

# **PROGRAMA ȘCOLARĂ**

pentru disciplina opțională

## **MANAGEMENTUL EMOȚIILOR**

**Curriculum la decizia școlii pentru învățământul liceal**

*Aprobată prin ordin al ministrului  
Nr. 6174 /31 octombrie.2022*

**București, 2022**

## NOTĂ DE PREZENTARE

Programa școlară pentru disciplina „*Managementul emoțiilor*” reprezintă o ofertă educațională pentru curriculumul la decizia școlii, propusă la nivel național, adresată elevilor din învățământul liceal (și profesional, în măsura în care permit reglementările privind curriculumul). Disciplina poate fi studiată în oricare an de studiu din învățământul liceal, la decizia școlii, cu un buget de timp de **1 oră/săptămână**, pe durata unui an școlar. **Acest buget de timp are caracter orientativ**, organizarea timpului pe săptămână sau pe durata anului școlar fiind flexibilă, la decizia școlii).

Disciplina propusă se adresează **tuturor elevilor, indiferent de filieră, profil sau specializare**. Se încadrează tematic în ariile curriculare *Om și societate*, *Consiliere și orientare* și *Limbă și comunicare*, fiind un opțional integrat la nivelul acestor arii.

Programa răspunde necesității accentuării educației afective în învățământul preuniversitar, ca răspuns la nevoi psihologice specifice vârstelor de dezvoltare în contextul provocărilor multiple ale mediului familial, școlar și social. Cercetările demonstrează că de gestionarea eficientă a propriilor emoții depinde și relația elevului cu școala, cu învățarea și cu viața, în general.

Adresându-se elevilor din clasele a IX-a – a XII-a, acest opțional urmărește să îi ajute să-și exploreze trăirile, în contextul trecerii de la gimnaziu la liceu sau de la liceu la învățământul superior ori la viața profesională, al adaptării la un nou ethos școlar / organizațional, la noi grupuri / comunități și la noi cerințe. Astfel, urmărește să pună bazele logicii unei stări de bine în sala de clasă, cu impact atât personal cât și organizațional. De asemenea, răspunde nevoilor adolescenților de a înțelege strategiile personale sau ale celorlalți de exprimare și reglare emoțională în diferite medii și contexte, inclusiv în mediul virtual, în condițiile în care tinerii petrec din ce în ce mai mult timp în fața ecranelor, departe de interacțiunea socială clasică. Prin urmare, această disciplină se înscrie într-un demers amplu de sprijinire a igienei și sănătății mintale, contribuind la dezvoltarea afectivă și ajutând adolescenții să recunoască semne timpurii ale unor posibile tulburări sau afecțiuni (anxietate, depresie, tulburări alimentare etc). Înțelegerea acestor semne constituie un prim pas în identificarea precoce și oferirea de sprijin (sieiși sau celorlalți).

Opționalul propus este cu atât mai relevant cu cât, în momentul de față, oferta curriculumului nucleu în aria Consiliere și orientare pentru învățământul liceal este insuficient dezvoltată. Prin urmare, acest opțional extinde și consolidează oferta curriculară care susține dezvoltarea personală a elevilor de liceu. Raportat la domeniile de competențe-cheie, opționalul contribuie în mod direct și semnificativ la dezvoltarea competențelor interpersonale, interculturale, sociale și civice. De asemenea, contribuie la dezvoltarea competenței de a învăța să înveți, a competențelor digitale și a celor antreprenoriale.

Disciplina propusă valorifică experiența fiecărui elev, modul său particular de a simți, interpreta și aprecia, precum și învățarea între egali - explorarea unor cazuri / situații de viață. Aceasta nu urmărește acumularea de cunoștințe academice, teoretice, ci formarea de

competențe de autocunoaștere și autocontrol, de interacțiune socială pozitivă. Este un opțional integrat, care poate fi corelat cu disciplinele socioumane, cu cele din aria Consiliere și orientare și cu alte discipline - de ex., Biologia sau Educația fizică. Exemple de conexiuni posibile:

- *Educația socială* (parcursă în gimnaziu și valorificată în contexte noi, în primii ani de liceu), alte discipline socioumane (*Psihologie*, clasa a X-a etc.) – analiza specificului cultural în exprimarea emoțiilor, corelarea emoțiilor cu diferite stereotipuri, prejudecăți, stabilirea limitelor de comportament pentru sine și pentru ceilalți, responsabilitatea individuală și a celorlalți, situații de vulnerabilitate, percepția socială a persoanelor care se confruntă cu tulburări emoționale etc.);
- *Biologie* – pot fi explorate legături între aspecte teoretice deja studiate și noile achiziții specifice acestui opțional – de exemplu, manifestarea fizică a emoțiilor și somatizarea;
- *Limba și literatura română* – se poate realiza cunoașterea mai profundă a trăirilor personajelor din operele literare și înțelegerea modului în care aceste trăiri influențează comportamentele (cu paralele deschise spre perceperea de către elevi a propriei realități privitor la emoțiile pe care le trăiesc);
- *Educația fizică* - importanța activităților sportive pentru starea de bine, pentru reducerea stresului, dezvoltarea autocontrolului și a încrederii în sine, a autodisciplinii, a capacității de autoevaluare etc.

