

<b>INTELEPCIUNEA</b>	<b>CREATIVITATE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• originalitate</li> <li>• adaptabilitate</li> <li>• ingeniozitate</li> </ul>	<b>CURIOZITATE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• interes</li> <li>• căutarea noului</li> <li>• deschiderea de a experimenta</li> </ul>	<b>JUDECATĂ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• gândire critică</li> <li>• a gândi lucrurile deschis și în profunzime</li> </ul>	<b>PLĂCEREA DE A ÎNVĂȚA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• plăcerea de a dobândi noi competențe</li> <li>• completarea bagajului de cunoștințe, abilități și valori</li> </ul>	<b>PERSPECTIVĂ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• înțelepciune în a oferi sfaturi potrivite</li> <li>• capacitatea de a privi lumea în ansamblu</li> </ul>
<b>CURAJUL</b>	<b>CURAJ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• a nu te feri de amenințări, dificultăți, durere</li> <li>• a acționa conform propriilor convingeri</li> </ul>	<b>PERSEVERENȚĂ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• persistență într-un curs de acțiune început</li> <li>• a simți plăcerea de ați finaliza sarcinile începute</li> </ul>	<b>ONESTITATE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• integritate</li> <li>• autenticitate</li> </ul>	<b>ENTUZIASM</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• vitalitate</li> <li>• tenacitate</li> <li>• energie</li> <li>• a te simți viu, stimulat</li> </ul>	
<b>UMANITATEA</b>	<b>DRAGOSTE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• a oferi și a primi iubire din partea aproapelui</li> <li>• valorizarea relațiilor strânse cu alte persoane</li> </ul>	<b>BUNĂTATE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• generozitate</li> <li>• protejare</li> <li>• grijă și compasiune</li> <li>• iubire altruistă</li> <li>• amabilitate</li> </ul>			<b>INTELIGENȚĂ SOCIALĂ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• a fi conștient de motivele/sentimentele tale și ale altor persoane</li> <li>• a ști ce îți motivează pe ceilalți</li> </ul>
<b>DREPTATEA</b>	<b>SPIRIT DE ECHIPĂ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lucru în echipă</li> <li>• cetățenie activă</li> <li>• responsabilitate socială</li> <li>• loialitate</li> </ul>			<b>ECHITATE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dreptate</li> <li>• a nu lăsa sentimentele personale să-ți influențeze deciziile</li> </ul>	<b>LEADERSHIP</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• a organiza activități de grup</li> <li>• a încuraja un grup să ducă sarcinile la bun sfârșit</li> </ul>
<b>CUMPĂTAREA</b>		<b>IERTARE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• a ierta pe cei din jur</li> <li>• a acorda oamenilor o a doua șansă</li> </ul>	<b>MODESTIE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ați lăsa realizările să vorbească pentru tine</li> <li>• a nu te considera mai special decât ești</li> </ul>	<b>PRUDENȚĂ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• atenție, grijă în decizii și acțiuni</li> <li>• a nu-ți asuma riscuri nejustificate</li> </ul>	<b>AUTOCONTROL</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• autocontrol</li> <li>• disciplină</li> <li>• gestionarea emoțiilor</li> </ul>
<b>TRANSCENDENȚĂ</b>	<b>APRECIEREA FRUMUSEȚII ȘI A EXCELENȚEI</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• umire</li> <li>• elevare</li> <li>• admirație</li> </ul>	<b>RECUNOȘȚINȚĂ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• a te simți binecuvântat</li> <li>• a fi recunoscător pentru tot ce trăiești sau ai</li> </ul>	<b>OPTIMISM</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• speranță</li> <li>• orientare pozitivă către viitor</li> <li>• a crede într-un viitor bun</li> </ul>	<b>UMOR</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• spirit ludic</li> <li>• a-i face pe alții să zâmbească</li> </ul>	<b>SPIRITUALITATE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• credință în ceva superior</li> <li>• practică religioasă</li> <li>• încredere</li> <li>• a da sens experiențelor de viață</li> </ul>

# Buzunarul cu valori



## CREATIVITATE

Creează-ți o nouă mantră. Iată câteva exemple:

- Nu trebuie să fie perfect
- O soluție există, trebuie doar să o găsec
- Pot oricând să îmbunătățesc ideea

Ia o foaie de hârtie și descrie cum îți dorești să fie anul viitor școlar și ce vei face pentru ca această viziune personală să devină realitate. Rezultatul reflecției poată să fie un moodboard.



