

Vârsta copiilor e vârsta jocului. Literatura de specialitate oferă o mulțime de jocuri didactice care se pot utiliza în cadrul lecțiilor, iar măiestria învățătorului va duce la rezultate frumoase. Jocurile didactice cu reguli, de mișcare, intelectuale implică rezolvări de probleme distractive, cognitive sau sportive. Scopul lor se realizează doar atunci când sunt bine dirijate. Prin funcții cognitive stimulează capacitățile mentale implicate în învățare.

În îmbinarea specifică a activității de învățare cu jocul copilul dobândește mai ușor unele noțiuni. De aceea, elementele de joc sunt incluse atunci când este posibil și necesar în însăși structura lecțiilor, în deosebi la clasa I. Jocul rămâne pentru micul școlar, un mijloc de antrenare a capacităților intelectuale și de dezvoltare armonioasă a personalității sale, o activitate complementară celei de învățare.

#### BIBLIOGRAFIE

1. CERGHIT, I. *Metode de învățământ*. București: E.D.P., 1997, 272 p. ISBN 973-30-5393-7.
2. CLAPAREDE, É. *Psihologia copilului și pedagogia experimentală*. (trad.) București: E.D.P., 1975. 272p.
3. CREȚU, E. *Psihopedagogia școlară pentru învățământul primar*. București: Editura Aramis, 1999, 192 p. ISBN 973-9285-77-5.
4. GOLU, P., ZLATE M., VERZA E. *Psihologia copilului. Manual pentru clasa a XI-a Școli normale*. București: E.D.P., 1998, 221 p. ISBN 973-30-3771-0.
5. GRANACI, L. *Educația prin joc. Teorie și practică*. Chișinău: Epigraf, 2010, 191 p. ISBN 978-997-510-934-5.
6. ELKONIN, D.B. *Psihologia jocului*. București: E.D.P., 1971, 335 p.
7. KOMENSKY, (Comenius), I.A., *Didactica Magna*. Tehnored. Lizi Erbăresm., București: E.D.P., 1970, 199 p.

#### AUTOCUNOAȘTEREA ȘI IDENTITATEA PERSONALĂ LA ȘCOLARII MICI

##### SELF-KNOWLEDGE AND PERSONAL IDENTITY IN YOUNG LEARNERS

*Laura-Monica Morărașu, drd.  
Universitatea de Stat din Tiraspol  
profesor pentru învățământ primar,  
Școala Gimnazială „Miron Costin”, Bacău, România*

*Laura-Monica Morărașu, PhD student,  
Tiraspol State University,  
primary school teacher,  
"Miron Costin" Lower Secondary School, Bacău, Romania  
ORCID: 0000-0002-1247-6538*

**CZU: 373.3.015.3**

**DOI: 10.46728/c.v2.25-03-2022.p72-77**

##### Abstract

This article presents the relevance of self-knowledge in the formation of the personal identity of young school-age students. Efficient functioning in the social and school environment is facilitated by students' ability to self-knowledge. The difficulties of childhood and adolescence raise the issue of the need for students to acquire strategies for self-knowledge and personal development. One of the most important methods of self-

knowledge is the SWQT technique. It also presents the important aspects of self-knowledge, namely self-knowledge, personal skills and abilities, motivation, emotions and mechanisms of defense and adaptation, perceived self-efficacy.

**Key-words:** self-knowledge, self-image, personal identity, self-esteem

Termenul de autocunoaștere face referire la procesul de explorare și structurare a caracteristicilor proprii, respectiv a abilităților, emoțiilor, motivațiilor, aptitudinilor, mecanisme de apărare și adaptare etc, în urma căruia rezultă imaginea de sine a persoanei.

Autocunoașterea este procesul de autoobservare, de investigare deliberată, intenționată și sistematică a propriului eu, a sinelui, a caracteristicilor de personalitate, a competențelor, abilităților și atitudinilor, valorilor de viață, trăirilor afective, credințelor, aspirațiilor personale etc. (G. Lemeni, M. Miclea, 2004). [4, p. 114]

Acest proces este influențat și de mediu, pe lângă elementele cognitive, afective și motivaționale individuale pe care le implică. Autocunoașterea presupune identificarea potențialului și a limitelor personale, ceea ce conduce către o reglare eficientă a acțiunilor proprii, a comportamentelor, conduitelor etc. Pentru a deveni autentică și eficientă, autocunoașterea trebuie să se realizeze într-o viziune prospectivă, care să dezvăluie ce este individul, dar și ce poate deveni acesta.

