

## Dragi părinți,

Vă aduceți aminte că în urmă cu trei săptămâni am abordat managementul stresului, ca intervenție cu 100% consens între experți pentru dezvoltarea **eficientă** a rezilienței? Săptămâna aceasta vom discuta despre **dezvoltarea auto - eficacității**, deoarece aceasta a fost considerată ca fiind componentă a rezilienței (Rutter, 1987; Werner, 1982).

<b>100% consens</b>	<b>91-99% consens</b>	<b>81-90% consens</b>	<b>71-80% consens</b>
Coeziune familială Mediu familial armonios Relațiile cu prietenii Empatie și abilități pro-sociale <b>Abilități de management al stresului</b> Autoreglare emoțională Simț al acțiunii Rezolvare de probleme <b>Auto-eficacitate*</b>	Conectare socială Sprijin extra-familial Planificare Auto-compassiune Simț al sensului și semnificației Optimism Speranța Experiențe emoționale pozitive Resurse ambientale	Relațiile cu frații Conectare culturală Locus of control Simț al coerenței Mindfulness Perseverență Expertiză Identitate culturală	Mentori Umor Exerciții fizice Talente și interese

\***Auto-eficacitatea** este credința optimistă în propria competență și în abilitatea de a duce cu succes la îndeplinire o sarcină, producând un rezultat dorit.

**Autoeficacitatea** se referă la aprecierea subiectivă a capacității proprii de realiza anumite acțiuni. Aceasta depinde întotdeauna de context. *De exemplu, un anumit elev poate avea o autoeficacitate crescută la fizică și scăzută la limba română, altă elevă poate avea o autoeficacitate crescută referitor la relațiile cu semenii și scăzută cu referire la activitățile sportive.*

În domeniul învățării, se poate vorbi chiar și despre autoeficacitatea autoreglării, care reprezintă convingerea unei persoane că își poate organiza, monitoriza și controla propria învățare.

Rezultatele studiilor de specialitate demonstrează că încrederea elevilor în eficacitatea proprie este asociată cu succesul școlar și cu bunăstarea personală, relația fiind una bidirecțională: autoeficacitate crescută conduce la performanțe crescute, iar performanțele crescute se traduc ulterior într-o autoeficacitate crescută.

**Fragment adaptat după “Consiliere și dezvoltare personală, clasa a V-a. Ghid pentru profesori”, Institutul de Științe ale Educației, 2017.**

<u>Persoanele cu autoeficacitate ridicată:</u>	<u>Persoanele cu autoeficacitate scăzută:</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• abordează sarcinile dificile ca fiind mai degrabă provocări decât amenințări care ar trebui evitate;</li> <li>• se implică mai mult în activități;</li> <li>• își stabilesc obiective mai complexe și mai provocatoare, perseverând până la finalizarea acestora;</li> <li>• în cazul unui eșec, ele sporesc efortul depus și își recapătă mai repede sentimentul de autoeficacitate;</li> <li>• de obicei, atribuie nereușitele unui efort insuficient, cunoștințelor deficitare sau lipsei unor abilități care pot fi dobândite în timp;</li> <li>• abordează situațiile amenințătoare cu sentimentul că le pot (le vor putea) controla</li> </ul> <p><b>(fragment extras din Factorii de influență a nivelului de autoeficacitate personală, DAVIDESCU Elena, dr., lect. univ. USEM, catedră Psihologie și Asistență socială)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- evită implicarea în sarcini dificile, considerându-le amenințări la adresa propriei persoane;</li> <li>- au un nivel scăzut de aspirație și o angajare deficitară față de scopurile pe care și le stabilesc;</li> <li>- când înfruntă situații dificile, în loc să se concentreze asupra găsirii unei soluții, insistă asupra abilităților percepute ca fiind deficitare, asupra obstacolelor pe care le-ar putea întâmpina în atingerea scopului și asupra unor posibile rezultate negative;</li> <li>- în fața dificultăților au tendința de a reduce efortul necesar atingerii scopului și sunt predispuse spre abandonarea rapidă a sarcinii;</li> <li>- în urma unui eșec sau obstacol își recapătă foarte greu sentimentul de eficacitate;</li> <li>- consideră nivelul scăzut de performanță ca fiind rezultatul unor deficite aptitudinale;</li> <li>- chiar și un eșec minim poate determina pierderea încrederii în forțele și abilitățile proprii</li> </ul>

Vă propunem următorul exercițiu pentru dumneavoastră - varianta modificată a exercițiului de scriere a lui Pennebaker. De data aceasta, veți scrie despre fiecare reușită din viața dumneavoastră. Încercați să vedeți:

1. Care au fost pașii care v-au condus spre fiecare reușită?
2. Care au fost convingerile dumneavoastră când ați pornit spre acea reușită?
3. Care au fost sentimentele/emoțiile dumneavoastră?
4. Care au fost obstacolele și care au fost calitățile dumneavoastră prin care ați depășit aceste obstacole.
5. Propuneți-vă un obiectiv pe termen scurt și analizați ce resurse personale vă vor ajuta să-l duceți la bun sfârșit.
6. Propuneți-vă un obiectiv pe termen lung și analizați ce resurse personale vă vor ajuta să-l duceți la bun sfârșit.

7. Pe o coală A4 scrieți cu diferite culori toate calitățile pe care ceilalți le apreciază la dumneavoastră și cele pe care dumneavoastră le-ați identificat ca resurse personale. Afișați-o undeva astfel încât să o vedeți zilnic, pentru că vă va aminti cât de puternic/ă sunteți.

<p><b>CALITĂȚI MORALE</b></p>  <ul style="list-style-type: none"><li>• Empatia</li><li>• Perseverența</li><li>• Responsabilitatea</li><li>• Modestia</li><li>• Compasiunea</li><li>• Speranța și optimismul</li></ul>	<p><b>CALITĂȚI SOCIALE</b></p>  <ul style="list-style-type: none"><li>• Generozitatea</li><li>• Politețea</li><li>• Toleranța și acceptarea</li><li>• Încrederea în sine și siguranța emoțională</li><li>• Asertivitatea</li><li>• Flexibilitatea</li><li>• Onestitatea</li><li>• Simțul umorului</li><li>• Loialitatea</li></ul>
<p><b>CALITĂȚI COGNITIVE/LEGATE DE ÎNVĂȚARE</b></p>  <ul style="list-style-type: none"><li>• Capacitatea de planificare și organizare</li><li>• Stabilirea de scopuri și obiective</li><li>• Atenția</li><li>• Memoria</li><li>• Gândirea flexibilă</li><li>• Disciplina</li><li>• Reziliența</li></ul>	<p><b>INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ</b></p>  <ul style="list-style-type: none"><li>• Conștientizarea propriilor emoții</li><li>• Gestionarea propriilor emoții</li><li>• Capacitatea de a se auto-motiva</li><li>• Identificarea și înțelegerea emoțiilor celorlalți</li><li>• Inițierea și menținerea relațiilor</li></ul>

(Infografic preluat de pe [www.suntparinte.ro](http://www.suntparinte.ro))

*Revenim mâine cu activitățile pentru copii.*