# Buzunarul cu valori



## CURIOZITATE

Reflectează asupra modului în care ai interacționat cu viața săptămâna trecută. Câte dintre aceste lucruri sunt adevărate?

- Am fost atât de absorbit(ă) de învățare încât am pierdut noțiunea timpului.
- Am vorbit cu cineva care mi-a dat o idee nouă sau m-a făcut să mă răzgândesc.
- Am luat inițiativa de a afla mai multe despre unul dintre interesele mele.
- Când nu știam răspunsul la o întrebare, nu mă puteam odihni până nu îl aflam.
- Am explorat o idee sau un subiect complet nou - doar pentru distracție.

# Buzunarul cu valori



## JUDECATĂ

### Întrebă-te:

- Când ai spus ultima dată cuiva: „Ai avut dreptate. M-am înșelat.“?
- Ce fapte/date ar schimba una dintre convingerile tale puternice?
- Cât de des folosești „da, dar” atunci când discuți cu cineva?
- Ce tip de cărți citești/emisiuni urmărești? Cele care îți confirmă opiniile sau cele care îți le provoacă?
- Preferi să ai prieteni asemănători ție sau păstrezi aproape oameni care îți par diferiți (etnie, religie, orientări sexuale, preferințe politice etc.)?

# Buzunarul cu valori



## PLĂCEREA DE A ÎNVĂȚA

Exercițiu preluat din Jurnalul de învățare al unui profesor reflexiv, de Vasile Brașovanu

**LOCUL MEU  
ÎN  
CANCELARIE**

Copiii învață ceea ce trăiesc! Dacă observă adulții în școală care se bucură, colaborează și învață împreună, șansele să o facă și ei cresc.

Vă propunem să reflectați la cum arată cancelaria în care funcționați și cum vă doriți să arate în viitor. Vă puteți apoi împărtăși reflecțiile cu colegii.

ACUM

CE ȚINE DE MINE

---

---

---

---

---

ÎN VIITOR

CE ȚINE DE ALȚII

---

---

---

---

---

# Buzunarul cu valori



## PERSPECTIVĂ

Imaginează-ți că locuiești cu întreaga planetă pe aceeași stradă. Cei mai săraci stau în stânga străzii, iar cei mai bogați stau în dreapta. Uită-te cum arată casa ta, mâncarea din frigider, pasta de dinți pe care o folosești, cu ce te deplasezi etc. și gândește-te tu unde ai locui:



Intră pe linkul: <https://www.gapminder.org/dollar-street>.  
Compară familii, case, obiecte din diferite părți ale lumii. Se păstrează imaginea pe care ți-ai făcut-o inițial despre locul tău pe stradă?

# Buzunarul cu valori



## CURAJ

Vorbește sau scrie despre o idee nepopulară, dar necesară educației de calitate.

Pune întrebări dificile care te ajută pe tine și pe ceilalți să vă confrunțați cu realitatea.

Clarifică-ți valorile gândindu-te cât de bine te-au servit în situații dificile.

Identifică un domeniu în care, în general, te ferești de confruntări. Exersează fraze, tonuri și manierisme care îți vor permite să te confrunți eficient cu situația data viitoare.

# Buzunarul cu valori



## PERSEVERENȚĂ/REZILIENTĂ

Asociația Americană de Psihologie (apa.org) recomandă 10 modalități:

1. Construiește și menține o rețea socială puternică;
2. Evită să privești crizele drept provocări de netrecut;
3. Acceptă schimbările ca o parte naturală și inevitabilă a vieții;
4. Lucrează la obiectivele tale (realiste);
5. Ia măsuri decisive care te vor ajuta să faci față provocărilor;
6. Caută oportunități pentru descoperirea de sine;
7. Construiește o viziune pozitivă asupra ta și a abilităților tale;
8. Privește lucrurile în perspectivă și în context;
9. Menține o perspectivă plină de speranță asupra vieții;
10. Și ai grijă de tine.



# Buzunarul cu valori



## ONESTITATE

### Dizolvarea barierelor din calea integrității

În timp ce reflectezi la aceste întrebări, urmărește:

- să nu explici, justifici sau cenzurezi gândurile
- reacția corpului (stomac, inimă, cap)
- ce emoții se activează în timpul acestor reacții (rușine, frică, furie etc.)
- ce impact pozitiv sau negativ ar avea în viața ta personală și profesională

### Alege o situație recentă în care nu ai fost integru/integră:

- Ce decizie ai luat?
- Pe cine încerci să mulțumești?
- Ce încerci să eviți?
- Ce reguli urmezi?
- Ce standarde urmezi?
- Ce legi urmezi?

