

Florentina Chifu

Andreea Chifu

CONSILIERE și ORIENTARE

**Manual opțional
pentru clasa a III-a**

CORINT

Lucrarea *Consiliere și orientare – manual opțional pentru clasa a III-a* este realizată în concordanță cu Programa școlară elaborată de Ministerul Educației și Cercetării și aprobată prin Ordinul Ministrului nr. 5286/09.10.2006.

Redactare: Geanina Radu

Tehnoredactare: Cristina Gvinda

Coperta și ilustrațiile: Valeria Moldovan

Date despre autoare:

FLORENTINA CHIFU – profesor gradul I, Colegiul Național „Mihai Eminescu”, București; poetă, autoare de manuale și de cărți pentru copii.

ANDREEA CHIFU – psiholog, coordonator PR Cognosis, autor de articole în domeniul psihologiei mecanismelor cognitive.

Referenți:

Gabriela Bărbulescu – profesor consilier psihopedagog gradul I, Școala nr. 74 „Ienăchiță Văcărescu”, București.

Rodica Rizea – sociopsiholog, institutor gradul I, Colegiul Național „Mihai Eminescu”, București.

Editura CORINT

Redacția și administrația:

Str. Mihai Eminescu nr. 54 A, sector 1, București

Tel./Fax: 021.319.47.97, 021.319.47.99

Difuzarea:

Calea Plevnei nr. 145, sector 6, cod poștal 060012, București

Tel.: 021.319.88.22; 021.319.88.33; 021.319.88.55; 021.319.88.77

Fax: 021.319.88.66

E-mail: vanzari@edituracorint.ro

Magazin virtual: www.edituracorint.ro

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

CHIFU, FLORENTINA

Consiliere și orientare: manual opțional pentru clasa a III-a / Florentina Chifu, Andreea Chifu. – București: Corint, 2010

ISBN 978-973-135-541-2

37.048

ISBN: 978-973-135-541-2

Toate drepturile asupra acestei lucrări sunt rezervate Editurii CORINT, parte componentă a GRUPULUI EDITORIAL CORINT.

Format: 8/54x84

Coli tipo: 15

Tiparul executat la: FED PRINT S.A.

Dragi copii,

Lucrarea *Consiliere și orientare – manual opțional pentru clasa a III-a* vă propune o călătorie în trecutul, prezentul și viitorul vostru, cu scopul de a vă cunoaște mai bine pe voi înșivă și lumea înconjurătoare. Cu ajutorul acestui manual veți învăța să comunicați mai bine, să vă stăpâniți emoțiile, să luați decizii corecte și să deveniți campioni la învățătură și în viață.

Manualul opțional conține cinci capitole, fiecare dezvoltând în mod atractiv și pe înțelesul vostru teme legate de cunoașterea de sine, comunicarea interpersonală, învățarea eficientă, capacitatea de a lua decizii în situații de risc și de criză, alegerea unei meserii.

Textele atractive, aparținând celor mai îndrăgiți autori pentru copii, dialogurile vii, jocurile variate vă vor face învățarea ușoară și plăcută.

Prin exerciții captivante veți fi puși în situația de a compara și analiza situații de viață, vă veți perfecționa capacitatea de selectare și motivare a răspunsurilor corecte, veți dobândi abilități de evaluare a acțiunilor celorlalți și de a vă autoevalua comportamentul.

Activitățile de învățare vă vor încuraja să vă exprimați liber opiniile, să comunicați ideile, gândurile și sentimentele voastre celor dragi, să colaborați și să lucrați pe echipe prin diferite moduri de interacțiune.

Lucrarea cuprinde, pe lângă conținutul propriu-zis al lecțiilor, elemente de vocabular specific, rubricile „Știați că...”, „Studiu de caz”, „Lucru în echipă”, „Să desenăm” și, nu în ultimul rând, poezii, cântece și jocuri atrăgătoare.

După fiecare capitol, recapitularea și autoevaluarea cunoștințelor vă vor solicita în rezolvarea unor activități de lucru agreabile, în completarea unor teste de autoevaluare care vă vor ajuta să vă cunoașteți mai bine.

Vă dorim tuturor activități cât mai plăcute și mult succes!

