

P R O F

**GHID METODOLOGIC
PENTRU PREDAREA
DISCIPLINEI
OPȚIONALE**

**MANAGEMENTUL
EMOȚIILOR**

GHID METODOLOGIC PENTRU PREDAREA DISCIPLINEI OPȚIONALE MANAGEMENTUL EMOȚIILOR NIVEL LICEAL

ELABORAT ÎN CONFORMITATE CU PROGRAMA ȘCOLARĂ
APROBATĂ PRIN OME NR. 6174 /31.10.2022 (ANEXA 1)

ION-OVIDIU PÂNIȘOARĂ (COORDONATOR)
SIMONA VELEA (COORDONATOR)
ANCA-DENISA PETRACHE
OANA GHEORGHE
ADRIANA DUMITRU



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Material elaborat în cadrul proiectului cofinanțat din Fondul Social European -
Programul Operațional Capital Uman 2014 – 2020
Profesionalizarea carierei didactice - PROF, POCU/904/6/25/146587
Beneficiar: Ministerul Educației

Data publicării: decembrie 2023

Editura Universității „Lucian Blaga” din Sibiu
Sibiu, Str. Lucian Blaga nr. 2A
<http://editura.ulbsibiu.ro>
editura@ulbsibiu.ro

ISBN 978-606-12-1989-6

Material publicat doar în format digital.



CUPRINS

Introducere	4
Capitolul 1. Profilul de formare al absolventului de liceu din perspectiva disciplinei opționale „Managementul emoțiilor”	7
Capitolul 2. Rolurile profesorului și rolurile elevilor în contextul valorilor promovate prin disciplina opțională „Managementul emoțiilor”	11
Capitolul 3. Sugestii de proiectare didactică pentru disciplina opțională „Managementul emoțiilor”	14
3.1. Exemplu de planificare calendaristică (anuală)	15
3.2. Proiectarea unităților de învățare	19
3.2.1 Unitatea de învățare 1. Emoțiile: concept, tipologii, perspective de analiză	19
3.2.2. Unitatea de învățare 2: Emoții de bază și tehnici de optimizare a comportamentului	20
3.2.3. Unitatea de învățare 3: Emoții sociale/secundare și modalități de autoreglare	25
3.2.4. Unitatea de învățare 4: Emoții în acțiune	28
3.3. Exemple de scenarii didactice	31
3.3.1. Fericirea. Concept și interpretare	31
3.3.2. Fericirea. Grade de intensitate și delimitări conceptuale	35
3.3.3. Fericirea de zi cu zi: strategii pentru a ne păstra o stare de bine în spațiul educațional	40
3.3.4. Tristețea – concept și interpretare. Cum să facem față tristeții	44
3.3.5. Frica. Grade de intensitate și delimitări conceptuale: frica, anxietatea, fobia școlară.	49
3.3.6. Furia. Grade de intensitate și delimitări conceptuale	54
3.3.7. Uimirea/Surpriza. Grade de intensitate și delimitări conceptuale	58
3.3.8. Dezgustul. Grade de intensitate și delimitări conceptuale	61
3.3.9. Alte emoții/emoții sociale. Identificarea emoțiilor în contexte personale și socio-culturale	64
3.3.10. Mândria, disprețul. Perspectiva continuumului emoțional: de la dispreț la mândrie	67
3.3.11. Invidia și admirația. De la invidie la admirație	70
3.3.12. Plictiseala, interesul. Perspectiva continuumului emoțional: de la plictiseală la interes	74
3.3.13. Capacitatea de a fi empatic. Variații culturale ale empatiei	78
3.3.14. Comunicarea eficientă cu sine și cu ceilalți	82
Capitolul 4. Managementul emoțiilor. O abordare incluzivă	87
4.1. Repere teoretice privind proiectarea didactică pentru clasa incluzivă	88
4.2. Adaptarea proiectării didactice la contexte blended learning/online	90
Capitolul 5. Perspectiva evaluării autentice sau a evaluării pentru învățare	93
5.1. Evaluarea la disciplina Managementul emoțiilor în contextul evaluării autentice	94
5.2. Exemple de metode ce pot fi utilizate în evaluare	97
5.3. Competențe de autoevaluare ale elevilor	101
ANEXE	103
ANEXA 1. Resurse educaționale digitale	104
ANEXA 2 Programa școlară pentru disciplina opțională managementul emoțiilor	123

INTRODUCERE



Ghidul de față se adresează profesorilor care au ales să includă în oferta instituției lor disciplina opțională **„Managementul emoțiilor”** – disciplină care face parte din oferta națională de curriculum la decizia școlii. Această disciplină opțională oferă ocazii relevante pentru pregătirea tinerilor de a deveni cetățeni activi și responsabili, pentru a face față cu succes atât cerințelor vieții publice, cât vieții private. Se adresează tuturor elevilor, indiferent de filieră, profil sau specializare și se încadrează tematic în ariile curriculare *Om și societate*, *Consiliere și orientare* și *Limbă și comunicare*.

Ghidul metodologic însoțește programa școlară și oferă exemple de practici didactice, propuneri de activități, fișe de lucru și scenarii de lecție care pot fi folosite în clasă. Activitățile propuse prin intermediul acestui ghid metodologic au caracter orientativ, opțiunile pentru desfășurarea activităților aparținând fiecărui profesor, în funcție de condițiile specifice ale activității sale. Activitățile propuse urmăresc să pună în valoare o serie de competențe ale elevilor și să le nuanțeze, să le dezvolte din perspectiva managementului emoțiilor – de exemplu, gândirea critică, comunicarea, rezolvarea de probleme, lucrul în echipă, autoanaliza etc. Pentru unele teme, scenariile didactice cuprind sugestii de activități care depășesc timpul obișnuit al unei ore de curs. Aceste activități pot fi selectate și adaptate de fiecare profesor, în funcție de contextul concret al clasei cu care lucrează.

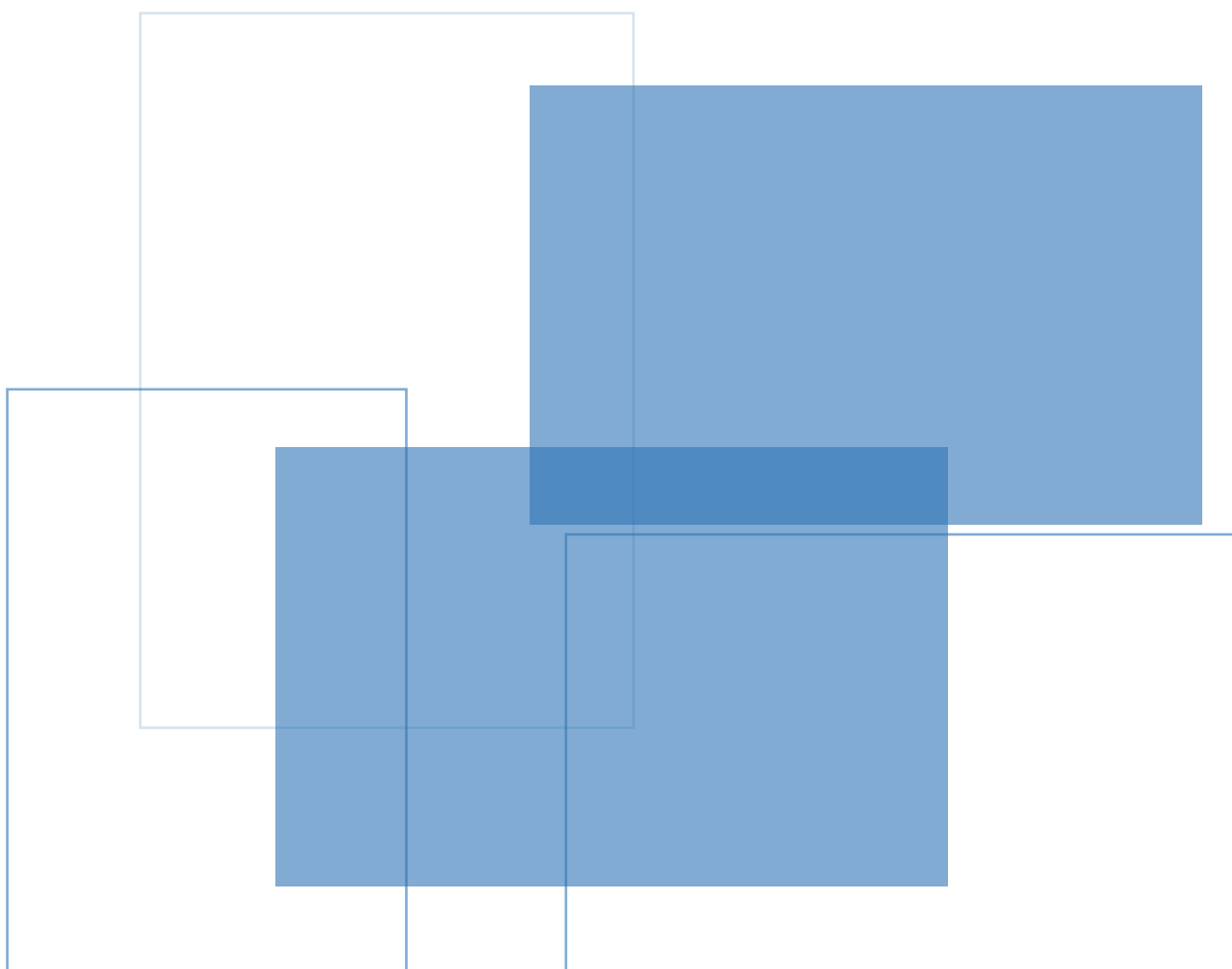
Fiind o disciplină opțională integrată la nivelul mai multor arii curriculare, poate fi predată de profesori de diferite specializări sau de profesori dirigenți. Astfel, ghidul metodologic își propune să ofere repere și sprijin pentru aplicarea adecvată a disciplinei „Managementul emoțiilor”, atât în ce privește statutul disciplinei prin raportare la profilul de formare al absolventului de liceu, cât și în ceea ce privește conținuturile de abordat și modalitățile concrete de organizare, desfășurare și evaluare a activităților didactice, atât în sistem tradițional, cât și în context hibrid de învățare.

Capitolul referitor la organizarea și desfășurarea activităților își propune să sprijine practici didactice noi, provocatoare și interesante, prin care elevii să își dezvolte gândirea critică, capacitatea de autoreglare emoțională și de autocontrol. De asemenea, cel referitor la evaluare intenționează să mute accentul de pe evaluarea de cunoștințe pe evaluarea de capacități și atitudini și să reducă stresul asociat cu această activitate. Exemplele de activități de învățare propuse includ și referiri la elemente de conținut, tocmai pentru a orienta abordarea pedagogică a conținuturilor și a asigura o relativă unitate în punerea în practică a disciplinei, o corelare a curriculumului proiectat cu cel implementat. Temele propuse urmăresc să evidențieze elementele relevante în raport cu interesele și cu nevoile de învățare ale elevilor, și mai puțin o abordare teoretică, academică.

