

**Camelia Circa – Chirilă**

**DE LA OBIECTIVE PERSONALE LA TIMP DE  
CALITATE. DEZVOLTAREA PERSONALĂ ÎN  
CADRUL ORELOR DE CONSILIERE ȘI  
ORIENTARE ONLINE**

**-auxiliar didactic-**

**Arad, 2021**

### Fișa 1. Spirala ascendentă. OBIECTIVELE

Pentru că în perioada izolării, din cauza mai multor factori, una dintre situațiile cu care ne confruntăm este cea a gestionării timpului personal și a îndatoririlor de elev, iată care sunt pașii de parcurs ascendent pentru a rezolva aceste aspecte:

↑  
TIMP  
RESPONSABILITATE  
CĂUTARE DE SOLUȚII  
ASCULTARE  
APRECIEREA CELUI ALT  
ÎNȚELEGERE  
OBIECTIVE

**Obiective P.E.P. = pozitive, explicite, prezente:**

- personale
- familiale
- profesionale
- sociale
- financiare

**Obiect necesar: POSTER CU SPIRALA – DE COMPLETAT OBIECTIVELE**







## Fișa 2. ÎNȚELEGEREA

Dacă ar fi să fii un animal, ce ai fi? Poți aplica și testul de personalitate de la linkul de mai jos:

<https://www.youtube.com/watch?v=gMaZlcH47sA>

Psihologii spun că, în funcție de anumite trăsături dominante, ne putem asocia cu următoarele tipologii:

 <p>Sursă imagine: <a href="https://pngimg.com/image/23283">https://pngimg.com/image/23283</a></p>	 <p>Sursă imagine: <a href="https://pngimg.com/image/23283">https://pngimg.com/image/23283</a></p>
 <p>Sursă imagine: <a href="https://ro.pinterest.com/pin/646336983999465837/">https://ro.pinterest.com/pin/646336983999465837/</a></p>	 <p>Sursă imagine: <a href="https://www.vhv.rs/viewpic/oibwm_elephant-png-no-background-transparent-png/">https://www.vhv.rs/viewpic/oibwm_elephant-png-no-background-transparent-png/</a></p>

<p><b>LEU</b> <i>autoritar centrat pe sarcini</i></p>	<p><b>MAIMUȚĂ</b> <i>popular / iubit / apreciat centrat pe oameni</i></p>
<p><b>BUFNIȚĂ</b> <i>precaut, respectă regulile centrat pe sarcini</i></p>	<p><b>ELEFANT</b> <i>protector / echilibrat / naiv centrat pe oameni</i></p>

Tu în ce categorie dintre cele de mai sus te regăsești?

Îți propun să vizionezi următoarele filme online și să observi în cadrul fiecăruia **rețeta** propusă pentru crearea unei personalități armonioase:

*Alice în țara minunilor* – prăjitura magică = adaptabilitatea:




<https://www.youtube.com/watch?v=QLYehnHG9Lo>

*Freaky Friday* – empatia: <https://www.youtube.com/watch?v=TSH2OSQ1q2A>

*Micul Prinț* – dorința de a-i înțelege pe ceilalți: <https://www.youtube.com/watch?v=fEPqgSNLfK8>

### Fișa 3. Aprecierea

Răspunde întrebărilor care însoțesc imaginile din tabelul de mai jos:

 <p>Sursă imagine: <a href="https://www.pwsc.com/blog/2017-home-building-forecast/screen-shot-2017-02-27-at-11-58-44-am/">https://www.pwsc.com/blog/2017-home-building-forecast/screen-shot-2017-02-27-at-11-58-44-am/</a></p>	 <p>Sursă imagine: <a href="https://www.pngjoy.com/preview/v6f8g1y4a6u5q8_oxygen-mask-full-face-masks-png-download/">https://www.pngjoy.com/preview/v6f8g1y4a6u5q8_oxygen-mask-full-face-masks-png-download/</a></p>	 <p>Sursă imagine: <a href="https://pixabay.com/fr/illustration/lunettes-yeux-vision-optique-4473774/">https://pixabay.com/fr/illustration/lunettes-yeux-vision-optique-4473774/</a></p>
<p><b>Paharele sunt pe jumătate pline sau goale?</b></p>	<p><b>Dacă ai fi acum în avion, CÂND ar fi indicat să pui masca de oxigen în caz de nevoie?</b></p>	<p><b>De ce purtăm ochelari?</b></p>

Așa cum ai observat, întrebările fac referire la **CUM VEDEM** și **CUM APRECIEM** ce se întâmplă în jurul nostru.

