

## GÂNDIREA CREATIVĂ ȘI INOVATOARE

### A. GESTIUNEA EMOȚIILOR – identifică și gestionează propriile emoții și comportament.

1. Recunoaște și cataloghează corect emoțiile și legătura lor cu comportamentul, demonstrând controlul comportamentului impulsiv.
2. Descrie o serie de emoții și situații generate de acestea, descriind și demonstrând modalitățile de exprimare a emoțiilor într-o manieră acceptabilă social.
3. Analizează factorii care creează stres sau motivează performanța de succes și aplică strategii pentru a gestiona și depăși aceste situații.
4. Analizează felurile în care gândurile și emoțiile afectează luarea deciziilor și comportamentul responsabil, generând modalități de a dezvolta atitudini mai pozitive.
5. Evaluează felul în care exprimarea emoțiilor în diferite situații îi afectează pe alții și felul în care atitudinile pozitive îi influențează pe alții.

---

Pentru a înțelege în ce măsură emoțiile influențează comportamentul, este important să ne dezvoltăm abilități de inteligență emoțională. Ce este inteligența emoțională? Inteligența emoțională este nu numai abilitatea de a recunoaște și înțelege propriile emoții, dar și conștientizarea felului în care emoțiile tale îi afectează pe cei din jur. Inteligența emoțională implică, de asemenea, percepția ta privind starea emoțională a altor oameni.

Experții susțin că există o listă de emoții “de bază”, pe care le-am moștenit de la strămoșii noștri. Următoarea clasificare a emoțiilor are la bază cercetarea lui Paul Ekman:

**Furia:** Furia poate avea corelații fizice, cum sunt încordarea mușchilor, creșterea ritmului inimii și a nivelului de adrenalină. Unii văd furia ca o emoție care declanșează în creier răspunsul de luptă sau de fugă.

**Teama:** Este o emoție indusă de o amenințare percepută, care te determină să te retragi și să te ascunzi.

**Surpriza:** Rezultatul unui rezultat neașteptat cauzează un răspuns de surprindere.

**Tristețea:** Este caracterizată de sentimentul pierderii și este un fel de a arăta altora că ai nevoie de ajutor.

**Dezgust:** Este o emoție de bază care funcționează pentru a ajuta organismul să se protejeze de ingerarea anumitor substanțe dăunătoare, determinând astfel evitarea bolii.

**Plăcerea:** Descrie o clasă largă de stări mentale pe care oamenii și animalele le experimentează ca fiind pozitive, plăcute și valoroase.

Emoțiile sunt toate prelucrate în același fel:

- ✓ Primești un stimul emoțional (vezi un șarpe, ceva lucește în tufiș,...)
- ✓ Creierul nostru prelucrează informația, iar rezultatul va fi o emoție.
- ✓ Creierul nostru comandă și corpul reacționează (răspunsul creierului de luptă sau de fugă).

Fiecare din noi reacționează diferit, în funcție de cum ne simțim. Dar întrebarea este: suntem fericiți cu felul în care reacționăm în fiecare situație? Ce gânduri ne trec prin cap în fiecare dintre aceste situații?

Dacă starea ta emoțională este datorată unei situații reale (să spunem că tocmai ai câștigat la loterie sau ai pierdut pe cineva drag), ceea ce simți este legat de o situație pe care nimeni altcineva nu o poate schimba. Oricum, dacă starea ta emoțională este declanșată de o situație ireală, va trebui să vezi dacă aceasta a fost provocată de tine sau de altcineva și să-ți amintești ce gânduri ți-au trecut prin cap în acel moment.

## GÂNDIREA CREATIVĂ ȘI INOVATIVĂ

B. *CONȘTIINȚA DE SINE* – recunoaște calitățile personale și sprijinul extern.

1. Identifică propriile preferințe și neplăceri, nevoile și dorințele, punctele tari și provocările, ca și punctele tari ale familiei, colegilor, școlii și comunității.
2. Descrie abilitățile și interesele personale pe care o persoană vrea să le dezvolte, explicând felul în care membrii familiei, colegii, personalul școlii și membrii comunități pot sprijini succesul școlar și comportamentul responsabil.
3. Analizează felul în care calitățile personale influențează alegerile și succesele și analizează cum să fie folosite sprijinul și șansele de la școală și ale comunității pentru a contribui la succesul la școală, muncă și în viață.
4. Stabilește prioritățile în construirea punctelor tari și identificarea ariilor pentru îmbunătățire, analizând cum modelele pozitive ale rolului de adult și sistemele de suport contribuie la succesul la școală, muncă și în viață.
5. Implementează un plan pentru a întări un punct tare, pentru a răspunde unei nevoi sau pentru a gestiona o provocare, evaluând felul în care dezvoltarea intereselor și îndeplinirea unor roluri folositoare sprijină succesul la școală și în viață.

