Secțiunea 1. DEZVOLTAREA PERSONALĂ: PROVOCĂRI ȘI BUNE PRACTICI

ETAPE ALE DEZVOLTĂRII PERSONALE

CÎRNAȚ Ludmila, profesoară de limba și lteratura română,

grad didactic I, IPLT „Gaudeamus”, or. Chișinău

Abstract: *Each student is unique. They have an individual way to rise, to develop and to gain skills and competencies. They go through similar development stages but at different paces. Adolescence is important. We should pay attention to all fields because teaching and development of a child is complex and appears crossing all fields of learning. It is important to choose a correct orientation. School is a significant element. The student experiences the most considerable life practice that will help him in every moment of his life. Active communication, teacher-student relationship, student-student relationship makes the courage of correct and motivated interaction. The interest in knowledge appears. The student is involved in different activites, both in school and in other volunteer activities. The leadership role is attractive, not just the listening student one who make various tasks.*

A valuable help is the personal development literature. Knowledge determines his point of view, it orientates his thinking. He's interested in his personal life, in the people around him.

The teacher should become student's guide in his development. Objective assessment, useful recommendations will stimulate interest in change. He will train students in various activities so they will give up the passive role. In order to achieve a high level of development, the student will go through various development stages. Is's needed courage and patience because the success needs time.

Keywords: student, knowledge, development, learning, school.

Dezvoltarea personală include activități și experiențe care au scopul final de a îmbunătăți starea de conștientizare, dezvoltare a talentelor și abilităților personale, îmbunătățirea calității vieții și contribuirea la realizarea aspirațiilor și viselor personale.

În ultimul timp, acest trend „dezvoltare personală”, se afirmă încet-încet în lumea noastră, fiind determinat de necesitatea de motivație și evoluție.

În esenţă, „dezvoltare personală” înseamnă orice acţiune a omului care contribuie la progresul şi evoluţia sa proprie. Orice obicei nou şi benefic pentru existenţă, începutul lecturii unei cărți, practicarea sportului, grija pentru o alimenatie sănătoasă – toate acestea stimulează o evoluție corectă, bazată pe obiective ce vor aduce succesul.

Obiectivul major al şcolii este să ofere un context adecvat pentru învăţare şi dezvoltare, în care toţi copiii să se pregătească să înţeleagă lumea în care trăiesc şi în care vor deveni activi în viitor.

Societatea actuală aşteaptă de la şcoală totul:

- să le transmită tinerilor cunoaşterea acumulată de-a lungul timpului
- să-i ajute să se adapteze la o realitate aflată în continuă transformare
- să-i pregătească pentru un viitor foarte imprevizibil.

În cadrul şcolii, noi, profesorii, apelăm la numeroase metode şi tehnici în procesul instructiv-educativ, implicând elevii în variate proiecte vizând discipline diferite precum: limba şi literatura română, istoria, geografia, ştiinţele naturii, educaţia civică şi altele. Folosind ca metodă jocul,se creează variate situaţii de învăţar în vederea dezvoltării competenţelor de ordin cognitiv, dar şi social, se permite o reflecţie asupra propriului mod de învăţare al elevului, dar şi de comportare în cadrul grupului, precum şi oportunităţi de a învăţa de la alţii cât şi împreună cu alţii.

Este important ca elevul să fie înțeleagă necesitatea propriei dezvoltări, pentru ca,astfel,să fie implicat ,cu ușurință, în proces.

Situația economică și pandemică au cauzat o stare de indiferență, de incertitudine. Se simte o dezorientare a elevului ,care are nevoie de o susținere morală și acțională. Adi Andrei ,în ebook-ul său ,,10 pași pentru o viață mai bună" propune 10 soluţii . Acestea sunt binevenite în ziua de azi, când elevul ,indiferent de treapta de școlaritate, are nevoie de o orientare corectă în multitudinea de idei și teorii care domină în societate. ,,Pașii"propuși constituie etape importante de de dezvoltare, care, cu ușurință, pot fi acceptate de elevi.

