



Centrul Județean de Asistență
Psihopedagogică Mureș



Centrul Județean de Resurse și
Asistență Educațională Mureș



Dirrecția Județeană pentru
Sport și Tineret Mureș

Numărul 1, 2021

REVISTA START PENTRU TALENTAȚI

**Factori psihologici implicați
în obținerea performanței
ridicate în sport**

**Muzicoterapie de grup
cu tobele africane**

**Concursul de eseuri
„Criza ca oportunitate”**

DIN PARTEA REDACTORILOR

Revista Start pentru Talentați ia naștere ca urmare a experienței deosebite avute cu elevii înzestrați, începută acum unsprezece ani, în cadrul proiectului cu același nume.

Deși literatura de specialitate oferă o abundență de informații despre copiii înzestrați și creativi, am considerat că încheierea unora dintre experiențele și preocupările noastre referitoare la acești copii, în forma unui material scris, este oricând binevenită, atât pentru întărirea identității profesionale a celor implicați direct, cât și pentru semnalarea importanței valorificării copilului înzestrat, la nivelul comunității educaționale locale.

Adresa redacției:

Târgu – Mureș, str. dr. Victor Babeș, nr. 11

Telefon: 0265/ 211246

E-mail: startpentrutalentati@gmail.com

Redactori: Moldovan Adrian, Muica Ottó,
Iușan Călina

Corector: prof. Anca Manoilă Suci

Design: Fábíán Csaba

Sursa pozelor: internet

ÎN ACEST NUMĂR...

Pag. 3 **Proiectul Start pentru Talentați**

Pag. 4 **Caracteristici și definiții operaționale ale înzestrării și talentului**

Pag. 6 **Concursul de eseuri „Criza ca oportunitate”**

Cum mi-a schimbat Covidul viața

Împreună, totul va fi bine!

Start pentru viitor

Criza ca oportunitate

Criza ca oportunitate

Pag. 14 **Atitudini care stau la baza gândirii creative**

Pag. 16 **Muzicoterapie de grup cu tobele africane**

Pag. 17 **Factori psihologici implicați în obținerea performanței ridicate în sport**

Pag. 19 **Exerciții pentru dezvoltarea creativității**

Cota de idei

Hrănirea creierului

Maeștrii obișnuinței

Banca de idei

Folosirea iritării

Proiectul

START PENTRU TALENTAȚI

Adrian Moldovan, psiholog CJRAE Mureș

Muica Ottó, psiholog CJRAE Mureș

Proiectul debutează în anul 2010, sub coordonarea Centrului Județean de Asistență Psihopedagogică Mureș, la inițiativa psihologului **Dosa Eugen** care susținuse proiecte similare încă dinainte de anii 90. **Viziunea** proiectului a fost și a rămas aceea de a identifica elevii cu potențial deosebit într-un anumit domeniu de activitate și de a-i sprijini în dezvoltarea unor trăsături psihologice care să participe la fructificarea înzestrării lor. Acești elevi pot fi creatorii valorilor de mâine, însă calea lor este una cu solicitări continue, plină de succese, dar și eșecuri. Tocmai de aceea se impun demersuri în favoarea formării unei personalități flexibile, capabile de autodeterminare și prelucrare eficientă a problemelor apărute.

Grupurile sunt formate din elevi ai claselor a VII-a, cu înclinații în domeniul real, tehnic, filologic, artistic, sportiv și antreprenorial. Această diversitate permite ca, la nivel de grup, abordarea și soluționarea unor probleme să fie privită din mai multe puncte de vedere, în funcție de sensibilitatea lor față de diferitele domenii de activitate.



START

for the gifted / pentru talentați / a tehetségeseknek



Selecția este realizată în baza a patru criterii semnificative: *potențialul creativ, performanțe ridicate într-un domeniu specific, motivație puternică* pentru implicarea într-un proiect solicitant din punct de vedere cognitiv și, nu în ultimul rând, *recomandări* din partea cadrelor didactice, părinților, dar și ale elevilor din generațiile anterioare.

Metoda. Până în prezent, peste 300 de elevi- secția română și maghiară- au parcurs programul nostru, care alternează trei tipuri de activități: a) *atelier de psihologie* cu teme precum structura psihicului, aptitudinile, gândirea creativă, afectivitatea, voința, motivația, relațiile interpersonale, comunicarea și conflictul, b) *întâlniri cu personalități* din artă, știință, sport, antreprenariat, cu scopul de a le oferi copiilor imaginea reușitei și a drumului din spatele reușitei și c) *organizarea de concursuri tematice*, schimburi de experiență, excursii și tabere.

Întâlnirile se desfășoară săptămânal, pe parcursul unui an școlar.

Contact:

Moldovan Adrian adrian.psiho@gmail.com

Muica Ottó pasztell@gmail.com

CARACTERISTICI ȘI DEFINIȚII OPERAȚIONALE ALE ÎNZESTRĂRII* ȘI TALENTULUI

Drăghici Mihai Valentin, Centrul Județean de Excelență Mureș

Moldovan Adrian, CJRAE Mureș

*În acest articol, termenul de **înzestrare** este folosit în locul lui **gifted**, utilizat în limba engleză.

În cercetarea educațională, multitudinea definițiilor privind înzestrarea au tendința de a se suprapune, pledând, astfel, pentru complexitatea determinării cu o certitudine absolută a persoanelor care sunt sau nu înzestrate (Sternberg și Davidson, 2005). Descriind acest grup eterogen, educatorii vremurilor noastre folosesc definiții mai extinse pentru înzestrare și talent. Nu a fost mereu așa; în deceniile trecute, cercetători și psihologi, călcând pe urmele lui Lewis Terman, au pus semnul egal între înzestrare și IQ (Terman, 1925). În practică, această moștenire e prezentă și azi, unii dintre cercetători, educatori și părinți echivalând un scor ridicat la testele de inteligență cu înzestrarea. Totuși, mai recent, majoritatea definițiilor înzestrării au devenit, într-o mai mare măsură, multidimensionale și includ rolul interacțiunii dintre cultură și valori în dezvoltarea talentelor. Cercetările ultimelor decade susțin o concepție mai largă asupra înzestrării, care include combinații variate ale mai multor calități precum *motivația, conceptul de sine și creativitatea*, pe lângă *potențialul intelectual/IQ* (Sternberg și Davidson, 2005).

Caracteristici ca învățarea mai rapidă, în comparație cu restul populației, controlul atenției, eficiența memoriei, comprehensie/înțelegere, dorința de a-și valorifica talentele și perseverența în atingerea obiectivelor sunt propuse ca aspecte ale înzestrării (Heller, Perleth, și Lim 2005; Reis, 2005; Renzulli, 2005).

Cercetările lui Frasier și Passow, cu privire la caracteristicile diverselor grupuri de elevi înzestrați și talentați, au sintetizat trăsături, aptitudini și comportamente considerate de cercetători ca fiind comune elevilor înzestrați (tabelul 1), subliniind că aceste elemente bazale ale înzestrării par a fi similare

în diferite culturi (chiar dacă nu fiecare element este prezent la toți elevii). Conform cercetării lor, aceste trăsături, aptitudini și comportamente se pot manifesta în feluri diferite, la diferiți elevi și educatorii ar trebui să fie cu atât mai atenți atunci când încearcă să identifice aceste caracteristici la elevi care provin din medii dezavantajate economic, diferite etnic sau rasial etc., deoarece manifestările specifice ale caracteristicilor pot varia de la o cultură la alta (Frasier și Passow, 1994, citați de Bray, M. și Khele, T.)

