UNIVERSITATEA DE STAT DIN MOLDOVA
Facultatea de Psihologie, Științe ale Educației, Sociologie și Asistență Socială
Departamentul Psihologie

Raisa CERLAT

DEZVOLTAREA GÂNDIRII LA DIFERITE ETAPE DE VÂRSTĂ

GHID METODOLOGIC

Aprobat de
Consiliul Calității al USM

Chișinău, 2024

CZU 37.015.3(075.8)
C 36

Recomandat spre publicare de Consiliul Facultății de Psihologie, Științe ale Educației, Sociologie și Asistență Socială

Recenzenți:

Angela Potâng, *doctor în psihologie, conferențiar universitar*, șef al Departamentului Psihologie, Universitatea de Stat din Moldova

Virgina Rusnac, *doctor în psihologie*, director al Centrului Republican de Asistență Psihopedagogică

DESCRIEREA CIP A CAMEREI NAȚIONALE A CĂRȚII DIN REPUBLICA MOLDOVA

Cerlat, Raisa.

Dezvoltarea gândirii la diferite etape de vârstă : Ghid metodologic / Raisa Cerlat ; Universitatea de Stat din Moldova, Facultatea de Psihologie, Ştiinţe ale Educaţiei, Sociologie şi Asistenţă Socială, Departamentul Psihologie. – Chişinău : Editura USM, 2024. – 125 p. : fig. color, tab.

Bibliogr.: p. 121-123 (70 tit.). – 50 ex.

ISBN 978-9975-62-743-6.

37.015.3(075.8)
C 36

© Raisa Cerlat, 2024
© Editura USM, 2024

ISBN 978-9975-62-743-6

CUPRINS

INTRODUCERE 5

GÂNDIREA: SCURTĂ EXPLICAȚIE, DEFINIȚII ȘI PARTICULARITĂȚI DE VÂRSTĂ 8

STRATEGII DE DEZVOLTARE A GÂNDIRII ÎN MEDIUL EDUCAȚIONAL 16

GÂNDIREA CREATIVĂ, MODALITĂȚI DE EFICIENTIZARE 22

GÂNDIREA FLEXIBILĂ ÎN REZOLVAREA DE PROBLEME 28

GÂNDIREA EFICIENTĂ 35

DE TOATE PENTRU TOȚI: EXERCIȚII, JOCURI ȘI TEHNICI DE DEZVOLTARE A DIFERITOR TIPURI DE GÂNDIRE 43

ACCESÂND SUBCONȘTIENTUL – UTILIZAREA METAFORELOR TERAPEUTICE ÎN EFICIENTIZAREA GÂNDIRII 79

SĂ EXPERIMENTĂM UN PIC: CÂTEVA EXPERIMENTE PSIHOLOGICE CE NE POT VENI ÎN AJUTOR 86

GÂNDIREA FUNCȚIONALĂ ȘI OPTIMIZAREA ACESTEIA PE TOT PARCURSUL VIEȚII 96

DISTORSIUNI COGNITIVE: CE SUNT ȘI CUM SĂ LE EVITĂM? 108

OBICEIURI BENEFICE PENTRU O GÂNDIRE SĂNĂTOASĂ 113

REFLECȚII VIZÂND GÂNDIREA UMANĂ: MAXIME ȘI CUGETĂRI DIN TOATE TIMPURILE 115

CONCLUZII 119

BIBLIOGRAFIE 121

INTRODUCERE

Gândirea este nivelul cel mai înalt de prelucrare şi integrare a informaţiei despre lumea externă. Prin intermediul gândirii se realizează saltul calitativ al activităţii de cunoaştere de la particular – la general, de la simpla constatare a faptului – la interpretarea şi explicarea legică şi cauzală a acestuia.

Într-o lume aflată într-o perpetuă schimbare şi evoluţie, dezvoltarea gândirii raţionale, eficiente şi funcţionale reprezintă un aspect esenţial în adaptare. În contextul actual, caracterizat de provocări complexe şi informaţii abundente, abilităţile de gândire sunt fundamentale pentru a forma tineri responsabili, capabili să facă faţă cu încredere şi înţelepciune provocărilor societale.

Fiind cel mai complex produs evoluţionist uman, întrebarea firească care survine aici este: *De ce omul contemporan devine de multe ori prizonier al propriilor scheme cognitive?* Există nenumărate situaţii în care gândirea iraţională ne subordonează trăirile afective şi comportamentele, făcându-ne să acţionăm în detrimentul propriei persoane şi al celor ce ne înconjoară. *Care sunt felurile gândirii capabile să contribuie la ascensiunea noastă armonioasă, într-un echilibru natural perfect? Care ar fi mijloacele eficiente de educare în ceea ce priveşte modalităţile optimale de gândire în contextul unui prezent echilibrat şi al unui viitor sigur?*

Mediul educaţional este un mediu propice pentru dezvoltarea eficientă a gândirii la tânăra generaţie. Societatea contemporană, caracterizată de schimbări rapide şi complexe, extinde cerinţele şi faţă de modul de gândire – schemele cognitive tradiţionale, preluate de la genitori, fiind în unele contexte insuficiente. Dezvoltarea gândirii ne ajută să navigăm într-o lume plină de informaţii, tehnologie avansată şi provocări globale. Într-o eră în care informaţiile sunt abundente şi accesibile, gândirea este esenţială pentru a evalua sursele de informaţie, a evita dezinformarea şi a lua decizii informate şi responsabile.

Copiii de astăzi sunt tinerii şi adulţii din viitor. Or, locurile de muncă pentru care ei vor opta necesită abilităţi de gândire superioare. Capacitatea de a rezolva probleme, de a gândi critic şi de a avea o viziune creativă sunt cerinţe importante într-o economie bazată pe cunoaştere. O gândire dezvoltată aduce noi idei şi soluţii inovatoare în toate domeniile, contribuind la dezvoltarea şi avansarea societăţii.

Societatea contemporană se schimbă rapid, iar adaptabilitatea şi flexibilitatea sunt cheile succesului. Dezvoltarea gândirii la diferite etape de vârstă favorizează adaptarea la schimbări şi învăţarea continuă, pentru a face faţă noilor provocări.

Este de menționat și faptul că contemporaneitatea se confruntă cu provocări majore, precum schimbările climatice, sărăcia, migrația, conflictele internaționale și pandemiile. Dezvoltarea gândirii ne ajută să înțelegem aceste provocări complexe dar și să găsim soluții eficiente pentru a le aborda. Dezvoltarea gândirii contribuie la formarea cetățenilor responsabili și activi. Elevii învață să gândească independent, să-și formeze propriile opinii și să participe activ la viața democratică a societății.

Dezvoltarea gândirii promovează respectul și empatia față de diferitele perspective și culturi din lume. Aceste abilități sunt esențiale într-o societate diversă și interconectată global. Gândirea dezvoltată îmbunătățește abilitățile de comunicare, inclusiv exprimarea clară și argumentarea eficientă. Aceste abilități sunt esențiale pentru a comunica ideile și pentru a colabora cu alții în diferite contexte.

În această ordine de idei, dezvoltarea gândirii contribuie la bunăstarea individuală și colectivă. Persoanele care au abilități de gândire dezvoltate sunt mai încrezute în propriile capacități și au o perspectivă mai pozitivă asupra viitorului.

Lucrarea „Dezvoltarea gândirii la diferite etape de vârstă" este elaborată în corespundere cu curriculumul la disciplina „Serviciul de asistență psihologică în școală", prezentând material teoretico-empiric pentru următoarele unități de conținut:

- Direcţiile de activitate ale psihologului
- Activitatea de psihoprofilaxie
- Psihoprofilaxia inadaptării în instituția de învățământ (grădiniță, școală)
- Metode de evaluare şi intervenţie la copiii cu CES
- Activitatea de psihoremediere, psihodezvoltare și psihoconsiliere
- Orientarea școlară și profesională.

La fel, în procesul de elaborare a lucrării s-a ținut cont și de prevederile curriculumului la *Practica de specialitate* pentru studenții anului III; informația prezentată în ghid constituind o sursă aplicativă importantă pentru studenții ce-și desfășoară stagiul de practică atât în domeniul educațional, cât și în cel clinic, organizațional și judiciar.

Ghidul metodologic „Dezvoltarea gândirii la diferite etape de vârstă" este un instrument valoros care poate contribui semnificativ la pregătirea studenților-psihologi pentru o carieră de succes în domeniul psihologiei, prin dezvoltarea următoarelor competențe:

- Cunoașterea particularităților de dezvoltare a gândirii la diferite etape de vârstă, precum și a modului în care gândirea influențează învățarea, stabilirea de relații și rezolvarea de probleme.
- Dezvoltarea abilităților de planificare și intervenție psihologică.

- Utilizarea diverselor metode și strategii pentru a facilita dezvoltarea gândirii eficiente la diferite categorii de vârstă.
- Elaborarea și aplicarea programelor de psihodezvoltare și psihoprofilaxie (la nivel individual sau de grup).
- Dezvoltarea personală a studenților-psihologi, prin stimularea curiozității intelectuale, a gândirii critice și abilităților de rezolvare a problemelor.
- Colaborarea eficientă cu părinții și educatorii pentru a crea un mediu coerent și favorabil dezvoltării gândirii copiilor.
- Identificarea intereselor profesionale proprii, clarificarea opţiunilor privind traseul profesional după absolvirea facultății sau a programului de master şi identificarea potențialelor locuri de muncă.

Acest ghid oferă studenților, psihologilor, profesorilor, elevilor și părinților un cadru coerent și eficient pentru stimularea, dezvoltarea și consolidarea gândirii în mediul educațional și nu doar. Cu ajutorul acestei resurse ne propunem să încurajăm o abordare inovatoare a învățării, care să promoveze spiritul critic, creativ și analitic al elevilor de toate vârstele, pentru a-i pregăti pentru obținerea de performanțe într-o societate dinamică.

Structurat într-un mod accesibil și adaptat nevoilor specifice ale diferitor categorii de vârstă, prezentul ghid oferă instrumente și tehnici practice, dar și baze teoretice solide, pentru a sprijini procesul de dezvoltare a gândirii fiecărui individ. Ghidul acoperă o varietate de subiecte relevante, inclusiv: definiții și particularități de vârstă, modalități de dezvoltare și eficientizare a diferitor tipuri de gândire la diferite etape de vârstă, metafore terapeutice și exemple de experimente psihologice vizând gândirea umană – toate acestea completate de multe jocuri, exerciții, tehnici, sugestii și recomandări pentru profesori și părinți, dar cel mai important – pentru copiii de toate vârstele.

Lucrarea este scrisă într-un limbaj accesibil şi conține exemple și situații relevante pentru diferite categorii de vârstă și niveluri de inteligență. În plus, este structurată astfel încât să poată fi folosită atât de către psihologii ce activează în mediul educațional, cât și de studenții-psihologi, cadrele didactice, părinți și elevi, pentru a favoriza dezvoltarea diferitor tipuri de gândire într-un mod interactiv și eficient.

Ne dorim ca acest ghid metodologic să devină o resursă valoroasă pentru toți cei implicați în procesul educațional și să contribuie la formarea unei generații de tineri inteligenți și adaptabili, capabili să construiască o societate sănătoasă și pașnică, orientată spre inovație și progres.

GÂNDIREA: SCURTĂ EXPLICAȚIE, DEFINIȚII ȘI PARTICULARITĂȚI DE VÂRSTĂ

Obiective:

- să definească conceptul de gândire și să identifice componentele sale principale;
- să cunoască etapele dezvoltării gândirii de la copilărie la maturitate;
- să înțeleagă relația dintre gândire și alte procese psihice cognitive;
- să fie capabili să proiecteze și să implementeze intervenții psihologice pentru a eficientiza gândirea;
- să manifeste o atitudine receptivă și empatică către nevoile și interesele copiilor, adolescenților și adulților.

***Cuvinte-cheie*:** *gândire, model materialist și idealist, școli psihologice, experiment psihologic, școlar mic, preadolescent, adolescent, adult, procese psihice cognitive.*

Sumar:

1. Incursiuni în istoria cercetării gândirii
2. Caracteristici ale gândirii la școlarul mic
3. Particularități ale gândirii specifice preadolescenților și adolescenților
4. Caracteristici ale gândirii în perioada adultă
5. Ce este totuși gândirea, câteva definiții
6. Relația gândirii cu alte procese psihice

Sistemul cognitiv uman atinge punctul culminant al complexității, organizării şi eficienței sale la nivelul gândirii. Luată în forma sa constituită şi consolidată, aşa cum se prezintă la subiectul adult normal şi cum a fost, de altfel, tratată de cercetarea psihologică tradițională, gândirea pare a fi entitatea psihică cea mai enigmatică şi plină de mister. Aşa se şi explică de ce abordarea ei experimentală de laborator a început mult mai târziu decât a celorlalte procese psihice, având un caracter timid şi intermitent [31, p. 427].

În fața complicatei întrebări *Care este natura şi esența gândirii?,* minții notorii ale tuturor timpurilor au încercat să ofere răspunsuri cât mai complexe. Astfel, analizând istoria cunoașterii psihologice, primele încercări de conceptualizare a gândirii raționale

le găsim la marii filosofi ai Antichității. Analizând evoluția cunoașterii psihologice în lucrările marilor filosofi, interpretarea şi explicarea naturii gândirii are la bază trei modele care s-au confruntat de-a lungul secolelor: materialist, idealist și dualist, ultimul apărând ca un compromis între primele două. Astfel, conform *modelului materialist* (Democrit, Epicur, Heraclit ș.a.), gândirea apare în cursul procesului natural de mișcare evolutivă a materiei și se manifestă ca o însușire sau o funcție a creierului. În apariția, dezvoltarea și manifestarea gândirii acționează exclusiv legi și cauze naturale, cognoscibile, explicabile și controlabile. *Modelul idealist* se întemeiază pe admiterea spiritului ca factor primordial şi unic început, iar materia este considerată drept factor secund, derivat. Astfel, gândirea umană este subordonată credinței și adevărului divin. Începutul acestui model se regăsește în opera lui Platon, este perpetuată în Evul Mediu prin Toma d'Aquino şi Sfântul Augustin, iar în timpurile moderne prin filosofia clasică germană – Kant şi Hegel. Printre cele mai larg răspândite reflecții despre gândire enumerăm aici: *Cuget deci exist; Toată cunoașterea prin intermediul simțurilor și experienței nu este decât iluzie pură și doar în ideile rațiunii și înțelegerii există adevăr.*

Psihologia științifică vine să aducă mai multă lumină în problematica gândirii umane, printr-o implicare activă în cercetarea respectivului proces psihic. Principalele școli psihologice care au abordat istoric gândirea sunt ***asociaționismul***, ***gestaltismul***, ***Școală de la Würzburg, cognitivismul, umanismul etc.,*** accentele în conceptualizarea gândirii deplasându-se în diferite perioade istorice.

În continuare vă propun să medităm asupra modului în care schemele noastre cognitive sunt formate / influențate de mediul în care trăim. Consider că un punct de pornire eficient în acest sens este experimentul psihologic efectuat de G.R. Stephenson în 1967, numit *Achiziția culturală a unui răspuns (și respectiv a tiparelor de gândire)* [5]:

Experimentul a implicat cinci maimuțe, închise într-o cușcă. De tavanul cuștii au fost atârnate banane, la care se putea ajunge doar urcând pe o scară. De fiecare dată când o maimuță încerca să urce pe scară pentru a lua bananele, cercetătorii stropeau cu un jet de apă foarte rece pe celelalte patru maimuțe. Treptat, maimuțele învățară că dacă vor urca pe scară, toate vor avea de suferit. Astfel, cele ce primeau duș rece au început să agreseze maimuța îndrăzneață. La fiecare tentativă, maimuța cu inițiativă era trasa înapoi și bătuta de celelalte patru maimuțe, care nu mai doreau duș rece.

După un timp, niciuna dintre maimuțe nu a mai avut curajul să încerce să ajungă la banane. A fost momentul în care dușul rece a fost eliminat ca și factor declanșator al comportamentului. Dar maimuțele înțeleseră că dacă urcă scara, vor fi pedepsite, iar tiparul s-a păstrat: cine urcă scara este bătut, deci – nu manifestăm inițiativă și nu urcam pe scară.

În continuarea experimentului, cercetătorii au înlocuit una dintre cele cinci maimuțe cu o alta, care nu făcuse parte din studiu. În mod firesc, când maimuța nou-venită a văzut bananele, a vrut să se urce pe scară pentru a le putea ajunge. Imediat celelalte maimuțe au luat-o la bătaie, fără ca cercetătorii să le mai ude. După ce noua maimuță a mai făcut câteva încercări zadarnice de a ajunge bananele, a învățat și ea ca nu e bine, chiar dacă nu știa cauza interdicției.

Experimentul a continuat, înlocuindu-se și cea de-a doua maimuță, iar scenariul precedent s-a repetat. Ba chiar mai mult, maimuță venită anterior a lovit și ea noua maimuță, chiar dacă nu fusese udată cu apă rece niciodată. Apoi și cea de-a treia maimuță a fost înlocuită, repetându-se povestea. Treptat, a fost înlocuită și cea de-a patra, iar mai apoi – și cea de-a cincea maimuță. Astfel, tot grupul celor 5 maimuțe ce au primit duș rece a fost schimbat treptat cu alte cinci maimuțe ce nu au fost udate niciodată cu apă. Maimuțele nou-venite au continuat să aplice lovituri oricărei dintre suratele ce încercau să urce scara pentru a ajunge la banane.

În acea cușcă se instalase un obicei nou, o tradiție: cine încearcă să urce pe scară, va fi tras înapoi și agresat fizic. Nimeni nu știa de ce nu este permis să se ajungă la bananele agățate, dar acest lucru era considerat drept regulă de grup, nu se punea la îndoială și era respectat cu strictețe.



Cu siguranță, dacă am fi întrebat respectivele maimuțe de ce se comportă în acest fel, iar ele ar fi putut răspunde, ar fi urmat o explicație conștientă, bine argumentată și aparent logică, bazată pe *liberul arbitru*, făcându-se o referire nemijlocită la binele personal și social... Este interesantă invitația pe care ne-o face acest experiment de analiză a contextelor de influență socială, a modului în care gândirea umană ajunge să

fie influențată de factori externi. În această ordine de idei, Edward de Bono, autorul lucrării *Gândirea laterală,* menționa: „Gândirea este o deprindere ce poate fi dezvoltată prin instruire, practică și prin însușirea unor metode de îmbunătățire. Gândirea nu diferă de celelalte abilități și o putem perfecționa cu condiția să avem voința să facem acest lucru" [55]. Și psihologul evreu Reuven Feuerstein menționa, la începutul anilor `60: „Gândirea inteligentă se învață, ca și oricare alt tip de conduită. Drept cauze ale blocării și inutilizării ei sunt: atitudinea pasivă, retragerea, lipsa de încredere în sine, dar și deprivarea culturală" [59, p.334].

Gândirea umană nu este uniformă, nu funcţionează la fel la toţi oamenii sau la unul şi acelaşi om în momente şi în situaţii diferite. Iată de ce, de-a lungul timpului, s-a lansat şi apoi s-a accentuat ideea existenței mai multor tipuri sau moduri de gândire. În știința psihologică contemporană, sistemul de criterii folosit în clasificarea gândirii este unul destul de complex: după orientare (gândire direcţionată şi nedirecţionată); după tipul operaţiilor presupuse (gândire algoritmică şi euristică); după finalitate (gândire reproductivă, productivă şi critică); după sensul de evoluție (gândire divergentă şi convergentă); după demersurile logice (gândire inductivă, deductivă şi analogică); după modul de desfășurare (gândire verticală şi laterală); după valoare (gândire pozitivă şi negativă); după corespondența cu realitatea (gândire realistă şi onirică); după eficienţă (gândire eficientă şi neeficientă) [59, p.271].

Planificarea dezvoltării gândirii în mediul educațional presupune obligatoriu cunoașterea particularităților dezvoltării acesteia la diferite etape de vârstă. Vă propunem în continuare o scurtă descriere a dimensiunilor gândirii specifice categoriilor de vârstă vizate în respectivul ghid metodologic: școlarul mic, preadolescentul, adolescentul și adultul.

Caracteristici ale gândirii la școlarul mic

După cum menționa L.S. Vîgotski (2003), dacă percepția şi memoria la intrarea în școală au parcurs deja o cale bună de dezvoltare, apoi dezvoltarea intensă a gândirii are loc anume la această vârstă, datorită instruirii școlare. Dezvoltarea gândirii contribuie la schimbarea caracterului celorlalte procese cognitive, reglatorii, cum sunt percepția, memoria, atenția, imaginația, transformându-le în procese regulate volitiv. Felul predominant al gândirii elevului mic este cel intuitiv-imaginativ. Aceasta este o gândire în care rezolvarea problemelor intelectuale are loc în urma acțiunilor interne cu imaginile. Gândirea copilului la începutul instruirii școlare se caracterizează prin egocentrism. În gândirea copilului predomină logica percepției (volumul, greutatea, forma). Dezvoltarea intelectuală la elevul mic are loc în două direcții opuse: spre mai

concret și spre mai abstract. În procesul instruirii școlare, elevii mici însușesc noțiuni științifice. Însușirea noțiunilor este în legătură cu activitatea intelectuală complexă. Gândirea școlarului mic utilizează noțiuni, judecăți, raționamente. Abilitățile dobândite în domeniul raționamentului determină progresele reversibilității în gândire. O mulțime de studii pledează pentru solicitarea precoce a gândirii copilului, în scopul stimulării ei (L.S. Vîgotski (2003), J. Piaget (1965; 1970), Dj. Bruner (1973), D.B. Elkonin (1989) ș.a. Potențialul intelectual în timpul micii școlarități face progrese semnificative, mărindu-se la sfârșitul perioadei de două-trei ori [46].

Particularități ale gândirii specifice preadolescenților

Intrarea în preadolescenţă reprezintă o transformare semnificativă a gândirii constând, în esenţă, în trecerea la stadiul operaţiilor formale. Această trecere are loc, după J. Piaget, între 11-12 ani şi 14-15 ani şi presupune apariţia următoarelor caracteristici ale gândirii: începutul decentrării de concret şi real; gândirea preadolescentului începe să se desfăşoare cu succes şi dacă informaţiile sunt prezentate în formă verbală. În acest caz gândirea operează asupra propoziţiilor şi de aceea se mai numeşte propoziţională; tipul de raţionament care tinde să aibă o pondere din ce în ce mai mare în gândirea preadolescentului este cel deductiv, iar cel inductiv dobândeşte, la rândul său, mare rigoare. La sfârşitul stadiului va apare şi cel ipotetico-deductiv, dar acesta va fi dominant abia în adolescenţă şi postadolescenţă; nivelul general al gândirii din acest stadiu influenţează semnificativ toate procesele cognitive şi în primul rând activitatea de învăţare, care este mai amplă şi mai complexă [18].

Caracteristici ale gândirii adolescentului

Intrarea în adolescenţă înseamnă, după J. Piaget, desăvârşirea stadiului operaţiilor formale. Având în vedere atât cercetările lui J. Piaget şi colaboratorilor săi, cât şi ale altor autori, putem releva următoarele trăsături caracteristice gândirii adolescentului:

- operaţiile de gândire sunt pe deplin eliberate de conţinuturile informaţionale cărora li se aplică;
- operaţiile se pot aplica rezultatului operaţiilor anterioare. Se realizează astfel operaţii de gradul al doilea, care permite o combinatorică mintală caracteristică acestei vârste;
- se formează şi se consolidează scheme de gândire aşa cum ar fi cele privind stabilirea proporţiilor, utilizarea dublei referinţe etc.; se însuşesc numeroşi algoritmi generali şi specifici de identificare, rezolvare şi control.

- raţionamentul ipotetico-deductiv se realizează cu uşurinţă şi domină în activitatea gândirii;
- noţiunile cu care operează gândirea adolescentului pot avea un grad foarte ridicat de abstractizare şi generalizare şi formează sisteme riguroase pentru fiecare disciplină şcolară.

În ansamblul său, gândirea adolescenţilor este logică şi profundă, organizată şi sistematică, riguroasă şi reflexivă, deschisă la nou [18].

Aspecte caracteristice ale gândirii în perioada adultă

Vârsta adultă urmează, în mod firesc, după tinereţe şi constituie o realizare maximă, plenară a personalităţii umane. Este perioada celei mai înalte productivităţi în muncă, deoarece se obţin randamente crescute cu un consum minim de energie. Aceasta are loc deoarece stabilizarea, armonizarea şi martirizarea psihică (a intereselor, aptitudinilor, deprinderilor, trăsăturilor caracteriale implicite în procesul de muncă) şi cea socială (a modalităţilor de interrelaţionare), începute în tinereţe, capătă formele lor stabile la omul matur. Gândirea adultului are următoarele caracteristici majore: metacognitivă, dialectică şi pragmatică [46, 3].

Ce este totuși gândirea, câteva definiții:

Richard E. Mayer se referă la trei ipostaze ale gândirii:	1. gândirea este cognitivă, dar este inferată din comportament, ea apare intern în minte sau în sistemul cognitiv, însă trebuie inferată indirect; 2. gândirea este un proces care implică o manipulare sau un set de operații asupra cunoștințelor din sistemul cognitiv; 3. gândirea este direcționată și rezultă în comportamentul care rezolvă o problemă sau este orientat către soluţie.
John Anderson	Gândirea este procesul cognitiv prin care oamenii dobândesc și procesează informații, rezolvă probleme, iau decizii și își formează opinii.
Robert J. Sternberg	Gândirea este o formă superioară de activitate intelectuală caracterizată prin abilitatea de a analiza, sintetiza și evalua informațiile în vederea rezolvării problemelor.
Daniel T. Willingham	Gândirea este procesul prin care creierul uman organizează și ordonează informațiile pentru a crea cunoaștere și a lua decizii.

Howard Gardner	Gândirea este o activitate mentală complexă care implică procese precum raționamentul, imaginația, memorarea, creativitatea și rezolvarea problemelor.
Nicolae Mitrofan	Gândirea este o activitate mentală superioară ce presupune abilitatea de a formula întrebări, de a căuta răspunsuri și de a lua decizii în mod rațional.
Constantin Noica	Gândirea este modalitatea prin care individul explorează lumea interioară și exterioară, generând noi cunoștințe și reevaluându-și constant convingerile.
Negură Ion	Gândirea se definește ca procesul psihic cognitiv care reflectă în mod abstract şi general esența lucrurilor şi a relațiilor dintre ele, utilizând limba (sau alt sistem de semne) ca instrument şi are drept produse noțiuni, judecăți, raționamente.
Mihai Drăgănescu	Gândirea este capacitatea minții de a procesa informații, de a face conexiuni și de a crea noi idei și concepte.

Relația gândirii cu alte procese psihice

Gândirea, ca proces psihic, are o relație de interdependență permanentă cu celelalte procese psihice. Psihicul uman este un sistem complex de procese interconectate, iar fiecare dintre acestea contribuie la modul în care gândim, simțim și interacționăm cu lumea înconjurătoare. Iată câteva exemple de relații dintre gândire și celelalte procese psihice:

- **Percepția:** Percepția și gândirea sunt strâns legate, deoarece gândirea se bazează în mare măsură pe informațiile percepute prin intermediul organelor de simț. Când observăm și interpretăm lumea înconjurătoare, aceste informații sunt folosite în procesul de gândire.
- **Memoria**: Memoria și gândirea sunt legate în mod strâns, deoarece gândirea implică aducerea aminte și utilizarea informațiilor stocate anterior în memorie. Fără memorie, gândirea ar fi limitată și ineficientă.
- **Imaginația și creativitatea**: Imaginația și gândirea sunt strâns legate, deoarece capacitatea de a gândi în mod abstract și de a vizualiza soluții neconvenționale este esențială pentru creativitate. Gândirea creativă implică generarea de idei noi și inovatoare.

- **Limbajul**: Gândirea şi limbajul sunt adesea interconectate, deoarece gândurile noastre sunt exprimate şi comunicate prin limbaj. Limbajul ne permite să formulăm idei complexe, să comunicăm cu alţii şi să organizăm gândurile într-o manieră coerentă.
- **Procesele afective**: Procesele noastre afective pot influenţa gândirea şi luarea deciziilor. Starea emoţională a unei persoane poate afecta modul în care gândeşte, percepând şi rezolvând problemele. De asemenea, gândurile şi credinţele noastre pot afecta emoţiile noastre.
- **Atenţia**: Atenţia şi concentrarea sunt esenţiale pentru gândirea eficientă. Capacitatea de a direcţiona atenţia către o sarcină specifică şi de a o menţine este crucială pentru rezolvarea problemelor şi pentru procesele de gândire complexe.

STRATEGII DE DEZVOLTARE A GÂNDIRII ÎN MEDIUL EDUCAȚIONAL

Obiective:

- să cunoască direcții de intervenție în mediul educațional pentru stimularea dezvoltării cognitive a elevilor;
- să înțeleagă rolul esențial al parteneriatului școală-familie-societate în optimizarea procesului de învățare;
- să elaboreze planuri de intervenție individualizate pentru elevi în dependență de tipul de necesitate sau de activitate;
- să desfășoare activități extracurriculare care stimulează dezvoltarea gândirii la copiii de toate vârstele;
- să poată comunica eficient cu elevii, părinții și colegii despre importanța dezvoltării gândirii.

***Cuvinte-cheie*:** *dezvoltarea gândirii, mediu educațional, parteneriat școală-familie-societate, activități extracurriculare, gândire critică, creativă, eficientă.*

Sumar:

1. Conceptualizări teoretice ale dezvoltării gândirii în mediul educațional
2. Direcții de intervenție în mediul educațional
3. Rolul parteneriatului școală-familie-societate în dezvoltarea gândirii elevilor
4. Activități extracurriculare utile în dezvoltarea gândirii



Cel mai important principiu mental și spiritual descoperit vreodată este, poate, acela că *devii ceea ce gândești în cea mai mare parte a timpului*. Lumea ta exterioară reprezintă în mare măsură o imagine în oglindă a universului tău interior. Ceea ce se întâmplă în *exteriorul* tău este o reflectare a ceea ce se întâmplă în *interiorul* tău. Îți poți

da seama de starea interioară a unei persoane observându-i aspectele exterioare ale vieții – aici nu există niciun dubiu.

Mintea noastră este extraordinar de puternică. Gândurile noastre controlează și determină aproape tot ceea ce ni se întâmplă. Pot să ne mărească sau să ne micșoreze pulsul; să ne îmbunătățească sau să ne îngreuneze digestia, să ne schimbe compoziția chimică a sângelui, să ne ajute să dormim sau să ne țină treji noaptea. Gândurile noastre ne pot face fericiți sau triști, uneori chiar într-o clipă. Ne pot face atenți și concentrați sau distrași și deprimați. Ne pot face populari sau nepopulari, încrezători sau nesiguri, optimiști sau pesimiști. Gândurile noastre ne pot face să ne simțim puternici sau neputincioși, victime sau învingători, eroi sau lași. Sub aspect material, gândurile ne pot face să avem succese sau eșecuri, să fim prosperi sau săraci, respectați sau ignorați. Gândurile noastre și acțiunile pe care le declanșează ne influențează întreaga viață. Dar cea mai bună veste o constituie faptul că toate acestea se află sub propriul nostru control [55, p.15].

Plămădirea ființei umane este un fenomen unic prin importanța și condiția păstrării echilibrului în natură. Odată ce a fost depusă sămânța, ea crește și se dezvoltă pe un teren fertil. Înmugurește și apoi răsare, ieșind la lumină și la parcurgerea unui stadiu de transfigurare. Se dezvoltă mai departe prin înflorire, creând o cromatică încântătoare. Mai târziu, face fructe, care ulterior se coc, datorită soarelui și ploii binefăcătoare.

Fructele devin hrănitoare, dar și dătătoare de o nouă viață. Prefacerile se accentuează și ciclul natural al vieții este tot mai răscolitor. Cad fructele și rămân frunzele. Cu timpul, acestea se îngălbenesc și se usucă. Cad și ele, îngrășând pământul vieții și formând un ciclu al devenirii umane într-o natură ce-i poate fi favorabilă sau vitregă. Dar, oricum, viața este continuă și veșnică [56].

Dezvoltarea psihică este un concept fundamental pentru psihologie, de conținutul și valoarea lui explicativă și interpretativă depinzând abordarea tuturor celorlalte aspecte/probleme. Psihologia contemporană consideră că viața psihică, așa cum se prezintă la omul adult, este rezultatul unui lung proces de dezvoltare care este multideterminat și multicondiționat. Între factorii și condițiile care intervin, trei sunt considerați fundamentali, în sensul că lipsa lor ar face imposibilă sau ar compromite dezvoltarea psihică: ereditatea, mediul și educația [18].

Dezvoltarea ființei umane, ca o devenire complexă și unitar integratoare, se realizează pe trei planuri fundamentale: biologic, psihic și social. Dezvoltarea biologică rezidă în procese de creștere și maturizare fizică, în transformări ale biochimismului intern al organismului, în schimbări calitative și cantitative ale activității nervoase

superioare. Dezvoltarea psihică se referă la apariția și manifestarea proceselor, însușirilor, stărilor și structurilor psihice, în timp ce dezvoltarea socială implică o continuă amplificare a posibilităților de relaționare cu ceilalți și o acordare cât mai bună a propriei conduite cu diversitatea cerințelor sociale. Între aceste trei planuri ale dezvoltării ființei umane au loc interacțiuni și influențe multiple și variate, astfel încât este corect să o caracterizăm ca fiind biopsihosocială.

Dezvoltarea gândirii elevilor este un aspect esențial al educației elevilor și există mai multe strategii eficiente care pot fi utilizate în acest scop. Iată câteva **direcții de intervenție** ce pot fi implementate cu succes în mediul educațional:

- Dezvoltarea gândirii critice: Promovarea gândirii critice implică cultivarea abilității elevilor de a analiza, evalua și sintetiza informații pentru a lua decizii și a rezolva probleme. Aceasta poate fi realizată prin încurajarea întrebărilor și a discuțiilor, promovarea analizei critice a argumentelor și a evidențelor și prin stimularea creativității și a gândirii inovatoare.
- O importanță tot mai mare îi revine gândirii creative. Încurajarea gândirii creative ajută elevii să găsească soluții noi și inovatoare la probleme. Acest lucru poate fi realizat prin exerciții de brainstorming, provocări de rezolvare a problemelor, explorarea unor perspective neobișnuite și dezvoltarea abilităților de a genera idei.
- Gândirea strategică – implică planificarea și luarea deciziilor în vederea atingerii unor obiective specifice. Elevii pot învăța să-și dezvolte abilitățile de analiză, să identifice opțiunile disponibile, să anticipeze consecințele și să-și adapteze strategiile în funcție de circumstanțe.
- Gândirea analitică – presupune descompunerea unui concept sau a unei situații complexe în părți componente și analiza detaliată a acestora. Elevii pot învăța să identifice relațiile cauză-efect, să facă conexiuni și să-și dezvolte abilitățile de a observa și a deduce informații relevante.
- Gândirea sistemică – implică înțelegerea și analizarea interconexiunilor și relațiilor dintre diferitele părți ale unui sistem sau proces. Elevii pot învăța să înțeleagă consecințele acțiunilor lor într-un context mai larg și să gândească în termeni de interdependență și interacțiune.

Există diverse metode, tehnici și exerciții care pot fi utilizate în cadrul oricărei discipline de învățământ. Importanța acestora constă în a alege și a combina strategiile și tehnicile potrivite în funcție de nevoile și interesele specifice ale elevilor, astfel încât să-i încurajăm să gândească critic, creativ și autonom. Printre acestea menționăm:

1. Învățarea colaborativă – colaborarea în grupuri sau echipe – poate contribui la dezvoltarea gândirii elevilor prin încurajarea schimbului de idei, argumentarea

și justificarea punctelor de vedere, rezolvarea de probleme complexe și construirea înțelegerii comune. Activitățile de învățare bazate pe colaborare pot include discuții, proiecte de grup și activități practice.

