CENTRUL JUDEȚEAN DE RESURSE ŞI DE ASISTENȚĂ EDUCAȚIONALĂ CLUJ

„Paşi în carieră”

Program de orientare şcolară şi profesională pentru clasele a VIII-a

Cea mai importantă decizie = „Ce să fac? Ce Liceu să aleg?”

Este o întrebare cu răspuns dificil de găsit.

Elevul are nevoie de sprijinului familiei.

Elevul are nevoie de comunicare deschisă.

E important să NU minimalizăm importanța procesului decizional privind traseul educațional.



Factori importanți în procesul decizional



- Punctele sale tari şi slabe
- Valorile sale - lucrurile importante pentru propria persoană
- Interesele sale - ceea ce îi place, îl interesează
- Abilităţile şi aptitudinile – la ce se pricepe, ce ştie face
- Ce părere are familia sa
- Ce nivel educaţional îşi doreşte să atingă
- Care este stilul de viaţă pe care şi-l doreşte
- Care sunt oportunităţile, posibilităţile pe care le are

SCARA DECIZIEI



Câteva schimbări la această vârstă

Deși ne dorim ce e mai bine pentru copiii noștri ...

- Adolescența este vârsta marilor schimbări, atât pe plan fizic cât și psihic, schimbări care uneori iau prin surprindere atât pe părinți cât și chiar pe adolescent;
- Adolescența este vârsta căutării unei identități proprii, a asumării de noi roluri, a căutării și dezvoltării independenței;
- Sistemul de referință al adolescentului se schimbă, acesta nu se mai raportează doar la familie, așa cum se întâmpla în copilărie, ci la grupul său de vârstă, la prieteni, colegi sau alte modele.
- În multe privințe părerea și atitudinile grupului de vârstă devin mai importante decât părerile familiei.

Comunicarea cu familia



În privința atitudinilor față de aspectele majore ale existenței, a valorilor profunde, a deciziilor importante, familia continuă să rămână elementul de referință chiar și la vârsta adolescenței ...

... DAR nu tot timpul acest lucru este vizibil.

→ Poate fi resimțit într-un mod negativ de către părinți și pot apărea
- → Reacții de resemnare („Fă cum vrei”)
- → Reacții de încercare de sporire a autorității, de impunere („Faci cum zic eu”, „Eu știu mai bine ce e potrivit pentru tine”)

... DAR nici una dintre aceste abordări nu este cea mai utilă.

Comunicarea eficientă

- Discutaţi cu copilul dumneavoastră, tratându-l ca pe o persoană responsabilă
  - Cereţi-i să aducă argumente cât mai solide şi bine documentate pentru fiecare alegere
  - Dacă nu sunteţi de acord, aduceţi la rândul dumneavoastră argumente
  - În general, adolescenţii reacţionează bine când sunt trataţi ca şi adulţii
  - Evitaţi replicile de genul „Știu eu ce e mai bine pentru tine” sau „Așa faci pentru că așa spun eu”.

- Notați pe o hârtie argumentele pro și contra pentru fiecare opțiune discutată - îl ajută pe copil sa le vizualizeze
- Căutaţi un moment potrivit pentru a purta discuţia
  - NU în timpul unui conflict sau când sunteți supărați.

Cum alegem

- Încercați să observați și să „contabilizați” care sunt interesele (ce îi place) și abilitățile copilului (la ce este bun)
    - alegerea unui domeniu care nu se aliniază cu interesele și abilitățile copilului poate determina dificultăţi de adaptare, motivaţie scăzută la învăţătură, absenteism, eșec școlar
    - Țineți cont și de interesele exprimate și observate de-a lungul anilor
- Performanța și emoțiile pozitive sunt prezente mult mai ușor într-un domeniu ales în concordanţă cu interesele și abilităţile fiecăruia.
- Discutați atât despre punctele forte, cât și despre cele mai puțin dezvoltate și cum ambele pot fi îmbunătățite în domeniile de interes.
- Abordați și posibile oportunități de învățare / profesionale viitoare, precum și posibile frici / temeri ale copilului legate de viitorul său.
    - Abordați copilul cu răbdare, curiozitate, căldură

Cum alegem

- Valorile sunt lucrurile care sunt cu adevărat importante: familia, situaţia financiară, corectitudinea, ajutorarea altora, etc.
- Setul de valori pe care le are copilul este transmis în familie, dar se poate modifica mai mult sau mai puţin la vârsta adolescenţei
- Alegerea unui domeniu profesional ar fi bine să țină cont și de aceste valori ale copilului.
    - De exemplu, dacă ajutorarea celorlalţi reprezintă o valoare importantă pentru un adolescent, acesta s-ar putea orienta spre un domeniu cum ar fi relaţiile cu publicul, medicină, etc.
- Din combinarea acestor trei aspecte – **interese, abilităţi, valori** - cu personalitatea lui, reiese un „profil” util în alegerea domeniului.