Autoarele

CUPRINS

Dragi copii	3	3. Învățarea eficientă	64
UNITATEA I – AUTOCUNOAȘTERE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ	5	4. Programul meu zilnic	68
1. Eu, cu bune și cu rele	6	5. Obiective săptămânale	72
2. Imaginea de sine	8	6. Planul de lucru. Respectarea termenelor	74
3. Eu și cei din jurul meu	12	7. Recapitulare	76
4. Spațiul personal. Nevoia de intimitate ...	16	8. Autoevaluare	78
5. Diversitatea culturală și etnică	20	UNITATEA IV – PLANIFICAREA CARIEREI	81
6. Solidaritatea între oameni	24	1. Activitatea mea preferată	82
7. Recapitulare	26	2. Termeni specifici unei activități	86
8. Autoevaluare	28	3. Lucrul individual și lucrul în echipă ...	88
UNITATEA II – COMUNICARE ȘI ABILITĂȚI SOCIALE	31	4. Regulile lucrului în echipă	90
1. Comunicarea verbală	32	5. Avantajele și dezavantajele lucrului în echipă	92
2. Comunicarea nonverbală	36	6. Recapitulare	94
3. Cum să fiu un bun ascultător	40	7. Autoevaluare	96
4. Familia mea	44	UNITATEA V – CALITATEA STILULUI DE VIAȚĂ	99
5. Relația cu părinții	48	1. Un stil de viață sănătos	100
6. Roluri în cadrul familiei	50	2. Rezolvarea de probleme	104
7. Recapitulare	52	3. Cum se iau deciziile	106
8. Autoevaluare	54	4. Luarea deciziilor în situații de risc sau de criză	108
UNITATEA III – ORGANIZAREA INFORMAȚIILOR ȘI A ACTIVITĂȚII DE ÎNVĂȚARE	57	5. Comportamente violente	112
1. Cum să te informezi. Organizarea informațiilor	58	6. Recapitulare	114
2. Cum selectăm informațiile	62	7. Autoevaluare	116
		RECAPITULARE FINALĂ	119

UNITATEA 1

AUTOCUNOAȘTERE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ

Motto: *„Tuturor oamenilor le este dat să se cunoască pe sine și să aibă dreaptă judecată”.*

(Heraclit din Efes, filosof grec)

După ce vei parcurge acest capitol, vei putea:

- să observi caracteristicile propriei persoane;
- să explici relația dintre cunoașterea de sine și imaginea de sine;
- să enumeri caracteristicile spațiului personal;
- să analizezi relația dintre spațiul personal, nevoia de intimitate și imaginea de sine;
- să descrii asemănări și deosebiri dintre oameni;
- să observi asemănări și diferențe între copii de naționalități, religii, medii de proveniență și etnii diferite și modul în care aceștia comunică.

1.

EU, CU BUNE ȘI CU RELE



Descoperă!

Citește textul următor și descoperă cum se autocaracterizează autorul:

„Eram un țânc bălănel, cu capul mare și privirea sfioasă. Și învățam la domnul Trandafir, într-o odaie care mi se părea atunci grozav de mare – pe care mai târziu, cu ani în urmă, am regăsit-o mică și întunecoasă.”

(Mihail Sadoveanu – *Cheia*)



Întrebări

- Descrie-l pe copilul Sadoveanu, așa cum se prezintă el însuși.
- De ce sala de clasă i se părea foarte mare în copilărie?
- De ce aceasta i se părea, ca adult, mică?
- Care sunt trăsăturile tale?
- De ce este important să îți cunoști însușirile?



Reține!

