

**Lecții suport
pentru început de an școlar**

9

Dezvoltare personală și consiliere în carieră,

**trunchi comun (TC), toate filierele, profilurile
și specializările/calificările profesionale**

clasa a **IX-a**

Capitolul 1.

Autocunoaștere și dezvoltare socio-emoțională

Lecția 1	Adolescența: Caracteristici ale dezvoltării fizice, cognitive, socio-emoționale	4
Lecția 2	Profilul resurselor personale: calități, valori și interese relevante pentru educație și carieră	6
Lecția 3	Modalități de valorificare și dezvoltare a resurselor personale	8
Lecția 4	Imagine de sine. Încredere în sine. Factori care influențează încrederea în sine. Influențe asupra deciziilor și comportamentelor	10

LECȚIA 1. Adolescența: Caracteristici ale dezvoltării fizice, cognitive, socio-emoționale

INDICAȚIE METODOLOGICĂ

Profesorul transmite următorului mesaj introductiv:

„Astăzi vom vorbi despre adolescență și despre schimbările prin care trece fiecare dintre noi. Fiecare persoană se dezvoltă în propriul ritm. Nu există un mod unic de a fi adolescent și fiecare dintre voi decide ce aspecte personale dorește sau nu dorește să împărtășească.”

CONCEPTE CHEIE

Adolescență

Caracteristici ale dezvoltării: fizice, cognitive, socio-emoționale

1. Dezvoltarea fizică în adolescență

Corpul tău este în continuă creștere și transformare: crești în înălțime, nivelul de energie fizică poate varia, iar uneori îți pot apărea coșuri. Toate aceste schimbări sunt normale, fiecare persoană dezvoltându-se în propriul ritm.

2. Dezvoltarea cognitivă

Creierul tău se dezvoltă mult în această perioadă, începi să gândești mai logic, să analizezi situații complicate și să îți formezi propriile opinii.

3. Dezvoltarea emoțională

Te superi mai repede și te bucuri mai tare, poți avea momente de nesiguranță emoțională, începi să te întrebi cine ești cu adevărat și ce vrei în viață. Este o perioadă de autodescoperire.

4. Dezvoltarea socială

Înveți cum să comunici, cum să ai încredere și cum să stabilești limite, iar în același timp, prietenii devin foarte importante.



Viața este un dar, o călătorie frumoasă spre împlinirea potențialului tău, iar adolescența este o parte prețioasă a vieții tale. Începând cu clasa a IX-a, ești chiar în mijlocul adolescenței (14-16 ani), ai trecut de preadolescență (10-13 ani) și te îndrepti spre adolescența târzie (17-19 ani).

DESCOPERĂ

1. Profesorul le solicită elevilor să deseneze în caiet un soare cu opt raze.

Pe fiecare rază, elevii vor nota:

- două calități fizice;
- patru calități emoționale/sociale;
- două calități intelectuale.

După finalizarea exercițiului, elevii pot discuta în perechi despre resursele personale identificate.

REȚINE!

- Poate fi o etapă dificilă, dar este foarte interesantă, deoarece îți construiești identitatea.
- Adolescența este o perioadă de schimbare, descoperire și dezvoltare.



2. Eu – cel de azi / cel de acum patru ani

Profesorul solicită elevilor să împartă o foaie în două coloane:

Eu la 10 ani	Eu la 14 ani
Ce îmi plăcea să fac?	Ce îmi place să fac?
Ce mă speria?	Ce mă sperie?
Ce era important pentru mine?	Ce este important pentru mine?
Cum reacționeam când eram supărat?	Cum reacționez acum?
Ce visam să devin?	Ce îmi imaginez că voi deveni?

După completarea tabelului, profesorul invită elevii să observe schimbările.

Întrebări pentru discuție:

„Ce s-a schimbat cel mai mult?”

„Ce interese aveai atunci și nu mai ai acum?”

„Există lucruri care au rămas importante pentru tine?”

„Cum s-a schimbat modul în care reacționezi atunci când ești supărat?”

Profesorul va sublinia că schimbarea este o parte firească a dezvoltării.

REFLECȚIE ȘI FEEDBACK**Exercițiu de autocunoaștere - Termometrul emoțional**

Înțelege mai bine ce simți și de ce reacționezi mai intens în adolescență.

