterapie integrativă*, Editura Polirom, Iași.
- Murphy, Joseph (1997) - *Puterea extraordinară a subconștientului tău*, Editura Deceneu, Bucuresti.
- Rosen, Sidney (2008) - *Vocea mea te va însoți: povestiri didactice de Milton Erickson*, Editura Curtea Veche, Bucuresti.
- Cursurile de NLP - Programare Neurolingvistică (2005-2011)- prin Institutul Kutschera Communication - Viena, Metoda *Kutschera-Resonanz*®

- <https://www.healthline.com/health/left-brain-vs-right-brain#left-brainright-brain-theory>
- <https://www.youtube.com/watch?v=B4xG64wDrIY> (Mark Gungor -*Tale of Two Brains- Full Seminar*)

Sursa imaginilor inserate :

- 1* <https://www.citatecelebre.net/citate-inspiratie/milton-erickson>
- 2* <https://slideplayer.com/slide/10434905/>
- 3* <http://www.perfect-mind.com/index.php/blog/articol19/>
- 4* <http://cybernetnews.com>
- 5* planșa- testul *Culori-Cuvinte*
- 6* <https://oficialmedia.com/subconstientul-nostru-poate-rezolva-orice-problema/>
- 7* Imaginea este extrasă din lucrarea personală de diplomă în NLP-COACHING: *Resemnificarea experiențelor- Repere pentru o alchimie a vindecării* - Gabriela Căian (Institutul Kutschera Communication - Metoda Kutschera-Resonanz® 2011)
- 8* card inspirațional *Minte-Inimă*

BUNE PRACTICI ÎN PREDAREA PSIHOLOGIEI ȘI IDEI DE ACTIVITĂȚI PENTRU APROFUNDAREA TEMEI „MOTIVAȚIA”

Csiszér Zsuzsa, Profesor consilier școlar, CJRAE Mureș, Liceul Teoretic „Bolyai Farkas”

Una dintre pasiunile mele este să contribui la dezvoltarea culturii psihologice a adolescenților. Elevii, în experiența mea, la începutul clasei a X-a, când încep studiarea psihologiei, sunt curioși, consideră că această disciplină este importantă și se așteaptă să învețe lucruri care le vor ajuta să înțeleagă mai bine conduita oamenilor, și să-și aprofundeze autocunoașterea. (nu vorbesc despre așteptările unora, nerealiste, ca să rămână relaxați prin a nu depune nici un efort în asimilarea cunoștințelor noi.) Eu consider această deschidere inițială o resursă, ce încerc să valorific, păstrând atitudinea lor pozitivă prin diferite strategii. Fac eforturi, ca lecțiile să fie cât mai mult pe înțelesul lor, informațiile să le fie prezentate cu exemple și în contextul în care este relevant pentru vârsta în care se află, și nivelul de abstractizare să nu ajungă la nivelul academic, pe care doar după mai mulți ani de studii în domeniu ar fi nevoie să ajungă. Nu trebuie să uităm, că ei învață un singur an psihologie, și experiența prin care trec studiind-o, le va determina atitudinea lor în viitor față de psihologie (sau chiar psihologi în general), dorința de a căuta informații mai târziu, de a folosi cunoștințele oferite de această știință în viața adultă. Cel mai important lucru, pentru mine, este să dobândească încrederea, că informațiile sunt relevante pentru experiențele de viață prin care trec, și le pot folosi în scopul îmbunătățirii calității vieții. De aceea, una din strategiile pe care le-am ales, este ordinea în care le prezint tematica din curriculumul național: nu le prezint pe baza ierarhiei taxonomice, în ordinea prezentată în majoritatea manualelor, ci începând direct cu personalitatea. Ei vor rămâne angajați, văzând, că vor învăța ceva ce este “pe agenda” lor, de ex. le este mai ușor de asimilat informațiile legate de trăsături temperamentale, în etapa de viață când sunt preocupați de formarea identității, decât legile percepției, care nu li se pare ceva într-adevăr „psihologie”, sau relevant pentru stadiul de dezvoltare psiho-socială la care se află. În al doilea rând, menționez (deși este de datoria oricărui profesor acest lucru), că încerc să predau diferențiat, corespunzător nivelului de motivație, și de nevoile elevilor, să îi pot inspira pe cei care doresc și sunt capabili să participe la concursuri, și în aceleași timp, să nu le frustrez pe cei care ar avea nevoie experiență pozitivă legată de psihologie și de cultura psihologică de bază. În al treilea rând, încerc să aduc exemple, teme opționale și activități practice, care să-i susțină interesul în procesul de studiere a psihologiei.

Profesorul care își planifică orele, are libertatea de a alege, structura și complementa informațiile acoperind tematica inclusă în curriculumul obligatoriu. În continuare voi prezenta idei pentru aprofundarea unei teme, - *motivația* -, oferind exemple de întrebări pentru autorefecție și discuții, exerciții sau teme opționale pe care eu le-am considerat că sunt de interes pentru liceeni, le ajută la dezvoltarea autocunoașterii, și în aceleași timp sunt și în concordanță cu temele psihologice cercetate actual, psihologia fiind o știință în continuă dezvoltare. Bineînțeles că nu toate dintre activitățile prezentate pot fi incluse în planul de lecții, dat fiind limita de timp acordat pentru un singur capitol, dar un repertoriu cât mai larg aflat la îndemâna profesorului îi va da posibilitatea să aleagă cele mai potrivite exerciții pentru caracteristicile psiho-educăționale ale clasei la care își desfășoară activitatea.

Voi menționa subcapitolele temei *motivația*, și la unele dintre ele, voi nota:

- atitudinile care doresc să formeze în legătură cu anumite informații,
- noțiunile/conținuturile noi complementare, precum și
- exercițiile/activitățile asociate lor, pentru formarea competențelor

Noțiunile noi nu ar trebui să încarce și mai mult baza de cunoștințe obligatorii pe care trebuie să le predăm, ci sunt acele inputuri, care de obicei stârnesc interesul elevilor și sunt relevante pentru ei. Anumite activități pot fi oferite ca tema de casă opțională. Acestea pot fi evaluate atât cu puncte, sau eventual note, cât și calitativ, oferind un scurt feed-back (pe platforma online) elevilor, cea ce le este valoros mai ales atunci când este vorba de întrebări de autorefecție. Aceste informații nu vor fi împărtășite cu toată clasa, doar în cazul în care dinamica grupului de elevi permite acest lucru. Exercițiile/activitățile le notez doar sumar, dorind să ofer ca inspirație, și nu ca un model gata de urmat.

Motivația

1. Definiție, funcții
2. Formele motivației
 - a. Trebuințele

1. Trebuințele primare

Atitudine: Trebuințele sunt legitime: nu sunt bune sau rele, nu le judecăm, (precum ar fi de dorit să acceptăm și validăm și fiecare emoție), doar comportamentul urmat pentru satisfacerea unei nevoi poate fi evaluat moral. Multă rușine și vinovăție inutilă este legată de existența anumitor nevoi, cum ar fi de ex. sexualitatea.

Noțiune nouă: Satisfacerea nevoilor în forma în care nu împiedică satisfacerea nevoilor altor persoane, se numește *comportament asertiv*. (Asertivitatea poate fi introdus și la capitolul limbajul și comunicarea, dar și aici putem face referiri la ceea ce înseamnă să ai un comportament asertiv.)

Noțiune nouă: Putem introduce noțiunea de *frustrare*, care apare atunci când suntem împiedicați în satisfacerea unei nevoi, trebuințe. Cum reacționăm la frustrare depinde atât de situație, cât și de personalitate.

Exercițiu: Să ne cunoaștem stilul nostru de reacție la frustrare:

Elevilor îi cerem, să se gândească la situații de frustrare, pe care le notăm, și pe rând, le discutăm. Fiecare elev este rugat să estimeze, cum ar reacționa în situația respectivă, și să-și clarifice, cum și-ar dori să reacționeze.

La început, pentru inspirație, putem să le aducem noi exemple de situații frustrante. Pentru idei testul de frustrare Rosenzweig este disponibil și în varianta online în limba engleză. <https://psycho-tests.com/test/rosenzweig-frustration-test>

2. Trebuințele secundare

3. Clasificarea trebuințelor de către A. Maslow: piramida nevoilor

1. Trebuințele fiziologice

Temă opțională individuală, sau întrebare adresată clasei: *Ai fost vreodată într-o situație „extremă”?* (când trebuințele fiziologice nu au putut fi satisfăcute pentru un timp suficient de lung, ca să îți dai seama, că ele sunt într-adevăr indisensabile vieții; de ex. nu ai avut mâncare, apă, ai fost expus la temperaturi prea ridicate sau scăzute, nu ai avut aer, nu ai putut dormi etc.) Cum a fost experiența, și cum te-ai simțit după ce ți-ai revenit? Experiența personală este, că elevii povestesc cu plăcere despre aceste amintiri, care pot deveni resurse pozitive pentru ei. În cazul în care nu pot vorbi cu ușurință, sau fără stres actual despre evenimentul respectiv, ne putem da seama, că le-a rămas o experiență traumatică, care necesită prelucrare cu un specialist.

Tema opțională: *Relația noastră cu corpul propriu și autoîngrijirea.*

Trebuințele fiziologice sunt legate de buna funcționare a corpului nostru, este baza existenței, pe care de multe ori ajungem să o neglijăm.

Întrebările de autoreflexie: În ce măsură sunt conștient de trebuințele corpului meu, și îi ofer ceea ce are nevoie? (alimentație sănătoasă, hidratarea, mișcare regulată, somn în perioada optimă a zilei/noptii, atingeri din partea altora etc.)

Mai ales pentru fete adolescente, această întrebare ar putea avea o relevanță mare, și am putea discuta cu ele despre tulburările de alimentație, despre acceptarea aspectului fizic etc. Băieții pe de altă parte, în cultura noastră, ar trebui să învețe responsabilitatea față de îngrijirea

personală, de ex. să poată pregăti un meniu sănătos, și să nu rămână dependenți în totalitate de femeile din familie din acest punct de vedere, și să aibă o atitudine sănătoasă față tendințele exagerate de body-building.

Exercițiu: *Scrisoare de reconciliere*

În ce măsură îți accepți corpul? Cu care parte a corpului tău ești cea mai mulțumită, și cu care ești cea mai nemulțumită? Scrie o scrisoare de scuze către acea partea „vitregă” a corpului, în care să îi ceri iertare pentru faptul că nu l-ai acceptat, și să îi mulțumești pentru că își îndeplinește funcția, ca tu să trăiești „normal”. Această scrisoare nu trebuie prezentată colegilor, doar trimis profesorului, care la rândul lui, va oferi un feed-back calitativ, cu încurajări și aprecieri legate de autorefecția și autodezvăluirea elevului.

Activitate: După exercițiul anterior se potrivește vizionarea unui filmuleț despre Nick Vuicic, care este un speaker motivațional, născut cu malformații, fără brațe și picioare, trăind o viață împlinită. De ex. [Nick Vuicic https://www.youtube.com/watch?v=c6u-k3kbrz8](https://www.youtube.com/watch?v=c6u-k3kbrz8)

2. Trebuințele de securitate
3. Trebuințele sociale și de apartenență
4. Trebuințele de recunoaștere socială și stimă
5. Terbuințele de auto-actualizare, autorealizarea:

Temă opțională: Căutați personaje care au ajuns la un nivel înalt de autorealizare în viață, și prezentați motivele pentru care considerați că ei au reușit să facă acest lucru.

b. Motivurile

c. Interesele:

Activitate: aplicarea unui test de interese de ex. testul de interese profesionale Holland <https://dezvoltacarierea.ro/test-holland-interese-profesionale/#1->.

Activitate: *Ce aș dori să devin?*

Joc de rol: Închipuie-te că au trecut 20 de ani, ești persoana care ți-ai dori să fii, și prezintă-te celorlalți la întâlnirea de 20 de ani cu foștii colegi de liceu. (acest exercițiu se potrivește cu mici modificări și la capitolul *aptitudini*)

d. convingerile:

Activitate (formare de atitudini): Alegeți doua piese muzicale care vă plac, în versurile cărora sunt exprimate idei, convingeri, concepții despre viață pe care le considerați:

1. Valoroase și utile în viață
2. Greșite, exagerate, naive sau chiar dăunătoare în viață.

De fapt vom face un exercițiu de colectare a convingerilor funcționale vs. disfuncționale în diferite situații de viață.

De ex. Situația terminării unei relații: Gânduri disfuncționale exprimate în versurile unei piese muzicale: „...Nu pot trăi fără tine...”. Care ar fi o posibilă convingere funcțională în aceeași situație? În vreme ce validăm sentimentul de pierdere și doliu, pe care cineva ar putea să simtă când o relație se sfârșește, încurajăm să caute gânduri funcționale față de cele exprimate în versurile anumitor șlagăre, de ex: „Apreciez experiența pe care am avut-o cu tine, învăț din ea, și mă dezvolt. Voi putea crea o altă relație la momentul potrivit cu o persoană potrivită.” Căutăm cu ei alte exemple de acest gen.

Aceste piese muzicale vor fi prezentate clasei, le ascultăm, cu textul/versurile proiectate, și după identificarea convingerilor funcționale/disfuncționale, vom încheia o discuție despre felul în care ne pot influența mesajele hiturilor muzicale sau a altor forme de media (filme, cărți etc.). Exercițiul are ca scop sprijinirea conștientizării formării convingerilor, și a încurajării, ca acestea să se fie filtrate rațional, știind că gândurile noastre ne vor forma felul de a trăi.

Formare de atitudini (gândire critică): Convingerile nu sunt întotdeauna conștiente. Putem oferi exemple în care o anumită convingere exprima o experiență subiectivă a unui anumit individ, sau grup de indivizi, dar acestea pot fi transmise neintenționat generațiilor viitoare, formând prejudecăți sau convingeri iraționale, disfuncționale.

De ex. Toți cei care sunt la putere sunt corupți.

Banii sunt murdari.

Băieții vor doar sex. Etc.

În cadrul dezbaterii, le cerem să estimeze, în ce măsură se identifică cu o anumită convingere, și le rugăm, să formuleze mesaje raționale, funcționale pe aceleași temă.