---

Noi credem uneori că creativitatea și inovația sunt sarcini pentru numai câțiva, dar acest lucru nu este de fapt, adevărat. Noi toți putem fi creativi și produce soluții inovatoare.

Dacă vrei să lucrezi într-un mod creativ, nu uita că chiar dacă ai mai multe idei, vei fi condus în mod inconștient să o alegi pe prima.

Ce-ar fi să jucăm un joc care implică creativitatea: Gândește-te la ceva pe care poți să te așezi ... Ce-ți vine în minte? Un scaun, poate ...

Răspunsul nostru este util dacă trebuie să fim rapizi, dar nu este un răspuns bun dacă vrem să fim creativi.

Ia o foaie de hârtie și încearcă să găsești diferite soluții. Sunt sigur că ai conștientizat momentul în care ai început să ai idei creative. Cantitatea este cheia. Creativitatea înseamnă să ai cât mai multe idei. Le vei selecta pe cele pe care le vei păstra mai târziu.

Un alt factor important este cât de multe știi despre problema la care lucrezi. Cu cât știi mai mult, cu atât mai bine. Este nevoie de puțină cercetare pentru a ști ce este un scaun, dar nu poate fi spus același lucru despre subiecte diferite. Cercetarea este importantă înainte de a prezenta alternative.

Ultimul element pe care nu trebuie să-l scapi din vedere: este atitudinea ta față de situația întâlnită. Dacă trebuie să ai idei creative despre un subiect de care nu-ți pasă ...sunt sigur că ideile tale nu vor fi așa bune. Ascultă-te și fii credincios stării tale emoționale. Este posibil ca tu să subminezi sarcina care ți-a fost atribuită.

## GÂNDIREA CREATIVĂ ȘI INOVATOARE

C. *REZOLVAREA PROBLEMELOR* – demonstrează abilități privind realizarea obiectivelor personale și academice.

1. Descrie de ce școala este importantă în ajutarea studenților să-și realizeze obiectivele personale și să identifice obiectivele pentru succesul academic și comportamentul la clasă.
2. Descrie pașii în stabilirea și efortul pentru atingerea unui scop, monitorizarea progresului în atingerea unui scop personal pe termen scurt.
3. Stabilește un obiectiv pe termen scurt și fă un plan pentru atingerea acestuia, analizând la sfârșit de ce a fost realizat sau nu.
4. Identifică strategiile pentru a utiliza resursele și depășirea obstacolelor pentru realizarea scopurilor și aplică-le.
5. Stabilește un scop post-secundar cu pașii acțiunii, orarul de realizare și criteriile pentru evaluarea realizărilor, monitorizarea progresului pentru atingerea unui scop și evaluează propria performanță pe baza unor criterii.

---

Există multe feluri care te pot ajuta să rezolvi problemele. Internetul este plin de sugestii. Iată o sugestie a unui set de 5 pași:

Pasul 1: Identifică problema exactă, astfel încât să te gândești la soluția potrivită.

Pasul 2: Colectează cât mai multe informații posibil. Cu cât ai mai multe informații, cu atât vei găsi mai multe alternative.

Pasul 3: După ce ai strâns toate informațiile, încearcă să găsești cât mai multe alternative. Cu cât mai multe, cu atât mai bine. Dacă ai șansa de a lucra asupra unor alternative în echipă, cu atât mai bine.

Pasul 4: Este timpul să rămâi cu picioarele pe pământ. Alege alternativa care răspunde cel mai bine obiectivului tău. Nu uita factorii importanți, cum sunt timpul, plauzibilitatea...

Pasul 5: Acesta este cel mai important pas, deoarece acum începe procesul învățării. Învățăm prin aprecierea realizărilor noastre. Am realizat ce am stabilit în primul rând? Ce s-a întâmplat așa cum trebuie? Ce poate fi îmbunătățit?

Conștiința de sine este foarte importantă de-a lungul întregului proces. Înfruntă problema ta ca pe o provocare, în loc să o consideri o neplăcere și vei fi capabil să o depășești cu acești 5 pași.

Dacă înfrunți problema cu o atitudine pozitivă sau negativă depinde numai de tine. Tu alegi.