Tabelul 1 Atributele comune ale înzestrării, după Frasier și Passow

- | | |
|---|--|
| • Motivația | • Interese puternice |
| • Abilități de comunicare | • Abilități de rezolvare a problemelor |
| • Memorie bine dezvoltată | • Curiozitate, spirit investigativ |
| • Intuiție, comprehensie (insight) | • Raționament și argumentare |
| • Imaginație/ creativitate | • Simțul umorului |
| • Abilitate avansată de a lucra cu sisteme de simboluri | |

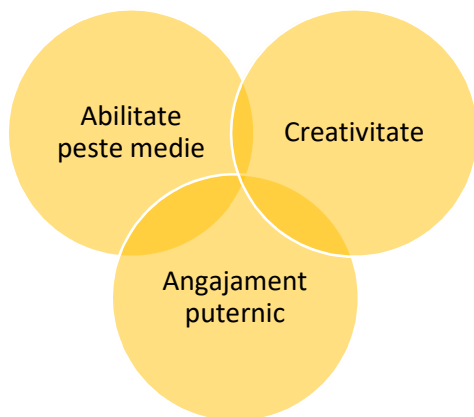
Modelul celor trei inele

Unul dintre primii teoreticieni care a propus o concepție multifactorială asupra înzestrării a fost Renzulli (1978). Teoria propusă de Renzulli susține ideea că manifestările specifice înzestrării rezultă din interacțiunea unor caracteristici intrapersonale distincte. *Înzestrarea își găsește exprimarea prin comportamente care oglindesc interacțiunea a trei grupuri bazale de trăsături umane- abilitate peste medie, nivel ridicat de angajament față de sarcinile asumate și nivel ridicat de creativitate. Aceste comportamente se regăsesc la persoane care posedă*

sau sunt capabile să dezvolte grupurile de trăsături descrise mai sus și să le aplice în orice arie potențial valoroasă de performanță umană. Cei ce manifestă sau sunt capabili să dezvolte o interacțiune între aceste trei grupuri de trăsături, necesită o varietate de oportunități și servicii educaționale care nu sunt oferite de regulă de programele instrucționale.

Renzulli și Reis, 1997, citați de Bray, M. și Khele, T.).

Figura 1. Modelul celor trei inele



Tabelul 2.

Taxonomia manifestărilor comportamentale ale înzestrării, în conformitate cu modelul celor trei inele propus de Renzulli.

Abilitate peste medie (general)

- Niveluri ridicate de gândire abstractă
- Adaptare la situații noi
- Extragerea rapidă și precisă a informației din memorie

Abilitate peste medie (specific)

- Aplicarea abilităților generale la arii specifice de cunoaștere
- Capacitatea de a discerne între informația relevantă și cea irelevantă
- Capacitatea de a dobîndi și folosi cunoștințe și strategii avansate în abordarea unei probleme

Angajamentul față de sarcină

- Capacitate pentru niveluri ridicate de interes și/sau entuziasm
- Muncă susținută și determinare într-o arie specifică
- Încredere în sine și dorința de a reuși

- Abilitatea de a identifica probleme semnificative într-un domeniu de studiu
- Fixarea de standarde înalte în propriul domeniu de activitate

Creativitate

- Fluiditate, flexibilitate și originalitate în gândire
- Deschidere către noi experiențe și idei
- Curiozitate
- Disponibilitatea de a-și asuma riscuri

După Renzulli și Reis 1997

În practică, aceste definiții pot fi de un real folos în identificarea și selectarea copiilor înzestrați pentru programe diferențiate. Talentul trebuie respectat și abordat cu o atitudine pregătită pentru „surprize”, mai ales în sensul atributului sau de a fi, uneori, discret, ascuns sub diferite măști și, astfel, de a necesita o mai mare atenție și rafinament pentru a fi descoperit.

Referințe bibliografice:

Bray, M. A., și Kehle T. J. (2011) The Oxford Handbook of School Psychology, Oxford University Press

Concursul de eseuri creative „CRIZA CA OPORTUNITATE”

Centrul Județean de Asistență Psihopedagogică Mureș
Direcția Județeană pentru Sport și Tineret Mureș



Prin acest concurs, adresat elevilor din clasele a VII-a, ne-am propus să stimulăm moduri creative și productive de abordare a situației pandemice actuale, care a afectat întreaga lume.

Elevii au descris propria viziune privind impactului pe care valul de schimbări asociate COVID 19 l-a avut asupra propriei persoane, comunității sau lumii, în ansamblu. Mai mult, deși ar putea părea forțat, în abordarea acestei teme ne-am concentrat pe **surprinderea oportunităților** care se deschid pentru individ sau lume, în ciuda complicațiilor pe care le resimțim cu toții.

Au participat elevi de la 17 școli din județul Mureș, cu lucrări deosebite. Am ales să prezentăm cele cinci eseuri premiate.

Mălina Stoica- locul I

Nagy Alexia Andreea- locul II

Berku Bianca- locul III

Ciula Geanina-Corina- mențiune

Moldovan Briana- mențiune

CUM MI-A SCHIMBAT COVIDUL VIAȚA

Mălina Stoica

Clasa a VII-a, Școala Gimnazială „Dr. Bernády György”, Târgu-Mureș

Profesor coordonator: Luminița Iosif

COVID. Un cuvânt din cinci litere. Acest cuvânt mi-a schimbat viața mie, familiei mele, dar și lumii întregi. Aparent, e un cuvânt scurt și inofensiv, nu? Păi, haideți să vă spun cum a început totul:

Într-o zi însorită de primăvară, mă trezesc cu gândul la școală. Mă duc direct la masă cu familia, ei glumind pe seama unui virus mic, apărut în China. La școală, mă lovesc de aceeași discuție. Toată lumea se amuza în legătură cu acest virus și cu omul care... a mâncat un liliac? Ce glumă bună, m-am gândit eu. După părerea mea, acest virus era doar o invenție, sau, în orice caz, nu însemna ceva semnificativ. Chiar dacă simțeam compasiune pentru acei oameni care s-au îmbolnăvit, ce legătură aveam eu cu o boală care se afla în cealaltă parte a globului? Am continuat să îmi văd de viața mea, dar cuvântul COVID era din ce în ce mai des pronunțat la știri. Au început să moară tot mai mulți oameni din întreaga lume și apăruseră cazuri chiar și în Europa. Totul era însă departe de mine și de lumea mea...

S-au anunțat primele cazuri și în România. Știrile au devenit pe zi ce trecea tot mai alarmante, până când, într-o seară, președintele a apărut la televizor ca să anunțe că se vor închide școlile. Yeei! m-a fulgerat primul gând. Nu mă înțelegeți greșit, îmi place la școală, dar arătați-mi un copil (sau chiar adult?!), care nu se bucură de o aparentă mini-vacanță. Se anunțau două săptămâni de învățare online, ceea ce mi se părea perfect, ținând seama de timpul câștigat prin evitarea traficului, spre școală și înapoi. Mă puteam odihni, mă puteam întâlni cu prietenii, puteam să merg la orele de dans, de mai multe ori pe săptămână.

Din păcate, lucrurile nu au ieșit chiar așa cum mă gândeam eu. Învățarea online s-a prelungit până la

sfârșitul anului școlar. Au început să se introducă tot felul de măsuri de siguranță, nu am mai avut voie să ieșim afară fără o declarație scrisă, în care să precizăm unde mergeam. Mașina poliției venea în fiecare zi pe strada noastră, de parcă vâna niște hoți. Părinții mei, la fel ca și multe alte persoane, au început să se îngrijoreze. Nimeni nu știa ce înseamnă cu adevărat acest COVID, cum se transmite, ce efecte are. Am început să nu ne mai vizităm rudele. Nu mai puteam ieși din casă când doream, am început să purtăm măști de protecție în magazine, care urmau să fie parte din ,outfit'-ul meu și a celor din jur, zilnic.

Dar această perioadă a însemnat și timp prețios petrecut cu familia mea. Am reușit să gătim tot felul de rețete pe care nu le-am mai încercat, precum mancarea chinezească, creveți, prajituri, pâine. Nu doar că am gătit, dar am și luat fiecare masă împreună, aceste momente fiind un prilej de descoperire reciprocă și apropiere. Am aflat că mama chiar știe să facă prăjituri foarte bune. Tatăl și fratele meu și-au descoperit talente nebănuite la muzică. Tatăl meu a început să ia ore de pian, iar fratele și-a regăsit vechea chitară, care stătea după ușă de câțiva ani. Acum, cea mai serioasă preocupare a lui, pare să fie cântatul. Chiar dacă înainte, nu eram prea mari sportivi, acum ne-am cumpărat biciclete și am început să ieșim după-mesele prin împrejurimi. Am explorat locuri din vecinătate, pe care nici nu le observasem până atunci. Ba chiar ne-am cumpărat o cabană, la munte. Așa că în fiecare weekend făceam un drum de 4 ore până acolo, cântam, râdeam, spuneam povești. Acolo am lucrat împreună, deoarece casa era foarte veche și necesita reparații. Am zugrăvit, am vopsit ferestrele, am plantat flori, am făcut drumeții. Iar toate aceste lucruri mărunte, făcute împreună zilnic, ne-au ajutat să trecem mult mai ușor peste fricile create de pandemie și, în plus, au consolidat comunicarea dintre noi, adolescenții și părinți. Timpul de calitate petrecut cu familia, descoperindu-ne noi pasiuni, ne-a făcut să apreciem cu adevărat lucrurile care contează.

