



GRĂDINIȚA CU PROGRAM PRELUNGIT
"FLOARE DE COLȚ" BRAD



MINISTERUL EDUCAȚIEI NAȚIONALE
ȘI CERCETĂRII ȘTIINȚIFICE



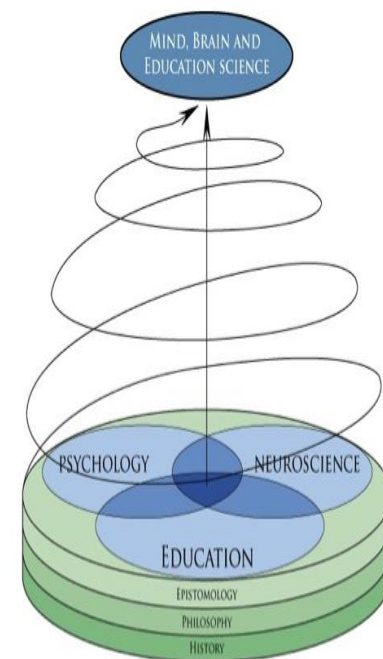
Erasmus+

Proiect "Creative&Critical Mind"

2016-1-RO01-KA101-024292

Întrebări strategice - Mind Mapping
Activitate de diseminare în cadrul Comisiei Metodice

10 noiembrie 2016



Calitatea întrebărilor pe care ni le punem este crucială

- Calitatea întrebărilor pe care ni le punem în mod constant au un impact incredibil de profund asupra vieții noastre. De fapt, ***locul în care ne aflăm în acest moment al vieții, este reflecția întrebărilor pe care în mod obișnuit și inconștient ni le-am adresat în timp.***
- Dacă nu ne simțim fericiți sau împliniți ar putea fi rezultatul faptului că întrebările pe care ni le-am pus acum câteva săptămâni, luni sau chiar ani, au fost puține, nerelevante, dar au modelat circumstanțele actuale ale vieții noastre.
- Prima cheie este cea de a conștientiza situația neplăcută în care ne aflăm, identificând apoi, întrebările pe care ni le-am adresat în mod constant și care ne-au adus în acest punct al vieții.
- A doua este cea care ne impune să dezvoltăm un set de întrebări care ne încurajează și pe care le vom introduce în viața noastră de astăzi înainte.
- Haideți să privim îndeaproape impactul profund al întrebărilor obișnuite pe care ni le adresăm, asupra vieții noastre:

- **Determină accesul nostru înspre “mai bine”**
- Întrebările potrivite pe care ni le adresăm ne extind conștiința de sine și înțelegerea propriei ființe, dar și a lumii din jur, efectiv ne ajută să obținem o perspectivă unică asupra obiectelor, oamenilor, evenimentelor, încercărilor cu care ne confruntăm la un moment dat, asupra oportunităților și resurselor.
- Pe de altă parte, dacă neglijăm acest aspect, vom eșua în a le identifica, fiindu-ne mai greu să facem față dificultăților cu care ne confruntăm.
- **Ne modelează abilitățile și potențialul**
- Întrebările obișnuite pe care ni le adresăm zilnic ne modelează inteligența, creativitatea, abilitatea de a rezolva probleme și de a ne atinge potențialul maxim ca ființe umane productive.
- Cu cât vom deveni mai eficienți în a ne adresa în mod consecvent întrebări de înaltă calitate, focalizate pe soluție și pe extinderea posibilităților, cu atât mai mult potențialul nostru se va manifesta, iar eforturile noastre se vor încheia cu succes.
- Dacă simți că, dintr-un anumit motiv, nu îți trăiești viața la adevăratul potențial, asta ar putea însemna că e timpul să schimbi maniera în care reflectezi întrebându-te.

- **Determină fericirea continuă**

- Datorită întrebărilor pe care ni le punem, ne putem schimba efectiv starea emoțională.
- Focalizează-te pe întrebări legate de lucrurile pe care ți le dorești în viață, decât pe lucruri care te întristează, îți provoacă stress sau deprimare.

- **Determină succesul**

- Luând în considerare tot ce a fost expus până acum, este limpede că modul în care ne adresăm nouă înșine de-a lungul vieții determină succesul în școală, iubire, carieră, determinând calitatea vieții pe care o trăim.