Programa este elaborată în concordanță cu **structura specifică a programelor școlare**, cuprinzând:

- **Nota de prezentare** – imagine de ansamblu asupra programei, evidențiind repere legate de specificul elevilor cărora li se adresează, repere de timp, elemente privind valoarea adăugată și conexiunile cu alte discipline;
- **Competențe generale** - achiziții generale care structurează cunoștințe, capacități și atitudini, derivate din profilul absolventului de liceu; dat fiind specificul acestei discipline, acestea sunt predominant non-cognitive, de factură socială și emoțională;
- **Competențe specifice** - achiziții cu grad mai redus de complexitate, derivate din competențele generale, care ghidează procesul de predare-învățare-evaluare;
- **Exemple de activități de învățare** - sugestii de activități de învățare corelate cu fiecare competență specifică, având caracter non - obligatoriu (așa cum indică și denumirea secțiunii, acestea sunt „exemple”, prin urmare pot fi utilizate ca atare sau pot fi adaptate ori înlocuite cu activități propuse de profesor);
- **Conținuturi ale învățării**– mijloace informaționale relevante pentru dezvoltarea competențelor;
- **Sugestii metodologice** – recomandări pentru proiectarea, desfășurarea și evaluarea activității didactice la disciplina opțională propusă; evidențierea unor elemente de specificitate a disciplinei și orientarea demersului educativ.

Demersurile propuse prin actuala programă sunt concordante cu spiritul și cu recomandările cuprinse în documente naționale, europene și internaționale, astfel:

- *Documente naționale*

- ORDIN nr. 3239 din 5 februarie 2021 privind aprobarea documentului de politici educaționale „Repere pentru proiectarea, actualizarea și evaluarea Curriculumului național. Cadrul de referință al Curriculumului național”;
- ORDIN nr. 3238 din 5 februarie 2021 pentru aprobarea Metodologiei privind dezvoltarea curriculumului la decizia școlii;
- OMECT nr. 1529/18.07.2007 privind dezvoltarea problematicii diversității în curriculumul național.
- *Documente europene și internaționale*
- Recomandarea Consiliului Uniunii Europene privind abordările bazate pe învățarea mixtă pentru un învățământ primar și secundar de înaltă calitate și incluziv, adoptată de Consiliu (Educație, Tineret, Cultură și Sport) în cadrul reuniunii din 29-30 noiembrie 2021;
- Rezoluția Consiliului Uniunii Europene privind un nou plan european pentru învățarea în rândul adulților (2021-2030), aprobată de Consiliu (Educație, Tineret, Cultură și Sport) în cadrul reuniunii din 29-30 noiembrie 2021;
- Raportul Eurydice „Profesori din Europa – Carierele, evoluția și starea de bine”, martie 2021.

Rolul principal al programei vizează familiarizarea elevilor cu informații legate de rolul emoțiilor în viața lor, dar cu accent pe componenta practică, de dezvoltare a strategiilor de identificare/ recunoaștere a propriilor emoții și a emoțiilor celor din jur, precum și pe dezvoltarea strategiilor de reglare emoțională.

*Lectura integrală și personalizată* a programei școlare și înțelegerea logicii interne a acesteia reprezintă condiții indispensabile necesare proiectării întregii activități didactice. Profesorii își pot concentra atenția în mod diferit asupra activităților de învățare și asupra practicilor didactice. Diversitatea situațiilor concrete face posibilă și necesară o gamă largă de soluții didactice. Din această perspectivă, propunerile programei nu trebuie privite ca rețete inflexibile. În planul activității didactice, echilibrul între diferite abordări și moduri de lucru trebuie să fie rezultatul proiectării didactice personale și al cooperării cu elevii fiecărei clase în parte. Programa școlară este concepută astfel încât să încurajeze creativitatea didactică și adecvarea demersurilor didactice la particularitățile elevilor.

## **COMPETENȚE GENERALE**

1. Valorificarea achizițiilor anterioare pentru explicarea unor situații din viața reală, relaționarea pozitivă cu ceilalți și adoptarea unui stil de viață sănătos, echilibrat
2. Utilizarea unor strategii de interpretare a emoțiilor proprii și ale celorlalți, ținând cont de diferențele individuale și de caracterul subiectiv al interpretării, și a unor tehnici de autoreglare a comportamentului individual pentru crearea și menținerea stării de bine
3. Manifestarea unei atitudini pozitive față de sine și față de ceilalți, a empatiei și cooperării, în contextul dezvoltării conștiinței și stimei de sine

# COMPETENȚE SPECIFICE ȘI EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE

**Competența generală I - Valorificarea achizițiilor anterioare pentru explicarea unor situații din viața reală, relaționarea pozitivă cu ceilalți și adoptarea unui stil de viață sănătos, echilibrat**

## **1.1 Identificarea emoțiilor și a relațiilor dintre acestea și anumite comportamente sau manifestări psiho-fizice**

Exerciții de recunoaștere a emoțiilor prin identificarea semnelor faciale, a răspunsurilor fiziologice sau comportamentelor; exerciții pornind de la imagini sau pe baza unor studii de caz sau a unor opere literare studiate;

Utilizarea unor aplicații pentru examinarea profilului emoțional;

Vizionarea unor clipuri video, a unor secvențe din filme artistice, urmate de discuții privind emoțiile identificate și modalitățile de exprimare a acestora;

Joc de rol pentru simularea / concretizarea unor emoții, urmat de discuții pentru identificarea corectă a emoțiilor și recunoașterea manifestărilor specifice;

Teatru de umbre;

Bodystorming pentru conștientizarea emoției și a modului în care ea se simte și se dezvoltă în fiecare persoană;

Controversă creativă pe tema „Sunt emoțiile bune sau rele?”;

Exerciții de descriere în cât mai multe cuvinte a unei persoane (Biopoemul).