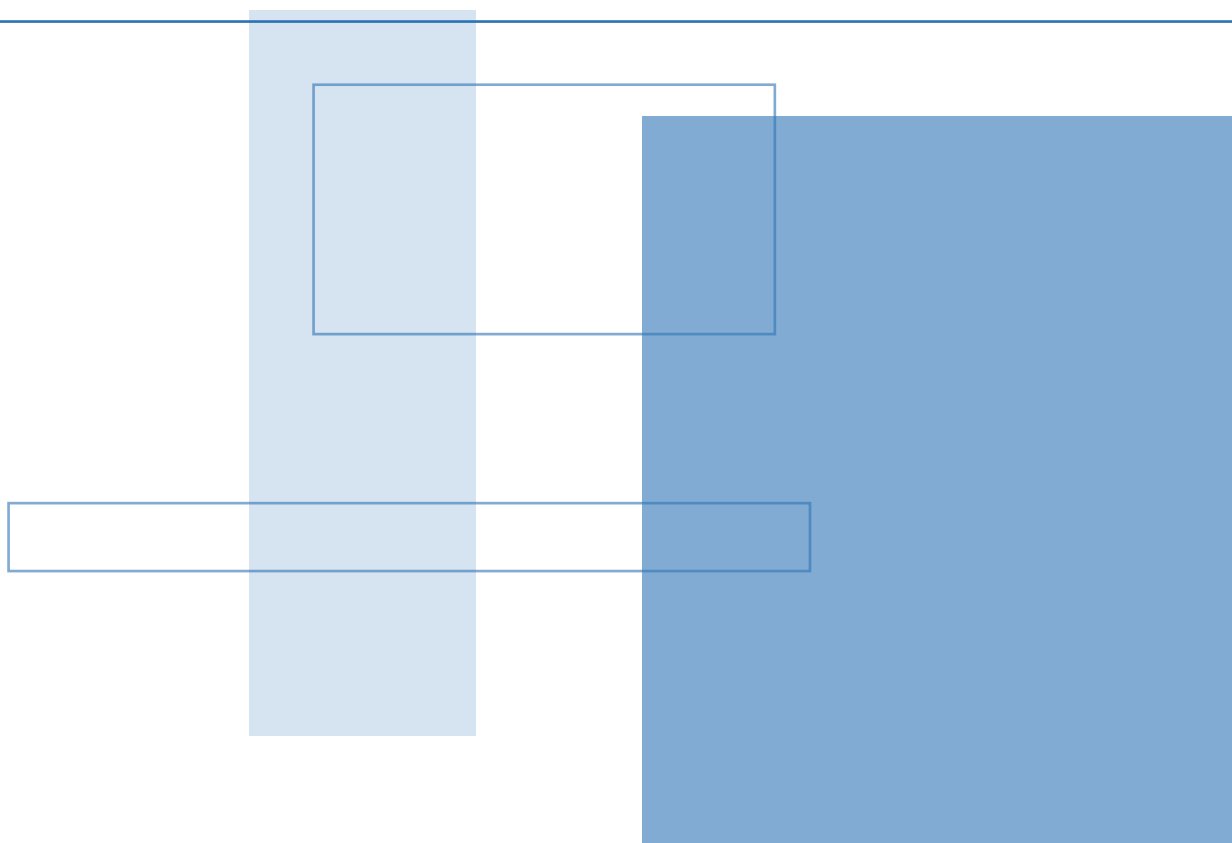
În pas cu societatea din ce în ce mai digitalizată, școala își diversifică și ea mediile de predare-învățare-evaluare, combinând activități față în față cu activități realizate în medii virtuale. Pe baza experienței acumulate în ultimii ani, suntem acum în situația în care curriculumul școlar poate fi transpus și aplicat în medii variate, eventual combinate, de tip blended learning sau hibrid. Valorificarea diferitelor medii se poate realiza cu succes în condițiile unei proiectări didactice adecvate, care îmbină metode, tehnici și resurse potrivite fiecărui context educațional, precum și în condițiile asigurării unui echilibru între medii (în sensul evitării „abuzului de tehnologie”). Astfel, ghidul oferă sugestii pentru transpunerea practicilor didactice și a conținuturilor specifice disciplinei opționale „Managementul emoțiilor” în contexte de tip blended learning, astfel încât să se păstreze interacțiunea și relația consistentă elev-elev și elevi-profesor.

Opționalul se adresează nevoii de accentuare a educației afective în învățământul preuniversitar, ca răspuns la nevoi psihologice specifice vârstelor de dezvoltare în contextul provocărilor multiple ale mediului familial, școlar și social. Se încadrează astfel într-un demers de extindere și de consolidare a dezvoltării personale a elevilor de liceu, de susținere a stării de bine și a sănătății mintale.

Evoluțiile din domeniul psihologiei și a științelor educației au arătat impactul major al acțiunilor profesorului și altor persoane din jurul copiilor și tinerilor asupra comportamentului și dezvoltării lor cognitive, morale, socio-emoționale și fizice. Identificarea precoce a semnelor care pot anunța diferite tulburări emoționale (anxietate, depresie etc.) ajută la prevenirea și la abordarea terapeutică a acestora. Astfel, școala contribuie la dezvoltarea armonioasă a tinerilor și la formarea concepției despre lume și despre viață. Iar pentru realizarea acestei misiuni a școlii, predarea devine facilitare, orientare, sprijin, însoțire în devenirea dinspre copil spre adult.



CAPITOLUL 1. PROFILUL DE FORMARE AL ABSOLVENTULUI DE LICEU DIN PERSPECTIVA DISCIPLINEI OPȚIONALE „MANAGEMENTUL EMOȚIILOR”



În relație cu domeniile de competențe-cheie care au stat la baza dezvoltării profilului de formare al absolventului de liceu, disciplina opțională „Managementul emoțiilor” își definește contribuții multiple. În mod direct și semnificativ, are relevanță pentru dezvoltarea competențelor de comunicare (în limba maternă), pentru dezvoltarea competențelor interpersonale, interculturale, sociale și civice, de sensibilizare și exprimare culturală. De asemenea, contribuie la dezvoltarea competenței de a învăța să înveți, a competențelor digitale, a spiritului de inițiativă.

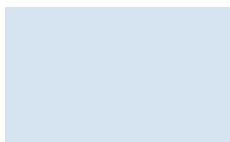
Disciplina „Managementul emoțiilor” valorifică experiența fiecărui elev și achizițiile dobândite prin celelalte discipline școlare parcurse. Fiind un opțional integrat între arii curriculare poate fi corelat atât cu disciplinele socio-umane, cu cele din aria Consiliere și orientare, cu cele din aria Matematică și științe ale naturii – de exemplu, Biologia, cu Educația fizică. Exemple de conexiuni posibile cu aceste discipline sunt oferite în programa școlară.

Tabelul de mai jos realizează corespondențe între elemente ale profilului de formare al absolventului de clasa a XII-a și competențele specifice ce urmează a fi dezvoltate prin intermediul disciplinei opționale „Managementul emoțiilor”, pentru a evidenția legăturile strânse dintre acestea.

Domeniul de competențe	Elemente specifice profilului de formare ¹	Competențe specifice vizate prin programa „Managementul emoțiilor”
Comunicare în limba maternă	<ul style="list-style-type: none"> - Distingerea și interpretarea unei varietăți de texte și mesaje receptate în diverse situații de comunicare, inclusiv în contexte imprevizibile, formale și non-formale - Aprecierea calității estetice a textelor receptate - Exprimarea de opinii, idei, sentimente, argumente, contraargumente într-o varietate de contexte, inclusiv profesionale, formulând o diversitate de mesaje și texte - Participarea responsabilă și creativă la o diversitate de interacțiuni în contexte, variate inclusiv profesionale și sociale, prin respectarea unor convenții de comunicare 	<ul style="list-style-type: none"> 1.1 Identificarea emoțiilor și a relațiilor dintre acestea și anumite comportamente sau manifestări psiho-fizice 1.2. Explicarea impactului emoțiilor asupra stării psihice și fizice, precum și a influenței factorilor biologici și socioculturali asupra emoțiilor 1.3. Exprimarea propriilor emoții prin diferite mijloace, selectate și adaptate în context socio-cultural deschis 2.1. Interpretarea emoțiilor proprii și pe cele ale celorlalți, în funcție de diferite contexte de viață determinate psiho-social 3.3. Aplicarea unor idei și soluții comune pentru asigurarea stării de bine individuale și colective (a grupului)
Comunicare în limbi străine	<ul style="list-style-type: none"> - Exprimarea unor idei, concepte, opinii, sentimente în diverse contexte sociale și culturale, inclusiv de mediere și transfer - Participarea la interacțiuni verbale prin adaptarea limbajului la diverse contexte sociale și culturale, inclusiv de dialog intercultural 	<ul style="list-style-type: none"> 1.2. Explicarea impactului emoțiilor asupra stării psihice și fizice, precum și a influenței factorilor biologici și socio-culturali asupra emoțiilor 1.3. Exprimarea propriilor emoții prin diferite mijloace, selectate și adaptate în context socio-cultural deschis 3.2. Manifestarea empatiei față de ceilalți, în contexte socio-culturale variate 3.3. Aplicarea unor idei și soluții comune pentru asigurarea stării de bine individuale și colective (a grupului)
Competențe matematice (A) și competențe de bază în științe și tehnologii (B)	<ul style="list-style-type: none"> - Promovarea unor obiceiuri de viață echilibrată/unui stil de viață sănătos și a unor principii de dezvoltare durabilă 	<ul style="list-style-type: none"> 1.2. Explicarea impactului emoțiilor asupra stării psihice și fizice, precum și a influenței factorilor biologici și socio-culturali asupra emoțiilor 3.1. Adaptarea conduitei psiho-sociale la diferite situații, susținute prin conturarea unei imagini de sine pozitive, realiste 3.3. Aplicarea unor idei și soluții comune pentru asigurarea stării de bine individuale și colective (a grupului)