Strengthening and Weakening Question Types

- Există două categorii esențiale de întrebări pe care le putem alege:
 1. **Întrebări care ne demotivează** abilitatea noastră de a gândi efectiv, de aceea ele au tendința de a ne închide ușile înspre oportunități, determinându-ne, în același timp, să ne simțim inadaptați sau incapabili, pierzându-ne într-o imensitate de scuze și reclamații.
 2. **Întrebări care ne inspiră** putere de rezolvare, voință, consecvență, deschizându-ne ușile înspre imensitatea de noi oportunități și modalități de creștere și dezvoltare.
- Fiecare dintre cele două categorii sunt poziționate la extremele spectrului vieții, acest lucru fiind foarte important de înțeles, deoarece unde decizi să-ți poziționezi gândurile, va determina esențial ce vei realiza, experimenta, simți....cum vei trăi.

Întrebări care ne inspiră slăbiciune: “De ce?”

- Întrebările “*De ce?*” sunt întrebări care ne determină părerea de rău față de noi înșine, față de situațiile neplăcute. Sunt întrebări care caută simpatia celorlalți deoarece sunt provocate de starea de slăbiciune și de speranță.
- Au tendința de a aduce părerea de rău nesfârșită și tristețea care blochează mintea într-o stare de haos.
- Nu ar trebui sub nicio formă să ai obiceiul de a-ți adresa aceste întrebări inutile care îți vor frânge spiritul și îți vor distruge motivația.
- Iată câteva exemple de astfel de întrebări pe care trebuie să le eviți pentru totdeauna. Înainte de a le citi, este important să înțelegi că **vei găsi întotdeauna un răspuns întrebărilor pe care, în mod persistent consecvent, ți le pui zilnic.**



- De ce viața mea pare să fie mereu împotriva mea?
- De ce am atât de puțin noroc?
- De ce să încerc?
- De ce sunt atât de inadapdat și de incapabil?
- De ce mi se întâmplă întotdeauna mie?
- De ce viața mea e atât de tristă?
- De ce fac întotdeauna numai lucruri prostești?



- **Întrebările “De ce?” sunt întrebări-bucă**
- Au tendința de a ne atrage într-un ciclu al scuzelor, învinovățirii și problemelor care par fără sfârșit.
- Are sens, deoarece atunci când ne focalizăm în mod constant pe lucrurile pe care nu ni le dorim în viața noastră, aceste lucruri vor crește și se vor extinde în realitatea noastră fizică.
- **Întrebările “De ce?” ne conduc înspre învinovățire**
- Când ne scufundăm în obiceiul de a învinovăți, devenim foarte neproductivi și fără resurse, acest fapt conducând la extinderea acestui ciclu și la distrugerea vieții noastre emoționale.