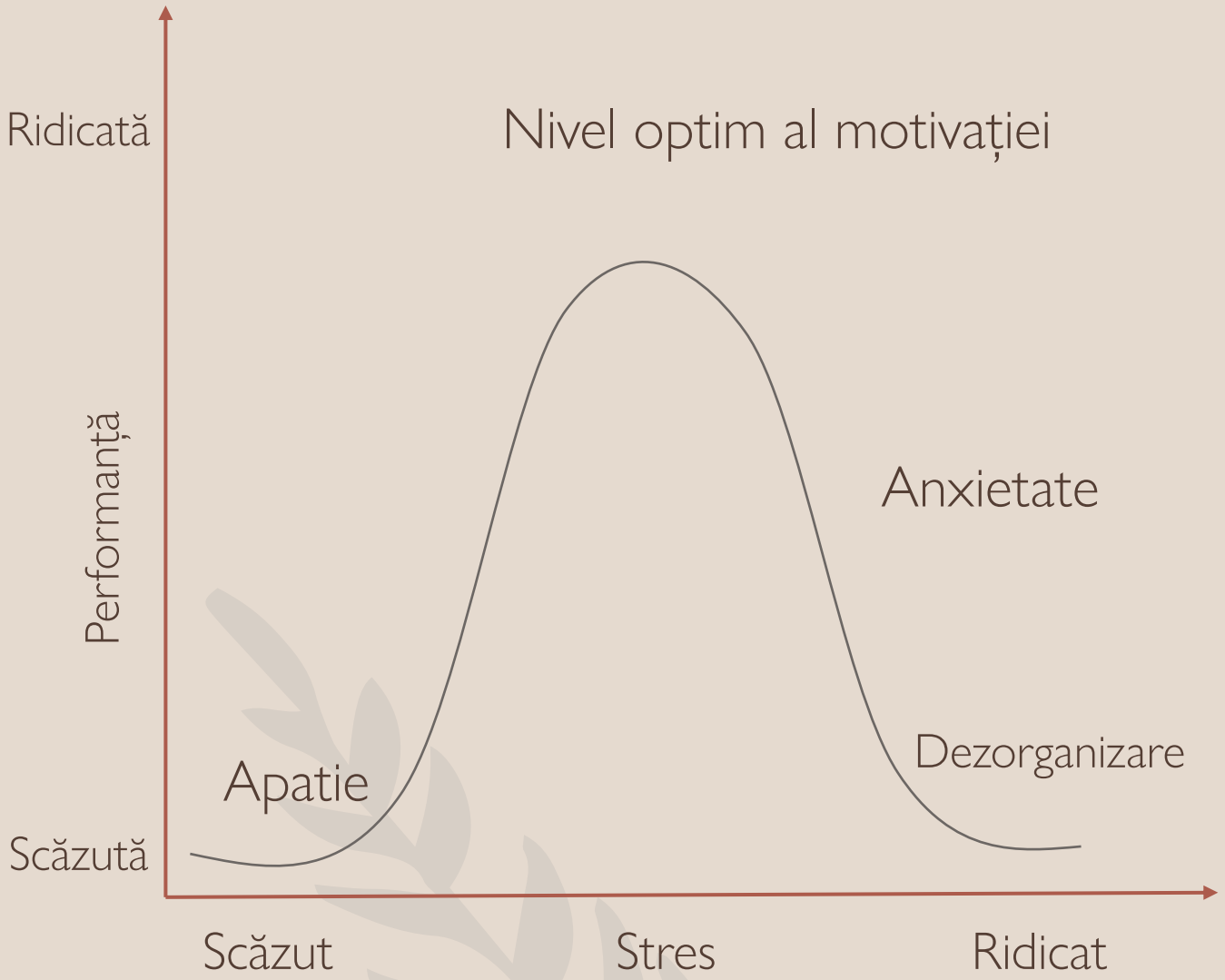
Motivația

Nivelul motivației este important atât pentru reușita la examenul de final de clasa a VIII-a, cât și pentru reușita ulterioară.