- **PAHARUL** – ½ plin sau gol? = optimism (CHEIA) / pesimism (stres, neplăcere: *Nu pot, nu știu, sunt groaznic!*)
- **MASCA DE OXIGEN DIN AVION** – indicația principală este să o pui personal înainte să ajuți bebelușii și copiii
- **OCHELARII MARCA PLUS** – test de vedere

Din păcate, de cele mai multe ori, lipsa empatiei creează prejudecăți. Iată câteva situații asupra cărora se poate reflecta din acest punct de vedere:

- persoanele ce rămân fără adăpost
- persoane în vârstă neputincioase

**MIRACOLELE APRECIERII.** Notează în spațiile de mai jos cinci calități și cinci reușite personale:

● Cinci calități

Sunt...:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

● Cinci reușite

Am realizat până acum...:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

Citește-le frecvent. Acesta ești tu!

O provocare! Privește imaginea de mai jos și **NU** te gândești la Brad Pitt!



Sursă imagine: <https://www.pinterest.fr/pin/170222060898540331/>

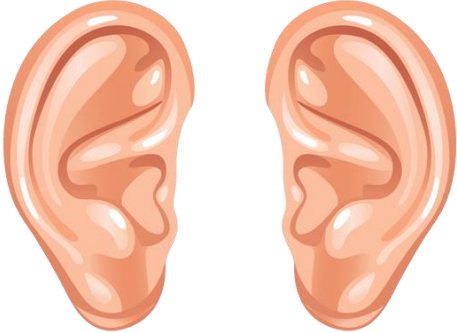

După cum observi, soluția nu este să escaladezi o problemă, să nu te mai gândești la ea, căci inevitabil o vei face, ci să cauți soluțiile la aceasta! Gândește-te la situația în care te afli în termeni de soluții, rezolvări!

**POARTĂ ÎN SUFLETUL TĂU ACEASTĂ ETICHETĂ AUTOADEZIVĂ!**

<p><b>ÎMI PLACE DE MINE</b></p>
---------------------------------

**Fișa 4. Ascultarea**

Auzim deseori replica: *Parcă aş vorbi cu PERETELE!* Ce crezi că transmite ca mesaj? Îți propun să vizionezi filmul *Shirley Valentine* la linkul de mai jos și să reflectezi asupra sensului acestei replici: [https://www.youtube.com/watch?v=5ak0n7\\_LN3k&t=3s](https://www.youtube.com/watch?v=5ak0n7_LN3k&t=3s)

<p><b>Avem doar o gură și două urechi, dar câți dintre noi conștientizăm acest lucru? Faptul că trebuie să-i ascultăm cât mai mult și mai activ pe cei de lângă noi și să vorbim eficient?</b></p>	
	<p><b>X 2</b></p>
<p>Sursă imagine: <a href="http://www.pngall.com/ear-png">http://www.pngall.com/ear-png</a></p>	
	<p><b>X 1</b></p>
<p>Sursă imagine: <a href="http://www.pngpix.com/download/mouth-png-transparent-image">http://www.pngpix.com/download/mouth-png-transparent-image</a></p>	

**Strategii de ascultare activă și de comunicare eficientă:**

- Pune-te în pantofii lui! – SIMTE, GÂNDEȘTE, VORBEȘTE precum cel din fața ta! REVINO ȘI OFERĂ SFATURI!
- Dacă îți face plăcere, poți viziona filmul *Big* cu Tom Hanks, care pune problema empatiei: <https://www.youtube.com/watch?v=BGDTNhHYJ94>
- Privește în oglindă și reflectă-l pe celălalt! Sau jucați împreună *Oglinda*: stați față în față și imitați-vă gesturile și cuvintele în sincron.