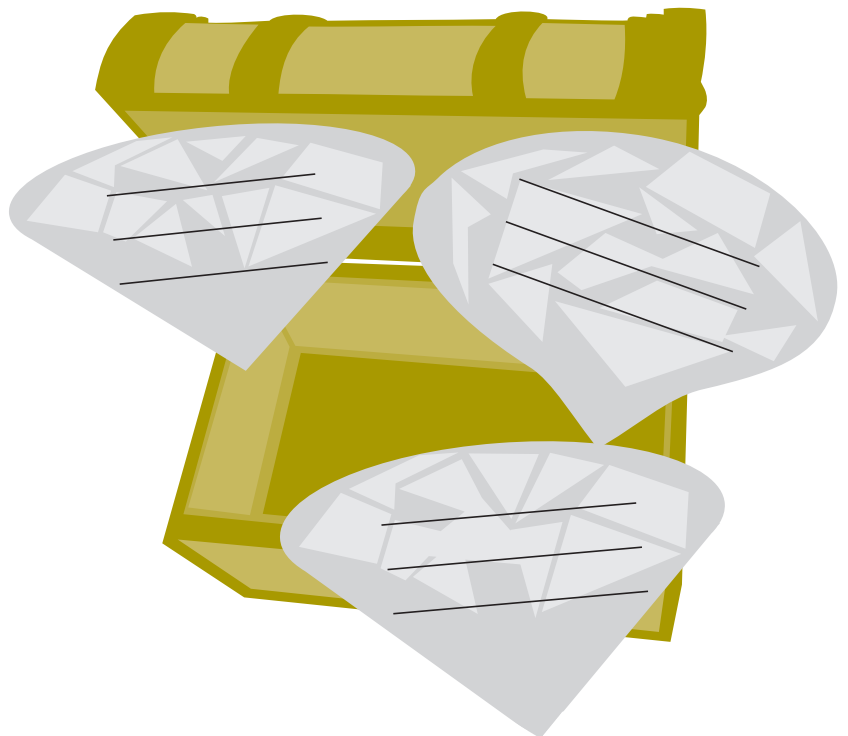
Cunoașterea de sine sau autocunoașterea este aprecierea corectă a propriei persoane. Înveți să te cunoști pe tine însuți din felul în care te porți în anumite situații, prin intermediul activităților pe care le desfășori, al relațiilor tale cu ceilalți și prin comparație cu aceștia. Observi că ai puncte tari (calități) și puncte slabe (defecte), ca orice persoană. Este foarte important să îți cunoști calitățile și defectele pentru a te aprecia corect.

Comoara mea

Alege din lista de trăsături de mai jos calitățile care ți se potrivesc și scrie-le pe pietrele prețioase din cufărul desenat. Notează defectele în afara cufărului. Vei obține cea mai prețioasă comoară care, pe măsură ce vei crește, se va îmbogăți.

Trăsături fizice: înalt, scund, frumos, urât, blond, brunet, mic, mare, slab, gras.

Trăsături psihice: cuminte, harnic, îndrăzneț, timid, politicos, leneș, vesel, trist, energic, tăcut, vorbăreț, sincer,



mincinos, cinstit, modest, încăpățânat, critic, încrezător, curajos, sânguincios, dur, neascultător, obraznic, fricos.

Trăsături sociale: prietenos, singuratic, egoist, răbdător, îngăduitor, trădător, credincios, comunicativ, nepăsător, săritor.

- Care consideri că este însușirea ta cea mai de preț?
- Care crezi că este defectul tău cel mai mare?
- Cum crezi că poți să-l corectezi?
- Ce însușire ți-ai dori să ai? Motivează răspunsul dat.

Joc: adevăr sau minciună

Citiți în fața clasei însușirile găsite de fiecare și verificați cu ajutorul colegilor dacă v-ați apreciat corect. După fiecare însușire citită, colegii își vor exprima acordul spunând „adevăr” sau dezacordul prin „minciună”. Ceilalți colegi pot îmbogăți comoara proprie cu însușiri pe care consideră că le dețin colegii vizați.

Comparați comorile obținute. Cine este cel mai bogat dintre voi (are cele mai multe calități)?

Studiu de caz

Petre s-a autocaracterizat folosindu-se de inițialele numelui său astfel:

P – politic; E – energic; T – timid; R – răbdător; E – elegant.

Găsește și alte trăsături care reies din autocaracterizarea băiatului.

Folosește inițialele numelui tău pentru a te caracteriza în mod asemănător.

Lucru în echipă

Explicați, pe echipe, înțelesul enunțului: „Cel mai bun mijloc de a te cunoaște este să încerci să-i înțelegi pe ceilalți”.

Dicționar

Trăsături fizice: caracteristici legate de felul în care arăți – culoarea ochilor, a părului, înălțimea, greutatea etc.

Trăsături psihice: caracteristici legate de felul în care gândești, vorbești, te porți.

Trăsături sociale: caracteristici legate de felul în care te porți în grup, în societate etc.

Cum te-ai simțit astăzi în timpul orei de consiliere?

Colorează căsuța corespunzătoare:

Nu prea bine Bine Foarte bine Excelent

2.

IMAGINEA DE SINE



Descoperă!

Citește poezia și descoperă cum s-a transformat imaginea pe care omida o avea despre ea însăși:

Omidă sau fluture?

de Florentina Chifu

O omidă tăcută, sfioasă
Cu mărunte piciorușe fine,
Se credea urâtă și grasă
Și s-a închis în sine.

Și-a urzit din fragede fire
O căsuță numai a ei,
Loc de refugiu și de gândire,
Departe de toți, într-un tei.