Exercițiu: Să caute oferte de cursuri, cărți etc., care oferă bogăție sau împlinire în orice plan (personal, profesional) doar prin schimbarea convingerilor interioare. (de ex. Millionaire mind) Încurajăm reflecțiile și gândirea critică, imunizăm împotriva impresionabilității, față de oferte neserioase de pe internet, fără să diminuăm importanța convingerilor în producerea de rezultate în viață.

e. Idealurile:

Exercițiu: *Ce este pentru mine scopul și sensul vieții?* Elevii vor fi rugați să identifice răspunsurile proprii individual, iar după aceea să formeze grupuri de câte 3-4 persoane și să le discute, ajungând să noteze câteva idei comune pe hârtii post-it, pe care le vor prezenta clasei, lipind hârtiuțele pe o coală mare de hârtie. (pe care poate fi desenat prealabil o formă de soare cu raze, în jurul căruia se vor lipi notițele cu formulările sensului vieții)

f. Concepțiile despre viață și lume

3. Structura motivației

a. Motivație pozitivă și negativă

Sa caute citate, fotografiile care să conțină un mesaj motivațional pentru ei, sau să creeze una (desen, colaj, infografică, video scurt). Aceste creații pot fi postate pe rețelele de socializare a clasei, sau pe platforma pe care o folosește școala.



Sursă imagine: inlpcenter.org

b. Motivație extrinsecă și intrinsecă

c. Motivație cognitivă și motivație emoțională

4. Motivația de performanță. Optimumul motivațional

Noțiune nouă: După ce le este prezentată relația dintre intensitatea motivației și performanță, putem să vorbim despre supramotivare ca formă de *stres*, despre efectele acestuia în situații de performanță, și modalități de *autoreglare a nivelului de arousal*.

Exercițiu: Elevii vor fi invitați să caute, și să descrie acele activități concrete, sau strategii mentale cu care reușesc să-și reducă tensiunea în situații de stres, în două categorii:

Activități, strategii funcționale

Activități, strategii disfuncționale.

Noțiune nouă: Starea de optimum motivațional este strâns legată de fenomenul *flow*.

Temă opțională: să caute informații și să elaboreze această temă, flow-ul și să-l prezinte în fața clasei.

Exercițiu de relaxare și imaginerie: într-o stare de relaxare să caute o amintire în care ei au fost motivați la nivel optim, au reușit să se concentreze, s-au simțit absorbiți de sarcină, au fost eficienți, dar accentul punându-se mai puțin pe rezultat, ci pe evocarea stării, cum s-au simțit, dacă cunosc acea stare în care ei sunt capabili de cea mai înaltă performanță potrivit capacităților lor. Ancorarea în acest sentiment la va ajuta să crească frecvența în care ei să experimenteze starea de flow. Adicional, putem să-i oferim timp să creeze un desen, care exprimă simbolic cum este starea de flow pentru ei.

Bibliografie

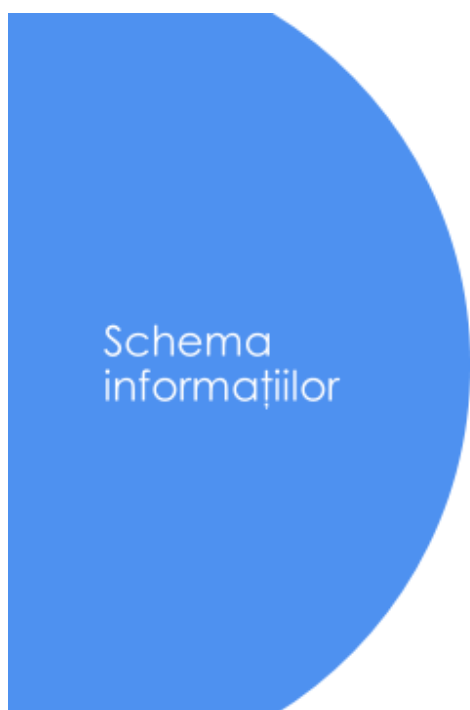
M.Zlate, T. Crețu, N.Mitrofan, M. Anîței: Psihologia , Aramis 2005

MOTIVAȚIA SPORTIVĂ

Anca Henzulea-consilier școlar CJRAE
Cluj -Liceul cu Program Sportiv Cluj-Napoca

Motivația, alături de celelalte ingrediente: curaj, autocontrol, gestionare eficientă de emoții, încredere în sine, concentrare, rezistență la efort, are un rol important în psihicul unui sportiv de performanță.

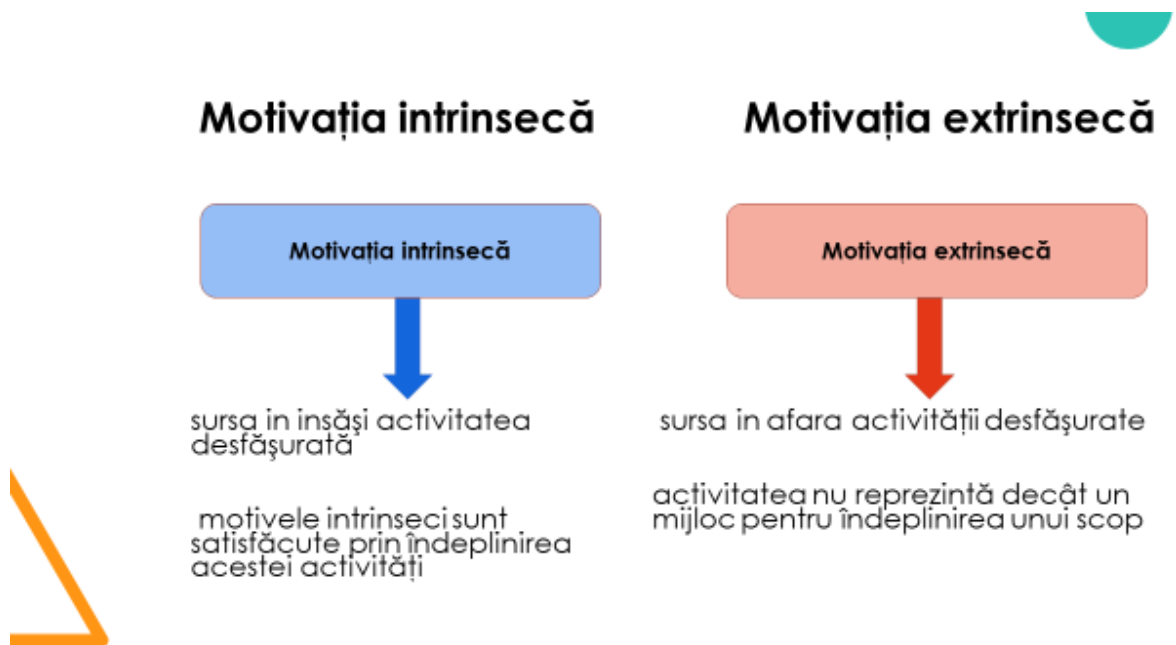
1.



1. Motivația- definiție
2. Structura și elementele motivației
 - 2.1. Trebuințe
 - 2.2. Impulsuri
 - 2.3. Dorințe
3. Formele motivației
 - 3.1. Motivație intrinsecă vs. motivație extrinsecă
 - 3.2. Motivația dobândită vs. motivația înnăscută
4. Motivație și performanță
 - 4.1. Optim motivațional
 - 4.2. Supramotivarea
 - 4.3. Submotivarea
5. Tehnici de automotivare

Dincolo de informațiile prezentate în lecție, se pune accent pe motivație intrinsecă vs. motivație extrinsecă.

2.



Exemplificare; motivația externă e prezentă în fiecare. Nu degeaba dacă alergi lângă cineva alergi mai repede decât singur...spiritul de competiție se cultivă în sport și multe tehnici de antrenament se folosesc de el pentru creșterea performanței. Uneori însă, aceste tehnici nasc frustrări care atacă încrederea sportivului. Acest lucru se întâmplă atunci când predomină motivația externă și nu cea internă.

Dacă singurul lucru pe care îl vreau e să demonstrez că sunt mai bun decât celălalt, și tot ce contează pentru mine e să le arat eu altora ce bun sunt pentru ca voi câștiga, atunci când pierd voi vedea că sunt mai slab și comparația aceasta îmi naște o gramadă de frustrări...care se vor reflecta în încrederea în mine și în performanțele viitoare. Acest tip de gândire bazat pe motivația externă e specific sportivului care face performantă în principal de dragul lui tata, sau pentru ași mulțumi antrenorul și a fi apreciat de acesta. De multe ori am întâlnit sportivi mârșiti de ambiția părinților de ași vedea copiii campioni, care pun o presiune incredibilă pe copii. Sigur ați văzut cu toții tribunele cu părinți la meciurile juniorilor. Ai impresia că ești la finala mondială...Și totuși, chiar făcând performantă pentru alții, poți ajunge sus. Întrebarea e ce te faci când parintele își retrage sprijinul și susținerea, sau dacă e vorba de antrenor, ce te faci când schimbi echipa? Ești total debusolat și nu mai știi pentru cine faci tu aceste eforturi zi de zi...Încet încet renunți pentru că nu ai un răspuns ferm la întrebarea pentru cine faci ce faci? Unde vrei să ajungi și de ce? Aceste întrebări orice sportiv le are, mai ales atunci când e

greu...Răspunsul la aceste întrebări țin și de tipul de mentalitate, care influențează în mod direct motivația.

3.

TIPURI DE MENTALITATI

Mentalitatea cu focus pe talent

- Evită obstacolele sau renunță repede. Îl fac să pară că e neadaptat la greu.
- Nu îi plac provocările. Nu îi plac schimbările. Talentul îi este amenințat.
- Succesul altora este o amenințare pentru succesul lor. A juca cu un adversar mai bun îl poate face să își arate limitele. La limite cedează repede.

Mentalitatea cu focus pe efort

- Iubește obstacolele. Învăță cum să depășească situațiile dificile care pot să apară.
- Îi plac provocările, îi plac schimbările. Talentul său poate să crească.
- Succesul altora este o provocare pentru ei. A juca cu un adversar mai bun îl face să își depășească limitele. La limite forțează creșterea talentului.

Dincolo de mentalitate, motivația determină și focusarea sportivului. Aceasta poate fi:

4.

FOCUS

- Focus pe rezultat
- Focus pe performanță
- Focus pe proces

Focus pe proces

- Eu
- 
- Aici
- 
- Acum

Focus doar pe rezultat si performanta



Așa că ai grijă ce tip de mentalitate și focus ai! Pentru că forța e la tine. Ca și motivația. Pentru tine faci ce faci și **singura competiție adevărată e cu tine însuși**. Chiar dacă, în sport rezultatele se măsoară comparativ cu ceilalți, tu trebuie să fi în competiție cu tine doar . în fiecare zi mai bun ca ieri. Poți avea meciuri pierdute, dar din care să ieși multumit de jocul tău , știind că ai dat totul din tine. **Performanța ta o măsoară cu cea de ieri**, de săptămâna trecută și vezi dacă ai crescut. Acesta e progresul tău și competiția cu tine însuși e cea eficientă de monitorizat. Vezi unde ai fost, unde ai ajuns și unde vrei să fi. Pe termen scurt și pe termen lung. Nu degeaba antrenorii și sportivii au țargheturi de atins.

Atunci când știi exact de ce practici sportul pe care îl faci, când știi că orice sprijin pe care îl ai, dacă se retrage, tu mergi înainte, că asta ești TU, ai să poți trece eficient și peste o perioadă cu un antrenor cu care nu ești compatibil, sau ai să continui performanța chiar dacă părinții își retrag sprijinul, sau ai să poți să joci fără spectatorii cu care erai atât de obișnuit... Se numește **independență** și e calitatea atât de necesară oricărui sportiv, mai ales în saltul de la juniori la seniori unde mulți se lovesc de lipsa ei !

Motivația extrinsecă se bazează pe tema de pedeapsă și dorința de a obține o recompensă, pe rivalitate. E focalizată pe recompense, pe laude, calificative , faima, beneficii,

nu pe bucuria jocului, iar lipsa firească a lor duce la o imensă frustrare greu de gestionat eficient la acest nivel.

Motivația intrinsecă se focalizează pe bucuria de a juca cu pasiune, de a crește frumos, cu scop și determinare, de a constui cu bucurie și bună dispoziție progresul prin curiozitate și autoexprimare liberă a calităților personale. Autonomia și sentimentul de împlinire, autosatisfacția și mândria sunt premiile binemeritate ale motivației interne.

Nu uita, motivația e ca forța, stă ascunsă în tine!



METODE INOVATIVE/ACTIV-PARTICIPATIVE DE PREARE A CREATIVITĂȚII

Prof. Ionescu Laura Crina,

Inspectoratul Școlar Județean Cluj

Creativitatea constituie una dintre cele mai importante valori umane, sociale, educaționale. Rolul creativității în procesul culturii și civilizației este enorm iar în școala contemporană cadrele didactice prezintă o reală preocupare pentru educarea creativității. Este important ca stimularea ei să se încâ facă de la cea mai fragedă vârstă, iar cadrul didactic să identifice potențialul creativ al copiilor, cărora e firesc să li se asigure condițiile de dezvoltare a capacităților creatoare și să li se lase lor inițiativa de a gândi independent, aceasta fiind calea prin care elevul va învăța să gândească creativ.

Pentru predarea conceptului de creativitate la orele de psihologie am ales să folosesc o serie de metode și tehnici ”creative” care să stârnească interesul elevilor prin căutarea unor răspunsuri, prin curiozitate, prin punerea unor întrebări, evidențiind rolul creativității/procesului creativ în dezvoltarea noastră/umană.

În continuare este prezentată structura unui plan de activitate pe această temă.

COMPETENȚE SPECIFICE:

- Caracterizarea principalelor dimensiuni ale personalității (creativității);
- Analizarea profilului propriei personalități și a personalității celorlalți;
- Exemplificarea, prin cooperare cu ceilalți, a unor trăsături ale personalității necesare reușitei în activitate;
- Analizarea posibilităților de dezvoltare personală din perspectiva cunoștințelor de psihologie;
- Caracterizarea profilului unui participant responsabil și eficient la luarea deciziilor în comunitate.

COMPETENȚE DERIVATE:

- Identifică caracteristicile persoanelor creative;
- Enumeră factorii care determină/stimulează creativitatea;
- Identifică factorii care îngreunează sau blochează procesul creativ;
- Argumentează importanța mediului în creație.

STRATEGII DIDACTICE:

- Metode și procedee:** conversația euristică, explicația, demonstrația, exercițiul, învățare prin descoperire, jocul didactic.
- Resurse materiale:** fișe didactice, manual, videoproiector, laptop, cartonașe cu culori.

c) **Forme de organizare și participarea elevilor la lecție:** frontal, pe grupe și individual.

MOMENTELE LECȚIEI:

1. Organizarea clasei (2 min)

Pregătirea materialelor necesare pentru începerea lecției.