La orele online am asimilat în câteva săptămâni, ce nu învățasem la informatică de când eram la școală.

Am învățat cum să trimit o temă pe Google classroom, cum să lucrez la matematică pe diferite aplicații foarte interesante, cum să rezolv teste la engleză în quizzes. Am observat cu această ocazie că pot învăța într-un mod mult mai plăcut despre orice subiect, jucându-mă pe Kahoot-urile trimise de profesori. Iar aceasta mi-a schimbat, atât mie cât și unor profesori, modul de abordare a unei teme.

A sosit vara. Speram că acest cuvânt urât, COVID, va fi topit de soarele verii. Dar știrile sunau tot mai amenințătoare. Au început să apară tot mai multe cazuri. Toamna nu părea să aducă nimic bun, însă mă bucuram să încep școala. Îmi era dor de colegi. Dar prima zi de școală a însemnat o listă lungă de reguli, care trebuiau respectate strict. Ni s-a comunicat, că va trebui să purtăm măști în clasă, să ne dezinfectăm mâinile și obiectele personale, să păstrăm distanța socială, chiar și în pauze. Păi nu de asta așteptasem școala, să-mi pot îmbrățișa colegile, să ne întâlnim cu toții în pauze?

Nu era deloc distractiv, dar am ales să privesc partea plină a paharului. Nu a mai trebuit să mă trezesc dimineața devreme, să mă gândesc cu ce să mă îmbrac, să o mai aud pe mama strigând disperată că vom întârzia. M-am adaptat la noua situație. Din punct de vedere mental, a trebuit să regândesc totul, să fiu puternică, să trec peste aspectele neplăcute, să-mi organizez mai bine timpul. Școala, lecțiile, distanțarea față de prietenii mei, sau chiar pierderea unora, nici una dintre acestea nu au fost și nu sunt în continuare ușoare, dar am trecut mai departe, pentru că viața continuă. Mai ales în perioada aceasta, în loc să ne plângem de probleme, ar trebui să ne mobilizăm împreună pentru a le rezolva.

Mulți oameni au fost și vor fi în continuare afectați de acest virus. Unii și-au pierdut locurile de muncă, alții sănătatea, sau chiar viața. Din această experiență vom ieși probabil cu sechele, pe trup și pe suflet, dar cert este faptul că ne va schimba. Cu siguranță mulți se vor reorienta profesional, descoperindu-și astfel noi veleități, sau își vor urma visurile, pe care n-au îndrăznit până acum să le pună în practică. Eu cred că oamenii își vor dezvolta

strategii de reziliență și vor deveni mai deschiși la a învăța din dificultățile acestei crize.

Ce aș dori eu să se întâmple? Mi-ar plăcea să mă trezesc într-o dimineață și afară să coboare încet fulgii de zăpadă, unul câte unul, iar în camera mea să fie luminițele colorate de Crăciun. Apoi să-mi dau seama că a fost doar un vis, sau mai bine zis, un coșmar. Apoi să mă duc să-mi văd bunicii, prietenii. Aș aprecia mai mult ca în orice an, să pot să petrec Crăciunul cu familia, fără măști, fără temeri.

ÎMPREUNĂ, TOTUL VA FI BINE!

Nagy Alexia Andreea

Clasa a VII-a , Școala Gimnazială „Augustin Maior”,
Reghin

Profesor coordonator: Crăciun Gianina

Într-o frumoasă zi de primăvară, împreună cu familia mea, am pornit spre satul bunicilor, care se află la o distanță de aproximativ trei ore de mers cu mașina. Eram nerăbdătoare să ajung să îi văd pe bunici, trecuse o perioadă destul de lungă de când nu îi mai vizitasem și chiar îmi era dor. Am închis ochii, sperând ca drumul să fie cât mai scurt.

Încerc să îmi dau seama dacă mi se pare sau chiar aud o voce care îmi cere ajutorul. Mă ridic și mă îndrept spre fereastră. Pe pervazul ferestrei, se află ceva nemaivăzut. Un fulg de nea multicolor, dar din care pulsează ceva mic, ca o inimioară. Mă ruga cu disperare să îi ascult povestea și să îl ajut. Primul instinct a fost să îl ating, dar el m-a rugat să nu o fac. Trebuie să îmi spună unele lucruri, are nevoie de ajutorul meu ca să își poată duce misiunea la bun sfârșit. El este un mic virus, dar unul bun, venit ca să ne facă, pe noi oamenii să fim mai buni, mai empatici, mai umani. Misiunea lui e să ne ajute pe noi, oamenii acestei planete, să avem mai multă grijă de natură, să ocrotim animalele, să ne petrecem mai

mult timp cu familia, să îi ajutăm mai mult pe cei cu nevoi. Fulgul de nea a considerat că oamenii sunt prea ocupați și de aceea nu mai au timp să petreacă împreună, să se bucure; tot ceea ce fac e făcut pe grabă, astfel că ei nu mai sunt atenți la nevoile sau necazurile celorlalți.

Eram atât de captivată de ce îmi spune, încât nu am realizat că afară era ca Aurora Boreală. Cerul, pământul, totul era de o frumusețe rară! Eram uimită! Atunci am realizat că totul stătea în loc. Nu erau păsări pe cer, nu se mișca nimic, nu era timp, totul se oprise. Am avut un moment de panică, dar am realizat că nu are de ce să îmi fie frică. Eram sigură că totul va fi bine! Știam doar că trebuie să ajut! Am privit spre Fulg și el mi-a spus că doar eu pot face asta, că totul depinde de mine. Aveam încredere în el, eram atentă la el, iar el îmi șoptea ce să fac. Să zâmbesc și să îmi împreunez mâinile, imaginându-mi o lume mai bună, cu înțelegere, bucurie, iubire și dragoste. Era tot ce puteam face, așa că oportunitatea mea de a ajuta a venit. Știam că voi reuși și lumea din clipa aceea se va schimba. Micul meu prieten m-a rugat să nu îl uit. Să mă mai gândesc la el, atunci când voi avea o problemă, să privesc spre cer preț de câteva secunde, să zâmbesc și să știu că el e sus, sus de tot. Am împreunat mâinile cu speranța că totul va fi mai minunat de acum înainte. Singurul regret era că Fulgul meu va dispărea odată cu minunăția din fața ochilor. Dar speranța era mare! Lumea de acum încolo va fi mai bună și la asta am contribuit și eu!

Mașina s-a oprit în fața porții. Bunicii dădeau din mână fericiți și nerăbdători. Eu am sărit din mașină ca să ajung să îi îmbrățișez mai repede și să le spun cât de dor mi-a fost de ei. Am realizat cât de mult mi-a lipsit îmbrățișarea lor, cu toate că ne auzim zilnic, căldura și dragostea lor e incomparabilă atunci când mă strâng la pieptul lor!

START PENTRU VIITOR

Berku Bianca

Clasa a VII-a , Școala Gimnazială „Dr. Bernády György”, Târgu-Mureș

Profesor coordonator: Luminița Iosif

Dacă aș descrie anul 2020 într-un cuvânt, i-aș spune schimbare: a tehnologiei, a oamenilor, a stilului de viață, a pasiunilor. Eu consider că această pandemie ne-a provocat să încercăm lucruri noi, chiar inedite, să ne reinventăm și să lăsăm în urmă ceea ce este perimat, trecând la o nouă etapă, superioară.

Acum un an, nu mă descurcam cu calculatoarele. Știam doar să trimit e-mailuri, cu ajutorul mamei. Pe parcurs, am învățat tot ce trebuie să știu despre școala online. Am descoperit noi metode de a comunica cu prietenele mele, tot cu ajutorul tehnologiei. Având în vedere că nu mai puteam să ies în oraș cu ele și ne vizitam rar, comunicam de obicei pe telefon sau laptop, prin apeluri, pe diferite aplicații. Jocurile s-au mutat și ele în mediul online. Când găseam pe internet ceva ce puteam juca în grup, le anunțam.

Primele luni de carantină s-au dus mai repede decât mi-am imaginat. Credeam că zilele vor trece greu și nu o să am cu ce să-mi ocup timpul. Din fericire, am avut parte de vreme frumoasă, cu soare cald și am putut să mă relaxez în curte. Am început să citesc mai mult și să desenez peisaje. Apoi, am încercat ceva mai diferit: am pictat lemne, am construit căsuțe mici din carton, am vopsit gardul. Plictiseala m-a stimulat să abordez activități inedite. Așadar pandemia mi-a dat oportunitatea să încerc lucruri noi, să-mi descopăr pasiuni, să mă cunosc mai bine, cine sunt și ce pot face.