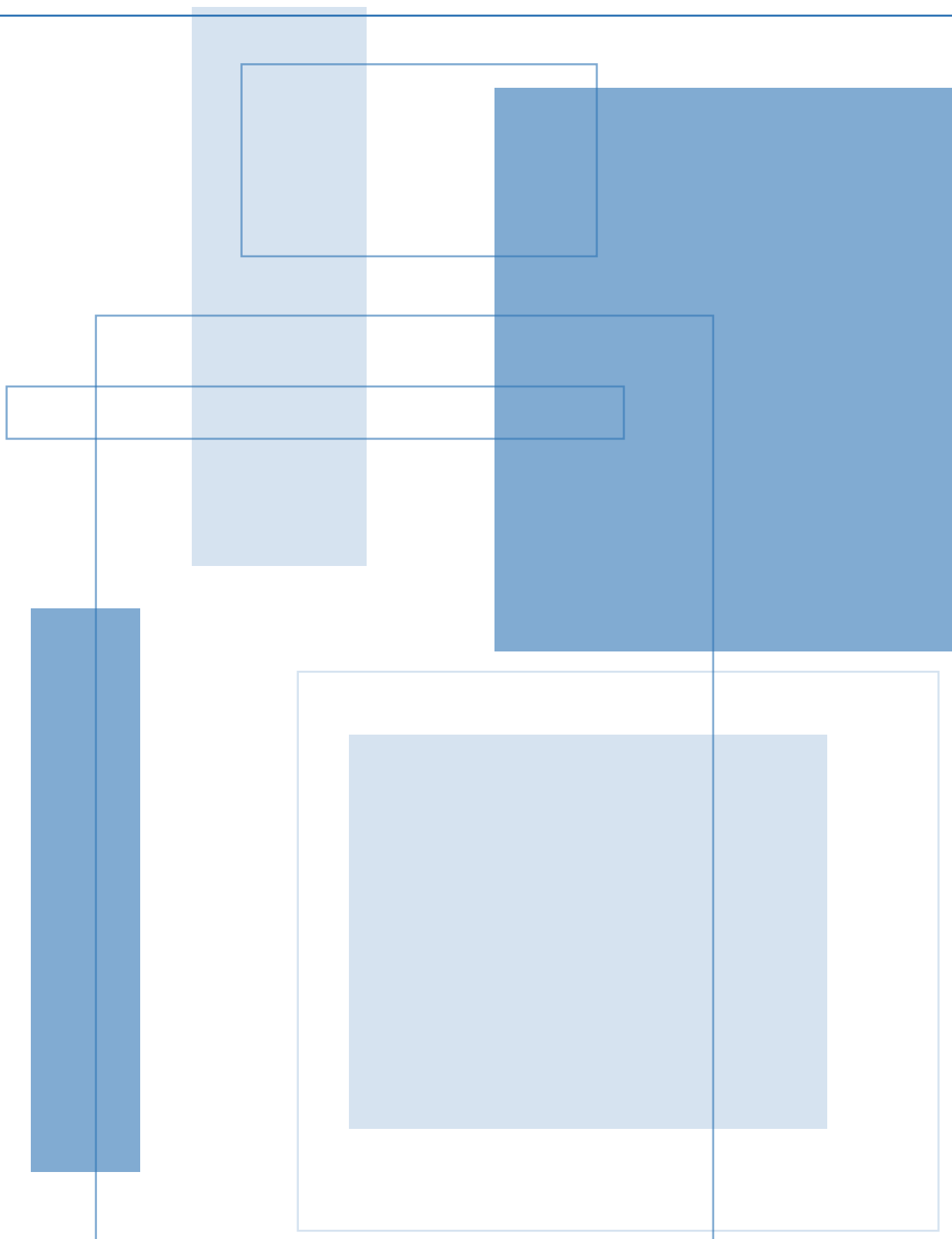
1. Repere pentru proiectarea, actualizarea și evaluarea curriculumului național. Document de politici educaționale, Ministerul Educației, CNPEE

Domeniul de competențe	Elemente specifice profilului de formare ¹	Competențe specifice vizate prin programa „Managementul emoțiilor”
Competențe digitale	<ul style="list-style-type: none"> - Participarea constructivă și creativă în comunități virtuale de învățare, relevante pentru nevoile și interesele personale sau profesionale viitoare - Evaluarea critică și reflexivă cu privire la impactul tehnologiilor de informare și comunicare asupra propriei învățări, a vieții individuale și a relațiilor sociale, în general 	<p>2.1. Interpretarea emoțiilor proprii și pe cele ale celorlalți, în funcție de diferite contexte de viață determinate psiho-social</p> <p>3.1. Adaptarea conduitei psiho-sociale la diferite situații, susținute prin conturarea unei imagini de sine pozitive, realiste</p> <p>3.3. Aplicarea unor idei și soluții comune pentru asigurarea stării de bine individuale și colective (a grupului)</p>
A învăța să înveți	<ul style="list-style-type: none"> - Elaborarea unui plan de dezvoltare personală care să vizeze armonizarea dintre propriul profil și diversele oportunități profesionale - Identificarea oportunităților pentru activitățile personale, pentru parcursul educațional/profesional și/sau de afaceri 	<p>2.2. Aplicarea unor tehnici de autocontrol emoțional și de autoreglare a comportamentului, în perspectiva asigurării stării de bine și a relaționării interumane pozitive</p> <p>3.1. Adaptarea conduitei psiho-sociale la diferite situații, susținute prin conturarea unei imagini de sine pozitive, realiste</p> <p>3.3. Aplicarea unor idei și soluții comune pentru asigurarea stării de bine individuale și colective (a grupului)</p>
Competențe sociale și civice	<ul style="list-style-type: none"> - Exprimarea opțiunii pentru un set de valori care structurează atitudinile și comportamentele proprii în situații variate de viață - Manifestarea unui comportament pro-activ și responsabil care încurajează integrarea socială și interculturalitatea - Participarea la viața civică prin exercitarea cetățeniei active și prin promovarea dialogului intercultural 	<p>2.2. Aplicarea unor tehnici de autocontrol emoțional și de autoreglare a comportamentului, în perspectiva asigurării stării de bine și a relaționării interumane pozitive</p> <p>2.3. Evaluarea consecințelor unui slab control emoțional asupra comportamentului oamenilor</p> <p>3.1. Adaptarea conduitei psiho-sociale la diferite situații, susținute prin conturarea unei imagini de sine pozitive, realiste</p> <p>3.2. Manifestarea empatiei față de ceilalți, în contexte socio-culturale variate</p> <p>3.3. Aplicarea unor idei și soluții comune pentru asigurarea stării de bine individuale și colective (a grupului)</p>



Domeniul de competențe	Elemente specifice profilului de formare ¹	Competențe specifice vizate prin programa „Managementul emoțiilor”
Spirit de inițiativă și antreprenoriat	<ul style="list-style-type: none"> - Manifestarea inițiativei, a creativității în punerea în practică a unor idei inovative în derularea unor activități, proiecte pe baza evaluării și asumării riscurilor - Manifestarea unor abilități de management de proiect, care presupun activități de analiză, conducere, delegare de competențe, negociere, obținerea unor rezultate în condiții de eficiență - Stabilirea rolurilor proprii, actuale și de perspectivă, în raport cu oportunitățile identificate 	<p>2.2. Aplicarea unor tehnici de autocontrol emoțional și de autoreglare a comportamentului, în perspectiva asigurării stării de bine și a relaționării interumane pozitive</p> <p>2.3. Evaluarea consecințelor unui slab control emoțional asupra comportamentului oamenilor</p> <p>3.1. Adaptarea conduitei psiho-sociale la diferite situații, susținute prin conturarea unei imagini de sine pozitive, realiste</p> <p>3.3. Aplicarea unor idei și soluții comune pentru asigurarea stării de bine individuale și colective (a grupului)</p>
Sensibilizare și exprimare culturală	<ul style="list-style-type: none"> - Promovarea, păstrarea și conservarea unor bunuri culturale și de patrimoniu - Dezvoltarea simțului estetic prin realizarea de lucrări creative, inclusiv prin valorificarea relației dintre expresia artistică individuală și cea de grup precum și prin respectarea diversității exprimării culturale 	<p>1.2. Explicarea impactului emoțiilor asupra stării psihice și fizice, precum și a influenței factorilor biologici și socio-culturali asupra emoțiilor</p> <p>1.3. Exprimarea propriilor emoții prin diferite mijloace, selectate și adaptate în context socio-cultural deschis</p> <p>2.1. Interpretarea emoțiilor proprii și pe cele ale celorlalți, în funcție de diferite contexte de viață determinate psiho-social</p> <p>3.2. Manifestarea empatiei față de ceilalți, în contexte socio-culturale variate</p> <p>3.3. Aplicarea unor idei și soluții comune pentru asigurarea stării de bine individuale și colective (a grupului)</p>

CAPITOLUL 2. ROLURILE PROFESORULUI ȘI ROLURILE ELEVILOR ÎN CONTEXTUL VALORILOR PROMOVATE PRIN DISCIPLINA OPȚIONALĂ „MANAGEMENTUL EMOȚIILOR”



Rolul profesorului este nu de a transmite informații și a cere reproducerea acestora, ci tocmai de a trezi interesul, de a cultiva emoția cunoașterii și neliniștea (cognitivă), de a dezvolta autonomia în procesul de învățare și de decizie, pentru ca fiecare elev să își găsească sau, mai bine zis, să își croiască propriul drum în viață, așa cu, arăta Gaston Berger (Berger, G. 1973).² Acesta este contextul oferit și de noua disciplină opțională care abordează managementul emoțiilor – pregătirea pentru viață, viața școlară, viața privată, viața socio-profesională.

Rolul profesorului se conturează în perspectiva teoriilor constructiviste ale învățării ca fiind de:

- facilitare a învățării, prin întrebări de sprijin, explicații, problematizare, prin provocarea gândirii critice, a capacității de rezolvare de probleme;
- trezire și menținere a interesului, a curiozității elevilor, prin oferire de feedback stimulat, constructiv, prin evidențierea realizărilor, a efortului depus etc.;
- stimulare a interacțiunilor dintre elevi, gestionare a eventualelor reacții nepotrivite sau conflicte;
- ghidare a demersului de explorare, de analiză și de autoanaliză;
- încurajare pentru depășirea eventualelor dificultăți de învățare;
- evaluare a rezultatelor învățării și de evidențiere a unor oportunități de dezvoltare, de continuare a învățării.

La aceste roluri se adaugă multe altele (vezi și Redl și Wattenberg apud Obiakor, 2001):

- reprezentant al societății (profesorii reflectă și dezvoltă valori, atitudini morale și modele de gândire tipice comunității);
- judecător (oferă note/calificative și stabilește ierarhii);
- sursa de cunoaștere, ajutor în procesul de învățare (când oferă indicații și informații, solicitând ca munca să fie făcută, înlăturând obstacolele din calea învățării și facilitând rezolvarea problemelor);
- arbitru (mediind disputele dintre elevi),
- detectiv (profesorul este responsabil de securitatea în clasă, descoperind încălcările regulilor școlare);
- model pentru elevii săi;
- ajută la limitarea anxietății, susținător al ego-ului (ajutând elevii să aibă încredere în ei înșiși);
- lider de grup (stabilește climatul social în sala de clasă);
- înlocuitor de părinți;
- țintă pentru ostilitatea pe care elevii nu o pot arăta altor adulți;
- prieten și confident (stabilește cu elevii o relație caldă prin care elevii capătă încredere în profesori);
- obiect de afecțiune.

Practica reflexivă, colaborarea cu colegii, lucrul în proiecte, individualizarea învățării reprezintă coordonate ale unei noi profesii (Meirieu, 1989, Hattie, 2014).

Întrucât unele dintre temele propuse prin curriculumul disciplinei pot avea încărcătură afectivă pentru elevi, este necesar ca profesorul să selecteze cu atenție și cu responsabilitate conținuturile fiecărei teme și, mai ales, să proiecteze cu atenție modul de abordare a acestora, modul de desfășurare a activităților. Astfel, în centrul demersului de proiectare se află elevul, nu conținutul de studiat. Conținutul este un instrument pe care îl folosim pentru dezvoltarea competențelor, nu este un scop în sine.

Sugestiile de proiectare didactică puse la dispoziție în prezentul ghid sunt orientative. Acestea vor fi adaptate specificului colectivului de elevi și calendarului activităților școlii. De asemenea, exemplele de scenarii didactice pot depăși, uneori, durata unei lecții. Profesorii vor selecta activitățile de învățare cele mai relevante pentru elevi, în contextul unei bune cunoașteri a acestora.

2. Berger, G. (1973). Omul modern și educația sa, EDP.

CAPITOLUL 3.