Pasul unu. Desenează în caietul de dezvoltare personală un termometru și marchează-l de la 10 (sus) la 1 (jos):

10 – 8 = emoție foarte puternică;

7 – 4 = emoție medie;

3 – 1 = emoție slabă.

Pasul doi. Reamintește-ți o situație trăită recent, de exemplu: o ceartă cu un prieten, o notă mai mică decât te așteptai, sau o discuție tensionată cu părinții.

Răspunde la întrebări:

- Ce emoție ai simțit? (furie, tristețe, rușine, bucurie etc.)
- Cât de intensă a fost? (notează pe termometru)
- Ce ai făcut din cauza acelei emoții?
- Ai reacționa la fel peste doi ani?

Ce ai descoperit despre tine după ce ai răspuns la întrebări? Scrie în caiet.

În adolescență, emoțiile pot urca rapid pe termometrul emoțional, de la 3 la 10. Nu emoția este problema, ea este naturală. Reacția ta poate fi o problemă.

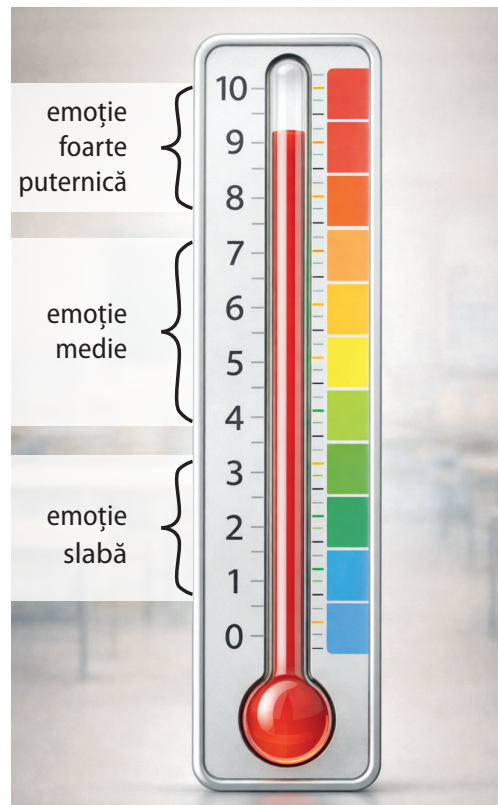
Poți învăța să reduci intenționat temperatura înainte să acționezi (respiră adânc, ia o pauză de câteva minute, vorbește cu cineva drag până te liniștești, apoi acționează sau nu... după situație).

ȘTIAI CĂ?

În adolescență, emoțiile negative sunt mai dese și mai intense la fete. Ele trăiesc rușinea, vina, tristețea sau ostilitatea mai des, din cauza relațiilor interpersonale, în timp ce băieții trăiesc mai degrabă emoții pozitive, cum ar fi: mulțumirea și satisfacția, iar pe cele negative obișnuiesc să le nege, acestea fiind legate mai des de activități și realizări și mai puțin de relații.

AM ÎNVĂȚAT

Dezvoltarea personală reprezintă un proces de evoluție treptată, prin care o persoană crește fizic, intelectual, emoțional și social, în mod conștient și prin efort propriu. Identitatea se construiește în timp: unele aspecte rămân stabile (precum valorile și pasiunile), iar altele se schimbă.



LECȚIA 2. Profilul resurselor personale: calități, valori și interese relevante pentru educație și carieră

CONCEPTE CHEIE

Calități personale

Valori personale

Interese vocaționale

Orientare educațională și profesională

Autocunoaștere

Dacă te întrebi de ce alegi anumite activități, de ce te atrag anumite domenii sau ce te ajută să depășești dificultățile, răspunsurile se află adesea în **calitățile tale**, în **valorile** pe care le consideri importante și în **interesele** care te motivează. Descoperirea acestor aspecte face parte din procesul de **autocunoaștere**, care te poate ghida treptat în alegerea drumului educațional și profesional potrivit.

Calități personale

Trăsături pozitive de personalitate care ne ajută să obținem rezultate bune, să colaborăm eficient și să depășim dificultățile.

Exemple: responsabilitate, perseverență, organizare, creativitate, empatie, spirit de echipă, atenție la detalii, adaptabilitate.