# Buzunarul cu valori



- Ce valori morale urmezi?
- Cum te evaluezi?
- Cum te invalidezi?
- Cum te pedepsești?

## **Reflectează asupra răspunsurilor oferite:**

- Ce ai descoperit în acest exercițiu?
- Ce spun răspunsurile despre viața ta?
- Ce patternuri de comportament ai observat?

# Buzunarul cu valori



## ENTUZIASM

Fă sport sau mișcare de 2-3 ori pe săptămână și urmărește cum îți crește nivelul de energie.

Îmbunătățește rutina somnului: ia cina cu 3-4 ore înainte de culcare, scoate telefonul și / sau televizorul din dormitor.

E important să pui încă un rând de haine la spălat, dar la fel de important este să petreci timp de calitate cu familia, prietenii, în aer liber, meșterind sau creând ceva frumos etc.

# Buzunarul cu valori



## IUBIRE

RĂSPUNDEM, NU REACȚIONĂM  
*HELP FOR BILLY*

### Reacții tradiționale

- Nu-i așa de greu.
- Dă-i drumul în biroul directorului.
- Ești mare acum, trebuie să înveți să te comporți.
- Nu mai plânge.
- Ești atât de dramatic.
- O să fii suspendat din școală.
- Trebuie să înveți să fii mai responsabil.

### Răspunsuri blânde

- Ajută-mă să înțeleg ce este dificil.
- Sunt aici, nu vei avea probleme.
- Nu vreau să treci singur prin starea asta. Lasă-mă să te ajut.
- Este normal să te simți copleșit.
- Vrei să fii ascultat.
- Stai cu mine.
- Hai să împărțim sarcina în bucăți mai ușor de realizat.

# Buzunarul cu valori



## Reacții tradiționale

- Nu pot să te ajut, mai am încă 30 de elevi în clasă.
- Cum îți permiți să discuți cu un adult în felul ăsta?
- În viața ta să nu mai faci așa ceva.
- O să îți sun părinții. Să vezi ce o să-ți facă.
- Comportă-te ca un copil de vârsta ta.

## Răspunsuri blânde

- Vom trece peste toate împreună, fiecare copil din clasa mea contează.
- Ai dreptul să exprimi ceea ce simți, hai să vorbim noi doi.
- Uneori viața devine extrem de copleșitoare, nu-i așa?
- Hai să îi implicăm pe toți cei care te iubesc în conversația asta. Nu vei fi pedepsit, dar împreună vom găsi o soluție mai bună.
- Vrei să fii ascultat.

# Buzunarul cu valori



## Reacții tradiționale

- Ești mare acum.
- Maturizează-te odată.
- În clasa mea nu tolerez așa ceva.
- Uită-te la... de ce nu poți să fii și tu ca el/ea?
- Nu o să te placă nimeni dacă te mai porți așa.

## Răspunsuri blânde

- Hai să încercăm împreună.
- Sunt aici să te ajut să reușești.
- Sunt aici să te ajut să te simți în siguranță.
- Ești valoros.
- Știu că îți dorești să fii plăcut, hai să facem să se întâmple așa.

# Buzunarul cu valori



## BUNĂTATE

### Exercițiu de compasiune, ReSurfacing

*INSTRUCȚIUNI:* Acest exercițiu poate fi făcut oriunde se adună oamenii (aeroporturi, mall-uri, parcuri, plaje etc.). Ar trebui să fie făcut pe străini, discret, de la o anumită distanță.

#### Pasul 1

Cu atenție asupra persoanei: „La fel ca mine, această persoană caută fericire în viața sa.”

#### Pasul 2

Cu atenție asupra persoanei: „La fel ca mine, această persoană încearcă să evite suferința în viața sa.”

#### Pasul 3

Cu atenție asupra persoanei: „La fel ca mine, această persoană a cunoscut tristețea, singurătatea și disperarea.”

#### Pasul 4

Cu atenție asupra persoanei: „La fel ca mine, această persoană caută să-și îplinească nevoile.”

#### Pasul 5

Cu atenție asupra persoanei: „La fel ca mine, această persoană învață despre viață.”

# Buzunarul cu valori



## INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ

Reflectează la momentele în care nu te-ai simțit confortabil la clasă și numește emoția care te copleșea în acel moment. Ce temeri s-au activat în tine (mă simt singur, nesigur, respins, abandonat, controlat etc.)? Ce strategii ai putea să folosești anul viitor pentru a putea răspunde nevoilor elevilor în ciuda sentimentelor inconfortabile de care de obicei te protejezi?