2. Învățarea bazată pe întrebări – încurajarea elevilor să pună întrebări și să caute răspunsuri poate îmbunătăți gândirea lor critică și capacitatea de a căuta informații relevante. Aceasta poate fi realizată prin proiectarea lecțiilor în jurul unor întrebări-cheie și prin încurajarea investigației și a cercetării independente.
3. Învățarea prin rezolvarea de probleme – rezolvarea de probleme poate fi o metodă eficientă pentru dezvoltarea gândirii elevilor. Aceasta implică familiarizarea elevilor cu situații sau provocări complexe care necesită aplicarea gândirii critice și creativității pentru a identifica soluții eficiente. În timpul procesului de rezolvare a problemelor elevii își pot dezvolta abilități precum analiza, sinteza, planificarea și evaluarea.
4. Învățarea bazată pe jocuri și simulări – poate fi utilizată pentru a stimula gândirea strategică, rezolvarea de probleme și luarea de decizii. Aceste activități interactive oferă elevilor oportunități de a experimenta și a învăța într-un mod captivant și interactiv.
5. Dezbaterile și discuțiile în clasă – încurajează elevii să-și exprime ideile, să argumenteze și să analizeze diferite puncte de vedere. Aceste activități promovează gândirea critică, abilitățile de comunicare și capacitatea de a asculta și a înțelege perspectivele celorlalți.
6. Învățarea bazată pe proiecte – implică planificarea și implementarea unor proiecte practice în care elevii pot aplica cunoștințele și abilitățile într-un mod creativ și autonom. Aceasta le oferă oportunitatea de a rezolva probleme complexe, de a colabora și de a dezvolta gândirea critică într-un context real. Importanța constă în a alege și a combina strategiile și tehnicile potrivite în funcție de nevoile și interesele specifice ale elevilor, astfel încât să-i încurajăm să gândească critic, creativ și autonom.

Parteneriatul între școală, familie și societate în general poate juca un rol important în dezvoltarea gândirii elevilor. Prin colaborarea strânsă dintre școală, familie și societate se pot crea oportunități de învățare eficiente pentru elevi. Iată câteva activități care ar putea favoriza dezvoltarea gândirii elevilor în cadrul acestui parteneriat:

Proiecte de cercetare în comunitate	Școala poate colabora cu familia și comunitatea locală pentru a dezvolta proiecte de cercetare care implică explorarea problemelor și nevoilor comunității. Elevii pot investiga și analiza aspecte sociale, economice sau de mediu și pot dezvolta soluții creative pentru aceste probleme. Această abordare practică îi ajută pe elevi să-și dezvolte gândirea critică, analitică și capacitatea de a rezolva probleme într-un context real.
Voluntariat și implicare socială	Putem promova voluntariatul și implicarea socială prin parteneriate cu organizații locale sau internaționale. Participarea elevilor la activități de voluntariat sau acțiuni sociale îi ajută să-și dezvolte empatia, gândirea critică și capacitatea de a acționa în mod responsabil și înțelept în societate.
Parteneriate cu experți și profesioniști din diverse domenii	Prin colaborarea cu experți și profesioniști din diverse domenii, oferim elevilor oportunitatea de a interacționa cu persoane care își aplică gândirea în activitățile lor profesionale. Elevii pot beneficia de prezentări, ateliere sau sesiuni de întrebări și răspunsuri, în care acești experți îi pot inspira și îndruma în dezvoltarea abilităților de gândire.
Proiecte și competiții academice	Acestea pot fi proiecte de cercetare, expoziții științifice, concursuri de dezbateri sau competiții de rezolvare a problemelor. Colaborarea între școală, familie și societate poate oferi sprijin și resurse suplimentare pentru astfel de activități.
Utilizarea tehnologiei și resurselor online	Accesul la platforme de învățare online, programe de simulare, resurse educaționale digitale și colaborarea în rețele de învățare online pot oferi elevilor oportunități de a-și exersa gândirea critică și creativă într-un mediu virtual interactiv.

Există și numeroase **activități extracurriculare** care pot dezvolta eficient gândirea elevilor. Este important să optăm pentru activitățile care se potrivesc intereselor și abilităților elevilor și care le oferă oportunități de dezvoltare. Iată câteva exemple de astfel de activități:

- Cluburi/cercuri de dezbateri: Participarea la cluburi de dezbateri oferă elevilor oportunitatea de a-și dezvolta abilitățile de gândire critică, analitică și comunicare. Prin implicarea în dezbateri, elevii învață să-și argumenteze ideile, să-și dezvolte capacitatea de a analiza argumente și să-și îmbunătățească abilitățile de vorbire în public.

- Cercuri de știință și cercetare: Elevii pot fi implicați în experimente, investigații științifice și proiecte de cercetare care îi stimulează să-și pună întrebări și să găsească soluții inovatoare pentru problemele științifice.
- Arte și teatru: Activitățile artistice, precum teatrul, muzica, dansul sau pictura, pot dezvolta gândirea creativă și abilitățile de expresie personală. Prin participarea la activități artistice, elevii învață să gândească în mod neconvențional, să exploreze perspective noi și să-și dezvolte capacitatea de a-și exprima ideile și emoțiile într-un mod creativ.
- Cercuri de literatură și scriere creativă: Participarea la cluburi de literatură și scriere creativă încurajează dezvoltarea gândirii prin explorarea și analiza textelor literare. Elevii pot dezvolta abilități de analiză literară, de exprimare scrisă și de creare de povești și poezii.
- Cercuri de robotică și programare: Participarea la cluburi de robotică și programare stimulează gândirea în domeniul tehnologic. Elevii pot învăța să rezolve probleme complexe prin programare, să-și dezvolte abilitățile de design și să gândească într-un mod sistematic și logic.

Eficacitatea dezvoltării gândirii prin activități extracurriculare poate varia în funcție de interesele și aptitudinile individuale ale elevilor. Prin urmare, este recomandat să oferim elevilor o gamă variată de opțiuni extracurriculare pentru a permite selectarea celor mai potrivite, în conformitate cu cerințele individuale.

GÂNDIREA CREATIVĂ, MODALITĂȚI DE EFICIENTIZARE

Obiective:

- să cunoască și să poată aplica diverse tehnici, jocuri și exerciții practice pentru a facilita dezvoltarea gândirii creative;
- să determine o serie de obiceiuri benefice pentru stimularea gândirii creative;
- să analizeze devize și principii care pot ghida modul de gândire al unei persoane creative;
- să identifice și să dezvolte propriile abilități de gândire creativă, depășind blocajele mentale;
- să poată implementa soluții creative la probleme concrete din diverse domenii;
- să comunice eficient cu ceilalți pentru a facilita colaborarea și a stimula dezvoltarea gândirii creative în grup;
- să-și dezvolte curiozitatea intelectuală care le va stimula explorarea și descoperirea.

***Cuvinte-cheie*:** *gândire creativă, obiceiuri benefice, tehnici, jocuri, exerciții, devize ale omului creativ, abilități creative, societate contemporană.*

Sumar:

1. Gândirea creativă: conceptualizări teoretice
2. Obiceiuri benefice pentru dezvoltarea gândirii creative
3. Tehnici, jocuri, exerciții pentru dezvoltarea gândirii creative
4. Devize ale omului ce gândește creativ



„Devii ceea ce gândești în cea mai mare parte a timpului” constituie nu doar un motto important al oamenilor de succes, ci și o descoperire științifică remarcabilă. Lumea noastră exterioară reprezintă în mare măsură o imagine în oglindă a universului nostru interior. Ceea ce se întâmplă în exteriorul nostru este o reflectare a ceea ce se întâmplă în interiorul nostru [55].

Scopul gândirii este acela de a culege informații și de a le folosi în cel mai eficient mod cu putință. Din cauza felului în care lucrează mintea pentru a crea modele conceptuale fixe, nu putem utiliza în mod optim noile informații dobândite dacă nu avem la dispoziție anumite mijloace de restructurare a vechilor modele și de actualizare a lor. Metodele tradiționale de gândire ne învață cum să rafinăm aceste modele și să le întărim validitatea [21, p.17]. Pe măsură ce trăim experiența diferitor stimuli externi, toate datele senzoriale procesate de creier și minte determină o mulțime de rețele nervoase să creeze reprezentări interne conștiente ale mediului înconjurător. Asta ne permite să recunoaștem tot ce poate fi cunoscut în lumea de afară. Zi de zi, bombardamentul diferitor informații senzoriale ne stimulează circuitele cerebrale să gândească la nivelul contactelor noastre cu mediul imediat. Cu alte cuvinte, mediul ne face să gândim [22, p.271]. Repetând în fiecare zi aceleași gânduri, mintea creată pe baza aceluiași tip de stimulare a exact aceloraşi rețele nervoase va deveni automată, inconștientă, de rutină, familiară, banală și se va transforma în obișnuință. Din această cauză, devenim neurosinaptic configurați în conformitate cu experiențele noastre anterioare legate de mediu. Rețelele nervoase formate din gândurile, acțiunile, comportamentele, sentimentele, emoțiile, abilitățile noastre și experiențele repetate ne sunt înscrise acum în configurația creierului și devin reacția noastră inconștientă la un stimul de mediu care nu presupune niciun efort.

Ați observat vreodată că atunci când vi s-a întâmplat ceva ieșit din comun (atât sub aspect pozitiv, cât și negativ) nu puteați să nu vă gândiți la acel eveniment? Într-un sens, erați ca sub sediu – amintirile (bune sau rele) v-au invadat și vi s-au instalat în creier. Gândindu-vă mereu la experiența respectivă, o asociați cu alte amintiri, ale unor experiențe și cunoștințe dobândite anterior. Acest proces ni se pare natural, deoarece, indiferent de specie, memoria este esențială în evoluție, pentru modificarea oricărui comportament anterior. De aceea, atunci când, învățând noi concepte, folosim legea asociațiilor pe care o cuplăm cu legea repetiției, formăm ceea ce numim rețele nervoase. Fie că elaborăm mental concepte noi, dobândim informații proaspete, trăim experiențe inedite ori exersăm o deprindere, procesul de asociere cu cele știute pentru înțelegerea celor neștiute și apoi repetarea frecventă a gândului vor determina neuronii să se reunească în aceeași schemă și să formeze o comunitate. Produsul final al acestei activități este o rețea nervoasă [22, p.268].

Însă nu vom fi în stare să folosim la maximum informația disponibilă atâta vreme cât nu vom ști cum să creăm noi modele și să scăpăm de dominația celor învechite. Gândirea creativă se axează pe restructurarea acestor modele și pe determinarea apariției unor modele noi cu ajutorul creativității.

Creația reprezintă una dintre cele mai complexe activități ale gândirii, am putea spune forma ei extremă care duce la un nivel nou de sinteză, superior celui presupus de rezolvarea problemelor. Crearea sau descoperirea a ceva nou, original, cu utilitate pot avea loc prin șansă sau perspicacitate, prin apariția întâmplătoare a unor asociații, prin folosirea largă a strategiilor euristice sau prin îmbinarea acestora cu cele algoritmice, rutiniere. Specificul procesului creator este însă, în opinia unor autori, nu soluționarea problemelor, ci descoperirea acestora [59, p.323]. Printre caracteristicile de bază ale gânditorilor creativi se numără [44, 55]:

- Gânditorii creativi prețuiesc ideile. Creativitatea presupune să dai naștere cât mai multor idei inovatoare. Dar zămislești idei numai dacă știi să le prețuiești.
- Gânditorii creativi explorează toate opțiunile care se ivesc în calea lor.
- Îmbrățișează ambiguitatea și nu resping lucrurile care par a fi stranii.
- Conectează ideile aparent imposibil de conectat.
- Gânditorii creativi nu se tem de eșec.

Cum să dezvoltăm gândirea creativă?

Cu toate că *creativitatea nu are vârstă*, iar gândirea creativă poate fi optimizată oricând, vârsta școlarității este una dintre cele mai favorabile dezvoltării acesteia. Aceasta și pentru că, conform statisticilor, cei mai creativi sun copiii mici. La vârsta de 5-7 ani 80% dintre persoanele creative încep să-și piardă sau să nege această particularitate naturală. Astfel, mediului educațional – începând cu grădinița și continuând la toate treptele de învățământ – îi revine un rol esențial în valorificarea manifestărilor timpurii ale gândirii creative și în crearea condițiilor optimale pentru dezvoltarea ulterioară a acestora.

Cum să începem? Un set de obiceiuri benefice dezvoltării gândirii creative în mediul educațional [41]:

1. Punerea de întrebări. Să fii curios și să pui întrebări sunt esențialul a ceea ce înseamnă să fii un elev eficient pentru gândirea creativă. Astfel, lecția ar trebui să arate ca „o stradă cu sens dublu", cu întrebări atât din partea profesorului, cât și a elevilor.
2. Analizarea și cercetarea. Persoanele creative își manifestă curiozitatea prin analiză și urmăresc dezvoltarea întrebărilor lor căutând în mod activ și aflând tot mai multe (fapte, concepte, responsabilități, limbaj, competențe etc.).
3. Punerea la îndoială a ipotezelor. Este important să menținem un grad adecvat de scepticism, fără a lua lucrurile la valoare nominală în absența unei examinări critice.
4. Stăruința. Să fii stăruitor înseamnă să insiști pe cursul unei acțiuni, în ciuda dificultăților. Persoanele care sunt tenace nu renunță din cauza obstacolelor.

Thomas Edison, inventatorul becului, explica cele peste 9000 de experimente nereușite: „Sunt foarte importante. Știu câteva mii de lucruri care nu vor funcționa”.

5. Toleranța incertitudinii. A fi capabil să tolerezi incertitudinea este important când acțiunile sau chiar obiectivele nu sunt pe deplin stabilite.
6. Modul în care faci față dificultăților. Perseverența sub formă de tenacitate este importantă, permițându-i unui individ să treacă dincolo de ideile familiare și să vină cu altele noi.
7. Curajul de a fi diferit. Gândirea creativă presupune un anumit nivel de încredere în sine ca o cerință din start pentru asumarea riscurilor.
8. Împărtășirea produsului. Rezultatele creației contează, indiferent dacă acestea sunt idei sau lucruri ce creează un impact dincolo de creatorul lor.
9. Oferirea și primirea de feedback. Gânditorii creativi doresc să contribuie la ideile altora și să audă cum ideile proprii ar putea fi îmbunătățite.
10. Cooperarea adecvată. Individul creativ cooperează cu ceilalți, ia în considerare natura grupului, genul problemei și stadiul pe care l-a atins grupul.
11. Reflectarea critică. Evaluarea este modul în care progresul poate fi văzut și înțeles, iar calitatea ideilor noi poate fi verificată. Într-un mod reflexiv, gândirea îi ajută pe elevi să proceseze ceea ce au experimentat – să o transforme într-o învățare pe care o pot identifica, pot modifica felul în care înțeleg lumea pe baza a ceea ce au experimentat sau au descoperit și, în mod ideal, pot să-și transfere învățarea dincolo de situația imediată [41, p.47-79].

În cele ce urmează vă propunem câteva exemple de exerciții, jocuri și activități ce pot fi utilizate cu mult succes în cadrul diferitor discipline de învățământ în vederea eficientizării gândirii creative.

Jocul „Vorbește-mi despre o banană” [53, p.44].

Ideea este ca, pe rând, să vă gândiți (fiecare elev) la o întrebare cu adevărat bizară, după care, împreună, să descoperiți toate modurile posibile de a răspunde la ea. Acceptați toate ideile, apoi solicitați copiilor să le combine pentru a formula răspunsul perfect. Câteva exemple:

- De ce nu avem doar o ureche în mijlocul feței?
- Dacă într-un parc există indicația „Interzis accesul vehiculelor”, atunci încalci legea dacă intri cu un cărucior pentru copii?

Proverbele oferă și ele o bună sursă de idei. De exemplu:

- Din două rele se poate face un lucru bun?
- Când cuvintele pot să spună mai mult decât faptele?
- E bine într-adevăr să dai vrabia din mână pentru cioara de pe gard?

Jocul „Doar un minut” [53, p.46]

Un vechi joc de succes – bazat pe programul de la BBC Radio 4 cu același nume. Poate fi și o modalitate de a introduce tot felul de subiecte mai complexe într-un mod original. Se dă un subiect, care poate fi orice – de la conopidă la ecologie, după care jucătorii/ elevii încearcă pe rând să vorbească despre el timp de un minut, evitând ezitările (sunt interzise ăăă-urile și cuvântul „precum”), repetițiile sau abaterea de la subiect. Apoi se poate purta o discuție generală despre ideile care au fost cele mai bune, care au fost surprinzătoare sau controversate și ce altceva s-ar mai putea include.

Exercițiu: „Învățați elevii să gândească creativ, punând întrebări corecte” [44, p.116]:

- De ce trebuie de făcut acest lucru în felul acesta?
- Care este rădăcina problemei?
- Care sunt chestiunile fundamentale?
- De ce îmi amintește această problemă?
- Care este aspectul contrar?
- Ce metafore sau simboluri m-ar putea ajuta să rezolv enigma?
- De ce este atât de importantă?
- Cine are o perspectivă diferită asupra problemei/ situației în cauză?
- Ce se întâmplă dacă *nu* rezolvăm în niciun fel?

Căutați să încurajați mai curând calitățile decât rezultatele [53, p.25]. Nu uitați că scopul dumneavoastră este să învățați elevii că folosirea gândirii creative este un lucru distractiv, o aventură. Însă ceea ce contează nu sunt neapărat rezultatele imediate, ci mai curând faptul de a avea în primul rând o minte activă. Iată câteva încurajări care pot fi folosite:

- Este foarte bine că te-ai gândit la două/ câteva opțiuni diferite. Mai spune-mi câte ceva despre ele...
- Bravo, iată un exemplu de gândire creativă. Este o idee care nu mi-a trecut niciodată prin minte. Spune-mi mai multe despre cum ar putea funcționa...
- Excelent. Ți-ai urmărit în continuare ideea. Acum pare mult mai realistă/posibilă. Ce modificări ai făcut? Crezi că ai putea-o îmbunătăți sau e varianta definitivă?
- Te pricepi să găsești idei! Bine, spune-mi care sunt punctele ei tari. Poți găsi tot atâtea dezavantaje? Deci, care este decizia ta finală? Sau ai început deja să te gândești la o idee mai bună?

Devize ale omului ce gândește creativ [50]

- Gândiți-vă azi la cea mai îndrăzneață idee; mâine ea nu va fi cea mai nouă.
- Fără curaj nu se poate face nimic nou;
- Fiți cât mai îngăduitori cu ideile altora. S-ar putea să aibă dreptate;

- Jucați-vă cu ideile;
- Dacă nu găsiți soluția la o problemă, căutați o altă problemă, transformând-o pe prima;
- Inspirați-vă de la natură; este un izvor inepuizabil de idei;
- Prima idee care vă vine în minte este adesea cea mai bună;
- Nu așteptați să gândească alții înaintea voastră;
- Gândiți-vă la cât mai multe posibilități de rezolvare a problemelor; nu vă limitați doar la una singură;
- O idee absurdă este întotdeauna mai bună decât nicio idee;
- Făcând mereu același lucru în același fel, devenim din ce în ce mai plictisiți și mai plictisitori;
- Cel mai bun mod de a avea o idee bună este de a avea cât mai multe idei;
- Construiți noi devize creative care să vă reprezinte pe dumneavoastră.

Astfel, sintetizând părerile cercetătorilor din domeniu [41,55], vom prezenta o serie de argumente ce constituie o pledoarie pentru gândirea creativă:

– Îmbunătățește rezultatele elevilor.

– Este asociată cu îmbunătățirea stării de bine. Gândirea creativă face experiența vieții de zi cu zi mai vivace, mai plăcută și mai ofertantă. Când gândim creativ, nu ne putem plictisi, iar fiecare moment ne oferă posibilitatea unei descoperiri.

– Îi face pe elevi mai ușor de angajat în mediul profesional. Fundația pentru Tinerii Australieni a analizat peste patru milioane de anunțuri privind locurile de muncă din ultimii trei ani și a observat ce competențe au avut cea mai mare creștere a cererii. În afară de „alfabetizarea digitală" și de abilitățile de prezentare, cererea explicită a abilităților de gândire critică a crescut cu 158%, iar creativitatea cu 65%.

– Există dovezi de ordin economic privind beneficiile sale.

– Este din ce în ce mai testată și mai apreciată la nivel internațional.

– Este cerută din ce în ce mai mult de programele naționale și internaționale. Australia, Finlanda, Noua Zeelandă, Scoția și Singapore sunt doar câteva exemple.

– Este vitală într-o lume bazată pe web. Capacitatea noastră de a analiza critic și creativ este importantă pentru sănătatea noastră online și pentru eficiență.

– Este importantă în viață. Lumea modernă oferă o mulțime de probleme ce au nevoie de rezolvare prin soluții creative. Desigur, oamenii au trebuit întotdeauna să gândească creativ pentru a găsi soluții, dar într-o epocă în care schimbarea este mult mai rapidă, așteptându-se adesea ca indivizii să fie „experți" în mai multe domenii, aceasta presupune acordarea unei importanțe și mai mari.

GÂNDIREA FLEXIBILĂ ÎN REZOLVAREA DE PROBLEME

Obiective:

- să definească conceptul „rezolvare de probleme” și să identifice etapele acestui proces;
- să cunoască diverse teorii și perspective care explică modul în care oamenii rezolvă probleme;
- să determine o serie de factori obiectivi și subiectivi care pot influența eficiența rezolvării de probleme;
- să înțeleagă conceptele de fixitate și flexibilitate în gândire și impactul lor asupra procesului de rezolvare a problemelor;
- să analizeze critic diverse probleme, identificând factorii relevanți implicați;
- să selecteze strategii adecvate de rezolvare a problemelor concrete;
- să utilizeze diverse tehnici pentru a depăși blocajele mentale și a găsi soluții creative;
- să evalueze eficiența propriilor strategii de rezolvare a problemelor și să le adapteze în funcție de context;
- să dezvolte o perspectivă deschisă și flexibilă către diverse probleme și provocări.

***Cuvinte-cheie*:** *rezolvare de probleme, factori obiectivi și subiectivi, fixitate și flexibilitate în gândire, exerciții de dezvoltare a gândirii flexibile.*

Sumar:

1. Incursiuni istorico-psihologice în abordarea rezolvării de probleme
2. Factori obiectivi și subiectivi în rezolvarea de probleme
3. Fixitate și flexibilitate în gândire
4. Exerciții de dezvoltare a gândirii flexibile



„Dacă ar fi să schimbăm ceva la un copil, ar trebui mai întâi să examinăm acel lucru și să vedem dacă nu este ceva ce ar fi mai bine să schimbăm la noi înșine.”
(Carl Gustav Jung)

Maxima „Cunoaște-te pe tine însuți”, asociată îndeosebi cu Socrate, gravată fiind la intrarea Templului din Delphi, constituie o invitație spre propria explorare, activitate ce de multe ori se dovedește a fi foarte dificilă. Prin intermediul cunoașterii de sine omul

își poate asigura o funcționare armonioasă, fiind pregătit să se adapteze cu succes la noile perspective ale societății contemporane.

Rezolvarea de probleme constituie una dintre activitățile esențiale ale gândirii, urmărindu-se faptul că aceasta nu intră în funcțiune decât în situațiile problematice care cer o rezolvare. Însăși apariția şi dezvoltarea în plan filogenetic şi ontogenetic a gândirii au fost determinate şi impulsionate de dificultățile şi complexitatea crescândă a adaptării la mediu, a optimizării şi eficientizării activității omului. Surmontarea obstacolelor, ieşirea din impasuri, găsirea răspunsurilor la numeroasele întrebări „de ce?" şi „cum?" reclamau depăşirea limitelor datelor senzoriale imediate şi trecerea la o activitate mentală de un nivel superior, de natură general-abstractă, cu organizare şi desfăşurare discursivă, cuprinzând toate coordonatele spațio-temporale. Aceasta este gândirea, cu funcția sa principală – cea rezolutivă. Descrierea mecanismului prin care gândirea progresează până la soluționarea problemei reprezintă principala preocupare a psihologiei gândirii [31]. Această sarcină este dificilă, fiindcă procesul e complex, se desfăşoară aproape numai pe plan mental și inconștientul intervine din plin, ca și în cazul imaginației [15].

În istoria dezvoltării psihologiei, diferite personalități (sau şcoli de gândire psihologică) abordau diferit rezolvarea problemelor. Pentru *gestaltiști*, problema este o structură, o configurație neîncheiată, iar soluția este o altă structură, o configurație închisă. A rezolva problema înseamnă a trece de la o structură la alta, fapt ce are loc în urma unei restructurări, reorganizări a câmpului perceptiv. Restructurarea se produce brusc, fapt ce dovedește că într-adevăr rezolvarea problemelor este echivalentă cu această „recentrare" și nicidecum cu eliminarea progresivă a erorilor.

*Behaviorişti*i au încercat să explice rezolvarea problemelor în termenii bine cunoscuți ai relației dintre stimuli și reacție. Astfel, există o disponibilitate a unui răspuns de a fi asociat cu un anumit stimul, dependent de frecvența asocierilor anterioare.

Psihologia genetică oferă un punct de vedere interesant în interpretarea procesului de rezolvare a problemelor. Cum soluționarea unei probleme necesită „umplerea golurilor", J. Piaget consideră că acest lucru se poate face prin desfăşurarea operațiilor grupărilor descoperite de el în evoluția inteligenței. Problema apare atunci când subiectul se întâlnește cu un fapt nou, încă neclarificat, care duce la o relativă dezechilibrare a grupărilor. În momentul în care faptul nou este integrat în vechile structuri cognitiv-operatorii, adică seriat, clarificat, explicat, are loc rezolvarea problemei [58, p.164].

Cercetările psihologice au dezvăluit câțiva factori importanți care favorizează rezolvarea problemelor, aceştia fiind [18]:

- cunoştințe temeinice şi bine organizate legate de problemele ce vor trebui rezolvate;

- însuşirea specială a unor strategii de rezolvare cerute de anumite categorii de probleme;
- antrenament special pentru rezolvarea problemelor;
- inteligenţă generală; aptitudini speciale pentru problemele din anumite domenii (de exemplu, aptitudini pentru matematică ce vor uşura considerabil rezolvarea problemelor de la această disciplină);
- gândire creatoare;
- capacităţi crescute de generalizare şi abstractizare;
- încredere în sine;
- efort special pentru a înţelege cât mai bine enunţul problemei;
- perseverenţă în căutarea soluţiilor;
- detaşarea relativă de problemă pentru un timp care va ajuta ca la nivel mental să se facă legături importante între cunoştinţe.

În acelaşi timp, procesul de rezolvare a problemelor poate fi supus unei influenţe perturbatoare atât din partea unor factori obiectivi, cât şi a unora subiectivi [31]. Aceasta face ca, pe fondul unei scheme bazale comune, să se producă o mare diversitate de traiectorii particulare, în funcţie de subiect şi de contextul situaţional.

Printre **factorii obiectivi** cu frecvenţa cea mai mare şi efectul perturbator cel mai puternic asupra montajului intern al subiectului menţionăm:

1. criza de timp – rezolvarea problemei într-un timp scurt sau dinainte fixat, ceea ce induce teama subiectului de a nu se încadra în limitele date; aceasta atrage după sine, în ordine secundă, precipitarea, graba, pierderea orientării în problemă;
2. caracterul instantaneu al contactului cu problema şi noutatea absolută a acesteia în raport cu subiectul; aceasta determină creşterea considerabilă a nivelului iniţial de entropie al stării interne a subiectului, care va influenţa negativ orientarea prealabilă în sarcină, stabilirea strategiei rezolutive şi alegerea metodei;
3. factorii fizici de ambianţă, îndeosebi temperatura, umiditatea şi compoziţia aerului (prezenţa unor substanţe chimice toxice);
4. factorii sociali de ambianţă (prezenţa altor persoane devine sursă de stres pentru subiectul care se confruntă cu rezolvarea unei probleme);
5. gradul de complexitate şi dificultate al problemei (cu cât acesta este mai ridicat, cu atât subiectul devine mai încordat, mai stresat, ceea ce se repercutează nefavorabil asupra organizării activităţii rezolutive). Trebuie spus că efectul perturbator al factorilor obiectivi depinde de structura de personalitate a subiectului, de forţa Eului său, de rezistenţa la frustraţie şi stres.

Factorii de ordin subiectiv se interpun direct între procesul rezolutiv şi problemă. Ei sunt de natură şi intensităţi diferite, ceea ce conferă procesului rezolutiv o notă de strictă individualitate. Contactul cu problema activează nu doar structurile şi schemele operatorii ale gândirii sau ale cogniţiei, ci şi componentele afective, motivaţionale şi volitive. Atunci când valorile acestora se situează sub (sau depăşesc) anumite limite, influenţa lor asupra procesului de rezolvare devine perturbatoare. Tensiunea emoţională puternică determină reducerea considerabilă a lucidităţii, a autocontrolului şi preciziei analizei datelor problemei, care îşi pierd din pregnanţa şi semnificaţia lor logică. Lipsa de motivaţie sau starea de hipermotivaţie se manifestă de asemenea ca factor puternic perturbator al procesului de rezolvare a problemelor. Lipsa de interes este cunoscută ca un serios obstacol psihologic în calea performării cu rezultate bune a diferitelor sarcini de învăţare şi a celor din activitatea profesională. Pe un alt plan, dar asemănător ca efect perturbator asupra procesului de rezolvare a problemelor, se situează şi supramotivaţia, semnificaţia exagerată pe care subiectul o atribuie reuşitei sau eşecului tentativei de rezolvare. Supramotivaţia determină o bulversare generală a etapelor constitutive ale procesului rezolutiv, concretizată în activarea unor elemente de prisos şi în centrarea excesivă pe anumite secvenţe şi neglijarea altora, poate mai importante pentru apropierea reală de soluţia problemei. Aceeaşi problemă care rămâne nerezolvată pe fondul unei stări de supramotivaţie poate fi relativ uşor rezolvată pe fondul unei stări de motivaţie moderată (optimum motivaţional) [31].

O influență perturbatoare majoră poate s-o exercite și **fixitatea gândirii** – tendința de a utiliza anumite obiecte numai potrivit funcției lor obișnuite [15, p.195]. În acest sens, este semnificativ un experiment efectuat de N.Maier: *Într-o încăpere atârna de plafon o frânghie. De un perete era fixată o alta. Subiecților li se cerea să lege cele două frânghii. Dar ele erau în așa fel așezate, încât o persoană nu izbutea să ajungă la cea verticală ținând-o în mână pe cealaltă. Soluția era să imprime o oscilație pendulară frânghiei verticale, ca să poată fi prinsă. Pentru aceasta, trebuia să atârne de ea un obiect greu. În cameră erau puse două asemenea obiecte: un electromotor și un întrerupător mare. În prealabil, subiecții au fost puși să facă un experiment într-un laborator alăturat. Unii au folosit electromotorul, iar alții erau puți în situația de a utiliza întrerupătorul. Introduși pe rând în cameră, s-a observat că cei care au lucrat cu electromotorul au ales ca greutate întrerupătorul, evitat însă de acei care-l utilizaseră pe cel din urmă. Persoanele supuse la aceeași probă, fără a fi participat la vreun experiment anterior, au ales fie o piesă, fie alta, nemanifestând preferințe. S-a dovedit că funcția anterioară face ca un obiect să pară mai puțin disponibil pentru alta* [15].

Opusă fixității funcționale, **flexibilitatea gândirii** este capacitatea unei persoane de a trece ușor de la un algoritm la altul, iar când au fost epuizate toate modelele de rezolvare cunoscute, gândirea flexibilă facilitează descoperirea unui nou principiu de relaționare a datelor problemei, care să contribuie la găsirea de soluții optimale. La fel, flexibilitatea gândirii constă în posibilitatea cuplării mai multor tipuri de gândire, care își demonstrează eficiența în tipul concret de probleme.

Iată un mic test pe care îl puteți încerca pentru a vedea dacă puteţi scăpa de fixitatea funcţională, demonstrând în schimb flexibilitate în gândire [69]:

Problema celor două inele. Participantul trebuie să lege două inele grele de oţel folosind doar o lumânare lungă, un chibrit şi un cub de oţel de 2 inci, ceara topită nefiind suficient de puternică pentru a ţine laolaltă inelele. Vreo idee? Cheia problemei este să ne amintim că o lumânare conține un fitil şi fitilurile sunt bune nu doar pentru ardere, ele fiind, de asemenea, bucăți de sfoară, care pot fi folosite la legat. Odată ce aţi intuit acest lucru şi aţi scăpat de funcţia fixă a lumânării (care este întărită şi de prezenţa unui chibrit), problema pare incredibil de clară. Dar până în acel moment aţi fi putut la fel de bine să credeți că abordaţi ultima teoremă a lui Fermat.



Psihologul Tony McCaffrey a dezvoltat „tehnica pieselor generice” pentru a ne ajuta să ne dezvoltăm flexibilitatea gândirii, propunându-ne în acest scop două reguli. Prima regulă vă încurajează să desfaceţi problema în părţile sale componente şi acest lucru este aproape întotdeauna o etapă utilă. Mintea poate fi uneori mult mai creativă cu lucrurile abstracte, deoarece puteți începe să ignoraţi tot ceea ce cunoaşteţi despre acel lucru (spre exemplu, ciocanul este bun nu doar pentru a bate un cui).

A doua regulă, conceperea unor utilizări alternative, încurajează abordarea laturii practice, oarecum despărțite de utilizările obişnuite. Urmând acest ciclu, prin intermediul

abstractizării şi utilizărilor alternative, se pot obţine sclipiri de moment, idei care v-ar putea ajuta să depăşiţi obstacolul mental întâlnit [69]. Într-o carte recentă numită „1001 de invenţii care au schimbat lumea", unde sunt analizate atât inovaţiile antice, cât şi cele moderne, se constată că aproape fiecare dintre ele implică cooptarea elementelor şi ideilor existente pentru noi utilizări. Gândurile legate de o lumânare ar putea avea următorul curs: întâi desfac lumânarea în componentele sale, ceara şi fitilul. Apoi mă întreb ce utilizări pot da unei bucăţi de ceară şi unui fitil.

În vederea depăşirii fixităţii funcţionale şi a dezvoltării gândirii flexibile vă propunem în continuare câteva exerciţii.

Exerciţiul I. Ne limităm potenţialul de fiecare dată când folosim aceleaşi tipare de gândire. Următorul exerciţiu să ieşim din tiparele respective [2].

Organizare: Rugaţi participanţii să se împartă în subgrupuri a câte doi sau trei membri. Dacă doriţi ca fiecare participant să lucreze independent, atunci nu este nevoie să faceţi această împărţire. Acordaţi-le trei minute să descifreze mesajele din jocurile de cuvinte aflate în fişă (răspunsurile pot fi găsite la sfârşitul exerciţiilor):

1.	**2NĂ**	2.	**Poetul C.Boşcu**	3.	**<u>Diviziune</u> SUB**
4.	**6aşi în 6aci**	5.	**<u>Nonlung</u> 2**	6.	**S_Â_Z_R_T_A_E**
7.	**Anagramă: UCRAINA**	8.	**Viteză la ĂNIŞAM**	9.	**alcool localo olocal**

Discuţii: Încurajaţi-i să privească aceste ghicitori ca pe nişte ilustraţii ale propriilor situaţii încurcate de viaţă. Întrebaţi-i pe participanţi cum s-au simţit şi ce au învăţat despre importanţa gândirii în moduri diferite. Încurajaţi-i să realizeze că gândirea creativă şi schimbarea de perspectivă prezintă de multe ori un potenţial latent. Gândirea flexibilă şi creativă extinde capacitatea de problematizare în moduri care combat şi pot învinge chiar şi cele mai aprigi dileme.

Exerciţiul II. Ce zi e astăzi [39]?

Ziua de dinaintea zilei de alaltăieri este a treia zi după sâmbătă. Ce zi e astăzi?

Exerciţiul III. Direcţii cu alfabet [39].

Priveşte literele de mai jos. Încercuieşte litera care se află în dreapta celei de-a treia litere din stânga literei care (alfabetic) vine după litera care, mai jos, este a doua în stânga literei T.