SUGESTII DE PROIECTARE DIDACTICĂ PENTRU DISCIPLINA OPȚIONALĂ „MANAGEMENTUL EMOȚIILOR”

3.1 EXEMPLU DE PLANIFICARE CALENDARISTICĂ (ANUALĂ)

Disciplina opțională „Managementul emoțiilor”

Nr. de ore pe săptămână: 1 oră/ săptămână

Total săptămâni de cursuri: 36 de săptămâni, din care o săptămână alocată Programului „Școala altfel” și o săptămână alocată Programului „Săptămâna verde”

Unitatea de învățare	CS	Conținuturi	NO	S	Observații
Emoțiile: concept, tipologii, perspective de analiză	1.1., 1.2., 2.1; 2.2.; 2.3;	<ul style="list-style-type: none"> • Ce este o emoție? • Scurt istoric al studiului emoțiilor • De unde vin emoțiile și în ce măsură pot fi controlate. • Perspective/Teorii asupra emoțiilor • Tipologia emoțiilor – clasificări • Spațiul virtual și emoțiile 	4	S1-4	În prima oră, se recomandă activități de intercunoaștere, de explorare a experiențelor relevante ale elevilor O oră poate fi alocată, în funcție de calendarul școlii, activităților nonformale).
Emoții de bază și tehnici de optimizare a comportamentului	1.1.; 1.2; 1.3; 2.1; 2.2.; 2.3, 3.1, 3.2	<p>Fericirea</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	3	S5-7	
Vacanță					
	1.1.; 1.2; 1.3; 2.1; 2.2.; 2.3, 3.1, 3.2	<p>Tristețea</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	3	S8-10	

Unitatea de învățare	CS	Conținuturi	NO	S	Observații
	1.1.; 1.2.; 1.3.; 2.1.; 2.2.; 2.3., 3.1, 3.2	Furia • 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	3	S11- 13	
		Oră la dispoziția profesorului	1	S14	În funcție de specificul calendarului propriu fiecărei școli, ora poate fi valorificată în cadrul programelor de activități nonformale.
Vacanță					
	1.1.; 1.2.; 1.3.; 2.1.; 2.2.; 2.3., 3.1, 3.2	Frica • Grade de intensitate și delimitări conceptuale: frica, anxietatea, fobia școlară. • Etape în managementul fricii • Strategii de gestionare eficientă a fricii în spațiul educațional	3	S15- 17	
	1.1.; 1.2.; 1.3.; 2.1.; 2.2.; 2.3., 3.1, 3.2	Uimirea • Grade de intensitate și delimitări conceptuale: confuzia, surpriza, uimirea • Strategii de gestionare eficientă a uimirii în spațiul educațional	1	S18	
	1.1.; 1.2.; 1.3.; 2.1.; 2.2.; 2.3., 3.1, 3.2	Dezgustul • Grade de intensitate și delimitări conceptuale: plictiseală, dezgust, silă • Strategii de gestionare eficientă a dezgustului în spațiul școlar	1	S19	
		Oră la dispoziția profesorului	1	S20	Activități de consolidare, extindere, activități nonformale, în funcție de context.
Vacanță					

Unitatea de învățare	CS	Conținuturi	NO	S	Observații
Emoții sociale/secundare și modalități de autoreglare	1.1; 1.2.; 2.1; 2.2., 2.3; 3.1; 3.2	Alte emoții/emoții sociale: acceptiuni, relații cu emoțiile primare, identificare și interpretare în contexte personale și socio-culturale diferite, modalități de autocontrol și de autoreglare • Mândria, disprețul, gelozia, invidia, plictiseala, interesul, admirația, rușinea și vinovăția • Perspectiva continuumului emoțional: de la dispreț la mândrie, de la invidie la admirație, de la plictiseală la interes etc.	7	S21-27	
		Oră la dispoziția profesorului	1	S28	Activități de consolidare, extindere, activități nonformale, în funcție de context.
Vacanță					
Emoții în acțiune	1,2; 1,3; 2,1; 2,2; 3,1; 3,2; 3,3;	• Tehnici de a face față disconfortului emoțional (de reglare și autoreglare), tipuri de sprijin care poate fi acordat în cadrul școlii. • Starea de bine și mindfulness. • Creșterea valorizării personale pozitive • Capacitatea de a fi empatic și de a coopera. Variații culturale ale empatie • Comunicarea eficientă cu sine și cu ceilalți	5	S29-34	
		Recapitulare, consolidare	2	S35-36	
Scoala altfel			1		Incluse în orele la dispoziția profesorului, în modulele 1-4.
Săptămâna verde			1		

CS - Competențe specifice

NO - Număr de ore

S - Săptămâna

3.2 PROIECTAREA UNITĂȚILOR DE ÎNVĂȚARE

3.2.1 UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 1: Emoțiile: concept, tipologii, perspective de analiză (4 ore)

CS	Conținuturi	Activități de învățare	Resurse și organiza- rea clasei	Evaluare
1.1 1.2 2.1 2.2 2.3	Ce este o emo- ție? Scurt isto- ric al studiului emoțiilor	Activitate de intercunoaștere Exerciții de definire a diferitelor emoții Fișe de lectură - scurt istoric al emoțiilor	Videoclipuri explica- tive Studii de caz Inventar al emoțiilor Matrice conceptuală Frontal, în perechi, în grupuri, individual	Jurnal de reflecție
	De unde vin emoțiile și în ce măsură pot fi controlate. Perspective/ Teorii asupra emoțiilor	Prezentarea teoriilor relevante Exerciții de interpretare a emoțiilor exprimate în diferite situații și prin diferite mijloace și compararea diferențelor de interpretare între colegi Exerciții pornind de la imagini sau pe baza unor studii de caz sau a unor opere literare studiate;	Fișe de lucru Inventar al emoțiilor Videoclipuri Joc de rol Studiu de caz Metoda puzzle Diagrama Venn Frontal, în perechi, în grupuri, individual Resurse digitale	Eseuri
	Tipologia emo- țiilor – clasifi- cări	Exerciții de recunoaștere a emoțiilor prin analiza expresi- ilor faciale, a răspunsurilor fizio- logice sau comportamentelor; Vizionarea unor clipuri video, a unor secvențe din filme artis- tice, urmate de discuții privind emoțiile identificate și modali- tățile de exprimare a acestora;	Inventar al emoțiilor Videoclipuri Joc de rol Studiu de caz Metoda puzzle Diagrama Venn Frontal, în perechi, în grupuri, individual Resurse digitale	Harta mentală a tipurilor de emoții
	Spațiul virtual și emoțiile	Exerciții de identificare a emo- țiilor generate de mediul online Exerciții de reflecție: Ce îmi de- termină această emoție? Studii de caz	Videoclipuri Studiu de caz Frontal, în perechi, în grupuri, individual Resurse digitale	Proiect

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 2: Emoții de bază și tehnici de optimizare a comportamentului (3 ore)

CS	Conținuturi	Activități de învățare	Resurse și organiza- rea clasei	Evaluare
1.1. 1.2 1.3 2.1 2.2 2.3 3.1 3.2	Fericirea Concept și in- terpretare	Brainstorming – ce este ferici- rea pentru mine Exercițiu de realizare a profilu- lui unui om fericit: Cine este cel mai fericit om? Exerciții de interpretare a fe- ricirii exprimate în diferite si- tuații și prin diferite mijloace. Compararea diferențelor de interpretare între colegi (dife- ritele sensuri și grade de inten- sitate) Dezbateri: Fericirea ca stare sau scop	Studiu de caz Matrice conceptuală Frontal, în perechi, în grupuri, individual	Continuă, prin analiza com- portamentelor, a răspunsurilor, a argumen- telor oferite în cadrul dezbate- rii
	Grade de in- tensitate și delimitări con- ceptuale: bu- curie, fericire, stare de bine, entuziasm, ex- taz etc.	Exerciții de exprimare a emoții- lor prin diferite mijloace (desen, muzică, expresii faciale etc.), în funcție de opțiunile elevilor. Prin modalitatea de exprimare aleasă, vor încerca să expună diferite grade de intensitate (stare de bine, bucurie, entuzi- asm etc.)	Materiale necesare pentru desen, foto- grafii	Continuă, prin analiza com- portamentelor, a răspunsurilor, a argumen- telor oferite în cadrul analizei cazului
		Studiu de caz pentru identifi- carea modalităților prin care diferitele grade de intensitate ale fericirii influențează starea psihică și fizică; Inițierea unui proiect eTwin- ning: În căutarea sensurilor fericirii. Călătorie prin Europa și împrejurimile ei;	Studiu de caz Computer conectat la Internet Frontal, în perechi, în grupuri, individual	Continuă, prin analiza com- portamentelor, a răspunsurilor, a argumen- telor oferite
	Etape în ma- nagementul fericirii	Autoanaliza / conștientizarea efectelor resimțite în situații care reflectă diferite grade de intensitate ale fericirii. Discuții pornind de la gradele de inten- sitate deja discutate, pentru a identifica modalități de obține- re a stării de bine; Lucru în cadrul proiectului eTwinning: Identificarea moti- velor care stau la baza diferite- lor grade de intensitate ale feri- cirii în diferitele țări partenere. Comparații între aceste motive	Computere conecta- te la Internet (pentru proiectul eTwinning) Resurse digitale	Continuă, prin analiza com- portamentelor, a răspunsurilor, a argumen- telor oferite

CS	Conținuturi	Activități de învățare	Resurse și organizația clasei	Evaluare
	Tristețea Concept și interpretare	Exerciții de recunoaștere a emoțiilor prin analiza expresiilor faciale, a răspunsurilor fiziologice sau comportamentelor; Vizionarea unor clipuri video, a unor secvențe din filme artistice, urmate de discuții privind emoțiile identificate și modalitățile de exprimare a acestora;	Fișe de lucru Videoclipuri Resurse digitale Frontal, în grupuri, individual	Continuă, prin analiza comportamentelor, a răspunsurilor, a argumentelor oferite în cadrul discuțiilor
	Grade de intensitate și delimitări conceptuale: tristețe, depresie Identificarea evenimentelor activatoare care determină tristețea	Autoanaliza / conștientizarea efectelor resimțite în situații care reflectă diferite grade de intensitate ale tristeții.	Frontal, în grupuri, individual	Continuă, prin analiza comportamentelor, a răspunsurilor, a argumentelor oferite în cadrul discuțiilor Analiza produselor activității
	Etape în managementul tristeții. Strategii de gestionare eficientă a tristeții în spațiul educațional	Discuții pornind de la gradele de intensitate deja discutate, pentru a identifica modalități de gestionare; Exerciții de depășire a tristeții	Frontal, în grupuri, individual	Continuă, prin analiza comportamentelor, a răspunsurilor, a argumentelor oferite în cadrul discuțiilor Analiza produselor activității
	Furia Concept și interpretare Cauze ale comportamentelor agresive	Exerciții de recunoaștere a emoțiilor prin analiza expresiilor faciale, a răspunsurilor fiziologice sau comportamentelor; Vizionarea unor clipuri video, a unor secvențe din filme artistice, urmate de discuții privind emoțiile identificate și modalitățile de exprimare a acestora;	Fotografii/ clipuri/resurse digitale Extrase din opere literare Frontal, în grupuri, individual	Continuă, prin analiza comportamentelor, a răspunsurilor, a argumentelor oferite
	Grade de intensitate și delimitări conceptuale: supărare, furie, mânie. Furia îndreptată spre sine, spre ceilalți sau spre lume și comportamente asociate (automutilare, rănire, agresivitate verbală, hărțuire etc.)	Studiu de caz – extrase din opere literare sau vizionarea unor clipuri video, a unor secvențe din filme artistice, urmate de discuții privind emoțiile identificate și modalitățile de exprimare a acestora; Bodystorming, pornind de la o situație de violență școlară (se poate varia cu teatru de umbre) Controversa creativă: poate furia să fie o scuză?	Fotografii/ clipuri/resurse digitale Extrase din opere literare Frontal, în grupuri, individual	Continuă, prin analiza comportamentelor, a răspunsurilor, a argumentelor oferite în cadrul discuțiilor Analiza produselor activității