Întreabă pe cineva apropiat despre momentele în care nu l-ai înțeles emoțional și despre modul în care ar vrea să fie înțeles emoțional în viitor.

În relațiile tale apropiate, vorbește clar și direct despre nevoile și dorințele tale.



# Buzunarul cu valori



## SPIRIT DE ECHIPĂ

### Ce fac persoanele colaborative

#### **Fără ego**

Cei mai buni colaboratori își lasă ego-urile la ușă. Sunt mai interesați să-i ajute pe ceilalți să atingă obiectivul comun decât să obțină credit pentru orice rol avut.

#### **Generoși**

Oferă fără întrerupere cunoștințele, abilitățile, ajutorul și încurajarea lor. Pe scurt, de orice are nevoie echipa, găsesc o modalitate de a oferi cât mai bine și cu un zâmbet larg.

#### **Curioși**

Sunt pricepuți la a pune întrebările care ajută la descoperirea pieselor lipsă necesare pentru a finaliza sarcina.

#### **Apreciativi**

Cei mai buni colaboratori își exprimă întotdeauna aprecierile sincere și mulțumiri pentru tot ceea ce alții au făcut.

# Buzunarul cu valori



## **Ascultă să înțeleagă**

Marii colaboratori ascultă ceea ce se spune pentru a se asigura că înțeleg vorbitorul, nu doar pentru a da replica.

## **Flexibili**

Colaboratorii inteligenți știu că nu totul se întâmplă conform planificării sau într-o succesiune logică.

## **Acordă și așteaptă încredere**

Colaboratorii extraordinari ajută la crearea și menținerea aceluiași mediu de încredere atât de necesar pentru ca o echipă să prospere.

## **Disciplinați**

Cei mai buni colaboratori sunt semi-obsedați de organizare și gestionarea timpului.

## **Respectuoși**

Cei mai buni colaboratori știu că nu toată lumea din echipă le va plăcea (sau invers), oricât de mult ar încerca. Și-au dat seama însă că respectul reciproc îi ajută să ajungă mult mai departe.

# Buzunarul cu valori



## ECHITATE

Pentru ca sala de clasă să fie un mediu sigur pentru fiecare elev:

- **Reflectează la propriile convingeri** (care este poziția ta sau care sunt circumstanțele care ți-au format identitatea în termeni de naționalitate, etnie, sex și abilitate?)
- **Redu barierele în învățare datorate apartenenței la o anumită categorie dezavantajată** (diversifică curriculumul, oferă sprijin în realizarea sarcinilor, stabilește așteptări mari de la toți elevii, co-reglează emoțiile celor care au dificultăți)
- **Stabilește un mediu incluziv** (nu permite jigniri, atacuri personale, interacțiuni agresive, discută consecințele și limitele într-o formă care să le transmită grijă, curiozitate și empatie, învață-i să repare greșeli)
- **Dinamizează clasa** (lucrează cu clasa în grupe mici și diverse)

# Buzunarul cu valori



## LEADERSHIP

Mă adaptez cu ușurință la situații noi

Pun întrebări clarificatoare

Îi susțin pe ceilalți să își atingă obiectivele

Ascult cu atenție

Ofer feedback constructiv

Îi influențez și îi motivez pe ceilalți

Iau decizii, chiar dacă sunt dificile

# Buzunarul cu valori



## IERTARE

Capacitatea de a ne ierta greșelile este esențială pentru bunăstarea noastră emoțională. Cu toate acestea, a decide să renunțăm la suferința noastră internă poate fi dificil. Poate fi, de asemenea, un proces lent.

Exersează câțiva pași în această direcție:

- Descrie greșeala pentru care dorești să te ierți;
- Identifică sentimentele negative de care dorești să te eliberezi;
- Recunoaște impactul pozitiv pe care îl va avea iertarea de sine asupra ta;
- Recunoaște avantajele iertării de sine pentru ceilalți și
- Angajează-te în mod explicit în a te ierta.