De-a lungul timpului, interesul pentru autocunoaștere a rămas constant și va rămâne cât omenirea va manifesta interes pentru cunoașterea realității înconjurătoare și va manifesta curiozitate față de lume. [11]

Problema autocunoașterii a apărut pentru prima dată în concepțiile religioase ale Orientului Antic, când s-a încercat atât dezvăluirea semnificației și esența cunoașterii, cât și dezvoltarea unei tehnologii unice de autocunoaștere, cu elemente folosite în psihologia modernă.

Într-o formă completă și complexă, problema autocunoașterii este reluată de budism, având ca principal mijloc meditația. [11]

O sursă importantă de autocunoaștere o reprezintă comunicarea interpersonală, deoarece favorizează explorarea sinelui, introspecția și facilitează adaptarea prin modificarea atitudinilor și comportamentelor persoanei. [4, p.115]

Potrivit lui Peter Hartley (1993/1999) comunicarea interpersonală poate avea loc între două persoane doar atunci când fiecare recunoaște și împărtășește câte ceva din ceea ce ne face să fim ființe umane și atunci când este conștientizat acel ceva care definește acea persoană. [6, p.165]

Ștefan Boncu (2005) menționează că autodezvăluirea menține sănătatea mentală a individului ajutându-l să se exprime îndeplinind o funcție expresivă, dar în același timp are și funcție de clarificare prin faptul că ne împărtășim celorlalți propriile sentimente și gânduri.

Alte modalități prin care persoanele își împărtășesc trăirile, impresiile, emoțiile și judecățile sunt: râsul, apropierea fizică, contactul vizual sau fizic (Wiemann și Giles, 1988). Pentru a înțelege mai bine comunicarea interpersonală, Sigmund Freud accentuează ideea conform căreia egoul este în strânsă interacțiune cu realitatea externă.

Și psihologul Eric Lennard Berne (1910-1970) a pus accent pe importanța studierii experienței individuale, ținând cont de multiplele fațete ale experienței de viață din copilărie și până la vârsta adultă, situațiile în care persoana este capabilă să-și conștientizeze și evalueze propriile gânduri, emoții, decizii. [6, p. 166]

O teorie contemporană a raționamentului practic, oferită de Velleman (1989), plasează cunoașterea sinelui într-un rol deosebit de important. Velleman observă că dorim puternic să ne înțelegem pe noi înșine și, în special, să înțelegem motivele noastre pentru care acționăm. Din punctul lui de vedere, această dorință ne determină să încercăm să discernem dorințele și credințele noastre care ne motivează acțiunea. El numește această încercare de a dobândi conștientizarea de sine *raționament teoretic reflex*. Dar în mod surprinzător, Velleman crede că dorința de înțelegere de sine ne conduce, de asemenea, să ne modelăm acțiunile pe baza predicțiilor noastre despre cum vom acționa. În acest fel, așteptările noastre cu privire la modul în care vom acționa sunt ele însele intenții de a acționa. Intențiile de a acționa sunt așteptările de a acționa care provin din raționamentul teoretic reflexiv (Velleman 1989) [12]

Câteva puncte de vedere contemporane despre identitatea personală sunt demne de remarcat în acest context. Viziunea lui Galen Strawson (1997) nu se bazează în mod explicit pe reflecția introspectivă, dar implică că limitele unui subiect corespund limitelor a ceea ce ar putea fi înțeles introspectiv, la un moment dat. Un subiect este definit, identificat cu o perioadă de experiență care este unitară din punct de vedere experiențial. Deoarece la oameni o experiență unificată în mod corespunzător nu durează mai mult de aproximativ trei secunde, subiectul este de fapt foarte de scurtă durată. Dainton și Bayne (2005) prezintă o viziune înrudită, care încearcă să evite rezultatul că subiectul este de foarte scurtă. Din această perspectivă, identitatea personală este legată de continuitatea experiențială mai degrabă decât unitatea experiențială. Dar, spre deosebire de punctul de vedere al lui Strawson, punctul de vedere al continuității este vulnerabil la obiecțiile familiare cu privire la posibilitatea de ramificare a fluxurilor de conștiință sau *fisiune* [12]