Singurătatea era bună
Când își țesea povestea, dar pe seară,

Ar fi vrut ca și celorlalți să le-o spună
Și-ntr-o zi, își scoase capul afară.

Iar găzele, florile, teiul de mătase
Ascultară uimite al omizii glas,
Soarele mirat, de toate uitase,
Și-atunci omida a mai făcut un pas.

A ieșit la lumină, firul să-l scuture,
Toți s-au apropiat de ea
Și-au observat că se transformase-ntr-un fluture
Care vesel, pe rând, îi îmbrățișa.



Întrebări

- Ce credea omida despre sine la început?
- Ce imagine își crease despre ea însăși?
- Cum se simțea la început?
- De ce „s-a închis în sine”?
- Cum s-a izolat omida de toți cei din jur?
- Când și-a schimbat atitudinea?
- Ce a făcut omida când a văzut că era apreciată?
- Cum s-a comportat cu cei din jur?
- Care era acum imaginea omizii despre ea însăși?
- Ce reprezintă imaginea fluturelui în care se transformase omida?
- Cum se simțea?
- Tu ce părere ai despre propria persoană? De ce ai această părere?
- Care este imaginea ta despre tine însuși: de omidă sau de fluture?



Reține!

Imaginea de sine este părerea pe care o ai despre propria persoană, ceea ce simți și gândești despre calitățile și defectele tale. Cu cât te cunoști mai bine, cu atât vei avea o imagine de sine mai corectă, adică nu te vei subaprecia (să te apreciezi sub valoarea reală) sau supraaprecia (să te apreciezi mai mult decât valorezi în realitate). O *imagine de sine pozitivă* îți dă încredere și posibilitatea de a reuși în tot ceea ce îți propui.



Studiu de caz

Pentru concursul „Micii sanitari” au fost aleși, în urma unui test, primii șase elevi din clasa a III-a cu punctajele cele mai mari. Alin se crede foarte bun la științe, dar la test a obținut un punctaj mic. Se apropie supărat de doamna învățătoare și spune:

— Doamna învățătoare, nu pot să cred că nu voi participa la concurs. Sunt foarte bine pregătit. Vă rog să ne mai dați un test ca să vă convingeți!

- Comentați, pe echipe, atitudinea lui Alin.
- Care credeți că este imaginea de sine a băiatului?
- Considerați că avea o imagine de sine realistă?
- Cum își poate îmbunătăți Alin imaginea de sine?

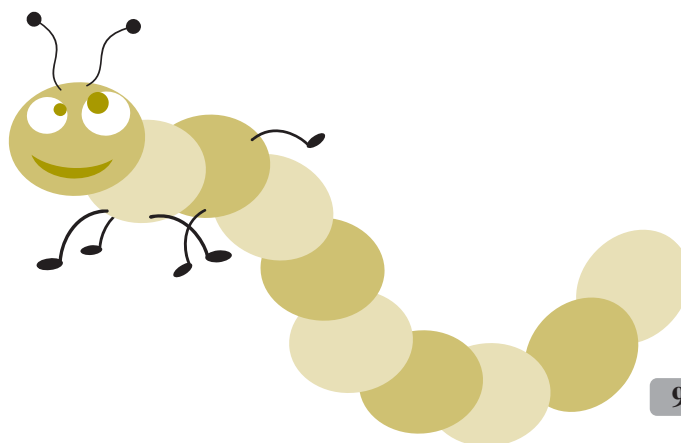
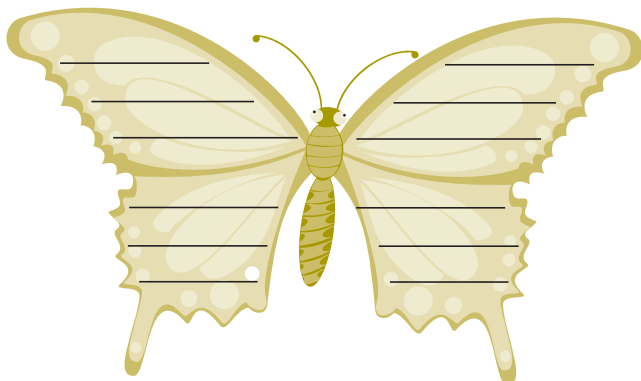
Joc de rol

Împărțiți-vă rolurile și continuați dialogul dintre Alin, doamna învățătoare și colegii săi. Menționează persoanele care te pot ajuta să ai o imagine de sine pozitivă. Cum pot face ele acest lucru?