Valori personale

Principii și convingeri care ne ghidează alegerile și deciziile. Ele răspund la întrebarea: Ce este important pentru mine?

Exemple: respect, corectitudine, libertate, siguranță, succes, stabilitate, independență, ajutorarea celorlalți, echitate.

Interese vocaționale

Preferințe relativ stabile pentru anumite activități sau domenii care ne motivează și ne oferă satisfacție.

Exemple: interes pentru tehnologie, pentru artă și design, pentru științe, pentru comunicare și relații umane, pentru sport, pentru natură și mediu, pentru activități practice sau tehnice.



Autocunoaștere

Procesul prin care ne înțelegem propriile calități, limite, emoții, valori și interese.

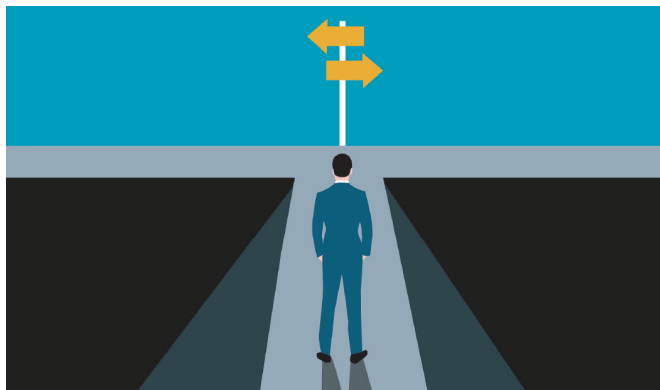
Orientare educațională și profesională

Procesul prin care analizăm cine suntem și explorăm opțiunile de studiu și carieră pentru a face alegeri potrivite.

REȚINE!

- Fiecare persoană are un profil unic al resurselor personale.
- Calitățile arată ce putem face bine.
- Valorile arată ce este important pentru noi.
- Interesele arată ce ne motivează.

O alegere educațională echilibrată ține cont de toate aceste dimensiuni.



DESCOPERĂ

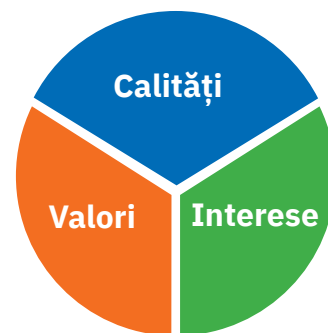
1. Harta resurselor mele personale

Desenează un cerc împărțit în trei secțiuni, precum cel alăturat.

Completează fiecare secțiune cu cel puțin trei exemple personale.

Apoi răspunde:

- Care dintre cele trei secțiuni este cel mai bine dezvoltată?
- Ce ai putea îmbunătăți?



2. Studiu de caz – Alegerea unui profil de carieră

Doi elevi discută despre alegerea domeniului pe care se gândesc să îl aleagă în carieră:

– Eu vreau la profil real, pentru că sunt bun la matematică și îmi plac experimentele. Îmi place să înțeleg cum funcționează lucrurile și mă simt motivat când rezolv probleme dificile. Profesorul meu de fizică mi-a spus că am gândire logică și că aș putea alege să urmez o carieră tehnică.

– Eu aleg filologie. Îmi place să citesc și vreau să lucrez cu oamenii. Mă simt bine când discut idei, când analizez texte și când îi ajut pe colegi să înțeleagă mai

bine o lecție. Cred că mi s-ar potrivi un domeniu în care comunicarea este importantă.

- Ce motive invocă fiecare elev?
- Ce calități sau interese se pot identifica?
- De ce este important să ne cunoaștem înainte de a lua o decizie?

Lucrați individual și realizați o fișă cu răspunsurile voastre pe care o adăugați la portofoliul personal.

INDICAȚIE METODOLOGICĂ

Profesorul diriginte poate încuraja elevii să privească alegerea profilului ca pe un proces de autocunoaștere și explorare, nu ca pe o decizie bazată exclusiv pe rezultatele școlare, pe opinia unei alte persoane sau pe percepțiile celor din jur. Discuția poate fi completată prin activități de identificare a intereselor, valorilor, aptitudinilor și domeniilor profesionale, precum și prin utilizarea unor surse de informare privind traseele educaționale și ocupațiile.