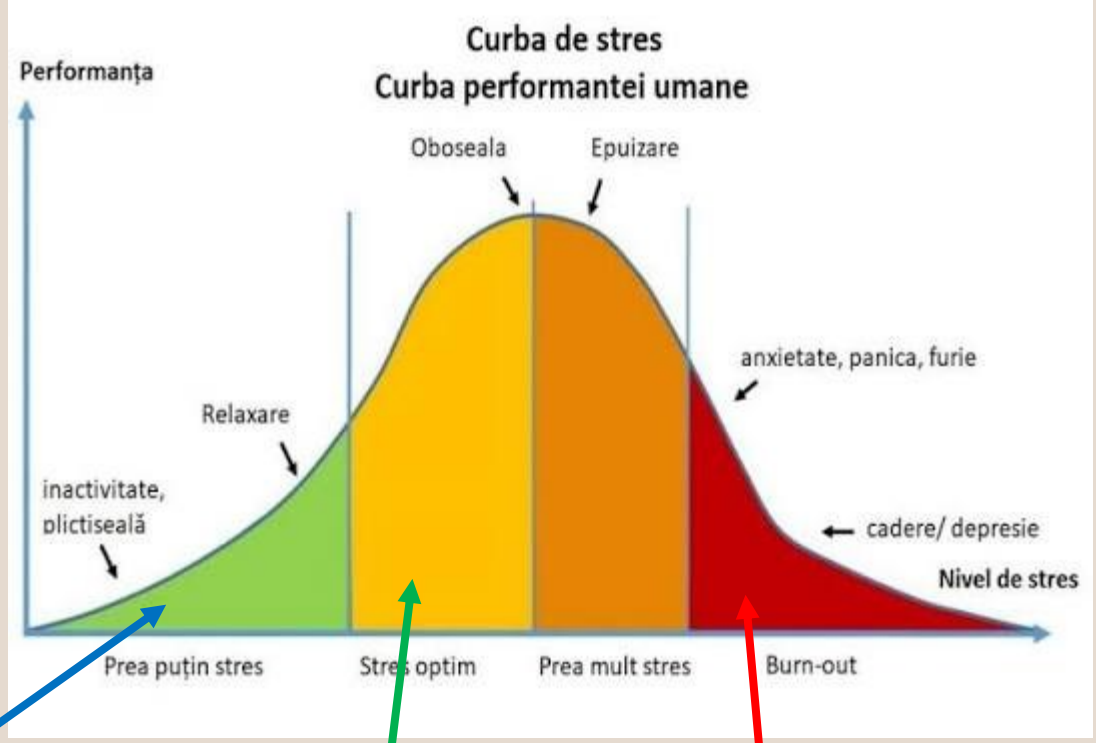
Alegerea unui domeniu în corelat cu interesele, abilitățile și valorile sale determină o motivație mai crescută.

Un nivel optim al motivației determină cea mai bună performanță.

Riscuri apar atât în cazul submotivării (caz în care efortul depus pentru pregătirea examenului, de exemplu, va fi insuficient), cât și în cazul supramotivării (când se poate ajunge la anxietate, stres și de asemenea eșec).







Nu-mi pasă la ce Liceu intru..
Aia e.. Unde intru.. Intru..

Sau

Eu sunt foarte bun, am doar 10, sigur intru unde vreau.

Învăț cât de mult pot și fac tot ce ține omenește de mine să intru la Liceul pe care mi-l doresc. Dacă voi reuși, mă voi bucura tare. Dacă nu voi reuși, cu siguranță voi găsi soluții și noi oportunități. Există viață și după examen.

TREBUIE neapărat să intru la Liceul X. Dacă nu intru, mă ”omoară” mama. Nu mai am ce căuta acasă.

Repere Temporale

Calendarul drumului către Liceu

FEBRUARIE - MARTIE

Simularea Națională

Pregătire în condiții reale de examen. Diagnosticarea lacunelor și acomodarea cu ritmul.

Etapă de Diagnostic

MAI

Probe Aptitudini / Limbi

Înscriere și susținere probe pentru profilurile Vocaționale, Sportive, Artistice și Bilingve.

Admitere Vocațională

IUNIE

Evaluarea Națională

Probe scrise la Limba Română și Matematică.

Afișare rezultate și depunere contestații.

Momente Decisive

IULIE (PRIMA DECADĂ)

Completarea Fișelor

Completarea opțiunilor. Verificarea și introducerea în baza de date.

Etapă Strategică

MIJLOC IULIE

Repartizarea & Înscrierea

Rularea algoritmului computerizat. Depunerea dosarului de înscriere la liceul câștigat.

Finalizare Concurs

⚠ **Atenție la Termene!**

Cum alegem profilul potrivit?

ÎNTREBARE PENTRU PĂRINȚI:

„Proiectez visul meu neîmplinit sau ascult cu adevărat ce își dorește copilul?”

Alegerea liceului nu trebuie să fie o proiecție a dorințelor părinților, ci o corelare obiectivă între trei factori esențiali:

1. Aptitudinile și Interesele Reale
Ce îi place copilului să facă în mod natural? Ce materii le parcurge fără efort uriaș?