Omidă sau fluture

Alege dintre cele două imagini de mai jos pe aceea care ți se potrivește și completează-le astfel: în cazul în care ai ales fluturele, pe o aripă a acestuia scrie punctele tale tari, iar pe cealaltă punctele slabe, iar dacă ai ales omida, scrie în inelele de culoare închisă calitățile, iar în cele de culoare deschisă defectele.

- Ce poți face pentru a-ți îmbunătăți imaginea de sine?





Exerciții

1. Alege dintre enunțurile de mai jos pe acelea care te ajută să-ți formezi o imagine de sine pozitivă:

- Ești cel mai rău copil din lume!
- Bravo, ai realizat o lucrare foarte bună!
- Tu nu ești așa de ordonat ca fratele tău.
- Chiar dacă ai greșit o operație, ai judecat foarte bine problema!
- Iar ai greșit la scris. Nu ești bun de nimic!
- Dacă ai să te străduiești, vei reuși să scrii mai frumos.

2. Completează în spațiile libere care este atitudinea ta în următoarele situații:

Situații

Ce crezi despre tine

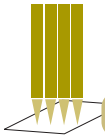
- Am luat „foarte bine” la test.
- Am câștigat un concurs.
- Am luat o notă mică.
- Am fost lăudat de tata.
- Am greșit o problemă.
- L-am ajutat pe prietenul meu.
- L-am întrecut la engleză pe cel mai bun coleg.

3. Ce imagine de sine ai în aceste situații? Se modifică aceasta în funcție de situațiile prezentate?

4. Marchează cu x în căsuțe enunțurile care descriu o persoană cu o imagine de sine pozitivă:

- | | | | |
|--|--------------------------|------------------------|--------------------------|
| Este o persoană veselă. | <input type="checkbox"/> | Ia decizii corecte. | <input type="checkbox"/> |
| Este violentă cu cei din jur. | <input type="checkbox"/> | Este retrasă. | <input type="checkbox"/> |
| Colaborează bine cu toți colegii săi. | <input type="checkbox"/> | Are încredere în sine. | <input type="checkbox"/> |
| Își dorește să fie apreciată de cei din jur. | <input type="checkbox"/> | Nu are prieteni. | <input type="checkbox"/> |
| Se crede cea mai bună. | <input type="checkbox"/> | Este pesimistă. | <input type="checkbox"/> |
| Nu are încredere în forțele proprii. | <input type="checkbox"/> | Învață bine. | <input type="checkbox"/> |
| Îi critică pe colegi. | <input type="checkbox"/> | Este optimistă. | <input type="checkbox"/> |
| Are mulți prieteni. | <input type="checkbox"/> | Este timidă. | <input type="checkbox"/> |

5. Subliniază enunțurile care te caracterizează.



Lucru în echipă

Discutați, în echipe de câte patru membri, următorul enunț: „Succesele și eșecurile influențează sau nu imaginea de sine?” Aduceți argumente pro (în favoarea) sau contra (împotriva) ideii susținute.

Prezentați concluziile în fața clasei.

Cine sunt eu?

Alege, pentru a te caracteriza, un personaj dintr-o carte sau dintr-un film. Motivează alegerea făcută.

Scrisoare către personajul meu

Scrie o scrisoare către personajul ales prin care să arăți trăsăturile pentru care îl admiri și ce ai în comun cu acesta.



Știați că...

- în strânsă legătură cu imaginea de sine se află *stima de sine*? Aceasta reprezintă abilitatea de a gândi pozitiv despre tine?
- imaginea de sine, ca și stima de sine trebuie să fie constante, să nu fie influențate de succesele sau de eșecurile din viață?
- dacă nu ai o imagine bună de sine, nu vei fi capabil să-i faci nici pe alții să aibă o imagine bună despre tine?



Dicționar

Imagine de sine pozitivă: părere bună pe care o ai despre propria persoană.

Imagine de sine negativă: părere mai puțin bună pe care o ai despre propria persoană, bazată pe criticile și insuccesele avute.

Stimă de sine: prețuire de sine.

Cum te-ai simțit astăzi în timpul orei de consiliere?

Colorează căsuța corespunzătoare:

Nu prea bine

Bine

Foarte bine

Excelent

3.

EU ȘI CEI DIN JURUL MEU



Descoperă!