Vara este anotimpul în care toți copiii se bucură de vacanță, merg în excursii, se joacă împreună, râd. Pentru mine și cel mai probabil și pentru alții, anul acesta a fost diferit, dar eu tot m-am bucurat de vară. Am stat mult acasă și am făcut aceleași activități din

primăvară, pentru a mă perfecționa. Sunt pregătită pentru vacanța de anul următor, dacă se va mai impune carantină. Probabil, am să încep să pictez pe sticlă și să învăț să cânt la un instrument muzical. Alți copii de vârsta mea, au procedat la fel. Au început să gătească, să lucreze cu lemnul, sau chiar să își renoveze dormitoare.

Nu doar noi, copii, am avut parte de lucruri pozitive. Eu cred că unele firme, precum cele care se ocupă cu fabricarea echipamentelor medicale, au avut de câștigat. Probabil pentru acestea a fost unul dintre cei mai buni ani, deoarece măștile de protecție sunt obligatorii, iar mulți oameni poartă și mănuși de unică folosință. Farmaciile au fost și ele privilegiate. Nu au fost închise în timpul carantinei, iar cererea de medicamente a fost mare.

Însă nu toate afacerile au mers bine în acest an. Cele mai multe provocări au fost pentru antreprenori. Restaurantele, hotelurile, pensiunile, sălile de sport au avut mult de pierdut. Din cauza regulilor impuse în pandemie, multe dintre ele au dat faliment, însă unii antreprenori au reușit să își păstreze afacerile, adaptându-se la noua situație, adică livrând mâncare la domiciliu, sau prin apeluri online, în cazul sălilor de sport. Eu cred că acest lucru îi va ajuta în viitor, pentru că odată ce se vor redeschide complet, aceste afaceri își vor dubla clienții, acoperind în plus și mediul online. Cum s-ar putea adapta oare artiștii, ce transformări ar fi necesare pentru ca actul creativ să nu piardă din valoare? Există și întrebări deschise, la care eu personal, nu am un răspuns. Ceea ce știu însă cu siguranță este că, aceștia trebuie să aibă o gândire flexibilă, maleabilă, o deschidere spre nou, spre schimbare, care înseamnă evoluție.

Educația și medicina sunt două subiecte foarte mult mediatizate în această perioadă. Cadrele medicale sunt epuizate, multe spitale nu sunt dotate corespunzător și mulți părinți sunt revoltați față de metoda de predare. Acest lucru se datorează și faptului că pandemia ne-a lovit brusc. Acum copiii și profesorii învață împreună să folosească tehnologia la cursuri, ceea ce va permite o abordare mai

stimulativă a activității de predare-învățare, prin posibilitatea de a opera cu resurse educaționale diverse (filmulețe de pe Youtube, imagini în 3D, documente colaborative la care pot lucra elevii în același timp). Se va investi mai mult în dotarea spitalelor și în resursa umană competentă pentru gestionarea situațiilor de criză, poate chiar în crearea unor echipe multidisciplinare la nivel de spitale, care să acopere eficient și comunicarea cu familia, dar și consilierea aparținătorilor.

Deoarece activitatea oamenilor s-a mutat în mediul online, s-au creat aplicații și site-uri pentru a-i ajuta să lucreze de acasă. Opinia mea este că fără tehnologia avansată din zilele noastre, multe persoane rămâneau fără locuri de muncă, multe afaceri ar fi dispărut, iar elevii nu puteau să continue să învețe. Viitorul va fi bazat pe tehnologie, iar oamenii se pot familiariza cu dispozitivele, în această perioadă de criză.

Așadar, în acest an, putem învăța lucruri care ne vor fi de folos în viitor, care ar putea ajuta omenirea în mai multe domenii, precum educația, medicina, turismul, întreprinderile, sau chiar agricultura, la nivel internațional. Tot ce trebuie să facem este să ne pese de viitorul lumii și să-i încurajăm și pe alții să nu se gândească la dificultățile din prezent, ci la beneficiile aduse de această pandemie, pe termen lung, pentru viitor.

CRIZA CA OPORTUNITATE

Ciula Geanina-Corina

Clasa a VII-a, Școala Gimnazială „Friedrich Schiller”,
Târgu-Mureș

Profesor coordonator: Sfâriac Anca

Înainte de a începe o pledoarie despre această criză, ar trebui să ne informăm despre ce înseamnă *oportunitatea*. Oportunitatea este o situație prielnică în care oamenii găsesc partea cea bună; acestea fiind spuse, putem începe.

Cred că toți ne-am gândit, de când a început pandemia, ce ne aduce aceasta, dar majoritatea a văzut-o puțin mai pesimist. Eu doresc să arăt acestor oameni că sunt și părți bune. Mă gândeam ce mi-a adus mie pandemia, dar până să vă spun, haideți într-o călătorie în care să ne imaginăm oportunitățile pentru toată lumea.

În primul rând, am putea să ne amuzăm puțin asupra acestei pandemii, cum ar fi un comic de limbaj, precum Covi-hipopotamul. Acesta este destul de amuzant încât să ne facă să zâmbim. Iar acum că am rezolvat problema cu limbajul, ar trebui să intrăm în miezul lucrurilor. Primul pas în a purcede e să ne lăsăm duși de norișorul pufos în formă de gogoasă, de pe cerul oceanic, spre tărâmul imaginației.

În călătoria noastră ajungem la porțile de aur ale imaginației, iar pentru a trece trebuie să ne creăm propriile personaje și propria poveste. Lily este fetița care dorește să le arate orășenilor că pandemia vine și cu oportunități. Omul-informații este cel care ne va informa despre toate noutățile, iar pe parcurs vom mai face cunoștință și cu alții.

Lily este o fetiță din clasa a VII-a A care într-o zi a fost anunțată de către Omul-informații că școlile se vor închide din cauza răspândirii unui virus destul de periculos, Covi-hipopotamul. După o săptămână în care Lily s-a gândit că ar trebui să își convertească

timpul liber în ceva productiv, ceva ce nu a mai încercat, a început să picteze. A observat însă că nu se pricepe și că nu prea îi place, așa că și-a dat drumul la muzică și a început să danseze. Și i-a plăcut. I-a plăcut modul în care poți să îți exprimi sentimentele prin dansul notelor muzicale. A doua zi a încercat să cânte și a observat că vocea ei nu este antrenată destul, dar a exersat în fiecare zi și pe zi ce trecea devenea din ce în ce mai bună. Și astfel și-a descoperit talentele, prin oportunitatea pe care i-a dat-o Covi-hipopotamul.

Emma, sora lui Lily, nu vedea pandemia ca pe o oportunitate, ci mai mult ca pe un chin din cauza faptului că nu putea să iasă afară din casă și să se întâlnească cu prietenele. Lily a încercat de mai multe ori să îi demonstreze surorii sale că are o grămadă de lucruri noi de încercat, dar aceasta era prea arțăgoasă și posomorâtă. Aici e demnă de menționat și mama fetelor care vedea pandemia la fel ca Emma. Lily a încercat să îi arate și mamei câte putea să facă, dar aceasta era mult prea negativistă și o ținea cu a ei, că pandemia e doar o scuză de a nu mai putea merge pe stradă și să nu mai comunicăm. Fetița a văzut că mama avea puțină dreptate, dar tot nu s-a dat bătută.

Într-o zi, fetița s-a hotărât că trebuie să transmită un mesaj tuturor care vedeau situația cum o vedeau mama și Emma, așa că și-a luat telefonul și a început să se înregistreze, povestindu-le oamenilor câte a învățat ea de când nu a mai fost la școală, spre mirarea ei videoclipul a ajuns viral și toți au început să descopere hobby-uri care nici nu știau că îi pasionează.

Așa a arătat Lily întregii țări că odată cu o criza pandemică vine și o mică oportunitate.

Acum că am trecut și de tărâmul imaginației, trebuie să vă spun, după cum v-am promis, ce avantaje mi-a adus această criză. Ei bine, în primul rând, am experimentat o pasiune pentru dans, chiar dacă e contemporan, hip-hop, street dance, chiar și dansuri sportive. Apoi, am avut oportunitatea de a mă odihni destul, chiar dacă în unele zile nu s-a întâmplat așa.