2. Nivelul Real de Pregătire
Rezultatele la simulări și notele constante oferă o estimare realistă a plajei de medii posibile.

3. Logistica și Stilul de Viață
Distanța față de casă, naveta, climatul școlar și colectivul de profesori din liceul respectiv.

Recomandare CJRAE

Consultați rezultatele la chestionarele de orientare vocațională

- Testul Holland și Inteligențe multiple –

accesibile prin Cabinetul de Consiliere Psihopedagogică al școlii.

Strategia corectă a Fișei de Opțiuni

Solicitați ajutorul dirigintelui

ZONA 1 • OPȚIUNI - IDEALE

Licee Peste Medie

Primele 5–10 opțiuni. Liceele cele mai dorite, chiar dacă ultimele medii de anul trecut sunt puțin peste media copilului. **Nu riscați nimic dacă le puneți primele!**

ZONA 2 • OPȚIUNI REALISTE

Licee Apropriate de Medie

Următoarele 10–15 opțiuni. Licee unde ultimele medii din anii precedenți sunt foarte apropiate sau egale cu media de admitere estimată a copilului.

ZONA 3 • OPȚIUNI DE SIGURANȚĂ

Licee Sub Medie

Ultimele 10–20 opțiuni. Licee cu medii substanțial mai mici decât media copilului. Plasa de siguranță împotriva nerepartizării!

Regulă Recomandată:

Minim 30 - 50 de opțiuni pe fișă!

Verificare Coduri:

Fiecare profil are un cod unic

Prevenirea Riscurilor

Atenție! Greșeli Frecvente pe Fișa de Opțiuni

Greșeala 1: Completarea prea puține opțiuni („Nu punem decât 5 licee, că are medie mare”)

Risc: Dacă mediile cresc neașteptat la nivel județean și locurile pe acele 5 opțiuni se ocupă, copilul rămâne **NEREPARTIZAT**, indiferent de cât de mare era media!

Greșeala 2: Punerea opțiunilor de siguranță PRIMELE pe fișă de frică

Risc: Dacă puneți pe poziția 1 un liceu mai slab „ca să fiți siguri”, softul îl va admite INSTANT acolo și nu va mai ajunge niciodată la opțiunile superioare pe care și le dorea!

Greșeala 3: Confundarea codurilor specializărilor la transcriere

Risc: Transcrierea greșită a codului din broșură (ex: inversarea codului de la Mate-Info cu cel de la Filologie). Verificați fisa martor tipărită de calculator caracter cu caracter!

Cum îmi ajut copilul să performeze

Validarea efortului depus, nu doar a notelor obținute la simulări.

Program Constant & Odihnă

• Maxim 2-3 ore de învățat concentrat pe zi (în afara orelor de școală).
• **Somnul de 8 ore** este esențial pentru fixarea memoriei.
• Activitate fizică sau mișcare în aer liber minim 30 de minute zilnic.

Comunicare Pozitivă

• Evitați frazele de presiune: *„Ne faci de rușine dacă nu iei peste 9”*.
• Înlocuiți cu: *„Eu am încredere că faci tot ce poți mai bine. Noi te susținem indiferent de rezultat”*.
• Fără comparații cu alți colegi sau frați.

Simulări Cronometrate

• Rezolvarea periodică a modelelor de subiecte oficiale în timp real (2 ore).
• Obisnuirea cu completarea foii oficiale de examen pentru evitarea greșelilor din neatenție sau emoții.

„Examenul este o etapă de evaluare, nu un verdict asupra valorii sau viitorului copilului.”

Rolul părinților în viața copiilor lor

ÎNGRIJIRE ȘI PROTECȚIE

Părinții au responsabilitatea de a asigura îngrijirea și protecția copiilor lor: furnizarea de hrană, adăpost, îmbrăcăminte și protecție fizică. Este important să se asigure că ai lor copii sunt în siguranță, protejați de pericolele din jurul lor.

EDUCAȚIE ȘI ÎNVĂȚARE

Părinții au rolul de a stimula și de a promova dezvoltarea cognitivă, emoțională și socială a copiilor, oferindu-le o educație adecvată și oportunități de învățare. Părinții îi învață pe copii să-și dezvolte abilități, cunoștințe și valorile.

GHIDARE ȘI MODELARE COMPORTAMENTALĂ

Părinții au un rol esențial în ghidarea copiilor lor în privința comportamentului și a valorilor. Prin intermediul propriului exemplu și prin sfaturi, părinții influențează dezvoltarea morală și etică a copiilor lor.