# Buzunarul cu valori



## MODESTIE

Safari în parc/curtea casei

<p><b>Flori sălbatice</b></p>  <p>Te-ai oprit să le miroși?</p>	<p><b>Semne de animale</b></p>  <p>pene, urme pe pământ, excremente</p>	<p><b>Colectori de nectar</b></p>  <p>Fluturi, molii, albine</p>
<p><b>Semințe</b></p>  <p>Ghinde, conuri, păstăi, ciulini etc</p>	<p><b>Mini bestii cu 6 picioare</b></p> <p>Pentru fiecare dintre noi există 200 milioane de insecte</p> 	<p><b>Prinzători de soare</b></p> <p>Frunzele folosesc energia solară</p> 
<p><b>O casă pentru animale</b></p> <p>Într-un copac, în pământ, sub o piatră</p> 	<p><b>Găsește ceva ce nu se potrivește în natură</b></p> <p>Ce se întâmplă cu gunoarele?</p> 	<p><b>O sursă de apă pentru animale</b></p> 

# Buzunarul cu valori



## PRUDENȚĂ

### Un curriculum incluziv

*Traducere și adaptare după Gholdy Muhammad*

- Cum voi preda astfel încât elevii să se bucure de oră?
- Cum voi preda astfel încât să fie imposibil pentru elevi să eșueze?
- Ceea ce predau, cum îi va ajuta pe elevi să dezvolte abilități?
- Ceea ce predau, cum îi va ajuta pe elevi să dobândească noi cunoștințe?
- Ceea ce predau, cum îi va ajuta pe elevi să-și înțeleagă rostul și rolul în rezolvarea problemelor din lume?
- Ce texte voi alege pentru a-i încuraja să citească independent?
- Cum voi implica părinții și comunitatea?
- Sunt eu entuziasmat să învăț și să predau?

# Buzunarul cu valori



## AUTOCONTROL

### Cere ceea ce dorești

Jurnal de mindfulness, Corinne Sweet

*În relație cu colegii din cancelarie poate să îți se pară greu să ceri ceea ce dorești. Poate te temi că vei fi respins sau judecat. Și totuși este esențial să te simți confortabil în privința dreptului tău de a cere.*

Rămâi tăcut o clipă și conștientizează ceea ce vrei să comunici. Identifică-ți sentimentele. Ce senzații simți în corp? Furnicătură? Tensiune? Conștientizează-le.

Limpește-ți mintea. Concentrează-te pe respirație: inspiră și expiră profund. De fiecare dată când expiri, îndreaptă-ți spatele și simte-te mai înalt. Cu fiecare respirație, simte cum îți se lărgeste pieptul. Simte-te mai vertical și mai plin de substanță. Simte terenul solid de sub picioarele tale ferme.

Acum du-te și cere ce dorești.



# Buzunarul cu valori



## APRECIEREA FRUMUSEȚII ȘI EXCELENȚEI

### Călătorie spre inima naturii

Să împărtășim bucuria naturii, Joseph Cornell

Găsește un loc în natură care îți place în mod deosebit. În timpul vizitei (aproximativ 25 de minute) așază-te comod și închide ochii.

- De ce ai ales acest loc? Ce îl face special?
- Ascultă simfonia de sunete din jurul tău. Concentrează-te pe sunete mai îndepărtate și schimbă apoi atenția spre sunete mai apropiate.
- Poți auzi copacii cântând în bătaia vântului? Vezi dacă poți distinge „cântecul” unui copac și să îl descrii.
- Deschide ochii și fă o „fotografie” clipind după 3 secunde.

# Buzunarul cu valori



## RECUNOȘTIȚĂ

Să îți aduci aminte de lucrurile bune din viața ta poate face ca lucrurile să meargă mai bine întreaga zi. Iată o listă simplă la care să reflectezi săptămâna aceasta:

1. Un coleg pentru care ești recunoscător
2. Un elev care te face să zâmbești
3. Un elev care trece neobservat
4. O carte pe care o recomanzi elevilor (nu de specialitate)
5. Ceva unic la tine ca profesor
8. Un elev care te provoacă
6. Un elev care excelează la altă materie decât predai tu
7. Melodia preferată în drum spre școală
8. Ceva amuzant spus de un coleg sau elev
9. Un coleg care te-a ajutat
10. Cineva din familia ta care te ajută să pregătești proiectele pentru școală
11. Un moment dulce împărtășit cu elevii sau colegii
12. Un moment când ai simțit că ești liber să încerci ceva nou la clasă
13. Un bun prieten care ascultă despre viața ta de profesor
14. Cineva care te-a învățat ceva
15. Vocile vesele ale elevilor

# Buzunarul cu valori



## OPTIMISM

Gândește-te la un moment recent în care ai experimentat personal 1) un eveniment negativ și 2) un eveniment pozitiv și notează-le. Apoi, parcurge fiecare dintre cele șase întrebări de mai jos și încercuiește alegerea a. sau b. pentru a vedea dacă succesul sau eșecul îl percepi mai mult ca un optimist sau pesimist. Prea pesimiste răspunsurile? Lucrează la acest aspect.

