

STRATEGIE DE PREDARE ȘI ÎNVĂȚARE (DISCALCULIE)

Întrebări orientative pentru discuția în grup:

- Care credeți că este adevărata problemă în acest caz?
- Vi s-a întâmplat vreodată ceva similar?
- Ce ar putea ajuta această persoană să-și gestioneze mai bine timpul?
- Cunoașteți vreo strategie sau vreun instrument care ar putea funcționa?

CAZUL 1 – Luca: Întotdeauna totul deodată

Luca lucrează într-un birou mic și este mereu ocupat. Imediat ce ajunge, își deschide e-mailul, răspunde la două mesaje, dar între timp, îi apar notificări pe telefon. Deschide una „doar pentru o clipă”, dar apoi se trezește pe Instagram. Între timp, începe să lucreze la un fișier Excel, dar renunță la jumătatea drumului pentru că își amintește că are un document urgent de scris.

La sfârșitul zilei, este epuizat. A început cinci lucruri și a terminat două. A lucrat fără oprire timp de ore întregi, dar se simte frustrat și dezorganizat. De asemenea, are ocazional dureri de cap și tensiune, dar nu știe ce să schimbe.

CAZUL 2 – Mara: Încep mâine

Mara urmează un curs online pentru adulți și are un termen limită important în fiecare săptămână. Când primește tema, se gândește: „O să încep mâine, în liniște”, dar a doua zi are deja alte lucruri de făcut. Amână din nou și din nou. Crede că are timp, dar între timp se uită la un serial, navighează pe telefon sau iese să facă câteva comisioane.

Cu 24 de ore înainte de termenul limită, se apucă de treabă cu anxietate, scrie în grabă și este nemulțumită de rezultat. În fiecare săptămână, își spune: „Data viitoare voi începe mai devreme”, dar ciclul se repetă identic. Începe să se simtă incompetentă și vinovată.

CAZUL 3 – Stefano: Eu spun întotdeauna „da”

Stefano este o persoană amabilă și serviabilă. Lucrează ca educator și îi place să ajute pe ceilalți. Dar în fiecare zi primește cereri: un coleg îi cere ajutorul pentru o activitate, un

prieten vrea să discute, mama lui îl sună să-i ceară să facă o treabă. El spune întotdeauna „da”, chiar dacă are deja o zi încărcată.

Astfel, sarcinile personale se acumulează, rămâne în urmă cu proiectele și lucrează până târziu în noapte pentru a recupera. Nu reușește să găsească nici măcar 30 de minute pentru el însuși. Când încearcă să spună „nu”, se simte vinovat, ca și cum ar dezamăgi pe cineva. Dar, în interior, se simte din ce în ce mai obosit și frustrat.

CAZUL 4 – Giulia: Lista fără sfârșit

Giulia adoră să facă liste. În fiecare dimineață, notează tot ce are de făcut: e-mailuri, curățenie, cumpărături, răspunsuri colegilor, plata facturilor, citirea unui document important. Dar lista este lungă, plină de sarcini diferite și fără o ordine anume.

Se uită la listă, neștiind de unde să înceapă. Uneori face lucrurile cele mai ușoare, alteori începe și apoi schimbă sarcinile. La sfârșitul zilei, de multe ori nu a făcut ceea ce era cu adevărat urgent. Lucrurile importante se acumulează, în timp ce cele rapide (și mai puțin relevante) sunt bifate. Se simte „productivă”, dar apoi își dă seama că întotdeauna rămâne în urmă cu lucrurile care contează cu adevărat.