R H V Y S A I T B N

Exercițiul IV. În aer și pe mare [39] .

Ordonează cuvintele într-un șir logic: șalupă / zmeu / submarin / avion cu reacție / avion de pasageri / hidroavion.

Exercițiul V: Ce trece prin orașe și prin munți, dar nu se mișcă niciodată?

Exercițiul VI: Într-un coș sunt 3 mere verzi și 4 roșii. Câte mere sunt în coș?

Exercițiul VII: Un tren electric merge spre sud cu 80 km/h și vântul bate dinspre Nord-Vest cu 10 km/h. În ce direcție o ia fumul?

Exercițiul VII: Ce creşte încontinuu şi nu scade niciodată?

Exercițiul IX: Imaginează-te la volanul unui autobuz. Conduci până la stația T, unde se urcă 8 oameni. Mai mergi câteva stații și ajungi la stația de autobuz O, unde coboară 4 oameni. La final, ajungi la stația M, unde toată lumea coboară. Care este numele șoferului de autobuz?

Răspunsuri la exerciții:

Exercițiul I: 1. Doină; 2. George Coșbuc; 3. Subdiviziune; 4. Șase saşi în șase saci; 5. Scurt pe doi; 6. Spânzurătoare; 7. Cianură; 8. Marșarier; 9. Amestec de băuturi (cocktail).

Exercițiul II: Vineri.

Exercițiul III: I

Exercițiul IV: Submarin, șalupă, hidroavion, zmeu, avion de pasageri, avion cu reacție (în funcție de altitudine, de la cea mai mică la cea mai mare).

Exercițiul V: Drumul.

Exercițiul VI: Roșiile nu sunt mere.

Exercițiul VII: Trenul electric nu scoate fum.

Exercițiul VII: Vârsta omului.

Exercițiul IX: Este chiar numele tău.

GÂNDIREA EFICIENTĂ

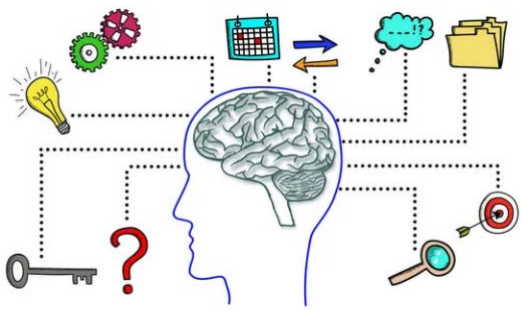
Obiective:

- să definească conceptul de gândire eficientă și să identifice caracteristicile ei esențiale;
- să cunoască diverse teorii și perspective care explică factorii implicați în gândirea eficientă;
- să identifice și să poată aplica în practică diverse metode și strategii de dezvoltare a eficienței în gândire la diferite categorii de vârstă;
- să fie familiarizați cu principiile fundamentale ale gândirii eficiente și cu modul de aplicare a lor în diverse contexte;
- să analizeze critic diverse situații și să identifice tiparele de gândire implicate;
- să utilizeze diverse metode și strategii pentru a facilita dezvoltarea gândirii eficiente la persoane de diferite categorii de vârstă;
- să poată evalua eficiența propriilor strategii de gândire și să le poată adapta în funcție de context.

***Cuvinte-cheie*:** *gândire eficientă, gândire ineficientă, metode de dezvoltare a eficienței în gândire, principii ale gândirii eficiente, adaptabilitate, societate contemporană.*

Sumar:

1. Gândire eficientă – conceptualizare teoretică
2. Gândire ineficientă – caracteristici și exemple
3. Metode de dezvoltare a eficienței în gândire la diferite categorii de vârstă
4. Principii utile în gândirea eficientă



Trei furnici merg în șir indian în mijlocul deșertului; nimic la orizont, totul este neted cât vezi cu ochii. O furnică neagră merge prima, în spatele ei urmează încă o furnică neagră, iar pe a treia poziție se află o furnică roșie. Prima furnică neagră spune: „În spatele meu se află o furnică neagră și o furnică roșie". A doua furnică neagră spune: „În fața mea se află o furnică neagră, iar în spatele meu se află o furnică roșie". Furnica roșie spune: „În fața mea se află o furnică neagră, iar în spatele meu se află o furnică roșie". De ce spune furnica roșie acest lucru?

De obicei, încercând să „elucidăm astfel de mistere", gândirea noastră se activează intens, gândurile învârtindu-se în jurul circumferinței pământului, al efectelor vizuale provocate de căldura soarelui asupra nisipului din deșert, al repeziciunii furnicilor roșii și negre. Este tipul de răspuns ce apare în mod frecvent în căutarea unei explicații logice care se bazează prin urmare pe ceva fizic sau chimic, argumentat științific [51, p.162]. Însă aceste soluții nu sunt eficiente, iar aprofundarea lor ne îndepărtează de răspunsul corect – „Furnica roșie spune un neadevăr!". Într-adevăr, rezolvarea în acest caz este una simplă și nu solicită atât de mult consum energetic – „Nu toată lumea spune adevărul, la fel și furnica roșie". Astfel, gândirea noastră s-a dovedit a fi ineficientă.

Ce înseamnă însă „gândire eficientă?" Fiecare tip de gândire poate fi inegal eficient/ineficient; mai mult decât atât, tipurile de gândire pot trece în contrariul lor, în sensul că cele considerate a fi eficiente sunt sau devin ineficiente, şi invers. Criteriul în funcţie de care trebuie apreciată eficienţa sau ineficienţa unui tip de gândire îl reprezintă situaţia problematică în care se află individul şi particularităţile ei [59, p.295]. Vor fi eficiente acele tipuri de gândire care sunt adaptate situaţiilor şi cerinţelor acestora şi ineficiente cele care nu corespund sau se opun situaţiilor problematice. Dacă un individ se află într-o situaţie relativ comună, familiară pe care ar putea-o soluționa apelând la câteva modalităţi algoritmice, însă el caută, tatonează, încearcă strategii noi apelând la gândirea euristică, atunci gândirea sa va fi ineficientă. Aşadar, nu există tipuri de gândire exclusiv eficiente şi ineficiente, ci tipuri de gândire mai mult sau mai puţin eficiente sau ineficiente în dependență de modul lor de utilizare în situația problematică.

În literatura de specialitate întâlnim însă și caracteristica gândirii eficiente ca fel distinct de gândire. Moore, pornind de la premisa că perfecțiunea în gândire este de neatins – o persoană care se așteaptă să rezolve orice problemă și să ia întotdeauna decizii corecte fiind nerealistă – lansează ideea potrivit căreia ar trebui să luptăm mai degrabă pentru o gândire eficientă decât pentru o gândire perfectă. Prin gândire eficientă el înțelege: a) urmărirea, într-un mod rezonabil, a procedeelor stabilite; b) utilizarea, așa cum este de așteptat, a informației complete. Când aceste două criterii nu sunt luate în considerare, ci, dimpotrivă, ele sunt încălcate, avem de-a face cu o gândire ineficientă.

Un alt cercetător, Richard Nelson-Jones, în lucrarea sa *Effective Thinking Skills,* descrie o serie de modalităţi, multe dintre ele practice, de creştere a gândirii eficiente (responsabilitatea în procesul decizional, perceperea corectă a propriei persoane şi a semenilor, atribuirea justă a cauzelor evenimentelor personale, anticiparea şi evaluarea viitorului personal).

Cum obișnuim să gândim în același mod, chiar dacă este ineficient?

Când reacționăm la stimuli, organele de simț ne activează rețelele nervoase și declanșează automat gândurile și amintirile asociative legate de momentul respectiv. Actualizăm conștient un moment din trecut, deoarece conștientul nostru a făcut o incursiune în acea parte a creierului și a activat un complex vechi de circuite care zăcea în stare latentă. În momentul în care conștientul s-a deplasat spre acel fascicul de neuroni, a determinat activarea unei configurații de rețele nervoase într-o ordine, succesiune și combinație specifice. Astfel, fără a fi conștienți de acest lucru, avem tendința să repetăm același tip de interpretare a evenimentului /rezolvare a problemei cu care suntem deja obișnuiți, chiar dacă acest tipar de gândire se dovedește a fi ineficient. Facem asta și din cauza consumului energetic redus – gândurile obișnuite nu necesită niciun efort. Când activăm frecvent gânduri cu trimitere la baza noastră de cunoștințe sau experiențe trecute, conform legii repetiției, activarea continuă a acestor scheme de gândire va duce efectiv la formarea de gânduri de rutină [23, p.275]. Acestea sunt gândurile noastre cele mai frecvente, care, din acest moment, sunt înscrise mai profund în rețelele nervoase ale creierului. Astfel de gânduri ne dictează cum anume să gândim, ce să spunem, cum să acționăm, ce să simțim etc. Cu cât ne gândim la lucruri într-un anumit fel, cu atât suntem mai înclinați să le vedem la fel, deoarece ne consolidăm arhitectura neuronală ca să putem gândi la fel și data viitoare. Deci, cu cât mai mult ne gândim la aceleași lucruri, cu atât mai mult ne vom gândi...tot la ele; programele de gândire funcționând automat.

Pentru a înțelege cât de frecvent obișnuim să recurgem la tiparele familiare de gândire, chiar dacă acestea sunt ineficiente, vă propunem următoarele două exemple. Scopul acestora este de a ilustra fenomenul blocajului datorat familiarității.

1. Povestiri, anecdote, glume (auzite de la alții sau din experiența personală). Spre exemplu: „Am avut un musafir care a stat la mine. După ce a plecat, am descoperit că veioza de citit nu mai funcționa. Am verificat becul și siguranța, dar veioza tot nu se aprindea. Tocmai voiam să o scot din priză, când m-am gândit că era posibil ca musafirul să fi închis veioza de la întrerupătorul ei și nu de la butonul prizei, cum obișnuiam eu să fac. De fapt, așa și stăteau lucrurile".
2. Cursanților li se arată o imagine parțială sau o reprezentare din care anumite elemente sunt acoperite cu bucăți de carton. Li se cere să spună ce se întâmplă în

imagine. Sunt încurajați să tragă concluzii înainte de a li se dezvălui și restul imaginii.

Este necesar ca aceste două exerciții să fie urmate de o analiză detaliată, precum și de o actualizare a unor evenimente din trecut în care s-a acționat ineficient, din cauza stilului familiar de gândire.

Citându-l pe Moore W, psihologul român Mielu Zlate ne prezintă mai multe exemple de gândire ineficientă [59, p.296]:

- *Eroarea „omului de paie":* renunțarea la unele premise când există mai multe; găsirea unor contraargumente la premisele care nu le plac.
- *Ignorarea argumentelor:* susținerea unui punct de vedere aducându-se ca argument lipsa argumentelor contrare.
- *Ipoteze contrare faptelor:* formularea unor ipoteze ce se împotrivesc la ceea ce știm despre realitate şi care conduc la presupuneri vagi despre consecințele fenomenelor.
- *Eroarea „alb sau negru"*: se produce atunci când considerăm că există doar două alternative opuse, în realitate existând nu doar extreme, ci un continuum; între extreme există şi intermediari (faptele nu sunt numai bune sau rele, ci şi neutre).
- *Falsa analogie*: considerarea unor lucruri ce sunt similare din anumite puncte de vedere ca fiind similare şi din altele.
- *Compoziția*: se presupune că întregul are caracteristicile părților.
- *Diviziunea*: se presupune că ceea ce este adecvat pentru întreg este adecvat şi pentru parți.
- *Argumentul „bărbii"*: constă în folosirea poziției intermediare sau a continuumului prin neglijarea extremelor (provine de la un exemplu celebru: câte fire de păr are un om în barbă? Este greu de stabilit numărul de fire, dar asta nu înseamnă că între omul cu barbă şi cel fără barbă nu există nicio diferență).
- *Gândirea prin accident şi clişeu*: o declarație generală este aplicată în circumstanțe speciale (accidentale); recurgerea la clişee (proverbe, maxime, aforisme) care suprasimplifică.
- *Folosirea greşită a mediei*: constă în considerarea ca fiind corectă a unei poziții aflate la centru.
- *Adevăruri pe jumătate*: se bazează pe omisiuni de fapte.
- *Decizia prin indecizie*: se aşteaptă ca timpul sau evenimentele să decidă pentru individ.

Gândirea eficientă se formează în timp. Psihologia științifică propune o serie de metode de dezvoltare a gândirii în general – începând cu vârsta cea mai timpurie și până

la adânci bătrâneţe – care pot consolida cu succes eficienţa în gândire. Vom caracteriza în continuare câteva dintre ele.

Pălăriile gânditoare [37, p.328]

Dr. Edvard de Bono a lansat conceptul celor „şase pălării ale gândirii", ca instrument pentru a ieşi din orice rutină care ne-ar putea „împotmoli" într-o gândire ineficientă. Folosită în mod regulat pentru a ajuta grupurile să rezolve problemele într-un mod mai productiv, teoria este uşor adaptabilă pentru oricine în speranţa păstrării unei gândiri proaspete şi eficiente. Noţiunea centrală este de a separa gândirea în şase funcţii definite distinct, prin alocarea unor pălării metaforice:

- ***Pălăria albă:*** Pălăria albă este neutrală şi obiectivă. Este preocupată de fapte obiective şi numere. Pui o pălărie albă când te afli în modul de colectare a informaţiei. În acel moment te concentrezi asupra colectării detaliilor şi aduni tot felul de fapte de care vei avea nevoie pentru subiectul în cauză.
- ***Pălăria galbenă:*** Galbenul este pozitiv şi însorit. Pălăria galbena este optimistă şi acoperă speranţa şi gândirea pozitivă. Treci la pălăria galbenă pentru a aduce optimism gândirii tale. În acest caz încerci să identifici lucrurile pozitive din orice problemă sau provocare cu care te confruntţi, subliniind importanţa beneficiilor.
- ***Pălăria neagră*:** Negrul este sobru şi serios. Pălăria neagră este prevăzătoare şi atentă. Subliniază punctele slabe dintr-o idee. Aici vei ajunge faţă în faţă cu acele consecinţe ale eşecului legat de soluţionarea unei probleme.
- ***Pălăria roşie:*** Roşul sugerează furia, mania şi emoţiile („văd roşu de mânie"). Pălăria roşie oferă punctul de vedere emoţional. Este locul în care poţi lăsa sentimentele legate de problemă să iasă la suprafaţă şi poate chiar să-şi exprime temerile.
- ***Pălăria verde*:** Verdele este iarba, vegetaţia şi abundenţa, fertilitatea şi creşterea. Pălăria verde indică creativitatea şi ideile noi. Ai privit analitic ideea şi ai privit-o emoţional. Acum întreabă-te cu ce noi idei poţi veni alături de ceea ce ştii deja despre problemă. Cum o poţi vedea într-un mod diferit de cele anterioare?
- ***Pălăria albastră:*** Albastrul este răcoros şi este de asemenea culoarea cerului. Pălăria albastră este preocupată de control, organizarea procesului de gândire şi utilizarea celorlalte pălării. Asigură-te că ai folosit planul în mod productiv, că ai trecut cu succes prin acest proces, beneficiind de toate celelalte pălării.

Metoda respectivă permite explorarea flexibilă şi din toate unghiurile a problemei de rezolvat, fără a rămâne blocaţi pe un aspect al acesteia. Pentru a aplica această metodă în practică, vă sugerăm următorul exerciţiu: „Gândiţi-vă la o problemă pe care o aveţi de

rezolvat acum. Poate fi orice, de la „Cum pot avea reușite mai mari la școală sau la muncă?” până la „Cum pot comunica mai bine cu familia?”. Folosiți modelul celor șase pălării (reale, confecționate sau desenate) pentru a trece prin diverse perspective problema pe care o rezolvați [37, p.330].

O componentă importantă a gândirii eficiente este și flexibilitatea. Pentru dezvoltarea acesteia, vă propunem „Jocul mozaic” ce poate fi utilizat la diferite vârste.

Jocul mozaic [53, p.199]

Aveți nevoie de 16 pătrate, fiecare cu o imagine (care poate fi decupată dintr-o revistă sau listată la calculator) sau un cuvânt. Pentru copiii mai mici poate fi aleasă o temă oarecare – spre exemplu, pirații, spațiul, dinozaurii etc. Însă pentru copiii mari și adolescenți imaginile pot fi alese la întâmplare, fără o temă concretă sau o legătură aparentă. Invitați apoi participantul (participanții) să găsească un mod de a așeza cele 16 pătrate într-un tabel cu patru coloane și patru rânduri. Sunt trei niveluri de dificultate:

1. *Încălzire*. Fiecare pătrat trebuie să aibă o asemănare cu cel din partea stângă și cu cel din partea dreaptă.
2. *Presiune.* Fiecare pătrat trebuie să aibă o legătură nu doar cu cel din dreapta și cu cel din stânga, ci și cu cele de sus și de jos.
3. *Explozie*. Fiecare pătrat trebuie să aibă o legătură logică cu cele opt pătrate care îl înconjoară, care îl ating, fie în lateral, fie în colțuri.

Notă: Cu copiii mai mari sau cu adulții ar putea fi abordate astfel de teme ca: încălzirea globală, reciclarea etc.

O altă activitate interesantă, la îndemâna oricui, este „**Crearea de povești**”. Activitatea se desfășoară în grup și poate fi organizată la diferite vârste. Primul jucător ia un obiect și începe a spune o poveste despre el. Ceilalți spun pe rând câte o frază, pe măsură ce este descoperit câte un nou element.

Cum să gândim eficient?

Natura nu favorizează pe nimeni, ne tratează pe toți la fel. Orice sămânță vei planta în pământ, natura o va ajuta să crească. Orice sămânță de gânduri îți vei planta în minte, natura de asemenea le va ajuta să crească. Alege-ți gândurile, depinde numai de tine! Oamenii de succes gândesc mai eficient decât cei care nu ajung la reușită. Ei își abordează viețile, relațiile, obiectivele, problemele și experiențele în mod diferit față de ceilalți. Ei sădesc semințe mai prolifice și, drept rezultat, culeg vieți mai bune. Cum să facem acest lucru? Literatura de specialitate ne propune mai multe principii utile, printre care [22, 25, 53, 55]:

- *Să evităm capcana atotcunoașterii.* O greșeală majoră pe care o fac mulți oameni este aceea de a considera că tot ceea ce cunosc la acel moment este tot ce poate fi știut

despre un anumit subiect. Aceasta se numește „capcana atotcunoașterii", a celui care nu știe și, în plus, nici nu știe că nu știe. De aceea, pentru a gândi mai eficient, trebuie să fim conștienți de gradul de ignoranță în care ne aflăm, să investim continuu energie în a învăța și a ne extinde baza de cunoștințe și abilități.

- *Atitudinea rigidă și viziunea adaptabilă.* Atitudinea rigidă constituie o stare experimentată de către un anumit tip de persoană inflexibilă, care nu se schimbă. Acest gen de persoană dezvoltă atitudini rigide în legătură cu alți oameni sau subiecte și apoi refuză să-și schimbe opinia, proces numit adesea „mod mecanic de gândire". Modul opus este mai deschis și mai flexibil și poate fi definit drept „viziune adaptabilă". Oamenii adaptabili își mențin mințile deschise la informațiile noi. Ei sunt curioși și interesați de dezvoltare și de idei inedite. Se concentrează mai mult asupra a *ce este corect* decât asupra *persoanei care are dreptate*. Sunt dispuși să renunțe la o idee veche dacă apare cineva care le demonstrează că o idee nouă are valoare. Îi preocupă mai mult faptul ca ideea nouă să funcționeze pentru a rezolva o problemă sau a atinge un obiectiv decât să aibă dreptate ei înșiși.
- *Creativitatea este un drept al tău prin naștere.* Ești un organism care generează idei, iar creativitatea constituie o caracteristică naturală a ta, dar că nu întotdeauna explorată. Cu cât ești expus la mai multe idei, cu atât este mai probabil să găsești ideea potrivită atunci când îți este necesară. Oamenii care au cel mai mare succes în zilele noastre sunt cei care se expun permanent la idei noi dintr-o varietate de surse. Prin contrast, oamenii fără succes sunt cei care continuă să vehiculeze aceleași idei învechite, fără a utiliza prea mult imaginația sau creativitatea și rămânând blocați într-un stil ineficient de gândire.
- *Apropie-te de oamenii potriviți.* Oamenii cu un stil eficient de gândire se asociază de obicei cu oameni pozitivi, flexibili, creativi. Ei își împărtășesc constant ideile și experiențele, învățând unul de la celălalt. Ei se susțin și se dezvoltă împreună, fără a crea impedimente celorlalți.
- *Flexibilitatea în gândire.* Conform Institutului Menninger, cea mai importantă calitate necesară eficienței și succesului în secolul XXI este modul flexibil de gândire. Frexibilitatea se referă la disponibilitatea de a te schimba și de a încerca lucruri noi. Înseamnă, în mod deosebit, că posezi abilitatea de a-ți abandona vechile idei demodate în favoarea celor noi, mai eficiente.
- *Odihnește-te bine.* Când te odihnești și te alimentezi bine, când îți susții mintea permanent cu mesaje pozitive, când citești ceva inspirațional și îți vizualizezi constant obiectivele ca fiind deja realizate, gândirea ta obține un fundament temeinic pentru a deveni eficientă.

- *Alte modalităţi* de creştere a potenţialităţilor gândirii eficiente sunt: responsabilitatea în procesul decizional, perceperea corectă a propriei persoane şi a semenilor, atribuirea justă a cauzelor evenimentelor personale; anticiparea şi evaluarea viitorului personal etc.

Următoarele exerciții ne pot ajuta la aplicarea în practică a principiilor enumerate mai sus.

Exerciţii [55, 22, 25]:

- Analizează-ți propria gândire. Este ea oare eficientă? De cele mai multe ori, produsul gândirii depășește consumul energetic necesar obținerii acestuia?
- Identifică domeniile în care folosești cel mai frecvent cuvintele „trebuie” și „nu pot”. Imaginează-ți că limitele gândirii tale în aceste cazuri sunt doar în mintea ta.
- Identifică situațiile în care frica și nesiguranța îți direcționează gândirea. Imaginează-ți că succesul îți este absolut garantat în acel sector. Cum ai gândi în mod diferit?
- A fost vreodată gândirea ta limitată de lipsa de cunoștințe în careva domeniu? Ce ai putea face imediat pentru a-ți îmbunătăți cunoștințele în acest sens?
- Puneți două întrebări în legătură cu cea mai recentă experiență a ta: Soluția găsită a fost eficientă, potrivită? Procesul de gândire a fost influențat de unii factori perturbatori ca: lipsă de timp, frică de schimbare, emoționalitate sporită, lipsă de atenție, informații insuficiente, autoamăgire etc.? Ce aș putea face mai bine data viitoare într-o situație similară?
- Examinează-l pe fiecare dintre oamenii cu care te asociezi în mod obișnuit, atât în activitatea profesională (școlară), cât și pe plan social. Ei sunt grupul tău de referință. Gândesc ei oare eficient? Printre caracteristicile predominante ale gândirii se regăsesc mai frecvent flexibilitatea, profunzimea, vastitatea și rapiditatea? Sau dimpotrivă – rigiditatea, superficialitatea, unilateralitatea și dependența de părerea altora?
- Dezvoltă-ți un plan de formare personală pentru a te pregăti să devii genul de persoană cu care ai dori să te întâlnești și să-ți petreci timpul.

DE TOATE PENTRU TOȚI: EXERCIȚII, JOCURI ȘI TEHNICI DE DEZVOLTARE A DIFERITOR TIPURI DE GÂNDIRE

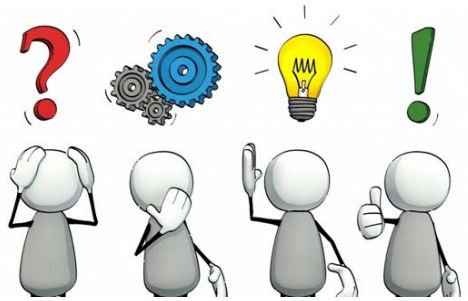
Obiective:

- să înțeleagă principiile fundamentale ale dezvoltării gândirii umane;
- să cunoască și să poată aplica în practică o gamă largă de exerciții, jocuri și tehnici, adaptate la diferite vârste și tipuri de gândire;
- să cunoască importanța creării unui mediu stimulativ și favorabil pentru dezvoltarea gândirii în mediul educațional;
- să poată adapta și crea materiale didactice originale pentru a facilita învățarea și dezvoltarea cognitivă a copiilor;
- să poată colabora eficient cu părinții și cadrele didactice pentru a crea un mediu coerent și favorabil dezvoltării gândirii copiilor;
- să dezvolte o perspectivă deschisă și flexibilă către diversitatea stilurilor de învățare și a ritmurilor individuale de dezvoltare;
- să fie conștienți de importanța jocului și a explorării în stimularea gândirii și a creativității.

***Cuvinte-cheie*:** *exerciții, jocuri, probleme, creativitate, memorie, dezbateri, asociații, gândire pozitivă, logică, figuri geometrice, ghicitori, analiza SWOT.*

Sumar:

1. Tehnici de optimizare a gândirii la toate vârstele
2. Exerciții de dezvoltare a gândirii cu implicarea limbajului citit-scris
3. Să dezvoltăm gândirea logică: întrebări și răspunsuri
4. Ghicitori și rebusuri pentru eficientizarea gândirii
5. Analiza SWOT în dezvoltarea gândirii la elevii de toate vârstele



Cercetarea amănunțită [53, p.44]

Un model extrem de simplu, pe care probabil l-ați folosit de multe ori. Poate fi utilizat când se discută tot felul de subiecte și este foarte potrivit pentru dezvoltarea unei raționi care să nu fie pusă în dificultate de întrebări deschise, neașteptate. De asemenea, poate ajuta copilul să-și formeze opinii pe baza unui raționament sănătos.

- Ce crezi despre această poveste/ imagine/ fotografie? (ar fi bine să alegeți ceva ce prezintă interes pentru copil)
- De ce crezi că..? Dar de ce...? De ce?

Este important să se repete de 2-3 ori acest „de ce?" pentru a activa raționamentul copilului. Mențineți această activitate distractivă și plină de bună dispoziție, astfel încât să fie mai curând un joc decât un interogatoriu. Pentru început, răspunsurile la întrebări își vor avea sursa doar în experiența anterioară, fiind „gândite pe jumătate". Cu timpul, prin practică și încurajare, lucrurile se vor schimba.

Filosofie la domiciliu [53, p.43]

Se spune că o specializare în filosofie este tot mai căutată de către angajatori, care consideră că abilitățile de gândire analitică și inovatoare pe care ea le implică sunt extrem de utile. Aceasta este cu siguranță o modalitate de îmbunătățire a capacității de a gândi independent, dar imaginați-vă beneficiile de care se poate bucura un copil care-și dezvoltă aceste tipuri de abordări de la o vârstă fragedă.

Subiectele filosofice sugerate ar putea fi:

- De unde vine totul?
- Oamenii se deosebesc de animale? Dacă da, în ce constau aceste deosebiri?
- Este întotdeauna bine să spui adevărul?
- Care este diferența dintre bine și rău?
- Dacă împrumuți un lucru și uiți să-l înapoiezi, este furt?
- Cum știm că suntem în viață și nu în visul altcuiva?
- Ce înseamnă să fii liber? Ar trebui să beneficiem cu toții de liberul-arbitru? Libertatea de exprimare este un lucru bun?
- Din ce este făcută fericirea/ tristețea/ prietenia?
- Există viață în altă parte?

Și un subiect ceva mai morbid, dar fascinant pentru adolescenți:

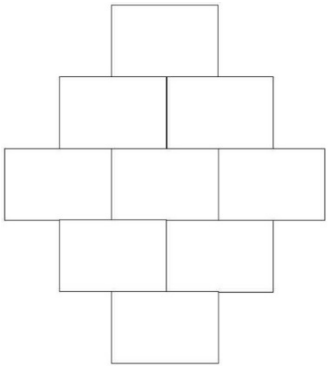
- Dacă ai putea alege ce să fie scris pe piatra ta funerară, ce ai prefera? De ce?

Cereți copiilor mai multe astfel de idei – nu ar fi exclus să vă depășească!

Gândirea în diamant [53, p.47]

O altă activitate potrivită pentru încurajarea raționării și generarea de idei ce se poate realiza oriunde aveți la îndemână un creion și câteva post-it-uri (*bucăți de hârtie ce au*

pe partea din spate o bandă adezivă concepută pentru fixarea temporară a acestora pe diverse suprafețe). Există diferite variante, însă ideea de bază constă în generarea a nouă opțiuni care trebuie aranjate în ordinea importanței, sub forma unui diamant.





Cea mai importantă este plasată în vârful diamantului, după care vin următoarele două opțiuni pe rândul 2, trei pe rândul 3, două pe rândul 4 și opțiunea cel mai puțin importantă pe rândul 5.

Scriind fiecare opțiune separat pe câte un post-it, copilul se poate răzgândi atunci când dorește, mutând bucățile de hârtie și repoziționându-le până când ajunge la varianta finală. Este un joc care se poate juca oriunde – în curte, în parc, în mașină. Puteți încuraja copilul să gândească cu voce tare, spunându-vă ce face în timp ce își lipește post-it-urile pe geam. În final, provocați-l să caute toate argumentele posibile pentru a vă convinge că varianta aleasă de el este cea corectă.

Încercați aceste exemple:

- Nouă lucruri pe care le-ai putea face pentru a aduce îmbunătățiri grădinii/ străzii/ parcului nostru.
- Nouă secrete de a fi un bun prieten/ de a avea o familie fericită / de a fi un om de afaceri de succes.
- Cei mai buni nouă jucători de fotbal/ cântăreți/ cărți / filme animate.
- Nouă culori, în ordinea preferinței.
- Nouă obiecte/ piese de mobilier/ cuvinte de care nu te-ai putea lipsi.
- Nouă animale/ persoane în pielea cărora ți-ar plăcea să fii cel mai mult pentru o zi.
- Dacă într-un balon care se prăbușește ar fi nouă profesiuni, care, în opinia ta, dintre ele ar trebui să sară prima?
- Dacă am avea suficienți bani pentru protejarea a nouă specii diferite de animale, pe care le-ai alege?

Cine minte acum? [53, p.48]

Este un vechi joc popular ce dezvoltă gândirea independentă, ajutând foarte mult la îmbunătățirea fluenței și abilităților de persuasiune. Fiecare persoană alege din dicționar un cuvânt cu adevărat neobișnuit, după care inventează trei descrieri ale sensului acestuia, dintre care doar una este adevărată. Ceilalți jucători trebuie să ghicească care dintre cele trei este reală.

Exercițiul „Lanțuri logice"

Acesta este una dintre cele mai comune exerciții de antrenament pentru dezvoltarea gândirii logice și a gândirii creative. Are multe forme, tipuri și modificări pentru diferite vârste. Scopul său este de a învăța să stabiliți legături logice între lucruri, fenomene și concepte.

Varianta 1

Spre exemplu: Se dau două obiecte – un pește și o sticlă pentru apă. Găsiți ce pot avea în comun.

Drept posibile răspunsuri, puteți oferi următoarele:

- Ambele obiecte au o formă asemănătoare și aerodinamică;
- Atât peștele, cât și sticla sunt legate de apă;
- Dacă sticla este din plastic, atunci, la fel ca și peștele, poate pluti;
- Peștele și sticla pot avea aceeași culoare;
- Ambele obiecte conțin substanțe utile pentru oameni etc.

Puteți continua lista sau alege noi obiecte, asigurându-vă că la prima vedere sunt complet diferite și nu au nimic în comun (spre exemplu, pisică și scaun, înghețată și mașină etc.).

Varianta 2

Au loc două evenimente, separate printr-un interval de timp relativ scurt. Spre exemplu:

1. *Un creion cade de pe biroul șefului firmei pe podea.*
2. *Într-o cameră de hotel de pe una dintre stațiunile de pe litoral izbucnește un incendiu.*

Stabiliți legătura logică între primul și al doilea eveniment. Observați câte evenimente intermediare apar în lanțul vostru logic. Încercați să creați un alt lanț, cu mai multe sau mai puține evenimente.

Dacă exercițiul se desfășoară într-un grup, va fi interesant să comparați și să analizați lanțurile logice ale tuturor participanților, alegând cel mai interesant. Puteți continua exercițiul inventând un eveniment următor și stabilind o legătură între incendiu și acel eveniment.

Exercițiul „Crearea de propoziții”

Gândirea este strâns legată de activitatea verbală, desfășurându-se în principal sub forma conceptelor și semnelor. Prin urmare, pentru dezvoltarea gândirii logice, este util să scrieți povestiri scurte (și lungi), eseuri, note, să țineți un jurnal.

Dar pentru cei care nu se pricep prea bine sau nu au timp, pot începe cu propoziții individuale. Dar nu cu oricare, ci cu cele care unesc concepte și obiecte aparent nelegate. Sarcina voastră nu este doar să scrieți o propoziție, ci să o faceți să pară complet logică.

Alegeți trei obiecte care nu au nicio legătură între ele. De exemplu: „veverița”, „elicopterul” și „ceașca de cappuccino”. Acum creați o frază care să le unească logic. De exemplu, puteți inventa o propoziție ca aceasta: „Mă odihneam pe verandă când o veveriță căzută din elicopterul care trecea deasupra mea aterizează direct în ceașca mea de cappuccino.”

Încercați să vă imaginați propria propoziție sau alegeți alte trei obiecte. De exemplu: foarfece, rechin, shaorma; carte, lămâie, circ etc.

Exercițiul „Citește invers”

Fiind în mijloacele de transport sau pe stradă, citiți cuvintele din publicitatea afișată invers, de la sfârșit spre început. Va fi foarte dificil. La început veți reuși doar să citiți cuvinte scurte, iar apoi veți dobândi capacitatea de a citi întregi propoziții!

Beneficii: Acest exercițiu este minunat pentru creier, arătându-i că întotdeauna există alternative. Și, atunci când vă aflați într-o situație problematică, îi va fi mai ușor să vadă și alte variante.

Exercițiu: determinarea greutății pernei și a hainelor (se îndeplinește acasă)

Luați perna și încercați să estimați greutatea acesteia prin simțul tactil în mâini. Apoi faceți același lucru cu hainele voastre. Deși acesta nu va fi o măsurătoare exactă, vă puteți face o idee despre diferența de greutate între ele. Puteți apoi să le cântăriți, pe rând, cu un cântar și să comparați rezultatele obținute.

Exercițiu: evaluarea suprafeței camerelor

Încercați să estimați suprafața camerei, bucătăriei, băii și a altor încăperi din apartamentul vostru. Pentru aceasta puteți utiliza diferite metode, de exemplu, măsurați pașii de-a lungul pereților și înmulțiți-i cu înălțimea camerei. Acesta nu va fi o măsurare exactă, dar vă va ajuta să vă faceți o idee aproximativă despre dimensiunile încăperilor.

Exercițiu: transformarea figurilor

Desenați un triunghi, romb și trapez pe foi de hârtie. Apoi luați foarfeca și transformați toate aceste forme în pătrate, tăindu-le printr-o linie dreaptă. Acest exercițiu vă va ajuta să vizualizați modul în care puteți schimba forma obiectelor și cum o singură acțiune simplă poate duce la o altă formă.

Exercițiu: construirea de figuri geometrice din chibrituri

Așezați în fața voastră pe masă 5 chibrituri și construiți 2 triunghiuri egale folosindule. Apoi luați 7 chibrituri și construiți 2 triunghiuri și 2 pătrate. Acest exercițiu vă va ajuta să dezvoltați gândirea spațială și abilitățile de lucru cu forme.

Exercițiu: construirea de figuri dintr-un set de construcție

Cumpărați un set de construcție din magazin și construiți diferite figuri, nu doar cele specificate în instrucțiuni. Se recomandă să aveți cât mai multe piese posibile – cel puțin 40-50. Acest exercițiu vă va ajuta să dezvoltați gândirea logică și creativă.

Exercițiul „Găsește intrusul"

Cu toate că este simplu, acest exercițiu este foarte eficient pentru dezvoltarea gândirii logice.

