Consilierea și orientarea în carieră - secvență de proiect de lecție

Cine sunt eu? - Atelier de dezvoltare personală -

Profesor Oana Niculescu - Oglinzanu, Liceul Teoretic Pogoanele județul Buzău

Scopul activităţii: conştientizarea diversităţii, a utilităţii şi a importanţei activităţilor nonformale prin experimentarea unor exemple concrete, aplicabile în activitatea educativă.

Obiective:

O1. Definirea conceptelor cheie: personalitate, imagine de sine, percepţie socială a imaginii de sine.

O2. Prezentarea unor exerciţii nonformale; experimentarea acestora.

O3. Apreciarea valenţelor educative ale activităţilor nonformale.

04. Distribuirea informaţiilor despre resurse informaţionale accesibile.

Desfăşurarea activităţii:

- prezentarea facilitatorului,
- prezentarea temei, scopului şi a obiectivelor,
- se solicită notarea unei întrebări, gând, temere pe o bucată de hârtie şi se precizează că vor fi citite la sfârşitul activităţii.

❖ Se prezintă pe rând activităţile, încurajând participarea tuturor, creativitatea, astfel încât schimbul de experienţă să fie benefic pentru toţi participanţii.

❖ Personalitatea este un sistem complex și multidimensional, obiect transdisciplinar prin natura sa. Dimensiunea biologică exprimă potențialul nativ, ereditatea specifică fiecărui individ uman. Dimensiunea socio-culturală este rezultatul intervenției societății, educației asupra potențialului înnăscut. Cea de-a treia dimensiune, cea psihologică, este zona de intersecție a nativului cu dobânditul. În procesul de dezvoltare, personalitatea capătă autonomie și capacitate de auto-evoluţie.

❖ Sarcina noastră, a cadrelor didactice, este aceea de a-i însoți, de a-i călăuzi pe elevi să-şi descopere şi să-şi dezvolte potenţialul personal, aptitudini, abilităţi, competenţe sau interese, temelia unei construcţii temeinice a propriei personalităţi.

❖ Activităţile nonformale pe această tematică sunt numeroase, recomandarea în studiile de specialitate fiind aceea de a scoate în evidenţă trăsăturile pozitive, ancore în demersul de creştere a stimei de sine.

❖ Prin urmare, vom identifica câteva dintre exerciţiile aplicate la clase şi care s-au dovedit extrem de atractive pentru elevii noştri.

1. **JOCUL NUMELUI**

- Prezentarea prenumele însoţit de un adjectiv care să înceapă cu prima literă din pronume (în funcţie de numărul membrilor şi disponibilitatea acestora, se poate cere ca pentru fiecare literă a numelor să asocieze însuşiri caracteristice).

- Acest exerciţiu s-a dovedit extrem de provocator chiar şi pentru elevii de liceu, pe de-o parte ca urmare a faptului că nu au reflectat asupra trăsăturilor de personalitate, afară de cele cardinale, pe de altă parte, pentru că nu au noţiunile respective (vocabular sărac).

Ex. Cristina cea curioasă pentru că îi place să cunoască multe lucruri.

2. SĂ NE CUNOAŞTEM MAI BINE

Participanţii şi facilitatorii stau în cerc. Primul îşi spune numele şi mimează lucrul care îi place cel mai mult să-l facă. Următorul repetă numele antevorbitorului şi gestul acestuia, după care îşi spune numele şi mimează propriul gest. Se continuă în acelaşi fel, fiecare repetând numele şi gesturile preopinenților.

EU SUNT….

Sub acest titlu se poate aplica un test psihologie sub forma unei poezii cu trei strofe.

Eul real sau Eul actual este rezultatul experienţelor noastre, mediului social şi cultural în care ne-am format şi în care trăim. Eul real cuprinde:

Eul fizic, material, structurează dezvoltarea, încorporarea şi acceptarea proprie corporalităţi. Imaginea corporală se referă la modul în care persoana se percepe pe sine şi la modul în care ea/el crede că este perceput de ceilalţi.