1. **Perfecționarea gândirii**. Mai toate cărţile motivaţionale vorbesc despre importanţa gândirii omului în crearea destinului său. Modul în care un om gândeşte şi simte acţionează ca un bumerang energetic şi determină maniera în care evenimentele urmează să i se întâmple. Gândirea pozitivă dirijează o viaţă frumoasă. **Exerciţiu**: Fiecare zi trebuie să înceapă cu stabilirea sarcinilor zilnice şi a obiectivelor pe termen lung care merită a fi îndeplinite. Sunt dorinţe care se îndeplinesc mai uşor, altele mai greu, iar unele poate niciodată. Nu trebuie să fie o ataşare de rezultate neapărat, ci să se ia în vedere procesul de îndeplinire al dorinţelor şi

să se înțeleagă feedback-urile primite pe parcurs. Dacă o anumită dorinţă este potrivită şi dacă se întreprind acţiunile necesare pentru îndeplinirea acesteia, cel mai probabil se va reuşi realizarea la un moment dat. Însă trebuie să fie o pregătire şi pentru eşecuri, că aşa se întâmplă cu orice om care îşi propune să facă ceva în viaţă. Obstacolele trebuie să fie considerate trepte către success, iar eşecurile temporare trebuie să fie doar mijloace prin care să se caute noi modalităţi pentru urmărirea țelurilor.

2. **Cultivarea stării de recunoştinţă**. Motivul principal pentru care lumea este nefericită şi într-o goană continuă după noi acumulări este faptul că nu se opreşte o clipă pentru a conştientiza valorile pe care le are şi bogăţiile prezente. Mulţi sunt tentaţi să uite de bucuriile câştigate, de oamenii dragi şi de bunurile materiale dobândite şi se focusează pe ceea ce nu este. Asta produce stres, alertă şi frustrări atunci când nu se reușește obținerea acelor lucruri. Gratitudinea este garanţia noilor bucurii care vor apărea în viaţă. Iată **un exerciţiu** minunat care poate adduce echilibru emoțional: În fiecare dimineaţă, după trezire să se ia o foaie de hârtie pe care să se scrie câteva motive de recunoștinșă. Se scriu astfel de afirmaţii şi se rostește cu voce tare cuvântul „mulţumesc.” Este important să se simtă starea de recunoştinţă şi emoţia mulţumirii.
3. **Zâmbetul zilnic**! Zâmbetul este expresia chipului care denotă căldură, generozitate şi prietenie. Orice problemă şi orice conflict interuman se poate stinge cu uşurinţă dacă învăţăm să zâmbim şi să conversăm inteligent cu interlocutorul. A zâmbi cu tact nu înseamnă să fii nebun ori suspect că ceva nu e în regulă cu tine. A râde de problemele tale nu este un semn de ignoranţă ori copilărie. Ba din contră, spune despre tine că eşti inteligent şi pregătit să faci faţă provocărilor vieţii. Un **exerciţiu** simplu prin care se poate învăţa beneficiile zâmbetului este următorul: De fiecare dată, la trezire dimineaţa, zâmbitul în oglindă bucură și determină pozitivismul pentru încă o zi minunată dăruită. În stradă, un zâmbet autentic şi sincer va provoca o interacțiune pozitivă cu toate persoanele întâlnite. În felul acesta, nu numai că optimismul personal va creşte, dar şi relaţiile interumane se vor dezvolta într-o manieră neașteptată.
4. **Ascultarea eficientă**! Multe probleme care apar în viață se datorează incapacităţii de a recepţiona corect mesajele celor din jur. Ascultarea activă înseamnă implicarea în starea emoţională a celui care vorbeşte , fără telefon mobil, , fără a aştepta nerăbdător/oare să vină rândul la vorbit. E o șansă de a câștiga şi un prieten. Un **exerciţiu** simplu care antrenează ascultarea eficientă este ca discuţia cu cineva să nu fie întreruptă când vorbeşte. Completările sau corectările se vor face după terminarea ideii. Acest fapt stimulează profunzimea gândirii.

