

....pentru activitățile de **Consiliere și Orientare**

### Exerciții de cunoaștere / autocunoaștere a elevilor

Viața înseamnă comunicare, relaționare, probleme și conflicte, dar și rezolvarea lor, decizii, cunoaștere, autocunoaștere, riscuri, succese, eșecuri etc. Fiecare trece într-un fel sau altul prin ele, iar activitățile de Consiliere și Orientare pot deveni un spațiu de antrenament în acest sens, un sprijin în maturizarea adolescenților noștri.

Materialul de față sper să fie un suport în cunoașterea / autocunoașterea elevilor, atât în activitățile de Consiliere și Orientare, cât și în alte activități extrașcolare. Exercițiile prezentate mai jos vor ajuta elevii să-și înțeleagă mai bine problemele, să își definească setul valoric și atitudinal și să acționeze motivat. Totodată, ele vor facilita conștientizarea elevilor- adolescenți (care sunt în etapa vieții în care își caută sensul și drumul în viață), a ceea ce sunt ei, atât a calităților, cât și a aspectelor mai puțin strălucite. Menționez că în acest material se regăsesc doar o parte din modalitățile de cunoaștere/ autocunoaștere a elevilor, care pot fi folosite de către diriginți și, de asemenea, subliniez posibilitatea adaptării lor la particularitățile de vârstă și individuale ale elevilor, nevoilor exprimate de aceștia sau identificate de profesorii diriginți.

#### 1. Cine sunt eu?

Nume, prenume, porecla:

Domiciliu:

Portret fizic: înălțime, greutate, culoarea ochilor, a părului, semne particulare

Preferințe: mâncare, muzică, cărți, animale, mașini, jocuri, sporturi, emisiuni TV, etc.

Teme/ obiecte de studiu preferate:

Teme/ obiecte de studiu respinse:

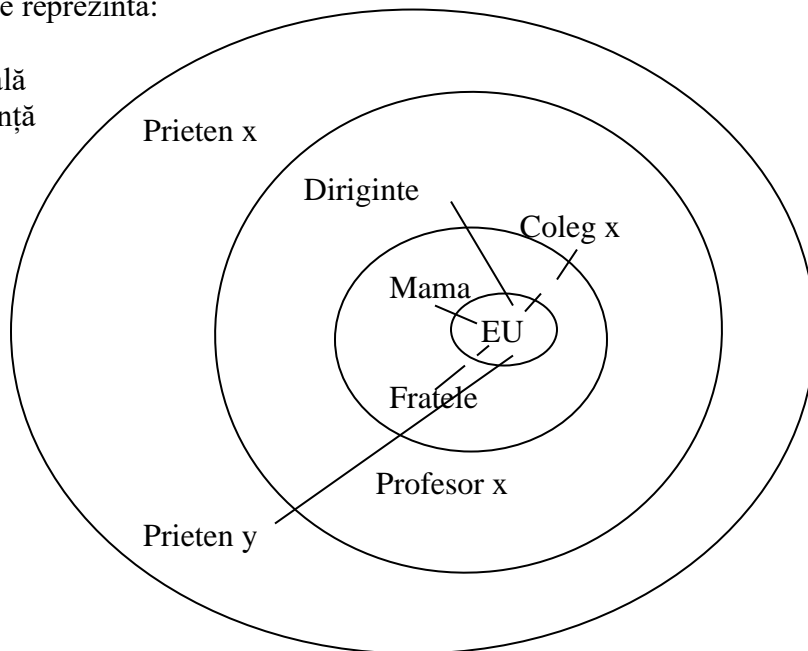
Prietenii cei mai buni:

Antipatii:

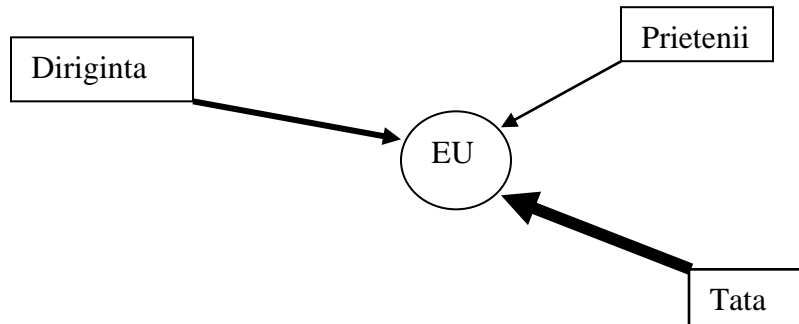
Locul preferat pentru vacanță:

**2. Harta ECO:** este o diagramă a relațiilor pe care le are adolescentul cu cei din jur. În centru este elevul, iar în cercurile concentrice cei din jurul său cu care are sau nu relații. Se reprezintă un cerc pentru *familie*, un cerc pentru *școală*, un cerc pentru *prieteni*, un cerc pentru *alții*. În fiecare cerc se trec inițialele persoanelor cu care vine în contact și se reprezintă:

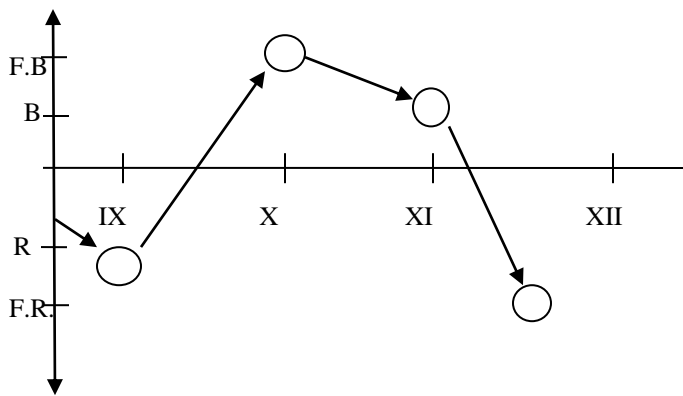
- cu o linie continuă- relația pozitivă
- cu o linie întreruptă- relația conflictuală
- cu o linie punctată- relația de indiferență



3. **Vocile.** Exercițiul reprezintă imaginea grafică a persoanelor care influențează comportamentul elevului. Fiecare persoană influentă este reprezentată printr-o săgeată, îndreptată spre subiect, de diferite grosimi, în funcție de gradul de influență.

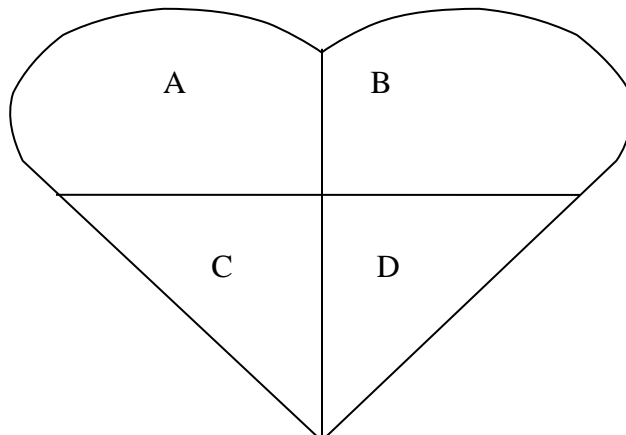


4. **Graficul vieții mele.** Pe un grafic bidimensional, se figurează pe axa verticală o scară valorică: *foarte bine, bine, acceptabil, rău, foarte rău* pentru aprecierea diferitelor evenimente din viața elevului. Pe axa orizontală se reprezintă scurgerea timpului. Analiza graficului poate duce la identificarea unor probleme din viața elevului, precum și a cauzelor lor posibile.



- X1- schimbarea școlii, în clasa a IX-a
- X2- locul I la concursul.....
- X3- încheierea și menținerea unor relații de prietenie
- X4- divorțul părinților

5. **Testul inimii**



- A- 3 calități pe care le ai
- B- 3 lucruri pe care ți-ar place să le schimbi la tine
- C- Unii spun despre mine că.....
- D- Eu spun despre .....că...

## 6. Despre mine.

- Oamenii de care îmi pasă cel mai mult sunt.....
- Mă simt mândru de mine pentru că.....
- Oamenii pe care îi admir cel mai mult sunt.....
- Îmi place mult să.....
- Îmi doresc să.....
- Unul dintre cele mai bune lucruri făcute de mine este.....
- Mi-ar place să devin.....
- Îmi propun să.....
- Prefer să.....decât să.....
- Știu că pot să.....