În filozofie, cunoașterea de sine se referă în mod standard la cunoașterea propriilor stări mentale – adică a ceea ce simte sau gândește, sau a ceea ce crede sau dorește. Cel puțin de la Descartes, majoritatea filozofilor au crezut că autocunoașterea diferă semnificativ de cunoașterea noastră despre lumea exterioară (unde aceasta include cunoștințele noastre despre stările mentale ale altora). Dar există puțin acord cu privire la ceea ce distinge exact cunoașterea de sine de cunoașterea din alte domenii. Parțial din cauza acestui dezacord, filozofii au susținut relatări concurente despre modul în care atingem autocunoașterea și statutul său epistemic. Aceste relatări au consecințe importante pentru o gamă largă de probleme din epistemologie, filosofia minții și psihologia morală. [12]

Autocunoașterea presupune formarea conceptului de sine care cuprinde totalitatea ideilor și sentimentelor pe care le are o persoană despre ea însăși. Conceptul de sine cuprinde două aspecte: imaginea de sine și stima de sine. Alte aspect relevante ale autocunoașterii sunt: aptitudinile și abilitățile personale, motivația, emoțiile și mecanismele de apărare și adaptare, autoeficacitatea percepută.

Începând cu perioada pubertății copilul depune în mod conștient eforturi pentru a se autocunoaște. Dorința de autocunoaștere devine și mai accentuată în adolescență și tinerețe.

Autocunoașterea se poate îmbunătăți prin formarea obișnuinței de a ne observa comportamentele, modalitatea de a interacționa cu cei din jur, de a acționa și de a reacționa în diferite situații. De asemenea este important să ne dezvoltăm capacitatea de a ne conștientiza propriile gânduri, emoții, sentimente, motivații. Nu trebuie să neglijăm importanța informațiilor verbale și nonverbale primite de la cei din jur, și mai ales importanța opiniilor persoanelor semnificative pentru noi (prieteni, membrii familiei etc.)

Imaginea de sine (Self-image) reprezintă părerile despre calitățile și defectele pe care le avem sau credem că le avem, ea este o reprezentare mentală a propriei persoane, dar nu reflectă realitatea întotdeauna. Pentru formarea unei imagini de sine realiste contează foarte mult și părerea celorlalți, în special a părinților, fraților, cadrelor didactice, reacțiile lor fiind asemeni unei oglinzi în care se reflectă comportamentele noastre. Imaginea de sine nu are o structură omogenă, fiind diferențiate mai multe componente: eul actual, eul ideal și eul viitor. [10, p. 8]

Stima de sine (Self-esteem) reprezintă modul în care ne autoapreciem, cum ne evaluăm în raportându-ne la propriile noastre așteptări și la așteptările celorlalți. Imaginea de sine și stima de sine încep să se formeze încă din primii ani de viață, dar acesta este un proces complex care durează toată viața, conducând mai întâi la conștientizarea, apoi la structurarea și îmbogățirea imaginii de sine. [10, p.12]

Cele două componente de bază ale stimei de sine sunt: iubirea de sine și încrederea în sine. Iubirea de sine este componenta de bază care ne oferă posibilitatea să rezistăm și să facem față eșecului, ea reprezintă dragostea necondiționată pentru sine. Încrederea în sine reprezintă încrederea pe care o manifestăm în capacitățile noastre de a gândi și acționa, de a lua decizii bazându-ne pe propriile abilități și însușiri psiho-fizice.