## **1.2. Explicarea impactului emoțiilor asupra stării psihice și fizice, precum și a influenței factorilor biologici și socioculturali asupra emoțiilor**

- Studiu de caz pentru identificarea modalităților prin care emoțiile influențează starea psihică și fizică; discuții privind stările emoționale pozitive și negative;

- Discuții pe baza unor texte literare, pentru identificarea și analizarea impactului emoțiilor asupra comportamentului personajelor;

- Vizionarea unor clipuri video, a unor secvențe din filme artistice, urmate de discuții privind impactul emoțiilor asupra stării fizice și/sau psihice;

- Exerciții de documentare, valorificând cunoștințele acumulate la alte discipline școlare, pentru înțelegerea relației dintre emoții și starea fizică și psihică (ex., biologie, educație fizică etc.);

- Argumentarea de tip tunel: dezbateră, cu argumente pro și contra, a unor subiecte (povești, filme etc.) cu tematică legată de stările emoționale, tehnica forum.

## **1.3. Exprimarea propriilor emoții prin diferite mijloace, selectate și adaptate în context socio-cultural deschis.**

- Exerciții de exprimare a emoțiilor prin diferite mijloace (desen, muzică, expresii faciale etc.);

- Teatru de umbre;

- Elaborarea unui proiect folosind metoda Photovoice (exprimarea unor emoții, gânduri și idei prin intermediul fotografiilor realizate, selectate și combinate în grup de elevi);

- Realizarea unui videoclip de animație, pentru exprimarea diverselor stări emoționale/emoții (utilizând diferite aplicații);
- Joc de rol pentru simularea unor emoții și a unor modalități variate de a le exprima, urmat de discuții privind modalitățile de exprimare adecvate în diferite contexte;
- Brainsketching pe tema unor probleme din viața fiecărui elev.

***Competența generală 2. Utilizarea unor strategii de interpretare a emoțiilor proprii și ale celorlalți, ținând cont de diferențele individuale și de caracterul subiectiv al interpretării, și a unor tehnici de autoreglare a comportamentului individual pentru crearea și menținerea stării de bine***

***2.1. Interpretarea emoțiilor proprii și pe cele ale celorlalți, în funcție de diferite contexte de viață determinate psiho-social.***

- Exerciții de interpretare a emoțiilor exprimate în diferite situații și prin diferite mijloace și compararea diferențelor de interpretare între colegi;
- Dezbateri privind caracterul subiectiv al interpretării emoțiilor, privind riscurile induse de caracterul subiectiv sau contextual asupra relațiilor interumane;
- Discuții pe baza problemelor de relaționare pe care le-au avut până acum cu cei din jur și a modului în care s-au comportat / au reacționat în acele situații. Exerciții de comunicare și de ascultare activă, pentru verificarea corectitudinii interpretării unor reacții sau emoții;
- Comparații între emoțiile generate de o anumită situație în momente diferite de viață;
- Proiect eTwinning: realizarea unor studii de caz privind diferențe culturale în interpretarea emoțiilor;
- Joc de rol pentru conștientizarea efectelor interpretării emoțiilor asupra comportamentului uman (diferite variante: efectele vinovăției, efecte datorate subiectivismului modalități variate de a le exprima, urmat de discuții privind modalitățile de exprimare adecvate în diferite contexte);
- Metoda puzzle, pentru stabilirea corespondenței între o imagine care indică o postură mimico-gesticulară și o emoție;
- Rolestorming în care fiecare elev să se pună în „pielea” unei emoții, în timpul unei situații problematice.

***2.2. Aplicarea unor tehnici de autocontrol emoțional și de autoreglare a comportamentului, în perspectiva asigurării stării de bine și a relaționării interumane pozitive***

- Vizionarea unor documentare privind diferite tehnici de autocontrol emoțional și exersarea acestora;
- Exersarea unor tehnici de relaxare (de exemplu, exerciții de respirație, de mindfulness, ascultarea muzicii, desen, pictură, fotografie etc.);
- Lucru în grup pentru identificarea unor obiceiuri sănătoase, prin care se poate diminua stresul și se poate ameliora starea de bine;
- Elaborarea unei liste de tip „Ce obiceiuri noi vreau să adopt și pe care le pot respecta”
- Jocuri bazate pe analiza rațională („Căutătorul de gânduri” - evaluarea definiției de sine exagerat de critice, „Controlul zarurilor” - testarea dovezilor)

- Strategia Creativă Disney cu accent pe modul în care un bun management al emoțiilor îi poate ajuta să depășească problemele apărute în scaunul „Criticului”

### ***2.3. Evaluarea consecințelor unui slab control emoțional asupra comportamentului oamenilor***

- Autoanaliza / conștientizarea efectelor resimțite în situații de bucurie, frică, furie, tristețe etc.;
- Lucru în grup pentru identificarea impactului autocontrolului emoțional slab asupra comportamentului uman, pe baza unor studii de caz sau a analizei profilului emoțional al unor personaje literare / de film studiate;
- Realizarea unui „Ziar al emoțiilor clasei” în care să fie notate toate situațiile problematice din clasă, în care lipsa unui bun control al emoțiilor a dus la situații neplăcute;
- Realizarea unei diagrame Fishbone, referitoare la o situație problematică din viața elevilor și identificarea elementelor de gestionare defectuoasă a emoțiilor care au provocat-o.

## ***Competența generală 3 Manifestarea unei atitudini pozitive față de sine și față de ceilalți, a empatiei și cooperării, în contextul dezvoltării conștiinței și stimei de sine***

### ***3.1. Adaptarea conduitei psiho-sociale la diferite situații, susținute prin conturarea unei imagini de sine pozitive, realiste***

- Studiu de caz: analiza consecințelor unor reacții / emoții perturbatoare sau a unor relații care pot afecta echilibrul emoțional (disfuncționale) și identificarea de soluții;
- Teatru-forum (de exemplu, explorarea modalităților de raportare la diferite situații și identificarea unor soluții funcționale);
- Proiect de tip eTwinning - Labirintul vieții (analiza consecințelor alegerilor pe care le facem și a modului în care alegerile făcute influențează traseul personal);
- Tehnica SCAMPER pornind de la expresia „Prefă-te până îți iese /Fake until you make it” (pornind de la videoclipuri motivaționale, cercetări și mesaje de tipul TedEx Amy Cuddy etc.)

