

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




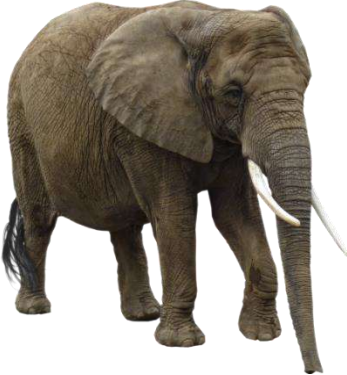


Fișa 2. ÎNȚELEGEREA

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

<p>LEU <i>autoritar centrat pe sarcini</i></p>	<p>MAIMUȚĂ <i>popular / iubit / apreciat centrat pe oameni</i></p>
<p>BUFNIȚĂ <i>precaut, respectă regulile centrat pe sarcini</i></p>	<p>ELEFANT <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: https://www.pwsc.com/blog/2017-home-building-forecast/screen-shot-2017-02-27-at-11-58-44-am/</p>	 <p>Sursă imagine: https://www.pngjoy.com/preview/v6f8g1y4a6u5q8_oxygen-mask-full-face-masks-png-download/</p>	 <p>Sursă imagine: https://pixabay.com/fr/illustration/lunettes-yeux-vision-optique-4473774/</p>
<p>Paharele sunt pe jumătate pline sau goale?</p>	<p>Dacă ai fi acum în avion, CÂND ar fi indicat să pui masca de oxigen în caz de nevoie?</p>	<p>De ce purtăm ochelari?</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!

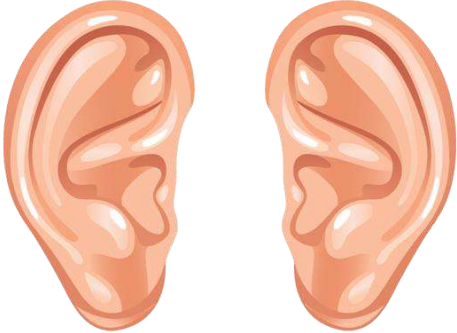



Sursă imagine: <https://www.pinterest.fr/pin/170222060898540331/>

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!**ÎMI PLACE DE MINE****Fișa 4. Ascultarea**

Auzim deseori replica: *Parcă aș 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

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?	
 <p>Sursă imagine: http://www.pngall.com/ear-png</p>	X 2
 <p>Sursă imagine: http://www.pngpix.com/download/mouth-png-transparent-image</p>	X 1

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>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!</p>
<p>2. CA SĂ CÂȘTIGI TIMP, TREBUIE SĂ ȘTII ÎN PRIMUL RÂND CUM SĂ-L FOLOSEȘTI!</p>
<p>3. ȘTIIND CE VREI, VEI GĂSI TIMP SĂ ȘI CAUȚI ACEL LUCRU!</p>
<p>4. CONTROLEAZĂ (GESTIONEAZĂ) TIMPUL SAU TIMPUL TE VA CONTROLA PE TINE!</p>
<p>5. SISTEMELE (DE ORGANIZARE) ECONOMISESC TIMPUL!</p>
<p>6. COSTUL LUCRURILOR AMÂNATE ESTE MAI MARE DECÂT PREȚUL REALIZĂRII LOR!</p>
<p>7. DACĂ POȚI TRĂI MOMENTUL, ATUNCI POȚI DILATA TIMPUL!</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=BGDTNhHYJ94>