SUSȚINERE EMOȚIONALĂ

Părinții oferă sprijin emoțional copiilor lor, îi ascultă și îi înțeleg, le oferă încurajare și sprijin în momentele dificile. Un mediu sigur și afectuos contribuie la dezvoltarea stimei de sine, a încrederii și a unei stări emoționale sănătoase a copiilor.

CONSTRUIREA RELAȚIILOR

Părinții facilitează dezvoltarea relațiilor sănătoase a copiilor cu membrii familiei, cu prietenii și cu alte persoane din comunitate, învață copiii cum să coopereze, să negocieze și să se conecteze în mod pozitiv cu alții.

PSIHOkit

Cum poți să-ți sprijini copilul înainte de Evaluarea Națională?

Asigură-te că este pregătit înainte de examen:
Ajută-l să înțeleagă structura examenului și ce așteptări sunt de la el/ea. Încurajează-l să facă exerciții și să învețe regulat, în special la disciplinele la care are mai multe dificultăți.

Oferă suport emoțional:
Evaluarea națională poate fi o experiență stresantă și copilul tău ar putea avea nevoie de sprijin emoțional. Spune-i că ești mândru/ă de el/ea și că ai încredere în capacitățile sale. Încurajează-l să își exprime emoțiile și să vorbească despre orice îngrijorări.

Creează un mediu de învățare pozitiv:
Asigură-te că mediul de învățare al copilului este unul pozitiv și încurajează-l să ia pauze regulate, să facă mișcare și să mănânce alimente sănătoase, să își facă temele într-un mediu liniștit și confortabil, fără distragere.

Încurajează-l să ia o pauză înainte de examen:
În zilele dinaintea examenului, este important să ia o pauză de la studiu și să facă activități relaxante, cum ar fi cititul unei cărți sau ascultatul muzicii preferate. Asigură-te că doarme suficient înainte de examen și că mănâncă bine dimineața, în ziua examenului.

Semnele și simptomele stresului

Tensiune musculară:
stresul poate provoca tensiune și durere musculară, în special în zona gâtului, umerilor și spatelui.

Schimbări ale dispoziției:
stresul poate provoca anxietate, iritabilitate, tristețe sau depresie.

Insomnie sau somn agitat:
stresul poate afecta somnul și poate face dificilă adormirea sau menținerea somnului pe durata nopții.

Probleme digestive:
stresul poate afecta sistemul digestiv și poate provoca dureri abdominale, greață, diaree sau constipație.

Probleme de concentrare:
stresul poate afecta capacitatea de concentrare și poate face dificilă finalizarea sarcinilor sau luarea deciziilor.

Schimbări ale apetitului:
stresul poate afecta apetitul și poate provoca creșterea sau scăderea în greutate.

Probleme respiratorii:
stresul poate provoca dificultăți în respirație sau respirație rapidă și superficială.

Tensiune arterială crescută:
stresul poate provoca creșterea tensiunii arteriale și poate crește riscul de boli cardiovasculare.

PSIHOkit

Nevoile de bază ale copilului

NEVOIA DE IUBIRE ȘI AFECȚIUNE
- copiii au nevoie de afecțiune, atenție și încurajare din partea părinților și a celorlalți adulți din viața lor.

NEVOIA DE HRANĂ, ÎMBRĂCĂMINTE ȘI ADĂPOST
- copiii au nevoie de o alimentație adecvată, îmbrăcăminte potrivită în funcție de vreme și un loc de dormit sigur și confortabil.

NEVOIA DE SECURITATE
- copiii au nevoie să se simtă în siguranță și protejați, astfel încât să își poată dezvolta încrederea în sine și să se simtă încrezători în explorarea lumii înconjurătoare.

NEVOIA DE SOMN ȘI ODIHNĂ
- copiii au nevoie de un program regulat de somn și odihnă pentru a se dezvolta sănătos și pentru a avea suficientă energie pentru activitățile zilnice.

NEVOIA DE CONEXIUNE SOCIALĂ
- copiii au nevoie de oportunități de a interacționa cu alți copii și adulți pentru a-și dezvolta abilitățile sociale și pentru a forma relații de prietenie.

NEVOIA DE STIMULARE ȘI ACTIVITĂȚI DE DEZVOLTARE
- copiii au nevoie de activități care să îi ajute să își dezvolte abilitățile cognitive, sociale și emoționale.

NEVOIA DE AUTONOMIE ȘI INDEPENDENȚĂ
- copiii au nevoie să învețe să ia decizii și să fie responsabili pentru propriile lor acțiuni.

PSIHOkit

Programul zilnic



Un program zilnic este benefic pentru copii, deoarece le oferă o structură și o rutină care îi ajută să se dezvolte și să se simtă în siguranță și în control. Este important ca programul să fie adaptat nevoilor și preferințelor copilului și să fie actualizat periodic în funcție de schimbările care au loc în viața lui.