### ***3.2. Manifestarea empatiei față de ceilalți, în contexte socio-culturale variate***

- Brainstorming pornind de la termenul „empatie”, folosind diferite modalități de exprimare (comunicare verbală, desen): Ce înseamnă să fii empatic?
- Dezbateri despre nevoia și rolul empatiei în contexte socio-culturale variate;
- Exersarea unor modalități de exprimare a empatiei în diferite situații;
- Joc de rol - explorarea consecințelor lipsei empatiei;
- Teatrul de improvizație pe o anumită temă care să presupună manifestarea comportamentelor empatice;
- Fishbowl/ Acvariu, realizat pe baza vizionării unor videoclipuri cu mesaj emoțional.

### ***3.3. Aplicarea unor idei și soluții comune pentru asigurarea stării de bine individuale și colective (a grupului)***

- Lucru în grup: elaborarea unui plan de ameliorare a climatului socio-educational din clasă sau pentru reducerea situațiilor de bullying;



- Proiect de tip eTwinning - colaborarea cu colegi din alte clase / școli / țări pentru identificarea unor modalități de creare a unui mediu școlar prietenos și sigur;
- Joc de rol cu punerea în scenă a unei situații de stres (exemplu: evaluări / examene / mediu școlar nou, colegi noi, situații de bullying etc.) și analizarea emoțiilor resimțite; identificarea unor soluții de gestionare a emoțiilor și de asigurare a stării de bine;
- Flooding: expunerea repetată sau prelungită negradată la stimulul temut (exemplu: Citirea cu voce tare, într-un context social, a unei propoziții, apoi a unei fraze, apoi a unui text scurt etc.)
- Hartă mentală/ *Mind Mapping* referitor la modul în care se poate realiza starea de bine în clasă.

## CONȚINUTURI

Domenii de conținut	Conținuturi
<p><b>Emoțiile:</b> concept, tipologii, perspective de analiză</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ce este o emoție? Scurt istoric al studiului emoțiilor</li> <li>2. De unde vin emoțiile și în ce măsură pot fi controlate. Perspective/Teorii asupra emoțiilor</li> <li>3. Tipologia emoțiilor – clasificări</li> <li>4. Spațiul virtual și emoțiile</li> </ol>
<p><b>Emoții de bază și tehnici de optimizare a comportamentului</b></p>	<p><b>Fericirea</b>            Concept și interpretare            Grade de intensitate și delimitări conceptuale: bucurie, fericire, stare de bine, entuziasm, extaz etc.            Etape în managementul fericirii            Fericirea de zi cu zi: strategii pentru a ne păstra o stare de bine în spațiul educațional</p> <p><b>Tristețea</b>            Concept și interpretare            Grade de intensitate și delimitări conceptuale: tristețe, depresie            Identificarea evenimentelor activatoare care determină tristețea            Etape în managementul tristeții            Strategii de gestionare eficientă a tristeții în spațiul educațional</p> <p><b>Furia</b>            Concept și interpretare            Grade de intensitate și delimitări conceptuale: supărare, furie, mânie            Cauze ale comportamentelor agresive            Furia îndreptată spre sine, spre ceilalți sau spre lume și comportamente asociate (automutilare, rănire, agresivitate verbală, hărțuire etc.)            Etape în managementul furiei            Strategii de gestionare eficientă a conflictelor în spațiul educațional</p> <p><b>Frica</b>            Grade de intensitate și delimitări conceptuale: frica, anxietatea, fobia școlară.            Etape în managementul fricii            Strategii de gestionare eficientă a fricii în spațiul educațional</p> <p><b>Uimirea</b></p>

	<p>Grade de intensitate și delimitări conceptuale: confuzia, surpriza, uimirea Strategii de gestionare eficientă a uimirii în spațiul educațional</p> <p><b>Dezgustul</b></p> <p>Grade de intensitate și delimitări conceptuale: plictiseală, dezgust, silă Strategii de gestionare eficientă a dezgustului în spațiul școlar</p>
<p><b>Emoții sociale/ secundare și modalități de autoreglare</b></p>	<p><b>Alte emoții/emoții sociale:</b> accepțiuni, relații cu emoțiile primare, identificare și interpretare în contexte personale și socio-culturale diferite, modalități de autocontrol și de autoreglare</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mândria, disprețul, gelozia, invidia, plictiseala, interesul, admirația, rușinea și vinovăția</li> <li>- Perspectiva continuumului emoțional: de la dispreț la mândrie, de la invidie la admirație, de la plictiseală la interes etc.</li> </ul>
<p><b>Emoții în acțiune</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tehnici de a face față disconfortului emoțional (de reglare și autoreglare), tipuri de sprijin ce se poate acorda în cadrul școlii.</li> <li>- Starea de bine și mindfulness. Creșterea valorizării personale pozitive</li> <li>- Capacitatea de a fi empatic și de a coopera. Variații culturale ale empatiei</li> <li>- Comunicarea eficientă cu sine și cu ceilalți</li> </ul>

## SUGESTII METODOLOGICE

Această disciplină opțională urmărește să faciliteze înțelegerea și gestionarea emoțiilor în scopul stimulării autocontrolului și asigurării stării de bine. Activitățile de predare-învățare-evaluare vor pune accent pe valorificarea experienței personale a elevilor, stimularea spiritului de observație, a capacității de autoanaliză și de reflectare obiectivă asupra sinelui, de a empatiza și de a analiza situații variate, de a selecta și adapta strategii de reglare optime situației.