CS	Conținuturi	Activități de învățare	Resurse și organiza- rea clasei	Evaluare
	Etape în managementul furiei	Autoanaliza / conștientizarea efectelor resimțite în situații care reflectă diferite grade de intensitate ale furiei. Discuții pornind de la gradele de intensitate deja discutate, pentru a identifica modalități de gestionare;	Frontal, în grupuri, individual	Continuă, prin analiza comportamentelor, a răspunsurilor, a argumentelor oferite în cadrul discuțiilor
	Strategii de gestionare eficientă a conflictelor în spațiul educațional	Vizionarea unor clipuri video, a unor secvențe din filme artistice, urmate de discuții privind modalitățile de control și gestionare a conflictelor; Studiu de caz: medierea conflictelor dintre elevi de către elevi-mediatori Teatru-forum (de exemplu, explorarea modalităților de raportare la diferite situații și identificarea unor soluții funcționale);	Clipuri/resurse digitale Extrase din opere literare/ secvențe de film Frontal, în grupuri, individual	Continuă, prin analiza comportamentelor, a răspunsurilor, a argumentelor oferite în cadrul discuțiilor Analiza produselor activității
	Frica Grade de intensitate și delimitări conceptuale: frica, anxietatea, fobia școlară.	Exerciții de recunoaștere a emoțiilor prin analiza expresiilor faciale, a răspunsurilor fiziologice sau comportamentelor; Vizionarea unor clipuri video, a unor secvențe din filme artistice, urmate de discuții privind emoțiile identificate și modalitățile de exprimare a acestora;	Fotografii/ clipuri/resurse digitale Extrase din opere literare Frontal, în grupuri, individual	Continuă, prin analiza comportamentelor, a răspunsurilor, a argumentelor oferite în cadrul discuțiilor Analiza produselor activității
	Etape în managementul fricii Strategii de gestionare eficientă a fricii în spațiul educațional	Autoanaliza / conștientizarea efectelor resimțite în situații care reflectă diferite grade de intensitate ale fricii. Studiu de caz: analiza consecințelor unor reacții/ emoții perturbatoare sau a unor relații care pot afecta echilibrul emoțional (disfuncționale) și identificarea de soluții; Discuții pornind de la gradele de intensitate deja discutate, pentru a identifica modalități de gestionare;	Frontal, în grupuri, individual	Continuă, prin analiza comportamentelor, a răspunsurilor, a argumentelor oferite în cadrul discuțiilor Analiza produselor activității

CS	Conținuturi	Activități de învățare	Resurse și organiza- rea clasei	Evaluare
	Strategii de gestionare eficientă a fricii în spațiul educațional, în contextul asocierii cu alte emoții (de ex., furia)	Bodystorming – pornind de la situația de examen/test sau de la situații de agresiune/hărțuire Realizarea unei diagrame Fishbone, referitoare la o situație problematică din viața elevilor și identificarea elementelor de gestionare defectuoasă a emoțiilor care au provocat-o	Diagrama Fishbone Frontal, în grupuri, individual	Continuă, prin analiza comportamentelor, a răspunsurilor, a argumentelor oferite în cadrul discuțiilor Analiza produselor activității
	Uimirea Grade de intensitate și delimitări conceptuale: confuzia, surpriza, uimirea Strategii de gestionare eficientă a uimirii în spațiul educațional	Storrytelling Exerciții de recunoaștere a emoțiilor prin analiza expresiilor faciale, a răspunsurilor fiziologice sau comportamentelor; Vizionarea unor clipuri video, a unor secvențe din filme artistice, urmate de discuții privind emoțiile identificate și modalitățile de exprimare a acestora;	Fotografii/ clipuri/re-surse digitale Extrase din opere literare Frontal, în grupuri, individual	Continuă, prin analiza comportamentelor, a răspunsurilor, a argumentelor oferite în cadrul discuțiilor
	Dezgustul Grade de intensitate și delimitări conceptuale: plictiseală, dezgust, silă Strategii de gestionare eficientă a dezgustului în spațiul școlar	Fishbowl Exerciții de recunoaștere a emoțiilor prin analiza expresiilor faciale, a răspunsurilor fiziologice sau comportamentelor; Vizionarea unor clipuri video, a unor secvențe din filme artistice, urmate de discuții privind emoțiile identificate și modalitățile de exprimare a acestora; Rolestorming pornind de la situație posibil considerată dezgustătoare	Fotografii/ clipuri/re-surse digitale Frontal, în grupuri, individual	Analiza produselor activității
	Evaluarea unității de învățare	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	Coli A4, foarfecă, foi de flipchart, markere, capsator Frontal, în grupuri, individual	Analiza procesului (lucrul individual și în grup) și a produsului activității

CS	Detalii de conținut	Activități de învățare	Strategii, resurse și organizarea clasei	Evaluare
1.1 1.2 2.1 2.2 2.3 3.1 3.2	Alte emoții/emoții sociale: accepiuni, relații cu emoțiile primare, identificare și interpretare în contexte personale și socio-culturale diferite, modalități de autocontrol și de autoreglare	<ul style="list-style-type: none"> - Exerciții de recunoaștere a emoțiilor prin analiza expresiilor faciale pornind de la imagini care redau diferite emoții: fericire, furie, frică, uimire, dispreț, plictiseală, vinovăție, admirație - Stabilirea raporturilor dintre emoțiile primare și cele secundare - Metoda puzzle, pentru stabilirea corespondenței între o imagine care indică o postură mimico-gesticulară și o emoție - Rolestroming în care fiecare elev să se pună în „pielea” unei emoții în timpul unei situații problematice - Comparații între emoțiile generate de o anumită situație în momente diferite de viață - Vizionarea unor documentare privind diferite tehnici de autocontrol emoțional și exersarea acestora 	<ul style="list-style-type: none"> - exercițiul; - conversația euristică; - problematizarea; - observația; - studiu de caz; - joc de rol; - jetoane cu expresii; - organizare frontală, în grup și individuală. 	<ul style="list-style-type: none"> - observarea sistematică; - proba practică;
1.1 1.2 2.1 2.2 2.3 3.1 3.2	Mândria, disprețul Perspectiva continuumului emoțional: de la dispreț la mândrie	<ul style="list-style-type: none"> - Controversa creativă: analiza aspectelor contradictorii ale unei probleme (<i>Este mândria bună sau rea?</i>). Elevii vor fi distribuiți în grupuri de câte 4, doi dintre aceștia vor identifica argumente „pro”, iar ceilalți doi argumente „contra”. Ulterior acestei etape, grupurile se întâlnesc și-și susțin punctele de vedere, apoi fac schimb de roluri. La final, se încearcă să se ajungă la un compromis, la o cale de mijloc și să se tragă o concluzie cu privire la emoția dezbătută - Joc de rol pentru simularea emoțiilor de mândrie sau de dispreț și a unor modalități variate de a le exprima, urmat de discuții privind modalitățile de exprimare adecvate în diferite contexte 	<ul style="list-style-type: none"> - exercițiul; - conversația euristică; - problematizarea; - observația; - studiu de caz; - joc de rol; - dezbateri; - jetoane cu expresii; - texte suport; - coli, carioci de diferite culori. - organizare frontală, în grup și individuală. 	<ul style="list-style-type: none"> - observarea sistematică; - proba practică; - autoevaluarea

CS	Detalii de conținut	Activități de învățare	Strategii, resurse și organizarea clasei	Evaluare
1.1 1.2 2.1 2.2 2.3 3.1 3.2	Gelozia, invidia, admirația Perspectiva continuumului emoțional: de la invidie la admirație	<ul style="list-style-type: none"> - Identificarea diferențelor gelozie și invidie - Identificarea unor situații care pot provoca sentimente de invidie, admirație sau gelozie - Storytelling: elevii, împărțiți pe grupuri de câte 5 vor crea o poveste în care invidia să fie transformată în admirație (fiecare grup va crea o situație problemă și va identifica soluții pentru aceasta). Povestea poate fi susținută/completată de reprezentări grafice (desene, benzi desenate etc.) - Studiu de caz: analiza consecințelor unor reacții/emoții perturbatoare (gelozia, invidia) sau a unor relații care pot afecta echilibrul emoțional (disfuncțional) și identificarea de soluții - Studiu de caz: analiza modului în care a fost surprinsă gelozia în artă (literatură și arte vizuale) 	<ul style="list-style-type: none"> - exercițiul; - conversația euristici; - problematizarea; - observația; - studiu de caz; - Storytelling; - culori, creioane, coli; - organizare frontală, în grup și individuală. 	<ul style="list-style-type: none"> - observarea sistematică; - proba practică; - autoevaluarea
1.1 1.2 2.1 2.2 2.3 3.1 3.2 3.3	Plictiseala, interesul. Perspectiva continuumului emoțional: de la plictiseală la interes	<ul style="list-style-type: none"> - Dezbateri pornind de la întrebarea <i>Este bună plictiseala?</i> (clasa va fi împărțită în 2 echipe, fiecare dintre acestea primind sarcina de a susține sau de a combate relevanța plictiselii) - Discuții pe baza întrebărilor <i>Ce mă plictisește? Ce fac când sunt plictisit(ă)? Ce îmi stârnește interesul?</i> - Identificarea diferențelor și a legăturilor dintre plictiseală și interes - Joc de rol pentru simularea efectelor interpretării emoțiilor asupra comportamentului uman (de exemplu, efectele plictiselii; modalități variate de a le exprima: discuții privind modalitățile de exprimare adecvate în diferite contexte) 	<ul style="list-style-type: none"> - exercițiul; - conversația euristici; - problematizarea; - observația; - studiu de caz; - dezbateri; - joc de rol; - flipchart, marker - organizare frontală, în grup și individuală. 	<ul style="list-style-type: none"> - observarea sistematică; - proba practică; - autoevaluarea