5. **Selectarea citatelor motivaţionale**! Cele mai frumoase citate sunt acelea scurte, concise şi la obiect care au puterea de a motiva într-o situaţie deosebită. Bogăţia acestor pasaje simple constă în faptul că ele concentrează o esenţă a cunoaşterii psihologice şi sufleteşti, privită din perspectiva experienţei autorului. Citite zilnic citatele motivaţionale asigură o minte relaxată şi încarcă doza de optimism, atât de necesară trăirii unei vieţi echilibrate din toate punctele de vedere. **Exercițiu:** Când se citește o carte motivațională, șă se sublinieze ideea impresionantă. Colecţia de citate motivaţionale, scrise într-un caiet separat, poate asigura o „vindecare" într-un moment inoportun ,un echilibru emoțional, sau poate fi servit ca material didactic în cadrul orelor școlare.
6. **Identificarea unui hobby!** Importanţa pasiunilor în viaţa unui om este covârşitoare. Dacă nu sunt hobby-uri, se trăieşte o viaţă limitată şi care tinde să devină monotonă foarte rapid. Dacă se întâmplă aceasta, persoana este la un pas de pasivitate şi depresie. Multe dintre hobby-urile existente pot fi transformate cu uşurinţă în modalităţi de a câştiga bani.
7. **Respectarea bunelor maniere!** Un om educat se face plăcut rapid celorlalţi. Ştie cum să obţină ceea ce îşi doreşte. Are idee despre cum să se comporte în diversele situaţii. Aceste reguli sunt deosebit de importante pentru o convieţuire armonioasă între membrii unei colectivităţi. Sunt vitale pentru bunul mers al relaţiilor interumane şi pentru câştigarea simpatiei autentice a celorlalţi. Lipsa manierelor este calea sigură prin care unii îşi atrag prietenii false, intră în buclucuri sau în lumea infracţională. Iată că în această variantă, consecinţele pot fi uneori fatale.
8. **Asigurarea unui somn suficient**. Specialiştii spun că un somn odihnitor cu un program regulat este esenţial pentru o viaţă lungă şi sănătoasă. Lipsa îndelungată de somn poate provoca probleme serioase printre care obezitatea, boli cardiovasculare şi chiar diabetul. Primele etape pot fi stări intense şi dese de nervozitate şi lipsa de concentrare pe activităţile specifice. Cei care au probleme cu somnul sau insomnii au o rutină haotică în ceea ce priveşte această activitate. Se culcă la ore târzii în noapte, nu dorm suficient, uneori nu dorm deloc. Iar asta poate avea consecinţe fatale. Privarea îndelungată de somn poate avea consecinţe precum: obezitatea, lipsa de concentrare, diabetul, atacul cerebral, hipertensiunea, depresia, anxietatea.
9. **Alimentaţie corectă**! Există o întreagă ştiinţă a alimentaţiei. Nivelul de sănătate al organismului fizic influenţează modul de gândire al individului. În principiu, este sugerabil să se ia în calcul următoarele excese: zahăr, sare în exces; grăsimi, produse de patisserie, prea multă pâine albă sau produse de panificaţie, dulciuri; sucuri acidulate; -, produse tip fast-food sau Junk Food, chips-uri sau alte alimente de acelaşi fel.

10. **Stabilirea obiectivelor zilnice**! Viaţa este precum o corabie. Dacă nu este o destinaţie presetată şi nu se cârmuieşte corect, apare risc de eșec în locuri periculoase sau necunoscute. De aceea, este bine să se stabilească în scris dorinţele. Lista cu obiectivele calr formulate disciplinează și motivează .[1]

Procesul de dezvoltare personală este un proces prin care elevul caută să se perfecţioneze din punct de vedere personal, devenind conştient de potenţialul neutilizat pe care îl are și de a-şi îmbunătăţi fiecare aspect din viaţa sa. Se poate spune că, în etapa de dezvoltare, el îşi schimbă în totalitate percepţia pe care o are asupra existenţei sale şi asupra lucrurilor care îl înconjoară. Sunt 2 situaţii în care începe procesul de dezvoltare personală:

1. Atingrea maturității emoţionale. Indiferent de vârstă, elevul poate să-și stabilească prioritățile și să muncească mult pentru împlinirea lor.
2. La orice vârstă, când conştientizează că viaţa nu merge în direcţia dorită. Perioada adolescen-tină este dificilă, Prioritățile pot fi multe, posibilitățile de realizare pot fi minime,spre exemplu: lipsa de susținere din partea părinților,imposibilitatea integrării în colectivul de clasă din cauza temperamentului său, lipsei de cunoștințe ,lipsa de încredere în puterile proprii, egou exagerat. [3]

Pentru a depăși acest ,,colaps”, este bine să se țină cont de următoarele reguli:

1.Concentrare mentală maximă.