Abordarea metodologică a disciplinei „Managementul emoțiilor” va pune accentul pe:

- utilizarea strategiilor didactice interactive, care plasează elevul în centrul demersului didactic și valorizează experiența anterioară a acestuia în procesul de învățare;
- aplicarea metodelor și tehnicilor învățării nonformale, care susțin dezvoltarea personală a elevilor/ grupurilor de elevi, presupun activități de reflecție și creează stare de bine la nivel individual și al comunității de elevi;
- utilizarea de resurse cât mai variate, adecvate diferitelor nevoi de dezvoltare emoțională ale elevilor;
- valorificarea experiențelor valoroase diseminate/ împărtășite pe platforma eTwinning;
- integrarea în activitățile didactice a resurselor educaționale deschise privind securitatea online, non-discriminarea și etica în comunicarea la distanță.

Considerarea elevului ca subiect al activității instructiv-educative și orientarea acesteia spre formarea competențelor generale și specifice, accentuarea caracterului practic-aplicativ al disciplinei presupun respectarea unor exigențe ale învățării durabile, printre care:

- utilizarea unor strategii didactice care să pună accent pe: construcția progresivă a cunoașterii, consolidarea continuă a capacităților, dezvoltarea creativității elevilor;
- abordări flexibile și parcursuri didactice diferențiate.
- adaptarea și utilizarea metodelor didactice pentru procesul de predare-învățare în sistem online și blended-learning.

Strategiile de predare- învățare recomandate în activitățile didactice sunt:

- strategii activ-participative și interactive, bazate pe reflecție individuală și colectivă, dezbateri, tehnici ale gândirii critice;
- strategii de învățare bazată pe proiect – care își propun implicarea elevilor în activități de grup, în vederea realizării de investigații pe o temă dată sau la alegere;
- strategii specifice educației nonformale: storytelling, teatru de umbre, teatru-forum, photovoice etc.

### ***Exemple:***

**Storytelling** este o strategie specifică educației nonformale, care pornește de la principiul că oricine poate spune o poveste. Facilitatea spunerii/ creării de povești despre emoții implică valori, experiențe individuale și de grup, punere de probleme și identificare de soluții. Fiecare elev implicat, fie că este povestitor, fie că este ascultător, parcurge procesul învățării și extrage sens, în funcție de nevoile și de interesele sale. Poveștile spuse/ create în cadrul lecțiilor pot fi valorificate digital, sub forma unui blog al disciplinei.

**Teatrul de umbre** este o strategie care poate continua storytelling-ul sau poate fi utilizată de sine stătător. Cu resurse simple, de tipul unui ecran opac/ pânză transparentă și a unei surse de lumină, elevii pot pune în scenă povești, prin ”traducerea” acestora într-o succesiune dinamică de imagini, astfel încât mesajele cheie să fie transmise. În cadrul unui proiect, aceștia pot confecționa și ”emoții-marionete”, după ce scriu poveștile despre emoții în cadrul echipelor, valorificându-se astfel învățarea prin cooperare.

**Bodystorming-ul** este o tehnică de brainstorming care poziționează brainstormingul în cadrul unei experiențe concrete, fizice, combinând jocul de rol și simularea pentru a conduce la apariția unor idei noi și a unui prototip (al realității – n.n.) empatic și spontan. Bodystorming este o tehnică prin care elevii își folosesc expresia corporală pentru a crea sau reprezenta idei. Putem face următoarele: împărțim clasa în grupe de 5-8 elevi, le oferim câteva idei și scenarii privind o situație problematică emoțională; fiecare elev are un rol în acest scenariu, un rol pe care ar trebui să îl aibă în realitate cineva pentru care respectiva realitate face parte din viață. De exemplu, vorbim despre scenariul unei prime zile de școală și o clasă unde sunt foarte mulți elevi care nu au loc în bănci; fiecare elev este liber să aibă emoții, sentimente, gânduri și le poate exprima în orice moment; unul dintre elevi are rolul de narator/povestitor care explică cum stau lucrurile. Acesta poate utiliza timpul ca și când ar avea o telecomandă magică, oprind acțiunea sau „dând înainte” ca și cum ar accelera trecerea timpului. În timpul activității, elevii sunt instruiți să folosească mai degrabă expresia „Da, și...” decât „Nu, dar...”. Mai multe grupuri de elevi execută același scenariu, dar un observator (sau profesorul) observă diferențele de abordare în funcție de modul în care se poziționează fiecare participant. După finalizarea jucării scenariului, o discuție cu elevii este necesară: „Ce am învățat ca grup?”, „Care au fost emoțiile pe care le-am resimțit?”, „Cum s-a simțit fiecare dintre voi în momentul în care altcineva exprima o emoție puternică?”

**Brainsketching** este o tehnică de tip *brainwriting*. Elevii sunt împărțiți în grupuri de câte 4-8 și stau în jurul unei mese (ori în cerc de scaune). Ei trebuie să se afle suficient de departe unii de ceilalți pentru a avea o anumită intimitate. Se discută o problemă de gestionare dificilă a unei emoții până când este înțeleasă de toată lumea. În următorul pas, fiecare elev, în mod privat/ separat, realizează pe o foaie o schiță referitoare la modul în care vede rezolvarea problemei. Mai departe, această schiță este „pasată” elevului care se află din dreapta sa. Astfel, fiecare elev primește schița unui coleg și o folosește pentru a nota noi idei, noi soluții, noi perspective. După ce fiecare elev a completat schița primită, se va trece la o nouă rotire a schițelor originale. Procesul are loc până se ajunge la o rotire completă, toți elevii au avut ocazia să își noteze ideile pe fiecare schiță. În momentul în care fiecare schiță „se întoarce” la elevul care a elaborat-o, profesorul adună schițele și le afișează pe un panou/ flipchart pentru o discuție frontală.