REFLECȚIE ȘI FEEDBACK

1. Identifică dacă enunțurile se referă la o calitate, valoare sau interes:

- a) Îmi place să desenez;
- b) Respect regulile;
- c) Îmi organizez eficient timpul.

2. Scrie un mini-eseu (10–15 rânduri) și adaugă-l la portofoliul personal:

„Ce profil de carieră mi s-ar potrivi și de ce?”



AM ÎNVĂȚAT

- Autocunoașterea este primul pas în orientarea școlară.
- Calitățile indică punctele forte.
- Valorile influențează satisfacția pe termen lung.
- Interesele susțin motivația.

ȘTIAI CĂ?

Modelul *Big Five* descrie cinci trăsături majore ale personalității și este folosit pentru autocunoaștere. Cercetările arată legături între aceste trăsături, valorile personale și alegerea carierei. De exemplu, conștiinciozitatea se asociază cu performanța, extraversiunea, cu activități orientate spre oameni. Deschiderea către experiență este frecvent legată de domenii creative sau de cercetare.

LECȚIA 3. Modalități de valorificare și dezvoltare a resurselor personale

CONCEPTE CHEIE

Resurse personale

Valorificare

Dezvoltare

Autoeficacitate

Resursele personale reprezintă capacitățile, calitățile și potențialul care te ajută să faci față situațiilor de viață și să îți atingi obiectivele.

Tipuri de resurse personale



Cognitive

Inteligență
Creativitate
Gândire critică
Rezolvare de probleme



Emoționale

Reziliență
Autocontrol
Optimism
Empatie



Sociale

Sprijin social
Abilități de comunicare



Motivaționale

Dorința de reușită
Planuri de viitor
Interese
Pasiuni



Valorice

Principii
Valori personale



„Ce înseamnă să faci față unor provocări?”

„De ce doi colegi cu abilități similare pot avea rezultate diferite?”

„Dacă ai reușit la un test, oare îți crește încrederea în capacitatea de a reuși la următorul?”

Răspunsurile tale la aceste întrebări pot fi considerate repere personale folosite în a face față provocărilor dificile, în gestionarea propriilor emoții (frustrare, frică, stres), dar și în găsirea unor soluții atunci când apar obstacole.



Fizice

Sănătate
Energie

INDICAȚIE METODOLOGICĂ

Profesorul subliniază faptul că resursele personale ne pot ajuta să facem față provocărilor, să gestionăm emoțiile și să găsim soluții atunci când apar obstacole.

REȚINE!

Este important să ne valorificăm resursele personale, pentru că ele reprezintă „trusa noastră interioară de instrumente”, tot ceea ce ne ajută să facem față vieții, să creștem și să ne atingem obiectivele.

Valorificarea înseamnă a conștientiza ce știu și pot, a folosi punctele forte în situații concrete și a transforma potențialul în rezultate.

Dezvoltarea se referă la procesul de îmbunătățire și consolidare a resurselor personale. Aceasta presupune exersare, învățare continuă, asumarea provocărilor, feedback și autocorectare.

Autoeficacitatea reprezintă convingerea unei persoane că poate realiza cu succes o sarcină specifică.

DESCOPERĂ**1. Plan de valorificare a resurselor personale**

Gândește-te la o situație recentă în care ai reușit ceva important, notează-o în caiet și răspunde cerințelor, folosindu-ți potențialul personal.

- Identifică o resursă personală sau o calitate care te-a ajutat!
- Scrie cel puțin o situație în care o poți valorifica! De ce este importantă pentru tine?
- Ce poți face concret pentru a o dezvolta?
- În clasă puteți discuta 2–3 exemple, pe care să le adăugați în portofoliul personal.

2. Joc de rol - Curajul de a lua o decizie**Etapă 1. Situația**

Vă împărțiți în 4 grupe. Fiecare grup de elevi primește câte un scenariu:

- Ai talent la desen, dar prietenii te încurajează să mergi la un club sportiv;
- Ești bun la matematică, dar nu ai încredere să participi la un concurs;
- Vrei să te implici într-un proiect al școlii, dar ți-e teamă de eșec;
- Trebuie să alegi între a petrece timp online și a lucra la un obiectiv personal.

Etapă 2. Rolurile

Fiecare membru al grupului va avea un rol bine definit.