**7. Anunțul personal.** Elevii primesc instrucțiunea de a realiza un anunț, în care să se descrie pe scurt, în ideea obținerii unui beneficiu. Este important ca descrierea să nu conțină exagerări mari, fiind totuși accentuate calitățile fiecăruia. Anunțurile vor fi prezentate celorlalți și afișate pe un panou.

## 8. Ceea ce am făcut.

Adesea elevilor le este dificil să vorbească despre calitățile și realizările lor. Și atunci, când o fac, se întâmplă să puncteze doar „lucrurile mari”. În viață, însă, este nevoie să ne bucurăm și să observăm și „micile nimicuri” pe care le trecem cu vederea, dar care ne pot „salva” o zi proastă. Un compliment făcut de cineva, o floare, un zâmbet încurajator pot face minuni.

Exercițiul de față cere elevilor să se gândească atât la succesele mari cât și la micile reușite. Dacă sunt elevi care nu găsesc nimic de scris în una din căsuțe, încercați să-i faceți să se gândească de ce le este așa de greu, sau de ce nu consideră că pot fi mândri de ceva sau de ce nu fac complimente altora. Discuția poate ajunge și la diferența dintre stima de sine și orgoliu, la importanța recunoașterii meritelor personale și punerii în evidență a calităților.

Cel mai mare succes al meu .....	Ultimul compliment pe care l-am făcut cuiva.....
Ceva ce am făcut și care a ajutat pe alcineva.....	Ceva ce am făcut și de care sunt mândru .....
Ceva ce am făcut și am fost apreciat de ceilalți .....	Ultimul compliment pe care l-am primit .....

**9. Punctele tari și punctele mele slabe.** Se va realiza o fișă cu instrucțiunea de a completa individual spațiile libere. Dacă vor exista elevi cărora le va fi greu să completeze spațiile libere sau să împărtășească celorlalți ceea ce au scris, nu-i vom forța, ci vom solicita câțiva voluntari care să prezinte clasei răspunsurile lor.

- Mă simt mândru/ă când.....
- Mă simt marginalizat și singur când.....
- Mă simt fericit când.....
- Mă enervez când.....
- .....mă face de obicei să mă simt.....
- Sunt dezamăgit când.....
- Indiferent cât de mult încerc, niciodată.....

- Îmi place mult să.....
- Punctele mele tari.....
- Punctele mele slabe.....

Se pot porni discuții și pe posibilitatea remedierii unor aspecte mai puțin pozitive. De exemplu, dacă un elev a scris la „puncte slabe”: „nu sunt punctual”, se poate discuta alternativa „...dar pot să devin mai punctual...”, accentuând ideea că multe aspecte mai puțin pozitive ale noastre pot fi îmbunătățite, dacă ne propunem acest lucru.

#### 10. Afirmatii incomplete pentru exprimarea sentimentelor.

##### Supărare

Nu-mi place să...

Mă enervează...

Sunt suparat pentru că...

Doresc...

##### Tristețe

Sunt dezamăgit...

Sunt trist...

Mă doare că...

Aș fi vrut...

Doresc

##### Teama

Sunt îngrijorat...

Mă tem...

Mi-e frică...

Nu vreau...

Doresc...

##### Regret

Mă simt stânjenit...

Îmi pare rău...

Îmi este rușine...

N-am vrut...

Doresc...

##### Dragoste

Îmi place...

Vreau...

Înțeleg...

Apreciez...

Îți mulțumesc...

Știu...

#### 11. Compunere cu titlul: „O zi din viața mea peste 5/ 10 ani”.

#### Bibliografie

Adriana Rotaru: Consiliere și Orientare, Ed. „Arves”. Craiova, 2004;

Daniela Călugaru: Dirigenția și Consilierea, Ed. „Gheorghe Alexandru”, Craiova, 2014;

Veronica Bogorin, Ruxandra Tudose: Jocul de-a viața. Exerciții pentru orele de dirigenție, Ed. Eikon, Cluj Napoca, 2006.