Vi se propun serii de 5 cuvinte, dintre care patru pot fi grupate într-un singur sens general potrivit pentru aceste patru cuvinte. Cel de-al cincilea cuvânt, care nu se potrivește ca sens, trebuie să fie răspunsul vostru la sarcină, care altfel poate fi formulată astfel: „Găsiți un cuvânt care nu se potrivește ca sens celorlalte patru." Litera corespunzătoare cuvântului care nu se potrivește în sens trebuie să o scrieți lângă numărul sarcinii.

Exemplul 1: a) masă; b) scaun; c) porumbel; d) canapea; e) dulap.

Răspunsul corect este „porumbel", deoarece nu este un obiect de mobilier, așa cum sunt celelalte. Astfel, cuvântul „porumbel" este cel care nu se potrivește ca sens în seria cuvintelor enumerate.

Exemplu 2: a) a merge; b) a alerga; c) a se târî; d) a fugi; e) a sta. Răspunsul corect este „e", deoarece „a sta" nu se referă la modalitățile de deplasare.

Alte exemple:

1. a) a scrie; b) a tăia; c) a coase; d) a citi; e) pat;
2. a) îngust; b) unghiular; c) scurt; d) înalt; e) lat;
3. a) bicicletă; b) motocicletă; c) tren; d) tramvai; e) autobuz;
4. a) a vedea; b) a vorbi; c) a simți; d) a mirosi; e) a auzi;
5. a) cerc; b) elipsă; c) săgeată; d) arc; e) curbă;
6. a) bun; b) loial; c) receptiv; d) timid; e) onest;
7. a) a împărți; b) a elibera; c) a lega; d) a tăia; e) a distinge;
8. a) frontieră; b) pod; c) societate; d) distanță; e) căsătorie;
9. a) marinar; b) dulgher; c) șofer; d) biciclist; e) coafor;
10. a) clarinet; b) contrabas; c) chitară; d) vioară; e) harpă;
11. a) învățare; b) planificare; c) antrenament; d) raport; e) publicitate;
12. a) minte; b) concluzie; c) decizie; d) inițiativă; e) acord;
13. a) cețos; b) înghețat; c) vântos; d) mohorât; e) ploios.

Alte exerciții:

1. Luați câteva concepte, de exemplu: „tinerețe”, „bărbat”, „cafea”, „ceainic”, „dimineață” și „lumânare”, și găsiți cât mai multe substantive care definesc esența fiecăruia dintre ele.
2. Luați câteva perechi de concepte diferite, de exemplu: „pian – mașină”, „nor – locomotivă”, „copac – tablou”, „apă – fântână” și „avion – capsulă”, și găsiți cât mai multe trăsături similare pentru fiecare pereche.
3. Imaginați-vă câteva situații și gândiți-vă la ceea ce s-ar putea întâmpla în fiecare dintre ele. Exemple de situații includ „extratereștrii merg prin oraș”, „din robinetul din apartamentul tău curge nu apă, ci limonadă”, „toate animalele de companie au învățat să vorbească” și „în orașul tău, în mijlocul verii, ninge timp de o săptămână”.
4. Examinați încăperea în care vă aflați în prezent și fixați privirea asupra unui obiect care vă interesează, de exemplu, un dulap. Scrieți pe o foaie de hârtie 5 adjective potrivite pentru acesta și apoi 5 adjective complet opuse.
5. Amintiți-vă de locul de muncă, hobby-ul, cântărețul sau actorul preferat, cel mai bun prieten sau partenerul de viață și descrieți-l(o) în cel puțin 100 de cuvinte.
6. Amintiți-vă o zicală sau un proverb și scrieți un mic eseu, poezie sau compunere pe baza acesteia.
7. Scrieți o listă cu 10 cumpărături pe care le-ați face înainte de sfârșitul lumii.
8. Scrieți un plan zilnic pentru pisica sau câinele dumneavoastră.
9. Imaginați-vă că, la întoarcerea acasă, observați că ușile tuturor apartamentelor sunt deschise. Scrieți 15 motive posibile pentru aceasta.
10. Realizați o listă cu 100 de obiective personale.
11. Scrieți o scrisoare către voi înșivă în viitor – când veți fi cu 10 ani mai în vârstă.

Exercițiul „Spune altfel”

După cum se știe, gândirea logică este strâns legată de gândirea verbală, iar fundamentul acesteia este vorbirea. Cei care au abilități verbale-logice dezvoltate au o minte mai flexibilă, pot trece mai ușor între diferite sarcini și găsesc soluții mai rapide la probleme. Astfel, dezvoltarea gândirii verbale automat duce și la dezvoltarea gândirii logice. Vă propunem un exercițiu simplu, dar interesant, care vizează tocmai acest lucru.

Gândiți-vă la o propoziție simplă. Aceasta poate fi complet banală și poate aborda chiar aspecte cotidiene. Să presupunem că propoziția este: „Învăț să citesc mai repede pentru ca să pot citi mai multe cărți”. Și acum sarcina voastră este să spuneți același lucru, dar cu alte cuvinte, fără ca niciun cuvânt din varianta anterioară să se repete. Câte variante puteți găsi fără a pierde sensul?

La prima vedere, este o sarcină simplă, dar dacă exersați des, veți observa cum vă îmbunătățiți abilitatea de analiză, generalizare, formulare de judecăți, formulare de teorii și ipoteze.

Jocul „Borcanul”

Este un joc foarte simplu, dar extrem de captivant, care nu necesită nicio condiție sau resurse. Poate fi jucat în doi sau într-un grup mai mare. Mai întâi trebuie să alegeți un lider. Apoi liderul alege o literă specifică din alfabet, iar sarcina participanților este să enumere, pe rând, orice obiecte care încep cu acea literă și care pot fi plasate într-un borcan de trei litri. Rețineți că obiectul trebuie să treacă prin „gura” borcanului.

Jocul „Din ce este compus?”

Acest joc poate fi jucat în grup, în pereche sau chiar singur. Imaginați-vă sau numiți un obiect și apoi enumerați cât mai multe componente ale sale. De exemplu, ați ales fierul de călcat. Acum gândiți-vă, din ce este compus: elementul de încălzire, carcasa, indicatorul luminos, cablul, priza, vârful pentru abur etc. (În afară de obiecte materiale, puteți menționa și calități, sentimente, abilități etc.)

Acest joc dezvoltă abilitatea de a vedea esența lucrurilor și de a le studia, de a găsi interconexiuni și de a sistematiza proprietățile acestora. De asemenea, antrenează atenția, deoarece, reflectând asupra unui obiect, ne concentrăm asupra detaliilor. În plus, se lărgește orizontul de cunoștințe și crește volumul de informații utile.

Jocul „Prezicătorul”

Conducătorul jocului ia ca bază orice fenomen, acțiune sau obiect, dar le spune participanților ce a existat înainte de acel fenomen, acțiune sau obiect. Aceasta ar trebui să fie ceva ce îndeplinea aceeași funcție în trecut, dar care a evoluat în timp și a devenit ceea ce avem acum.

Să presupunem că ați ales pregătirea hranei. Spuneți jucătorilor cum oamenii vânau, selectau carnea, aprindeau focul și inventau moduri de a pregăti hrana. Doar descrieți câteva acțiuni pentru a oferi o sugestie – despre ce este vorba. Apoi, împreună cu jucătorii, trebuie să vă gândiți cum pregătirea hranei va avea loc în viitorul apropiat și apoi în viitorul îndepărtat.

Acest joc este un exercițiu în care o persoană privește în trecut, trage concluzii, găsește relații cauzale și modelează viitorul posibil. De asemenea, jocul stârnește interesul pentru istorie și trezește curiozitatea, precum și conduce la înțelegerea faptului că totul în lumea aceasta are un început.

Jocul „Variabilitatea”

Un excelent joc-exercițiu pentru dezvoltarea gândirii creative și nonconformiste. Ideea este să vă imaginați un obiect (sau să îl numiți unui grup de jucători) și apoi să

inventați cât mai multe moduri de utilizare a acestuia, în afara scopului său direct. De exemplu, un pahar de plastic poate fi folosit ca o căciulă pentru un animal elastic, îl puteți pune pe piciorul unui scaun pentru a nu zgâria podeaua, îl puteți transforma într-un ghiveci pentru o plantă etc.

Jocul permite depășirea inerției psihologice – gândirea stereotipizată și cu șabloane, care împiedică găsirea de soluții neobișnuite pentru diverse probleme. În plus, exercițiul dezvoltă abilitatea de a crea lucruri noi și care nu au existat anterior, din obiecte obișnuite și cotidiene.

Jocul „Daună sau beneficiu"

Încă un exemplu bun de joc pentru dezvoltarea gândirii. Alegeți o situație și expuneți-o participanților (sau reflectați asupra ei singuri). Sarcina este de a enumera ce poate fi benefic și ce poate fi dăunător în acea situație. De exemplu, soarele este benefic deoarece oferă căldură, încălzește, poți să te bronzezi sub el. Însă este dăunător deoarece provoacă secetă, are un efect nefavorabil asupra pielii etc.

Jucând acest joc propus, veți dezvolta abilitatea de a privi situațiile din diferite perspective, de a vedea aspectele pozitive și negative (și invers), de a scăpa de naivitate și de a nu fi creduli. Aceasta este foarte util pentru dezvoltarea gândirii analitice și critice, care adesea sunt necesare în viața noastră.

Jocul „Vizibil și invizibil"

În acest joc-exercițiu, conducătorul (profesorul) trebuie să propună participanților două obiecte diferite (le poate numi pur și simplu) care la o primă vedere nu au absolut nimic în comun. Scopul este să găsiți cât mai multe trăsături comune între ele. De exemplu, puteți lua *avionul* și *pantoful*.

Ambele obiecte pot sta în aer o perioadă de timp, în ele se poate pune ceva, sunt solide, pot avea aceeași culoare și așa mai departe. Astfel vă dezvoltați abilitatea de a vedea lucruri neobișnuite în obiectele familiare. Căutând elemente similare, veți explora diferite caracteristici ale obiectelor pentru a găsi cele mai subtile nuanțe, ceea ce este necesar pentru a îndeplini sarcina.

Jocul „Trecut și viitor"

Profesorul / conducătorul numește un obiect participanților și îi întreabă ce a fost acest obiect în trecut. Toți jucătorii propun răspunsurile lor pe rând. Apoi ei trebuie să-și folosească imaginația și să facă presupuneri despre ceea ce acest obiect ar putea deveni în viitor. De exemplu, un scaun în trecut putea fi un copac, iar în viitor s-ar putea transforma în lemne pentru foc și așa mai departe.

Acest joc dezvoltă curiozitatea de a pătrunde în esența fenomenelor și obiectelor, de a înțelege cât de serioasă și îndelungată poate fi călătoria fiecărui obiect sau fenomen

până când ajunge la forma sa obișnuită. Desigur, în același timp se antrenează imaginația și se dezvoltă abilitățile inventive, care pot fi cu succes aplicate în viață.

Exercițiul „Întrebări creative"

Instrucțiuni:

Alegeți un obiect pentru cercetare.

Adresați cel puțin 12 întrebări despre obiectul/tema aleasă, utilizând următoarele formulări:

De ce...?

De ce este important sau care sunt motivele...?

Cum ar fi fost diferit dacă...? (puteți reformula această întrebare)

Ce s-ar întâmpla dacă...?

Să presupunem că...?

Ce se va schimba dacă...?

Ce s-ar întâmpla dacă am ști...?

Exemplu: ***Obiect de cercetare: Telefonul mobil***

De ce telefoanele mobile sunt atât de populare în zilele noastre?

De ce este important să avem acces la internet pe telefoanele mobile?

Cum ar fi fost diferită lumea dacă telefoanele mobile nu ar fi fost inventate?

Ce s-ar întâmpla dacă toate telefoanele mobile ar dispărea brusc?

Să presupunem că telefoanele mobile ar putea fi utilizate doar pentru un singur scop. Care ar fi cel mai util scop pentru ele?

Ce se va schimba în viitorul apropiat în ceea ce privește tehnologia telefoanelor mobile?

Ce s-ar întâmpla dacă am ști toate informațiile din lume printr-un simplu gest pe telefonul mobil?

Continuați să vă puneți întrebări și să explorați diverse aspecte ale obiectului/temei alese, folosind formulările de întrebări furnizate mai sus. Această activitate vă poate ajuta să vă dezvoltați gândirea critică și să explorați diferite posibilități și consecințe.

Exercițiul „Evaluarea sursei"

Alegeți un articol de știri sau un text informativ de actualitate, care abordează o temă relevantă și interesantă pentru elevi – ar putea fi la tema predată. Asigurați-vă că articolul este accesibil nivelului lor de înțelegere.

Cereți elevilor să citească articolul și să-și formeze o opinie despre subiectul discutat.

După ce au citit articolul, împărțiți clasa în grupuri mici și atribuiți fiecărui grup o sarcină de evaluare a sursei. De exemplu:

Grupul 1: Identificați și discutați motivele pentru care această sursă de știri poate fi considerată credibilă.

Grupul 2: Identificați și discutați eventualele părți subiective sau lacune ale acestui articol de știri.

Grupul 3: Găsiți și discutați alte surse de informații despre același subiect și comparați-le cu articolul citit.

Grupul 4: Identificați și discutați presupunerile sau afirmațiile nejustificate prezentate în acest articol.

După ce grupurile au avut timp să discute și să colecteze informații relevante, cereți-le să prezinte concluziile și observațiile lor în fața clasei.

Încurajați dezbaterea și discuția în clasă, invitând elevii să-și argumenteze punctele de vedere, să ofere exemple concrete și să răspundă la întrebările colegilor.

Acest exercițiu îi va ajuta pe elevi să dezvolte abilități critice de analiză și evaluare a informațiilor, să distingă între fapte și opinii, să identifice lacunele și să fie capabili să-și justifice propriile lor idei. De asemenea, îi va încuraja să fie mai conștienți și mai atenți la sursele de informații pe care le consultă.

Metoda Frisco

Are la bază interpretarea din partea participanților a unui rol specific, abordând o problemă din mai multe perspective. Această metodă se desfăşoară în patru etape:

a) Se propune spre analiză o situaţie problemă.

b) Se stabilesc rolurile: conservatorul, exuberantul, pesimistul şi optimistul.

c) Are loc o dezbatere colectivă în care:

- conservatorul apreciază meritele situaţiilor vechi, fără a exclude posibilitatea unor îmbunătăţiri;
- exuberantul emite idei aparent imposibil de aplicat în practică;
- pesimistul va relua aspectele nefaste ale îmbunătăţirilor aduse;
- optimistul va găsi posibilităţi de realizare a soluţiilor propuse de exuberant.

d) Se formulează concluziile şi se sistematizează ideile emise.

Exercițiul „Dezbateri pe subiecte controversate”

Alegeți un subiect controversat sau o întrebare deschisă care poate genera opinii diferite în rândul elevilor. De exemplu: „Ar trebui să se introducă uniforma școlară obligatorie?” sau „Trebuie să se permită utilizarea telefoanelor mobile în timpul orelor de curs?”

- Împărțiți clasa în două grupuri egale: un grup va susține argumentele pro, iar celălalt grup va susține argumentele contra.

- Alocați timp pentru ca fiecare grup să-și pregătească argumentele și să adune informații relevante pentru susținerea poziției lor.
- Organizați o dezbatere între cele două grupuri. Fiecare grup trebuie să-și prezinte argumentele într-un mod structurat și să încerce să contracareze argumentele grupului opus.
- Încurajați elevii să folosească logica, faptele și argumentele raționale în susținerea poziției lor. Încurajați-i să asculte și să răspundă la argumentele aduse de cealaltă parte.
- După dezbatere, puteți organiza o sesiune de întrebări și răspunsuri în care elevii pot pune întrebări celorlalți și pot oferi clarificări.

La finalul exercițiului încurajați elevii să reflecteze asupra procesului de dezbatere și să-și evalueze abilitățile de gândire critică, învățând să aprecieze perspectiva celorlalți și să-și argumenteze propriile opinii.

Acest exercițiu de dezbatere dezvoltă abilitățile de gândire critică, întrucât elevii sunt provocați să-și argumenteze poziția, să cerceteze și să adune informații relevante și să analizeze punctele de vedere opuse. De asemenea, le permite să exerseze ascultarea activă, capacitatea de a contracara argumente și de a lua în considerare diferite perspective într-un mod rațional și echilibrat.

Exercițiul „Asociații rapide”

Alegeți un cuvânt de pornire, care poate fi un substantiv comun, cum ar fi „copac”, „călătorie” sau „școală”.

Stabiliți un timp limitat (de exemplu, 30 de secunde sau un minut).

Cereți elevilor să genereze în timpul alocat cât mai multe cuvinte asociate cu cuvântul de pornire. Acestea pot fi cuvinte care vin în minte în mod spontan, fără prea multă reflecție. Încurajați elevii să fie cât mai creativi și să facă asocieri neașteptate sau inedite. După expirarea timpului, cereți elevilor să împărtășească cuvintele pe care le-au generat și să le înregistreze pe o tablă sau pe o foaie de hârtie. Discutați cu clasa despre cuvintele generate și observați varietatea și originalitatea asocierilor. Repetați exercițiul cu alte cuvinte de pornire, pentru a exersa rapiditatea gândirii și a extinde capacitatea de asociere a ideilor.

Acest exercițiu stimulează gândirea rapidă și flexibilă și dezvoltă abilitatea de a face conexiuni rapide între concepte și idei. De asemenea, promovează spontaneitatea și creativitatea în gândirea elevilor.

Exercițiul „Analiza sistemului”

Alegeți un sistem sau un proces complex, care poate fi studiat și analizat. De exemplu, puteți alege sistemul solar, ciclul apei sau sistemul digestiv. Împărțiți clasa

în grupuri mici și atribuiți fiecărui grup să analizeze un aspect specific al sistemului ales. De exemplu, un grup poate analiza planetele în sistemul solar sau etapele ciclului apei.

- Cereți elevilor să identifice și să cartografieze elementele-cheie ale sistemului și relațiile dintre acestea. Aceasta poate fi realizată prin crearea unei diagrame, a unei machete sau a unei hărți.
- Încurajați elevii să identifice conexiunile și interacțiunile dintre elementele sistemului, să observe cauzele și efectele, să identifice feedback-ul și retroacțiunea.
- Cereți grupurilor să prezinte rezultatele analizei lor și să le explice colegilor modul în care sistemul funcționează și cum elementele sale se influențează reciproc.
- Organizați o sesiune de discuții și întrebări în clasă, pentru a explora mai profund aspectele sistemului și a evidenția implicațiile și importanța gândirii sistemice.

Acest exercițiu îi ajută pe elevi să-și dezvolte abilități de analiză sistemică, să înțeleagă conexiunile și interacțiunile ce au loc în sisteme complexe și să înțeleagă modul în care schimbările într-un element pot avea un impact asupra întregului sistem. De asemenea, îi încurajează să gândească critic și holistic și să aplice aceste abilități de gândire sistemice în diverse domenii și situații.

Exercițiul „Expediția”

Împărțiți clasa în două echipe egale și stabiliți un scenariu pentru un joc de strategie. Poate fi un joc de simulare a unei expediții spațiale sau un joc de gestionare a unei afaceri.

Cereți echipelor concurente să dezvolte strategii pentru atingerea obiectivului într-un timp limitat. Acestea pot implica decizii cu privire la alocarea resurselor, planificarea mișcărilor și anticiparea acțiunilor celeilalte echipe.

Organizați runde de joc în care echipele iau deciziile strategice și se confruntă cu consecințele acestora. Asigurați-vă că există oportunități de interacțiune și confruntare directă între echipe.

Încurajați echipele să evalueze constant strategia lor, să o adapteze și să o ajusteze tacticii pe măsură ce jocul progresează. Discutați cu elevii despre consecințele deciziilor luate și despre alternativele posibile.

La finalul jocului, organizați o sesiune de întrebări, în care elevii să reflecteze asupra strategiilor utilizate, să împărtășească observații și să discute despre lecțiile învățate în ceea ce privește gândirea strategică.

Acest joc strategic dezvoltă abilitățile de planificare, luare a deciziilor și de evaluare a consecințelor într-un mediu simulat. Elevii vor fi provocați să gândească pe termen lung, să anticipeze acțiunile echipei concurente și să dezvolte strategii eficiente pentru atingerea obiectivelor. În plus, îi încurajează să colaboreze în echipă, să-și dezvolte abilități de comunicare și să ia în considerare multiple perspective în procesul de luare a deciziilor.

Exercițiul „Gratitudinea zilnică"

Scopul exercițiului: să încurajeze elevii să-și concentreze atenția asupra lucrurilor pozitive din viața lor și să dezvolte un sentiment de recunoștință.

Instrucțiuni pentru exercițiu: Alegeți un moment din fiecare zi în care elevii să-și noteze trei lucruri pentru care se simt recunoscători. Acest moment poate fi dimineața, înainte de a începe școala, la amiază – atunci când pleacă acasă sau seara, înainte de culcare. Încurajați elevii să noteze într-un jurnal sau pe o foaie de hârtie cele trei lucruri pentru care se simt recunoscători în ziua respectivă. Acestea pot fi lucruri mici sau mari, precum un zâmbet primit de la un prieten, o experiență plăcută în timpul orelor de clasă sau o întâlnire cu o persoană dragă. După ce au notat cele trei lucruri, puteți să-i încurajați pe elevi să reflecteze asupra fiecăruia dintre acestea. De exemplu, de ce se simt recunoscători pentru acel lucru și cum i-a influențat viața într-un mod pozitiv.

În fiecare săptămână puteți dedica câteva minute pentru a discuta despre experiențele pozitive și sentimentele de recunoștință ale elevilor. Aceasta poate fi o ocazie de a împărtăși bucuria și de a consolida un mediu pozitiv în clasă.

Beneficiile exercițiului:

- Dezvoltă gândirea pozitivă și recunoștința în rândul elevilor.
- Îi ajută să observe și să aprecieze lucrurile mici și plăcute din viața lor de zi cu zi.
- Îmbunătățește starea de spirit și crește nivelul de fericire și mulțumire personală.
- Consolidează relațiile și comunicarea pozitivă între elevi.

Gândirea pozitivă [40, p.209]

Gândește pozitiv. Vei avea mai mult de câștigat dacă gândești pozitiv decât dacă ești exagerat de precaut și de negativist. Cu alte cuvinte, fii optimist, nu pesimist. Acest lucru va ajuta la reducerea anxietății, având în vedere că pesimiștii trăiesc adesea cu teama de eșec. În oricare situație de viață ai două posibilități: o abordare optimistă sau una pesimistă. Privește aspectele pozitive și încearcă să înveți sau să câștigi ceva în urma oricărei încercări. Când lucrurile merg prost, învață din propriile greșeli și nu stărui asupra eșecurilor. De fiecare dată când începi să gândești negativ, schimbă direcția către

gândirea pozitivă, folosindu-te de autoraționamentul: „Nu poate fi atât de rău – cu siguranță există ceva bun de câștigat din situația aceasta”. Gândind pozitiv ne consolidăm acele comportamente care ne protejează de gândurile autodistructive.

Tehnica 6/3/5

În grupul de lucru sunt necesari 6 membri. Fiecare dintre aceştia notează pe o foaie de hârtie, timp de 5 minute, câte 3 soluții la o problemă dată (însumând 108 răspunsuri, în 30 de minute, în fiecare grup). Pentru problema dată, fiecare dintre cei şase participanţi are de notat în tabelul cu trei coloane, într-un timp maxim de 5 minute, trei soluții.

Foile migrează apoi de la stânga la dreapta, până ajung la posesorul inițial. Cel care a primit foaia colegului din stânga citeşte soluţiile deja notate şi încearcă să le modifice în sens creativ, prin formulări noi, adaptându-le şi îmbunătățindu-le continuu. Ultima fază presupune centralizarea datelor obţinute, se discută şi se apreciază rezultatele.

Enumerarea secvențelor crescătoare și descrescătoare

Iată lista cu secvențele solicitate:

- Crescătoare cu 2: 2, 4, 6, 8, ..., 100.
- Descrescătoare cu 2: 100, 98, 96, 94, ..., 2.
- Crescătoare cu 3: 3, 6, 9, 12, ..., 99.
- Descrescătoare cu 3: 99, 96, 93, 90, ..., 3.
- Crescătoare cu 4: 4, 8, 12, 16, ..., 100.
- Descrescătoare cu 4: 100, 96, 92, 88, ..., 4.
- Crescătoare cu 5: 5, 10, 15, 20, ..., 100.
- Descrescătoare cu 5: 100, 95, 90, 85, ..., 5.
- Crescătoare cu 6: 6, 12, 18, 24, ..., 96.
- Descrescătoare cu 6: 96, 90, 84, 78, ..., 6.
- Crescătoare cu 7: 7, 14, 21, 28, ..., 98.
- Descrescătoare cu 7: 98, 91, 84, 77, ..., 7.
- Crescătoare cu 8: 8, 16, 24, 32, ..., 96.
- Descrescătoare cu 8: 96, 88, 80, 72, ..., 8.
- Crescătoare cu 9: 9, 18, 27, 36, ..., 99.
- Descrescătoare cu 9: 99, 90, 81, 72, ..., 9.

Enumerarea secvențelor în perechi

Iată lista cu secvențele solicitate:

- crescătoare cu 2 și 3: 2—3, 4—6, 6—9, 8—12, …, 66—99;
- descrescătoare cu 2 și 3: 66—99, 64—96, 62—93, 60—90, …, 2—3;
- crescătoare cu 3 și 2: 3—2, 6—4, 9—6, 12—8, …, 99—66;
- descrescătoare cu 3 și 2: 99—66, 96—64, 93—62, 90—60, …, 3—2;

- crescătoare cu 3 și 4: 3—4, 6—8, 9—12, 12—16, …, 75—100;
- descrescătoare cu 3 și 4: 75—100, 72—96, 69—92, 66—88, …, 3—4;
- crescătoare cu 3 și 5: 3—5, 6—10, 9—15, 12—20, …, 60—100;
- descrescătoare cu 3 și 5: 60—100, 57—95, 54—90, 51—85, …, 3—5;
- crescătoare cu 8 și 3: 8—3, 16—6, 24—9, 32—12, …, 96—36;
- descrescătoare cu 8 și 3: 96—36, 88—33, 80—30, 72—27, …, 8—3.

Citiți propozițiile și rostiți-le cuvânt cu cuvânt, dar *inversându-le*:

– Toți oamenii mari poartă numele străzilor.
– A vorbi fără să gândești este la fel ca a împușca fără să ții ntești.
– A gândi ca toți ceilalți înseamnă a nu gândi.
– Inteligența constă nu doar în cunoștințe, ci și în abilitatea de a aplica cunoștințele în practică.

Enumerați în ordine crescătoare numerele din mulțimea de la 1 la 100:

- care conțin cifra 7;
- numerele a căror sumă a cifrelor componente este 7 (7, 16, 25, 34 etc.);
- numerele a căror suma a cifrelor este divizibilă cu 3.

Enumerați seriile de secvențe, fiecare membru al cărora este format din trei cifre:

- care scad cu 2, 4, 3 (100-98-95, 98-94-91, 96-90-87, ..., 52-48-45);
- care scad cu 5, 2, 3 (100-95-92, 95-93-90, 90-91-87, ..., 5-3-0);
- care scad cu 7, 5, 4 (100-93-89, 93-88-84, 86-83-79, ..., 7-2-(-2));
- care scad cu 3, 2, 3 (100-97-94, 97-95-92, 94-93-90, ..., 1-(-2)-(-5)).

Dublând numerele, vezi cât de departe poți ajunge:

– 2, 4, 8, 16, 32, 64...
– 3, 6, 12, 24, 48, 96...
– 7, 14, 28, 56, 112, 224...

Enumerarea tuturor numerelor de la 1 la 100:

- Dacă numărul este divizibil cu 3, ridică mâna stângă.
- Dacă numărul este divizibil cu 4, ridică mâna dreaptă.
- Dacă numărul este divizibil cu 3 și 4 în același timp, aplaudă.
- Dacă numărul este divizibil cu 5, lovește cu piciorul în podea.

Anagrame

Anagrama este un joc de cuvinte care creează un cuvânt, o frază sau un nume format prin rearanjarea literelor unui alt cuvânt sau expresie. Acest lucru se realizează de obicei folosind toate literele originale exact o dată.

Spre exemplu: *Roma* – amor sau *Acest* – secat, teasc, ascet, caste sau *Ceasornic* – născocire.

Alte exemple:

Natriu = naturi = ruinat = rutina = taurin = tunari = unitari = untari = urnita

Curat = cuart = curta = truca = turca = urcat

Acest = ascet = caset = caste = secat = secta = setca = teasc

Carenta = cantare = creanta = ecranat

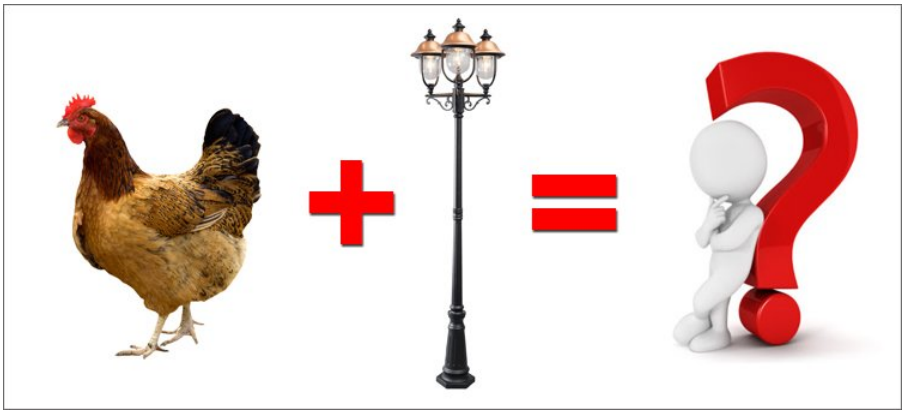
Asertiv = aservit = revista = servita = stivare = svaiter = versati = vestiar = vraiste

Știați că prenumele vostru poate ascunde o anagramă? Iată câteva dintre acestea:	**Anagramele unor nume geografice [66]:**
Beatrice = Bacterie Camelia = Acalmie = Amicale Cecilia = Calicie Ciprian = Pricina Constantin = Inconstant Corina = Ciorna = Iconar Cosmina = Masonic = Mocasin Cristian (Cristina) = Riscanti Gabriela = Agreabil Loredana = Oleandra Lucian = Naluci Luciana = Alunica Luminița = Umilința Marian (Marina) = Inarma Mircea = Acrime Mirela = Mierla Natalia = Alinata Nicolae = Ciolane Nicu = Unic Octavian = Invocata = Conativa Patricia = Tipicara Smaranda = Mansarda = Sandrama Stefan = Nefast Valentin = Levantin	România = Armonia = Inamora Germania = Manageri Rusia = Urias America = Macaire Croația = Oracait Bulgaria = Rablagiu Palestina = Nespalati Turcia = Curati Elveția = Elevati Scoția = Socati Libia = Abili Italia = Aliati Ucraina = Cianura Macedonia = Comediana Niger = Negri Canada = Adanca = Cadana Armenia = Maniera Vietnam = Minavet Roma = Amor Timișoara = Soimarita

Anagrame înrudite:

Calinescu = E Un Clasic
Minciuni = Nu-I Nimic
Ceaușescu = Eșec Cu Sua
Evacuare = E Ceva Rău

Exercițiul „Ce rezultă din...?”



Un exercițiu foarte interesant! Util nu doar pentru copii, ci și pentru adulți. Acest exercițiu servește drept test pentru selecția prezentatorilor de radio. Este necesar să combinați două concepte absolut irelevante. Prezentatorii de radio au nevoie de acest exercițiu pentru a compune rapid și frumos linii principale de cântece în timpul emisiunilor live, pentru tranziții ușoare de la un subiect la altul.

Exercițiul contribuie la dezvoltarea unei gândiri creative, inventive și rapide.

Printre posibilele răspunsuri ar putea fi:

- Găina se plimbă în jurul felinarului.
- Găina este paznicul felinarului; în fiecare seară, înainte de a merge la culcare, aprinde lumina.
- Când adoarme găina se trezește felinarul.
- Este un loc bun de întâlnire pentru găină etc.

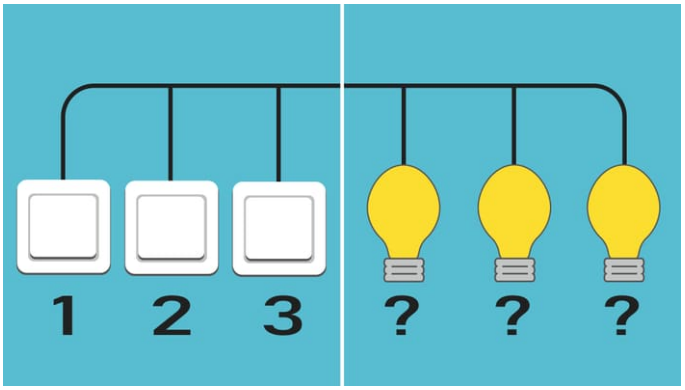
Exercițiul „Cine minte?”



Răspuns: Nimeni. Toți doctorii sunt femei.

Trei becuri și trei întrerupătoare

Te afli într-o cameră cu trei întrerupătoare care sunt în poziția „închis”. Fiecare dintre cele trei întrerupătoare corespunde unuia dintre cele trei becuri din camera alăturată. În timp ce te afli în camera cu întrerupătoare, nu poți vedea ce se întâmplă în camera cu becuri. Știind că poți intra doar o singură dată în camera cu becuri, cum să afli care întrerupător cărui bec îi corespunde?



Răspuns: Primul întrerupător îl punem în poziția „deschis” și așteptăm câteva minute, după care îl închidem. Al doilea întrerupător în punem în poziția „deschis” și îl lăsăm așa. Pe al treilea nu îl acționăm deloc. După aceasta intrăm în camera cu becuri. Astfel, becul care este stins și cald îi va corespunde primului întrerupător, becul aprins îi va corespunde celui de-al doilea întrerupător și becul rămas îi va corespunde celui de-al treilea întrerupător.

Fermierul cu vulpea, cocoșul și un sac de porumb

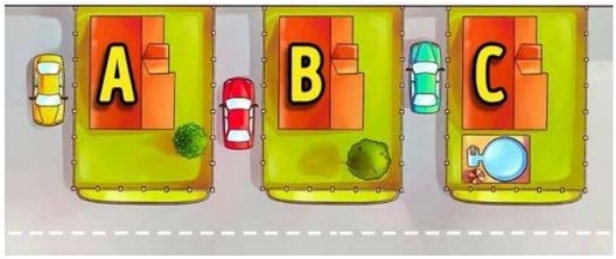
Pe malul unui râu se află un fermier care are cu el o vulpe, un cocoș și un sac de porumb. El trebuie să treacă râul cu o barcă care are doar 2 locuri. Adică în barcă pot încăpea doar fermierul plus unul dintre cele două animale sau sacul de porumb. Problema este că dacă sunt lăsați singuri, vulpea va mânca cocoșul sau cocoșul va mânca tot porumbul. Cum poate fermierul să-i treacă pe toți pe celălalt mal al râului fără ca cocoșul sau porumbul să fie mâncat?



Răspuns: Pentru ca să fie mai ușor de înțeles, o să numim malul pe care ei se află acum „malul 1”, iar celălalt mal unde ei trebuie să ajungă „malul 2”. Fermierul trebuie mai întâi să ia cocoșul și să-l treacă pe celălalt mal al râului (malul 2). Apoi să se întoarcă după vulpe, iar după ce lasă vulpea pe malul 2, să ia înapoi cu el cocoșul pe malul 1. După ce lasă cocoșul trebuie să ia porumbul și să-l transporte pe malul 2. După care îi rămâne doar să aducă și cocoșul pe malul 2.

Unde se ascunde evadatul?

Poliția caută un deținut care a evadat și descoperă că se află într-una dintre aceste trei case. Polițistii aruncă o privire pe o fotografie aeriană a celor trei case. Își dau seama imediat în care casă se afla deținutul. Unde se ascunde deținutul?