- Persoana care hotărăște – ia decizia finală și explică ce simte.
- Vocea resurselor – amintește de talentele și calitățile persoanei.
- Vocea temerilor – exprimă grijile și îndoielile.
- Consilierul – ajută la echilibru, sugerează alternative și pune întrebări.

Etapă 3. Fiecare grup prezintă în 2-3 minute scenariul și decizia luată

Discuție - Elevul „actor”, care ia decizia, va argumenta alegerea pe baza întrebărilor de mai jos:

- Ce resurse personale ți-au influențat decizia?
- Ce rol au avut temerile?
- Cât de mult înseamnă prezența unui specialist ca sprijin pentru dezvoltarea personală?

AM ÎNVĂȚAT

- Luarea deciziilor eficiente presupune conștientizarea resurselor personale și gestionarea temerilor.
- Dezvoltarea apare atunci când alegem în acord cu potențialul nostru.
- Când știi ce abilități, valori și limite ai, alegi conștient: carieră, relații, proiecte.

INDICAȚIE METODOLOGICĂ

Profesorul concluzionează: „Nu este suficient să avem o abilitate; contează și modul în care o folosești și credința că putem reuși.”

REFLECȚIE ȘI FEEDBACK

Răspunde la următoarele întrebări:

- Care sunt principalele tale resurse personale?
- Ce resursă personală poți valorifica mai mult?
- Ce este autoeficacitatea și care sunt resursele acesteia?

ȘTIAI CĂ?

Neuroplasticitatea reprezintă capacitatea remarcabilă a creierului de a se reorganiza, adapta și schimba structural și funcțional de-a lungul întregii vieți, ca răspuns la experiențele de învățare, traume sau mediu. Aceasta permite formarea de noi conexiuni neuronale (sinapse) și ajustarea celor existente, demonstrând capacitatea creierului de a se remodela permanent.

INDICAȚIE METODOLOGICĂ

Profesorul poate încheia printr-o idee-cheie:

„Faptul că ceva este dificil astăzi nu înseamnă că va rămâne dificil pentru totdeauna. Prin învățare, exercițiu și perseverență, unele dintre abilitățile noastre se pot dezvolta.”

LECȚIA 4. Imagine de sine. Încredere în sine.

Factori care influențează încrederea în sine.

Influențe asupra deciziilor și comportamentelor

CONCEPTE CHEIE

Imagine
de sine

Încredere
în sine

Factori care influențează încrederea
și imaginea de sine

Decizii și comportamente

INDICAȚIE METODOLOGICĂ

Profesorul scrie pe tablă întrebarea:

„Cine sunt eu dincolo de note, de imaginile din online și de părerile celor din jur?”

Se acordă câteva momente de reflecție individuală.

Întrebări pentru profesor

Ce lucruri ne ajută să ne definim?

Ne putem descrie doar prin rezultate școlare?

Cât de mult contează părerea celorlalți pentru modul în care ne vedem?

Este ceea ce vedem online întotdeauna o imagine completă a unei persoane?

Cine sunt eu dincolo de note, de imaginile din online sau de părerile celor din jur?



Înainte de a căuta confirmări în exterior, oprește-te câteva clipe și reflectează. Ascultă-ți gândurile cu sinceritate, fără să te judeci.

Imaginea de sine reflectă modul în care o persoană se percepe pe sine: cum își vede aspectul fizic, ce trăsături de caracter are, ce abilități deține și care este valoarea sa personală. Psihologul Carl Rogers a precizat că fiecare individ deține:

- **Sinele real** – așa cum este în prezent;
- **Sinele ideal** – așa cum și-ar dori să fie;
- **Sinele social** – așa cum crede că este perceput de ceilalți.

Cu cât discrepanța dintre sinele real și sinele ideal este mai mare, cu atât crește riscul apariției nemulțumirilor personale și al scăderii **stimei de sine**, văzută ca dimensiune afectiv-evaluativă a imaginii de sine.

Ce este încrederea în sine?

Încrederea în sine este convingerea că putem face față situațiilor și că avem capacitatea de a reuși.

Atât imaginea de sine, cât și încrederea în sine sunt influențate de mai mulți **factori**: familia, prietenii, profesorii, rețelele sociale, precum și percepția asupra propriului aspect fizic și a imaginii corporale.