CS	Detalii de conținut	Activități de învățare	Strategii, resurse și organizarea clasei	Evaluare
1.1 1.2 2.1 2.2 2.3 3.1 3.3	Rușinea și vinovăția	<ul style="list-style-type: none"> - Teatru-forum (proponerea unui context care să favorizeze explorarea modalităților de raportare la diferite situații care generează emoții precum rușinea sau vinovăția și identificarea unor soluții funcționale) - Vizualizarea unui fragment din filmul <i>Indiferență</i> (Detachment - 2011), scena dintre consilierul școlii (Lucy Liu) și Missy (Renée Felice Smith) - discuții pe baza scenei, pentru identificarea și analiza impactului emoțiilor asupra comportamentului personajelor - Dezbateri privind caracterul subiectiv al interpretării emoțiilor, privind riscurile induse de caracterul subiectiv sau contextual asupra relațiilor interumane - Lucru în grup pentru identificarea impactului autocontrolului emoțional slab asupra comportamentului uman, pe baza analizei profilului emoțional al personajelor din filmul vizionat - Comparații între emoțiile generate de o anumită situație în momente diferite de viață 	<ul style="list-style-type: none"> - exercițiul; - conversația euristică; - problematizarea; - observația; - studiu de caz; - dezbateri; - secvență film <i>Indiferență</i> - videoproiector; - organizare frontală, în grup și individuală. 	<ul style="list-style-type: none"> - observarea sistematică; - proba practică; - autoevaluarea
1.1 1.2 2.1 2.2 2.3 3.1 3.2	Recapitulare Evaluare	<ul style="list-style-type: none"> - Prezentarea unor imagini cu lucrările artistului italian Giotto, care înfățișează viciile și virtuțile și identificarea acestora (https://en.wikipedia.org/wiki/Scrovegni_Chapel) - Realizarea unei diagrame Fishbone, cu privire la o situație problematică din viața elevilor și la elementele de gestionare defectuoasă a emoțiilor care au provocat-o 	<ul style="list-style-type: none"> - exercițiul; - conversația euristică; - problematizarea; - observația; - <i>Viciile și virtuțile</i> lui Giotto - resurse video; - organizare frontală, în grup și individuală. 	<ul style="list-style-type: none"> - observarea sistematică; - proba practică; - autoevaluarea

3.2.4

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 4: Emoții în acțiune (7 ore)

CS	Conținuturi	Activități de învățare	Strategii didactice	Evaluare
1.2 1.3 2.1 2.2 3.1 3.3	Tehnici de a face față disconfortului emoțional (de reglare și autoreglare), tipuri de sprijin care poate fi acordat în cadrul școlii.	<ul style="list-style-type: none"> - Exerciții de documentare, valorificând cunoștințele acumulate la alte discipline școlare, pentru înțelegerea relației dintre emoții și starea fizică și psihică (de exemplu, biologie, educație fizică etc.); - Brainsketching pe tema unor probleme din viața fiecărui elev. -Vizionarea unor documentare privind diferite tehnici de autocontrol emoțional și exersarea acestora; -Exersarea unor tehnici de relaxare (de exemplu, respirație, muzică, pictură etc.), exerciții de mindfulness. -Exerciții de interpretare a emoțiilor exprimate în diferite situații și prin diferite mijloace și compararea diferențelor de interpretare între colegi. -Elaborarea unei liste de tip „Ce obiceiuri noi vreau să adopt și mă pot asigura că le respect” 	<ul style="list-style-type: none"> - exercițiul; - conversația euristică; - problematizarea; - observația; - studiu de caz; - dezbaterea; - joc de rol; - documentare; videoclipuri, - coli A1, marker; - resurse digitale; - organizare frontală, în grup și individuală. 	<ul style="list-style-type: none"> - observarea sistematică; - proba practică; - autoevaluarea.
1.2 1.3 2.1 2.2 3.1 3.3	Starea de bine și mindfulness. Creșterea valorizării personale pozitive	<ul style="list-style-type: none"> - 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.); -Lucru în grup: elaborarea unui plan de ameliorare a climatului socio-educational din clasă sau pentru reducerea situațiilor de bullying; -Proiect de tip eTwinning - Labirintul vieții (analiza consecințelor alegerilor pe care le facem și a modului în care alegerile făcute influențează traseul personal); 	<ul style="list-style-type: none"> - exercițiul; - conversația euristică; - problematizarea; - observația; - joc de rol; - dezbaterea; - videoclipuri, - coli A1, marker; - calculatoare conectate la Internet; - organizare frontală, în grup și individuală. 	<ul style="list-style-type: none"> - observarea sistematică; - proba practică; - autoevaluarea

CS	Conținuturi	Activități de învățare	Strategii didactice	Evaluare
2.1 2.2 3.1 3.2	Capacitatea de a fi empatic și de a coopera. Variații culturale ale empatiei	-Rolestorming în care fiecare elev să se pună în „pielea” unei emoții în timpul unei situații problematice. -Brainstorming pornind de la termenul „empatie”, folosind diferite modalități de exprimare (comunicare verbală, desen): Ce înseamnă să fii empatic? -Dezbatere 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 în urma vizionării unor videoclipuri care au ca temă impactul emoțiilor asupra comportamentului uman	- exercițiul; - conversația euristică; - problematizarea; - joc de rol; - studiu de caz; - dezbateră; - brainstorming; - videoclipuri, - resurse digitale; - organizare frontală, în grup și individuală.	- observarea sistematică; - proba practică; - autoevaluarea
1.3 2.2 3.1 3.2 3.3	Comunicarea eficientă cu sine și cu ceilalți	- Realizarea unor exerciții specifice Teatrului de improvizație. Se vor forma perechi de elevi și vor fi realizate desene pe baza indicațiilor partenerului. Partenerii de echipă își vor schimba rolurile. Se va concluziona despre importanța unei bune comunicări. -Exerciții de descriere în cât mai multe cuvinte a unei persoane. (Biopoemul); -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; - Teatru-forum (de exemplu, explorarea modalităților de raportare la diferite situații și identificarea unor soluții funcționale);	- exercițiul; - conversația euristică; - problematizarea; - observația; - studiu de caz; - dezbateră; - documentare; videoclipuri, - desene variate, coli, creioane, culori; - resurse digitale; - organizare frontală, în perechi, pe grupe și individuală.	- observarea sistematică; - exercițiul; - proiectul;

CS	Conținuturi	Activități de învățare	Strategii didactice	Evaluare
1.2 1.3 2.1 2.2 3.1 3.2 3.3	Recapitulare. Evaluare	<p>- Biblioteca vie – cunoașterea colegilor în urma unor discuții directe cu aceștia (elevii cărți vor alege titluri legate de subiectul despre care doresc să discute; cititorii vor alege în funcție de titlul „cărții”, fără a ști ce coleg se află în spatele titlului)</p> <p>- Realizarea unui „Jurnal 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. Jurnalul va fi completat de câte ori va fi nevoie, pe parcursul întregului an școlar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - exercițiul; - conversația euristică; - problematizarea; - joc de rol; - studiu de caz; - dezbateră; - brainstorming; - Jurnalul clasei (formatul va fi ales de elevi); - catalog cu „cărți”, abonamente de bibliotecă, registru; - organizare frontală, în perechi și individuală. 	<ul style="list-style-type: none"> - observarea sistematică; - proba practică; - autoevaluarea

3.3 EXEMPLE DE SCENARII DIDACTICE

3.3.1 Fericirea. Concept și interpretare

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE: Emoții de bază și tehnici de optimizare a comportamentului

SUBIECTUL LEȚIEI: Fericirea. Concept și interpretare

COMPETENȚE SPECIFICE: 1.1 Identificarea emoțiilor și a relațiilor dintre acestea și anumite comportamente sau manifestări psiho-fizice
2.1. Interpretarea emoțiilor proprii și pe cele ale celorlalți, în funcție de diferite contexte de viață determinate psiho-social

REZULTATE ALE ÎNVĂȚĂRII:

- să identifice semne sau manifestări specifice fericirii;
- să deducă, prin intermediul discuțiilor, cauzele sau motivele fericirii și subiectivitatea lor;
- să interpreteze semnificația fericirii în viața noastră în funcție de contextul socio-cultural.

STRATEGII DIDACTICE:

METODE DE ÎNVĂȚĂMÂNT: conversația, explicația, brainstorming-ul, dezbateră

MIJLOACE DE ÎNVĂȚĂMÂNT: fișe de lucru, markere, tablă, videoproiector, flipchart, foi de flipchart

FORME DE ORGANIZARE A ACTIVITĂȚII ELEVILOR: frontal, pe grupe, individual

Desfășurarea activității

BRAINSTORMING: CE ESTE FERICIREA PENTRU MINE?

Pornind de la premisa că nu există o singură definiție a fericirii și că termenul are accepțiuni variate, activitatea poate începe tocmai prin invitarea elevilor să reflecteze asupra sensurilor acestui concept. Un exercițiu de tip brainstorming (Ce cuvânt asociați cu termenul fericire? ce este fericirea pentru mine?) poate fi utilizat pentru captarea atenției și pentru evidențierea varietății de înțelesuri.

Între termenii vehiculați se regăsesc foarte probabil: bucurie, stare de bine, succes, plăcere, satisfacție, veselie, mulțumire etc. Pot apărea și termeni mai puțin așteptați, pe care nu îi excludem, nu îi criticăm, conform normelor metodei brainstorming. Termenii expuși vor permite formularea unei definiții a fericirii, pe care o puteți construi împreună cu elevii. Interesul nu este să formulăm o definiție completă, academică, riguroasă, ci o definiție de lucru, pe care elevii să o înțeleagă ușor și care să le permită utilizarea adecvată a conceptului.

Ca variantă de extindere a explorării conceptului, se pot utiliza câteva citate care să fie discutate fie în grup, fie frontal. În varianta analizei citatelor în grup mic, elevii sunt grupați câte 3-4. Citatele sunt imprimate pe bucăți mici de hârtie și puse într-o cutie. Fiecare grup extrage, printr-un reprezentant, un citat din cutie. În grup, elevii analizează citatul și extrag ideea/ ideile de bază, note definitorii ale conceptului sau particularități, nuanțe.

EXEMPLE DE CITATE CARE POT FI UTILIZATE:

„Cei mai mulți dintre noi suntem pe atât de fericiți pe cât ne hotărâm să fim.”
(Abraham Lincoln)

„Dacă vrei să duci o viața fericită, leag-o de un scop, nu de oameni și lucruri.”
(Albert Einstein)

„Secretul fericirii nu constă în a căuta mai mult ci în a dezvolta capacitatea de a te bucura cu mai puțin.” (Socrate)

„Oricine e fericit îi va face și pe ceilalți fericiți.” (Anne Frank)

„Nu râdem pentru ca suntem fericiți – suntem fericiți pentru că râdem”.
(William James)

„Nu există nici fericire, nici nenorocire pe lume; există doar compararea unei stări cu cealaltă și atâta tot. Doar cel care a simțit nefericirea cea mai cumplită e în stare să simtă cea mai mare fericire.” (Alexandre Dumas)

„Trebuie să crezi în posibilitatea de a fi fericit pentru a putea fi fericit.” (Lev Tolstoi)

„Dacă ai libertate, cărți, flori și luna deasupra ta, cum ai putea să nu fii fericit?”
(Oscar Wilde)

„Fericirea cuprinde cinci părți. O parte este a lua hotărâri bune, a doua este a avea simțuri bune și sănătate trupească, a treia este reușita în ceea ce întreprinzi, a patra-i reputația bună printre oameni și a cincea abundența bunurilor folositoare pentru viață.” (Platon)

După analiza citatelor și marcarea ideii de bază, se reia explicarea conceptului. Elevii pot fi invitați să elaboreze, în grup, un îndemn, un sfat prin care să îi convingă pe oameni să conștientizeze sau să prețuiască momentele simple de fericire.