2. Reactualizarea cunoștințelor însușite anterior (5 minute)

Reactualizarea cunoștințelor însușite anterior se face pe baza întrebărilor care vor surprinde:

- Definiția creativității
- Trăsăturile esențiale ale creativității;
- Niveluri ale creativității;
- Fazele procesului de creație.

3. Captarea atenției (2 minute)

Se urmărește un scurt film cu privire la inventatori români care au schimbat lumea. (Sursa: <https://www.youtube.com/watch?v=O74d-qUNZJ4>)

Evoluția societății și progresele uriașe în planul cunoașterii și al tehnologiei ar fi greu de explicat dacă oamenii nu ar avea capacitatea de a depăși prezentul și de a crea noul. De-a lungul timpului, s-au realizat mii și mii de invenții și de inovații, și s-au făcut extrem de multe descoperiri (progrese în domeniul cunoașterii). Astăzi, ne deplasăm extrem de repede cu ajutorul mijloacelor de mare viteză, comunicăm de la mare distanță în orice moment, avem acces la informațiile transmise din locuri foarte îndepărtate, am scăpat de boli care făceau ravagii printre semenii noștri. Și toate acestea pentru că omul nu s-a mulțumit cu ceea ce este, el fiind mereu marcat de nevoia de a crea ceva nou.

4. Prezentarea noului conținut (25 minute)

- ✓ Elevii vor fi împărțiți în patru grupe. Fiecare grupă va primi câte o sarcină de lucru:
 - Grupa 1: Identificați caracteristicile persoanelor creative. Dați exemple.
 - Grupa 2: Enumeră factorii care determină/ stimulează creativitatea. Dați exemple!
 - Grupa 3: Identifică factorii inhibitori ai procesului creativ.
 - Grupa 4: Argumentează importanța mediului în creație. Dați exemple.
- ✓ La finalul acestei activități, fiecare grupă va prezenta sarcina și se vor purta discuții pe aceste teme.
- ✓ Fiecare elev va primi o fișă în care este prezentată o schemă a informațiilor ce vor fi descoperite pe parcursul lecției. (Fișă informativă: Anexa 1)
- ✓ Se vor evidenția:
 - caracteristicile persoanelor creative: dintre care amintim: inteligența, gândire divergentă, aptitudini speciale în domeniul în care creează, imaginație creatoare, motivație intrinsecă,

caracter perseverent în muncă, curiozitate, stilul personal de prelucrare a informațiilor - *memorie bună, interes pentru literatură, buni organizatori, puține schimbări de dispoziție, hazii sau serioși după situație, interacționează afectiv cu alți oameni etc.*

- factorii care determină/stimulează creativitatea:

- a. De natură intelectuală: inteligența, memoria, imaginația.
- b. Caracteriali: perseverența, rezistența la efort.
- c. Sociali: stadiul dezvoltării disciplinei corespunzătoare, cererea pe piață, metodele, existența unor modele influente asupra elevilor lor.

- factorii inhibitori ai procesului creativ/blocaje:

- a. Blocaje cognitive: scheme și stereotipuri cognitive ce nu permit individului realizarea unor asociații noi.
- b. Blocaje de natură psihosocială: creația este oprită din cauza conformismului.
- c. Blocaje afective: teama de a nu greși, de a nu se face de râs.

- importanta mediului în creație: economic, social și cultural.

✓ Se prezintă metode de stimulare a creativității:

- metode activ-participative: braistormingul, sinectica, ș.a.
- exerciții de rescriere a unui mesaj sau a unei povestiri în diferite forme, pentru diferiți cititori;
- exerciții de rescriere a unui mesaj sau a unei compoziții, pentru care se pot imagina finaluri diferite sau în care se poate schimba cadrul de desfășurare a acțiunii sau se pot înlocui parțial sau total personajele;
- ilustrarea unor povestiri sau a altor scrieri prin imagini, scheme;
- exerciții de stimulare a abilității de a face predicții, pornind de la un număr redus de informații sau pornind de la informații ambigue;
- utilizarea de inversiuni - unui element material i se poate conferi capacitatea de a acționa asemeni unei ființe umane.

5. Dirijarea învățării (6 minute)

Elevii sunt împărțiți în patru grupe. Fiecare grupă va primi câte o fișă cu sarcini de lucru care necesită rezolvare creativă (de ex. Realizarea unei povești care să conțină cuvintele date; să sugereze cel puțin 6 idei prin care s-ar putea face mai agreabilă sala de clasă unde învață etc.)

– Exemplu Anexa 2.

6. Asigurarea retenției și a transferului (8 min)

Elevii vor rezolva fișa de lucru (Anexa 6) având cerința de a grupa, pe categorii, factorii creativității.

7. Evaluare (2 minute)

Se fac aprecieri verbale individuale și colective, cu referire la participarea elevilor la lecție.

BIBLIOGRAFIE:

- Psihologie generală, Andrei Cosmovici, Ed. Polirom, 1996;
- Creativitate și inteligență emoțională, Mihaela Roco, Ed. Polirom, 2004;
- <https://www.youtube.com/watch?v=O74d-qUNZJ4>.

Anexa 1

Creativitatea

- ✓ Caracteristicile persoanelor creative: dintre care amintim: inteligența, gândire divergentă, aptitudini speciale în domeniul în care creează, imaginație creatoare, motivație intrinsecă, caracter perseverent în muncă, curiozitate, stilul personal de prelucrare a informațiilor - *memorie bună, interes pentru literatură, buni organizatori, puține schimbări de dispoziție, hazlii sau serioși după situație, interacționează afectiv cu alți oameni etc.*
- ✓ Factorii care determină/stimulează creativitatea:
 - a. De natură intelectuală: inteligența, memoria, imaginația.
 - b. Caracteriali: perseverența, rezistența la efort.
 - c. Sociali: stadiul dezvoltării disciplinei corespunzătoare, cererea pe piață, metodele, existența unor modele influente asupra elevilor lor.
- ✓ Factorii inhibitori ai procesului creativ/blocaje:
 - a. Blocaje cognitive: scheme și stereotipuri cognitive ce nu permit individului realizarea unor asociații noi.
 - b. Blocaje de natură psihosocială: creația este oprită din cauza conformismului cu grupul.
 - c. Blocaje afective: teama de a nu greși, de a nu se face de râs.
- ✓ Importanța mediului în creație:
 - a. Economic
 - b. Social
 - c. Cultural

Anexa 2.

1. Gândiți-vă la cât mai multe lucruri pe care ar putea să le reprezinte figurile respective:



2. Realizați o poveste care să conțină cuvintele date: vapor, marinari, sirenă, naufragiați, furnici. Povestea trebuie să aibă început, cuprins, încheiere și să aibă sens.
3. Sugerați cel puțin 6 idei prin care s-ar putea face mai agreabilă sala de clasă unde învățați.

SPRIJINIREA ELEVILOR CU DIFICULTATE DE ÎNVĂȚARE– PROGRAME DE RECUPERARE

**Prof. consilier IOZSA DIANA VICTORINA
CJRAE Hunedoara– locație Șc. Gimnazială „ I.G.DUCA” Petroșani**

„...Școlile trebuie să fie compatibile cu toți copiii, indiferent de condiționările fizice, intelectuale, sociale, emoționale, lingvistice sau de altă natură.” UNESCO, 1994, Salamanca

Sintagma „tulburări de învățare” este cunoscută în literatura de specialitate sub diverse denumiri: deficiențe de învățare, „greutate” sau „dificultăți de învățare” și a fost introdusă în literatura de specialitate anglosaxonă, în 1963, la întâlnirea unui grup de părinți cu copii cu dificultăți de învățare.

Cauzele principale ale deficiențelor de învățare, rezidă, în special, în disfuncții cerebrale, și configurația defectuoasă a proceselor psihice, caracterizate prin anumite greutăți în realizarea unor sarcini de învățare și realizarea unor performanțe sub posibilitățile reale ale elevului.

Principale tulburări întâlnite în mod frecvent la elevii cu deficiențe de învățare sunt următoarele:

- deficiențe de atenție, datorită cărora elevii nu se pot concentra asupra lecției predate, decât pentru perioade scurte de timp, atenția fiindu-le ușor distrasă și capacitatea de concentrare redusă;
- deficiențe de motricitate generală și fină cu dificultăți de coordonare spațială a motricității fine și cu un nivel sărac al actelor motorii;
- dificultăți în prelucrarea informațiilor perceptivă auditive și vizuale. Mulți elevi au greutăți de recunoaștere a sunetelor limbii, dar recunosc ușor literele și cuvintele scrise sau prezintă dificultăți ale memoriei de scurtă durată (MSD);
- lipsuri în dezvoltarea unor strategii cognitive de învățare. Majoritatea elevilor sunt incapabili să-și organizeze activitatea de studiu și sunt lipsiți de un stil propriu de învățare;
- tulburări ale limbajului oral legate de recepție, nedeveloparea vocabularului, slaba componentă lingvistică și prezența deficiențelor de limbaj;

– dificultăți de citire prezente la 80% dintre elevi; principalele greutăți sunt legate de recunoașterea, decodificarea și înțelegerea cuvintelor citite;

– dificultăți de scriere manifestate prin greutăți aparente în realizarea unor sarcini ce solicită activități de scris;

– dificultăți în realizarea activităților matematice, concretizate prin slaba însușire a simbolurilor și calculului matematic, precum și a noțiunilor spațiale temporale folosite la această disciplină;

– tulburări de comportament social datorate nivelului scăzut al formării deprinderilor sociale, ce determină perturbarea modalităților de acțiune și reacția la diverse situații specifice, dificultăți în stabilirea de relații sociale; de inițiere și păstrare a relațiilor de prietenie.

Distribuția diverselor tulburări de învățare este diferită în funcție de vârsta copiilor.

În perioada miciei școlarități, elevii cu deficiențe de învățare, prezintă dificultăți la diverse discipline de învățământ: citire, scriere, matematică și au probleme de concretizare a atenției și deprinderi motorii deficitare, manifestate prin imposibilitatea ținerii corecte a stiloului în activitatea de scriere.

Odată cu intrarea în perioada puberală, conștientizarea propriilor probleme duce la apariția unor tulburări emoționale și sociale.

În adolescență, agravarea deficiențelor de învățare determină deteriorarea imaginii de sine și apariția unor reacții de respingere socială, ce duc la instalarea unor comportamente deviate.

Deficiențele de învățare nerecuperate în perioada școlarității, îl vor însoți pe individ și la vârsta adultă, când pot genera grave probleme de adaptare socială și culturală.

Tulburările de învățare sunt prezente la copii din toate țările lumii, indiferent de cultura, limba și mediul social de apartenență.

În prezent, numărul elevilor cu deficiențe de învățare este în continuă creștere, în diferite țări ale lumii și din cauza includerii în această categorie a copiilor cu intelect de limită și handicap mintal ușor. Frecvența acestora atinge pragul maxim la grupa de vârstă 9-14 ani.

Recuperarea elevilor cu deficiențe de învățare este un proces complex, ce se desfășoară în echipe interdisciplinare de specialiști, conform unor programe adaptate și individualizate, pentru categoria de deficiențe de învățare căreia i se adresează.

Ce este un PROGRAM DE INTERVENȚIE PERSONALIZAT (P.I.P)?

P.I.P. este un instrument de organizare și realizare coordonată, coerentă a procesului educațional pentru copilul cu cerințe educaționale speciale (CES).

P.I.P.este:

– un produs curricular, care include rezumatul punctelor forte, intereselor și de

nevoilor elevului, astfel încât finalitățile în materie de studiu, stabilite pentru elev în anul școlar respectiv, pot să difere de finalitățile și conținuturile educaționale stabilite în Curriculum-ul general

- un plan de acțiuni care vin să răspundă necesităților specifice ale elevului în organizarea procesului educațional prin modificări sau adaptări curriculare;

- un suport pentru personalul didactic în vederea organizării demersului educațional în funcție de progresele elevului;

- un plan elaborat, realizat, revizuit/actualizat de către personalul instituției de învățământ;

- un document de lucru flexibil, care poate fi modificat la necesitate;

- un instrument de responsabilizare a elevului, părinților acestuia, altor persoane care, conform planului, sunt chemate să ajute elevul în atingerea obiectivelor și finalităților care i-au fost stabilite;

- un dosar care se completează continuu și care reflectă traseul de dezvoltare a elevului.

Funcțiile P.I.P.:

- identificarea și prioritizarea necesităților de învățare și dezvoltare a copilului;

- reglementarea procesului educațional pentru copilul cu cerințe educaționale speciale, asigurându-i acces echitabil la educație în instituția de învățământ general;

- definirea scopului și obiectivelor educaționale și de abilitare/reabilitare a dezvoltării pe termen scurt, mediu și lung;

- stabilirea domeniilor de intervenție individualizată cu copilul, familia, specialiștii;

- stabilirea conexiunilor între toți specialiștii/persoanele care asistă copilul în procesul educației incluzive;
- delegarea responsabilităților conform resurselor disponibile (umane, materiale și de timp), inclusiv copilului, părinților;

- monitorizarea, evaluarea și reevaluarea procesului de asistență psihopedagogică oferită copilului.

Scopul P.I.P.– Abordarea individualizată a necesităților copilului pornește de la potențialul actual de dezvoltare psihică, fizică, socială și nivelul de dezvoltare a abilităților motorii, intelectuale, școlare etc. P.I.P are drept scop stabilirea traseului de dezvoltare a copilului, în funcție de potențialul acestuia, identificând strategii, resurse, tehnologii, servicii

care vor asigura realizarea acțiunilor planificate.

Abordările UNESCO (1995) vizează următoarele stări de dezvoltare a copilului cu CES:

- tulburări emoționale (afective) și de comportament;
- tulburări de limbaj;
- dificultăți de învățare;
- întârziere/ dizabilitate mintală/intelectuală/ dificultăți severe de învățare;
 - dizabilități fizice/neuromotorii;
 - dizabilități de văz;
 - deficiențe de auz.

Evaluarea progresului elevului pentru care se realizează un P.I.P, ca și pentru toți elevii, trebuie să devină un proces continuu. Rezultatele evaluării constituie o sursă de informații care constituie drept temei pentru modificarea unor strategii pedagogice, pentru a identifica parametrii optimi de învățare pentru elev. Este important a examina, periodic, eficacitatea strategiilor și adaptărilor.

Monitorizarea progresului în dezvoltarea elevului se face pe domenii de dezvoltare și discipline de studiu pe parcursul semestrelor, indicatorii de progres înregistrându-se în tabelul respectiv al P.I.P la data identificării progresului. La finele fiecărui semestru se evaluează progresul în dezvoltarea elevului.

