

„Dezvoltarea încrederii elevilor în propriile capacități de învățare,,

Scopul activității

Deseori adolescenții (12- 16 ani) sunt de părere că e mai simplu să nu încerce decât să încerce și să eșueze. Aceștia își stabilesc standarde foarte înalte, și, din cauza tendinței de a gândi concret nu observă cum își fac rău angajându-se în concluzii pripite. Prin intermediul acestei activități, **elevii au posibilitatea de a stabili scopuri legate de propria persoană, de capacitățile lor de învățare.** Vor redacta o scrisoarea de motivare ce are rolul de a crește sentimentul de responsabilitate și implicare în atingerea scopului propus.

Obiective :

1. Identificarea unui scop personal/unor scopuri personale;
2. Intocmirea unui plan de acțiune pentru scopul/scopurile propuse;
3. Identificarea posibilelor obstacole;
4. Identificarea persoanelor care îl pot ajuta pe copil/adolescent să depășească obstacolul;
5. Stabilirea unui sistem de automonitorizare a progresului în atingerea scopului propus/scopurilor propuse.

Descrierea activității :

1. Fiecare elev descrie ce simte legat de răspunsul la întrebarea :
 - ✓ **„Știi că nu voi reuși, așa că ce rost are?,, - ce se întâmplă, ce atitudine are în acel moment ?**
 - ✓ **„Nu există nici o dovadă că voi eșua... așa că, dacă fac tot ce-mi stă în putință, nu-i așa că șansele de a reuși sunt mai mari?,,**
 - ✓ **„Chiar este mai ușor să nu încerc, sau asta este doar o scuză?,,**
 - ✓ **„Chiar dacă încerc și eșuez, aceasta înseamnă că nu ar mai trebui niciodată să încerc din nou sau că voi eșua mereu?,,**
- puneți *Scrisoarea mea de motivare* într-un loc vizibil de acasă (pe frigider, în propria cameră, etc.), astfel încât **să vă amintească de ceea ce vă doriți** să realizați.



FIȘA DE LUCRU

Scrisoarea mea de motivare

Ce îmi doresc să realizez până la finalul semestrului/anului școlar ? (alege 1-2 scopuri care sunt foarte importante pentru tine)

Ce ar trebui să fac pentru a atinge scopul/scopurile propuse ? (precizează 3-4 acțiuni/comportamente pe care ar trebui să le realizezi pentru atingerea fiecărui scop)

1. _____ 1. _____
2. _____ 2. _____
3. _____ 3. _____
4. _____ 4. _____

Ce m-ar putea împiedica să-mi ating scopul/scopurile ? (gândește-te la posibile obstacole și cum ai putea să le depășești)

Obstacol	Strategie
- nu am suficient timp	- îmi organizez activitățile sub forma unui orar, - renunț să stau în fața televizorului și a calculatorului mai mult de o oră pe zi, - îmi rog părinții să mă verifice.



FIȘA DE LUCRU

Progresele mele

1. **Cât de mulțumit /mulțumită ești de modul în care a funcționat planul pe care ți l-ai propus pentru atingerea scopului?** (marchează cu X bulina corespunzătoare răspunsului tău)

○-----○-----○-----○-----○
Foarte Parțial Nici nemulțumit/ă Parțial Foarte
nemulțumit/ă nemulțumit/ă nici mulțumit/ă mulțumit/ă mulțumit/ă

Justifică răspunsul tău :

2. **Cât ai realizat din ceea ce ți-ai propus să faci ?** (realizează un raport între numărul de acțiuni/comportamente pe care le-ai realizat și numărul total de acțiuni/comportamente propuse)

○-----○-----○-----○-----○
Nimic Un sfert (1/4) Jumătate (1/2) Trei sferturi (3/4) Tot

3. Notează **punctele tari ale planului tău**. Ce a fost bine și ai putea face din nou dacă ai fi în aceeași situație). Apoi, identifică **punctele slabe (obstacolele)** pe care le-ai întâmpinat și ce ai făcut în momentul în care te-ai confruntat cu ele. Menționează dacă acest lucru te-a determinat să-ți modifice planul sau nu.

Bibliografie: A. Opre, O. Benga, A. Băban, „Managementul comportamentelor și optimizarea motivației pentru învățare”