CONȘTIENTIZARE: BODYSTORMING**B1**

Toți elevii se vor ridica în picioare și vor încerca acest mic și amuzant exercițiu psihologic: se vor gândi la caracteristicile unor păsări. Apoi vor face același lucru, dar, de data aceasta, gândindu-se la niște viermi. Cercetătorii (Barsalou, Barbey în Ross, 2003) au observat că atunci când ne gândim la păsări tindem să ridicăm privirea, dar dacă ne gândim la viermi o să o coborâm. Exercițiul este util pentru conștientizarea importanței gândurilor pozitive în crearea stării de fericire.

B2

Unele cercetări spun că este bine să vedem gândurile negative ca pe o greutate pe care o purtăm în spate, prin viață. Ele ne storc de energie, ne încetinesc, ne obolesc...

Toată clasa o să se ridice în picioare ținând în spate ghiozdanul/rucsacul cu cărți. După două minute vor ridica un picior în aer, apoi ambele mâini. Când cineva obosește lasă ghiozdanul jos, se așază confortabil în bancă și scrie pe o foaie de hârtie primul gând negativ care îi vine în minte. La final, când toată clasa a făcut acest exercițiu, profesorul cere elevilor să arunce la coș foile de hârtie și, odată cu ele, se vor arunca la coșul de gunoi și gândurile negative.

DISCUȚIE PORNIND DE LA ÎNTREBAREA „CINE ESTE CEL MAI FERICIT OM PE CARE ÎL CUNOȘTI?”

Fiecare om este, prin experiența de viață pe care a acumulat-o (chiar și atunci când a greșit!) un manual plin de lecții. Despre marii lideri și marii sportivi/artiști etc. s-au scris cărți/s-au făcut filme..., dar la fel de mult își pun amprenta pe viața noastră și cei cu care interacționăm zi de zi. Ei sunt eroii poveștilor noastre de viață (eroi pozitivi și personaje negative, desigur)!

Pornind de la această idee, elevii sunt rugați să contureze un profil sumar al celei mai fericite persoane pe care o cunoaște. În realizarea profilului va evidenția manifestări ale fericirii (cum știm că persoana este fericită, cum recunoaștem fericirea) și cauze ale fericirii (de ce credem că este fericită acea persoană).

Pornind de la manifestările menționate, se evidențiază „semnele” care ne ajută să identificăm această stare, să o recunoaștem. Cauzele fericirii, care rezultă din portretele realizate, pot fi discutate sau pot fi păstrate pentru un alt exercițiu.

Discutarea cauzelor fericirii poate integra și rezultatele cercetărilor din domeniu care arată influența puternică a factorului genetic asupra fericirii (aprox. 50%), dar și rolul propriilor acțiuni (al doilea factor, după cel genetic, aprox. 40%). Al treilea factor este dat de întâmplările prin care trecem, de contextul în care trăim (aprox. 10%).

După Martin Seligman, promotorul psihologiei pozitive, fericirea este dată de:

- plăcerea rezultată din acțiunile noastre (facem lucruri care ne plac);
- îndeplinirea dorințelor, interacțiunile pozitive cu cei din jur (interacționăm ;
- sensul acțiunilor noastre (acțiunile noastre contează, au un sens).

DEZBATERE: ESTE FERICIREA O STARE SAU UN SCOP?

Fericirea este un cuvânt des întâlnit în urările de sărbători, în urările de zi de naștere, de căsătorie, de botez etc. Acest fapt ne face să ne gândim că fericirea este un scop al oamenilor. Oamenii își doresc să fie fericiți și fac eforturi în acest sens. Cum știm că acest scop a fost realizat, că oamenii sunt fericiți? Edward Diener, psiholog american care a studiat fericirea, sublinia subiectivitatea acestei stări și spunea că fericirea este dată de ponderea mai mare a trăirilor pozitive în raport cu cele negative.

JURNAL DE FERICIRE: CHESTIONAR

Studiile (Ware, 2013) spun că există un top format din cinci regrete pe care le au oamenii:

- (1) că nu au dus viața pe care și-o doreau, ci viața pe care o așteptau alții de a ei;
- (2) că au muncit prea mult și au uitat să se bucure de viață;
- (3) că nu au avut curajul să își exprime sentimentele;
- (4) că au pierdut legătura cu prietenii, cu persoanele care le-au înțeles și le-au acceptat;
- (5) că nu și-au dat voie să se simtă împliniți și că au omis să facă lucruri cu adevărat importante!

Propuneți elevilor să identifice în anturajul lor cea mai fericită persoană și să îi ceară să ierarhizeze întrebările din acest chestionar. Apoi, în clasă, să strângă toate răspunsurile și să vadă dacă ordinea rezultată este aceeași cu ordinea din studiul lui Ware.

3.3.2 Fericirea. Grade de intensitate și delimitări conceptuale

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE: Emoții de bază și tehnici de optimizare a comportamentului

SUBIECTUL LEȚIEI: Fericirea. Grade de intensitate și delimitări conceptuale

COMPETENȚE SPECIFICE: 1.1 Identificarea emoțiilor și a relațiilor dintre acestea și anumite comportamente sau manifestări psiho-fizice
2.1. Interpretarea emoțiilor proprii și pe cele ale celorlalți, în funcție de diferite contexte de viață determinate psiho-social

REZULTATE ALE ÎNVĂȚĂRII:

- să deducă, prin intermediul discuțiilor și studiilor de caz, diferitele grade de intensitate ale fericirii;
- să diferențieze diferitele manifestări ale fericirii, în funcție de gradul de intensitate și de manifestările specifice;
- să analizeze impactul fiecărei forme de fericire asupra comportamentului și asupra stării de bine.
- să propună modalități prin care pot fi susținute diferitele grade de fericire.

STRATEGII DIDACTICE:

METODE DE ÎNVĂȚĂMÂNT: conversația, explicația, brainstorming-ul, dezbateră

MIJLOACE DE ÎNVĂȚĂMÂNT: fișe de lucru, markere, tablă, videoproiector, flipchart, foi de flipchart, materiale necesare pentru desen, fotografii, computer conectat la internet

FORME DE ORGANIZARE A ACTIVITĂȚII ELEVILOR:

frontal, pe grupe, individual

Desfășurarea activității

STUDIUL DE CAZ

Profesorul pregătește pentru activitate câteva studii de caz, care vor fi analizate de elevi, în grupuri. Fiecare studiu de caz va ilustra un anumit grad de intensitate: starea de bine, bucuria, entuziasmul, extazul etc. Studiile de caz pot fi create de profesor sau pot fi extrase din opere literare, din filme (secvențe de film) sau clipuri ilustrative. Împărțiți în grupe, elevii analizează studiul de caz primit și discută: este o situație care se încadrează în „gama fericirii”, ce formă sau manifestare de fericire ilustrează, cât de puternice sunt emoțiile ilustrate, ce impact au asupra comportamentului persoanei și asupra celor din jur, cum influențează starea psihică și fizică.

După discutarea fiecărui caz, sunt punctate ideile de bază.

EXERCITIUL DE EXPRIMARE A EMOȚIILOR

Pentru exprimarea diferitelor grade de fericire, se pot folosi modalități variate de comunicare: desen, muzică, expresii faciale și corporale etc.). Elevii vor alege modalitatea de comunicare pe care doresc să o folosească. Pot lucra individual sau

se pot grupa în funcție de modalitatea aleasă (de exemplu, doi-trei elevi pot alege să creeze un desen, alții pot alege să compună un cântec, alții să mimeze etc.). Prin modalitatea de exprimare aleasă, vor încerca să expună diferite grade de intensitate (stare de bine, bucurie, entuziasm etc.). Pe baza fiecărei activități realizate, se poartă discuții privind emoția transmisă și efectele resimțite.

EXERCİȚIU: ÎNȚELEGEREA INTENSITĂȚII FERICIRII:

La un moment dat, într-un studiu cercetătorii (van de Goor et al., 2022) au întrebat: Să zicem că în viața de apoi toate amintirile tale se vor șterge, cu excepția uneia. Ce amintire alegi să iei cu tine în eternitate?

Elevii vor trebui să aleagă o singură amintire, să o povestească clasei și să spună de ce au ales-o. La nivelul întregii clase, prin discuții, se vor observa asemănările și deosebirile dintre amintirile alese.

INIȚIEREA UNUI PROIECT ETWINNING

Variante de titlu: În căutarea sensurilor fericirii. Călătorie prin Europa și împrejurimile ei. Shiny Happy People

Acestea sunt titluri folosite ca exemplu; se încurajează implicarea elevilor în stabilirea titlului și a siglei proiectului.

În cadrul acestui proiect pot fi valorificate produse deja realizate, numai că acestea vor fi puse în comun cu elevi din alte școli, din alte țări și vor fi contextualizate în funcție de cultura și stilul de viață al fiecărei țări participante.

Pentru proiect, pot fi minim două școli din două țări diferite. Se recomandă implicarea a două-cinci școli, un număr prea mare de școli parteneri implicând un volum mai mare de timp și un management de proiect mai consistent.

Pentru inițierea proiectului, sunt necesari câțiva pași:

- Stabilirea obiectivelor și a modului de lucru / activitățile principale
- Crearea parteneriatului
 - o fie prin invitații directe către 2-3 cadre didactice din școli cu caracteristici asemănătoare – de ex., limba care poate fi utilizată, profilul școlii, profesor cu aceleași preocupări sau discipline predate etc.)
 - o fie prin publicarea unui anunț în forum, pentru căutare de parteneri; în acest caz, anunțul va cuprinde descrierea proiectului, a activităților propuse, calendarul și modul de exprimare a interesului de participare).

După stabilirea parteneriatului, se conturează mai precis structura proiectului: obiectivele și activitățile pot fi nuanțate sau completate prin punerea în comun a ideilor profesorilor și elevilor din școlile parteneri.

Mai jos este prezentată o schiță de proiect cu rol de exemplu. Această schiță poate fi preluată, adaptată, dezvoltată.

REZUMATUL PROIECTULUI

Proiectul își propune să ofere elevilor din diferite țări ocazia de a identifica puncte comune și diferențe în experimentarea și interpretarea fericirii, să arate rolul lucrurilor simple care ne aduc bucurie, să îi ajute să conștientizeze că fericirea depinde de fiecare om în parte. Proiectul oferă un context pentru autocunoaștere și pentru înțelegerea nevoii de autoacceptare, ca prim pas în obținerea stării de bine. Pe lângă acestea, oferă oportunități de exersare a limbii (ex., engleze, franceze, spaniole etc., în funcție de limba de lucru aleasă) și de cunoaștere a stilului de viață și preocupărilor altor elevi de vârste apropiate, din alte țări. De asemenea, poate susține dezvoltarea competențelor de investigare, de cercetare.

OBIECTIVELE PROIECTULUI

- să exploreze stilul de viață și semnificația fericirii în țările partenere, puncte comune și elemente particulare;
- să manifeste toleranță față de interpretările și manifestările variate ale fericirii;
- să investigheze cauzele / motivele fericirii, conturând un profil cultural al fericirii;
- să identifice modalități și acțiuni prin care susține starea de bine proprie și pe a celorlalți.

INTERVAL DE VÂRSTĂ: 15-17 sau 16-18 ani, în funcție de clasă (se poate opta și pentru un interval mai larg: 15-18 ani)

VALORIFICAREA ÎN CURRICULUM: Activitățile proiectului pot fi integrate în curriculumul la decizia școlii, dar pot fi parțial integrate și în curriculum-ul altor discipline, în funcție de clasa implicată (de ex., Psihologie, cl a X-a sau Sociologie, clasa a XI-a).

