

Dragul nostru elev,

Te invităm la o întâlnire cu tine, prin intermediul site-ului de *Consiliere și dezvoltare personală*. Această disciplină, cu care te-ai familiarizat încă din clasele mici, te va ajuta să te cunoști mai bine, să îți construiești mai ușor relații cu cei din jur, să înveți mai eficient și să îți găsești drumul către ceea ce vei dori să faci *când o să fii mare*.

Site-ul îți oferă contexte în care să afli lucruri despre tine și despre ceilalți în relație cu tine, la rubrica *Descoperă*, te ghidează să identifici propriile trăiri, gânduri, experiențe la rubrica

Îți urăm succes!

Autocunoașterea

1. Eu pot
2. Eu pot și fac
3. Eu pot, fac și am succes
4. Eu la vârsta provocărilor
5. Spun *Nu violenței*
6. Internetul în viața mea de zi cu zi
7. Momentul ECO

2. Descoperă!

3.

Micul Gând Pozitiv „Eu Pot!” s-a hotărât într-o zi să încerce să schimbe lumea. Așa i-a venit lui deodată și a mers, repede, repede, să se sfătuiască cu celelalte gânduri.

— Ce zici, a întrebat el primul gând pe care l-a întâlnit, mergi cu mine să schimbăm lumea?

— Nu pot! a strigat acesta și s-a îndepărtat repede, repede.

— Dar tu – a oprit Micul Gând Pozitiv un alt gând – tu vrei să mă însoțești afară, în lumea lucrurilor făcute?

— Nu vreau! s-a strâmbat și acesta și l-a privit cu superioritate...

— Vrea totuși cineva? a strigat Micul Gând Pozitiv cu un pic de descurajare în glas – se cuvine să o spunem...

— Nu știi! a auzit în spate o voce.

— Nu cred! s-a aplecat spre el un gând ce tocmai trecea pe acolo...

Micul Gând Pozitiv a lăsat capul în jos. Dacă toate aceste gânduri nu intenționau să schimbe lumea, ce rost avea să mai încerce?

Tocmai își propusese să facă cale întoarsă, când s-a auzit strigat:

— „Eu Pot!”, așteaptă-mă!

S-a întors și a văzut-o pe doamna Speranță – profesoara lui.

— Bună dimineața! a salutat-o el respectuos. Dar de ce m-ați strigat „Eu pot!”?

— Ai uitat? Acesta este numele tău!... Ai stat prea mult în preajma gândurilor negative și ți-ai uitat numele, a zâmbit profesoara.

— Așa este! a strigat râzând Micul Gând Pozitiv. Eu Pot! Eu Pot! Eu Pot! Eu Pot să schimb lumea!

4. Fragment din *Puterea Micului Gând Pozitiv* (poveste pentru cei mici și cei mari), de Ion-Ovidiu Pânișoară

5. Reflectează!

4 • Ce te face să crezi că ești sau încă nu ești capabil să faci anumite lucruri?

• Care sunt gândurile care te pot împiedica să obții ceea ce îți dorești?

• La cine apelezi când ai nevoie de încurajare?

5



6 Află!

Convingerea ta că poți obține un anumit rezultat, că îți poți mobiliza resursele interioare necesare îndeplinirii cu succes a sarcinilor pe care le ai, poartă numele de **autoeficacitate**.

Un nivel ridicat al autoeficacității te ajută să îți stabilești scopuri mai înalte, să depui mai mult efort pentru a le atinge, să fii mai optimist, să ai rezultate școlare mai bune. Pe de altă parte, autoeficacitatea scăzută te demotivează, vei evita sarcinile mai dificile, îți vei stabili scopuri mai mici, vei fi mai pesimist, te vei simți mai stresat.

Etichetările, adică acele tendințe de a descrie o persoană printr-un singur cuvânt (de exemplu: ești „bun”, „prost”, „leneș”, „deștept” etc.), ignorând toate celelalte aspecte despre ceea ce știe, ce poate sau ce face cineva, au un efect nociv asupra autoeficacității.

O **etichetă negativă** lipită cuiva îl face să simtă durere și tristețe, să se considere lipsit de valoare, să creadă că nu poate, și astfel să nici nu mai încerce. Chiar și o **etichetă pozitivă** dăunează, în sensul că persoana poate să nu mai depună suficient efort pentru a rezolva o anumită sarcină, bazându-se pe faptul că i s-a spus mereu că este, de exemplu, „deștept”. Este important să îți dezvolti nivelul autoeficacității, și poți face asta reflectând asupra succeselor tale anterioare, realizând, cu pași mici, lucrurile pe care dorești să le faci, solicitând sprijin emoțional din partea familiei și a prietenilor, având un model demn de urmat și eliminând etichetările negative.