Pentru că v-am spus de oportunitățile mele, îndrăznesc în continuare să vă dau niste exemple de activități pe care ați putea să le practicați în timpul liber. De exemplu, croșetatul. Chiar dacă ați putea crede că doar bunicii croșetează, puteți încerca și, probabil, o să vă facă plăcere. Desenul. Lăsați-vă mâna să danseze pe foaia de hârtie și, cine știe, poate veți deveni niște desenatori extraordinari. Scrisul unei cărți. Dacă acum tot este pandemie, puteți scrie o carte care să se numească *Cum am supraviețuit unei pandemii*. Acestea sunt printre puținele activități pe care le puteți practica. Desigur, puteți să vă creați propriile jocuri. Dacă aveți destul spațiu, vă puteți juca de-a pirății sau sirenele cu frații/surorile voastre mai mari sau mai mici sau multe alte jocuri pe care le puteți descoperi împreună.

Am și uitat de ultimul, dar și cel mai important lucru pe care trebuie să îl aveți cu voi dacă veți merge pe stradă, masca.

Acesta e modul meu optimist de a privi pandemia.

CRIZA CA OPORTUNITATE

Moldovan Briana

Clasa a VII-a , Școala Gimnazială Nr. 7, Târgu Mureș
Profesor coordonator: Boldea Anca

Orice viețuitoare de pe Pământ are slăbiciunile ei, fricile ei, cu care se va confrunta mai mult ca sigur în viață, dar pe care trebuie să le învingă, devenind mai rezistentă ca niciodată.

Iată-ne, pe noi, oamenii, luptând împotriva unui virus nemilos, o confruntare care reprezintă una dintre slăbiciunile noastre cele mai mari. Astfel, starea umanității din momentul de față scoate la iveală faptul că Universul ne cunoaște atât de bine defectele, luând inițiativă, de fiecare dată când are ocazia, să ne pună la încercare. Totodată, această pandemie ne-a arătat cât de puține știm despre lumea în care trăim, dar și despre noi înșine.

Acestea fiind spuse, un lucru este clar: virusul, alături de carantină, ne-a afectat tuturor sănătatea fizică și cea mentală, însă există și o parte bună: stând acasă ne-am putut regăsi, ne-am putut vindeca.

După părerea mea, fiecare persoană și-a pus măcar o dată la îndoială cunoașterea de sine și scopul existenței acesteia. Dacă până în momentul de față nu ai obținut un răspuns la întrebarea: „Cine sunt eu?”, această carantină ar putea reprezenta momentul potrivit pentru a te gândi la acest lucru. Desigur, drumul spre cunoașterea de sine este unul foarte lung și complicat, dar poți începe cu ceva simplu: gândește-te la ce calități ai, de ce anume ești capabil, la ce nu te pricepi, care sunt fricile tale cele mai mari și după ce principii te ghidezi tu în viață. După ce ai stabilit rezultatele acestor întrebări, reflectează asupra lor și pune-ți întrebarea: „Cum pot eu să schimb lumea?”. Uneori, aceste aspecte pot părea fără sens și s-ar putea să ai impresia că viața nu te va duce nicăieri, dar ai răbdare... Există persoane pe care le iubești și de care nici nu știi încă, reușite de care nu te-ai bucurat până acum și o mulțime de locuri neexplorate. Răspunsul la toate va veni când te vei aștepta cel mai puțin și vei realiza că a meritat să lupți.

Însă, nu trebuie în niciun caz să uităm despre una dintre categoriile de persoane care au fost grav afectate de pandemie: cele care au pierdut pe cineva drag în această perioadă. Fie un membru al familiei, fie prieten sau vecin, un deces poate lăsa goluri profunde și traume în suflete. Însă, așa cum ne demonstrează și natura, după furtună mereu va răsări soarele. Prin urmare, există un lucru care pare atât de banal, dar care îți poate face atât de mult bine în asemenea situații, în afara suportului emoțional din partea unei persoane apropiate sau a unui specialist, și anume găsirea și investirea timpului tău într-o preocupare care îți face plăcere. O astfel de îndeletnicire te va ajuta să-ți descoperi talentele, te va face să te simți apreciat și important, deoarece vei fi creatorul a ceva util și pe placul oamenilor, toate hrănindu-ți încrederea în tine și curajul de a merge mai departe.

Prin urmare, după ce ai reușit să te împaci cu trauma provocată de moartea persoanei apropiate, și doar oamenii care au trecut prin asemenea momente știu cât de greu este, inevitabil te vei transforma într-un individ mai bun, mai înțelegător. Știind ce înseamnă suferința adevărată și cât de mult te poate afecta ceea ce spun oamenii, vei fi mai atent în tot ceea ce faci, deoarece nu vei putea ști niciodată ce se întâmplă în viețile semenilor tăi și în ce fel i-ar întrista o vorbă aruncată la întâmplare.

În final, totul va căpăta un sens, vom fi conștienți de faptul că fiecare gând, fiecare lacrimă și tot efortul depus au contribuit la schimbarea lumii în mai bine și la felul în care percepem viața, prețuind-o la adevărata sa valoare.

ATITUDINI CARE STAU LA BAZA

GÂNDIRII CREATIVE

Iușan Călina, psiholog CJRAE Mureș

În anul 2013, cercetătorii Carl Benedikt Frey și Michael A. Osborne, de la Oxford, au realizat o cercetare care încerca să determine care sunt șansele ca omul să fie înlocuit de algoritmi computerizați în anumite profesii, până în anul 2033. Iată care sunt câteva dintre prognozele studiului lor: arbitrii în sport (98%), casierii (97%), chelnerii (94%), ghizii turistici (91%), brutarii, șoferii de autobus (89%), muncitorii în construcții (88%), asistenții veterinari (86%), barmanii (77%), tâmplarii (72%), salvamarii (67%) etc.

Studiul cercetătorilor de la Oxford ne îndeamnă să ne gândim serios la modul în care percepem cariera. Am fost obișnuiți să o vedem ca fiind împărțită în două etape: o etapă de pregătire (școala, studiile, ucenicia) și partea în care ne angajăm și lucrăm (poate pentru tot restul vieții) în domeniul pentru care ne-am pregătit. Acest model, însă, este deja pe cale de dispariție și generația actuală are toate șansele să fie nevoită să schimbe ocupația și domeniul de muncă de mai multe ori. Ori, dacă totul se schimbă atât de repede în lumea profesiilor *ce abilități sunt cu adevărat necesare* într-un asemenea viitor profesional? O astfel de abilitate este **învățarea continuă și reinventarea repetată** (Yuval Noah Harari, 2015).

Gândirea creativă- instrument al reinventării- este o consecință a **intenției** de a fi creativ și a **determinării** de a folosi strategii specifice. A crede că sunt creativ, a persevera în căutarea creativității și a avea respect pentru propria înzestrare sunt trei dintre stâlpii atitudinali ai gândirii creative.

Un exemplu care susține această perspectivă are în prim plan conducerea unei mari companii care era preocupată de lipsa de creativitate a angajaților din sfera editorială și de marketing. Au fost aduși psihologi de prestigiu care să afle ce îi diferenția pe

angajații creativi de cei mai puțini creativi. Studiul a arătat că singura diferență dintre persoanele creative și cele mai puțin creative ținea doar de felul în care acestea se vedeau pe sine- cei creativi se considerau creativi, iar ceilalți nu. După ce au parcurs un program de întărire a încrederii în propriile capacități, "necreativii" au devenit chiar mai productivi decât ceilalți. Odată ce atitudinea lor s-a schimbat, au început să acorde o atenție mai mare micilor și marilor provocări și să-și antreneze mușchii creativității (Michalko, M.).

A căuta acul în carul cu fân. În limbajul de zi cu zi folosim această zicală pentru a ne referi la ceva ce este aproape imposibil de realizat. Dar când vine vorba de gândirea creativă ea ascunde un alt sens. O persoană cu o atitudine creativă va căuta acul în carul cu fân și nu se va da bătută. Aceasta este o diferență între cei productivi și cei mai puțin productivi; în foarte multe cazuri, creativitatea nu este ceva ce vine foarte ușor (așa cum sunt înclinați mulți să creadă), în spatele soluțiilor creative ascunzându-se un efort constant, multă muncă.



Conștientizarea propriului potențial. Prescott Lecky, un pionier al psihologiei imaginii de sine a dezvoltat o metodă care constă în ajutarea persoanei să conștientizeze că un gând negativ despre sine este inconsistent cu o altă convingere adânc înrădăcinată în propria personalitate. Dacă un gând este inconsistent cu alte idei mai puternice, mintea îl va respinge. Acesta a descoperit că există două convingeri care sunt resimțite foarte puternic de aproape orice persoană: convingerea că *sunt capabil de a-mi aduce contribuția în lumea mea, că am rolul*

meu și convingerea că există ceva în noi care ne face egali în privința talentului și abilității cu restul lumii și că nu trebuie să mă subestimez sau să permit să fiu tratat nedemn.