Construiește o relație pozitivă și sănătoasă cu copilul tău!

COMUNICAȚI DESCHIS ȘI SINCER
- ascultă cu atenție și răspunde cu empatie și compasiune la problemele, întrebările și grijile copilului tău. Încurajează-l să vorbească cu tine despre orice, fără să-l judeci.

FII DISPONIBIL/Ă ȘI ATENT/Ă
- petrece timp cu copilul tău și fii atent/ă la ceea ce spune sau face.

FII CONSECVENT/Ă
- stabiliți și mențineți reguli și așteptări clare, iar când e nevoie să impui consecințe, asigură-te că sunt consecvente și proporționale cu situația.

FII UN MODEL BUN
- copiii învață prin observație, așa că asigură-te că ești un model bun pentru copilul tău. Încearcă să fii pozitiv/ă, să tratezi pe toată lumea cu respect și să fii un bun cetățean.

ÎNCURAJEAZĂ ȘI APRECIAZĂ
- laudă și încurajează copilul atunci când face ceva bine sau depune un efort. Arată-i că apreciezi ceea ce face și că ești mândru/ă de el.

ÎNCURAJEAZĂ INDEPENDENȚA
- încurajează copilul să își dezvolte independența și abilitatea de a lua decizii. Acest lucru îl va ajuta să devină mai sigur pe sine și mai capabil să facă față provocărilor din viață.

PETRECEȚI TIMP DE CALITATE ÎMPREUNĂ
- încearcă să găsești timp pentru activități distractive împreună, cum ar fi jocuri de societate, mersul la cinema sau excursii.

CHECKLIST-UL PĂRINTELUI DE CLASA A VIII-A

Ia legătura constantă cu Profesorul Diriginte
Urmărește evoluția la clasă, absențele și notele din catalogul electronic.

Analizează Broșura Admiterii publicată de ISJ/ISMB
Consultă ultimele medii de intrare din anul precedent și numărul de clase/locuri scoase la concurs.

Participă la Târgul Liceelor / Zilele Porților Deschise
Vizitează liceele vizate împreună cu copilul pentru a cunoaște atmosfera și profesorii.

Pregătește dosarul cu acte necesare pentru înscriere
Certificate de naștere, buletin, fișă medicală, adeverințe cu notele la Evaluarea Națională.

Suntem o echipă! Școala și familia lucrează împreună pentru cel mai bun parcurs al fiecărui elev.

Anul clasei a VIII-a este o perioadă solicitantă atât pentru elevi, cât și pentru părinți. Pregătirea pentru Evaluarea Națională, alegerile privind liceul și teama de eșec pot genera anxietate, tensiune și nesiguranță în întreaga familie.

1. Începe cu propriile emoții

Înainte de a încerca să liniștești copilul, observă ce se întâmplă cu tine. Ești îngrijorat? Îți este teamă că nu va obține rezultatul dorit? Te gândești la consecințele unui posibil eșec?

- Recunoaște-ți emoțiile fără să te judeci.
- Fă o pauză înainte de a reacționa la o notă mică sau la lipsa de motivație a copilului.
- Discută cu un adult de încredere sau solicită sprijin psihologic dacă simți că stresul devine greu de gestionat.
- Amintește-ți că anxietatea ta nu trebuie să devină responsabilitatea copilului.

Întrebare pentru tine: „Ceea ce îi spun acum copilului meu îl ajută să se simtă în siguranță sau îi amplifică teama?”

2. Separă rezultatul școlar de valoarea copilului

Un examen măsoară anumite cunoștințe și competențe într-un anumit moment. Nu măsoară întreaga valoare a unui om, inteligența sa în toate domeniile sau potențialul său de dezvoltare.

Înlocuiește:

- „Trebuie să iei o notă mare!” cu **„Hai să vedem ce poți face pentru a te pregăti cât mai bine.”**
- „Dacă nu intri la liceul dorit, ce o să faci?” cu **„Vom analiza împreună opțiunile pe care le avem.”**
- „Uite cât învață colegii tăi!” cu **„Hai să vedem care este ritmul de lucru potrivit pentru tine.”**
- „Mă dezamăgești!” cu **„Rezultatul acesta ne arată ce mai avem de lucrat.”**

3. Creează acasă un spațiu de siguranță

Copilul are nevoie de un loc în care să poată vorbi despre temerile sale fără să fie criticat, comparat sau imediat sfătuit.

