



Erasmus+



MENTOR – MENTORAT PENTRU CARIERA DIDACTICĂ

Proiect numărul:

2014-1-PL01-KA200-003335

Acest proiect a fost finanțat de Uniunea Europeană. Acest material reflectă exclusiv punctul de vedere al autorului, Comisia Europeană sau Fundația Rozwoju Systemu Edukacji – Agenția Națională Erasmus+ Polonia nu răspund pentru nici o utilizare eventuală a informațiilor conținute de acest material.



Citate celebre – Hrană pentru gândire.

“Nu lucrurile în sine ne tulbură, ci ceea ce gândim despre ele”,
Epictet (341-270 BC).



“Nimic nu e bun sau rău, gândirea noastră face să
fie astfel”, Shakespeare, Hamlet (Act 2, Scena II,
1601).

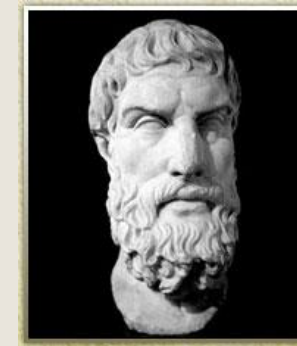


Image from www.zen-mama.com

“Omul este produsul gândirii sale. Ceea ce gândește, va
deveni”, Mahatma Ghandi.



Gândirea pozitivă este un termen-umbrelă pentru un domeniu de idei și tehnici asociate psihologiei dezvoltării.

Gândirea pozitivă intenționează să ajute oamenii să fie în mai mare măsură conștienți de puterea gândului și a stării psihice și de gestionarea acestora pentru a duce o viață mai fericită și plină de succes.

Ideea centrală este aceea că nu ceea ce se întâmplă indivizilor generează fericire, sănătate sau succes, ci maniera în care ei interpretează ceea ce li se întâmplă și măsura în care ei cred că pot influența pentru a face posibile asemenea evenimente.



Erasmus+

Definiție:



Image courtesy of Stuart Miles at FreeDigitalPhotos.net



MENTORING



Despre gândirea pozitivă.

Unul dintre cei mai proeminenți susținători ai gândirii pozitive este profesorul Martin Seligman – un faimos psiholog american, celebru pentru munca sa în domeniul ”învățării optimismului”.



El afirmă că toți oamenii au un ‘dialog interior’, adică vorbesc cu ei înșiși - vorbim cu noi înșine permanent, analizând situații, judecând evenimente, întrebându-ne sau confirmându-ne percepțiile asupra lumii din jurul nostru.



Image courtesy of David Castillo Dominici at FreeDigitalPhotos.net

**Despre
gândirea
pozitivă.**



Erasmus+



MENTORING



Despre gândirea pozitivă.

Martin Seligman sugerează că noi toți putem învăța să ne controlăm gândurile și starea psihică, să depășim gândurile negative și să le înlocuim cu cele pozitive. Cu alte cuvinte, el susține că toți putem învăța cum să fim optimiști și să vedem partea luminoasă a vieții.

Aceasta e ceea ce el numește ”optimism învățat”.



Multe școli din SUA au implementat programe de optimism învățat pentru a ajuta tinerii să gândească pozitiv.

Este esențial ca profesorii să găsească modalități de a cultiva gândirea pozitivă în clasă și de a ajuta elevii să-și clădească încrederea în sine.

Cei care învață să fie optimiști în ceea ce privește evenimentele și situațiile, cel mai adesea vor achiziționa mai bine decât cei pesimiști.



Exemplu – EȘECUL LA TEST:

Image courtesy of jesadaphorn at FreeDigitalPhotos.net



ELEVI:

“DIALOGURI INTERNE”

GÂNDIRE NEGATIVĂ

GÂNDIRE POZITIVĂ

Iarăși mi se întâmplă

E un accident

Tipic pentru mine

Așa a fost testul acesta...

Mereu pic / E vina mea

O zi proastă/ ghinion

Probabil se va mai întâmpla

Nu se va mai repeta

Totdeauna greșesc

Sunt un luptător

CONSECINȚE

Gândirea negativă duce la lipsa speranței și capcana gândurilor negative. Elevul crede că nu poate face nimic pentru a îmbunătăți lucrurile.



Image courtesy of aechan at FreeDigitalPhotos.net

Probabil va renunța la a încerca, va persista în eșec și în a-și genera alte gânduri negative, iar acest cerc vicios nu va mai avea vreun sfârșit.

Prin contrast, cel ce gândește pozitiv lasă evenimentul în urmă și merge înainte. El învață mai mult și se asigură că va avea succes data viitoare. Crede în sine și e foarte probabil că își va și atinge țelurile.



Image courtesy of aechan at FreeDigitalPhotos.net

**Exemplu:
EȘEC LA
UN TEST.**



Exemplul Scoției.

Noul Curriculum pentru Excelență al Scoției pune accent pe încrederea și succesul celor ce învață, și identifică dezvoltarea personală și socială ca fundamente ale curriculum-ului la toate nivelele. Aceasta va genera o mai bună predare a abilităților asociate, spre exemplu, metacogniția, inteligența emoțională, auto-motivația, optimismul învățat și perseverența.

The screenshot shows the Education Scotland website interface. At the top, there is a navigation bar with categories: Learning and teaching, Inclusion and equalities, Inspection and review, CLD, Professional learning, Resources, A-Z, and Parentzone Scotland. A search bar is located on the right. The main content area is titled 'What is Curriculum for Excellence?' and includes a sidebar with a table of contents, a main text area with an image of children, and a 'More from Education Scotland' section.

Education Scotland
Foghlam Alba

What are you looking for? **Search**

Learning and teaching | Inclusion and equalities | Inspection and review | CLD | Professional learning | Resources | A-Z | Parentzone Scotland

Learning and teaching | The curriculum | **What is Curriculum for Excellence?**

Early learning and childcare

- The curriculum**
- What is Curriculum for Excellence?**
- Learning throughout life
- Understanding the curriculum as a whole
- The purpose of the curriculum
- How was the curriculum developed?
- Key documents
- What can learners expect?
- How is the curriculum organised?
- How is progress

What is Curriculum for Excellence?

Curriculum for Excellence is designed to achieve a transformation in education in Scotland by providing a coherent, more flexible and enriched curriculum from 3 to 18.

The curriculum includes the totality of experiences which are planned for children and young people through their education, wherever they are being educated.

Supporting learning throughout our lives
Learning begins at birth and continues throughout our lives. The Scottish Government education strategy recognises that learning is lifelong, and aims to help learners

Understanding the curriculum as a whole
An overview of the elements of Curriculum for Excellence that contribute to the delivery of a broad general education for all learners.

More from Education Scotland
Building the Curriculum series
The Building the Curriculum series provides advice, guidance and policy for different aspects of Curriculum for Excellence.

My Experiences and Outcomes
Organise and save outcomes with this helpful planning tool

Totul depinde de alegerile pe care le facem.



CONCLUZIE:



Erasmus+



MENTORING



REFERINȚE / LECTURI UTILE

Martin E P Seligman, (1998). *Learned Optimisim*, PhD, Freepress.

Martin Seligman, Nicolas Brealey, (2003). *Authentic Happiness*.

<http://www.journeytoexcellence.org.uk/index.asp>