La disciplinele școlare care sunt studiate fără adaptări/modificări curriculare evaluarea rezultatelor se efectuează, conform curriculum-ului respectiv, la nivelul întregii clase, doar cu adaptări de mediu sau în materie de evaluare generale (de exemplu, timp pentru realizarea testului, text cu caractere mai mari ș. a.). Aprecierea se va face la nivelul cerințelor generale.

În cazul disciplinelor pe care elevul le studiază în baza unui curriculum adaptat sau modificat, învățătorul/profesorul la clasă trebuie să utilizeze diverse metode de evaluare. Acestea trebuie să fie indicate pentru fiecare finalitate de învățare stipulată în P.I.P. Este important ca elevul să poată demonstra nivelul de învățare și achiziționare de competențe într-un mod autonom, utilizând adaptările în materie de evaluare care îi sunt proprii. Nota acordată în urma evaluării trebuie să reflecte randamentul elevului, descris în mod pertinent în programa la disciplina școlară respectivă.

Învățătorul/ dirigintele trebuie să informeze, în mod obligatoriu, părinții despre rezultatele evaluării. Informarea se efectuează la finele semestrului, prin comunicarea mediilor calculate în conformitate cu stipulările în P.I.P.

Referințe bibliografice:

1. Albu A., Albu C. “Asistența psihopedagogică și medicală a copilului deficient fizic”, Iasi, Poliron, 2000
2. Ionescu S “Adaptarea socioprofesională a deficienților mintal”, Bucuresti, Ed Academiei, 1975
3. Popescu G, Plesa O “Handicap, readaptare, integrare”, Bucuresti, Pro Humanitate, 1998
4. Verza E, Paun E “Educația integrată a copiilor cu handicap”, Unicef, 1998
5. Weihs T J “Copilul cu nevoi speciale”, Ed Triade, Cluj Napoca, 1998
6. Arcan P, Ciumageanu D “Copilul deficient mintal”, Ed Facla
7. Verza F “Introducerea în psihopedagogia specială și asistența socială”, Ed Fundatiei Humanitas, 2002
8. Pavelcu V “Psihiatrie”, Ed Medicala, 1989
9. Enachescu C “Tratat de psihopatologie”, Ed Tehnica, 2000

Metoda „Bilețele circulante”

**Prof. Marinela Marc,
Inspector Școlar General, ISJ Cluj**

Obiective:

- rezolvarea de probleme, identificarea de soluții posibile;
- descoperirea de puncte de vedere alternative;
- aplicarea informației parcurse.

Nivel de vârstă: clasele III-XII

Formă de organizare și participare a elevilor la lecție: individual, apoi pe grupuri mici

Durată: 30 de minute

Descriere:

Acest exercițiu poate fi folosit în predarea unor conținuturi variate. Astfel, în funcție de subiectul pe care îl aduceți în discuție puteți solicita elevilor să noteze o întrebare sau o problemă legată de acel subiect pe o coală de hârtie A5 fără să își scrie numele pe aceasta. După ce fiecare elev a formulat întrebarea sau problema, în funcție de dimensiunea grupului de elevi se poate continua cu întregul grup sau în grupuri mai mici, de 5-6 elevi.

Se stabilește de la început un semnal pe care îl dă profesorul la care elevii dau coala cu întrebarea/ problema lor colegului din dreapta/ stânga care va avea sarcina ca în următorul interval de timp (de exemplu 5 minute) să noteze un răspuns, o sugestie de rezolvare a problemei de pe bilețel. După scurgerea respectivului interval sau în momentul în care elevii au terminat, profesorul dă din nou semnalul, urmând ca elevii să paseze bilețelul pe care tocmai au scris următorului coleg și tot așa până când fiecare își primește înapoi propriul bilețel. Elevii pot face comentarii și sugestii inclusiv la soluțiile date de cei care au scris înaintea lor.

După ce fiecare a primit înapoi propriul bilețel elevii lecturează răspunsurile, comentariile și sugestiile oferite și își exprimă un punct de vedere legat de acestea.

În funcție de tematica abordată și de scopul utilizării exercițiului, profesorul poate nota și sintetiza pe tablă problemele și întrebările ridicate, precum și răspunsurile formulate de elevi, completând, corectând și explicând acolo unde este nevoie. Partea teoretică, structurată, poate

fi așadar introdusă pornind de la aceste întrebări și răspunsuri formulate de elevi sau exercițiul poate fi utilizat după prezentarea părții teoretice.

De exemplu, în predarea capitolului „Memoria” din cadrul lecțiilor la psihologie, elevii ar putea formula întrebări de tipul:

„De ce îmi amintesc mai bine cum a fost de ziua mea când aveam 10 ani, dar nu îmi prea amintesc ce am făcut la școală săptămâna trecută?”

„Cum poți să înveți mai ușor și mai eficient, fără să *tocești*?”

„Am citit un caz în care o persoană și-a pierdut memoria și nu își amintea nici despre familia lui, dar știa, de exemplu, cine este președintele SUA. De ce?”

Sugestii pentru profesori:

- în măsura posibilităților împărțiți elevii în grupuri eterogene, astfel încât răspunsurile oferite de aceștia să fie cât mai variate;
- dacă abordați un subiect sau capitol nou, parcurgeți informația măcar în linii generale înainte de desfășurarea exercițiului, așa încât elevii să se poată orienta legat de întrebările/ problemele pe care le vor ridica;
- încurajați elevii să identifice și să argumenteze care din sugestiile, comentariile, ideile propuse de colegi li se par valoroase, care din acestea i-au surprins și le-au oferit un punct de vedere nou, la care nu s-au gândit până acum și pe care din ele consideră că le vor implementa;

MAI APROAPE DE SUFLET- PRIN ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE PRACTICE UTILIZATE ÎN CADRUL LECȚIILOR DE PSIHLOGIE

Autor: Matei Liliana, consilier școlar, CJRAE Harghita

Problematica studiului psihicului presupune un specific prin natura conținutului, care nu mai este în mediul exterior sieși, iar acest aspect induce o notă de subiectivitate. Granița între empiric și științific poate fi fragilă, atunci când se încearcă abordarea la clasă a predării-învățării universului interior propriu și a celui alt. Plecând de la aceste condiții ce delimitează demersul didactic al lecțiilor de psihologie putem dispune însă și de multiple variabile didactice ce pot stimula creativitatea cadrelor didactice, astfel încât obiectivele învățării să enunțe comportamente concrete de dezvoltare personală și nu cunoștințe declarative, rămase doar la nivel teoretic, fără o aplicabilitate directă, practică în viața reală.

Experiența didactică ne oferă oportunități de a crea fie planificat, fie spontan exerciții, aplicații, dacă ne conectăm la nevoile de formare, interesele și disponibilitățile elevilor. Pe parcursul celor peste 25 de ani de activitate la catedră, am experimentat activități de învățare practice în funcție de specializarea/profilul școlar al elevilor (pedagogic, matematică-informatică, filologie, științe socio-umane); generații de elevi pentru care interacțiunea, rezultatul imediat în învățare, perceput direct sunt garantul și motorul învățării. Astfel am descoperit personal diversitatea umană prin ceea ce exprimă elevii, satisfacția descoperirii eu-lui și a unui alt, bucuria interacțiunii și a împărtășirii reciproce a gândurilor și trăirilor, schimbul între elevi-elevi, elevi-profesor și ușurința cu care se predă folosind cuvinte simple și trezind dorința elevului de a se cunoaște, a se descoperi și a fi fascinat de universul propriu.

Prezentăm în continuare, activități practice de lucru, organizate în trei grupe. Prima grupă îmbracă *forma unor exerciții-joc, exerciții-experiment și aplicații-joc, directe*, la clasă, care exprimă cerințe de învățare, ce orientează elevii în trecerea de la observarea și analiza empirică, la analiza și concluzionarea generalizată, științifică a proceselor și fenomenelor psihice studiate. A doua grupă o reprezintă *aplicarea unui chestionar colegilor, pe teme de autocunoaștere și intercunoaștere*, care permite elevilor să-și dezvolte capacități de planificare, interacțiune, solicitare, culegere a datelor, prelucrare și formularea concluziilor. *Lecția e-learning*, care facilitează învățarea independentă, online aparține celei de a treia grupe. Detaliem în cele ce urmează:

A.1 Exercițiul-experiment

Titlul lecției: Senzația

Obiectiv de învățare: să identifice caracteristicile senzației, ca proces psihic cognitiv-senzorial;

Activitatea de învățare: exercițiul-experiment

Mijloace didactice: o substanță (de uz cosmetic), necunoscută elevilor, o eșarfă

Descrierea exercițiului-experiment:

Un elev voluntar este legat la ochi. I se apropie de nas o substanță necunoscută și este întrebat dacă s-a acționat cu un stimul asupra organului său de simț. Ce însușiri a substanței a simțit? I se pune în palmă o cantitate mică din aceeași substanță, pentru a identifica însușiri, la nivel cutanat. I se cere să identifice substanța, fiind ceva necunoscut nu poate denumi exact. Se îndepărtează eșarfă și se cere specificarea însușirilor substanței, ce pot fi identificate vizual.

Ceilalți elevi primesc ca sarcină să noteze organele de simț stimulate și însușirile identificate, separat prin fiecare organ de simț. Se concluzionează prin formularea unei definiții, de către elevi. Se solicită exemplificarea modalităților de stimulare a simțurilor și importanța senzației în identificarea însușirilor obiectelor, fenomenelor în viața cotidiană și în diverse domenii profesionale.

Avantaje ale exercițiului-experiment:

Lucru la clasă a acestui exercițiu-experiment a demonstrat posibilitatea elevilor de a identifica singuri caracteristicile senzației, specificul acestui proces psihic, legătura cu activitatea cotidiană și profesională, cunoașterea propriilor modalități senzoriale cu un grad mare de sensibilitate.

A.2 Exercițiu-joc

Titlul lecției: Reprezentarea

Obiectiv de învățare: să identifice caracteristicile reprezentării, ca proces psihic cognitiv-senzorial;

Activitatea de învățare: exercițiul-joc

Mijloace didactice: un obiect cunoscut de către elevi, aflat în fața clasei (stema)

Descrierea exercițiului-joc:

Se solicită elevilor să privească cu atenție obiectul, să identifice, în gând, cât mai multe însușiri (percepție dirijată). Pot să vină în față să manipuleze obiectul pentru a afla și a descoperi însușiri pe care nu le-au observat până atunci, deși obiectul este familiar. Se introduce elementul surpriză-ludic, să se întoarcă cu spatele, cu caietul și instrumentul de scris, spre banca colegului din spate. Se exprimă cerința de a desena obiectul perceput, iar cei care consideră că

nu au aptitudini pentru desen, să întregescă imaginea reprodusă a obiectului, prin descrierea în cuvinte.

După reproducerea desenată sau/ și descrisă a obiectului, se solicită așezarea elevilor cu fața spre obiect și notarea diferențelor ce apar între imaginea percepută și imaginea reprodusă. Se orientează prin întrebări, identificarea caracteristicilor specifice reprezentării ca proces psihic și nivelul informațional achiziționat.

Avantaje ale exercițiului-joc:

Elevii participă amuzați în realizarea desenului, în reproducerea imaginii obiectului, sunt impresionați de faptul că nu mai reușesc să reproducă toate detaliile imaginii obiectului, deși părea simplu. Se descoperă specificul reprezentării prin cunoașterea propriilor posibilități, prin conștientizarea nivelului de achiziție informațională pe care ni-l oferă reprezentarea și independența omului față de obiecte, în instrumentarea informației despre existența lor.

A.3 Jocul „Reconstituie pătratul”

Titlul lecției: Gândirea-capacitate de rezolvare a problemelor

Obiectiv de învățare: să descopere funcționarea gândirii umane în strategii algoritmice/euristice, prin implicarea într-un demers rezolutiv;

Activitatea de învățare: joc didactic

Mijloace didactice: 5 piese puzzle-figuri geometrice, componente ale unui pătrat Tangram/ grupă de elevi

Modalitatea de organizare: grupe de câte 5 elevi

Descrierea jocului:

Fiecare grupă de elevi primește un set de 5 piese puzzle-figuri geometrice colorate (fig.1) și se formulează cerința de a reconstitui un pătrat, folosind toate cele 5 piese, fără a le îndoii. Se specifică 2 reguli; prima regulă: fiecare elev, va încerca o variantă proprie și cea de-a doua regulă: confruntarea în echipă a soluțiilor posibile.

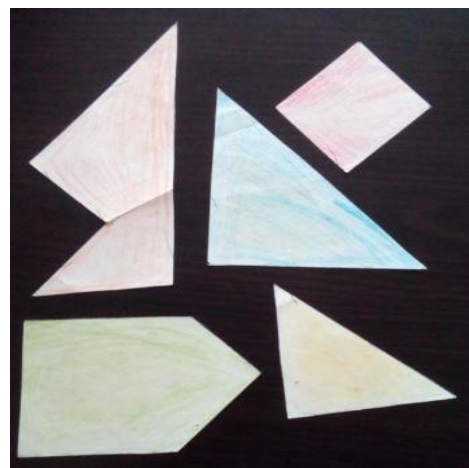


Figura 1. Tangram

piese

Se solicită notarea dificultăților întâmpinate în timpul jocului, obținerea soluțiilor prin confruntare, concluzii privind modalitatea de abordare a problemei și soluția găsită. La final se analizează gândurile, trăirile din timpul jocului, se formulează concluzii privind strategiile rezolutive, tendințele de funcționare a gândirii.

Avantaje ale utilizării jocului:

Deși la început elevii sunt distrați considerând sarcina de joc facilă, constată că rezolvarea este dificilă. Încearcă variante de a folosi doar unele piese sau să îndoiaie piesele (fiind din hârtie). Unii consideră că au fost distribuite greșit piesele. Au nevoie de mai mult de 10-15 minute să găsească soluția, deși lucrează și în grup și individual (fig.2).

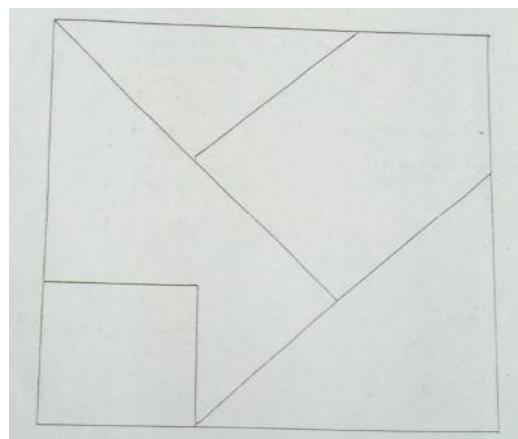


Figura 2. Pătrat Tangram

Jocul evidențiază funcționarea gândirii în stereotipii, clișee, dezvoltă creativitatea, gândirea euristică, răbdarea, perseverența, proiectarea mentală a soluțiilor prin utilizarea de imagini și raționamente. Lucrând în grup permite sprijinirea pe pașii urmați de ceilalți, acceptarea, confruntarea și colaborarea în demersul rezolutiv, precum și bucuria împărtășită a muncii împreună cu ceilalți.