Imaginea corporală determina gradul în care ne simţim comfortabil sau nu cu corpul nostru. Dacă imaginea ideală a Eului corporal este puternic influenţată de factori culturali, sociali(standarde impuse şi promovate prin mass-media) şi nu corespunde Eului fizic, poate genera sentimente de nemulţumire, neîncredere, furie, izolare.

Eul cognitiv se referă la modul în care sinele receptează şi structurează conţinuturile informaţionale despre sine şi lume, şi la modul în care operează cu ele. Sunt persoane care reţin şi reactualizează doar evaluările negative despre sine, alţii le reprimă, alţii le ignora. In cadrul Eului cognitiv includem şi memoria autobiografică, cu toate consecinţele pe care le implica asupra personalităţii.

Eul emoţional (Eul intim sau Eul privat) sintetizează totalitatea sentimentelor şi emoţiilor faţă de sine, lume şi viitor. De multe ori, persona nu doreşte să dezvăluie sinele emoţional decât unor persoane foarte apropiate, familie, prieteni, rude. Prezenţa unui Eu emoţional stabil ne determină să percepem lumea şi pe cei din jur ca un mediu sigur, care nu ameninţă imaginea de sine.

Eul social (Eul interpersonal) este acea dimensiune a personalităţii pe care suntem dispuşi să o arătăm lumii - este „vitrina” persoanei. Cu cât discrepanţa dintre Eul emoţional şi cel social este mai mare cu atât gradul de maturitate al persoanei este mai mic. O persoana imatură se va purta într-un anumit mod acasă, între prieteni şi cu totul altfel în cadrul interacţiunilor sociale.

Eul spiritual reflectă valorile şi reperele existenţiale ale unei persoane. Din acest punct de vedere oamenii pot fi etichetaţi ca fiind pragmatici, idealişti, religioşi, altruişti, pacifişti.

Eul viitor (Eul posibil) vizează modul în care persoana îşi proiectează dezvoltarea personală şi se proiectează în viitor. Eul viitor înglobează aspiraţiile, motivaţiile şi scopurile de durată medie sau lungă. Eul viitor poate acţiona ca factor motivaţional pentru comportamentul vizat, în acest caz devenind un Eu dorit.

Poate încorpora şi posibilele dimensiuni neplăcute de care ne este teamă să nu le dezvoltam în timp (alcoolic, singur, eşuat), şi în acest caz este un Eu temut.

Eul ideal este ceea ce ne-am dori să fim, dar în acelaşi timp suntem conştienţi că nu avem resursele necesare pentru a ajunge la o finalitate. Eul viitor este cel care poate fi atins, cel ideal o himeră. Când ne apropiem sau chiar reuşim să atingem aşa numitul ideal, realizăm că dorim altceva şi acel altceva devine ideal, starea de neîmplinire şi nemulţumire continuând să ne însoţească. Dacă o persoană se va axa pe decalajul care există între Eul real şi cel ideal are foarte multe şanse să trăiască permanent într-o stare de nemulţumire de sine, frustrare şi depresie.[1]

EU SUNT

Eu sunt……

Aş vrea să ştiu ……

Aud ……

Văd ……

Vreau……

Eu sunt ……

Mă prefac ……

Simt ……

Ating ……

Mă îngrijorează…….

Plâng……

Eu sunt ……

Ştiu……

Spun……

Visez……

Mă străduiesc……

Sper ……

Eu sunt ……

[1] http://www.creeaza.com/referate/psihologie-psihiatrie/CUNOASTEREA-DE-SINE-SI-IMAGINE161.php
https://ilincaotgramesti.wordpress.com/2011/01/04/test-psihologic-poezie/

TEST DE PERSONALITATE

1. Scrie cinci caracteristici ale animalului preferat.
2. Scrie cinci caracteristici ale păsării preferate.
3. Ce simţi când te afli în faţa mării?
4. Ce ai simţi dacă ai vedea nişte ruine în deşert.
5. Imaginează-ţi un cub. Ce culoare are?

Interpretare

1. Cum te vezi tu pe tine însuţi.
2. Cum ai vrea să fii.
3. Atitudinea ta în faţa vieţii.
4. Atitudinea ta în faţa morţii.
5. Culoarea în care vezi căsătoria.