**Controversa creativă** este o metodă de regăsire a echilibrului și a „poziției de mijloc”, după ce au fost analizate toate aspectele contradictorii ale unui probleme, ale unui subiect controversat. Spre exemplu, profesorul propune tema ”Sunt emoțiile bune sau rele?” și o prezintă elevilor. Elevii se grupează în perechi, iar două perechi vor forma un grup. În grupuri de patru, vor studia perspectivele „pro” și „contra”: o echipă de doi elevi susține că „Emoțiile sunt întotdeauna bune!”, iar cealaltă echipă că ”Emoțiile sunt întotdeauna rele!”. După ce

ambele echipe au o poziție conturată, ele se întâlnesc (cel mai simplu elevii din prima bancă se întorc spre elevii din banca a doua, elevii din banca a treia se întorc spre elevii din banca a patra etc.), pentru a dezbate problema, fiecare echipă „luptând până la absurd” să „învingă” argumentele echipei adverse. În următoarea etapă, echipele își inversează rolurile și vor susține într-un mod cât mai convingător și punctul de vedere opus. În final, echipele încearcă să elaboreze în scris un raport care „împacă” argumentele „pro” cu cele „contra”, ajungând la un compromis. De data aceasta, profesorul pune toate grupurile de dezbateri să prezinte în fața clasei toate aceste perspective de compromis, apoi concluzionează că emoțiile sunt bune, sunt mesageri ai unor stări, dar un management defectuos al lor le poate face nocive pentru noi.

**Fishboning** este o tehnică bazată pe o diagramă de tipul scheletului unui pește, unde problema importantă este „capul” peștelui, iar pe oasele de pește sunt descrise elementele care au dus la problema respectivă. Aceste „oase” de pește pot cuprinde de la 4 (cauze) până la maxim 10, dar se încurajează un număr mic (4-5) pentru claritatea diagramei. Concret, profesorul o să deseneze o diagramă sub forma de schelet de pește pe tablă, o să noteze în dreptul capului peștelui o situație problematică la care a concurat gestionarea defectuoasă a unor emoții - spre exemplu, un conflict între elevii din clasă, o situație conflictuală profesor-elev, momentul în care cineva a obținut o notă mică etc. Apoi, fiecare elev din clasă vine la tablă și completează cu emoții al cărui management defectuos a împiedicat o rezolvare corectă a situației - spre exemplu, furia sau frica sau disprețul (și în momentul în care fiecare elev completează o emoție, o și justifică explicându-și alegerea). În momentul în care toate cauzele identificate individual își vor regăsi un loc în diagrama generală, întreaga clasă de elevi încearcă să revizuiască în mod pozitiv emoțiile identificate și așezate în diagramă, pentru ca problema respectivă să nu se mai producă.

**Harta mentală** (schemele euristice / „mind maps”) reprezintă o formă de organizare grafică a unor idei, care pornește de la o temă principală, regăsită în centrul diagramei. Harta mentală este o expresie a gândirii arborescente și, astfel, o funcție naturală a minții umane. Profesorul scrie în mijlocul tablei conceptul de „Stare de bine” în clasă. Elevii lucrează în grupuri, fiecare grup reprezentând o emoție: furia, tristețea, frica, dezgustul etc. Din conceptul central, fiecare grup va „radia” asemenea unor ramuri sau unor dendrite în jurul unui neuron, folosind o culoare aleasă (spre exemplu roșu pentru furie, albastru pentru tristețe, violet pentru frică etc.), notând elemente din emoția pe care o reprezintă, elemente care pot să conducă la tabloul final, starea de bine. Se vor nota alte concepte cheie, din ce în ce mai concrete, se vor adăuga desene și imagini.

**SCAMPER** este o tehnică văzută ca o alternativă la brainstormingul tradițional și vizează îmbunătățirea situației curente. Profesorul analizează împreună cu întreaga clasă o situație problematică emoțional (pornind de la un video motivațional pentru fiecare emoție) și urmărește 7 pași:

1. S – Să substitui? (Substitute?) – să încerc să experimentez o altă emoție?
2. C – Să combin? (Combine?) – să văd cum pot aduce ceva fericire în tristețe spre exemplu.
3. A – Să adaptez? (Adapt?) – să găsesc soluții de reziliență...

4. M – Să modific, să măresc, să micșorez? (Modify? Magnify? Minify?) – mai multă furie? mai puțină? cum o să se modifice situația?
5. P – Să le ofer o altă întrebuințare? (Put to other uses?) – să îmi folosesc tristețea pentru a produce „opere de artă”? să îmi folosesc furia pentru a schimba lucrurile nedrepte la nivel general?
6. E – Să elimin? (Eliminate?) Cum pot să elimin o emoție? – de exemplu, dacă zâmbesc atunci când sunt trist sau furios se reduce și dispăre emoția respectivă? cum exersezi asta?
7. R – Să inversez, să reordonez? (Reverse? Rearrange?) – va fi o provocare majoră pentru toți elevii.

Prin folosirea tehnicii SCAMPER putem oferi elevilor o viziune „exterioră”, din afară, care să-i ajute să rezolve problema identificată.