A.4 Jocul „Autorii”

Titlul lecției: Imaginația-caracteristici

Obiectiv de învățare: să specifice caracteristici ale imaginației ca proces psihic cognitiv superior, prin implicarea într-un joc ce stimulează procedeele imaginației;

Activitatea de învățare: joc didactic

Mijloace didactice: poveste cu început dat, ca de exemplu: „A fost odată ca niciodată o pădure în care copacii aveau forme ciudate...”

Modalitatea de organizare: grupe de câte 5 elevi, așezați în cerc

Descrierea jocului:

Fiecare elev notează în caietul propriu textul de început al poveștii. Se specifică cerința: fiecare elev va trebui să adauge o propoziție sau o frază, după care va da caietul colegului din dreapta sa și va primi caietul colegului din stânga sa, apoi va continua ideea colegului cu o altă propoziție sau frază, după care acțiunea se repetă, până când profesorul anunță încheierea jocului (după aproximativ 5 rotiri ale caietelor).

Se vor obține la fiecare grupă de elevi, câte 5 povești diferite. Se formulează regulile jocului: povestea permite crearea de personaje noi, situații noi, cuvinte noi. Vor fi apreciate poveștile cele mai trăsnete, cele mai ieșite din comun, nemaiauzite. Nu se permit elemente discriminatorii, limbaje injurioase, vulgare. Fiecare grupă va alege o singură poveste pentru a fi citită celorlalți și va intra în concurs. Regulile vor deveni criterii de selecție a poveștii câștigătoare (și a grupei de elevi).

Jocul se finalizează prin formularea concluziilor ce evidențiază caracteristicile imaginației, prin întrebări ce ajută elevii să treacă de la exemplul empiric al poveștii, la elementele teoretice.

Avantaje ale utilizării jocului:

Se crează o atmosferă propice manifestării imaginației, elevii sunt foarte amuzați când citesc frazele sau propozițiile anterioare, scrise de colegi (unii reușesc greu să descifreze scrisul colegilor și se îndeamnă unii pe ceilalți să scrie mai citeț). Interacțiunea în grup este inevitabilă, e nevoie să aibă răbdare, deoarece ritmul de lucru al lor este diferit (uneori trebuie să aștepte mai mulți să primească caietul dacă un elev are nevoie de timp de gândire mai mare și unii doresc să scrie ceva mai deosebit, mai amuzant, să schimbe traiectoria firului narativ, etc...).

Se stimulează dezvoltarea capacității de descifrare și prelucrare a mesajului citit, de continuare a coerenței unui mesaj scris, de integrare a propriei viziuni într-un fir narativ în derulare, de utilizare a procedeelelor imaginative. Se crează o stare de bună dispoziție, de împărtășire a unor idei libere, impresii, trăiri.

A.5 Aplicație-joc

Titlul lecției: Formele limbajului

Obiectiv de învățare: să evidențieze specificul limbajului paraverbal și nonverbal, receptând trăirile comunicate dincolo de comunicarea verbală, prin joc și relația limbaj-afectivitate;

Activitatea de învățare: aplicația-joc

Mijloace didactice: bilețele pe care sunt notate trăiri ce trebuie comunicate prin ipostaza personajelor: (persoană îndrăgostită, persoană nervoasă, persoană mincinoasă, persoană rece-neutră emoțional, etc...). Selecția unei strofe a unei poezii, cunoscute de către toți elevii voluntari.

Modalitatea de organizare: frontal

Descrierea jocului:

Cadrul didactic solicită elevi voluntari pentru joc. Elevii voluntari primesc să extragă bilețele pe care vor citi ipostaza personajului pe care trebuie să îl reprezinte și să comunice trăirea lor, în timp ce recită o strofă dintr-o poezie cunoscută de către toți elevii voluntari. Toți elevii voluntari, verbal comunică aceeași poezie, dar o vor recita diferit, cu un limbaj nonverbal diferit, potrivit trăirii emoționale specificate pe bilețel. Elevii voluntari primesc un timp de pregătire pentru interpretare, înafara sălii de clasă. Profesorul poate sprijini elevii în a-i ajuta să intre în rolul dat.

Elevii-spectatori primesc sarcina de a identifica trăirea ce se comunică dincolo de cuvinte. La finalul jocului se formulează întrebări elevilor voluntari, cât și a celor spectatori, privind dificultățile întâmpinate în realizarea cerințelor, se orientează spre evidențierea corespondenței între cele 3 forme ale limbajului, prin ilustrarea specificului fiecăruia, cât și relația limbaj-afectivitate.

Avantaje ale utilizării aplicației-joc:

Mulți elevi întâmpină dificultăți în a conștientiza trăirea emoțională comunicată dincolo de limbajul verbal, prin paraverbal și nonverbal, deoarece cultura cotidiană a comunicării se centrează dominant pe mesajul vorbit.

Jocul dezvoltă capacitatea de a recepta trăirea emoțională, mesajul dincolo de cuvinte și a descifra, dacă există incoerență în comunicarea mesajului celuilalt (minciună, falsitate, autenticitate în comunicare). Permite conștientizarea unei comunicări autentice atât pentru o bună comunicare cu ceilalți, cât și pentru echilibrul psihic personal. Permite cunoașterea ipostazelor de comunicare conștientă, subconștientă-stereotipă și involuntară.

B. Proiect de studiu prin aplicare chestionar

Tema (la alegere): Autocunoaștere/Intercunoaștere

Durata de realizare: pe parcursul a 2 săptămâni

Scopul activității: dezvoltarea capacităților de interacțiune socială în vederea autocunoașterii și cunoașterii celuilalt;

Obiective de învățare:

-să comunice cu ceilalți pentru a descoperi însușiri, reacții comportamentale, valori atitudinale specifice propriei persoane, cât și celor cu care relaționează;

-să exprime gânduri, trăiri emoționale ce însoțesc situațiile de interacțiune socială;

-să identifice dificultăți personale de interacțiune și comunicare cu ceilalți;

-să identifice disponibilități sociale, descoperite în urma experiențierii interacțiunilor cu ceilalți;

Modalitatea de realizare: proiect de studiu prin aplicare chestionar

Resurse materiale: chestionar

Resurse umane: colegi de liceu, alții decât colegii de clasă

Rezultate așteptate: elaborare chestionar, prelucrare date obținute, formulare concluzii, exprimare impresii;

Descrierea activității:

Etapa 1

În cadrul orei de curs elevii primesc informațiile necesare pregătirii materialelor pentru studiul propus:

Elaborare chestionar

Tema (la alegere): Autocunoaștere/Intercunoaștere

Scop: identificarea nevoii de autocunoaștere a adolescenților/identificarea însușirilor celuilalt prin relaționare;

Grup țintă: elevi liceu, clasele IX-X/clasele XI-XII

Itemi chestionar:

- însușiri personale/ale celuilalt descoperite prin interacțiune socială
- valori promovate în relația cu celălalt
- situații ce crează posibilitatea cunoașterii de sine și a celuilalt

Nr. întrebări chestionar: min. 5

Tipul de întrebări: deschise, răspuns în pereche, cu variante la alegere etc...

Număr respondenți: 10

Etapa 2

Elevii elaborează chestionarul tip, individual. Profesorul îndrumă elevii prin sugestii, evaluări ale întrebărilor formulate. Elevii decid asupra grupului țintă (elevi din primul nivel liceal sau al doilea).

Etapa 3

Elevii aplică chestionarul elaborat. Este dificil pentru unii să solicite direct colegilor cu care nu au mai interacționat, dar pentru unii este o ocazie de a comunica cu cei pe care îi admiră.
(fig.3)

Chestionar Psihologie (Nivel inferior)

NUME PRENUME: Stela
CLASA: 9B

1. Esti sociabil(a)?
a) Da b) Nu
2. Iti alegi prietenii usor?
a) Da b) Nu
3. Crezi ca este bine sa ai multi prieteni?
a) Da b) Nu
4. Cu cine preferi sa iti petreci timpul?
Familia
5. Cum te-ai descrie in trei cuvinte?
Neptor de banca OK
6. Care crezi ca este cea mai importanta calitate intr-o relatie de prietenie?
Intuitie

Numa: _____
Clasa: XI - C

Relatii între elevi – Chestionar

1. Cum te-ai acomodat cu liceul?
 A. Usor B. Greu C. Inca nu m-am acomodat
2. Cum te intelegi cu colegii de clasa?
 A. Bine B. Rau C. Mai putin bine
3. Ce ai face daca un coleg iti vorbeste ilcentios?
A. Il agrez fizic B. Merg la diriginta C. Nu fac nimic
4. Cum te intelegi cu elevii din alte clase?
 A. Bine B. Rau C. Nu ma inteleg
5. Ai legat prietenii in perioada liceului?
 A. Da B. Nu C. Inca incerc
6. Te intelegeai mai bine cu fostii colegi din ciclul gimnazial decat cei actuali?
 A. Da B. Nu C. 50/50
7. Ce parere ai despre actualii colegi?
A. Buna B. Rea C. Se poate si mai bine

Chestionar

1. Ce este mai important?
 a. Educatia b. Prietenii c. Distractia d. Sa fii in relatii bune cu
2. Obisnuiti sa iesiti cu prietenii in oras?
 a. Da b. Nu c. Depinde
3. Cat de des va certati cu colegii?
a. Zilnic b. Saptamana c. Aproape niciodata
4. Există conflicte între tine și colegii tăi?
a. Da b. Nu c. Nu stiu
5. Daca da, ce fel de conflicte?
 a. Verbale(cearta) b. Violente c. Competitive
6. Ti-au parut potrivite intrebarile?
a. Da b. Nu

Chestionar

Numa elev: _____
Clasa: XI - C

• **Va rog incercuiti sau subliniati raspunsurile care credeti ca va caracterizeaza**

1. Consideri ca intelectuala este importanta intr-o relatie de prietenie?
 DA
 NU
2. Ești influențat de grupul tău de prieteni în ceea ce privește propriile acțiuni?
 DA
 NU
3. Ai lua anumite decizii doar pentru a impresiona pe cineva?
 DA
 NU
4. Ai dificultăți în a-ti face prieteni noi?
 DA
 NU
5. Te adaptezi usor într-un colectiv nou?
 DA
 NU
6. Ce te face cel mai mult sa te apropii de o persoana?
caracterul
7. Ce fel de calitati consideri ca ai?
Am o gandire si un stil diferit fata de ceilalti

Figura 3. Chestionare elaborate de către elevi

Etapa 4

Prelucrarea informațiilor culese prin chestionar pe baza următorului **plan**:

- notarea răspunsurilor/întrebare, se pot utiliza procente pentru evidențierea unor elemente;
- formularea concluziilor/întrebare;
- formularea concluziilor/item și a concluziei finale, raportată la scopul studiului;
- exprimarea impresiilor privind dificultăți, oportunități, trăiri emoționale manifestate în timpul interacțiunii cu ceilalți, pentru aplicarea chestionarului;
- evidențierea valențelor formative ale proiectului de studiu, cu caracter practic prin specificarea comportamentelor învățate;

Etapa 5

Prezentarea chestionarului și a lucrării după planul mai sus prezentat.

Avantaje ale utilizării proiectului de studiu prin aplicare chestionar:

Elevii sunt încântați, având ocazia să interacționeze cu alți elevi, să afle răspunsuri la întrebări de autocunoaștere/intercunoaștere, să descopere similitudini între valorile promovate de ei și de alți colegi, să sesizeze diferențe între imaginea despre sine sau despre ceilalți (prin percepție interpersonală) și imaginea dezvăluită prin comunicarea unor valori, interese, comportamente, prin observarea directă a comportamentelor, reacțiilor de interacțiune a celui pe care îl cunoaște, doar din descrierile celorlalți. De asemenea realizează inhibițiile pe care le au în a interacționa cu ceilalți și descoperă modalități de a le depăși.

Observație: Prelucrarea chestionarului se evaluează atât din perspectiva inițierii și declanșării interacțiunilor cu ceilalți, cât și a nevoii de cunoaștere de sine și a celui alt prin experiențiere directă. Se analizează impresiile elevilor și capacitatea lor de a interacționa și evalua comportamentele manifestate.

C. Lecția e-learning cu exerciții, aplicații, teme ce facilitează învățarea independentă

Exemplificare (vezi anexa 1)

Titlul lecției: Temperamentul

Obiectiv de învățare:

- să identifice temperamentul ca latură dinamico-energetică a personalității;
- să caracterizeze tipurile de temperament;
- să-și determine propriul temperament;
- să stabilească legături între trăsăturile de temperament proprii și trăsături specifice necesare exercitării unei profesii;

Modalitatea de realizare: lecția e-learning

Avantaje ale utilizării lecției e-learning:

Elevii pot parcurge independent lecția prin efectuarea pas cu pas a sarcinilor de învățare, fiind sprijiniți să formuleze concluzii, pe care să le relaționeze cu noile conținuturi. Lecția e-learning, fiind organizată interactiv, poate fi distribuită elevilor online, pentru a fi învățat conținutul sau poate fi distribuită în clasă cu scop de consolidare și recapitulare, prin utilizarea dispozitivelor tehnice, ca activitate individuală.

Concluzii:

Orientarea elevilor, prin demersul didactic, spre o învățare practic-aplicativă de descoperire, autointrospecție, observare și nu numai discursivă, face posibilă accesibilizarea conținuturilor, deseori devenite abstracte, prin conceptele științifice. Implicarea emoțională prin acțiune, determină disponibilitatea elevilor spre a cerceta profunzimea sufletului uman și diversitatea manifestărilor lui. Îi provocăm astfel, să-și formeze judecăți proprii, cât mai obiective despre propria conduită, cât și despre a celorlalți.

APLICAȚIE

Încearcă să îți amintești mersul prietenilor tăi sau a persoanelor dragi. Ce legătură ar avea felul cum se mișcă, poziția corpului, viteza, energia, în timpul mersului, cu reacțiile lor, în general?

Ai analizat latura dinamico- energetică a personalității, adică temperamentul.