Creșterea stimei de sine are o mare importanță și se poate realiza prin diferite metode. Dacă stima de sine scăzută se datorează unor competențe deficitare, este necesară îmbunătățirea acestor competențe (de exemplu, dacă un student are o stimă de sine scăzută din cauza unor eșecuri la examene, este importantă îmbunătățirea tehnicilor de învățare). Dacă cineva își impune niște standarde exagerate în raport cu posibilitățile sale și are eșecuri din acest motiv, va fi necesară adoptarea unor standarde mai realiste. Pentru creșterea stimei de sine este esențial ca individul să își conștientizeze calitățile, competențele, să acorde atenție succeselor sale, să învețe să se autovalorizeze.

Autocunoașterea presupune și conștientizarea aptitudinilor. Spunem că o persoană are aptitudini într-un domeniu dacă are posibilitatea de a obține performanțe superioare în acel domeniu. Obținerea reală a acelor performanțe depinde de mulți alți factori: motivație, învățare, exersare, atitudinea părinților și a cadrelor didactice, condiții materiale, sănătate etc. [10, p.26]

Conștientizarea intereselor și a sistemului de valori reprezintă un alt aspect al autocunoașterii.

Interesele reprezintă preferințele cristalizate ale unei persoane pentru anumite domenii de cunoștințe sau de activitate. Interesele au un rol esențial în luarea deciziilor privind cariera. Formarea intereselor depinde de factori genetici (potențialul aptitudinal) și de experiențele de viață pe baza cărora individul învață să prefere unele activități și să evite altele.

Conform teoriei lui Bandura (1993), sinele este definit ca o structură cognitivă care oferă mecanisme de referință și un set de subfuncții pentru percepția, evaluarea și reglarea comportamentului. Sinele este un set de procese cognitive, iar două dintre aspectele lui sunt de o deosebită importanță: autoîntărirea și autoeficacitatea. Bandura consideră că autoîntărirea sunt la fel de relevante ca și întărirea oferite de alții, iar procesul continuu de autoîntărire reglează cea mai mare parte a comportamentului.

Autoeficacitatea se referă la sentimentul de stimă de sine, valoare de sine, eficiență în rezolvarea problemelor vieții și este determinate de modul în care ne îndeplinim standardele vieții.

Modul în care percepem autoeficacitatea reprezintă un punct esențial de sprijin, afectând direct acțiunile, dar și prin impactul asupra factorilor cognitivi, decizionali, motivaționali și afectivi (Bandura, 2003).

Elevii care posedă un nivel ridicat de autoeficacitate au o încredere mai mare în propriile capacități, pot trece mai ușor peste obstacole, au încredere în ei spre deosebire de elevii care își stabilesc standard nerealiste, se simt neajutorați și renunță ușor atunci când întâmpină obstacole. [5, p. 121]

Autocunoașterea devine un element cheie atunci când o persoană dorește să aibă o viață de succes, când știe cine este și cum vrea să arate viitorul, devenind astfel capabilă să îndeplinească lucrurile pe care și el propune. [1, p. 171]

În școală, autocunoașterea reprezintă o temă esențială pentru (auto)formarea și devenirea elevilor, fiind abordată frecvent în cadrul orelor de consiliere și orientare, dar și a celor de dezvoltare personală.

Astfel, elevii trebuie îndrumați pe acest drum al cunoașterii de sine, fiind o provocare continuă, mai ales că sunt la vârsta când cresc și sunt în continuă transformare.

Pentru elevii de vârstă școlară mică, autocunoașterea înseamnă să exploreze cine sunt, ce le place sau nu le place, ce vor, ce simt, în ce cred, ce cauză susțin și ce cred că pot oferi lumii. Odată cu vârsta copiii au parte de experiențe noi și vor acumula cunoștințe noi, vor continua să se schimbe pe dinăuntru, dar și pe dinafară, de aceea au nevoie de timp pentru a-și dezvolta abilitățile de autocunoaștere. [1, p. 172]

Autocunoașterea la vârsta școlară mică începe cu o autoevaluare bazată pe întrebări, care pot deveni nesfârșite:

- Care sunt cele mai bune calități ale mele?, În ce domenii aș face îmbunătățiri?, Ce mă face fericit?, Ce vreau să învăț cu adevărat?, Care sunt obiectivele pentru viața mea în acest moment?, Care sunt obiectivele mele pentru viitor?, Cum mă simt în acest moment? De ce, Cine este cu adevărat important pentru mine?, Există lucruri pe care mi-aș dori să le schimb? [1, p. 173]

Procesul autocunoașterii la această vârstă implică multă gândire, conducând la o viață interioară mai bogată, mai interesantă, o adevărată sursă pentru idei, vise, creativitate, dar și înțelegerea propriilor sentimente și a celor din jur.