Un pacient de-al lui Lecky se temea să se adreseze unor clienți importanți, manageri de top. Acesta l-a întrebat dacă ar merge în patru labe în fața unui personaj pe care îl crede superior. Pacientul i-a răspuns că nu ar face așa ceva. „Atunci de ce te târăști și te ploconești mental?”, l-a întrebat Lecky. „Nu îți dai seama că faci același lucru când ești prea concentrat dacă vei fi aprobat sau nu de acel personaj? Nu realizezi că cerșești aprobare?” (Michalko, M.)

Adesea credem că alții sunt mai valoroși decât noi și că doar ei pot da rezultate bune; este echivalentul mental al ploconirii în fața cuiva. Așa cum nu te-ai pune în genunchi în fața cuiva, doar pentru că îl percepi superior dintr-un anumit punct de vedere, nu o să te lași nici mental și nu o să te consideri mai prejos, chiar dacă încă nu ești atât de productiv pe cât îți dorești; încrederea că, la fel ca alții, avem potențialul și rolul nostru specific e un punct bun de pornire.

Toți suntem genii. Dar dacă judeci un pește după abilitatea sa de a se cățăra în copac, el va trăi toată viața cu impresia că e un prost. Albert Einstein

La început de drum, în dezvoltarea acestor atitudini, poate ne folosește o poveste despre perseverență și efort susținut în atingerea obiectivelor.

Niciun maestru nu cade din cer

Un magician își exersa arta dinaintea sultanului, câștigând entuziasmul audienței. Sultanul însuși fu plin de admirație și exclamă: „Doamne, ajută-mă ce miracol, ce geniu!” Dar vizirul său îl puse pe gânduri, spunând: „Înălțimea voastră, nici un maestru nu cade din cer. Artă magicianului este rezultatul hărniciei sale și al exercițiului.” Sultanul încreți din sprâncene. Părerea diferită a vizirului îi stricase plăcerea pricinuită de numerele magice. „Om nerecunoscător! Cum poți să pretinzi că un asemenea talent vine din exercițiu? E așa cum am spus eu: ori ai talent, ori nu

ai.” Se uită la el disprețuitor și țipă: „Tu nu ai oricum nici un talent- afară cu tine în închisoare. Acolo îmi poți cântări cuvintele. Și, ca să nu fi singur, ca să ai cu tine unul de seama ta, vei avea ca tovarăș de celulă un vițel.”

Începând cu prima sa zi în celulă, vizirul se antrenă să ridice vițelul și să urce scările din turnul închisorii, cărându-l. Trecură luni; vițelul creșu până ajunse un bou puternic și cu fiecare zi de exercițiu, puterea vizirului creștea.

Într-o zi sultanul își aminti de omul din celulă. Puse să-i fie adus. Când îl văzu fu copleșit de uimire: „Doamne, ajută-mă, ce miracol, ce geniu!” Vizirul, cărând boul în brațele întinse, îi răspunse cu aceleași cuvinte ca data trecută: „Înălțimea voastră, nici un maestru nu cade din cer. În mila ta, mi-ai dat acest animal. Puterea mea este rezultatul hărniciei și al exercițiului.”

*„Povești orientale ca instrumente de psihoterapie”
Nossrat Peseschkian*



MUZICOTERAPIE DE GRUP CU TOBELE AFRICANE

ACACIA MPOFO LUKIBADIKU

Muzicoterapeut, instructor de percuție



În acest articol, muzica este prezentată din perspectiva unui mijloc terapeutic eficient și creativ de reintegrare și socializare în familiile ai căror copii suferă de tulburări mentale, inclusiv psihoze.

Pentru cei mai mulți oameni conversația este ceva natural. A vorbi despre vreme sau despre meciul de seara trecută cu o persoană care stă cu tine la rând, la magazin, este ceva ce majoritatea dintre noi considerăm a face parte din firescul vieții. Cu toate acestea, pentru mulți oameni care suferă de o tulburare mentală precum schizofrenia, simplele conversații reprezintă, uneori, o dificultate.

Muzicoterapia îi oferă pacientului o alternativă, oportunitatea de a se exprima nonverbal, iar o formă de bază a acestei exprimări este ritmul și, în particular, percuția cu ajutorul tobelor.

Activitățile ritmice

Activitățile ritmice structurate pot include percuția cu ajutorul mâinilor pentru acompanierea cântecelor sau percuția în simple ansambluri ritmice, fără cântece.

Popularitatea "cercului de tobe" este în creștere, în domeniul muzicoterapiei. Secole de-a rândul tobele

au fost folosite în ritualuri, ceremonii și pentru comunicare. Cu toate că ritmul a fost recunoscut dintodeauna ca o resursă în procesul de vindecare, noi cercetări încep să ne ajute să înțelegem de ce ritmul este un element cheie pentru sănătatea mentală. Un motiv fundamental datorită căruia ritmul și, în particular, percuția cu ajutorul tobelor contribuie la tratamentul tulburărilor mentale este acela că ritmul ne acompaniază mereu; este parte a proceselor noastre interne- ritmul bătăilor inimii, circulația sângelui și respirația. Îl regăsim în mișcările noastre grosiere- în picioarele noastre și în degetele noastre, atunci când auzim un cântec care ne place.

Ritmul este ceea ce ne ține în viață!



În forma ei de bază, toba scoate un sunet când este bătută. Fie că folosești un ciocan, un băț sau mâna ta, obții instantaneu un sunet, o gratificare. Participanții care suferă de o tulburare mentală, inclusiv cei puternic dizabilitați (ex. condițiile psihotice), nu trebuie să se concentreze pe atingerea notei potrivite sau pe folosirea tehnicii corecte. Se pot concentra, pur și simplu, pe simplitatea lovirii tobei; este o formă de participare activă care-i este disponibilă imediat oricărui participant.

Instrumentele ritmice aparținând tradițiilor muzicale de pe glob pot fi folosite pentru a aduce o varietate de timbruri în experiența percuției.

Scopurile urmărite prin aceste intervenții includ orientarea în realitate, concentrarea atenției la

sarcini, eliberarea energiei și sublimarea emoțiilor și exprimarea nonverbală a sentimentelor.

Supportul social

Deoarece percuția la tobe este realizată, adesea, într-un cadru social, aduce cu sine implicațiile și oportunitățile sprijinului reciproc, ale comunicării și împărtășirii. Experiența de grup cu tobe îi plasează pe participanți în cadrul unor relații caracterizate prin reciprocitate, colaborare creativă, ascultare activă și diferite roluri și responsabilități, toate acestea creând un "ecosistem" muzical cu impact asupra modului în care oamenii se văd unii pe alții și, în cele din urmă, cum se văd pe ei înșiși. În consecință, când oamenii se simt sprijiniți, adesea se descurcă mai bine și în celelalte arii ale vieții.

Prin conexiunea cu alții și efectele asupra stării de bine, experiența cu tobele este una de care cu toții ne putem bucura.

FACTORI PSIHOLOGICI IMPLICAȚI ÎN OBȚINEREA PERFORMANȚEI RIDICATE ÎN SPORT

Muica Ottó, ianuarie 2021

*Interviu realizat împreună cu domnul **Popovici Sebastian**, antrenor de culturism și fitness. Printre performanțele obținute de sportivii pe care i-a antrenat se numără titlurile de Campion Mondial și European de Juniori, Campion Balcanic și Campion Național, Medalia de Bronz la Campionatul Mondial, Cupa Mondială la seniori și multe alte medalii și distincții obținute la concursuri naționale și internaționale de prestigiu.*

Care sunt principalele trăsături psihologice întâlnite la un campion, în sportul dumneavoastră?

Există o relație strânsă între manifestări psihologice specifice și performanța de vârf. Profilul psihologic al performerului conturează o personalitate dedicată, perseverentă, hotărâtă și concentrată, muncitoare. Bagajul genetic bun al sportivului trebuie să fie însoțit de seriozitate și de un bun management al propriei persoane, iar dorința de reușită trebuie să fie extrem de ridicată.

Cum vedeți interacțiunea dintre talent și muncă în acest sport?