Răspuns: Deținutul se ascundea în casa A. Aceasta este singura casă lângă care mașina este îndreptată către șosea, pentru a face fuga mai ușoară**.**

Testul figurilor geometrice

Pe tablă sunt prezentate cinci figuri diferite. Întrebarea este simplă: Care imagine din această înșiruire nu se potrivește?



Răspuns: Figura 1. Explicație: La început, ți se pare că figura neobișnuită este singura care este verde. DAR... • De ce nu singurul cerc din șir? • De ce nu singurul pătrat mic? • De ce nu singura figură care nu este încadrată? În cursul procesului de eliminare, vei observa că figura neobișnuită este prima figură din stânga. Aceasta pentru că este singura care nu este neobișnuită! Prima figură din stânga este deosebită fiindcă... nu este deosebită.

Ajută-l pe băiatul blocat în cameră să iasă



Băiatul este blocat într-o cameră. În cameră se află o masă, un scaun, două uși și o gaură mică în tavan (care are diametrul de 10 centimetri). În spatele primei uși se află un leu înfometat, care nu a mai mâncat de două zile. În spatele celei de-a doua uși se află un tunel de sticlă care intensifică lumina soarelui. El creează o temperatură atât de mare, încât simpla deschidere a ușii l-ar putea ucide pe băiat. Cum va ieși el din cameră?

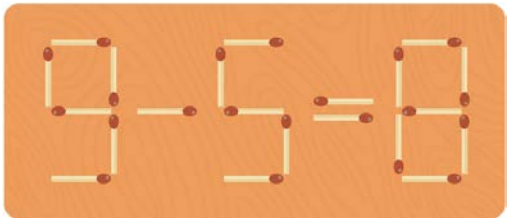
Răspuns: Dan va aștepta să vină noaptea (poate să-și dea seama de lăsarea întunericului prin gaura din tavan) și apoi va pleca prin tunelul de sticlă.

Test de logică



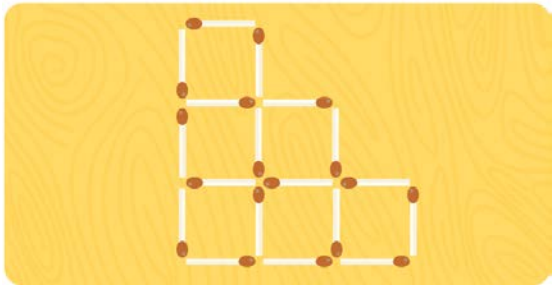
Răspuns: Maşina e parcată pe locul 87. Trebuia doar să întorci imaginea cu susul în jos şi numerele afişate aparent la întâmplare ar fi căpătat sens.

Mută un chibrit pentru a obține o egalitate.



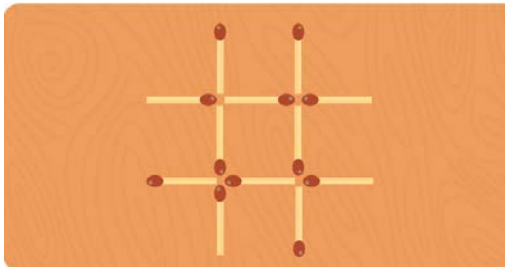
Răspuns: Mutând un singur chibrit, poți transforma cifra 9 în 3, iar minusul în plus, în așa fel ca să obții următoarea egalitate: 3 + 5 = 8.

Scoate 2 chibrituri în așa fel ca să rămână 4 pătrate egale.



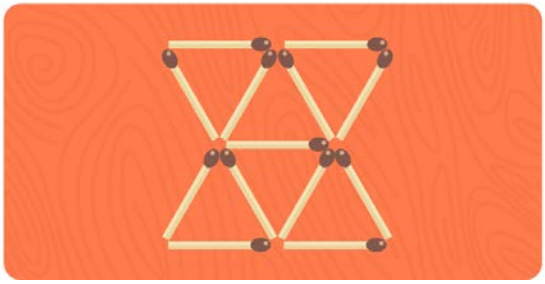
Răspuns: Scoate al doilea chibrit de pe linia verticală din stânga și al doilea chibrit de pe linia orizontală de la baza pătratului.

Mută 3 chibrituri astfel încât să obții 3 pătrate egale.



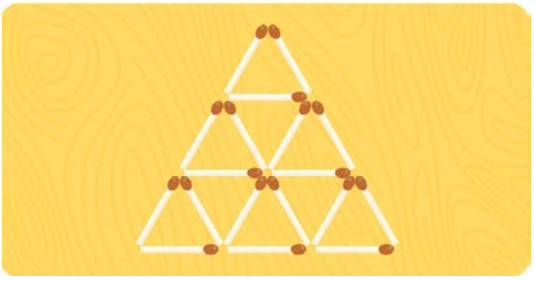
Răspuns: Mută cele 2 chibrituri care se află pe primul nivel (cel mai aproape de bază) direct pe al doilea nivel, formând trei pătrate egale pe un singur nivel. Apoi, ia al doilea chibrit de pe linia orizontală de la baza nivelului 2 și mută-l pe al 3-lea nivel, astfel încât vei obține un pătrat pe nivelul 3 și două pătrate pe nivelul 2.

Scoate 3 chibrituri în așa fel ca să rămână doar 3 triunghiuri.



Răspuns: Ai 2 triunghiuri mici, cuprinse în interiorul figurii, fără să aibă margini în afară. Demontează oricare din cele 2 triunghiuri și vei obține 3 triunghiuri de mărimi diferite.

Scoate 5 chibrituri în așa fel ca să rămână 5 triunghiuri egale.



Răspuns: Scoate toate cele 4 chibrituri diagonale de pe nivelul 2 și al doilea chibrit de pe linia orizontală de la baza figurii.

Să dezvoltăm gândirea logică: întrebări și răspunsuri

- Dacă pe talerul unui cântar se pun 4 kilograme de mere cu 3 lei kilogramul, câte kilograme de mere cu 2 lei kilogramul trebuie puse pe celălalt taler pentru a echilibra balanţa?

  Răspuns: 4 kilograme.
- Dacă 5 mașini fac 5 nasturi în 5 minute, în cât timp ar face 100 de mașini 100 de nasturi?

  Răspuns: 5 minute.
- Imaginează-te la volanul unui autobuz. Conduci până la stația T, unde se urcă 8 oameni. Mai mergi câteva stații și ajungi la stația de autobuz O, unde coboară 4 oameni. La final, ajungi la stația M, unde toată lumea coboară. Care este numele șoferului de autobuz?

  Răspuns: Este chiar numele tău.
- Dacă ești într-un concurs de alergat și îl depășești pe concurentul al doilea, pe ce loc te vei clasa la final?

  Răspuns: Pe locul al 2-lea.
- Unde este duminica înaintea sâmbetei?

  Răspuns: În dicționar.
- Ce roată nu se învârtește în timpul cotirii la dreapta?

  Răspuns: Roata de rezervă.
- Care este singura întrebare la care se răspunde cu NU pentru că ar fi imposibil să se răspundă cu DA?

  Răspuns: Dormi?
- Ce se umezește în timp ce usucă?

  Răspuns: Prosopul.
- Eşti într-o cameră întunecată şi găseşti un singur băţ de chibrit. Ce aprinzi prima dată: Ziarul, lampa sau lumânarea?

  Răspuns: Chibritul.
- Dacă prietenul tău sosește mereu mai târziu decât tine înseamnă că tu ajungi mereu mai devreme?

  Răspuns: Nu (tu poți ajunge la timp sau târziu, doar că el ajunge și mai târziu).
- O rachetă de tenis și o minge de tenis costă împreună 110 euro. Cât costă fiecare, știind că racheta este cu exact 100 de euro mai scumpă decât mingea?

  Răspuns: 5 euro și 105 euro.
- Un melc urcă în timpul zilei pe un copac 3 metri și alunecă noaptea 2 metri. După câte zile va ajunge în vârful copacului care are înălțimea de 10 metri?

  Răspuns: 8 zile, deoarece în a 8-a zi ajunge și abia noaptea coboară iar 2 metri.

- Pe un lac există o porțiune acoperită de nuferi. În fiecare zi, suprafața acoperită de nuferi se dublează în mărime. Dacă durează 48 de zile pentru ca nuferii să acopere tot lacul, în cât timp ei vor ocupa jumătate din acesta?
  Răspuns: în 47 de zile.
- Care este continuarea logică a șirului de numere 1, 2, 4, 8, …
  Răspuns: 16.
- Care este al 50-lea număr din această secvență? 5, 11, 17, 23, 29, 35, 41, …
  Răspuns: 299.
- Ce număr urmează în seria 172, 84, 40, 18, …
  *Răspuns:*7.
- Câte timbre de 2 lei sunt într-o duzină?
  Răspuns: 12 timbre.
- Aveți doar un urcior de 8 litri și un urcior de 3 litri. Ambele containere nu sunt marcate. Aveți nevoie de exact 4 litri de apă. Cum îl puteți obține, dacă un robinet de apă este la îndemână?
  Răspuns: Umpleți urciorul de 3 litri de trei ori, de fiecare dată turnând apa din acesta în urciorul de 8 litri. A treia oară, aceasta va lăsa un litru de apă în vasul de 3 litri, iar urciorul de 8 litri va fi umplut. Aruncați apa din vasul de 8 litri, apoi turnați un litru de apă din urciorul de 3 litri în urciorul de 8 litri. Acum umpleți din nou urciorul de 3 litri și turnați apa în urciorul de 8 litri. Urciorul de 8 litri conține acum 4 litri de apa. (Sunt posibile mai multe răspunsuri)
- Un șoarece vrea să fie într-o formă bună. De aceea, va începe să urce scările. Începe de la etajul patru, urcă alte cinci etaje, coboară apoi șapte, urcă iar șase, coboară alte trei și apoi alte patru. La ce etaj a ajuns?
  Răspuns: La etajul nouă.
- Dacă mâine o să spun „Ziua de dinainte de ieri a fost duminică”, ce zi este azi?
  Răspuns: Luni.
- Oamenii mă cumpără ca să mănânce, dar nu mă vor mânca niciodată. Cine sunt?
  Răspuns: Farfuria.
- Nu sunt o ființă, dar am cinci degete. Cine sunt?
  Răspuns: Mănușa.
- Dacă o să aruncăm o piatră verde sau albastră în Marea Roșie, cum o să devină?
  Răspuns: Udă.
- Domnul Jones a văzut că în buzunarele goale ale pantalonilor lui tot mai era ceva. Ce era acolo?
  Răspuns: O gaură.

- Câte animale avea Moise pe arca sa?
  Răspuns: Moise nu a avut arcă, doar Noe a avut.
- Știi cumva unde poți să găsești orașe și țări, drumuri și lacuri, dar niciun om?
  Răspuns: Pe hartă.
- Ce poți auzi mereu, dar nu poți vedea?
  Răspuns: Vocea.
- Dacă o să vezi un tren electric ce se îndreaptă spre vest și are o viteză de 70 km/h, dar este și vânt care are o viteză de 80 km/h, în ce direcție o va lua fumul de la locomotiva trenului?
  Răspuns: Trenurile electrice nu scot fum.
- Ce a fost mai întâi, oul sau găina?
  Răspuns: Oul, pentru că dinozaurii făceau ouă înainte să existe puii.
- Crește tot timpul, dar nu scade niciodată. Ce este?
  Răspuns: Vârsta.
- Dacă 3 ouă fierb în 10 minute, 56 de ouă în câte minute fierb?
  Răspuns: În 10 minute.
- Ce este mai greu, un kilogram de plumb sau unul de făină?
  Răspuns: Sunt egale.
- Într-un coș sunt 3 mere verzi și 4 roșii. Câte mere sunt în coș?
  Răspuns: Trei, restul sunt 4 legume (roșii).
- Anne Marie s-a născut pe 27 decembrie, dar, cu toate acestea, ziua ei de naştere este mereu… vara! Cum se explică?
  Răspuns: Anne Marie locuieşte în emisfera sudică, unde vara astronomică este între 21 decembrie și 21 martie.
- Ce trece peste apă și nu face valuri?
  Răspuns: Podul.
- De ce se trag clopotele la biserică?
  Răspuns: De funie.
- Poți să-mi spui trei lucruri care se vând numai în perechi?
  Răspuns: șosete, mănuși, pantofi.
- Cu cât iei mai mult din ea, cu atât devine mai mare. Despre ce este vorba?
  Răspuns: Despre o groapă.
- Lisa este nepoata lui William, dar nu este și nepoata lui Emily – chiar dacă Emily este sora lui William și William nu este căsătorit. Cum este posibil?
  Răspuns: Lisa este fiica lui Emily.

- Învățătoarea le întreabă pe două eleve, care arată la fel: „Sunteți din aceeași familie? Aveți aceiași părinți? V-ați născut în aceeași zi?" Fetele au răspuns „Da" la toate întrebările, dar ele nu erau gemene. Cum a fost totul posibil?

  Răspuns: Pentru că erau triplete.
- Laura spune că poate să arunce o minge, care va ajunge departe de ea, care își va schimba brusc direcția și după aceea va reveni singură la ea. Este posibil așa ceva?

  Răspuns: Da, dacă mingea este aruncată în sus.
- Aveți două fitiluri. Fiecare fitil, dacă este aprins, va arde în totalitate timp de 60 de minute. Cum cu ajutorul acestor fitiluri și al unei brichete putem măsura 45 de minute?

  Răspuns: E necesar de a aprinde primul fitil la ambele capete. Fitilul va arde în întregime timp de 30 de minute. Atunci când aprindem primul fitil, îl aprindem și pe al doilea (doar la unul din capete). Când primul fitil va arde în totalitate (la a 30-a minută), aprindem al doilea capăt al celui de-al doilea fitil (restul 15 minute).
- Câinele — 3, pisica — 4, măgarul — 3, peștele — 0. Care va fi numărul echivalent pentru cocoș și de ce?

  Răspuns: Cocoșul — 8. El face cu-cu-ri-gu!
- Hrănește-mă și am să trăiesc. Dar e de ajuns să-mi dai să beau și am să mor.

  Răspuns: Focul.
- Mă voi afla întotdeauna între cer și pământ, întotdeauna departe de tine.

  Răspuns: Orizontul.
- Trăiesc doar în locurile în care este lumină, dar cum numai lumina cade peste mine – eu dispar.

  Răspuns: Umbra.
- Primesc seara o însărcinare pentru următoarea dimineață. Întotdeauna o îndeplinesc, dar oricum toți sunt nemulțumiți de mine.

  Răspuns: Deșteptătorul.
- Un șofer de camion merge pe o stradă cu sens unic și virează în direcția greșită. El trece pe lângă două echipaje de poliție, dar oamenii legii nu-l opresc. De ce?

  Răspuns: Pentru că merge pe jos.
- Ce culoare are cutia neagră a avioanelor?

  Răspuns: Portocalie.
- Unele luni ale anului au 31 de zile, altele au numai 30. Câte luni au 28 de zile?

  Răspuns: Toate.

- Care sunt cele 3 zile consecutive pe care poți să le spui fără să folosești cuvintele luni, marți, miercuri, joi, vineri, sâmbătă și duminică?

  Răspuns: Ieri, azi și mâine.
- Tatăl Adrianei are cinci fete: Ana, Alina, Anemona și Ariana. Cum o cheamă pe a cincea?

  Răspuns: Adriana.
- Doctorul îți prescrie să iei trei pastile în fiecare seară, câte una la fiecare jumătate de oră. În câte minute le iei pe toate trei?

  Răspuns: 60 de minute.
- Cât pământ se află într-o groapă de 1 m pe 2 m, adâncă de 3 m, săpată în mijlocul unei păduri de la tropice?

  Răspuns: Nu se află pământ.
- Doi bărbați joacă șah. Deși se joacă de 5 ori, fiecare dintre ei câștigă de 3 ori. Cum e posibil?

  Răspuns: Cei doi nu jucau unul cu celălalt.
- Tata și fiul au împreună 66 de ani. Vârsta tatălui este egală cu vârsta fiului, dar viceversa. Câți ani au ei?

  Răspuns: Aici există 3 opțiuni: 51 și 15, 42 și 24, 60 și 6.
- Ce trece prin orașe și prin munți, dar nu se mișcă niciodată?

  Răspuns: Drumul.
- Întoarce-mă într-o parte și sunt totul. Taie-mă pe jumătate și nu voi mai fi nimic. Ce sunt eu?

  Răspuns: Numărul 8. Când este întors pe o parte, seamănă cu infinitul, așa că este totul. Tăiat pe jumătate, se va transforma în doi de zero.
- Dacă ai o clepsidră de 7 minute și una de 11 minute, cum ai putea să fierbi un ou în exact 15 minute?

  Răspuns: Ambele clepsidre trebuie pornite când începi să fierbi oul. După ce acea clepsidră de 7 minute se golește, o vei întoarce pentru a-și continua mersul. După 4 minute, când cea de 11 minute s-a golit, vei avea grijă ca prima clepsidră, de 7 minute, să măsoare iar timpul. Așteaptă 7 minute să se golească (va lua iar 4 minute) și vei reuși să ajungi la cele 15 minute de fierbere a oului.
- Patru oameni ajung la un râu pe un pod care poate să țină doar câte 2 persoane odată. Este întuneric și au la dispoziție doar o singură lanternă. Persoana A poate să treacă podul într-un minut, persoana B în 2 minute, persoana C în 5 minute și persoana D în 8 minute. Când două persoane traversează simultan podul, trebuie să meargă în

funcție de ritmul persoanei mai lente. Pot să treacă podul în 15 minute sau în mai puțin timp?

Răspuns: Pot în 15 minute. Mai întâi, vor trece podul persoanele A și B, iar persoana A va duce lanterna înapoi, totul durând 3 minute. După aceea vor trece persoanele C și D, persoana B aducând lanterna, totul durând 10 minute. În sfârșit, A și B vor trece iar podul. Va dura 2 minute.

- Un bătrân poruncește fiilor să se întreacă într-o cursă călare, iar cel ce va fi ultimul la cursă va dobândi averea. Aceștia se întrec, dar strunindu-și caii pentru a merge încet. Se duc apoi la un înțelept ca să-l întrebe cum era mai bine să procedeze. După aceea se vor întrece iar, dar lăsându-și caii în ritmul lor. Ce sfat le-a dat înțeleptul?

  Răspuns: Să facă schimb de cai. După schimbarea cailor, oricine ar câștiga cursa va obține moștenirea, în condițiile în care, din punct de vedere tehnic, deținea calul mai lent.

- Vin dintr-o mină și sunt mereu înconjurat de lemn. Toată lumea se folosește de mine. Ce sunt eu?

  Răspuns: Miezul unui creion (mina sugerează un diamant sau un cărbune).

- Ce găsim o singură dată într-un minut, de două ori într-un moment, dar niciodată într-o sută de ani?

  Răspuns: Litera „m”.

- A este fratele lui B. B este fratele lui C. C este tatăl lui D. Cum este D legat de A?

  Răspuns: A este unchiul lui D (Ca să ajungi la o asemenea concluzie pentru această întrebare capcană, va fi suficient să urmezi firul logic și să înlocuiești numele literelor cu nume de persoane).

- O femeie stă pe un mal al unui râu, iar câinele ei pe celălalt. Nu există niciun pod. Femeia își cheamă câinele, care ajunge îndată la ea, dar fără să se ude. Cum a fost posibil?

  Răspuns: Râul era complet înghețat.

- Alaltăieri, Ion avea 17 ani, iar anul viitor va avea 20 de ani. Cum este posibil?

  Răspuns: Ieri a fost 31 decembrie, a împlinit 18 ani. Anul acesta va avea 19 ani și anul viitor 20.

- Se plimbă toată ziua, dar nu are picioare să meargă. Are gură, dar nu poate vorbi. Ce este?

  Răspuns: Un râu.

- Cât a durat Războiul de 100 de ani?

  Răspuns: 116 ani.

- De ce un bărbat de 42 de ani a putut sărbători doar 10 zile de naștere?

  Răspuns: S-a născut pe 29 februarie, în an bisect.

- Care este cea mai mare cifră pe care o poți forma ajutându-te de numerele 3, 5 și 7?
  Răspuns: 753.
- Într-o pungă cu jeleuri în formă de ursuleț se află 3 jeleuri roșii, 3 verzi, 3 galbene și 3 albe. Câte jeleuri ar trebui să iei din pungă pentru a putea să ai 3 de aceeași culoare?
  Răspuns: 9.
- Un autobuz pleacă de la depou fără niciun pasager. Pe traseu, la prima oprire, în el se vor urca două persoane, iar la următoarea alte cinci. După aceea se vor mai urca alte șapte și trei vor coborî. La următoarea oprire se vor urca alte cinci persoane și se vor da jos șase. La ultima oprire s-au urcat în autobuz trei persoane și a coborât una. Câte opriri a făcut autobuzul?
  Răspuns: 5.
- 5 prieteni se întrec. Lisa are un avans de 4 ore în fața lui Tony, iar Peter are un avans de 8 ore față de Max. Max a avut nevoie, pentru a termina, de 6 ore în plus față de Lisa. În ce ordine termină ei cursa?
  Răspuns: Peter, Lisa, Tony, Max.
- Un profesor spune că are în clasă mai puțin de 30 de elevi, dar mai mult de 20. Ei pot fi împărțiți în grupe a câte 2, a câte 3, a câte 4, a câte 6, a câte 8, fără ca cineva să rămână în afara grupelor. Câți elevi erau de fapt în clasă?
  Răspuns: 24.
- Cum scrii 23 folosind doar cifra 2? Dar 34 folosind doar cifra 3? Dar 56 folosind doar cifra 5? Dar 100 folosind doar cifra 9?
  Răspuns: Poți să le scrii folosindu-te de fracții: 22+2/2=23, 33+3/3=34, 55+5/5=56, 99+9/9=100.
- Un băiețel și sora lui stăteau de vorbă. Băiețelul spuse: „Dacă aș lua 2 ani din vârsta mea ca să ți-i dau ție, ai avea dublul vârstei mele”. Sora lui a adăugat: „De ce nu mi-ai dat un an în plus și atunci aș avea de trei ori vârsta ta?” Câți ani au frații?
  Răspuns: Amândoi au 6 ani.
- Privește aceste numere: 66, 22, 99, 33, 44, 55. Care număr, mai mare decât 1 poate fi împărțit la toate aceste numere fără a lăsa rest?
  Răspuns: 11.

Ghicitori și rebusuri

- Ce expresie se ascunde în spatele acestui rebus cu litere?

EILADEM

Răspuns: Reversul medaliei.

- Ce expresie se ascunde în spatele acestui rebus cu litere?

CCIĂSLCHTRAIÎN

Răspuns: A călca în străchini.

- Ce expresie se ascunde în spatele acestui rebus cu litere?

SAEC

Răspuns: A întoarce ceasul.

- Citiți cu atenție indiciile și descoperiți codul din trei cifre: Numărul este mai mic decât 500. Produsul cifrelor sale este de 160. Cifra zecilor este dublul cifrei sutelor.

Răspuns: 248.

- Răspundeți la această ghicitoare:

Toți angajații au primit cecuri cadou. Ana a primit mai multe decât Clara, dar mai puține decât Lia. Clement a primit mai multe decât Francisc. Lia a primit mai puține decât Clement. Cine a primit cel mai mult și cine a primit cel mai puțin?

Răspuns: Francisc a primit cel mai puțin, apoi Clara, Ana, Lia, iar cel mai mult – Clement.

- Răspundeți la această ghicitoare:

Astăzi nu e nici ziua de dinaintea sfârșitului săptămânii, nici ziua de după, nici ziua de dinainte sau de după miercuri, nici ziua de dinaintea zilei de luni sau joi. Ce zi este?

Răspuns: Sâmbătă.

- Răspundeți la această ghicitoare:

Ce este în banane, ananas și guave, dar deloc în nucile de cocos și kiwi. Despre ce este vorba?

Răspuns: Litera „a”.

- Răspundeți la această ghicitoare:

Pe un bulevard cu o lungime de 3,8 kilometri și 35 de metri lățime sunt 56 de castani, 18 mesteceni și 29 de platani. După o furtună, 47 mai sunt în picioare, în timp ce restul sunt la pământ. Câți copaci au mai rămas de-a lungul acestui bulevard?

Răspuns: Rămân 47 de copaci...e clar chiar din enunț.

- Răspundeți la această ghicitoare:

Ce zi era ieri, dacă marți era cu patru zile înainte de poimâine?

Răspuns: Miercuri.

- Descoperiți codul din trei cifre:
  Cifrele acestui număr sunt în ordine descrescătoare. Prima cifră este suma ultimelor două. Suma cifrelor este 18. Cifra unităților este pară.
  Răspuns: 954.
- Descoperiți codul din trei cifre:
  Numărul are trei cifre diferite, dintre care niciuna nu este zero. Suma cifrelor sale este 12. Cele trei cifre sunt pare. Numărul este mai mic decât 250.
  Răspuns: 246.
- Descoperiți codul din trei cifre:
  Numărul are trei cifre consecutive. Suma cifrelor sale este impară. Numărul este cuprins între 100 și 400.
  Răspuns: 234.
- Ce număr continuă următoarea serie?
  6-8-11-15-20-26-33-41...
  Răspuns: 50.
- Ce număr continuă următoarea serie?
  4-8-5-10-7-14-11-22...
  Răspuns: 19 (x2, apoi -3).
- Ce număr continuă următoarea serie?
  4-15-6-12-8-9-10-6...
  Răspuns: 12 și 3. Din două în două cifre avem (+2) și (-3).

Jocul „Ce gândesc alții?”

Priviți împreună cu copiii (sau adolescenții și chiar maturii) o poză în care sunt mai mulți oameni. Ați putea-o găsi la întâmplare – într-o revistă, carte ilustrată etc. Inițiați o discuție despre ce cred ei că gândește fiecare personaj din poză /imagine. Drept întrebări ajutătoare ar putea servi următoarele: Sunt ei oare fericiți și de ce? Ce ar putea să-i îngrijoreze? Dacă ar avea fiecare o dorință, care ar fi aceasta? Adăugați încă o sarcină – fiecare trebuie să aleagă ce persoană ar dori să fie (din poză). Apoi, imaginați-vă un dialog, pretinzând că sunteți acele persoane. Această activitate dezvoltă gândirea creativă și empatia, ajutând copiii să înțeleagă că oamenii au perspective și moduri de gândire diferite.

Jocul „Schimbă”

Acest joc este potrivit atât pentru casă sau sala de clasă, cât și pentru plimbări, activități extracurriculare. Identificați – la întâmplare – un obiect. Spre exemplu, un automobil de marca X sau o pungă de plastic. Împărțiți copiii în 2 grupuri mici. Primul grup va aduce argumente pro, iar al doilea grup – împotriva obiectului selectat. Pentru o

mai bună organizare a activității, se vor stabili unele condiții – spre exemplu, fiecare grup spune câte 3 argumente, apoi se schimbă; câte un minut pentru fiecare grup etc. Jocul este unul extraordinar pentru dezvoltarea gândirii flexibile și creative. Este important ca copiii să nu-și aleagă echipa (pro sau contra), dar să fie repartizați la întâmplare. Astfel, ei vor învăța să poată argumenta orice părere.

Posterul „Planul de rezolvare a problemelor" [53, p.222]

Faceți împreună cu copiii un poster numit „Planul familiei (sau al clasei) noastre de rezolvare a problemelor" pe care îl veți pune în casă/ clasă. După ce scrieți acest plan împreună, copiii ar putea să ilustreze/decoreze posterul. Pașii ar putea fi următorii:

1. *Gândește cu voce tare.* Cu cine pot vorbi despre această problemă?
2. *Colectarea datelor*. Ce știu despre situație? Mai este ceva ce ar trebui să aflu?
3. *Verificare pentru a hotărî dacă este într-adevăr vorba despre o problemă***.** Poate am tras concluziile prea repede. Ar putea fi și o altă explicație a faptelor?
4. *Adunarea ideilor.* La câte opinii și la câte soluții posibile vă puteți gândi? Câte idei și soluții puteți afla de la alții?
5. *Alegerea unui mod de acțiune*. După cântărirea argumentelor pro și contra, care este cel mai bun plan de acțiune? Dacă este mai dificil și pare să necesite ceva timp, încercați să-l împărțiți în mai mulți pași.
6. *Dacă este posibil, lăsați puțin timp pentru a se „sedimenta" în minte.* S-ar putea să mă răzgândesc? Cum mă simt după o oră, o zi sau două de la luarea deciziei (în funcție de gradul de urgență, bineînțeles).
7. *Nu pierde timp.* Dacă este momentul potrivit pentru a acționa, este timpul să acționezi. O stare proastă, panica sau televizorul nu îți vor fi de ajutor.

Ajutați copilul să înțeleagă că a făcut tot ce a putut – a acționat într-un mod logic și a depus eforturi; a acordat timp pentru a găsi cea mai bună metodă. Chiar dacă soluția nu va da rezultate, cel puțin a fost cea mai bună la care se putea ajunge. Vor exista mereu factori pe care copilul nu-i poate controla – nu trebuie să-i fie teamă să nu greșească.

Jocul „Problema ziarului"

Acest exercițiu a fost sugerat în cartea lui Roger von Oeck *A Whack on the Side of the Head (1998)* și poate fi făcut o singură dată, dar este o activitate minunată pentru a introduce câteva reguli importante de rezolvare a problemelor. Luați un ziar și întindeți-l pe jos. Iată provocarea: copiii pot găsi o metodă de a așeza hârtia astfel încât atunci când stau două persoane pe ea, față în față, să nu se poată atinge. Secretul acestui exercițiu este să folosiți încercările copiilor pentru a sublinia trei aspecte:

- Importanța încălcării regulilor. Dacă copiii întreabă: „Pot să rup ziarul? Să stăm ținându-ne de o sfoară și să ne înclinăm spre spate? Să păstrăm numai o parte din

tălpi pe ziar?", spuneți-i că au o idee fantastică și lăudați-i pentru că interpretează regulile. Explicați-le că, în multe situații, unul dintre obstacolele în calea găsirii unei soluții este că acceptăm prea repede că lucrurile trebuie să rămână așa cum sunt – și că sunteți impresionați că nu fac și ei aceeași greșeală. Spuneți-le apoi că, de fapt, pentru acest joc nu pot face niciunul dintre aceste lucruri. De obicei aceasta îi amuză, iar provocarea crește și mai mult.

- Importanța gândirii flexibile. Încurajați copilul să încerce toate posibilitățile – nicio idee nu poate fi stupidă. Multe vor fi absolut greșite și acest lucru e normal – dar printre ele poate fi și o piatră prețioasă.
- Importanța gândirii logice. Încurajați copiii în timpul activității să încerce să gândească logic: care este problema situației lor? Aceasta ar trebui să-i facă să se gândească cum ar putea găsi o soluție ca să nu se mai atingă. Inițial s-ar putea gândi să-și lege mâinile (ca să nu se atingă). Apoi ar putea realiza că au nevoie de ceva între ei. De obicei, elevii sunt inventivi: plasează între ei cartoane, haine și chiar...ușa! Satisfacția este enormă, iar învățămintele care au fost transmise în timpul activității fac această activitate foarte prețioasă.

Rădăcina problemei sau Tehnica celor 5 „De ce?" [41, p.86]

Dezvoltată de fondatorul Toyota, Sachiki Toyoda, în anii 1930, tehnica celor 5 „De ce" își propune construirea unei înțelegeri aprofundate a proceselor și a condițiilor dintr-un atelier, mai degrabă decât să reflectezi la ceea ce ar crede cineva dintr-o sală de consiliu. Tehnica este remarcabil de simplă: când apare o problemă, îi descoperi natura și sursa întrebând „de ce?" nu mai puțin de 5 ori. Prin adoptarea acestei linii simple a chestionării încurajezi analiza surselor problemei.

Un exemplu care v-ar putea ajuta să înțelegeți tehnica este următorul: *Un elev întârzie la ore.*

1. De ce? Pentru că am pierdut autobuzul.
2. De ce? Pentru că m-am certat cu mama.
3. De ce? Pentru că nu aveam pregătit ghiozdanul de școală și ea vroia să plecăm de acasă.
4. De ce? Pentru că m-am culcat prea târziu.
5. De ce? Fiindcă m-am jucat pe Xbox.

Astfel, elevul ajunge în poziția de a remedia cauza rădăcinii problemei. Puteți să încercați cele 5 „De ce?" în cazul unor probleme similare, simple, sau le puteți utiliza în probleme complexe, precum:

- De ce este din ce în ce mai cald pe planetă?
- De ce există atât de mulți migranți fără case?

- De ce oamenii aruncă gunoiul pe străzi?

Analiza SWOT în dezvoltarea gândirii la elevi

Această tehnică este adesea folosită în planificarea afacerilor, dar poate fi aplicată cu succes și în dezvoltarea gândirii umane.

SWOT înseamnă:

Strengths (Puncte forte): caracteristicile pozitive interne, resursele sau capacitățile care conferă un avantaj dezvoltativ, favorabil – factorii care vă disting și vă ajută să atingeți obiectivele.

Weaknesses (Puncte slabe): sunt aspectele interne care vă pot împiedica să atingeți obiectivele sau să vă depășiți concurenții. Sunt slăbiciunile sau deficiențele pe care trebuie să le abordați.

Opportunities (Oportunități): sunt factorii externi favorabili pe care îi puteți exploata pentru a vă îmbunătăți gândirea sau pentru a vă extinde orizontul cunoașterii. Oportunitățile pot veni din adaptarea la noile schimbări, implicarea în activități diverse, stabilirea unui spectru relațional extins etc.

Threats (Amenințări): sunt factorii externi care pot afecta negativ obiectivele voastre. În cazul dezvoltării gândirii, amenințări pot constitui: modul de viață dezorganizat, stresul prelungit, surmenajul cronic, gestionarea emoțională precară etc.

Aplicarea analizei SWOT în dezvoltarea gândirii la elevi poate fi o modalitate eficientă de a-i ajuta să-și dezvolte abilități de autoevaluare, analiză și planificare. Iată cum puteți utiliza analiza SWOT în mediul educațional pentru a sprijini dezvoltarea gândirii la elevi:

Autoevaluare și autocunoaștere:

Elevii pot fi încurajați să reflecteze asupra propriilor puncte forte și puncte slabe în ceea ce privește abilitățile academice, interesele și talentele personale. Ei pot scrie sau discuta despre modul în care abilitățile și resursele lor interne îi pot ajuta să obțină succes în învățare.

Identificarea oportunităților și amenințărilor:

Elevii pot explora oportunitățile care se deschid prin implicarea în anumite activități școlare, participarea la proiecte sau dezvoltarea de abilități specifice. Ei pot identifica amenințările sau provocările cu care se confruntă, cum ar fi programul încărcat, dificultăți în învățarea anumitor materii etc.

Planificarea academică și dezvoltare personală:

Pe baza analizei SWOT elevii pot crea planuri de dezvoltare personală pentru a-și îmbunătăți punctele slabe și a profita de oportunitățile identificate. Ei pot stabili

obiective specifice pentru îmbunătățirea performanțelor academice și dezvoltarea abilităților.

Rezolvarea problemelor și luarea deciziilor:

Elevii pot utiliza analiza SWOT pentru a rezolva probleme sau pentru a lua decizii. Ei pot analiza situații complexe, identificând opțiunile disponibile și evaluând avantajele și dezavantajele fiecărei opțiuni.

Colaborare și comunicare:

Elevii pot lucra în grupuri pentru a efectua analize SWOT asupra diferitor subiecte sau proiecte. Aceasta le permite să-și împărtășească perspectivele, să dezbată idei și să găsească soluții inovatoare.

Gândire strategică și inovare:

Elevii pot dezvolta gândirea strategică prin analiza modului în care pot să-și utilizeze punctele forte pentru a-și atinge obiectivele și pentru a rezolva provocările.

Evaluarea progresului și autoreflecția:

Elevii pot folosi analiza SWOT pentru a evalua periodic progresul lor și pentru a ajusta planurile de dezvoltare în funcție de rezultatele obținute.