Citește textul și descoperă ce părere avea băiatul despre colegul său:

„Am avut doar două zile de vacanță și tot mi s-a părut mult de când nu l-am mai văzut pe Garrone. Cu cât îl cunosc mai bine, cu atât îl îndrăgesc mai mult; și la fel se întâmplă și cu toți ceilalți băieți, în afară de cei îngâmfăți și mândri, care de altfel nu și-ar îngădui să se ia la hartă cu el, deoarece nici el nu le permite să izbucnească cu aroganță și violență în fața lui. Când un băiat mai mare ridică mâna asupra unuia mai mic, cel mic strigă: *Garrone!* și atunci băiatul mare încetează a-l mai lovi. Este cel mai înalt și mai voinic din clasă. Orice lucru i s-ar cere: creion, gumă, hârtie împrumută tot. Scumpul de Garrone, e de ajuns să-l privești o dată în față, ca să-ți fie drag.”

(Edmondo de Amicis – *Cuore, inimă de copil*)



Întrebări

- Ce trăsături fizice avea Garrone?
- Care sunt trăsăturile psihice și sociale ale lui Garrone?
- Ce aprecia băiatul la colegul său?
- Cum îl vedeau ceilalți colegi pe Garrone?
- Ce părere au colegii despre tine?
- Dar doamna învățătoare?
- Ce părere ai tu despre colegii tăi?
- Ce cred membrii familiei despre tine?



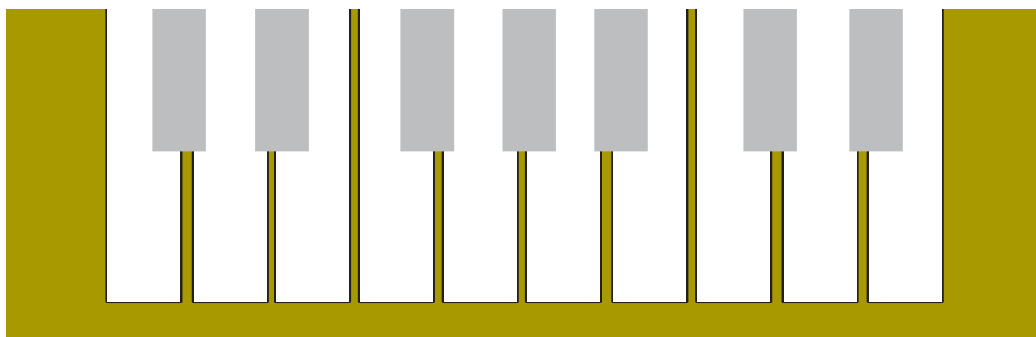
Reține!

Părerile și atitudinile persoanelor din jurul tău contribuie la crearea imaginii de sine. Aceste păreri își pun amprenta asupra felului tău de a fi și te ajută să îți controlezi comportamentul zi de zi.

Melodie pentru tine

Scrive pe fiecare clapă albă a pianului câte o calitate pe care consideri că o are colegul tău de bancă. Pe clapele închise scrie un defect. Încercuiește clapa care ți se pare că îl definește pe colegul tău (indiferent dacă este albă sau închisă la culoare).

- Schimbați între voi manualele și citiți ceea ce au scris colegii. Corespund calitățile și defectele găsite de aceștia cu însușirile pe care consideri că le deții?
- Ce ai de făcut dacă însușirile găsite corespund cu ceea ce știi despre tine?
- Dar în caz contrar?



Studiu de caz

Pentru un concurs de matematică, elevii clasei a III-a s-au împărțit pe echipe după cum au dorit. Doar Ioana, o fetiță isteță și timidă, stă deoparte și nu face parte din nicio echipă. Doamna învățătoare observă și o întreabă:

— Ioana, tu de ce nu ți-ai ales nicio echipă?
— Colegii cred că eu nu sunt bună la matematică și nu vreau ca echipa să piardă concursul din cauza mea.

- Ce părere aveau colegii despre Ioana?
- Ce imagine de sine avea Ioana?
- De ce nu își alesese nicio echipă?
- Ce ați face în locul Ioanei?
- Cum ați soluționa problema dacă ați fi doamna învățătoare?



Joc de rol

Împărțiți-vă rolurile și imaginați-vă dialogul dintre Ioana, doamna învățătoare și ceilalți colegi.



Exerciții

Completează enunțurile:

La școală, cel mai mult îmi place de _____ pentru că _____ .

În familie, cel mai mult îmi place de _____ pentru că _____ .

Colegul/a care îmi place este _____ pentru că _____ .

Persoana pe care o admir cel mai mult este _____ pentru că _____ .

Persoana căreia aș vrea să-i semăn este _____ pentru că _____ .