RETINE

Temperamentul

- *este înnăscut
- *evoluează (trăsăturile de temperament se maturizează)
- *nu este bun sau rău
- *nu există temperamente pure
- *poate fi controlat

EXERCITIU

Care din următoarele trăsături te reprezintă?

C neastâmpărat	F grijuliu	S sociabil	M întristat
excitabil	pașnic	săritor	rigid
schimbător	temperat	hazliu	anxios
activ	calm	vivace	sobru

C- coleric **F- flegmatic** **S- sangvinic** **M- melancolic**

.....
Ai identificat tipurile temperamentale.

APLICAȚIE

Completează chestionarul atașat lecției (anexa 2).

RETINE

Extravertit- trăsătură specifică temperamentului coleric și sangvinic

-deschis, orientat spre ceea ce se întâmplă în exterior, comunică gânduri, trăiri

Intravertit- trăsătură specifică temperamentului flegmatic și melancolic

-închis, orientat spre ceea ce se întâmplă în interiorul lui, comunică greu gânduri, trăiri

TEMĂ: Urmărește din manual, figura „Clasificarea categorială a temperamentelor după H.J.Eysenck”, pagina 107 și identifică-ți trăsăturile. Ce profesie s-ar potrivi tipului tău temperamental?

Anexa 2

Chestionar pentru determinarea trăsăturilor temperamentale

Vă rugăm citiți enunțurile de mai jos și încercuiți litera aflată după enunț dacă considerați că sunt adevărate acele trăsături temperamentale pentru dumneavoastră. Nu vă gândiți prea mult, răspundeți în funcție de prima impresie.

1.	Sunt un om agitat, fără astâmpăr mai tot timpul	C
2.	Sunt vesel și optimist aproape mereu	S
3.	Sunt un om calm, cu sânge rece	F
4.	Sunt un om timid	M
5.	Sunt impulsiv, irascibil	C
6.	Sunt energic și întreprinzător	S
7.	Sunt consecvent și serios în tot ceea ce fac	F
8.	Mă pierd cu firea în relațiile cu necunoscuții	M
9.	Sunt un om nerăbdător	C
10.	Deseori nu duc un lucru la bun sfârșit	S
11.	Sunt prudent și chibzuit	F
12.	Întâmpin dificultăți în stabilirea relațiilor	M
13.	Sunt aspru și sincer în relațiile cu oamenii	C
14.	Sunt înclinat să mă supraapreciez	S
15.	Pot să aștept fără mari dificultăți	F
16.	În general sunt neîncrezător în forțele proprii	M
17.	Sunt hotărât și plin de inițiativă	C
18.	Sunt capabil să sesizez noul	S
19.	Sunt un om tăcut	F
20.	Pot să suport ușor singurătatea	M
21.	Sunt un om încăpățânat	C
22.	Sunt nestatornic în înclinațiile și interesele mele	S
23.	Vorbesc calm, cu opriri și fără mimică	F
24.	Sunt deprimat, dezorientat după un eșec	M
25.	Sunt ingenios în discuții	C
26.	Suport ușor neplăcerile	S
27.	Suport ironiile la adresa mea	F
28.	Am tendința de a mă închide în mine însumi	M

29.	Lucrez în salturi, depun un efort inegal în timp	C
30.	Mă adaptez ușor la diferite împrejurări	S
31.	Nu îmi cheltuiesc forțele în zadar	F
32.	Obolesc repede	M
33.	Manifest receptivitate față de nou	S
34.	Respect cu strictețe un anumit stil de viață	F
35.	Vorbesc domol, stins, până la șoaptă	M
36.	Nu sunt ranchiunos și nici supărăcios	C
37.	Nu mă consum când îmi scade interesul pentru activitate	S
38.	Sunt puțin sensibil la laude și muștrări	F
39.	Mă adaptez greu la caracterul interlocutorului	M
40.	Vorbesc repede, cu pasiune și intonație	C
41.	Mă deprind repede la o muncă nouă	S
42.	Îmi pot reprima ușor pornirile	F
43.	Sunt foarte impresionabil	M
44.	Sunt înclinat la acțiuni hazardante	C
45.	Nu îmi place monotonia	S
46.	Sunt constant în interesele și înclinațiile mele	F
47.	Sunt exagerat de receptiv la critici și laude	M
48.	Sunt scandalagiu și agresiv	C
49.	Sunt comunicativ și vorbăreț	S
50.	Mă încadrez greu într-o activitate nouă	F
51.	Sunt exigent față de mine însumi și față de cei din jur	M
52.	Sunt neîngăduitor față de lipsuri	C
53.	Sunt un om răbdător	S
54.	Sunt egal în raporturile cu cei din jur	F
55.	Sunt predispus la suspiciune și neîncredere	M
56.	Am o mimică expresivă	C
57.	Vorbesc repede, gesticulând cu intonație	S
58.	Sunt punctual și ordonat	F
59.	Sunt un om foarte sensibil	M
60.	Sunt capabil să gândesc și să găsesc soluții	C
61.	Îmi păstrez sângele rece în situații limită	S
62.	Mă adaptez greu la situații noi	F

63.	Sunt foarte vulnerabil	M
64.	Sunt deschis către nou	C
65.	Întotdeauna sunt plin de viață	S
66.	Sunt inert, greoi, indiferent	F
67.	Sunt un om închis, necomunicativ	M
68.	Fac mișcări violente, bruște	C
69.	Adorm și mă trezesc repede	S
70.	Știu să mă stăpânesc	F
71.	Sunt puțin activ și fricos	M
72.	Sunt perseverent în realizarea scopurilor propuse	C
73.	Mă pripesc atunci când vreau să iau o hotărâre	S
74.	Pot sa-mi controlez pornirile	F
75.	Sunt un om docil, ascultător	M
76.	Deseori îmi schimb brusc dispozițiile	C
77.	Tind să tratez lucrurile cu superficialitate	S
78.	De obicei duc la capăt o treabă începută	F
79.	Tind să atrag compasiunea celor din jurul meu	M
80.	Sunt înclinat spre risc	C

INTERPRETARE

Numărați toate răspunsurile “da” corespunzătoare literelor aferente, însemnând:

C – Coleric..... S – Sangvinic..... F – Flegmatic..... M – Melancolic.....

Punctajele cele mai mari indică temperamentul dominant.

Bibliografie:

Pânișoară, I.O.(2003). Comunicarea eficientă. Iași: Editura Polirom

Sălăvăstru, D.(1999). Didactica psihologiei. Iași: Editura Polirom

Metode captivante de predare în lecțiile online - perspectiva elevilor de liceu

TALIDA MILICI

profesor consilier CJRAE Prahova CSAP Colegiul Național Mihai Viteazul Ploiești

Situația pandemică din ultimul an a produs foarte multe schimbări în spațiul academic românesc, atât în ceea ce privește interacțiunea dintre factorii umani implicați în educație, cât și în modul și mijlocele de predare, învățare și evaluare.

Profesori, elevi și părinți deopotrivă, ne-am regăsit cu toții într-o realitate complet necunoscută, pe care cei mai mulți dintre noi am interpretat-o inițial cu teamă și reticență, considerându-ne nepregătiți și inapți în a-i face față. Primul impact cu tehnologia și cu predarea online a funcționat precum un duș rece asupra multora dintre noi. Apoi ne-am mobilizat și am început să construim și să ne dezvoltăm sistematic din punct de vedere al tehnologiei și al ingineriei didactice, astfel încât am început să ne simțim mai competenți și mai relaxați în rolul de profesor online.

În revoluția academică ce a caracterizat predarea în ultimii doi, am abordat diverse metode pe care le-am gândit ca fiind captivante și stimulatoare pentru învățarea elevilor noștri, astfel încât ei să poată înregistra succes și performanțe atât în evaluările curente, cât și la examenele importante din experiența lor academică. Motivația elevilor pentru învățare, scopurile pe care aceștia le au pentru a învăța și atribuțiile pe care le fac influențează progresele pe care elevii le vor înregistra în învățare (Deci & Ryan, 2002). Scopurile elevilor pentru învățare (Nicholls, 1989) reprezintă convingerile acestora despre ceea ce contează pentru ei într-o situație de învățare. Motivele și intențiile elevilor pentru învățare fac diferența între învățarea pentru înțelegerea și dezvoltarea personală a și învățarea din nevoia de a îndeplini cerințele celorlalți în sarcinile școlare (Entwistle, 1988). Nicholls (1989) identifică două categorii mari de scopuri:

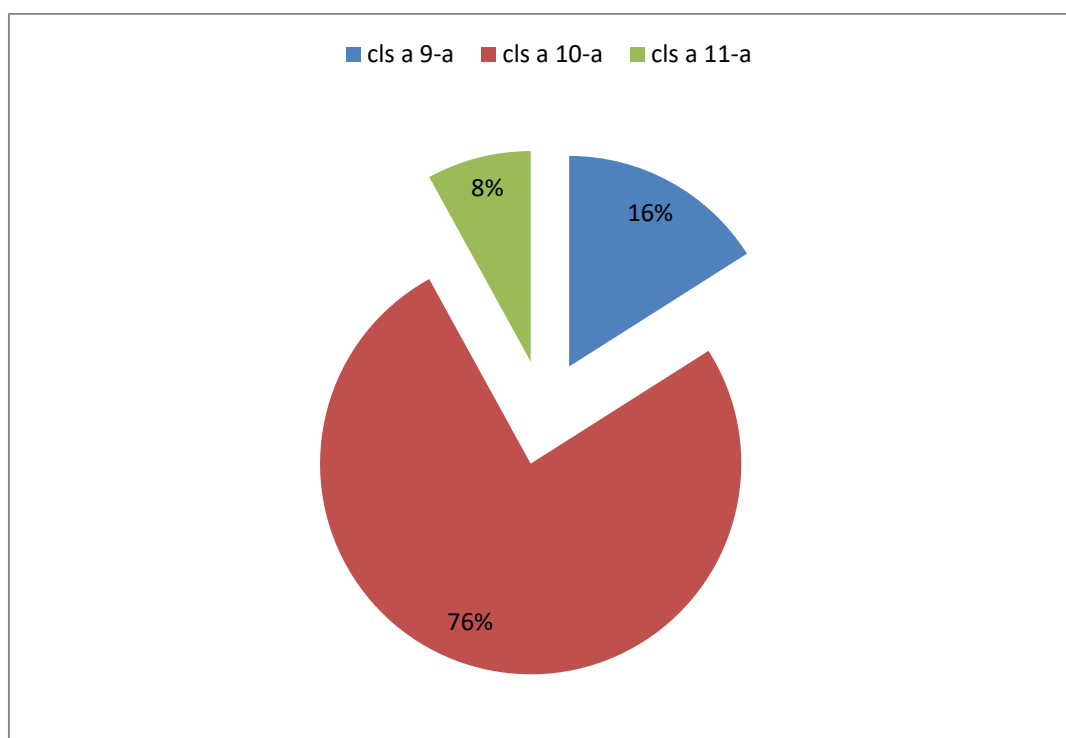
- scopuri de învățare - accentul pe înțelegere și progres; elevii motivați de astfel de scopuri au ca obiectiv principal dobândirea de noi cunoștințe și deprinderi, învățarea realizându-se din plăcere.
- scopuri de performanță - au în prim plan măsurarea abilității de învățare a elevului; elevii motivați de astfel de scopuri au ca obiectiv principal validarea propriilor abilități sau evitarea de a-și arăta incompetența.

Întrucât ne-am dorit să aflăm impactul intervențiilor noastre didactice asupra beneficiarilor, am realizat un studiu pe un lot de elevi de liceu, studiu pe care îl vom relata mai departe.

1. Participanții la studiu

Participanții la studiul au fost 110 elevi de liceu: clasa a 9-a, a 10-a și a 11-a (figura1). Participarea la studiu a fost opțională, elevii participanți oferindu-se voluntar pentru completarea chestionarului.

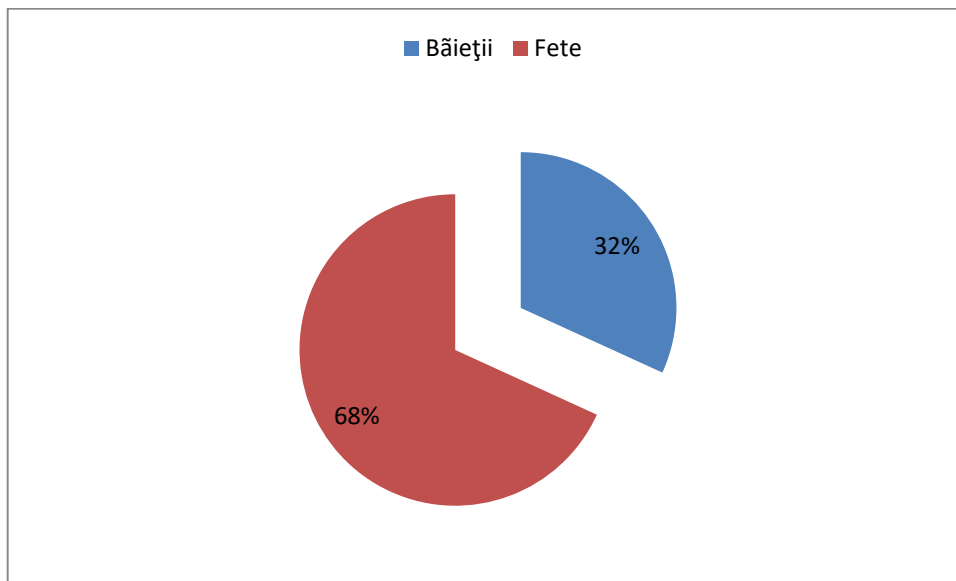
Figura 1



Distribuția subiecților pe clase de studiu

La studiu au participat 75 fete și 35 băieți (figura 2).

Figura 2



Distribuția subiecților după gen

2. Metodologia

Chestionarul folosit în cercetarea de față este un chestionar pe bază de opinie a elevilor, realizat de către noi în scopul prezentei cercetări. Înainte de aplicare chestionarul a fost testat într-o formă pilot pe un grup mai mic de participanți. După revizuirile necesare s-a trecut la aplicarea acestuia pentru studiu.

3. Obiectivele cercetării

Cercetarea de față a pornit de la câteva întrebări de bază:

1. Care sunt principalele obiective de învățare ale elevilor în școala online?
2. Care sunt metodele folosite de către profesori în predarea online care îi ajută cel mai mult pe elevi?
3. Care sunt metodele de predare care îi împiedică să învețe online pe elevi?

Întrebările de mai sus s-au concretizat în obiectivele cercetării de față:

O1: Identificarea obiectivelor de învățare ale elevilor în școala online.