În culturism și fitness discuția despre talent este ceva mai nuanțată. Există aspecte înnăscute – structura osoasă bună, lipsa deformărilor sau a defectelor musculare permanente- care au un rol important în formarea sportivului. Cu toate acestea, culturismul este un sport în care munca, antrenamentul intens și răbdarea sunt condiții ale performanței. Un sportiv cu un „genetic perfect”, dar care nu muncește și nu urmează planul de pregătire fizică și nutriție, nu are niciun avantaj în fața unui sportiv cu „genetic normal”, dar care muncește enorm pentru a-și atinge obiectivul; pregătirea trebuie ridicată la cote maxime de toți sportivii care doresc să obțină performanțe.

Care au fost principalele obstacole pe care le-ați observat la sportivii dumneavoastră și cum le-au gestionat?

O clasare sub așteptări scade moralul sportivului, aici intervenind antrenorul cu scopul de a contrabalansa această presiune. Apariția parteneriei/ partenerului în viața sportivului reprezintă, uneori, un blocaj în sensul în care o relație afectivă puternică îl poate devia ușor de la obiectivul de performanță dacă sportivul nu este determinat și limpede în privința țelului său.

Totodată, feedbackul pe care familia și prietenii îl oferă sportivului, în urma obținerii unui rezultat sub așteptări, pot să-i dea încredere acestuia sau, dimpotrivă, să îl demoralizeze și mai tare.

Ați vorbit despre rezultatele sub așteptări; în ce fel poate fi gestionat eșecul unui sportiv pentru ca acesta să nu devină un blocaj permanent?

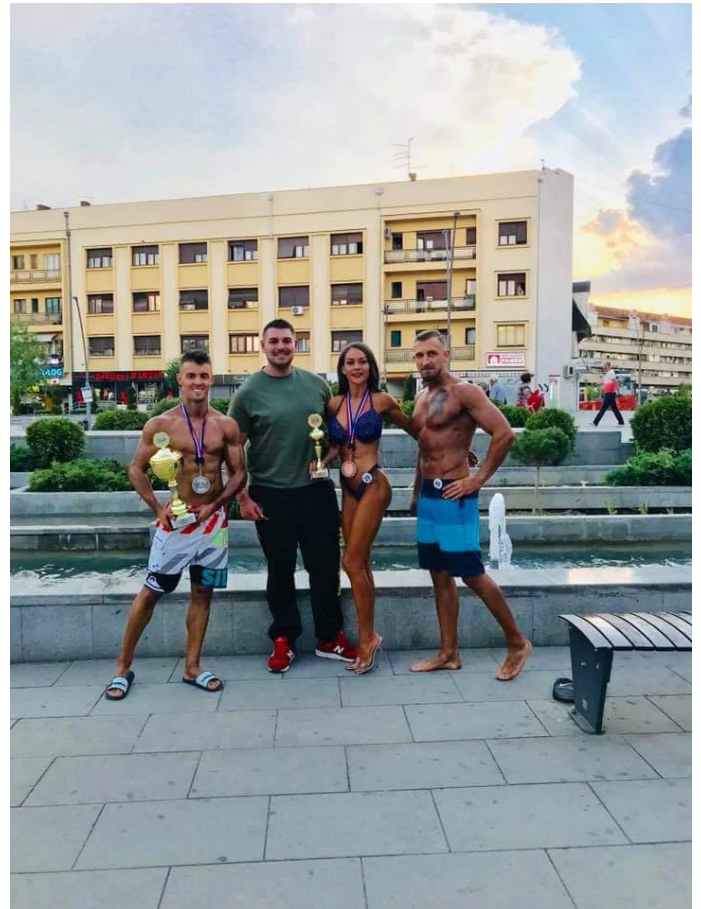
Eșecul trebuie înțeles ca atare, urmând a fi analizat împreună cu antrenorul în scopul identificării și a remedierii factorilor care au dus la acest rezultat. În perspectiva unui rezultat mai bun, sportivul trebuie motivat pentru a continua antrenamentele. Acesta poate fi ajutat să înțeleagă că prin muncă asiduă, dedicare și hrănirea dorinței de a reuși cu adevărat, are toate premisele pentru a progresa și a ajunge un învingător.

Cu toate acestea, este necesară o abordare judicioasă a pregătirii și a motivației. În multe cazuri, supra-antrenamentul duce la accidentări și oboseală, iar acestea atrag după sine o scădere a motivației și a concentrării asupra obiectivului final.

În încheiere, ce sfat ați alege să dați sportivilor dumneavoastră?

Sportivii au nevoie să fie îndrumați spre a înțelege că viața lor diferă în unele privințe de viața celor care nu sunt implicați în sport. Pentru sportivul de performanță, victoria, obiectivul de atins este cel mai important, iar atunci când simte că e la capătul forțelor, trebuie să își spună că mai poate încă puțin și că are nevoie de răbdare și încredere în forțele proprii pentru a reuși.

Există foarte mulți factori care trebuie așezați la un loc pentru a deveni din sportiv, campion, însă cel mai important este ca sportivul să își dorească asta și să fie dedicat total reușitei proprii.



EXERCIȚII PENTRU DEZVOLTAREA CREATIVITĂȚII

Această secțiune a revistei propune o serie de strategii, tehnici și exerciții care stimulează creativitatea. Ca orice deprindere, și aceea de a gândi creativ necesită antrenament și perfecționare, informațiile prezentate aici fiind doar semințe care trebuie îngrijite atent pentru a ajunge să rodească.

COTA DE IDEI

Acest exercițiu se bazează pe antrenamentul mental zilnic. Stabilește-ți o cotă (barem) de idei pentru un proiect personal ce necesită o rezolvare, cum ar fi cinci noi idei în fiecare zi a săptămânii. Vei vedea că primele cinci idei sunt mai dificil de obținut, dar acestea vor da naștere repede altor idei. Pe măsură ce aduci tot mai multe idei la viață, vor crește șansele să găsești *ideea câștigătoare*.

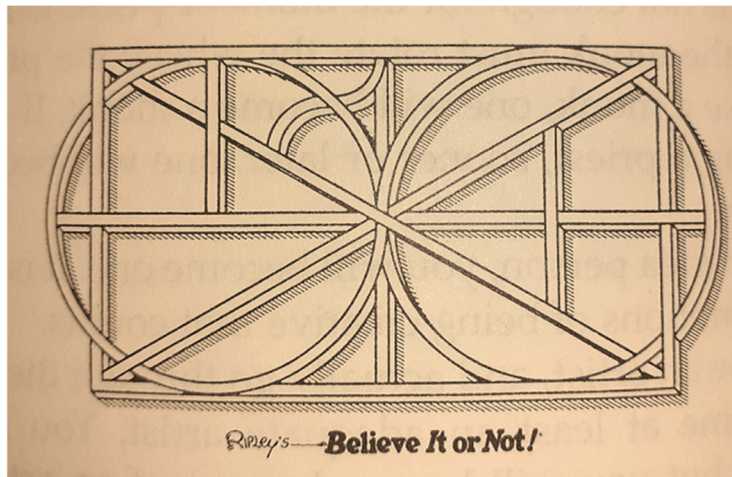
Stabilirea unei cote te va forța să generezi activ idei și alternative, mai degrabă decât să aștepti să-ți vină de la sine. Vei face un efort pentru a-ți îndeplini baremul chiar dacă ideile pe care le găsești par ridicole sau departe de ce îți dorești. Desigur, cota pe care ți-ai stabilit-o nu te poate împiedica să nu vi cu mai multe idei, dar te îndeamnă să atingi minimul propus.

Thomas Edison a deținut 1093 de brevete de invenție. *Credea puternic în antrenarea minții sale și a angajaților lui și era de părere că fără o cotă a ideilor, probabil nu ar fi ajuns departe. Cota lui era de o invenție minoră, o dată la zece zile și o invenție majoră la fiecare șase luni.*

Puzzle-ul din imagine este, cumva, o metaforă a funcționării minții noastre. De fiecare dată când ne uităm la el, vedem altceva. Care este conținutul complet al acestuia?

Cel mai probabil, ai găsit câteva litere și numere. Dacă ți-aș spune că baremul (cota) de atins este de a găsi 26 de litere și numerele de la 0 la 9, probabil ai

căuta până le-ai găsi. Și le-ai găsi! La fel îți poți "forța" și mintea să atingă cotele de idei pe care ți le impui.