### Cum explici evenimentul NEGATIV?

#### 1. A fost evenimentul negativ:

a. cauzat de tine și de inadecvările tale (de exemplu, lipsa abilității)? **(Pesimist)**  
SAU

b. din cauza unor factori în afara controlului tău (de exemplu, condiții adverse, adversar dur) sau din cauza unor factori care se află sub

### Cum explici evenimentul POZITIV?

#### 1. Acest eveniment pozitiv:

a. se întâmplă din cauza ta (de exemplu, abilitatea ta, efortul tău)? **(Optimist)** SAU  
b. se întâmplă din cauza lucrurilor pe care nu le poți controla (de exemplu, noroc, concurent nepregătit)? **(Pesimist)**

controlul tău și pe care ai puterea să-ți schimbi în viitor (de exemplu, lucruri despre tine pe care le poți îmbunătăți)? **(Optimist)**

**2. Din cauza acestui eveniment negativ:**

a. evenimentele negative sunt acum inevitabile sau mai probabil să se întâmple în alte părți din viața ta? **(Pesimist)**

SAU

b. acest eveniment negativ este specific acestei situații și nu are nimic de-a face cu alte domenii ale vieții tale **(Optimist)**

**3. Acest eveniment negativ înseamnă că:**

A. vor veni mai multe evenimente negative (de exemplu, eșec, pierderi) **(Pesimist)** SAU

b. acest eveniment a fost o întâmplare, un obstacol temporar; ceea ce a provocat eșecul meu astăzi nu mă afectează în viitor **(Optimist)**

**2. Este acest eveniment pozitiv dovada că:**

A. se vor întâmpla lucruri pozitive și în alte domenii ale vieții tale? **(Optimist)** SAU

b. este o întâmplare izolată acest eveniment? **(Pesimist)**

**3. Este acest eveniment pozitiv dovada că:**

a. va veni mai mult succes și se vor întâmpla mai multe lucruri pozitive în viitorul tău?

**(Optimist)** SAU

b. nu va dura; a fost noroc; a fost întâmplător; lucrurile pozitive (succesul) probabil nu se vor întâmpla din nou?

**(Pesimist)**

# Buzunarul cu valori



## UMOR

Câteva sfaturi pentru a face orele mai plăcute și a risipi norii din sala de clasă. Amintește-ți, mai presus de toate, că sarcasmul nu își are locul în școală. Numai umorul „fără răutate” este acceptabil.

- Râde de tine - când faci ceva prostesc sau greșit, menționează faza și râde de ea.
- Inserează sarcini haioase la teste sau teme.
- Creează un colț cu citate în sală- caută citate amuzante și postează-le.
- Organizează „Vinerea glumeață” - cere elevilor să aducă glume pe care să le spună la începutul zilei.
- Stabilește o zi amuzantă a pălăriilor sau o zi a șosetelor nepotrivite sau altă formă amuzantă de îmbrăcat.
- Construiește o gândire creativă și plină de umor arătând desene animate și imagini fără subtitrări și rugând elevii să le creeze replicile.

# Buzunarul cu valori



## SPIRITUALITATE

- Îți imaginezi viața ca având unul sau mai multe obiective specifice? Chiar dacă nu ai fost „creat” dintr-un anumit motiv, simți că este ceva ce ar trebui să încerci să realizezi?
- Crezi că există ceva ce ar trebui să încerce specia umană să realizeze în timp ce existăm pe această planetă? Dacă da, de ce? Dacă nu, de ce nu?
- Ce îți imaginezi că se întâmplă la sfârșitul vieții?
- Ce te motivează să faci ceea ce trebuie sau să te dezvolți?
- Ce te motivează să te trezești dimineața - sau să faci orice (inclusiv să rămâi în viață)?
- Dacă ai ști că vei fi fericit și în siguranță, ți-ar păsa dacă țara noastră (sau lumea) ar deveni din ce în ce mai coruptă sau ar fi îndreptată spre distrugere? De ce ți-ar păsa sau nu?
- Care sunt primele trei lucruri importante pentru care să trăiești și de ce?
- Dacă ai fi izolat sau ai suferi îngrozitor, ce te-ar ajuta să supraviețuiești? Ce ți-ar da speranță?