O2: Identificarea metodelor de predare online cu cel mai mare succes pentru învățare.

O3: Identificarea metodelor de predare online/obiceiurilor care îngreunează învățarea.

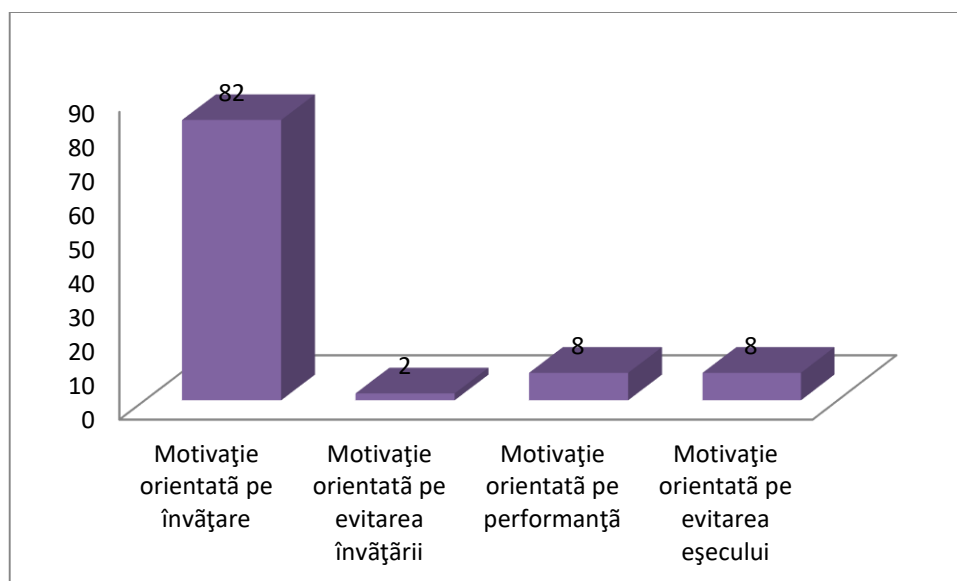
4. Ipoteza cercetării

H1: Utilizarea metodelor și mijloacelor tradiționale în predarea online îngreunează învățarea elevilor.

5.Rezultatele cercetării

Principalul obiectiv de învățare al elevilor la școală este ca aceștia să învețe lucruri interesante, să se dezvolte, să înțeleagă lumea (82% dintre elevi), 8% învață pentru a demonstra ca nu sunt incapabili, 8% pentru a demonstra că sunt capabili în fața celorlalți, 2% dintre elevi au ca scop trândăveala (figura 3).

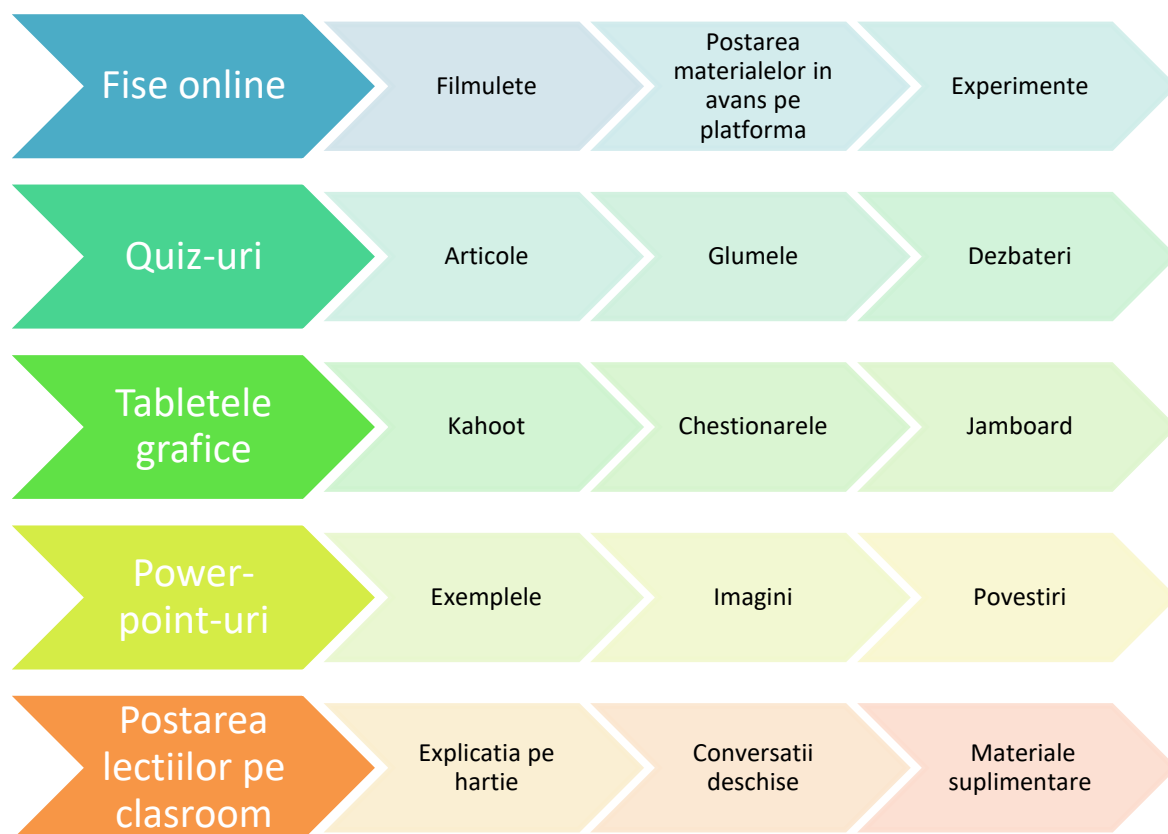
Figura 3



Distribuția scopurilor de învățare ale elevilor

În ceea ce privește metodele de predare online care sunt cel mai mult apreciate de către elevi, în urma studiului am constatat că: elevii apreciază foarte mult postarea lecțiilor în format digital pe platformele de învățare, apreciază profesorii care povestesc lecția și nu doar o dictează, apreciază materialele grafice de tipul fotografiilor, fișelor, diagramelor, imaginilor, materialele vizuale de tipul filmulețelor și prezentărilor power point. Deasemenea utilizarea experimentelor în direct sau filmate, tabletele grafice pentru demonstrarea exercițiilor ajută la facilitarea înțelegerii conținuturilor și stimulează învățarea. Pe lângă latura tehnică a învățării care ține de instrumente și metode, elevii apreciază foarte mult latura emoțională care poate fi integrată în procesul de învățare: discuțiile libere în care elevilor li se lansează provocări din lecție sau din viață, dezbaterile pe anumite teme și nu în ultimul rând, glumele profesorilor, care au puterea de a revigora atenția și de a stimula motivația elevilor pentru învățare (figura 4).

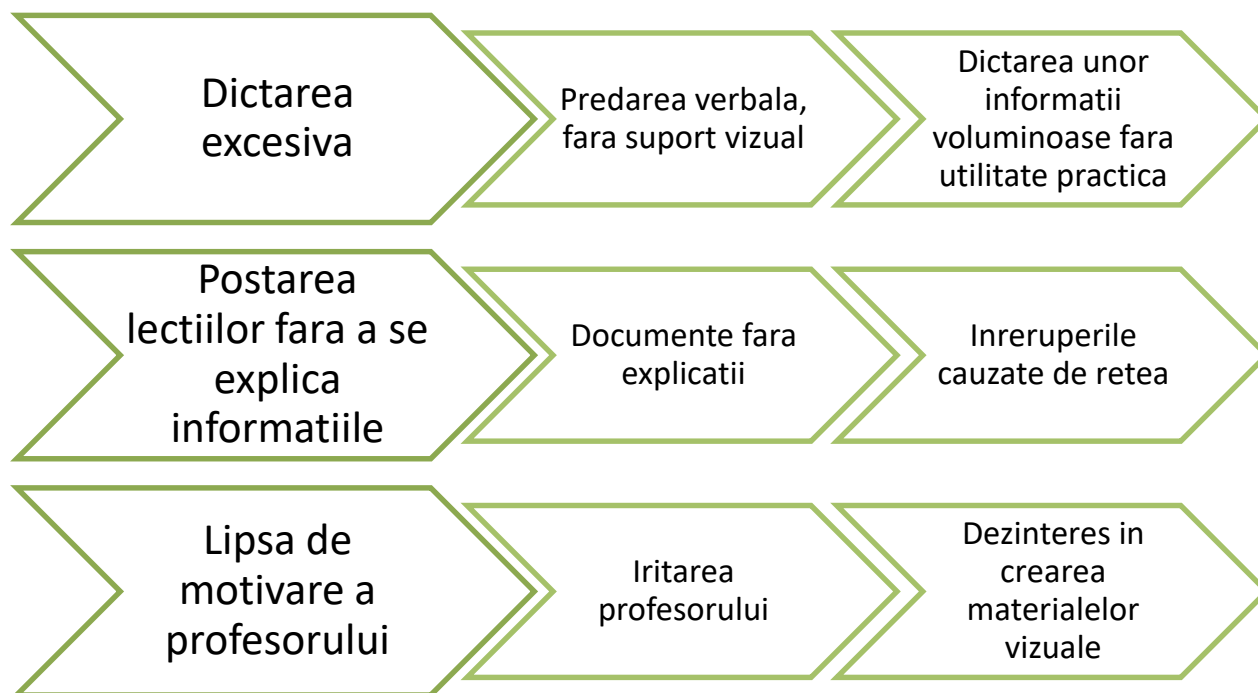
Figura 4



Metode de predare îndrăgite de către elevi

De cealaltă parte a metodelor de predare se situează metodele care îngreunează învățarea elevilor și slăbesc motivația acestora pentru învățare în școala online. În urma studiului realizat am constatat următoarele: dictarea sau predarea excesivă obosește și plictisește elevii, scăzându-le interesul pentru învățare, simpla trimitere pe platforma a unor slide-uri, fără a se explica informația conținută este insuficientă pentru înțelegere și învățare, predarea ca la școala față în față, fără a se posta lecția pe classroom este inadecvată și insuficientă, întrucât conexiunea slabă face posibile multe întreruperi și lipsuri din discursul profesorului în lecția online, pe care elevii nu au cum să le recupereze. Componenta emoțională a predării care ține de indispoziția profesorului sau iritarea acestuia constituie alți factori, menționați de către elevi ca fiind inhibitori pentru procesul de învățare.

Figura 5



Metode și mijloace de predare care împiedică învățarea

Concluzii

Ipoteza cercetării noastre a fost în parte validată întrucât, din răspunsurile elevilor, a reieșit faptul că dictarea, unul dintre mijloacele tradiționale de predare utilizate în școala fizică și purtate mai apoi în școala online, reprezintă una dintre cele mai nocive și lipsite de atractivitate metode de predare. Pe de altă parte, elevii apreciază în școala online alte metode și mijloace tradiționale de predare precum: discuțiile, dezbaterile sau explicația cu creionul pe hârtie.

Școala online a produs o adevărată revoluție în domeniul predării. Deși această formă de școală a adus cu ea multe neajunsuri și dezavantaje, trebuie să-i recunoaștem meritul de a ne fi format ca profesori digitali, familiarizați cu tehnologia și cu interesele elevilor noștri, nativi digital cu mult înainte ca pandemia să ne impună digitalizarea. Putem spune că de acum înainte vom preda mult mai conectați cu elevii noștri și nevoile acestora, în special nevoia de materiale atractive și interactive.

Bibliografie:

1. Deci, E. & Ryan, R. (Eds.) (2002). Handbook of self-determination. Rochester, NY: University of Rochester Press.

2. Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review*, 91(3), 328–346.
3. Nicholls, J.G., Cheung, P.C., Lauer, J., & Patashnick, M. (1989). Individual differences in academic motivation: Perceived ability, goals, beliefs, and values. *Learning and Individual Differences*, 1, 63-84.

Emoțiile și controlul lor – traseu didactic

prof. consilier Cosmina Ana Vomir

CJRAE / CJAP Cluj

Introducere

Lucrarea prezintă proiectarea unei lecții de psihologie, Afectivitatea, utilizând traseul didactic, o metodă nonformală de învățare care oferă elevilor posibilitatea cunoașterii specificului vieții afective, raportării emoțional-afective la activitatea de învățare și care duce la creșterea motivației pentru învățare. În plus, această metodă poate stimula gustul și dorința pentru lectură a elevilor.

În liceu, psihologia, ca disciplină școlară, își propune să contribuie la formarea și dezvoltarea personalității autonome și creative a elevilor, astfel încât aceștia să răspundă adecvat solicitărilor vieții, să se integreze social și profesional, să aibă motivația și disponibilitatea de a reacționa pozitiv la schimbare.

Problemele cu care ne confruntăm în zilele noastre sunt noi și dificile și de multe ori este nevoie să gândim divergent și creativ pentru a le rezolva. Dezvoltarea creativității elevilor nu este o sarcină ușoară, presupune din partea profesorului, mult timp alocat planificării și evaluării rezultatelor învățării, încredere și curaj, capacitatea de a valorifica oportunități neașteptate de învățare. Este un efort care merită a fi depus deoarece satisfacțiile sunt depline. În plus, predarea este eficientă atunci când este interesantă și incitantă, elevii implicându-se activ în acest proces.

La vârsta școlară, lectura are un rol hotărâtor în îmbogățirea limbajului prin formarea și dezvoltarea unui vocabular adecvat. Pentru elevii de liceu, efectele lecturii capătă noi valențe: dobândirea unor tehnici de învățare, dezvoltarea gândirii critice, deschiderea minții spre înțelegerea unității lumii în diversitatea ei, rezolvarea amiabilă a conflictelor și receptivitate la opiniile altora. „Lectura ar putea fi un mijloc de alimentare spirituală continuă, nu numai un instrument de informație sau de contemplație” spunea Mircea Eliade. Lectura îi oferă celui ce o parcurge, pe lângă satisfacțiile pe care le aduce orice fapt de lectură, prilejuri unice de reflecție și de trăiri spirituale. Ea îndeamnă la introspecție, contribuind substanțial la formarea și modelarea personalității și comportamentului cititorului.

Lectura contribuie la raportarea emoțional-afectivă a elevului la mesajul textelor lecturate, cultivarea gustului estetic și a preferințelor literare, exprimarea atitudinii personale față de textele literare citite și stimularea interesului durabil pentru lectură.

Am aplicat această lecție la clasa a X-a, profil tehnologic, eterogenă din punctul de vedere al nivelului de cunoștințe și deprinderi de comunicare, de nivel mediu, al cărei trunchi comun prevede o oră/ săptămână la *psihologie*.