Cea mai eficientă metodă pentru cunoașterea de sine este tehnica SWQT, aceasta presupune identificarea de către elev a punctelor tari (strengths), puncte slabe (weakness), oportunități (opportunities), amenințări (threats). Elevul trebuie să descopere cât mai multe puncte tari din personalitatea, atutudinile și convingerile sale, două sau trei puncte slabe pe care ar dori să le diminueze sau să le elimine, a oportunităților pe care să le folosească în dezvoltarea personală și a amenințărilor care pot compromite formarea stimei de sine pozitive. [2, p.70]

Alte modalități prin care elevii își pot îmbunătăți abilitățile legate de autocunoaștere pot fi următoarele:

- Întreabă-te: "Cine sunt?". Pot fi date cât mai multe răspunsuri la această întrebare, iar răspunsurile pot fi detaliate.

• Ține un jurnal în care să scrii sentimentele, ideile, amintirile sau orice alt lucru care îți vine în minte.

- Stabilește obiective pentru tine pe care să le atingi depunând un oarecare efort.
- Întocmește-ți autobiografia, scriind sau creând povestea vieții tale de până acum.
- Învăță să meditezi, acordând în mod regulat timp pentru acest lucru. [1, p.175]

Autocunoașterea deschide drumul dezvoltării unui sine autentic, a unei personalități autodeterminante. Autenticitatea sinelui este componenta de bază a dezvoltării stilului personal și a stimei de sine.

#### **BIBLIOGRAFIE**

1. ARMSTRONG, T. Ești mai inteligent decât crezi, București: Editura Curtea Veche, 2011. 222 p. ISBN 978-606-588-154-9
2. BĂBAN, A. Consiliere educațională. Ghid metodologic pentru orele de dirigiență și consiliere, Cluj-Napoca: Imprimeria „ARDEALUL”, 2009. 257 p. ISBN 973-0-02400-6
3. BINAY, F. Încrederea în sine, București: Litera, 2020. 93 p. ISBN 978-606-33-4954-6
4. BOCOȘ, M. Dicționar praxiologic de pedagogie, vol. 3. Pitești: Editura Paralela 45, 2016. 379 p. ISBN 978-973-47-2212-9
5. BONCHIȘ, E. Introducere în psihologia personalității, Oradea: Editura Universității din Oradea. 2006. 304 p.
6. CHELCEA, S. Psihologie. Teorii, cercetări, aplicații, București:Editura Polirom. 2008.407 p. ISBN: 978-973-46-0868-3
7. CREȚU, T. Psihologia copilului, București: Ministerul Educației și Cercetării, Proiectul pentru Învățământul Rural, 2005. 104 p. ISBN 973-0-04298-5
8. ROEHRIG, C. Ajută-ți copilul să-și dezvolte încrederea în sine, București:Editura Litera, 2020, 79 p. ISBN 978-606-33-4957-7
9. VERZA, E.Psihologia vârstelor, București:Editura Hyperion, 1993 . 157 p. ISBN 973 96161 -3-5
10. Suport de curs Dezvoltare personală. Material realizat în cadrul proiectului Un model de servicii integrate oferite tinerilor din mediul rural și din sistemul de protecția copilului, 2016. 39 p.
11. [k-ptz.ru/ro/math/s-chego-nachat-samorazvitie-lichnosti-samopoznanie-puteshestvie.html](http://k-ptz.ru/ro/math/s-chego-nachat-samorazvitie-lichnosti-samopoznanie-puteshestvie.html) (11.05.2022)
12. <https://plato-stanford-edu.translate.goog/entries/self-knowledge/supplement.html> (vizitat 12.05.2022)