**Rolestorming-ul**, numit și „tehnica soluțiilor creative prin joc de rol”, presupune, pur și simplu, o fuziune a unei sesiuni de brainstorming cu jocul de rol, elevii asumându-și alte identități și exprimându-și părerea prin prisma rolurilor îndeplinite. Pur și simplu, profesorul propune elevilor, anterior grupați în echipe, o problemă emoțională dificilă (este de dorit chiar să fie lucruri care s-au întâmplat în sala de clasă). Fiecare elev, din fiecare echipă, primește prin tragere la sorți o emoție cu care trebuie să se identifice. Elevii se gândesc acum care sunt punctele forte și slăbiciunile emoției pe care o vor „juca” și cum ar putea emoția respectivă să rezolve problema emoțională. Apoi, grupați în echipe, elevii sunt invitați să dea cât mai multe soluții, fără să se gândească dacă soluțiile oferite sunt bune sau rele, construind pe ideile celorlalți (la fel ca în brainstorming-ul tradițional), fără să uite că trebuie să gândească prin prisma emoției pe care o reprezintă.

**Gibberish / Gramelo** - este un exercițiu-joc specific teatrului de improvizație, care are ca principal scop comunicarea emoțiilor și conceptelor fără a depinde de cuvinte. Unul dintre participanți va explica o problemă/ situație cu care se confruntă, folosind „cuvinte” fără semnificație. Deși cuvintele utilizate nu transmit nimic, „publicul” va înțelege mesajul datorită atitudinii celui care vorbește, a mimicii, limbajului corporal și intonației acestuia. Este important ca vorbitorul să aibă clar în minte mesajul pe care dorește să-l transmită, astfel încât acesta să fie credibil și autentic. O variație a acestui joc poate consta în includerea în interpretare a unui „translator”. Acesta „va traduce” publicului ceea ce spune partenerul de scenă. Utilizarea exercițiului îi poate ajuta pe elevi să înțeleagă și să interpreteze elementele ce țin de comunicarea paraverbală și nonverbală.

**Biblioteca vie (Human Library)** este o metodă specifică educației nonformale care contribuie la înțelegerea și acceptarea diversității, facilitează acceptarea, toleranța și poate asigura dezvoltarea unei conexiuni autentice între diferite persoane. Participanții primesc diferite roluri: cititori, cărți, bibliotecar și, dacă este cazul, rolul de „dicționar viu” (interpret). Bibliotecarul arată cititorilor catalogul cu „cărțile” disponibile și îi poate ajuta să aleagă o carte potrivită intereselor acestora. Cititorul și cartea vie selectată vor conversa și vor povesti pentru cel puțin 30 de minute și cel mult o oră, într-un loc special amenajat pentru desfășurarea acestei activități. Metoda oferă posibilitatea participanților de a se cunoaște unii pe ceilalți, de a înțelege emoțiile și trăirile altor persoane de aceeași vârstă sau de vârste diferite, de a conștientiza și de a accepta puncte de vedere diferite, de a elimina stereotipurile și prejudecățile.

**Acvariul ("Fishbowl")** pornește de la ideea de a împărți elevii în două grupe: cei care participă activ la o dezbateră și observatorii acestei dezbateri. Pentru realizarea unei activități ce utilizează această metodă, scaunele din clasă vor fi dispuse în două cercuri concentrice, iar elevii își vor alege singuri locul unde vor să se așeze. După ce profesorul expune pe scurt regulile metodei, cercului interior îi este acordat un timp de aproximativ 10 minute pentru a dezbate un filmuleț care explorează o emoție (spre exemplu, frica sau tristețea). Pe parcursul dezbaterii, cei aflați în cercul exterior au același timp la dispoziție pentru a observa modul în care discută colegii lor din cercul interior, ce roluri îndeplinește fiecare elev, ce strategii de rezolvare a conflictelor apar etc. Elevii din cercul exterior realizează acest lucru prin completarea unor fișe de observare, elaborate de cadrul didactic, anterior începerii activității. Activitatea se încheie prin prezentarea informațiilor observate de cercul exterior. Participanții fac apoi schimb de locuri și cei din cercul exterior trec în cercul interior și invers. Este o modalitate excelentă pentru a discuta anumite emoții și pentru a observa trăirile colegilor referitor la emoția discutată.

**Strategia creativă Disney** este foarte asemănătoare logicii jocurilor de rol și – în mod special – tehnicii „pălăriilor gânditoare”, elaborată de Eduard de Bono, doar că aici avem doar trei roluri:

- **Visător.** În această ipostază, elevii trebuie să creadă că toate lucrurile sunt posibile, nu există nicio opreliște. Ei văd imaginea de ansamblu, fără a se impune granițe sau limitări. Întrebarea la care trebuie să se răspundă este „Ce îmi doresc într-o lume ideală în care totul ar fi posibil?”
- **Realist.** În această ipostază, elevii văd lucrurile pragmatic, în direcția rezolvării lucrurilor. Ei se gândesc la ce soluții ar funcționa efectiv, se gândesc în mod constructiv și stabilesc borne ale progresului spre obiectivele propuse. Întrebarea de la care se pornește este „Cum aș putea face ca lucrurile chiar să meargă?”
- **Critic.** În această ipostază, elevii caută elementele care nu se potrivesc, caută probleme și erori, acele aspecte care ar putea merge prost, ce lipsește din „tabloul general”. Întrebarea de bază este „Ce ar putea să nu meargă?”

De obicei, în managementul emoțiilor, noi avem ceea ce se numește „criticul interior”. De cele mai multe ori vom crede că nu putem, că nu o să reușim, o să ne vedem defectele, nu și calitățile. Iată de ce, de data aceasta putem folosi strategia creativă Disney într-un mod deosebit, în sensul că pornim de la o emoție reală și încercăm să depășim poziția de *Critic*, prin punerea în operă a rolurilor de *Visător* și *Realist*. Lucrând cu toate trei împreună, elevii pot să găsească mai ușor soluții la problemele emoționale pe care le traversează.