2.Crearea unui sistem propriu de valori pozitive.

3.Concentrare pe soluții,nu pe probleme.

4.Acționare rapidă-asumarea unui rol dinamic,activ.

5.Încredere în propria intuiție.

6.Atenție maximă la propriile nevoi.

7.Aprecierea calităților celor din preajmă și relaționarea pozitivă.

8.Utilizarea unui vocabular corect, motivant și constructiv.

9.Implicare în problemele altora.

10.,,Modelarea” principiilor proprii (în situația când contravin nevoilor persinale, a grupului, a familiei). [2]

Dezvoltarea elevului depinde, în mare parte, și de profesor, indiferent de specialitate. Bazele educației,formării lui spirituale sunt puse în perioada școlară,deaceea este necesar și important ca activitățile să aibă o interacțiune armonioasă, bazată pe înțelegere și respect. Printre acestea se pot enumera următoarele:

1. **Acordarea încrederii**. Elevul este o personalitate în creștere, care poate realiza, cu succes, diverse sarcini, care vor fi apreciate corect și stimulator.

2. **Schimbare de rol**. Pentru a încuraja elevul și a-i demonstra că poate fi centrul atenției, „dirijorul” activității, profesorul poate oferi pupitrul său. „Alt fel” de lecții va captiva și motiva pozitiv atenția elevilor,pentru că elevul va ține cont de o ținută decentă,de un vocabular elevat, se va obliga să se documenteze în permanență.
3. **Evaluarea obiectivă**.Profesorul va aprecia zilinic rezultatele discipolului său,participarea la lecție,interacțiunea cu colegii săi, răspunsurile excepționale sau chiar răspunsurile mai puțin valoroase, dar exprimat, căci adevărurile reies și din răspunsuri incorecte.
4. **Motivație prin creativitate**. Varietatea creativă a sarcinilor obligă elevul la o cunoaștere permanentă și interesată. Multitudinea de roluri (mentor, voluntar, responsabil de anumite proiecte etc.) aduce importanță în viața lui și poate crea un lider ,un om de succes. Acest fapt va bucura atât elevul ,cât și profesorul,pentru că va înțelege marea sa contribuție la formarea unei personalități.
5. **Implicarea în proiecte**. Indiferent de scop și finalități,fiecare proiect impune elevul la cunoaștere și implicare.Devine interesat, motivat.Pretinde o realizare a sarcinilor cât mai originală.Prezentarea finală îi va antrena curajul și libertatea comunicării. Căci comunicarea orală, fluentă și logică este cheia multor succese, rezultat al muncii colective, ambițioase și asidue.

Dezvoltarea personală este o succesiune de etape în care fiecare elev devine mai bun decât a fost ieri, ajunge mai aproape de ceea ce și-a dorit, câștigă suficientă flexibilitate pentr a-și realiza visurile și mulțumirea așteptată.

Dezvoltarea personală demarează investind timp, răbdare, toleranță, încurajare, susținere și mai ales încredere. Nu există o singură carte de rețete pentru acest drum anevoios al formării unei personalități, dar există diverse încercări care, în final, aduc împlinirea și fericirea. „Succesul înseamnă să obții ceea ce-ți dorești. Fericirea înseamnă să-ți dorești ceeace obții” (Dale Carnegie).

Bilbliografie:

1. ADI, Andrei. *10 pași pentru o viață mai bună* / https://psihologiagandului.ro/ebook-10-pasi-pentru-o-viata-mai-buna
2. AVERIANOV, Alexei. *8 etape de dezvoltare personala* / https://eushtiu.com/8-etape-de-dezvoltare-personala/
3. KASSYE, Angela. *Ce este procesul de dezvoltare personal* / https://www.kassye.ro/ce-este-procesul-de-dezvoltare-personala/
4. https://ro.wikipedia.org/wiki/Dezvoltare_personal%C4%83