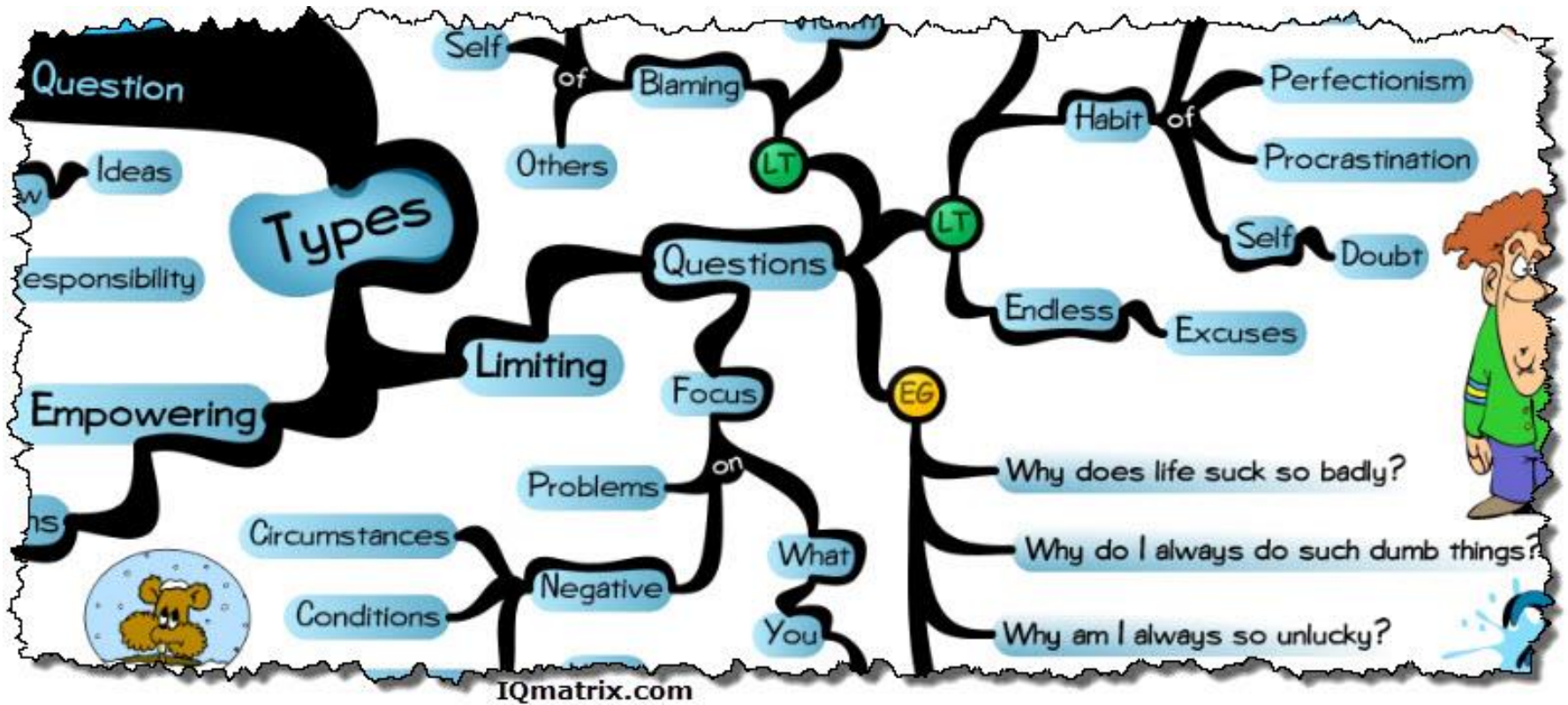


- **Întrebările “De ce?” ne conduc înspre limitări**
- Deoarece cauzează sentimente de părere de rău pentru noi, este natural ca acest tip de comportament să ne limiteze accesul la oportunități, sprijin, resurse care sunt disponibile.
- Întrebați-vă dacă, o persoană care utilizează acest tip de limbaj are vreo șansă de a fi în avantaj sau de a-și menține starea de spirit pozitivă.
- **Întrebările “De ce?” ne conduc înspre probleme**
- Fiind, în mod specific, focalizate pe ce nu ne dorim în viețile noastre, situațiile sunt etichetate ca fiind “probleme”, iar ele se așează între noi și fericirea pe care dorim să o simțim.
- Cu cât mai mult folosim aceste întrebări, cu atât mai adânc ne vom scufunda în mentalitatea de a ne concentra pe eventuale probleme care se pot ivi, având tendința de a ne simți copleșiți și fără control.

- **Întrebările “De ce?” ne conduc înspre scuze**
- Cu cât ne adâncim în labirintul problemelor vieții noastre, cu atât avem mai multe motive de a găsi scuze pentru situațiile neplăcute.
- Este important să înțelegem că scuzele **nu sunt soluții**, ne oferă doar o stare de bine care ne ajută să trăim într-o oarecare armonie cu problemele pe care le avem, dar pentru o perioadă foarte scurtă de timp.
- Oricum, de-a lungul acestei prăpăstii, scuzele dau naștere regretelor, care se pot transforma cu ușurință în furie sau stări adânci de depresie.
- **Întrebările “De ce?” ne conduc înspre îndoială**
- Ne îndoim de noi înșine, de abilitățile noastre, inteligența, creativitatea, competențele pe care le avem. Îndoiala ne sabotează putând declanșa emoții distructive care te vor menține fără energie, ezitant, ajungând ca nimic din ce faci să nu fie finalizat/realizat.
- Evită să te îndoiești de tine minimalizând aceste întrebări în viața ta.

Mind Mapping

Instrument de vizualizare a problemelor

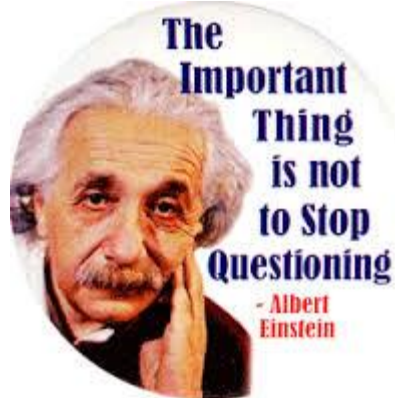


Întrebări care ne stimulează: Cum? Ce?