**Photovoice** propune o abordare a învățării bazate pe proiect. Este un proces de colaborare pentru transmiterea unui mesaj cu ajutorul fotografiei. Împărțiți în grupuri, elevii fac fotografii pe care le pot folosi în proiect. Fotografiera este o etapă, un mijloc prin care se creează un context de comunicare și de colaborare între membrii grupului. Scopul principal este de a colabora pentru explorarea unor nevoi sau probleme individuale sau ale unui grup / unei comunități, de a reflecta și căuta soluții și a milita pentru adoptarea acestor soluții de către factorii de decizie. Mesajele principale în urma analizei problemei și în urma identificării soluțiilor de gestionare a acesteia sunt transmise prin intermediul fotografiei însoțite de texte scurte. PhotoVoice se pliază pe abordarea pedagogică a lui Paolo Friere, care susținea că rolul



educației este să stimuleze reflecția critică asupra mediului în care trăim și implicarea în transformarea acestuia (en., empowerment education). Are avantajul că leagă activitatea de învățare de situații reale de viață, de probleme concrete ale unei persoane sau ale unui grup, iar abordarea este preponderent interdisciplinară (prin natura sarcinilor de lucru, sunt puse în valoare competențele transversale sau transferul de competențe). Fiind o abordare de tip *project-based-learning*, presupune utilizarea unor metode și forme de organizare diverse și, implicit, activitățile și sarcinile de lucru variate: documentare, explorare, dezbateri, evaluarea unor produse intermediare etc. În acest mod, rezultatele așteptate ale învățării ating diferite niveluri ale taxonomiei obiectivelor educaționale (ex., taxonomia lui B. Bloom - analiză, sinteză, interpretare, evaluare).

**Adaptarea și utilizarea metodelor didactice pentru procesul de predare-învățare în sistem online și blended-learning** vor avea în vedere următoarele aspecte.

**a) Pentru varianta sincron** pot fi utilizate metode, tehnici și procedee didactice din mai multe zone de lucru, de la cele expositive spre cele interactive cum ar fi: expunerea, conversația, explicația, demonstrația, modelarea, jocul de rol, studiul de caz, dezbateri, simularea, „Patru colțuri”, „Fishbowl”, „Turul galeriei”, brainstorming, bodystorming, brainsketching, rolestorming, Mozaicul/„Jigsaw”, Strategia creativă Disney, Tehnica forum, Fishbowl, Fishbone, Mind Mapping. Dintre metodele nonformale propunem: Biblioteca vie, Cafeneaua publică, Teatrul Forum, Storytelling. Toate aceste metode vor încuraja manifestarea capacității empatice și a spiritului critic. Avantajele activității sincron sunt: suport material bogat, din surse variate, posibilitatea oferirii unui feedback imediat, clarificarea unor aspecte în timp real.

**b) Pentru varianta asincron** pot fi utilizate metode, tehnici, procedee didactice precum: exercițiul, lucrul cu cartea, experimentul, metode de facilitare grafică – ciorchinele, harta conceptuală, diagrama Știu - Vreau să știu - Am învățat, Diagrama Plus-Minus-Interes, Diagrama „Ce am, de ce am nevoie”, studiul de caz. Dintre metodele nonformale pot fi aplicate în varianta asincron metode ca: PhotoVoice, metoda Atelierului, Biblioteca vie. În activitățile asincron i se oferă elevului posibilitatea de a realiza o documentare riguroasă, de a identifica surse credibile de informații, de a construi discursuri de impact, de a-și analiza și perfecționa calitățile personale.

Pot fi utilizate **platformele educaționale**, de exemplu GSuite for Education cu aplicația Google Classroom, Moodle, Microsoft Teams, Edmodo, care facilitează transmiterea unor materiale didactice sau constituirea unor portofolii virtuale.

De asemenea, se recomandă alternarea **formelor de organizare a activității elevilor** (frontală, individuală, binom/ perechi și în grupuri mici). Exersarea cooperării pentru realizarea unei sarcini de lucru se poate realiza și în cazul predării-învățării în sistem blended-learning, prin utilizarea sălilor pentru sesiuni de lucru în Google Meet, Microsoft Teams etc, prin utilizarea documentelor sau prezentărilor colaborative cu drepturi de editare pe grupe din Google Drive sau Jamboard pentru grupuri de lucru colaborative, breakout rooms în Zoom sau alte resurse de acest tip.

**Evaluarea** va urmări capacitatea de analiză a propriilor trăiri, a impactului emoțiilor asupra comportamentului propriu și asupra celorlalți, precum și disponibilitate și capacitatea de autoreglare. Dat fiind specificul disciplinei opționale care promovează învățarea experiențială, evaluarea poate include metode și tehnici variate, inclusiv în contexte nonformale, cum ar fi activitățile de voluntariat sau alte activități extrașcolare. În spiritul evaluării autentice, activitățile de învățare vor fi valorificate simultan ca activități de evaluare (conștientizarea emoțiilor trăite în diferite momente ale activității sau lucrului în grup, lecții învățate etc.). Elevii își pot detalia toate aceste trăiri într-o *hartă mentală a emoțiilor*, într-un *Jurnal al fericirii* etc.

### **Grupul de lucru**

Prof. univ. dr. Ion-Ovidiu Pânișoară

Conf. univ. dr. Simona Velea

Lect. univ. dr. Oana Gheorghe

Prof. Adriana Dumitru

Prof. Alina Costin

Prof.,dr. Anca-Denisa Petrache