Felul în care te vezi nu se formează întâmplător. El influențează direct **deciziile** și **comportamentele** tale. Alegerea pe care le faci și modul în care acționezi reflectă nivelul încrederii în tine și, în același timp, contribuie la consolidarea sau schimbarea imaginii tale de sine.

REȚINE!

- *Imaginea de sine și încrederea în sine sunt elemente fundamentale în dezvoltarea adolescentului. Ele influențează deciziile, comportamentele și relațiile sociale.*
- *Un nivel echilibrat al acestora contribuie la adaptarea școlară, la succes personal și la dezvoltarea armonioasă a personalității.*
- *Adolescenții cu încredere în sine își aleg mai realist traseul educațional și profesional.*

MESAJ-CHEIE PENTRU ELEVI

„Încrederea în sine nu înseamnă să cred că sunt perfect. Înseamnă să îmi cunosc calitățile, să accept ceea ce pot îmbunătăți, să am curajul de a încerca și să învăț din experiențele mele.”

DESCOPERĂ

„Cântec motivațional pentru încrederea în sine”

Vă împărțiți în echipe de 5-6 membri. Fiecare echipă alege un cântec cunoscut (pop, folk, rock etc.) pe care îl cunoaște majoritatea clasei și rescrie versurile astfel încât să transmită un mesaj motivațional despre încrederea în sine, cum ar fi acceptarea propriei valori, curajul de a încerca lucruri noi și depășirea fricii de eșec. Apoi, echipele își prezintă creația în fața clasei, fie cântând pe melodia originală, fie recitând ritmic sau adăugând gesturi și mișcare scenică. După fiecare interpretare, colegii oferă feedback pozitiv, evidențiind creativitatea, mesajul transmis și colaborarea în echipă. Activitatea se încheie cu o discuție despre modul în care muzica și cuvintele pot stimula încrederea în sine și exprimarea personală.



INDICAȚIE METODOLOGICĂ

Profesorul poate sintetiza împreună cu elevii: **Imaginea de sine reprezintă modul în care ne percepem.**

Încrederea în sine se referă la convingerea că putem face față situațiilor și putem acționa pentru atingerea obiectivelor.

Imaginea și încrederea în sine sunt influențate de experiențe, relații, feedback și mediul în care trăim.

Rețelele sociale pot influența modul în care ne percepem, de aceea este important să privim critic imaginile și mesajele întâlnite online.

A avea încredere în sine nu înseamnă să fii perfect și nici să nu greșești.

Încrederea în sine se poate susține prin experiențe de învățare, obiective realiste, recunoașterea progresului și sprijinul celorlalți.

Fiecare persoană are atât puncte forte, cât și aspecte pe care le poate dezvolta.

REFLECȚIE ȘI FEEDBACK

1. Alege varianta corectă.

● Imaginea de sine se referă:

a) doar la aspectul fizic al unei persoane;

b) la cum te percepi pe tine, emoțiile, abilitățile și cum crezi că te percep ceilalți;

c) numai la opiniile altora despre tine.

● Încrederea în sine înseamnă:

a) convingerea că poți face față provocărilor și că ești capabil;

b) a fi mereu perfect;

c) a fi apreciat de toți.

2. Scrie un mini-eseu (8-12 rânduri) în care să reflectezi asupra ideii de imperfecțiune și asupra felului în care aceasta se leagă de încrederea în sine.

3. Psihologul William James a spus: „Ori de câte ori se întâlnesc doi oameni, sunt prezenți, de fapt, șase: fiecare bărbat/femeie așa cum se vede el/ea, fiecare bărbat/femeie așa cum este văzut/văzută de celălalt și cum este el/ea în realitate”. Ce crezi despre înțelesul citatului și despre legătura sa cu imaginea de sine?



AM ÎNVĂȚAT

- Încrederea în sine se dezvoltă atunci când îmi exprim creativ gândurile și sentimentele.
- Acceptarea propriei valori și aprecierea calităților mele mă fac mai curajos și mai motivat.
- Mesajele pozitive și sprijinul colegilor pot întări încrederea în sine.
- Încrederea în sine nu înseamnă să fiu perfect, ci să încerc și să învăț din experiențe.