Învățarea orientată către soluții:

Elevii pot dezvolta abilități de rezolvare a problemelor prin identificarea soluțiilor posibile pentru a depăși obstacolele sau pentru a-și valorifica punctele forte.

Conștientizarea diversității abilităților:

Analiza SWOT poate ajuta elevii să înțeleagă că fiecare dintre ei are puncte forte și puncte slabe diferite și că fiecare abilitate poate fi valorificată într-un mod unic.

Dezvoltarea gândirii critice în diverse domenii:

Elevii pot aplica analiza SWOT în diferite domenii, precum învățare, sport, arte sau proiecte de cercetare, ceea ce îi ajută să dezvolte gândirea critică într-un mod adaptabil.

Aplicarea analizei SWOT în dezvoltarea gândirii la elevi îi poate învăța să analizeze situațiile cu mai multă profunzime, să ia decizii mai informate și să-și dezvolte abilități de planificare și autocunoaștere, pregătindu-i pentru succes în diverse domenii ale vieții.

ACCESÂND SUBCONȘTIENTUL – UTILIZAREA METAFORELOR TERAPEUTICE ÎN EFICIENTIZAREA GÂNDIRII

Obiective:

- să înțeleagă principiile fundamentale ale eficienței metaforelor în stimularea gândirii și a schimbării terapeutice;
- să cunoască importanța adaptării metaforelor la nevoile individuale ale clienților;
- să fie capabili să utilizeze metaforele în mod strategic, atât individual, cât și în grup, pentru a facilita dezvoltarea gândirii și rezolvarea problemelor;
- să poată evalua eficiența metaforelor utilizate și să le adapteze în funcție de progresul beneficiarilor;
- să cultive o atitudine receptivă și empatică către nevoile și experiențele elevilor/clienților;
- să fie conștienți de importanța eticii și a responsabilității în utilizarea metaforelor terapeutice.

***Cuvinte-cheie*:** *subconștient, metaforă terapeutică, picătura de apă, metafora creionului, cei patru prieteni credincioși, grădina minții, fereastra percepțiilor, firul de ață al ideilor, detectivii minții, pânza vieții școlare.*

Sumar:

1. Metafora terapeutică – scurtă explicație
2. Exemple de metafore terapeutice și rolul acestora în eficientizarea gândirii
3. Avantaje ale utilizării metaforei terapeutice



În cele ce urmează ne-am propus prezentarea, într-o variantă accesibilă, a unui instrument psihologic foarte util – metafora terapeutică. Utilizată în psihologie, metafora

constituie o formă de comunicare indirectă, imaginativă şi implicită cu clientul (elevul) şi vizează experienţele, procesele şi obiectivele care pot ajuta la rezolvarea problemei concrete a acestuia, oferindu-i indirect noi instrumente pentru a face faţă problemelor. Metaforele implică poveştile terapeutice, basmele, proverbele şi/sau alte tipuri de comunicare. Ceea ce deosebeşte metaforele psihologice de alte basme, poveşti sau anecdote este combinaţia dintre o comunicare simbolică, specific creată, şi intenţia psihologică de eficientizare şi dezvoltare. Cu alte cuvinte, metafora terapeutică se bazează pe îndelungata istorie umană a povestirii, fundamentată pe ştiinţa comunicării eficiente, care prezintă o relevanţă psihologică specifică şi e spusă cu arta unui bun povestitor. Metafora terapeutică poate fi utilizată şi în afara cabinetului psihologului, într-o variantă adaptată contextului didactic, cu respectarea unor reguli elementare bazate pe cunoaşterea psihologică.

Metafora terapeutică poate fi utilizată în toate ciclurile de învăţământ, indiferent de specificul disciplinei predate. Poate fi folosită la orice etapă a lecţiei şi vizează, de cele mai multe ori, optimizarea proceselor reglatorii ale elevilor (motivaţia , voinţa, procesele afective), dezvoltarea proceselor cognitive (gândirea, memoria, limbajul, imaginaţia), eficientizarea însuşirilor de personalitate (trăsături caracteriale, aptitudini, imagine de sine), contribuind la îmbunătăţirea relaţiilor interpersonale şi a performanţelor şcolare.

Vom oferi în continuare câteva exemple de metafore terapeutice, indicând posibilitatea acestora de dezvoltare a gândirii în mediul educaţional.

Picătura de apă [6, p.364]

Scopuri: Învăţarea explorării diverselor opţiuni; cântărirea argumentelor pro şi contra într-o situaţie dificilă; căutarea de noi posibilităţi şi soluţii; învăţarea din observaţie şi experienţă; folosirea gândirii creative.

...Am auzit cândva povestea unei păsări. Nu-mi amintesc exact ce fel de pasăre era, dar o putem transforma în orice pasăre vrei. Ce fel de zburătoare ai vrea să fie?

Pasărea locuia pe un tărâm unde fusese o vară foarte lungă şi secetoasă. Nu plouase de mai mult timp. Pământul era atât de uscat, încât şi roua de peste noapte se usca imediat, de parcă ar fi fost absorbită de un burete. În consecinţă, biata pasăre nu băuse apă de foarte multă vreme. Îi era cu adevărat sete, atât de sete, încât devenea mai slăbită cu fiecare zi ce trecea.

Înspăimântată, şi-a adunat toate forţele rămase şi a zburat sus în aer, sperând să vadă un pic de apă pe pământul pârjolit. Căuta apă dătătoare de viaţă undeva pe tot acel pământ uscat.

Îţi poţi imagina cât a fost de uşurată când a văzut soarele strălucind într-o pată de la sol? Biata păsărică a planat în jos pentru a o cerceta. Acolo, într-un loc unde oamenii

făceau picnicuri uneori, cineva lăsase în urmă un borcan de sticlă. Mai rămăsese pe fund destul cât pasărea să bea și să prindă puteri, dar...borcanul era înalt, nivelul apei era scăzut și pasărea nu putea să-și bage ciocul suficient de adânc, încât să ajungă la apă. Realizând asta, i se făcu și mai sete. Apa ar fi putut-o salva, dar nu putea ajunge la ea. Ce putea face, biata pasăre?

Privind borcanul cu disperare, pasărea a început să se gândească la nenumărate opțiuni. Putea să răstoarne borcanul, dar atunci apa ar fi curs și ar fi fost absorbită de pământul uscat înainte să aibă măcar o șansă de a bea...Pasărea a privit în jur. Nu avea cui să ceară ajutor. Era o problemă pe care trebuia să o rezolve singură.

Dacă aș avea un pai, s-a gândit pasărea și asta i-a dat o idee bună. A căutat în jur un bețișor gol sau o frunză mai lungă pe care ar fi putut s-o răsucească dar, din nefericire nu a găsit nimic, cu excepția pietricelelor împrăștiate pe pământul uscat. Gândindu-se un pic, a luat în cioc o pietricică și a pus-o în borcan. Nivelul apei s-a ridicat puțin...A adăugat apoi piatră după piatră în borcanul de sticlă, până nivelul apei a crescut. Eforturile răbdătoare ale păsării au fost răsplătite – ea a băut destulă apă. A zburat apoi mai departe, încrezută în forțele proprii, bucurându-se de tot ce o înconjura.

Metafora creionului [20]

Scopuri: dezvoltarea gândirii logice și raționale, învățarea explorării multidimensionale, perceperea corectă a profunzimii situației.

Un copil își privea bunicul scriind o scrisoare. La un moment dat, îl întrebă:

- Scrii o poveste care ni s-a întâmplat nouă? Sau poate e o poveste despre mine?

Bunicul se opri din scris, zâmbi și-i spuse nepotului:

- E adevărat, scriu despre tine. Dar mai important decât cuvintele este creionul cu care scriu. Mi-ar plăcea să fii ca el, când vei fi mare.

Copilul privi creionul intrigat, fiindcă nu văzuse nimic special la acesta.

- Dar e la fel ca toate creioanele pe care le-am văzut în viața mea!

- Totul depinde de felul cum privești lucrurile. Există cinci calități la un creion, pe care dacă reușești să le menții, vei fi totdeauna un om care trăiește în bună pace cu lumea.

Prima calitate: poți să faci lucruri mari, dar să nu uiți niciodată că există o mână care ne conduce pașii. Pe această mână o numim Dumnezeu și El ne conduce totdeauna conform dorinței Lui.

A doua calitate: din când în când trebuie să mă opresc din scris și să folosesc ascuțitoarea. Asta înseamnă un pic de suferință pentru creion, dar până la urmă va fi mai ascuțit. Deci, să știi să suporți unele greutăți, pentru că ele te vor face mai bun.

A treia calitate: creionul ne dă voie să folosim guma pentru a şterge ce era greşit. Trebuie să înţelegi că a corecta un lucru nu înseamnă neapărat ceva rău, ci a ne menţine pe drumul drept.

A patra calitate: la creion nu este important lemnul său, forma lui exterioară, ci mina de grafit din interior. Tot aşa, îngrijeşte-te de ce se întâmplă înăuntrul tău.

Şi, în sfârşit, *a cincea calitate* a creionului: lasă totdeauna o urmă. Tot aşa, să ştii că ceea ce faci în viaţă va lăsa urme, astfel că trebuie să încerci să fii conştient de fiecare faptă a ta.

Cei patru prieteni credincioşi [6, p.228]

Scopuri: dezvoltarea gândirii sistemice şi creative, dezvoltarea abilităţilor de cooperare cu colegii.

Într-o zi fazanul, o pasăre foarte frumoasă cu pene lungi şi colorate, a găsit o sămânţă şi a decis să o planteze. Când fazanul scormonea pământul pentru a face o gaură pentru sămânţă, un iepure alb, cu urechi lungi, a trecut sărind pe acolo şi a întrebat:

- Pot să te ajut cu ceva, prietene?

- Mulţumesc de întrebare, a răspuns frumosul fazan. Când plantez sămânţa, ai vrea să fii atât de bun şi să o uzi?

- Sigur, a răspuns iepurele, asigurându-se că sămânţa primea apă din abundenţă, mai ales în sezonul secetos când trebuia să care apa de la un râu din apropiere.

O maimuţă cu blană maronie, văzându-i pe fazan şi pe iepure că munceau cu atâta râvnă, s-a oferit să le ajute, fertilizând şi plivind sămânţa. S-a implicat şi elefantul din apropiere, stând de gardă şi păzind sămânţa, astfel încât nimeni nu îndrăzni să o mănânce sau să-i facă rău în timp ce creşte.

Împreună, cei patru prieteni au îngrijit sămânţa, văzând-o cum creşte într-un copăcel tânăr şi cum se maturizează într-un pom înalt şi puternic. Repede, sau aşa a părut, ramurile pomului erau îngreunate de o recoltă bogată de fructe. La fel cum cei patru prieteni au lucrat împreună la plantarea şi îngrijirea pomului, tot aşa au cules împreună şi fructele.

- Uite, i-a zis elefantul cu pielea zbârcită maimuţei cu blana maronie, urcă-te pe spatele meu ca să ajungi mai bine la copac.

Căţărându-se pe elefant, maimuţa i-a întins o mână iepurelui urechiat:

- Urcă-te pe umerii mei. În felul acesta o să ne mai apropiem puţin, i-a spus iepurelui.

În sfârşit, fazanul s-a aşezat pe spatele iepurelui. Formând această scară din prieteni, au putut ajunge la fructe şi au cules destule, cât să se hrănească toţi.

Grădina Minții

Imaginează-ți că mintea ta este ca o grădină. În această grădină plantezi semințe în fiecare zi. Aceste semințe reprezintă gândurile și emoțiile tale. Dacă plantezi semințe de frică, îndoială sau negativitate, grădina ta mentală va fi umplută de buruieni care îți sufocă încrederea și fericirea. Dar dacă plantezi semințe de încredere, optimism și iubire de sine, grădina ta mentală va înflori cu flori colorate și plante frumoase. Aceste plante simbolizează gândurile pozitive, emoțiile sănătoase și starea de bine.

Însă grădina minții tale necesită grijă și atenție constantă. Trebuie să hrănești plantele cu gânduri pozitive și să smulgi buruienile negative. Fiecare gând și fiecare emoție pe care le cultivi în grădina ta mentală vor influența modul în care te simți și cum te vezi pe tine însuți. Așa că ia-ți timp să reflectezi asupra gândurilor tale și să îți alegi cu grijă semințele pe care le plantezi în grădina minții tale. Învață să răsfoiești prin gândurile tale și să alegi cele care îți aduc bucurie, încredere și speranță. Fii un grădinar iscusit al minții tale și vei vedea cum aceasta înflorește într-o oază de frumusețe și bine.

Această metaforă îi încurajează pe elevi să conștientizeze puterea gândurilor lor și să-și dezvolte abilitatea de a alege gânduri și emoții pozitive. Le arată că pot avea control asupra stării lor mentale și că este important să-și îngrijească și să cultive gândurile și emoțiile sănătoase.

Fereastra Percepțiilor

Imaginează-ți că fiecare persoană are o fereastră în mintea ei, numită „Fereastra Percepțiilor”. Această fereastră reprezintă modul în care vedem și interpretăm lumea în jurul nostru. Fiecare fereastră este unică, deoarece este formată din experiențele, credințele și emoțiile noastre personale.

Dar aici vine partea interesantă: fereastra noastră de percepții poate fi deschisă sau închisă în diverse grade. Atunci când fereastra este închisă, ne limităm vederea și ne bazăm doar pe ceea ce credem că știm sau pe experiențele trecute. În acest caz, nu suntem deschiși la idei noi și la perspectiva altora. Însă atunci când deschidem fereastra percepțiilor, oferim ocazia ca lumina să intre în mintea noastră. Ne deschidem la perspective diferite, la idei noi și la înțelegerea mai profundă a celor din jurul nostru. Aceasta ne permite să creștem și să învățăm din experiențele altora, să fim mai toleranți și să ne dezvoltăm abilitatea de a empatiza.

Așadar, gândurile și percepțiile noastre sunt ca un geam prin care privim lumea. Dacă ne îngustăm perspectiva și ne închidem în prejudecăți, vedem doar o mică porțiune din ceea ce este posibil. Dar dacă deschidem fereastra percepțiilor și lăsăm lumina să pătrundă în mintea noastră, ne putem deschide către noi idei, înțelegeri profunde și conexiuni mai puternice cu ceilalți.

Această metaforă încurajează elevii să fie deschiși și curioși în ceea ce privește lumea și perspectivele celor din jurul lor. Le arată că prin deschiderea ferestrei percepțiilor lor pot descoperi noi modalități de gândire, înțelegere și creștere personală.

Firul de ață al ideilor

Imaginează-ți că fiecare idee pe care o ai este ca un fir de ață colorat. Aceste fire de ață pot fi folosite pentru a crea ceva frumos și unic. Poți folosi diferite culori și texturi pentru a-ți exprima gândurile și emoțiile într-un mod creativ. Dar aici vine partea interesantă: firele de ață ale ideilor tale pot fi împletite și combinate pentru a crea ceva cu adevărat extraordinar. În timp ce îți explorezi gândurile și fanteziile, poți alege să adaugi noi fire de ață în combinațiile tale, oferind astfel noi perspective și idei. Uneori, firele de ață pot părea dezordonate sau haotice, dar în acea dezordine se află oportunitatea de a experimenta și a găsi soluții inovatoare. Poți să încerci să împletești firele în moduri neașteptate și să descoperi că pot forma modele și structuri unice. Fiecare fir de ață este important în această lucrare creativă. Fiecare idee, indiferent cât de mică sau neînsemnată pare, poate aduce o contribuție valoroasă și poate contribui la crearea unei opere de artă unice a gândirii tale.

Metafora „Firul de ață al ideilor" încurajează adolescenții să exploreze gândirea lor creativă și să se gândească la idei ca la niște fire de ață colorate. Le oferă libertatea de a împleti, de a experimenta și de a crea ceva cu adevărat personal și unic.

Detectivii Minții

Imaginați-vă că sunteți detectivi într-o echipă specială numită „Detectivii Minții". Aveți misiunea de a investiga gândurile și ideile pe care le aveți în fiecare zi. În această misiune vă veți dezvolta abilități de gândire critică pentru a examina, analiza și evalua informațiile cu atenție. Ca detectivi, veți aduna dovezi și veți pune întrebări pentru a descoperi adevărul. În loc să acceptați orice informație fără să o analizați, veți fi curioși și sceptici. Veți căuta motivele și intențiile din spatele ideilor și veți evalua dacă sunt bazate pe fapte sau pe opinii personale.

Ca detectivi ai minții, veți utiliza instrumente precum logica, raționamentul și evidențele pentru a rezolva enigmele gândirii voastre. Veți căuta informații suplimentare și veți examina mai multe perspective înainte de a trage concluzii. Veți fi deschiși la idei noi și veți aborda provocările cu o mentalitate curioasă și analitică.

În acest proces de investigație vă veți dezvolta o gândire critică puternică și veți deveni mai capabili să luați decizii informate și să vă formați propriile opinii. Veți învăța să nu luați totul ca atare, ci să examinați și să evaluați în mod critic informațiile pe care le primiți.

Metafora „Detectivii Minții” încurajează elevii (preadolescenții, adolescenți) să devină investigatori ai propriilor gânduri și idei. Le oferă o modalitate ludică și captivantă de a dezvolta gândirea critică și abilitățile de evaluare.

Pânza vieții școlare

Imaginați-vă că școala voastră este ca o pânză imensă, în care fiecare fir este legat de celelalte. Fiecare persoană, fiecare clasă și fiecare departament sunt firele care alcătuiesc această pânză a vieții școlare. Fiecare fir al pânzei este important și are un rol în întregul sistem. Fiecare elev, fiecare profesor, fiecare angajat al școlii are o influență asupra celorlalți și asupra întregului sistem. Înțelegeți că acțiunile voastre și ale celorlalți pot avea un impact în lanț, în tot șirul legăturilor din pânza vieții școlare. Atunci când lucrurile merg bine și fiecare fir este în armonie, pânza este puternică și întreaga școală prosperă. Dar uneori pot apărea tensiuni și probleme în sistem. Un fir neglijat sau rupt poate afecta întregul ansamblu.

Prin gândirea sistemică, puteți înțelege că fiecare decizie și acțiune pe care o luați poate influența ceilalți. Puteți fi atenți la conexiunile și interdependențele din școală și să vă implicați într-un mod pozitiv în sistem. Fiecare acțiune de sprijin, colaborare și îngrijire a celorlalte fire contribuie la întărirea și revitalizarea pânzei vieții școlare.

Această metaforă terapeutică încurajează elevii să dezvolte gândirea sistemică și să înțeleagă că sunt parte a unui sistem mai mare în mediul școlar. Le oferă o perspectivă holistică și le arată importanța conexiunilor și interacțiunilor lor cu ceilalți.

Indiferent de vârstă, avantajele folosirii conştiente şi intenționate a metaforei terapeutice sunt aceleaşi:

- ❖ metafora terapeutică se adresează imaginației, extinzând spațiul interior al persoanei, reprezentând totodată o lecție de viață care sparge vechiul tipar al conflictului insurmontabil cu care aceasta este familiarizată;
- ❖ este un „vehicul” foarte potrivit pentru modele comportamentale şi valori morale, schimbarea poziției fiindu-i doar sugerată persoanei şi având mai mult caracter de joc;
- ❖ mesajul metaforei nu declanşează rezistența la schimbare, ci contribuie la dezvoltarea unei noi atitudini vizavi de problemă;
- ❖ metafora terapeutică aduce soluții cu totul neașteptate, cu efort emoțional pozitiv, ajungând chiar să contrazică obişnuința;
- ❖ metafora ca mesaj terapeutic creează persoanei o bază de identificare, protejându-o şi învățând-o totodată să se autoînțeleagă, să se autoaprecieze pozitiv, descoperindu-și propriile resurse interioare de rezolvare a problemei.

SĂ EXPERIMENTĂM UN PIC: CÂTEVA EXPERIMENTE PSIHOLOGICE CE NE POT VENI ÎN AJUTOR

Obiective:

- să cunoască experimente psihologice distractive care vizează dezvoltarea gândirii;
- să înțeleagă modul în care conformismul și tiparele mentale pot influența gândirea umană;
- să poată genera activități interesante de dezvoltare a gândirii ținând cont de particularitățile de vârstă ale elevilor/clienților;
- să cunoască diverse strategii pentru a depăși conformismul și tiparele mentale, dezvoltându-și o gândire independentă și creativă;
- să dezvolte o perspectivă deschisă și flexibilă către diferite opinii;
- să înțeleagă posibilitatea dezvoltării gândirii printr-o gamă extinsă de activități interesante și distractive.

***Cuvinte-cheie*:** *experiment psihologic, conformism, tipare mentale, gândire diferențiată, rebusuri, brainstorming, jocuri de rol, enigme și ghicitori, jocuri de echipă*

Sumar:

1. Experimentăm și ne distrăm, gândirea ne dezvoltăm: *Puterea conformismului, Tiparele mentale, Paharele cu apă*
2. Alte sugestii și recomandări: continuăm să ne jucăm și să experimentăm



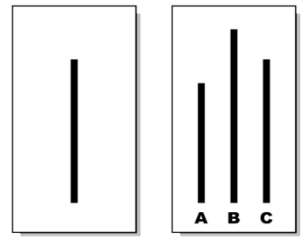
Puterea conformismului: Modul în care părerea celor din jur ne influențează propria judecată [5, p.105].

Să recunoaștem – înainte de a acționa în mod public, cei mai mulți oameni vor să știe ce gândesc și ce fac ceilalți. Înainte de a cumpăra un televizor sau un computer încercați să aflați cum au apreciat alți oameni obiectul respectiv. Dar până unde merge dorința de a ne lăsa influențați de părerea altora? Sau, mai bine zis, în ce măsură gândirea noastră se bazează pe percepțiile altor persoane?

Vă prezentăm în continuare experimentul lui Solomon Asch, pe care ulterior vom încerca să-l reproducem împreună cu adolescenții sau preadolescenții cu care interacționăm.

Experimentul originar:

Experimentul imaginat şi pus în practică de Solomon Asch în 1950 este foarte simplu: sub pretextul că vor participa la un studiu despre percepţia vizuală, unor grupuri de studenţi compuse din 5, 7, 8 ori 9 indivizi li s-a cerut să compare nişte linii (a se vedea imaginea de mai jos).



Pe o planşă li s-a arătat o linie de o anumită dimensiune, iar pe o altă planşă erau desenate trei linii de dimensiuni diferite, dintre care una era de dimensiunea liniei de pe prima planşă. Subiecţilor li s-a cerut să spună care dintre cele trei linii din planşa a doua este de aceeaşi dimensiune cu linia din planşa 1. Simplu, nu? Cine ar putea greşi? Şi într-adevăr, la un test referinţă, atunci când studenţii făceau comparaţia independent, răspunsurile corecte erau în proporţie de aproape 100%.

Însă deoarece nu era vorba despre un test de percepție vizuală, ci de unul psihologic, altceva se petrecea pe durata experimentului. Din grupul de, să spunem, 5 studenți, numai unul era *participant adevărat*. Ceilalți 4 erau complici, actori, iar Asch le indicase ce răspunsuri să dea. Le-a cerut să formuleze cu glas tare răspunsuri greșite. Participantul real nu știa că, de fapt, colegii lui răspundeau intenționat în mod greșit. Când au fost introduși în grup, în mod spectaculos opiniile participantului real, care răspundea de obicei la urmă, s-au schimbat în funcție de mai multe variabile, pe care le vom discuta mai jos.

Rezultatul studiului lui Asch. Dintre cei 123 de participanţi la studiul lui Asch, 75% dintre subiecţi au dat măcar un răspuns greşit, ca urmare a influenței opiniei grupului. 50% dintre subiecţi au cedat opiniei greşite a grupului în cel puţin jumătate din încercări. În medie, în 32% dintre situaţii participantul real s-a conformat deciziei – greşite – a grupului. Remarcabil este faptul că 25 la sută dintre participanţi nu s-au conformat opiniei greşite a grupului.

Factori ce afectează nivelul de conformitate

Mărimea grupului. Atunci când pe lângă participantul real mai sunt unul sau doi participanţi, cel testat dă, de regulă, răspunsuri corecte. Atunci când grupul conţine 3 sau mai mulţi membri, subiectul testat, cel mai probabil, se va conforma opiniei grupului.

Unanimitatea. Tendinţa de a adopta opinia grupului este accentuată dacă toţi cei din grup au aceeaşi opinie – chiar greşită. Când unul diferă în opinie, nivelul conformismului subiectului real scade semnificativ.

Vârsta. Adolescenţii (între 12 şi 16 ani) sunt mult mai susceptibili de a se conforma opiniei grupului.

De ce ne conformăm? Mecanismele fundamentale ce duc la conformitatea de grup par a fi:

- nevoile informaţionale: avem nevoie de multe ori de ideile, perspectivele altora pentru a ne orienta mai bine în lume;
- nevoile normative: probabilitatea de a fi acceptaţi de ceilalţi este mai mare dacă suntem de acord cu ei, decât dacă ne opunem vederii lor.

Să încercăm și noi: experimentăm și ne distrăm!

Ați urmărit vreodată unul dintre site-urile de licitații sau emisiuni de teleshopping? Dacă da, probabil că ați fost surprinși cât de mulți bani pot plăti oamenii pentru produse care nu par să valoreze atât. Motivele pentru care fac asta reprezintă o parte din descoperirea lui Asch. Când ceilalți cumpără ceva – mai ales atunci când numărul lor este foarte mare – suntem luați de val, gândirea noastră adaptându-se la grup. Ce ar fi dacă ne-am dezvolta gândirea independentă?

Vă propunem un mic experiment. Intrați pe internet și găsiți imagini cu lucruri pe care cei mai mulți oameni le-ar considera fără valoare, dar pe care ceilalți le-ar cumpăra la o licitație online. Iată ce putem găsi când căutăm „lucruri bizare pe care oamenii le-au vândut pe internet”:

- o felie de pâine prăjită;
- o piatră de forma unei tălpi;
- un cornflake de forma statului Illinois;
- un prieten imaginar (fotografia reprezenta un colț gol dintr-o cameră);
- o rocă.

Puteți folosi aceste obiecte sau găsi altele. Iată de ce aveți nevoie:

- 5 fotografii cu obiecte
- 5 participanți.

Cum procedăm?

Pasul 1: Adunați împreună cei 5 participanți, dar, la fel ca Asch, vorbiți înainte cu 4 dintre ei și spuneți-le ce să facă.

Pasul 2: Cereți participanților să se uite pe rând la fiecare fotografie și să spună cât ar licita pentru obiectul respectiv dacă l-ar vedea pe internet. Toate obiectele sunt lipsite de valoare, însă puneți-i pe cei 4 complici să cadă de acord asupra unui preț înainte ca grupul să se adune. Nu e nevoie de un preț exagerat de mare, dar cu siguranță trebuie să fie un preț ridicat în accepțiunea unei persoane obișnuite. Să zicem – 5 sau 10 dolari pentru o felie de pâine prăjită.

Pasul 3: Arătați-le fotografiile și lăsați-i pe primii 4 participanți să liciteze cam aceeași sumă prea mare pentru fiecare obiect. Probabil că subiectul real va obiecta pentru început, făcând remarci de genul „Ați înnebunit?" Complicii trebuie să-și mențină poziția, având pregătit un răspuns stupid, cum ar fi: „Cred că se vede un chip pe felia de pâine prăjită – e ceva rar" sau „Nu știu ce să zic, dar cred că un cornflake de forma unui stat e ceva deosebit".

Rezultate:

După ce ați terminat de arătat cele 5 fotografii, asigurați-vă că subiectul real nu cunoaște trucul. Va bănui, probabil, că se petrece ceva ciudat. Când au reprodus studiul lui Asch, cercetătorii au descoperit că ratele de conformare sunt mai mici în rândul oamenilor de azi. Nu ne conformăm la fel de firesc cum o făceau în anii '50 studenții lui Asch. Totuși, în mare parte, rezultatele rămân aceleași, subiecții conformându-se la părerea grupului.

De ce contează?

În pofida afirmației că „gândim ce voim", suntem influențați în permanență nu doar de experiența noastră anterioară, ci și de modelele de gândire a celor din jur. Nimeni nu vrea să pară nesăbuit. Pe de altă parte, Asch și alți psihologi au mai descoperit că este suficientă o singură persoană dintr-o mulțime care să nu procedeze ca toată lumea ca conformarea să scadă foarte mult.

Beneficii: Acest experiment ne permite dezvoltarea gândirii independente, critice, logice și raționale, fiind unul foarte interesant, distractiv și rămânând în memoria participanților pentru foarte mult timp.

Tiparele mentale, cum le putem depăși? [5, p.60]

Ați auzit vreodată expresia „Dacă nu ai la dispoziție decât un ciocan, atunci totul în jur devine cui"? Poate fi aplicată la o sumedenie de situații, însă ceea ce ne interesează pe noi este faptul că uneori abordăm problemele noi cu aceeași „mentalitate" veche. Adică aplicăm vechi moduri de gândire în cazul unor probleme noi care nu au nimic de-a face cu trecutul.

Experimentul lui Luchins, cu 70 de ani în urmă, a fost unul dintre primele care au demonstrat cum ne pricopsim cu un tipar mental și cum putem scăpa de el.

Experimentul originar

Deoarece tiparele mentale apar adesea în cazul rezolvării problemelor de matematică, Luchins le-a folosit pentru a demonstra ideea esențială a acestui fenomen. A utilizat două grupuri de studenți. Unui grup i-a dat spre rezolvare probleme de genul:

Avem un borcan gol de 29 de litri și un alt borcan gol de 3 litri. Există, de asemenea, o cantitate mare de apă din care putem scoate sau în care putem turna apă – de pildă, o fântână. Trebuie să obținem exact 20 de litri de apă.

Problema respectivă este una relativ simplă, soluția fiind următoarea: *Umpleți borcanul de 29 de litri. Turnați 3 litri în borcanul mai mic, lăsând 26 de litri în cel mare. Goliți borcanul de 3 litri și umpleți-l din nou. În borcanul mare rămân 23 de litri. Umpleți din nou borcanul de 3 litri și în borcanul mare rămân cei 20 de litri ceruți de problemă.*

Bine, bine, veți spune, dar ce legătură are asta cu psihologia? Iată ce a făcut Luchins mai departe: I-a dat unui grup de subiecți încă nouă probleme. Primele șase au folosit aceleași borcane ipotetice cu apă, iar soluția a urmărit aceiași pași de rezolvare ca și la problema prezentată mai sus – umplerea borcanului mai mare, apoi turnarea apei în borcanul mai mic până la obținerea cantității dorite. Lucrurile s-au complicat atunci când subiecții au ajuns la problemele 7, 8 și 9. Fără să intrăm în detalii, problemele 7 și 8 puteau fi rezolvate prin aceeași abordare deja descrisă, dar exista o soluție și mai simplă. Problema 9 nu putea fi rezolvată în același mod. Trebuia utilizată o metodă diferită.

Înainte de a explica ce s-a întâmplat este important să știm că al II-lea grup al lui Luchins, Grupul B, a primit problemele 7, 8 și 9, dar nu le-a primit pe celelalte.

Prin urmare, ce s-a întâmplat? Grupul căruia i s-au dat spre rezolvare primele 6 probleme și a folosit în mod repetat același tip de gândire pentru rezolvare (gândirea algoritmică) a întâmpinat dificultăți la rezolvarea problemelor 7 și 8 – deși cele două probleme erau mai ușoare decât primele șase, deja rezolvate. Aceluiași grup i-a luat și mai mult timp pentru rezolvarea problemei 9, deoarece era necesară o abordare diferită de cea utilizată până atunci. Subiecții rămăseseră blocați în tiparul mental deja exersat. Pentru a rezolva o problemă, au aplicat ceea ce funcționase în cazul uneia vechi.

Membrilor grupului B nu li s-a oferit ocazia să se blocheze și au rezolvat problemele 7, 8 și 9 mult mai rapid decât cei din grupul A.

Să încercăm și noi:

Vă propunem să reproducem acest fenomen al „tiparului mental" într-un mod ceva mai distractiv. Vom folosi imagini ambigue. Există o sumedenie de astfel de imagini



reprezentând iluzii perceptive. Ați văzut vreodată imaginea care poate reprezenta fie o femeie bătrână, fie una tânără? Anume pe aceasta o vom utiliza în experimentul nostru.

Vom induce unui grup de oameni tendința de a vedea în acestă imagine o femeie bătrână, iar un alt grup va vedea în el mai mult o femeie tânără. Iată de ce avem nevoie:

- 2 grupuri de participanți
- 10 imagini ale unor femei tinere (13x18 cm)
- 10 imagini cu femei bătrâne (la fel, 13x18 cm)
- A 11-a imagine, reprezentând iluzia perceptivă, cu femeia tânără/bătrână.

Cum procedăm?

Grupul A

Spuneți subiecților că urmează să le arătați 10 imagini şi aşezați pe rând în fața lor imaginile cu femeile tinere. Înainte de-a le prezenta cea de-a 11-a imagine, spuneți-le că le veți arăta o imagine care la început li s-ar putea părea neclară, dar să se uite atent şi să deslușească ce reprezintă.

Grupul B

Subiecților li se oferă exact aceleaşi instrucțiuni ca şi în cazul grupului A, doar că cele 10 poze reprezintă femei bătrâne.

Rezultate:

Repetarea imaginilor cu femei tinere sau bătrâne le va induce subiecților un tipar mental. Ar trebui să descoperiți că cei mai mulți dintre subiecții care au văzut imagini cu femei bătrâne au identificat în imaginea ambiguă o femeie bătrână şi viceversa.

De ce contează?

Dacă nu ați trăit încă o experiență de genul „M-am blocat”, atunci când simțiți că nu puteți rezolva o problemă (sau dilemă, situație de viață) – la un moment dat o puteți face. Probabil că veți analiza problema în mod repetat recurgând la aceeaşi perspectivă. Cum putem depăşi acest tipar mental? Cele mai simple metode, la îndemâna oricui, sunt: a bea un pahar cu apă, a face o plimbare, a amâna rezolvarea pentru a doua zi. Când vă detaşați un timp de problemă, creierul se relaxează, aşa că o veți putea aborda dintr-o altă dimensiune, depăşind algoritmul ineficient de rezolvare.

Beneficii: extinderea orizontului gândirii, dezvoltarea gândirii eficiente, funcționale, logice.

Experimentul cu paharele de apă – modul în care copiii gândesc diferențiat pe măsură ce cresc.

Jean Piaget a exercitat o mare influență asupra înțelegerii modului în care gândirea copiilor se modifică pe măsură ce cresc. El a identificat patru stadii ale dezvoltării cognitive:

- stadiul senzoriomotor (0-2 ani);
- stadiul preoperațional (2-7 ani);
- stadiul operațiilor concrete (7-11 ani);
- stadiul operațiilor formale (12 + ani).

Dezvoltarea cognitivă presupune schimbări în procesul şi abilitățile cognitive. În opinia lui Piaget, dezvoltarea timpurie a cognitivului implică procese bazate pe acțiuni şi apoi progresează spre schimbări în operațiile mentale. Piaget insistă pe ideea că inteligența se dezvoltă într-un mod activ, care depinde de interacțiunea copilului cu mediul în care trăiește.

Experimentul originar

Printre numeroasele sarcini pe care Piaget le-a atribuit copiilor de diferite vârste este următoarea: Piaget le-a arătat copiilor două pahare de aceeaşi mărime, pline pe jumătate cu apă. Copiii au văzut că ambele conțineau aceeaşi cantitate de apă. Apoi a turnat apa dintr-un pahar în altul – mai subțire şi mai înalt. Nivelul apei a părut să fie mai ridicat şi, în pofida faptului că subiecții au văzut cum a fost turnată apa în pahar, au afirmat că paharul mai înalt conținea mai multă apă decât cel scund.

Să încercăm şi noi. Iată de ce avem nevoie:

- 10 copii (4-5 ani)
- o măsuță
- 10 monede
- 2 pahare de aceeaşi mărime
- un pahar mai subțire şi înalt
- o cană cu apă.

Cum procedăm?