● **Oprește pilotul automat! Gata cu vorbele!** E un exercițiu simplu și distractiv, dar eficient: oprește sonorul la TV și ghicește / tradu ce se spune acolo . Încearcă să vorbești cu ochii și gesturile sau chiar într-o limbă inventată. Tonalitatea și ritmul fac diferența, căci *tonul face muzica!*

#### Fișa 5. Căutarea soluției

Îți propun două tehnici eficiente:

**1. De-a pilotul și copilotul!** – așează-te împreună cu cel cu care joci această situație pe două scaune alăturate. Imaginați-vă că, asemenea unor piloți, trebuie să conduceți împreună o situație, cum ar fi: să decideți împreună sarcinile membrilor familiei în casă sau să decideți care sunt cheltuielile lunare necesare. Găsiți cele mai bune strategii de a comunica eficient, în beneficiul amândurora. Nu uitați, vă îndreptați spre aceeași destinație împreună!

**2. De-a pilotul și copilotul PE SCARĂ!** – sunteți din nou alături, dar tratați problema din unghiuri diferite: mama sau tata face toate treburile casei, iar copilul nu vrea să își asume nicio îndatorire, pretextând că are prea mult de învățat, e prea obosit etc Încercați să ajungeți la o înțelegere, din care să aibă toată lumea de câștigat, chiar dacă pare că aveți destinații diferite. Sunteți copiloți!

Rezultatul ar fi de dorit să fie cel din imaginea de mai jos:



Sursă imagine: <https://www.canstockphoto.fr/escalier-aide-surmontez-main-portion-3357926.html>

#### Fișa 6. Responsabilitatea

**Dacă ai parcurs pașii de până acum, felicitări! Ai ajuns în punctul în care îți poți gestiona responsabilitățile.**

**Acțiunile noastre pot avea consecințe NEGATIVE, care se concretizează, din păcate, de cele mai multe ori, în PEDEPSE, sau POZITIVE, concretizându-se în RECOMPENSE.**



Iată mai jos câteva idei drăguțe pentru a stabili responsabilități personale:



Sursă imagine: <https://www.emag.ro/calendar-magnetic-si-tabel-responsabilitati-si-recompense-activitatile-zilnice-famouskids-li32/pd/DMBL9DMBM/>

De asemenea, pe lângă panouri personalizate sau jocuri, mai poți stabili responsabilitățile personale prin:

- post-it
- jurnal cu însemnări zilnice
- tabele cu sarcini autoimpuse bifate odată ce au fost îndeplinite

### Fișa 7. Timpul

Strategii / Propuneri pentru gestionarea eficientă a timpului:

- **OCHIUL TIMPULUI FAMILIAL.** Planificarea timpului în familie e esențială. Ea se poate face în urma unei discuții și afișa la vedere pentru a fi respectată de toți membrii familiei.
- **CAPSULA TIMPULUI.** Clipele frumoase petrecute în familie, gândurile, planurile de viitor, desenele mai mult sau mai puțin reușite ale membrilor familiei, fotografiile etc își pot găsi locul într-o capsulă a timpului care să se deschidă după ce trece o anumită perioadă, când aceste clipe adunate acolo pot fi rememorate împreună.
- De asemenea, se poate propune o discuție sau o simplă reflecție asupra *Hoților de timp* – care sunt acțiunile, persoanele pe care le considerăm cronofage și de ce. Putem evita acest efect prin reprioritizare.