Ce poți face concret:

- Ascultă-l până la capăt înainte de a-i oferi soluții.
- Validează-i emoțiile: „Înțeleg că îți este teamă. Știu că acest examen contează pentru tine."
- Întreabă-l: „Ce te-ar ajuta cel mai mult din partea mea acum? Ce pot să fac să te simți mai bine?"
- Păstrează timp pentru activități plăcute, odihnă și momente petrecute împreună, fără discuții despre școală.

Nu fiecare conversație trebuie să se transforme într-o lecție, într-un plan de învățare sau într-o evaluare a progresului.

4. Susține efortul, nu doar rezultatul

Încurajează organizarea, perseverența și capacitatea copilului de a cere ajutor.

Un program realist, pauzele regulate, somnul suficient și mișcarea contribuie la o pregătire mai echilibrată.

Stabiliți împreună obiective mici și realizabile.
În loc să întrebi zilnic doar „Cât ai învățat?", poți întreba „Ce ai reușit să înțelegi astăzi?" sau „La ce ai avea nevoie de puțin ajutor?".

Evită să transformi fiecare notă într-un motiv de laudă excesivă sau de critică.

Copilul are nevoie să înțeleagă că progresul se construiește în timp și că greșelile fac parte din procesul de învățare.

5. Vorbește despre scenarii, fără să dramatizezi

Este firesc ca un copil să se teamă că nu va obține rezultatul dorit.
Nu este necesar să îi promiți că totul va ieși perfect. Este mai util să îi arăți că există soluții și în situațiile dificile.

Poți spune: „Ne dorim să obții un rezultat cât mai bun și vom face tot ce ține de noi pentru a te pregăti. Dacă lucrurile nu vor ieși exact cum sperăm, vom analiza opțiunile și vom găsi o cale potrivită pentru tine. Nu trebuie să rezolvi totul singur."

Transmite-i încredere fără să minimalizezi importanța examenului și fără să îl faci responsabil pentru liniștea sau fericirea familiei.

6. Protejează relația părinte-copil

În această perioadă, copilul are nevoie să rămână copil, nu doar elev în pregătire pentru examen.
Păstrați momente în care râdeți, vă plimbați, gătiți, vă jucați sau pur și simplu stați împreună. Arată-i că interesul tău pentru el depășește rezultatele școlare.

Dacă apar conflicte, încearcă să repari relația: *„Cred că și eu m-am lăsat copleșit de emoții. Îmi pare rău dacă am pus prea multă presiune pe tine. Hai să găsim o modalitate prin care să trecem împreună prin această perioadă."*

7. Cere ajutor atunci când este nevoie

Dacă observi anxietate persistentă, tulburări de somn, plâns frecvent, retragere, iritabilitate accentuată, simptome fizice asociate stresului sau refuz școlar, discută cu dirigintele, consilierul școlar ori un specialist în sănătate mintală.

Sprijinul solicitat la timp poate preveni intensificarea dificultăților.

EXERCIȚIU PENTRU PĂRINȚI: O PAUZĂ ÎNAINTE DE REACȚIE

Când simți că te copleșesc grijile legate de examen:

- Oprește-te pentru câteva momente și respiră lent.
- Identifică emoția: „Simt teamă, îngrijorare sau neputință."
- Întreabă-te: „Ce ține de mine, ce pot spune/ face ca să ajut și ce nu pot controla?"
- Alege un răspuns care sprijină copilul, în locul unuia care îi amplifică presiunea. Amintește-ți că poți oferi sprijin fără să controlezi fiecare rezultat.

Mesajul esențial pentru copilul tău

„Ne dorim să îți fie bine și să îți valorifici potențialul.
Te vom sprijini să te pregătești, să îți organizezi timpul și să ceri ajutor atunci când ai nevoie. Dar vrem să știi ceva important: valoarea ta nu se măsoară printr-o notă, iar iubirea noastră nu depinde de rezultatul unui examen.

Evaluarea Națională este o etapă din viața ta, nu întreaga ta viață. Suntem o familie, suntem împreună și vom căuta soluții indiferent de rezultat."

Amintește-ți: copilul nu are nevoie de un părinte perfect, ci de un părinte care își recunoaște emoțiile, își asumă responsabilitatea pentru ele și îi oferă copilului siguranța că nu este singur în fața dificultăților.

MENTALITATE & ECHILIBRU

Cercul Controlului:

Ce se află în controlul meu?

Efortul zilnic: Cât și cum mă pregătesc.

Atitudinea: Cum gestionez greșelile și emoțiile.