- La polul opus, avem aceste două tipuri de întrebări care ne vor ajuta să depășim obstacole sau încercări cu care ne confruntăm.
- Ele ne stimulează din punct de vedere psihologic și ne ajută să depășim bariere care stau între noi și obiectivele noastre.
- Ele mai sunt cunoscute ca întrebări care conferă putere, “*strengthening questions*”, deoarece au capacitatea de a ne extinde gândirea, gradul de conștientizare, întărind, totodată, caracterul.

Exemple de întrebări “Cum?”

- Cum pot face asta într-un mod mai inteligent?
- Cum pot face acest lucru mai bine/cum pot îmbunătăți?
- Cum pot depăși acest aspect?
- Cum pot gândi aici “în afara cutiei”?
- Cum pot realiza asta în ciuda tuturor dificultăților?



Exemple de întrebări cu “Ce?”

- Ce pot face să întorc acest aspect în favoarea mea?
- Ce oportunitate pe care nu o văd există aici?
- Ce este grozav legat de această situație, dar eu nu observ?
- Care este cea mai bună soluție aici?
- Ce din această situație mă poate face mai puternic?



- **Ne ajută să ne focalizăm pe soluția problemei.**
- **Ne ajută să ne focalizăm pe scopuri și obiective**
- **Ne ajută să ne extindem creativitatea**
- **Ne ajută să acționăm**
- **Ne inspiră să devenim responsabili pentru acțiunile noastre și rezultatele lor**
- **Ne ajută să ne depășim limitele**
- **Ne ajută să ne extindem oportunitățile.**

Depășirea obstacolelor utilizând întrebările

- Nu există îndoială, aceste întrebări strategice ne ajută să depășim cu bine dificultățile.
- O întrebare, în sine, nu este creativă prin natura sa, ci mai degrabă ea este catalizatorul care contribuie la stimularea gândurilor creative și, mai departe, cea care ne îmbunătățește competențele cu care ne depășim problemele.

Metoda atacului prin cele patru întrebări-pilon

- Dacă ai nevoie de mai mult ajutor, această metodă îți aduce contribuția organizând problema avută în prim-plan astfel:
- **Întrebarea posibilității:** “Ce pot face ca asta să funcționeze?”
- **Întrebarea necesității:** “Ce trebuie să știu ca să fac acest lucru să se întâmple?”
- **Întrebarea reducerii rezistenței:** “Ce aleg să fac?”
- **Întrebarea nepotrivirii:** “Ce se întâmplă dacă nu funcționează?”

Questioning Your Questions

- Dacă metoda de mai sus nu dă rezultate, se întâmplă probabil din cauza faptului că modul în care îți pui întrebările nu este cel mai fericit!
- Într-un astfel de moment este util să ne întrebăm:
- “Îmi pun întrebarea corectă?”
- “Care este cea mai utilă întrebare pe care mi-o pot pune în acest moment?”
- “Care este cea mai utilă întrebare, cea care m-ar ajuta să deblochez alte perspective, idei, soluții, dar pe care nu o văd în acest moment?”

Procesul de descoperire a răspunsurilor interioare

- Știind ce întrebări trebuie să punem presupune parcurgerea a doar jumătate din proces. A doua jumătate include abilitatea de a știi cum să găsești răspunsuri ce îți vor pune în față soluții efective.
- *Pentru acest proces sunt necesare următoarele elemente:*

❑ Intensitate emoțională:

Cu cât suntem mai dedicați și intensitatea emoțională din spatele întrebărilor pe care le punem e mai mare, mai rapide și bine elaborate vor fi răspunsurile ce urmează;

❑ Concentrare:

Cu cât ne concentrăm mai mult și ne dedicăm mintea, corpul și spiritul în acest proces, vom găsi răspunsuri bune mult mai repede;

❑ Expectanța:

Cu cât așteptările create în jurul întrebărilor sunt mai mari, cu atât vor veni mai repede răspunsurile;

❑ Conștientizare:

Găsim răspunsuri sub multe forme în activitățile din viața de zi cu zi. De cele mai multe ori, aceste răspunsuri pot fi foarte obscure și nu foarte evidente la prima vedere. Totuși, printr-o introspecție mai amănunțită, s-ar putea să realizăm că răspunsul este mult mai evident decât ne-am fi putut imagina. În concluzie, cu cât oferim mai multă atenție mediului înconjurător, răspunsurile vor veni mult mai rapid.