Grupul A

- Luați jumătate din numărul de copiii pe care îi aveți la dispoziție. Aşezați-i la măsuță, în fața dvs. Puneți pe măsuță două şiruri de monede. Ambele şiruri trebuie să conțină câte 5 monede, iar al doilea şir trebuie poziționat exact sub cel de sus.
- Întrebați-i pe copii dacă ambele şiruri conțin acelaşi număr de monede. Probabil că vor număra monedele şi vor răspunde că şirurile sunt identice.

- Măriți distanța dintre monedele din șirul de sus. Întrebați din nou copiii dacă șirurile conțin același număr de monede.
- Aduceți 2 pahare identice și turnați în ele aceeași cantitate de apă. Întrebați copiii dacă cantitatea de apă este aceeași în ambele pahare – probabil vor răspunde că da.
- Turnați apa dintr-un pahar în paharul subțire și înalt. Puneți-le copiilor aceeași întrebare – cantitatea de apă este egală sau nu în ambele pahare?
- Înregistrați și analizați răspunsurile copiilor.

Rezultate:

Dacă vrem să-i ajutăm pe copii să învețe, trebuie să știm de ce sunt capabili la diferite etape de vârstă. Reperele lui Piaget legate de capacitățile copiilor la diferite vârste sunt foarte utile. Alți cercetători, precum Rose și Blank, ne-au arătat că trebuie să ținem cont și de context, și anume: să fim atenți cum punem întrebările și în ce ordine o facem dacă vrem într-adevăr să identificăm ce pot și ce nu pot face copiii.

Beneficii: cunoașterea și valorificarea particularităților de vârstă, dezvoltarea gândirii logice.

Alte sugestii și recomandări – continuăm să ne jucăm și să experimentăm

Ce mai putem face? Foarte multe activități, indiferent de tipul de lecție sau de activitatea în care suntem implicați. Iată câteva exemple:

- ***Jocul cu cuvinte:*** Elevii trebuie să găsească într-un timp limitat cât mai multe cuvinte legate de un anumit subiect. De exemplu, găsirea cât mai multor cuvinte legate de animale sau de natură.
- ***Rebusuri***: Elevii trebuie să rezolve rebusuri sau ghicitori, în care să găsească cuvinte potrivite pentru a descifra mesajul ascuns. Acest exercițiu îi încurajează să gândească creativ și să facă conexiuni între diferite elemente.
- ***Jocul logic:*** Elevii pot rezolva probleme logice și puzzle-uri care le testează abilitățile de raționament și de rezolvare a problemelor. Acestea pot fi de tipul Sudoku, problema fermierului sau alte tipuri de provocări logice.
- ***Dezbateri:*** Organizarea de dezbateri pe diferite subiecte îi încurajează pe elevi să-și dezvolte abilitățile de gândire critică și de argumentare. Îi ajută să-și exprime ideile și să le susțină într-o manieră logică și coerentă.
- ***Probleme de logică:*** Propuneți elevilor probleme de logică și de rezolvare a puzzle-urilor care necesită gândire critică și analitică. Acestea pot implica lucrul cu modele, secvențe, relații și deducții logice.
- ***Brainstorming:*** Organizați sesiuni de brainstorming în clasă, unde elevii sunt încurajați să vină cu cât mai multe idei și soluții pentru o anumită problemă sau

temă. Aceasta îi ajută să-şi dezvolte gândirea creativă şi abilităţile de generare a ideilor.

- ***Analiza textului***: Încurajaţi elevii să analizeze şi să interpreteze texte literare sau non-literare pentru a-şi dezvolta abilităţile de gândire critică şi de înţelegere a informaţiilor.
- ***Exerciţii de rezolvare a problemelor:*** Propuneţi elevilor exerciţii de rezolvare a problemelor matematice sau ştiinţifice, care îi solicită să aplice cunoştinţele într-un context practic şi să gândească logic pentru a găsi soluţii.
- ***Dezbateri şi discuţii pe teme controversate***, în care elevii trebuie să-şi argumenteze punctele de vedere.
- ***Analizarea şi interpretarea critică a informaţiilor*** din surse diverse.
- ***Exerciţii de identificare a premiselor şi concluziilor într-un text.***
- ***Evaluarea şi rezolvarea conflictelor în mod raţional şi echitabil.***
- ***Jocuri de improvizaţie sau de rol*** care implică rezolvarea problemelor în mod inovator.
- ***Exerciţii de generare de idei noi şi neobişnuite.***
- ***Activităţi de desen, pictură, scriere creativă sau compunere muzicală*** – contribuie la dezvoltarea gândirii creative.
- ***Găsirea de soluţii creative*** la problemele din viaţa reală.
- ***Rezolvarea enigmelor şi ghicitorilor.***
- ***Jocuri şi activităţi care încurajează abordări neconvenţionale şi gândirea „în afara cutiei”.***
- ***Exerciţii de asociere liberă*** şi de conectare a ideilor aparent nesemnificative.
- ***Rezolvarea provocărilor şi puzzle-urilor*** care necesită o abordare non-liniară şi creativă.
- ***Dezbateri şi argumentare:*** organizaţi dezbateri în clasă pe teme variate şi încurajaţi elevii să-şi expună argumentele şi să-şi dezvolte abilităţile de gândire critică, logica şi exprimarea coerentă a ideilor.
- ***Şah:*** Jocul de şah este cunoscut pentru capacitatea sa de a dezvolta gândirea strategică, abilităţile de planificare şi anticiparea mişcărilor adversarilor.
- ***Puzzle-uri:*** Puzzle-urile logice, cum ar fi cuburile Rubik sau puzzle-urile de logică, pot ajuta elevii să-şi dezvolte abilităţile de rezolvare a problemelor şi de gândire critică.
- ***Jocuri de strategie***: Astfel de jocuri pot încuraja elevii să-şi dezvolte abilităţi de luare a deciziilor şi de planificare a strategiilor pentru a obţine succesul în joc.
- ***Jocuri de cuvinte:*** pot îmbunătăţi abilităţile lingvistice şi de vocabular ale elevilor.

- ***Jocuri de logică:*** Jocuri care implică rezolvarea de probleme logice, cum ar fi Sudoku, pot dezvolta abilități de raționament și deducție.
- ***Jocuri de echipă:*** Jocuri de echipă, precum activitățile de escape room, pot încuraja colaborarea și comunicarea între elevi pentru a rezolva provocări complexe.
- ***Jocuri de memorie***: Jocuri care solicită memorarea și recunoașterea modelelor, precum Simon sau Memory, pot îmbunătăți memoria și concentrarea, dezvoltând astfel, indirect, gândirea.
- ***Jocuri de simulare:*** Jocuri de simulare, cum ar fi SimCity sau Minecraft, pot stimula creativitatea și abilitățile de rezolvare a problemelor într-un mediu virtual.
- ***Jocuri matematice:*** Jocuri care implică rezolvarea de probleme matematice, precum Math Bingo sau Math Jeopardy, pot consolida abilitățile matematice ale elevilor într-un mod distractiv.
- ***Jocuri de dezvoltare a abilităților sociale și emoționale:*** Jocuri care promovează empatia, înțelegerea emoțiilor și abilitățile sociale pot contribui la dezvoltarea unei inteligențe emoționale mai puternice.

Aceste și alte jocuri pot fi utilizate în contextul educațional pentru a-i implica pe elevi într-un mod plăcut și interesant, stimulându-le curiozitatea și setea de cunoaștere.

GÂNDIREA FUNCȚIONALĂ ȘI OPTIMIZAREA ACESTEIA PE TOT PARCURSUL VIEȚII

Obiective:

- să definească conceptul de gândire funcțională și să identifice caracteristicile ei esențiale;
- să cunoască rolul important al gândirii funcționale în adaptarea la cerințele societății contemporane;
- să identifice o serie de modalități de dezvoltare a gândirii funcționale la diferite etape de vârstă;
- să elaboreze planuri de intervenție individualizată pentru a stimula dezvoltarea gândirii funcționale;
- să poată utiliza diverse metode și tehnici pentru a facilita învățarea și dezvoltarea personală;
- să fie conștienți de importanța dezvoltării continue a propriilor abilități de gândire funcțională.

***Cuvinte-cheie*:** *gândire funcțională, societate contemporană, dezvoltare personală, scheme de gândire, autoanaliză, gândire strategică, exerciții de relaxare.*

Sumar:

1. Rolul gândirii funcționale în societatea contemporană
2. Dimensiuni de abordare a gândirii funcționale
3. Modalități de dezvoltare a gândirii funcționale



Gândirea funcțională în societatea contemporană se referă la abilitatea de a aborda situațiile și problemele într-un mod pragmatic și eficient, în funcție de cerințele și contextul specific al societății moderne. Aceasta implică combinarea eficientă a cunoștințelor și abilităților pentru a identifica soluții optimale și pentru a realiza obiectivele într-un mod echilibrat.

Pe măsură ce trăim experiența diferitor stimuli externi, toate datele senzoriale procesate de creier și minte determină o mulțime de rețele nervoase să creeze reprezentări interne conștiente ale mediului înconjurător. Cu alte cuvinte, mediul ne face să gândim. Când în fiecare zi repetăm aceleași gânduri, mintea creată pe baza aceluiași tip de stimulare a exact acelorași rețele nervoase va deveni automată, de rutină și se va transforma în obișnuință. Din această cauză devenim neurosinaptic configurați în conformitate cu experiențele noastre anterioare legate de mediu. Rețelele nervoase ne sunt înscrise acum în configurația creierului și devin reacția noastră inconștientă la un stimul din mediu care nu presupune niciun efort. Societatea contemporană, axată pe schimbări permanente, solicită însă o gândire pe potrivă. A gândi funcțional în societatea contemporană înseamnă să depășim schemele cognitive obișnuite, ieșind din rutina de procesare a informației și acționând alte seturi de conexiuni sinaptice, într-o altă combinație și într-o altă ordine. Dacă mintea înseamnă creier în acțiune, atunci crearea unui nou cadru mental ar însemna rearanjarea modului de utilizare a circuitelor nervoase existente [22, p.282].

Există trei forțe majore care au ecou în lumea noastră de astăzi, transformând tot ce ating și creând oportunități nelimitate pentru minoritatea ce poate gândi eficient. Aceste trei forțe reprezintă dezvoltarea incredibilă de informații, tehnologie și competiție [55, p.94].

Explozia de informații și cunoștințe. Revoluția informațiilor, combinată cu viteza procesării lor computerizate, permite ca în fiecare domeniu cunoștințele să fie dublate la fiecare 2-3 ani. Aproximativ 90% din numărul total de inventatori, oameni de știință și creatori de orice fel sunt contemporanii noștri. Pentru noi, rezultatele eforturilor lor devin disponibile instantaneu.

Progresele tehnologice. Explozia în tehnologie și în calculatoarele de mare viteză este uluitoate. Astăzi poți trimite simultan un mesaj electronic în jurul lumii la mii de oameni, la un cost infim, iar internetul ne oferă în mare parte gratuit accesul la cunoștințele acumulate în cele peste 50 000 de biblioteci și institute de cercetare.

Competiția acerbă. Fiecare progres în cunoaștere și tehnologie înlesnește oportunități pe care competitorii rapizi și le pot însuși pentru a obține performanțe, indiferent de domeniul de activitate.

Toate aceste trei forțe se multiplică perpetuu. Depinde de fiecare dintre noi cum vom ști să depășim granițele gândirii convenționale, limitate, dezvoltându-ne o gândire funcțională, în acord deplin cu cerințele societății de azi și de mâine.

Fundamentare teoretică. O remarcă atribuită de regulă lui Albert Einstein spune că: „Nu putem rezolva problemele folosind același tip de gândire pe care l-am folosit atunci când le-am generat" [37, p.327]. Adoptăm adesea o anumită perspectivă, bazată pe modele concrete de gândire atât în viața personală, cât și în cea profesională, socială. Dar apar două mari probleme în legătură cu asta. Prima este că toate perspectivele de gândire ar trebui să fie provocate constant, pentru a ne confirma că sunt încă funcționale. De exemplu, de fiecare dată când o firmă își încetează activitatea se dovedește ulterior că era atât de ancorată într-una dintre abordările legate de piață, încât nu a fost în stare să vadă că publicul pe care îl viza nu mai răspundea la fel de bine ca până atunci. A doua problemă cu care se confruntă o perspectivă determinată, nefuncțională, este că provocările sunt adesea rezultatul unui anumit tip de gândire și că răspunsul poate fi găsit doar aducând în discuție o abordare proaspătă, funcțională.

Gândirea funcțională în societatea contemporană poate fi abordată din diferite dimensiuni, care reflectă diversitatea și complexitatea modului în care aceasta se manifestă. Printre acestea se numără (Weinberg, 2020; Kwik, 2021; Maxwell, 2003; De Bono, 2018):

- Gândirea critică – ne permite să evaluăm în mod obiectiv problemele, să recunoaștem ipotezele nerezonabile și să luăm decizii informate.
- Gândirea creativă – vizează abordarea problemelor din perspective neconvenționale, descoperirea de noi posibilități și generarea de soluții inovatoare pentru provocările contemporane.
- Gândirea sistemică – implică abilitatea de a înțelege și de a analiza relațiile și interconexiunile dintre elementele unui sistem, permițându-ne să abordăm problemele într-un mod holistic, să înțelegem consecințele acțiunilor noastre și să dezvoltăm strategii eficiente și durabile.
- Gândirea strategică: Această dimensiune implică abilitatea de a dezvolta și implementa strategii pentru atingerea obiectivelor și rezolvarea problemelor, facilitând evaluarea contextului, identificarea resurselor necesare și planificarea acțiunilor eficiente pentru a obține rezultatele dorite.
- Gândirea etică – este dimensiunea ce implică abilitatea de a evalua și de a lua decizii în conformitate cu principii etice și morale. Aceasta ne ajută să reflectăm cu privire la influența consecințelor acțiunilor noastre asupra celorlalți și să luăm decizii care să promoveze binele comun.

Aceste dimensiuni ale gândirii funcționale sunt interconectate și se pot manifesta în diferite contexte și domenii de activitate. Ele contribuie la abordarea complexității și adaptabilității cerute de societatea contemporană și ne ajută să rezolvăm probleme, să inovăm și să luăm decizii informate și responsabile.

Scopul gândirii funcționale este acela de a culege informații și de a le folosi în cel mai eficient mod cu putință. Din cauza felului în care lucrează mintea pentru a crea modele conceptuale fixe, nu putem utiliza în mod optim noile informații dobândite dacă nu avem la dispoziție mijloace de restructurare a vechilor modele și de actualizare a lor. Metodele tradiționale de gândire ne învață cum să rafinăm aceste modele și să le întărim validitatea. Însă nu vom fi în stare să folosim la maximum informația disponibilă atâta vreme cât nu vom ști cum să creăm noi modele – funcționale – și să scăpăm de dominația celor învechite. Gândirea verticală, tradițională, se ocupă cu crearea și dezvoltarea modelelor conceptuale. Gândirea laterală, funcțională, se axează pe restructurarea acestor modele și pe determinarea apariției unor modele noi, mai creative [21, p.17].

Cum putem dezvolta gândirea funcțională – la adulți, dar și la copii – în societatea contemporană? Există o serie de tehnici și strategii care pot fi utilizate pentru a dezvolta gândirea funcțională. Aceste tehnici implică în general o abordare rațională, pragmatică și analitică în procesul de gândire și rezolvare a problemelor. Sintetizând opiniile marilor gânditori, cercetători în domeniu, propunem în cele ce urmează o gamă extinsă de modele, sugestii, dar și tehnici și exerciții concrete, în vederea sporirii funcționalității gândirii în societatea contemporană.

Analizează-ți propriile gânduri [7, p.15]

Înainte de toate, analizează care sunt gândurile tale spontane, adică cele care îți trec prin minte instinctiv, firesc. În cea mai mare parte a timpului, acestea constituie o parte integrantă din ființa noastră într-o măsură atât de mare, încât nu le mai acordăm atenție; putem chiar afirma că ele ne sunt atât de familiare încât devin convingeri. Cu toate că deseori nu ținem cont de ele, acestea stau la baza unui întreg proces care ar putea în timp să ne facă prizonierii unei existențe inconvenabile. Care sunt aceste gânduri în cazul vostru? Ascultați-le, notați-le chiar pentru a le înțelege influența și a le putea controla.

Vă propunem în continuare o listă de stereotipuri care vă pot fi familiare, influențându-vă schemele cognitive și existența pe care o duceți:

– *Viața e grea*. Este genul de gândire care blochează, îngreunează sau chiar zădărnicește orice posibilitate de a te bucura de viață. Vine o vreme în care sunteți atât de convins că viața e grea, încât vă străduiți, în mod inconștient, să o luați pe drumurile cele mai anevoioase, pentru a justifica această afirmație.

- *După 40 de ani s-a dus viața*. Acest gen de gândire vă determină să vă temeți de trecerea timpului, de îmbătrânire. De fapt, nu există limite cronologice, există doar probleme de atitudine.
- *Sunt fără apărare în fața evenimentelor*. Cu aceste gânduri disfuncționale respingeți asumarea oricărei responsabilități în evoluția evenimentelor.
- *Sunt fără apărare din cauza copilăriei mele*. Cu toate că traumele trăite în copilărie pot constitui sursa multor necazuri și suferințe, conștientizarea lor este un prim pas spre deblocare și depășire, iar dacă întâmpinăm dificultăți în acest sens, putem recurge la ajutorul unui psihoterapeut.
- *Oamenii sunt răi cu mine, îmi poartă pică*. Nu trebuie să uitați că ceilalți oameni sunt preocupați de propriile lor probleme și că un gest neprietenos nu vă este adresat întotdeauna în mod special.
- *Nu am imaginație*. Nimic mai neadevărat, toată lumea are imaginație. Este însă posibil să aveți anumite prejudecăți în privința folosirii imaginației sau a importanței acesteia. Dacă și acum credeți că nu aveți imaginație, atunci ar fi bine să evaluați și să înlăturați eventualii factori care au contribuit la blocarea imaginației.
- *Niciodată nu pot să fac ce vreau*. E timpul să creșteți mare și să nu vă mai tânguiți ca un copil. Desigur, uneori e imposibil, dar dacă chiar doriți, atunci cu muncă și perseverență puteți ajunge la rezultatul așteptat.

Cum putem modifica acest tip disfuncțional de gândire? Urmează o metodă eficientă de contracarare a gândurilor și a emoțiilor negative, înlocuindu-le cu altele – plăcute și funcționale [7, p.34]. Scopul acestui exercițiu este de a actualiza schemele cognitive pozitive. Subconștientul reacționează la gândurile voastre și, dacă acestea sunt axate pe evenimente fericite, va actualiza și altele, oferindu-vă modele comportamentale reușite și încrederea că dacă ați reușit o dată, cu siguranță veți mai reuși.

Iată câteva exemple:

- Ați reușit să finalizați la timp un proiect important. Retrăiți acea clipă, concentrați-vă asupra momentelor de satisfacție trăite în acea împrejurare.
- Vi s-au făcut complimente pentru o lucrare bine făcută.
- Ați râs atât de mult, încât vi s-a tăiat răsuflarea...
- Observați un apus de soare magnific...
- Totul s-a petrecut minunat de bine pentru voi...

Acest exercițiu contribuie la îmbunătățirea stimei de sine, actualizarea tipurilor de gândire funcționale și la activarea sistemului de resurse individuale, accesibile oricărei persoane.

Pune-ți mintea la contribuție [55, p.272]

Modul în care gândești despre tine și despre viața ta determină aproape tot ceea ce ți se întâmplă. Responsabilitatea ta principală este să preiei întregul control asupra gândirii tale, menținând gândurile focalizate exact asupra lucrurilor pe care le vrei cu adevărat. Simultan, trebuie să refuzi să te gândești la acelea pe care nu le dorești. Gândirea funcțională presupune a te gândi la posibilități și oportunități și nu la dificultăți și probleme. Scopul tău este să faci din acest lucru un mod obișnuit de a te gândi, care constituie, precum toate deprinderile, un lucru ce poate fi învățat. Poți să îl dezvolți prin repetări constante. Iată câteva idei în acest sens:

- ✓ *Atitudinea mentală pozitivă.* O atitudine mentală pozitivă e asociată cu succesul în orice domeniu al vieții. Suntem bombardați continuu cu informații negative prin radio, televizor, rețele sociale. Este însă esențial să ne ridicăm deasupra acestui val de negativitate, dacă dorim să ne menținem moralul ridicat, iar mintea clară și pozitivă.
- ✓ *Răspunde constructiv la stres.* Reacționează la problemele inevitabile ale vieții tale zilnice într-un mod mai eficient decât o persoană obișnuită. Stresul este inevitabil. Singurul lucru asupra căruia ai controlul este modul în care răspunzi la evenimentele stresante. Cu o atitudine mentală pozitivă vei reuși să vezi mai multe modalități de a-ți rezolva problemele, continuând să te îndrepți spre îndeplinirea obiectivelor tale.
- ✓ *Imaginează-ți viitorul perfect*. Poate că cel mai mare obstacol în calea creării unei vieți de succes îl reprezintă „credințele autolimitative". Toată lumea le are, dar unii oameni au chiar atât de multe, încât sunt aproape paralizați când trebuie să acționeze. Modalitatea prin care te poți elibera de aceste frâne negative asupra potențialului tău este să-ți schimbi modul de a gândi. Începe să-ți imaginezi genul de viață pe care dorești să îl ai, ca și cum orice ar fi posibil. În procesul de idealizare, te gândești la fiecare aspect important al vieții tale și îți imaginezi în detaliu cum ar arăta aceasta dacă ar fi exact așa cum ți-ai dori.
- ✓ *Ce fel de persoană devii.* Creează-ți o imagine ideală despre tine referitoare la dezvoltarea personală și profesională. Ce fel de persoană dorești să fii în viitor? Ce cunoștințe și abilități vrei să dobândești? În ce domenii dorești să devii excelent? Ce subiecte ți-ar plăcea să stăpânești foarte bine? Ce trebuie să înveți pentru a ajunge în top în domeniul tău de activitate?
- ✓ *Transformă în cuvinte.* Verbalizează clar ceea ce dorești să devii, lucrurile pe care intenționezi să le faci și obiectivele pe care vrei să le îndeplinești. Verbalizează doar

cu afirmații pozitive. Deoarece îți poți reprograma complet subconștientul cu afirmații, prin folosirea lor repetată vei descoperi că potențialul tău este nelimitat.

- ✓ *Nu lua lucrurile la modul personal.* Modul cum interpretezi un eveniment se află sub controlul tău. Alege să vezi latura pozitivă. Tu stabilești cum te vei simți și modul în care optezi să-ți explici o situație.
- ✓ *Pregătește-te pentru întreaga zi.* Acest exercițiu, având între 10 și 15 obiective, durează aproximativ 10 minute. Îți programezi subconștientul la un nivel profund și te pregătești pentru a avea cele mai bune rezultate în restul zilei. Cu cât mai mult îți „vei hrăni" subconștientul cu imagini și cuvinte în concordanță cu ceea ce vrei să realizezi, cu atât mai mult îți vei atinge obiectivele.

Învață să gândești strategic [44, p.141]

Gândirea strategică este un tip funcțional de gândire, întrucât ne ajută să ne facem planuri, să devenim mai eficienți în acțiunile noastre, să ne perfecționăm calitățile și să descoperim calea cea mai scurtă spre îndeplinirea tuturor obiectivelor. Pentru a deveni maeștri în arta gândirii strategice, este necesar să facem următorii pași:

- *Divizați o problemă în mai multe părți!* Divizând-o în părți mai mici, ne vom putea concentra asupra lor într-un mod mult mai eficient. Cum anume faceți acest lucru nu este important. Puteți diviza problema în funcție de tematică, mod de funcționare, în funcție de timp sau program, responsabilitate, scop – depinde doar de voi. Numai o persoană dintr-un milion poate judeca totul dintr-o singură privire, concepând strategic un plan solid și viabil.
- *Întrebați „De ce?" înainte de a întreba „Cum?"* Dacă săriți direct la descoperirea unei modalități de rezolvare a problemei respective, cum veți lua în calcul toate aspectele? Eugene G. Grace spune: „Mii de ingineri pot să proiecteze poduri, să facă anumite măsurători și să creeze dispozitive pentru diverse mașinării, dar inginerul strategic este cel care spune dacă un pod sau o mașinărie poate fi construită, unde poate fi plasată și când". Întrebarea „De ce?" vă ajută să analizați o problemă pe toate fețele înainte de a lua o decizie. Vă deschide ușa unei lumi imense de posibilități și oportunități. Dacă săriți prea repede la întrebarea „Cum?", s-ar putea să ratați aceste oportunități.
- *Identificați adevăratele probleme și obiective*. Înainte ca o problemă să poată fi rezolvată, ea trebuie să fie clar definită. Cum putem face acest lucru? Punând întrebări pertinente în încercarea de a dezvălui adevăratele probleme. Punându-vă la încercare presupunerile. Adunând cât mai multe informații. Descoperirea situațiilor și obiectivelor reale constituie o parte importantă a rezolvării.

În momentul în care ați identificat adevăratele probleme, soluțiile eficiente devin mai ușor de găsit.

- *Verificați-vă resursele de care dispuneți.* O strategie care nu ia în calcul resursele este condamnată eșecului. Faceți un bilanț. Cât timp aveți la dispoziție? De câți bani dispuneți? Ce materiale, provizii sau inventare posedați? Care sunt obligațiile pe care trebuie să le onorați? Care sunt oamenii din echipă care exercită cea mai mare influență asupra voastră? Descoperiți, astfel, toate resursele pe care le aveți la dispoziție.
- *Dezvoltați-vă planul!* Modul în care abordați procesul de planificare depinde de obiectivul concret pe care îl urmăriți sau de specificul personal, profesional etc. Începeți cu lucrurile evidente. Cea mai bună modalitate prin care putem clădi un drum spre lucrurile complexe ale vieții este să înțelegem aspectele fundamentale.
- *Plasați oamenii potriviți în locurile potrivite.* Este un lucru important să implicați echipa în gândirea voastră strategică. Înainte de a implementa planul, asigurați-vă că ați plasat oamenii potriviți în locuri potrivite.
- *Repetați mereu acest proces.* Dacă lucrurile mărunte pot fi ușor realizate prin intermediul sistemelor și al disciplinei personale, atunci problemele existențiale cer o perioadă îndelungată de gândire strategică.

Permite noului Sine să activeze [22, p.348]

Începeți prin a vă pune câteva întrebări cu final deschis. Formularea acestora vă va face să căutați și să cântăriți posibilități, să adoptați alte modalități de gândire, mai funcționale decât cele care vă caracterizează și să întrevedeți potențialități inedite, punând în funcțiune lobul frontal.

Exemple de astfel de întrebări:

- Ce ideal am pentru mine însumi? Cum ar fi dacă aș fi...?
- Ce personalitate (istorică) admir? Cum se purta ea?
- Ce ar trebui să fac ca să gândesc ca ...?
- Cum ar fi dacă m-aș transforma în...?
- Cum aș vorbi cu alții dacă m-aș schimba?
- Ce gânduri vreau să alimentez cu energia mea?
- Ce atitudine nouă vreau să adopt?
- Ce vreau să cred despre mine însumi/însămi?
- Cum vreau să mă perceapă alții?
- Ce avantaje, dar și dezavantaje ar avea acest Sine nou?

Exerciții de relaxare [8, p.118]

Unul dintre cele mai eficiente moduri de a ne relaxa mintea pentru o gândire eficientă este să învățăm să devenim experți într-un exercițiu de relaxare. Există multe variațiuni

pe această temă, iar lucrul cel mai important este să îl găsiți pe cel care să funcționeze cel mai bine pentru noi. Însă, indiferent ce alegem, avem nevoie de multă practică. Perseverați, pentru că atunci când ajungeți să stăpâniți cu adevărat tehnica veți descoperi că acesta vă schimbă viața, ajutându-vă să faceți față situațiilor, în care înainte nu ați putut să vă descurcați.

Un exemplu de exercițiu de relaxare:

- Găsiți un loc potrivit pentru a vă relaxa. Un pat sau un scaun sunt ideale, dar orice loc este potrivit, de preferat un loc liniştit şi intim. Dacă scaunul vostru de la birou sau o casă plină de copii este tot ce aveți, vă puteți adapta situației.
- Încercați cât puteți de mult să vă eliberați mintea de gânduri.
- Respirați de trei ori foarte lent şi foarte adânc (10-15 secunde pentru a inspira şi a expira o dată).
- Imaginați-vă o figură neutră. Un exemplu ar putea fi cifra 1. Nu alegeți un obiect sau o figură cu semnificație emoțională, precum un inel, sau o piesă vestimentară. Priviți obiectul cu ochii minții voastre, dați-i o culoare, încercați să îl vedeți în 3D şi repetați în tăcere de multe ori. Continuați până această imagine vă umple mintea.
- Schimbați încet imaginea şi închipuiți-vă într-un loc sau o situație liniştite, pașnice sau plăcute. Fiți acolo şi observați toate sentimentele, cu toate simțurile. Vedeți, pipăiți, auziți şi mirosiți. Petreceți ceva timp acolo.
- Reveniți încet, pentru a fi conştienți de corpul vostru. Observați orice tensiune în corpul vostru. Acordați atenție fiecărui grup de mușchi, pe rând. Încordați-i, apoi relaxați-i de două sau de trei ori pe fiecare în parte. Începeți cu degetele, mâinile, brațele, umerii, gâtul, fața, pieptul, abdomenul, fesele, coapsele, picioarele, degetele de la mâini şi de la picioare. Fiți conştienți de senzația de relaxare. După ce ați terminat, petreceți ceva timp în această stare relaxată.
- Ridicați-vă încet şi vedeți-vă de treburile voastre.

Alte exerciții utile [55, 32]

- Devii ceea ce gândeşti în cea mai mare parte a timpului. Identifică unul sau mai multe domenii ale vieții tale în care gândirea ta are o influență majoră asupra emoțiilor, atitudinilor şi acțiunilor proprii.
- În ce domeniu al activității tale ai cele mai bune rezultate? Cum te vizualizezi în acel sector? Cum ai putea extinde acest act de vizualizare în alte domenii?
- Schimbă-ți conceptul de sine prin faptul că vei gândi, vorbi şi acționa continuu ca şi cum ai fi deja persoana care ți-ai dori să fii, bucurându-te de viața pe care o dorești şi pe care o meriți.

- Decide-te azi că vei fi o persoană fericită pe deplin. Apoi întreabă-te: „Care sunt lucrurile din viața mea care mă fac nefericit sau mă stresează?" Indiferent care va fi răspunsul tău, hotărăște-te să rezolvi și să elimini aceste cauze.
- Adu-ți aminte de o experiență din copilărie pentru care încă mai ești supărat. Reinterpretează evenimentul respectiv în mod pozitiv și consideră-l o lecție valoroasă.
- În ce domenii ale vieții tale ești încă furios și plin de resentimente, deoarece învinovățești și astăzi pe cineva pentru ceva ce a făcut sau nu? Indiferent ce ar fi, asumă-ți responsabilitatea și continuă-ți viața.
- Nu mai lua lucrurile personal. De acum înainte, când oamenii nu te respectă sau nu te tratează așa cum ai dori, ridică-te deasupra lor și vezi-ți de treaba ta.
- Identifică cele mai valoroase lucruri pe care le faci în mediul profesional. Cum ți-ai putea organiza timpul, astfel încât să faci mai multe de acest gen?
- Dacă ai putea fi excelent la orice sarcină sau în orice abilitate, care ar fi aceasta? Stabilește-ți-o drept obiectiv și începe să lucrezi imediat asupra acelei îndemânări.
- Care sunt domeniile-cheie ale slujbei tale? Pe o scală de la 1 la 10, cât de bun ești în fiecare sector de activitate?
- Selectează trei persoane cu care poți forma un grup inteligent concentrat în jurul carierei. Invită-le să vă întâlniți săptămânal la micul dejun sau la prânz.
- Examinează-i pe fiecare dintre oamenii cu care te asociezi în mod obișnuit, atât în afaceri, cât și pe plan social. Sunt aceștia oamenii potriviți pe care să îi ai ca membri ai grupului tău de referință?
- Creează-ți un plan de dezvoltare personală pentru a te pregăti să devii genul de persoană cu care ai dori să te întâlnești și să-ți petreci timpul. Preia controlul asupra propriului viitor.
- Începe astăzi să-ți creezi propria bibliotecă de cărți din domeniul tău. Citește între 30 și 60 de minute zilnic, subliniază și ia notițe cu atenție.
- Expuneți încontinuu mintea la idei și puncte de vedere noi. Pune multe întrebări. Ia în considerare faptul că ai putea greși.
- Asociază-te numai cu persoane pozitive, optimiste, creative, fericite, care au scopuri clare pentru viețile lor. Stai alături de câștigători dacă vrei să fii unul dintre ei.
- Care părți ale muncii tale îți oferă cel mai mare profit pe energia investită? Cum ți-ai putea structura munca și viața pentru a folosi mai mult timp în aceste domenii?
- Hotărăște-te astăzi să vorbești cu tine într-un mod pozitiv, folosind afirmații exprimate în același fel, personal și la timpul prezent. Fii propriul suporter entuziast.

- Creează-ți o imagine mentală pentru cel mai important obiectiv al tău, ca și cum acesta ar fi deja realitate. Dacă este posibil, decupează imagini potrivite scopului tău și studiază-le în mod regulat pentru a ți le programa în subconștient.
- Practică abordarea lui Edison. Acceptă în mod calm că fiecare eșec temporar este doar o modalitate de a identifica ceva ce nu funcționează. De aceea reprezintă un succes.
- Fii autentic în toate privințele. În ce domenii trebuie să accepți lumea așa cum este și nu așa cum ți-ai dori să fie? Fii sincer cu tine însuți.

Astfel, dacă ne modificăm schemele de gândire existente cu fiecare nouă conexiune creată și dacă schimbarea respectivă e întreținută timp suficient, se poate activa acum o serie complet nouă de conexiuni nervoase. Dar dacă suntem capabili să stimulăm aceste noi circuite ca să ne activăm creierul într-o nouă secvență, combinație și după un alt tipar, creăm, în esență, un nou nivel de conștiință [22, p.270]. Să ne amintim că prin conștiință înțelegem, de fapt, creierul în acțiune, iar atunci când creierul lucrează diferit, se creează un nou nivel de conștiință. Odată ce gândurile sau experiența lasă urme permanente în creier, nu este nevoie decât de un stimul familiar din mediu sau de revenirea unui gând pentru a activa aceste rețele, permițându-le să se activeze automat la unison. Cu cât mai des activăm aceste rețele statornicite, cu atât mai bine se consolidează conexiunile sinaptice, deci cu atât mai ușor ne este să le activăm și să atașăm rețelei noi concepte. Acest lucru amplifică gradul de complexitate și de organizare a schemelor și secvențelor de activare și, astfel, ne modificăm efectiv mintea, schimbându-i arhitectura conexiunilor sale.

Rezumând cele expuse mai sus, *funcționalitatea gândirii implică următoarele aspecte:*

- Adaptabilitatea: Societatea contemporană este caracterizată de schimbări rapide și complexe. Gândirea funcțională presupune capacitatea de a se adapta la noile condiții, de a învăța și de a aplica cunoștințele și abilitățile în mod flexibil pentru a face față cerințelor sociale în permanentă schimbare.
- Soluționarea problemelor: Gândirea funcțională presupune abilitatea de a aborda problemele și provocările în mod analitic în vederea căutării celor mai eficiente soluții. Aceasta implică identificarea și evaluarea diferitelor opțiuni, precum și luarea în considerare a consecințelor la nivel individual și social pe termen mediu și lung.
- Creativitate și inovație: Gândirea funcțională în societatea contemporană încurajează abordarea creativă și inovatoare a problemelor și situațiilor. Aceasta

implică găsirea de modalități noi și neconvenționale de a rezolva problemele și de a aduce îmbunătățiri în diferite domenii personale și profesionale.