Conținutul educațional

Am propus traseul didactic după parcurgerea lecției Afectivitatea, în scopul înțelegerii depline a cunoștințelor predate, fixării și aplicării acestora. Sarcinile de lucru ale elevilor cuprinse în traseul didactic s-au realizat în afara orei de psihologie și s-au finalizat cu întocmirea unui portofoliu al clasei care conține toate activitățile elevilor.

Am fixat reperele traseului didactic Emoțiile și controlul lor (biblioteca școlii – sarcină de lectură, la cinema – vizionare de film, pe stadion – meci de fotbal, expoziție de fotografie) și am stabilit competențele specifice, activitățile de învățare, resursele necesare și instrumentele de evaluare pentru fiecare din aceste repere. Traseul didactic propus cuprinde elemente de inter/multidisciplinaritate (limba română, cultură civică, istorie, artă).

O să prezint mai pe larg primul reper al traseului, biblioteca școlii – sarcină de lectură). Anterior, elevii au avut de căutat pe Internet câteva titluri de opere și autori în scopul alegerii unui subiect de lectură adecvat vârstei, temei și nivelului lor de înțelegere. A urmat alegerea unui autor/ a unei cărți care a fost căutat/ă la biblioteca școlii. Sarcina de lectură a urmărit diferențierea emoției de comportament, identificarea stărilor emoționale din anumite momente, identificarea unor emoții de intensități diferite și precizarea intensității fiecărei emoții, precum și identificarea emoțiilor funcționale, respectiv disfuncționale care apar în diverse situații. Elevii au lucrat pe grupe.

Elevii au întâmpinat dificultăți în identificarea, selectarea informațiilor relevante pentru rezolvarea sarcinii și în gestionarea eficientă a timpului alocat.

Lista activităților elevilor

1. Studiul individual a lecției Afectivitatea, acasă, pe baza notițelor din caiet și a manualului.
2. Căutarea unor titluri de opere și autori pe Internet care să fie potrivite temei traseului didactic;
Alegerea unui autor/ unei cărți care va fi căutat/ă la biblioteca școlii;
Vizita la biblioteca școlii, împrumutarea cărții respective;
Selectarea unor fragmente din carte, lectura lor și rezolvarea sarcinilor de lucru – activitate pe grupe (Anexa 1);
Prezentarea orală a activității fiecărei grupe;

Completarea fișei de evaluare (Anexa 2).

3. Vizionarea unui film artistic Anger Management ;

Observarea unor comportamente și identificarea unor emoții;

Discuții în grup despre comportamente și emoții;

Exerciții de analiză a unor situații din film;

Joc de rol;

Evaluare – jurnalul zilei.

4. Urmărirea unui meci de fotbal;

Observarea și analiza unor comportamente ale jucătorilor și spectatorilor;

Recunoașterea emoțiilor funcționale și a emoțiilor disfuncționale care apar într-o astfel de situație;

Joc de rol – identificarea unor strategii de rezolvare a conflictelor;

Evaluare – scrierea unui eseu pe acest subiect.

5. Vizitarea unei expoziții de fotografie;

Discuții în grup despre emoțiile surprinse în fotografiile și despre emoțiile transmise de fotografiile din expoziție;

Exerciții de empatie;

Evaluare – jurnalul zilei.

Direcții de acțiune privind predarea temei integratoare

Traseul didactic Emoțiile și controlul lor a fost conceput în scopul înțelegerii depline a cunoștințelor despre procesele afective și a fixării și utilizării acestora în afara orei de psihologie. Cuprinde 4 repere, fiecare cu activități de învățare și metode de evaluare specifice, iar produsele activității elevilor au fost organizate la final într-un portofoliu.

Primul reper al traseului (biblioteca școlii – sarcina de lectură) a urmărit și stimularea gustului și a dorinței de lectură a elevilor, pe lângă toate celelalte competențe specifice menționate. Au urmat vizionarea unui film și a unui meci de fotbal, iar în final, vizitarea unei expoziții de fotografie, toate aceste repere vizând identificarea unor emoții diferite, diferențierea emoțiilor funcționale de cele disfuncționale, însușirea unor strategii de rezolvare a conflictelor, dezvoltarea empatiei, controlul emoțiilor.

Activitățile elevilor

Vizita la biblioteca școlii a fost precedată de căutarea unor titluri de cărți pe Internet care să se potrivească cu tema traseului didactic și de alegerea unei cărți care apoi a fost

împrumutată de la bibliotecă. Elevii împărțiți în grupe, au selectat câte 3-4 fragmente din carte pentru a rezolva cerințele de pe fișele de lucru. Au fost prezentate în fața tuturor produsele activității fiecărei grupe, după care s-au purtat discuții despre relația dintre emoții și comportamente. La final, elevii au completat individual câte o fișă de evaluare a activității.

Evaluarea elevilor și a activității

Evaluarea elevilor include *produsele activității* lor, *gradul de implicare* în munca de echipă, încadrarea în *limita de timp impusă*, *completarea unei fișe de evaluare*.

Competențele vizate

- analiza rolului proceselor afective în organizarea conduitei și în adaptarea omului la diferite situații de viață;
- organizarea conduitei proprii pe baza cunoștințelor însușite;
- realizarea unor transferuri interdisciplinare (literatură, istorie, cultură civică) pentru analiza unor tipuri de comportament uman;
- stimularea interesului pentru lectură.

Abilitățile exersate de elevi

- exprimarea corectă, clară și coerentă în diverse situații de comunicare utilizând vocabularul specific disciplinei de studiu;
- selectarea informațiilor relevante pentru rezolvarea sarcinilor de lucru;
- comunicare scrisă prin rezolvarea unor sarcini de lucru formulate;
- explorarea eficientă a modalităților individual-cognitive de învățare;
- exersarea spiritului critic și a discernământului, acceptarea părerilor celorlalți;
- adaptarea comportamentală la munca în echipă.

Concluzii

Elevii au fost motivați în studiul individual și pe echipe, considerând activitățile interesante și incitante, astfel că implicarea lor a fost activă și plină de entuziasm. Faptul că la fiecare reper al traseului didactic s-a pornit de la cunoștințele empirice ale elevilor despre fenomenele vieții sufletești, rezultate din anumite lecturi sau vizionări de filme sau din observațiile făcute asupra comportamentului oamenilor, a oferit posibilitatea clarificării unor conținuturi ale psihologiei, înțelegerea corectă a fenomenelor psihice, însușirea adecvată a unor cunoștințe și tehnici de control a emoțiilor și corectarea unor erori. În plus, a fost stimulat gustul elevilor pentru lectură, pentru vizionarea unor filme psihologice și pentru artă.

Bibliografie:

1. Ionescu Miron, Radu Ioan (coordonatori) – „Didactica modernă”, Editura Dacia, Cluj-Napoca, 2001
2. Jiga I, Negruț I. – „Învățarea eficientă”, Editura Editis, București, 1999
3. Radu I (coordonator) – „Introducere în psihologia contemporană”, Editura Sincron, 1991
4. Sălăvăstru Dorina – „Didactica psihologiei”, Editura Polirom, Iași, 1999
5. Sălăvăstru Dorina – „Psihologia educației”, Editura Polirom, Iași, 2004

ANEXA 1 – Activitate pe grupe

Selectați 3-4 fragmente în care sunt redată emoții și comportamente ale personajelor, citiți-le cu foarte multă atenție și apoi răspundeți următoarelor cerințe:

1. identificați emoția/ emoțiile din fiecare fragment;
2. precizați distinct care este emoția și care este comportamentul;
3. identificați emoții de intensități diferite și precizați intensitatea fiecărei emoții;
4. găsiți emoții funcționale și emoții disfuncționale și argumentați, pe baza textului, de ce considerați voi că sunt funcționale sau disfuncționale.

ANEXA 2 – Fișa de evaluare a activității

ASPECTE EVALUATE	F.B.- 2 puncte	B.- 1 punct	S.- 0 puncte
Selectarea adecvată a textelor și esențializarea informațiilor cerute			
Prezentarea rezultatelor activității într-o formă cât mai succintă, respectând cerințele			
Argumentarea corectă, pe baza textului, a alegerilor făcute			
Expunerea orală a produsului final, atractivitatea prezentării			
Notare din oficiu – 2 puncte			
TOTAL			

Aplicații în predarea lecției „MOTIVAȚIA”

Ruxandra Vasilescu

Profesor consilier, CJRAE/CJAP Cluj

În predarea lecției „Motivația” pot fi utilizate, pentru fiecare subcapitol, diferite tipuri de exerciții aplicative care să sprijine atât transmiterea conținuturilor teoretice într-un mod atractiv, pornind de la exemple practice, cât și aprofundarea informațiilor.

- **Introducerea temei, identificarea și definirea elementelor componente ale motivației:**

Activitate pe grupuri – elevii sunt împărțiți în 4-5 grupe, fiecare grupă primind câte una din următoarele întrebări (sau altele de acest tip) :

1. Ce ne determină să facem parte dintr-o echipă sportivă ?
2. Ce ne determină să învățăm ?
3. Ce ne determină să ieșim seara cu prietenii ?
4. Ce ne determină să participăm la o olimpiadă școlară ?
5. Ce ne determină să ne îmbrăcăm la modă ?

Elevii primesc instrucțiunea de a genera cât mai multe răspunsuri (motive) pentru fiecare întrebare. Fiecare grupă își va prezenta răspunsurile, informațiile obținute fiind apoi sintetizate pe tablă, astfel grupate încât să ilustreze *structura motivației și tipurile de motive fundamentale* (primare / secundare, extrinsece / intrinsece).

Înțelegerea conținuturilor predate poate fi evaluată în final prin următorul exercițiu de verificare :

Identificați tipul motivației prezente în fiecare din următoarele situații. Argumentați răspunsurile.

1. Mihai citește nuvelele / romanele pentru ora de română doar datorită faptului că îi este teamă de pedepsele pe care i le vor da părinții.
2. Cu un an în urmă, Cristina își citea nuvelele / romanele pentru ora de română doar pentru că dorea să-și mulțumească părinții, acum însă le citește din plăcere.

3. Ionuț citește nuvelele / romanele pentru ora de română pentru că știe că acestea îl vor ajuta în cariera dorită.
4. Pentru că dorește să rămână cea mai bună, Mara își citește întotdeauna nuvelele / romanele pentru ora de română.

- **Introducerea Piramidei lui Maslow**

Conceptul de *ierarhizare a motivelor* poate fi introdus printr-o discuție / dezbateră cu clasa, pornind la întrebări de tipul :

Dacă numai una dintre cele două opțiuni s-ar putea realiza, ce ați prefera :

- să aveți ce mânca sau să aveți o grămadă de prieteni ?
- să aveți unde locui sau să luați numai note mari ?

Demonstrarea / aplicarea ierarhizării motivelor se poate face pornind de la un exercițiu de tipul cunoscutului „Test de supraviețuire”.

Elevilor li se prezintă textul de mai jos, având sarcina de a ierarhiza, pe grupe, obiectele de pe listă în funcție de importanța lor pentru supraviețuirea grupului.

În finalul exercițiului se argumentează alegerile făcute, identificând trebuințele satisfăcute prin alegerea anumitor obiecte de pe listă. Elevii vor alege probabil prioritar obiectele care vor satisface nevoile de hrană (ciocolată, cratiță pentru topit zăpadă) și securitate (haine groase, obiecte pentru aprins focul sau pentru improvizarea unui adăpost), aceste alegeri demonstrând ierarhizarea motivelor.

- **Optimul motivațional**

Conceptul Optimului motivațional poate fi introdus prin explicarea noțiunilor de supramotivare și submotivare. Acest lucru se poate realiza pornind de la exemple (situații) concrete, care vor fi prezentate clasei, elevii definind apoi ei înșiși noțiunile.

De exemplu :

Ioana și Andreea sunt colege de clasă. Amândouă s-au înscris să susțină un examen de competență la limba engleză, de care vor avea nevoie ca să poată intra la facultate.

Ioana se îngrijorează deja de cât de greu va fi testul, s-a apucat să învețe din mai multe cărți de gramatică și să facă exerciții, dar i se pare că nu prea se descurcă. Este foarte agitată, se gândește că tot viitorul ei depinde de reușita la acest examen și că ar fi cel mai mare dezastru dacă nu ar reuși. De asemenea, mama i-a spus că un eșec ar fi o mare rușine pentru toată

familia. Ioana se simte foarte tensionată, nu reușește să-și organizeze timpul pentru învățare și nici să se relaxeze.

Andreea este în schimb foarte liniștită, se gândește că știe engleză destul de bine, pentru că la filme înțelege ceea ce se vorbește. Nu prea face gramatică și exerciții, fiind convinsă de faptul că testul va fi ușor și că nu are nici un rost să se agite.

După prezentarea situației se discută cu elevii despre nivelul motivației celor două colege, precum și despre posibilele consecințe ale submotivării și supramotivării (performanța scăzută, eșecul), ajungându-se apoi la ideea unui nivel optim al motivației.

Exercițiu : **Pe munte**

Tu cu colegii tăi ați plecat într-o excursie pe munte, în vacanța de iarnă. Pe drumul spre cabană, autocarul derapează și se răstoarnă. Reușiți cu toții să ieșiți din mașină, luând dinăuntru și câteva lucruri pe care puteți pune mâna repede. Imediat după ce au coborât toți, autocarul alunecă și se prăbușește într-o prăpastie, cu restul bagajelor voastre înăuntru. Vă aflați într-o zonă de pădure, fără semnal la telefon. Cea mai apropiată localitate, precum și cabana spre care mergeați sunt la peste 40 de kilometri distanță, drumul fiind înzăpezit și foarte dificil de parcurs. Temperatura în timpul zilei este de -10 grade Celsius, iar noaptea de aproape -20 de grade. Toți sunteți îmbrăcați cu haine comode, dar nu foarte groase.

Verificând obiectele recuperate din autocar, observați că aveți următoarele lucruri :

- un ghem de sfoară
- câte un baton energizant pentru fiecare persoană
- un topor
- un MP3 Player și boxă portabilă
- un litru de whiskey
- brichetă
- harta turistică a zonei
- un pistol încărcat
- câte un ziar pentru fiecare persoană
- un aparat de fotografiat
- câte o haină groasă pentru fiecare
- cratiță goală
- 5 bucăți de pânză groasă de câte 6x6 m
- lanternă

Ierarhizați aceste obiecte în funcție de importanța lor pentru supraviețuirea voastră, numerotându-le de la 1 la 13.