❑ Perseverența și răbdarea:

În final, totul se rezumă la perseverență și răbdare. Dacă suntem perseverenți și determinați să găsim un răspuns întrebărilor pe care le punem, ele ne vor găsi în cele din urmă. Câteodată, răspunsurile vin după o perioadă lungă de așteptare și o profundă reflecție asupra propriei persoane. În alte dăți, este nevoie doar de puțină intuiție.

Întrebările dimineții

Aceste întrebări trebuie folosite pentru planificarea în avans

- Timp de 5-10 minute, răspunde acestui set de întrebări, în mod conștient. În final, este important să fii foarte clar în răspunsurile tale. Nu răspunde superficial! Formulează un răspuns clar ce te va ajuta să pui în ordine planurile pentru activitățile zilnice.
- *Ce voi alege sa fac astăzi?*
- *Ce aleg să devin astăzi?*
- *Ce doresc să se întâmple astăzi?*
- *Cum intenționez să-i ajut pe ceilalți și să fac ceva important astăzi?*
- *Cum mă voi distra astăzi?*

Întrebările serii

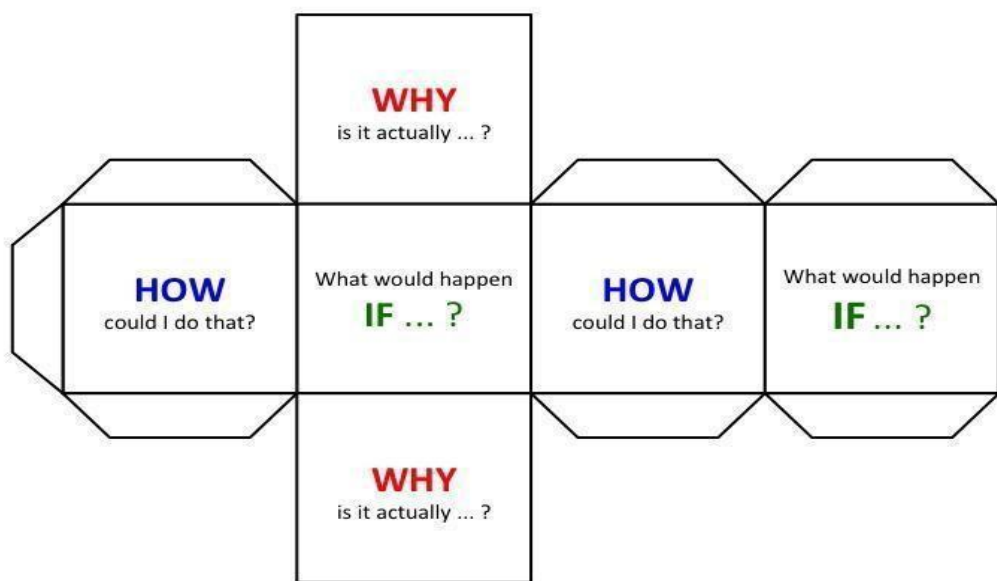
Aceste întrebări ar trebui folosite pentru reflecție proprie, grațitudine și reinventare

- Sunt necesare 5-10 minute (uneori mai mult) pentru a reflecta în mod conștient asupra întrebărilor. Scopul tău este de a ajunge la o transformare din punct de vedere psihologic ce te va ajuta să te dezvolti și să devii o persoană mai bună decât ai fost ieri.
- *Ce am învățat și cum m-am dezvoltat astăzi?*
- *Ce apreciez din ziua de astăzi?*
- *De ce apreciez asta?*
- *Cum am fost de ajutor astăzi celorlalți și lumii din jurul meu?*
- *Ce am făcut astăzi, ce m-ar putea apropia de atingerea scopurilor și obiectivelor mele?*
- *Unde se îndreaptă viața mea, datorită comportamentului meu?*
- *Cum trebuie să mă reinventez pentru a fi mai aproape de ce îmi doresc cel mai mult în viață?*
- *Căror noi întrebări le caut răspuns acum?*

De aplicat la clasă....

“Jocul întrebărilor”- “Ce ar fi dacă....”

Un copil de patru ani adresează, în medie, 400 de întrebări pe zi, pe când un adult, cu greu adresează câteva.



- **Întrebarea “De ce?”** ne ajută să identificăm cauza problemei;
- **Întrebarea “Ce ar fi dacă....?”** ne oferă deschiderea spre soluții creative;
- **Întrebarea “Cum?”** ne focalizează pe soluție.