- Colaborare și comunicare: Gândirea funcțională promovează colaborarea și comunicarea eficientă între diferite părți interesate. Aceasta implică capacitatea de a lucra în echipă, de a asculta și de a împărtăși idei și de a găsi soluții comune pentru a aborda provocările societății contemporane.
- Etică și responsabilitate socială: Gândirea funcțională nu se limitează doar la eficiență și pragmatism, ci include și luarea în considerare a impactului asupra mediului, comunității și a societății în ansamblu. Aceasta implică responsabilitate socială și luarea în considerare a valorilor etice în deciziile și acțiunile noastre.

DISTORSIUNILE COGNITIVE: CE SUNT ȘI CUM SĂ LE EVITĂM?

Obiective:

- să definească conceptul de distorsiune cognitivă și să identifice caracteristicile sale esențiale;
- să cunoască tipurile și categoriile de distorsiuni cognitive;
- să înțeleagă impactul negativ al distorsiunilor cognitive asupra stării mentale și emoționale;
- să identifice distorsiunile cognitive în propriile scheme cognitive;
- să utilizeze diverse tehnici pentru eficientizarea gândirii distorsionate;
- să poată elabora planuri de intervenție individualizate pentru a reduce impactul distorsiunilor cognitive;
- să dezvolte o perspectivă mai realistă și mai flexibilă asupra propriei persoane și a lumii înconjurătoare.

***Cuvinte-cheie*:** *distorsiuni cognitive, tehnici de intervenție, flexibilitate cognitivă, dezvoltare personală, viață cotidiană.*

Sumar:

1. Distorsiuni cognitive, definiții
2. Tipuri și caracteristici ale distorsiunilor cognitive
3. Tehnici eficiente în optimizarea gândirii distorsionate



Cu toate că gândirea echivalează de multe ori cu cunoașterea, psihologii iau în considerare cu multă fermitate posibilitățile de eroare sau de distorsiune care se întâlnesc în mod normal atât în cursul constituirii sau dezvoltării reprezentărilor mentale, cât și al manipulării lor: ei sunt de părere că acestea se înscriu printre fenomenele naturale [38].

Distorsiunile cognitive reprezintă erori de gândire, prin intermediul cărora oamenii alterează frecvent datele realității. Aceste erori de logică pot fi specifice majorității oamenilor și nu au nicio legătură cu nivelul de inteligență al acestora. Atunci când analizăm gândurile distorsionate ne referim la gândurile automate – acele gânduri relevante care produc disconfort, stări emoționale negative, repetitive, atât de perturbatoare, încât viața zilnică este afectată.

Prezentăm, în cele ce urmează, cel mai frecvent întâlnite distorsiuni cognitive [17, 19, 34]:

- **Gândirea de tip dihotomic** (alb-negru; totul sau nimic). Se caracterizează prin aceea că subiectul se evaluează pe sine însuși, pe ceilalți, împrejurările și lumea în general în culori extreme. Gândești în termeni de eșec total sau succes complet, de bine sau rău, o situație este albă sau neagră, fără a lua în calcul alte variante posibile, intermediare. Varianta funcțională este gândirea nuanțată.
- **Catastrofizarea** are loc în situația în care persoana prevede faptul că evenimentele vor lua o întorsătură negativă: se va produce o catastrofă, se va întâmpla o nenorocire, viitorul e sumbru etc., ceea ce duce la stări emoționale de anxietate, teamă, comportamente de izolare și de evitare.
- **Minimalizarea și maximalizarea** – evaluarea eronată a semnificației și magnitudinii unui eveniment, într-o măsură suficient de mare pentru a constitui o distorsiune. Varianta funcțională este evaluarea adecvată a semnificației sau magnitudinii unui eveniment.
- **Personalizarea și blamarea.** Personalizarea caracterizează modul de gândire al unei persoane care se blamează pe sine pentru toate lucrurile care merg prost, asumându-și responsabilitatea pentru evenimente pe care nu le poate controla pe deplin (exemplu: o femeie consideră că este vinovată doar ea pentru eșecul căsniciei). Atitudinea opusă constă în blamarea celorlalți sau a împrejurărilor, ignorând contribuția persoanei la producerea problemei. Varianta funcțională este asumarea responsabilității atunci când este cazul.
- **Gândirea emoțională**. Oamenii cred că ceva trebuie să fie adevărat fiindcă „așa simt ei", ignorând dovezile. Valoarea funcțională este evaluarea valorii de adevăr prin dovezi.
- **Abstracțiunea selectivă.** Centrarea pe un detaliu scos din context, ignorând totodată aspectele mai relevante ale situației și conceptualizarea întregii experiențe pe baza segmentului respectiv. Spre exemplu, un autor care a primit o serie de cronici pozitive ale cărții sale și doar una negativă va tinde să se concentreze doar asupra celei negative. Varianta funcțională aici este abstracțiunea susținută logic.

- **Suprageneralizarea** (generalizarea excesivă). Extragerea unei reguli generale sau concluzii pe baza uneia sau mai multor incidente izolate și utilizarea acestor reguli în alte situații asociate sau nu cu incidentul respectiv. Varianta funcțională este generalizarea susținută logic.
- **Etichetarea**. Se atașează o etichetă globală propriei persoane și/sau altora, fără a se ține seama de dovezi care sunt incompatibile cu această etichetă. Varianta funcțională este evitarea etichetării și focalizarea pe concret.
- **Vederea „în tunel"** – se notează doar aspectele negative sau doar cele pozitive. Varianta funcțională este înregistrarea tuturor dovezilor și elementelor existente.
- **Inferența arbitrară.** Acest tip de gândire se caracterizează prin aceea că subiectul trage concluzii negative, fără a avea suficiente dovezi. Poate avea două forme:
  - *citirea gândurilor*, când persoana crede că știe ce gândesc ceilalți, ignorând alte explicații posibile ale unor comportamente sau atitudini și
  - *ghicirea viitorului*: persoana prezice faptul că evenimentele viitoare vor avea un final negativ.
- **Gândirea de tip absolutist** (*trebuie neapărat să...*). Subiectul se conduce după niște imperative categorice, care îi spun cum trebuie să fie el, alte persoane sau lumea înconjurătoare (exemplu: Trebuie neapărat să obțin întotdeauna și cu orice preț afecțiunea celorlalți). Atunci când expectațiile unei astfel de persoane nu sunt îndeplinite, aceasta va deveni perturbată emoțional, simțind depresie, furie și frustrare.

Trebuie de subliniat faptul că un gând negativ sau o convingere disfuncțională poate include mai multe tipuri de distorsionări cognitive. La fel, este important să cunoaștem că, odată apărut, gândul nu funcționează independent, ci influențează sau determină stările afective, comportamentele și chiar reacțiile fiziologice ale individului. În asemenea cazuri este util să ne adresăm nouă înșine sau persoanelor ce prezintă distorsionări cognitive următoarele întrebări [33, 26]:

- Care este dovada că respectiva convingere este adevărată? Sau, unde este scris că acest lucru este corect?
- Oare un om de știință ar fi de acord cu punctul tău de vedere? Ar fi de acord colegii sau prietenii tăi cu ideile tale?
- Ce anume face ca această situație să fie atât de îngrozitoare?
- Nu cumva te stresezi din cauza modului în care vor evolua lucrurile, în loc să le iei ca atare și să încerci să rezolvi situația?
- Oare nu privești evoluția evenimentelor în mod prea personal?
- Oare nu dai vina în mod excesiv pe ceilalți, pentru a te simți bine pe moment?

– De unde rezultă că, doar pentru că îți dorești ca un lucru să fie adevărat și ar fi foarte convenabil să fie, acesta *trebuie* cu necesitate să se întâmple?

Drept tehnici eficiente în combaterea gândirii distorsionate pot fi următoarele [34]:

1. *Identificarea contradicțiilor*: Ai gânduri care vin în contradicție unul cu altul, ca de pildă: „Aș dori să cunosc cât mai mulți oameni, dar nu suport să fiu respins în nicio situație".
2. *Identificarea cercului vicios:* Fii atent dacă nu cumva te învârtești într-un cerc vicios din care nu poți scăpa, ca de exemplu: „Cred că sunt un ratat pentru că sunt depresiv și sunt depresiv pentru că mă simt un ratat" [26].
3. *Combaterea gândirii magice*. Dacă, spre exemplu, afirmi că este periculos să zbori cu avionul pentru că ai citit de curând un articol despre o catastrofă aeriană, ar trebui să verifici de câte milioane de ori oamenii au efectuat zboruri fără să se întâmple nimic.
4. *Combaterea falselor alegeri cu caracter dihotomic*. Se oferă ajutor în analiza alternativelor, precizându-se atât costurile, cât și beneficiile fiecărei variante și explicându-se avantajele renunțării la stilul de gândire „totul sau nimic".

Alte strategii cognitiv - comportamentale utile în combaterea stilului distorsionat de gândire și în schimbarea perspectivei din care sunt privite evenimentele:

➢ ***Folosirea modelelor.*** Alegeți o persoană pe care o cunoașteți sau un personaj despre care ați citit sau ați auzit și pe care îl admirați și ați vrea să-l aveți drept model. Numiții calitățile persoanei (sau personajului) respective. Folosiți persoana identificată ca pe un punct de referință în analiza și lucrul cu cognițiile dvs. disfuncționale: *Ce ar gândi ea în asemenea situație?*

➢ ***Pune-ți întrebarea „Cum de am ajuns să cred acest lucru?".*** Când ne aflăm sub apăsarea unui proces de gândire negativă, răspunsul nostru instinctiv la această întrebare ar putea să fie „Pentru că este adevărat, bineînțeles!". Este însă evident că originile convingerilor noastre se bazează de obicei pe anumite expectanțe, experiențe de viață, cunoștințe limitate, mesaje care ne-au fost frecvent repetate în copilărie, valori colective etc., care ne-au învățat să gândim într-un anumit fel. Reflecția asupra propriei gândiri este foarte importantă aici. Uneori este suficient chiar și acest singur pas pentru a face o schimbare de percepție care să slăbească din puterea gândurilor negative [4].

➢ ***Tehnica unui caz similar.*** Este binevenită întrebarea „Oare ce sfat aș da unui prieten apropiat care seamănă mult cu mine şi are o problemă asemănătoare?". De obicei, veți fi surprinși să constatați că manifestați o loialitate sporită pentru alte persoane, reacționând mult mai suportiv [34].

➢ ***Analiza costurilor și a beneficiilor.*** Această tehnică abordează gândurile negative din perspectiva motivației și nu a veridicității respectivelor gânduri. Este necesar să ne întrebăm ce vom avea de câștigat și ce vom pierde dacă vom menține gândul negativ. Analiza costurilor şi beneficiilor face posibilă evaluarea avantajelor și dezavantajelor stărilor afective patologice, a gândurilor negative, precum și a convingerilor disfuncționale în legătură cu propria persoană [19].

Ce să faci dacă totuși nu merge [4]?

1. Ești sigur că ai luat în vizor convingerile care trebuie? Încearcă întotdeauna să-ți precizezi cât mai clar convingerile. Pătrunde în profunzime pentru a găsi gândurile care îți afectează cu adevărat starea.
2. Crezi într-adevăr că poți face această schimbare? Este foarte greu să faci ceva să meargă dacă o parte din tine îți spune că nu este posibil. Poate ar fi bine să te gândești la alte obiective, care să fie şi destul de importante ca să-ți dea o motivație, dar și destul de realiste încât să poți avea încredere că le vei atinge.
3. Cum îți măsori progresul. Ai nevoie de o metodă prin care să-ți monitorizezi progresul. Aceasta poate să fie un jurnal, o fișă sau o metodă personalizată, pe acre o găsești chiar tu și care îți este de ajutor.
4. Se recomandă notarea gândurilor negative. Aceasta te va ajuta să identifici erorile de gândire și să vii cu alternative echilibrate.
5. Cât de mult îți repeți în minte noile tale convingeri? Este necesar să repeți mereu noile convingeri pentru a le consolida, ca să poată deveni niște rivali puternici gândurilor tale negative.
6. Stilul tău de viață vine în sprijinul noilor tale convingeri? Influența dintre gânduri, emoții și acțiuni funcționează în ambele sensuri, așa că trebuie să fii consecvent.
7. Dacă încă nu ai făcut progrese, poți cere ajutor. Dacă ți se pare că te-ai blocat, nu suferi în tăcere. Cere sfatul unui psiholog practician, care te poate ajuta.

Menționăm faptul că majoritatea oamenilor, indiferent de inteligența lor, pot prezenta, ocazional, distorsiuni cognitive în abordarea vieții cotidiene. Unele dintre ele ar putea fi adevărate sau funcționale, importantă fiind identificarea dovezilor care le vin în sprijin. În situațiile când distorsiunile cognitive sunt o prezență frecventă sau permanentă și nu pot fi argumentate logic, pot constitui o problemă serioasă, susceptibilă să afecteze starea de bine a persoanei și să pericliteze relațiile cu cei din jur. Tehnicile expuse mai sus sunt utile în lucrul cu gândirea distorsionată. Totuși, persistența în timp sau generalizarea distorsiunilor cognitive necesită solicitarea ajutorului unui psiholog.

OBICEIURI BENEFICE PENTRU O GÂNDIRE SĂNĂTOASĂ



Un rol esențial în menținerea sănătății mintale și dezvoltarea capacităților cognitive revine modului sănătos de viață. Există mai multe **obiceiuri benefice pentru o gândire sănătoasă.** Spre exemplu, ***activitatea fizică regulată*** stimulează fluxul de sânge către creier, îmbunătățind astfel funcțiile cognitive în general și gândirea în particular. Exercițiul fizic poate ajuta, de asemenea, la reducerea stresului și anxietății, ceea ce duce la o gândire mai clară. Un alt obicei sănătos este ***alimentația echilibrată.*** O dietă sănătoasă, bogată în nutrienți, cum ar fi omega-3, antioxidanți, vitamine și minerale, contribuie la sănătatea creierului. Consumul de alimente precum pește, fructe, legume și nuci poate sprijini buna funcționare a creierului. ***Somnul de calitate și suficient*** este de asemenea esențial pentru o gândire bună. Odihna adecvată ajută la consolidarea memoriei, la clarificarea gândirii și la îmbunătățirea concentrării. Alte obiceiuri benefice care pot caracteriza viața de zi cu zi sunt:

- **Stimularea mentală:** Exercițiile mentale și provocările intelectuale mențin creierul agil și sănătos. Cititul cărților, rezolvare de puzzle-uri, învățatul unei limbi străine stimulează într-un mod foarte eficient gândirea.
- **Gestionarea stresului:** Stresul cronic poate afecta negativ capacitatea de concentrare și luare a deciziilor. Învățând tehnici de gestionare a stresului, cum ar fi meditația, yoga sau respirația profundă, putem menține gândirea liniștită și clară.
- **Socializarea:** Interacțiunea socială și menținerea unui cerc de prieteni și familie pot avea un impact pozitiv asupra sănătății mintale. Conversațiile și interacțiunile cu alții pot stimula gândirea creativă și pot oferi o perspectivă diferită asupra lucrurilor.

- **Limitarea utilizării tehnologiei:** Deși tehnologia poate fi utilă, petrecerea excesivă de timp în fața ecranelor poate afecta negativ sănătatea mentală. Este bine să limităm timpul petrecut pe dispozitive optând pentru activități în aer liber și interacțiuni umane.
- **Meditația și mindfulness:** Practicile de meditație și mindfulness pot ajuta la dezvoltarea concentrării, atenției și a capacității de a trăi în prezent.

Aceste și alte obiceiuri benefice, consolidate în timp și fiind parte a vieții de zi cu zi, pot consolida sănătatea mintală și îmbunătăți calitatea gândirii și a vieții în general.

REFLECȚII VIZÂND GÂNDIREA UMANĂ: MAXIME ȘI CUGETĂRI DIN TOATE TIMPURILE

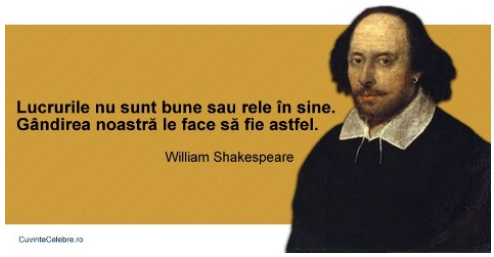
Autorul	Reflecții asupra gândirii umane
Buddha (563 î. Hr. – 483 î. Hr)	Suntem ceea ce gândim, tot ceea ce suntem ia naștere din gândurile noastre, cu gândurile noastre construim lumea.
Confucius (552 î. Hr. – 479 î. Hr.)	Învățătura fără gândire este o muncă irosită, gândirea fără învățătură este primejdioasă.
Heraclit din Efes (535 î. Hr. – 470 î. Hr.)	A avea o minte luminată de rațiune este virtutea cea mai mare, şi înțelepciunea este de a grăi adevărul şi a lucra conform naturii, ascultând de glasul ei.
Zenon din Eleea (490 î. Hr. – 425 î. Hr.)	Dacă cineva nu îndrăznește să spună ce gândește, va sfârşi prin a nu gândi ce spune.
Aristophanes (446 î.Hr. – 386 î. Hr.)	Gândurile mari trebuie însoțite de cuvinte mărețe.
Platon (427 î. Hr. – 347 î. Hr.)	Gândirea este forma de comunicare a sufletului cu sine însuși.
Aristotel (384 î. Hr – 322 î. Hr.)	Adevărurile transformă modurile de gândire şi de existență.
William Shakespeare (1564 – 1616)	Lucrurile nu sunt bune sau rele în sine. Gândirea noastră le face să fie astfel.
René Descartes (1596 – 1650)	Nu este îndeajuns sa ai o minte bună. Scopul principal e sa o folosești bine.
Jonathan Swift (1667 – 1745)	Ochiul minții vede cel mai bine atunci când ochii simțurilor rămân închişi.
Voltaire (1694 – 1778)	Gândirea profundă face minuni. Gândirea superficială aduce nenorociri.
J.J. Rousseau (1712 – 1780)	Mersul înviorează gândirea.
Edmund Burke (1729 – 1797)	Gândirea este puterea cea mai mare din univers. Aceasta ne permite să cream şi să schimbăm lumea.

Thomas Jefferson (1743 – 1826)	Gândirea este originea tuturor acțiunilor noastre, atât bune, cât și rele.
Jean Baptisti Henri Lacordaire (1802–1861)	A gândi înseamnă a te mișca în infinit.
Albert Einstein (1879 – 1955)	• Lumea pe care am creat-o este un proces al gândirii noastre. Nu poate fi schimbată fără a ne schimba gândirea. • Gândirea este forța de care avem nevoie pentru a rezolva toate problemele lumii. Suntem prizonierii gândurilor noastre. • La început toate gândurile aparțin dragostei. Mai târziu, toată dragostea aparține gândurilor.
Swami Shivananda (1887 – 1963)	Gândul este arhitectul destinului.
Lucian Blaga (1895 – 1961)	Cine gândește puțin, se înșală mult.
George Călinescu (1899 – 1965)	Și totuși, adevărata gândire este contradicția luminată, conștientă, iar nu poziționea fermă, care e semnul prostiei de turmă.
E. Heminguay (1899 – 1961)	Numai cei ce sfarmă lanțurile și descătușează cugetul omenesc sunt adevărați oameni.
Erich Fromm (1900 – 1980)	Dreptul de a ne exprima gândurile înseamnă ceva numai dacă suntem capabili să avem propriile gânduri.
John F. Kennedy (1917 – 1963)	De prea multe ori ne bucurăm de confortul opiniei fără a cunoaște disconfortul gândirii.
Edward de Bono (1933 – 2021)	Gândirea reprezintă sursa supremă a omenirii.

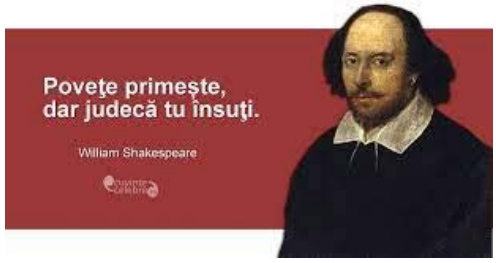

Tot ceea ce suntem este
rezultatul a ce am gândit.
Mintea este totul.
Devenim ceea ce gândim.
Buddha


A studia și a nu gândi e o risipă.
A gândi și a nu studia e periculos.
Confucius


Dacă nu ne e rușine să
o gândim, n-ar trebui să
ne fie rușine să o spunem.
Marcus Tullius Cicero


Lucrurile nu sunt bune sau rele în sine.
Gândirea noastră le face să fie astfel.
William Shakespeare


Nimic nu ne înșeală mai mult
decât propria noastră gândire.
Leonardo Da Vinci

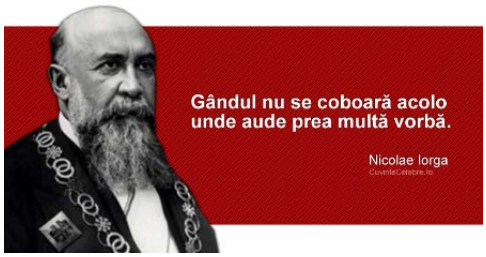

Poveţe primeşte,
dar judecă tu însuţi.
William Shakespeare

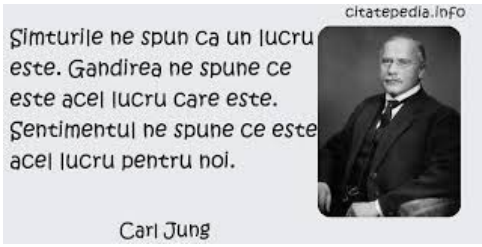

Limbajul este haina gandirii.
citatepedia.info
Samuel Butler


O gandire este un act, un
cutremur al nervilor. Cu cat
nervii se cutremura mai bine,
mai liber, cu atat cugetarea
este mai clara.
citatepedia.info
Mihai Eminescu


Gândește ca un om de
acțiune și acționează
ca un om care gândește.
Henri Bergson


Sa gandesti e cea mai grea
activitate. Probabil de aceea
sunt atat de putini cei
implicati in ea.
citatepedia.info
Henry Ford


Gândul nu se coboară acolo
unde aude prea multă vorbă.
Nicolae Iorga


citatepedia.info
Simturile ne spun ca un lucru
este. Gandirea ne spune ce
este acel lucru care este.
Sentimentul ne spune ce este
acel lucru pentru noi.
Carl Jung

CONCLUZII

- Din cele mai vechi timpuri, oamenii prezentau interes pentru cunoașterea naturii și a esenței gândirii. Minţile notorii ale tuturor timpurilor au încercat să ofere o explicație complexă vizând importanța gândirii umane.
- Gândirea, ca proces psihic, este caracterizată de formarea în timp a particularităților, operațiilor structurii și tipurilor sale, dar și de schimbarea și restructurarea lor la niveluri funcționale cât mai înalte.
- Factorii care generează și stimulează gândirea sunt atât de ordin extern, cât și intern, fiind rezultatul multiplelor și variatelor interacțiuni în care suntem implicați și care îi conferă unele caracteristici definitorii.
- Într-o lume aflată într-o perpetuă schimbare și evoluție, dezvoltarea gândirii raționale, eficiente și funcționale reprezintă un aspect esențial în educație.
- În contextul actual, caracterizat de informații abundente, abilitățile de gândire sunt fundamentale pentru a forma tineri responsabili, capabili să facă față cu încredere și înțelepciune provocărilor societale.
- Dezvoltarea gândirii are, în ansamblu, o direcție calitativ ascendentă, presupunând însă și momente de consolidare, reluare, însă pe o nouă bază – cea a proceselor și structurii sale.
- Dezvoltarea gândirii, deși e guvernată de legi generale, se diferențiază de la un individ la altul, pentru că fiecare ființă umană dispune de un echipament ereditar propriu, traversează medii diferite cu influențe variate, are parte de o educație diferită, evenimente de viață diferite etc.
- Caracterul concret și personal al dezvoltării gândirii nu anulează acțiunea legilor generale ale devenirii psihocomportamentale, ci dă un înțeles mai profund acesteia și totodată atrage atenția asupra aspectelor diferențiale, care nu trebuie niciodată scăpate din vedere.
- Dezvoltarea gândirii nu constituie o simplă juxtapunere de elemente nou dobândite, ci o unitate a continuităților și discontinuităților – ceva conservându-se, iar altceva schimbându-se, modificându-se, transformându-se – acesta fiind conținutul unui nou stadiu psihic.
- Importanța gândirii în soluționarea diferitor categorii de probleme este enormă. Fiind un proces psihic cognitiv, gândirea implică capacitatea de a judeca, de a prevedea, de a rezolva probleme, de a înțelege idei complexe, de a învăța rapid și

de a folosi experiența acumulată. Abilitatea de rezolvare a problemelor reflectă o capacitate profundă de a înțelege mediul înconjurător, de a percepe rapid, de a da sens lucrurilor, iar flexibilitatea în gândire favorizează găsirea de soluții practice și adaptarea psihosocială.

- Ne putem eficientiza gândirea dacă devenim conștienți. Știind că gândurile ne influențează realitatea, iar ceea ce ne înconjoară constituie o manifestare unică a unei infinite game de posibilități, este datoria noastră să ne cultivăm propria gândire pentru a deveni eficientă. Aceasta înseamnă evoluție. Evoluând, putem transmite tipare ale gândirii eficiente și generațiilor viitoare, care urmează, la rândul lor, să cultive în continuare gândirea eficientă.
- Rolul gândirii funcționale în societatea contemporană este de o importanță majoră și se manifestă în mai multe moduri. Gândirea funcțională, caracterizată prin abilități de analiză, rezolvare de probleme și luare de decizii informate, joacă un rol esențial în abordarea provocărilor complexe cu care se confruntă societatea contemporană. Prin gândirea funcțională putem identifica soluții eficiente la problemele și provocările din diverse domenii, cum ar fi educația, tehnologia, sănătatea și mediul înconjurător.
- Abilitatea de a gândi în mod critic și creativ permite inovația și progresul tehnologic, contribuind astfel la dezvoltarea societății. Capacitatea de a analiza situațiile, de a evalua opțiunile și de a anticipa consecințele ne permite să facem alegeri raționale și să acționăm eficient, iar posibilitatea de a gândi în mod agil și de a învăța rapid ne permite să ne adaptăm la noile circumstanțe și cerințe ale societății contemporane.
- Gândirea are un rol esențial în abordarea provocărilor, inovarea, luarea deciziilor informate, adaptabilitatea și dezvoltarea competențelor critice în societatea contemporană. Prin dezvoltarea gândirii putem contribui la bunăstarea individuală și colectivă într-o societate a prezentului și a viitorului.
- Ghidul metodologic vizând dezvoltarea gândirii la diferite etape de vârstă este o resursă complexă și bine structurată, care încurajează dezvoltarea unui set de abilități esențiale pentru a face față cerințelor și provocărilor societății contemporane. Prin promovarea argumentată a diferitor tipuri de gândire, lucrarea contribuie la formarea unei generații de tineri responsabili, inovatori și colaborativi, capabili să aducă contribuții semnificative pentru o societate bazată pe inovație și progres, dar și securitate, bunăstare și protecție a mediului.

BIBLIOGRAFIE

1. Audrain, L. *600 de teste rapide care vă stimulează neuronii.* Bucureşti: RAO Distribuție, 2018.
2. Belmont, J. *103 activități de grup. Idei de tratament și strategii practice.* București: Trei, 2015.
3. Briceag, S. *Psihologia vârstelor:* Curs universitar. Bălți, 2017.
4. Briers, S. *Terapia cognitiv-comportamentală. Cum să-ți îmbunătățești gândirea și viața prin TCC.* București: ALL, 2015.
5. Britt, M. *Experimente psihologice.* București: Meteor press, 2017.
6. Burns, G. *101 povești vindecătoare pentru copii și adolescenți.* Bucureşti, 2011.
7. Cameron, M. *Puterea gândului.* București: Niculescu, 2020.
8. Cantopher, T. *Boli provocate de stres. Sfaturi pentru persoanele care se consumă prea mult.* București: Litera, 2021.
9. Cerlat, R. Caracteristici ale dezvoltării gândirii în ontogeneză. În: *Bazele teoretice ale asigurării activității psihologice în sistemul de învățământ general din perspectiva abordărilor societale contemporane:* Monografie colectivă. Chișinău, 2021.
10. Cerlat, R. Eficientizarea rezolvării de probleme prin cunoașterea și dezvoltarea gândirii. În: *Materialele Conferinței științifice naționale cu participare internațională „Psihologia aplicativă din perspectiva abordărilor societale contemporane”*, 03 decembrie 2021. Chișinău: CEP USM, 2021, p.110-116.
11. Cerlat, R. Startegii cognitiv-comportamentale de modificare a distorsiunilor cognitive. În: *Materialele Conferinței științifice naționale „Cercetarea în Științele Educației și în Psihologie: provocări și perspective. În memoriam profesorului Nicolae Bucun”*. Chișinău, 2021, p.282.
12. Cerlat, R. Efficient thinking, characteristics and modes of development. În: *Materialele Conferinței științifice internaționale „Means and meanings of communication. contexts and interdisciplinarity” Section: Communication, Journalism, Education Sciences, Psychology and Sociology.* Targu Mures: Arhipelag XXI Press, 2022.
13. Chabeli, M. *Higher order thinking skills competencies required by outcomes-based education from learners.* Curationis, 2006.
14. Ciccotti, S. *150 de experimente în psihologie pentru cunoașterea celuilalt. Mecanismele comportamentelor cotidiene.* Iași: Polirom, 2007.
15. Cosmovici, A. *Psihologie generală.* Iași: Polirom 2005.
16. Cosmovici, A., Iacob, L., *Psihologie școlară.* Iași: Polirom, 1999.
17. Cottraux, J. *Terapiile cognitive. Cum acționăm asupra propriilor gânduri.* Iași: Polirom, 2021.
18. Crețu, T. *Psihologia vârstelor*. Iași: Polirom, 2016.

19. David, D. *Tratat de psihoterapii cognitive și comportamentale.* Iași: Polirom, 2017.
20. Davis, N. *Povești terapeutice.* Vol. 1-9. Cluj-Napoca, 2011.
21. De Bono, E. *Gândirea laterală.* București: Curtea Veche Publishing, 2018.
22. Dispenza, J. *Antrenează-ți creierul. Strategii și tehnici de transformare mentală*. București: Curtea Veche Publishing, 2019.
23. Dispenza, J. *Distruge-ți obiceiurile nocive. Cum să-ți determini mintea să lucreze în favoarea ta. București*: Curtea Veche Publishing, 2014.
24. Dobelli, R. *Arta de a gândi limpede*. București: Publica, 2011.
25. Dweck, C. *Mindset: o nouă psihologie a succesului*. București: Curtea Veche Publishing, 2017.
26. Ellis, A., MacLaren, C. *Terapia rațional-emotivă și comportamentală.* București: All, 2018.
27. Enache, A. (coord.). *Gândirea critică în predarea disciplinelor umaniste.* Iași: Polirom, 2012.
28. Faber, A., Mazlish, E. *Cum să ne creștem copiii să fie gânditori încrezători și independenți.* București: Trei, 2012.
29. Facione, P. *Critical Thinking: What It Is and Why It Counts.* California Academic Press, 2015.
30. Gallagher, J. Teaching and learning: new models. In: *Annual review of psychology*, 1994.
31. Golu, M. *Fundamentele psihologiei*. București: Editura Fundației „România de Mâine”, 2007.
32. Greenberger, D., Padesky, Ch. *Gândesc, deci mă simt mai bine*. București: Litera, 2020.
33. Holdevici, I. *Psihoterapii de scurtă durată.* București: Trei, 2011.
34. Holdevici, I. *Tratat de psihoterapie cognitiv-comportamentală.* București: Trei, 2011.
35. Kaduson, H., Schaeger, Ch. *101 tehnici favorite ale terapiei prin joc*. București, 2015.
36. Kahneman, D. *Gândire rapidă, gândire lentă.* București: Publica, 2012.
37. Kwik, J. *Fără limite: dezvoltă-ți gândirea, învață mai rapid și eliberează-ți viața extraordinară.* București: Lifestyle Publishing, 2021.
38. Larousse. *Marele dicționar al psihologiei.* București: Trei, 2006.
39. Levy, J. *Antrenează-ți creierul.* București: Litera, 2015.
40. Looker, T., Gregson, O. *Manual antistres.* București: Niculescu, 2011.
41. Lucas, B., Spencer, E. *Predarea gândirii creative. Dezvoltarea elevilor și studenților care generează idei și gândesc critic*. București: Didactica Publishing House, 2020.
42. Markman, A., Gentner, D. The Effects of Alignability on Memory. In: *Thinking. Annual review of psychology*, 2001, nr. 52, p.223-47.
43. Matlin, M. *Dezvoltarea minții: O introducere în psihologia cognitivă*. București: Trei, 2019.
44. Maxwel, J. *Începe să gândești.* București: Amaltea, 2003.
45. Michael, A. *Experimente psihologice*. București: Meteor Press, 2017.

46. Mocanu, V., Tarnovschi, A., Dolinschi, C. *Psihologia vârstelor:* Suport de curs pentru studenți. Chișinău: CEP USM, 2020.
47. Oaksford, M., Chater, N. New Paradigms in the Psychology of Reasoning. In: *Annual review of psychology*, 2020, no 71, p.305-330.
48. Paul, R., Elder, L. *Critical Thinking: Concepts and Tools*. Integral Publishers, 2014.
49. Piaget, J. *Mintea copilului: Cum gândește, cum învață.* București: Editura Didactică și Pedagogică, 1997.
50. Roco, M. *Creativitate și inteligență emoțională.* Iași: Polirom, 2001.
51. Rusinek, S. *Cum să intri în mintea celuilalt: 60 de experimente ilustrate în psihologie.* Iași: Polirom, 2010.
52. Siaud-Facchin, J. *Cred că gândesc, cred că mă gândesc.* București: Curtea Veche Publishing, 2013.
53. Simister, C. *Jocuri pentru dezvoltarea inteligenței și creativității copiilor.* Iași: Polirom, 2011.
54. Sion, G. *Psihologia vârstelor*. București: Editura Fundației „România de Mâine”, 2003.
55. Tracy, B. *Schimbând gândirea, îți schimbi viața.* București: Curtea Veche Publishing, 2018.
56. Verza, E., Verza, F. *Psihologia vârstelor*. București: PRO HUMANITATE, 2000.
57. Weinberg, G., McCann, L. *Supergândire: Îmbunătățește-ți gândirea și ia decizii mai bune cu ajutorul modelelor mentale*. București: Publica, 2020.
58. Zlate, M. *Psihologia mecanismelor cognitive.* Iași: Polirom, 1999.
59. Zlate, M. *Fundamentele psihologiei.* Iași: Polirom, 2009.
60. Гулёва, И., Волошина, М. *Развитие критического мышления учащихся:* Учебное пособие. Москва: Юрайт, 2018.
61. Канеман, Д. *Думай медленно… решай быстро*. Москва: АСТ, 2014.
62. Кинг, П. *Учитесь думать, используя загадки, головоломки и игру слов. Развивайте смекалку, мыслите креативно и проницательно, тренируйте мастерство решения проблем*. Библос, 2023.
63. Обухова, Л. *Возрастная психология*: Учебник. Москва: Юрайт, 2012.
64. www.4brain.ru
65. www.elitarium.ru
66. www.jocuridecuvinte.ro/anagrame.htm
67. www.libertatea.ro/lifestyle/intrebari-de-logica
68. www.qbebe.ro/psihologie/dezvoltare_cognitiva/
69. www.scientia.ro
70. www.eushtiu.com



Raisa CERLAT

DEZVOLTAREA GÂNDIRII LA DIFERITE ETAPE DE VÂRSTĂ

Ghid metodologic

Redactare: *Ariadna Strungaru*
Machetare computerizată: *Tatiana Capliuc*

Bun de tipar *31.07.2024.* Formatul *70×100 1/12*
Coli de tipar *10,3.* Coli editoriale *6,5.*
Comanda *13.* Tirajul *50 ex.*

Centrul Editorial-Poligrafic al USM
str. Al.Mateevici, 60, Chişinău, MD-2009
e-mail: cep1usm@mail.ru; usmcep@mail.ru