

Citiți lecția din manual: *Starea de bine. Speranță și optimism*, notați schița lecției pe caiete și rezolvați fișele de lucru.

## Starea de bine. Speranță și optimism

### 1. Starea de bine

- unul dintre obiectivele fundamentale ale omului este ca viața să se desfășoare bine, cu alte cuvinte să funcționăm bine și să ne simțim bine;
- a funcționa bine înseamnă să simțim că avem un nivel de implicare și pricepere, de rezistență în fața nereușitelor, relații bune cu ceilalți, dar și că aparținem unei comunități;
- starea de bine (mentală, psihologică, socială, emoțională și spirituală) este determinată de elemente precum:
  - a. Caracteristicile personale;
  - b. Credințele și valorile noastre;
  - c. Felul în care găsim semnificații și dăm sens vieții noastre;
  - d. Modul prin care legăm și menținem relații cu ceilalți;
  - e. Felul în care ne îngrijim corpul și sănătatea;
  - f. Acoperirea nevoilor de bază (hrană, somn și adăpost) pentru a ne simți în siguranță.
- modalitățile prin care putem participa la întreținerea stării noastre de bine sunt următoarele:
  - a. Conexiunea: să ținem legătura cu oamenii din jur, cu familia, cu prietenii, cu vecinii, acasă și la școală;
  - b. Activitatea: să rămânem activi cu mintea și corpul, să practicăm un sport, să dansăm și să ne plimbăm;
  - c. Învățarea: să continuăm să învățăm, să încercăm lucruri noi și să ne punem în situații noi;
  - d. Luciditatea: să observăm realitatea înconjurătoare și să fim atenți la schimbările din jurul nostru, „ *aici și acum* ”;
  - e. Altruismul: să facem ceva bun pentru un prieten sau un necunoscut, fără să așteptăm o răsplată.

### 2. Optimism și speranță

- gândirea pozitivă (sau optimismul) contribuie semnificativ la modul în care ne percepem starea de bine și ne ajută să privim cu încredere viața și viitorul;
- optimiștii tind să aibă mai multe realizări, să fie mai productivi și să aibă mai multă încredere în viitor, ceea ce îi motivează să continue să depună eforturi pentru a obține rezultatele dorite, în ciuda obstacolelor întâmpinate;
- în strânsă legătură cu optimismul se află speranța, un mix între scop, perseverență și credință în găsirea soluțiilor potrivite;
- pesimiștii, pe de altă parte, se concentrează pe calitățile negative, uită de lucrurile bune realizate, se stresează, își pierd stima de sine și, în loc să se valorizeze, se disprețuiesc și se desconsideră.
- a fi optimist sau pesimist reprezintă o decizie personală: optimismul este un stil de gândire care poate fi învățat, iar pesimismul poate fi dezvățat prin noi comportamente și obiceiuri.

Pentru o mai bună înțelegere a subiectului studiat vizionați următoarele videoclipuri:

<https://www.youtube.com/watch?v=oaGbGWGXY10>

<https://www.youtube.com/watch?v=FrqBWQ-mVEc>

**Fișă de lucru: *Starea de bine. Speranță și optimism***

Gândiți-vă la o întâmplare din copilărie în care v-ați folosit de calitățile voastre pentru a ieși dintr-un impas. Descrieți întâmplarea într-un text de minim 10 rânduri și punctați ce anume v-a ajutat să ieșiți din impas. Cum ați putea să folosiți aceste resurse în prezent?



## BIBLIOGRAFIE:

1. Columban, Monica H., Kudor, Dorina, Sfirlea, Lenuța, Talaș, Dorina-Anca, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VI-a*, Editura Art Klett, București, 2023.
2. Popescu-Argetoia, Oana, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VI-a*, Editura Booklet, București, 2023.
3. Boca, Cristiana Ana-Maria, Ciohodaru, Elena, Mitrofan, Luminița Doina, Călineci, Marcela Claudia, Marcinschi, Florentina, Oancea, Ana-Maria, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VI-a*, Editura CD Press, București, 2023.
4. Popa, Simona-Elena, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VI-a*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2023.
5. Bărbulescu, Gabriela, Beșliu, Daniela, Gunea, Cristina Maria, Sima, Angelica, Sima, Elena-Cristina, Stoicescu, Daniela, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VI-a*, Editura Litera, București, 2023.
6. Călărășanu, Cristina, Hetel, Cătălina, Tudose, Corina Mihaela, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VI-a*, Editura Active Learning, București, 2023.