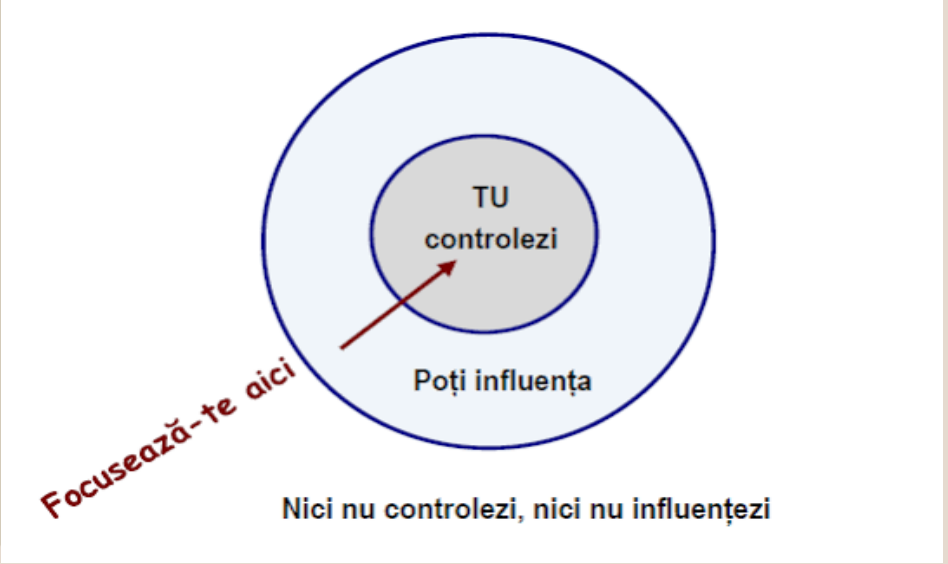
Odihna & Calmul: Cum îmi îngrijesc energia.

„ Îmi doresc foarte tare să intru la Liceul X și fac tot ce ține omenește de mine să iau o notă suficient de bună.

Știu că viitorul și valoarea mea nu depind de un singur rezultat.

Orice îmi va aduce viitorul, cu siguranță voi face față și voi analiza oportunitățile în acel moment .”

Detașarea sănătoasă reduce anxietatea de examen și crește performanța reală.



- <u>Lucruri pe care le pot controla elevii:</u>
- Programul de somn și de odihnă înainte de examen.
- Numărul de exerciții și de variante rezolvate la matematică și limba română.
- Atitudinea și felul în care gestionează momentele de panică în sală.
- Pregătirea instrumentelor de scris și respectarea timpului de lucru.

- <u>Lucruri pe care nu le pot controla elevii:</u>
- Ce subiecte exact vor pica la examen.
- Ce note vor lua ceilalți colegi.
- Cum vor corecta profesorii lucrările sau baremul exact.
- Emoțiile sau comentariile părinților și ale prietenilor.

Descoperiți-vă împreună cu copilul dvs. propriul IKIGAI

Ikigai este un concept japonez care se traduce prin „motivul pentru care merită să trăiești” sau „motivul pentru care te trezești dimineața”. Cuvântul provine din *iki* (viață) și *gai* (valoare, sens).
Ikigai se referă la ceea ce dă sens vieții tale, ceea ce îți aduce bucurie, împlinire și sentimentul că existența ta are valoare.

Modelul Ikigai este adesea explicat prin patru dimensiuni:

- **Ceea ce iubești:** activitățile, oamenii și experiențele care îți aduc bucurie.
- **Ceea ce faci bine:** abilitățile, calitățile și resursele tale personale.
- **Ceea ce are nevoie lumea:** felul în care poți contribui la binele celorlalți și al comunității.
- **Ceea ce poate fi remunerat:** activitățile prin care îți poți asigura resursele necesare traiului.



Cum îți poți descoperi propriul Ikigai?

Îți poți adresa câteva întrebări:

1. Ce activități mă fac să simt că sunt cu adevărat prezent și conectat la viață?
2. Ce lucruri îmi aduc bucurie, chiar dacă nimeni nu mă apreciază pentru ele?
3. Ce calități ale mele îi ajută pe ceilalți?
4. Ce îmi oferă un sentiment de sens și împlinire?
5. Ce aș păstra în viața mea dacă nu ar mai trebui să demonstrez nimic nimănui?

Un aspect important: Ikigai nu înseamnă să găsești o singură misiune grandioasă, ci să descoperi ce face ca viața ta să merite trăită, în felul tău. Poate fi relația cu familia, creșterea copilului, o conversație autentică, profesia prin care contribui la binele altora, grija față de tine sau liniștea unei dimineți în care nu trebuie să rezolvi nimic. Uneori, sensul nu se găsește în ceea ce mai avem de realizat, ci în ceea ce învățăm să trăim cu mai multă prezență.

Dacă nu ar trebui să salvezi pe nimeni, să mulțumești pe nimeni și să demonstrezi nimic, ce anume ți-ar face viața frumoasă și valoroasă?

Mult succes!