Sursă imagine: <https://ro.pinterest.com/pin/162974080242173685/>





Sursă imagine: <https://www.progressivedairy.com/topics/management/tackle-your-10-biggest-time-thieves>

• Cum putem produce DILATAREA TEMPORALĂ. Câteva sugestii:

- ✓ **MOMENTE DE AUR** - oferă timp de calitate familiei, prietenilor, dar mai ales ție!
- ✓ **IANUARIE** este luna perfectă pentru **PLANIFICAREA DE EVENIMENTE AMUZANTE LUNARE**
- ✓ Acordă-ți **TIMPUL DE REZERVĂ** și **LIVRAREA ÎNAINTE DE TERMEN** – încercă să finalizezi o sarcină cu câteva zile înainte de deadline
- ✓ Încearcă să renunți la nivelul comunicării cu ceilalți la **LIMBAJUL GRABEL**. Înlocuiește-l cu elemente temporale specifice. Astfel, în loc de : *Vino repede! Mâncăm acum!*, poți spune: *Vino când poți, eu te aștept cu drag! Aș dori să mâncăm în câteva*

*minute,  
ce zici?*



Sursă imagine: <https://www.vectorstock.com/royalty-free-vector/simple-geometric-shapes-family-vector-4183599>

Anexe.

**ETICHETĂ AUTOADEZIVĂ!**

# ÎMI PLACE DE MINE

**ETICHETE AUTOADEZIVE – MOTO-URI ZILE**

**1. COMPORTĂ-TE CA ADOLESCENTUL CARE VREI SĂ DEVII!**

**2. EȘTI ACCEPTAT ȘI DORIT ÎN ECHIPĂ, GAȘCĂ DE PRIETENI ETC PRIN ÎNTELEGERE!**

**3. URMĂREȘTE NUMAI LUCRURILE POZITIVE ȘI FĂ-LE EFICIENTE!**

**4. ASCULTĂ MAI MULT, VORBEȘTE MAI PUȚIN!**

**5. CONCENTREAZĂ-TE PE SOLUȚII, IAR PROBLEMELE SE VOR REZOLVA DE LA SINE!**

**6. RESPONSABILITĂȚI + CONSECINȚE = COMPORTAMENTUL POTRIVIT!**

**7. STĂPÂNEȘTE TIMPUL SAU TIMPUL ÎȚI VA DEVENI STĂPÂN!**

**ETICHETE AUTOADEZIVE – 7 ADEVĂRURI DESPRE TIMP**

<p><b>1. NU EXISTĂ TIMP! ZIUA ARE DOAR 24 DE ORE. NU HAINELE SUNT CELE MAI BUNE PRIETENE ALE CUIVA, CI TIMPUL, CĂCI FĂRĂ TIMP DE CALITATE, VIAȚA NU ÎNSEAMNĂ NIMIC!</b></p>
<p><b>2. CA SĂ CÂȘTIGI TIMP, TREBUIE SĂ ȘTII ÎN PRIMUL RÂND CUM SĂ-L FOLOSEȘTI!</b></p>
<p><b>3. ȘTIIND CE VREI, VEI GĂSI TIMP SĂ ȘI CAUȚI ACEL LUCRU!</b></p>
<p><b>4. CONTROLEAZĂ (GESTIONEAZĂ) TIMPUL SAU TIMPUL TE VA CONTROLA PE TINE!</b></p>
<p><b>5. SISTEMELE (DE ORGANIZARE) ECONOMISESC TIMPUL!</b></p>
<p><b>6. COSTUL LUCRURILOR AMÂNATE ESTE MAI MARE DECÂT PREȚUL REALIZĂRII LOR!</b></p>
<p><b>7. DACĂ POȚI TRĂI MOMENTUL, ATUNCI POȚI DILATA TIMPUL!</b></p>

**Sursa bibliografică:**

Allison Mitchell, *Ghidul mamei maniace*, Editura Aquila, 2013

**Webografie:**

<https://www.youtube.com/watch?v=gMaZlcH47sA>

<https://www.youtube.com/watch?v=QLYehnHG9Lo>

<https://www.youtube.com/watch?v=TSH2OSQ1q2A>

<https://www.youtube.com/watch?v=fEPqgSNLfk8>

[https://www.youtube.com/watch?v=5ak0n7\\_LN3k&t=3s](https://www.youtube.com/watch?v=5ak0n7_LN3k&t=3s)

<https://www.youtube.com/watch?v=BGDTNhHYJ94>