Oportunitatea e pierdută de majoritatea oamenilor pentru că e îmbrăcată în salopetă și arată ca munca.
Thomas Alva Edison

HRĂNIREA CREIERULUI

Gânditorii creativi **citesc** cu scopul de a-și hrăni mintea cu noi informații și idei. Iată câteva idei care te pot ajuta să îți antrenezi mintea când citești:

Alege cu atenție. Înainte să citești o carte întreabă-te: „Cât de bună va fi lecturarea acestei cărți pentru mintea mea creativă?”. Lectura devine mai eficientă atunci când citești selectiv.

la notițe. În biografia lui Mark Twain, Albert Paine a scris: „Pe masa de lângă el, pe pat și pe rafturile din camera de biliard, ținea cărțile care-l interesau cel mai mult. Toate sau aproape toate aveau înscrisuri personale pe ele - note marginale scrise spontan, comentarii sau titluri prefațatoare. Acestea erau cărțile pe care le citea iar și iar și rareori se întâmpla să nu scrie ceva nou la fiecare recitare.”

Anticipează. Realizează o schemă a ceea ce urmează să citești sau citește prima parte, oprește-te și anticipează ce vei găsi în a doua parte a cărții. Imaginează-ți ce urmează să afli, înainte de a citi cuprinsul cărții. Acesta era exercițiul preferat al lui George Bernard Shaw; va oferi un antrenament foarte bun imaginației tale.

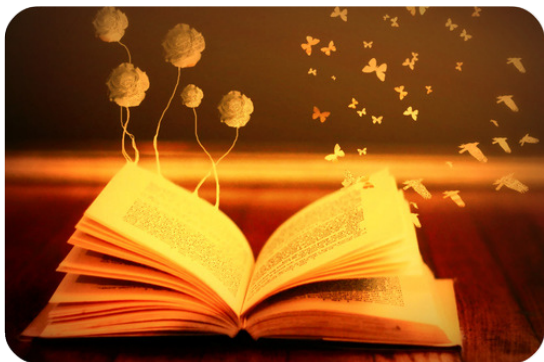
Citește biografii, sunt foarte bogate în idei.

Citește cărți de tipul „cum să...” despre orice subiecte. Exersează-ți mintea prin transformarea ideilor altora în noi idei. Citește cărți despre meșteșuguri, automobile, tâmplărie, grădinărit și altele de felul. Aceste cărți îți oferă instrumente cu ajutorul cărora poți crea idei și produse unice.

Citește reviste despre subiecte variate. Walt Disney se baza pe Reader's Digest pentru multe dintre ideile lui. A fost auzit spunând: „Imaginația ta poate să scârțâie, sa fie diminuată sau înghețată uneori. Reader's Digest poate fi ca o gimnastică pentru ea.”

Citește nonficțiune. Când citești cărți de nonficțiune, gândește-te la soluții pentru problemele prezentate în carte, înainte să citești rezolvarea acestora. Acesta era unul din exercițiile preferate ale lui John F. Kennedy.

Gândește. Gândește, pe măsură ce citești. Caută noi soluții la probleme vechi, schimbări în lumea afacerilor, trenduri în țări străine, salturi tehnologice, conexiuni între ceea ce citești și problemele tale.



MAESTRII OBIȘNUINȚEI

Maeștrii obișnuinței trebuie să facă lucrurile mereu la fel, să le păstreze la locul lor și se simt descumpăniți când ceva le încurcă rutina. Pentru că toate aspectele vieții lor sunt precis organizate, etichetate și așezate, maeștrii obișnuinței, de regulă, sunt limitați în rezolvarea problemelor.

Pentru a evita capcana obișnuinței, experimentează cu schimbări în rutina zilnică. Scrie o listă cu lucrurile pe care le faci din obișnuință; probabil, cele mai multe vor fi acele lucruri mici care îți fac viața mai comodă, dar care nici nu îți cer să te gândești prea mult. Apoi, ia fiecare dintre aceste obiceiuri și încearcă să le schimbi pentru o zi, o săptămână, o lună sau cât dorești. Iată câteva exemple:

- Mergi la școală sau la muncă pe o altă rută;
- Schimbă orele de somn;
- Schimbă orele de lucru;
- Ascultă un alt post de radio în fiecare zi;
- Citește știrile din surse diferite;
- Fă-ți noi prieteni;
- Încearcă rețete diferite;
- Dacă de obicei mergi în excursii vara, încearcă să o faci iarna;
- Schimbă obiceiurile de a lectura. Dacă obișnuiești să citești nonficțiune, treci la ficțiune;
- Schimbă obiceiurile din pauze- dacă îți place să bei ceai, încearcă să bei un suc;
- Mergi la alte restaurante decât cele pe care le frecvențezi mai des;
- Schimbă sportul pe care-l practici. Spre exemplu, încearcă tenis, în loc de înot;
- Fă baie în loc să faci duș;
- Uită-te la o altă televiziune.

BANCA DE IDEI

Colectează și depozitează idei, așa cum o face o veritabilă care își face provizii. Fă-ți rost de un obiect de depozitare (o cutie, un sertar, o pălărie, un folder etc.) a ideilor și a declanșatorilor de idei. Începe să colectezi reclame interesante, citate, gânduri scrise, întrebări, desene, poze, cuvinte care ar putea să declanșeze alte idei, prin asociere.

Când ești în căutare de noi idei, scutură recipientul și scoate două obiecte la întâmplare, pentru a vedea dacă acestea pot să declanșeze un gând care să te ajute, o nouă idee. Dacă nu reușești, nu te da bătut.

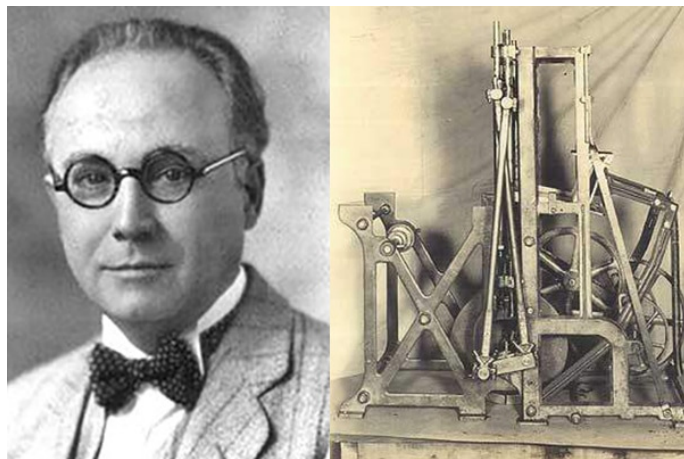
Repetă procesul până când vei extrage ceva ce va da naștere unor idei utile.

FOLOSIREA IRITĂRII

Ideile iau naștere, uneori, din iritarea; așa cum se formează o perlă când o scoică este iritată de fire de nisip din interiorul ei. Un tip creativ era tot timpul iritat din cauza neputinței lui de a-și aminti date importante, precum unele aniversări sau zile de naștere și întârzia mereu cu oferirea cadourilor. A transformat această iritare într-o provocare și a creat un nou produs: trandafiri în recipiente vidate, pentru a fi folosiți în caz de urgență.

După ce îți faci **lista** cu lucrurile care te irită și cu provocările pe care le reprezintă, alege acele provocări care ți se par cele mai interesante și care te motivează cel mai mult.

Să luăm exemplul lui **Otto Frederick Rohwedder** care, la începutul anilor 1900 era, probabil, unul dintre puținii oameni erau iritați de feliatul pâinii. A investit șaisprezece ani din viață și toți banii lui pentru inventarea unui aparat automat de feliere a pâinii, în ciuda unei stări de sănătate precare și a unei industrii care nu era interesată de aceste servicii. În anul 1930, Continental a adoptat aparatul lui pentru „Pâinea Minune” (Wonder Bread) și până în 1933 aproximativ 80% din pâinea cumpărată era feliată. Rohwedder a spus că nu a fost motivat de bani (nu a ajuns să fie bogat) ci de provocarea de a crea un aparat funcțional și aversiunea lui pentru tăiatul pâinii.



Înainte să alegi provocarea pe care dorești să o rezolvi, fă o listă cu beneficiile pe care le vei avea din rezolvarea ei; bani, plăcere, posesii, cunoaștere, prestigiu etc. Întreabă-te dacă beneficiile sunt mai importante decât timpul tău și energia pe care o vei consuma. Care provocare este cea mai profitabilă, dacă va fi rezolvată?

După ce decizi care e provocarea cea mai interesantă și cu cele mai solide beneficii, este important să **accepti și să te dedici** pentru a soluționa provocarea. Există niveluri diferite de angajament- unele probleme necesită un angajament total, altele mai puțin efort. Apoi, provocările trebuie formulate în termeni utili, productivi. În numărul viitor al revistei, vom oferi modele de asemenea formulări.

Referințe bibliografice:

Michalko M., (2006) *Thinkertoys*, Crown Publishing Group