DOMENII DE COMPETENȚE CHEIE: Comunicare în limba maternă, comunicare într-o limbă străină, competențe digitale, competențe personale și sociale, sensibilizare și exprimare culturală.

ACTIVITĂȚI

1. Prezentarea echipelor participante (prezentarea școlilor participante, a elevilor, cadrelor didactice)

Prezentarea se poate face prin intermediul videoconferințelor sau prin alte instrumente digitale, direct în spațiul proiectului (Twinspace) sau folosind Padlet. Există și posibilitatea realizării unei scurte prezentări Ppt a școlii și a clasei.

2. Portretul omului fericit

Prima etapă poate implica echipele naționale, iar în etapa următoare sunt extrase elementele comune tuturor țărilor partenere. Acestea sunt utilizate ca bază de discuție pentru diferențele și asemănările culturale în interpretarea și manifestarea fericirii. Identificarea punctelor comune și înțelegerea diferențelor conduc la formarea toleranței.

3. Fericirea prin artă

Elevii sunt împărțiți în echipe transnaționale. Fiecare echipă va avea un profesor coordonator. În funcție de interesele lor, pot alege să: caute și să aleagă un cântec pe care îl consideră reprezentativ și care poate genera emoții pozitive, să creeze un videoclip pentru acest cântec, folosind filmări realizate de ei; să creeze un desen / o pictură prin îmbinarea desenelor create de membrii echipei sau folosind tehnici de desen digital sincron, să scrie în colaborare o „poveste fericită” sau un scenariu pentru o piesă de teatru etc.

4. Repere de fericire

Reflecție asupra activităților de până acum pentru identificarea modalităților de susținere a emoțiilor pozitive. Crearea unui afiș sau a unei mini-campanii pentru promovarea stării de bine.

Instrumente utilizate / mod de lucru: aplicații (pentru desen, muzică, video), Padlet, Google form (de ex., pentru identificarea motivelor fiecărui grad de fericire printr-un chestionar)

Echipe locale (pe școală) și echipe transnaționale.

3.3.3 Fericirea de zi cu zi: strategii pentru a ne păstra o stare de bine în spațiul educațional

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE: Emoții de bază și tehnici de optimizare a comportamentului

SUBIECTUL LEȚIEI: Fericirea de zi cu zi: strategii pentru a ne păstra o stare de bine în spațiul educațional

COMPETENȚE SPECIFICE: 2.2. Aplicarea unor tehnici de autocontrol emoțional și de autoreglare a comportamentului, în perspectiva asigurării stării de bine și a relaționării interumane pozitive
3.3. Aplicarea unor idei și soluții comune pentru asigurarea stării de bine individuale și colective (a grupului)

REZULTATE ALE ÎNVĂȚĂRII:

- să identifice modalități prin care pot fi susținute emoțiile pozitive
- să expună prin imagini și text scurt impactul emoțiilor pozitive asupra comportamentului și asupra stării de bine și modalități de creare a stării de bine în mediul școlar
- să aplice strategii de autoreglare comportamentală în diferite contexte

STRATEGII DIDACTICE:

METODE DE ÎNVĂȚĂMÂNT: conversația, explicația, brainstorming-ul, dezbateră, Photovoice

MIJLOACE DE ÎNVĂȚĂMÂNT: fișe de lucru, markere, tablă, videoproiector, flipchart, foi de flipchart, aparat foto / telefon smart fotografii, computer conectat la internet

FORME DE ORGANIZARE A ACTIVITĂȚII ELEVILOR: frontal, pe grupe, individual

Desfășurarea activității

PROIECT PHOTOVOICE

Photovoice permite învățarea bazată pe proiect. Metoda poate fi folosită în cadrul proiectului eTwinning (dacă s-a optat pentru acesta) sau poate fi utilizată ca activitate independentă.

Presupune lucru în echipă transmiterea unui mesaj (concentrat, de impact), cu ajutorul fotografiei și al unui text scurt.

Photovoice permite dezvoltarea unor competențe transversale: lucru în echipă, colaborare, reflecție asupra realității, dar și a unor competențe specifice temei abordate. În cazul de față, focusul va fi pe modalitățile de promovare și susținere a stării de bine în spațiul școlii.

Elevii vor fi împărțiți în grupuri de câte 4-6/7.

ETAPA DE PREGĂTIRE

- Frontal, se discută scopul activității și tema propusă, astfel încât toți elevii să aibă o înțelegere comună asupra activității care urmează: ce vor căuta să surprindă fotografiile, care este rolul expoziției, ce înseamnă o expoziție reușită etc.
- Pregătirea materialelor necesare (camera foto, telefoane smart, computer etc.)
- Stabilirea regulilor de lucru și a responsabilităților. În această etapă pot fi stabilite anumite responsabilități specifice fiecărui membru al echipei (un elev poate fi responsabil de verificarea normelor etice, altul de stabilirea timpului pentru fiecare etapă, altul de respectarea normelor de grup).

ETAPA DE REALIZARE A FOTOGRAFIILOR ȘI DE PREGĂTIRE A EXPOZIȚIEI

- Discutarea unor tehnici de fotografiere (dacă este cazul) și a regulilor etice de fotografiere și de utilizare a imaginii: dacă imaginea pe care intenționăm să o surprindem este cu adevărat sugestivă pentru scopul expoziției, dacă imaginea poate afecta pe cineva, dacă e necesară permisiunea persoanei / persoanelor fotografiate)
- Fotografierea (în spațiul școlii) -
- Discutarea fotografiilor și a experienței de fotografiere
- Selectarea fotografiilor reprezentative (3-5 fotografii sunt suficiente pentru acest exercițiu)
- Editarea fotografiilor (de ex., pot fi transformate în fotografii alb-negru, pot fi decupate etc.)
- Elaborarea unui scurt mesaj pentru fiecare fotografie

ETAPA DE PREZENTARE ȘI DE VALORIFICARE A REZULTATELOR

Varianta unei expoziții digitale are avantaje legate de timp redus, costuri reduse și de posibilități multiple de valorificare.

Unele fotografii pot fi utilizate drept cărți poștale în proiectul eTwinning (dacă s-a optat pentru acesta).

Alte modalități de valorificare sunt:

- crearea unei pagini web a clasei / școlii, prin care se promovează starea de bine, emoțiile pozitive;
- realizarea unui calendar.
- În oricare variantă, se recomandă implicarea elevilor în deciziile privind desfășurarea activității și valorificarea rezultatelor.

EVALUAREA PROIECTULUI PHOTOVOICE

Evaluarea activității poate lua în calcul procesul (activitățile realizate) sau produsul (expoziția) sau ambele aspecte. Oricare dintre situații este aleasă, se recomandă comunicarea de la început a modului de evaluare, a criteriilor folosite.

Evaluarea procesului de învățare are loc continuu, pe parcursul activității. Se urmăresc comportamentele elevilor, implicarea în activitate, cooperarea cu colegii, propunerea de soluții, asumarea de responsabilități în grup etc.

Evaluarea produsului realizat va lua în calcul aspecte precum: originalitatea mesajelor, expresivitatea imaginilor, potențialul de impact al expoziției. Întrucât elevii vor prezenta expozițiile lor, competențele asociate acestui demers pot fi, de asemenea, evaluate: utilizarea corectă a termenilor, comunicarea adecvată (vorbire clară, concisă, comportamentul nonverbal – gesturi, mimică, postură, ținuta în timpul prezentării), capacitatea de a răspunde la întrebări, flexibilitatea / adaptarea la situații neprevăzute.

OPTIMIZAREA STĂRII DE BINE

Studiile spun că sunt necesare cel puțin cinci interacțiuni pozitive pentru fiecare interacțiune negativă, pentru a păstra sănătoasă o relație (Gottman, Levenson apud Conoley și Coneley, 2009, p. 46).

Cu alte cuvinte, dacă cineva ne supără, ne sunt necesare cinci lucruri care să ne bucure, pentru a rămâne în echilibru. Acest lucru este valabil atât pentru interacțiunea cu ceilalți, cât și cu propria persoană. Fiecare elev va nota în caiet un lucru care l-a supărat la un coleg în acea zi sau săptămână și, mai jos, cinci interacțiuni pozitive pe care le poate face pentru a compensa. De exemplu: M-am certat cu el pe drum spre școală! Apoi cinci interacțiuni pozitive: O să ne jucăm un meci de fotbal împreună! Îi fac un compliment! Îi zâmbesc când vorbesc cu el! Îl ajut/mă ajută la teme! Îi fac un cadou mic! Îl laud! etc. Cele (minim) cinci interacțiuni pozitive trebuie să fie duse la îndeplinire până la finalul zilei.

DEZBATERE: CICLUL DE VIAȚĂ

Fericirea nu este permanentă, ci așa cum spun cercetătorii fericirii, totul are un ciclu de viață. Iată de ce o să fie necesar să căutăm diferite tipuri de împlinire pe măsură ce viața noastră se schimbă și pe măsură ce înaintăm în vârstă. De multe ori lucrurile care ne făceau fericiți acum 5 ani nu sunt aceleași cu cele care ne fac fericiți acum (la fel se întâmplă și în cazul nefericirii...).

În clasă, elevii sunt invitați să noteze pe tablă câte un lucru care îi făcea fericiți în gimnaziu, dar care nu mai constituie motiv de fericire acum, la liceu. Se vor discuta motivele care apar mai des, motivele comune între mai mulți elevi. La final, se realizează o listă cu motivele care îi fac fericiți acum, în anii de liceu.

EXERCIȚIU: SCHIMB DE VIAȚI

Profesorul le cere elevilor să spună câteva cuvinte despre unul dintre vecinii lui de acasă. Apoi cadrul didactic scrie pe tablă următoarea întrebare: „Ai schimba viața ta cu a vecinului tău?” Fiecare elev trebuie să răspundă la această întrebare având în minte vecinul despre care le-a vorbit colegilor.

Studiile arată că majoritatea oamenilor intervievați nu ar schimba viața lor cu a altei persoane. Experiența noastră este unică, viața noastră are un sens aparte.

3.3.4 Tristețea – concept și interpretare. Cum să facem față tristeții

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE: Emoții sociale/secundare și modalități de autoreglare

SUBIECTUL LEȚIEI: Tristețea – concept și interpretare. Cum să facem față tristeții

COMPETENȚE SPECIFICE: 1.2. Explicarea impactului emoțiilor asupra stării psihice și fizice, precum și a influenței factorilor biologici și socio-culturali asupra emoțiilor
2.1. Interpretarea emoțiilor proprii și pe cele ale celorlalți, în funcție de diferite contexte de viață determinate psihosocial
2.2. Aplicarea unor tehnici de autocontrol emoțional și de autoreglare a comportamentului, în perspectiva asigurării stării de bine și a relaționării interumane pozitive
3.2. Manifestarea empatiei față de ceilalți, în contexte socio-culturale variate

REZULTATE ALE ÎNVĂȚĂRII:

- să identifice cauzele și semnificația tristeții;
- să utilizeze strategii și tehnici pentru a face față tristeții și pentru a-și îmbunătăți starea emoțională;
- să comunice deschis și eficient cu ceilalți în legătură cu sentimentele lor.

STRATEGII DIDACTICE:

METODE DE ÎNVĂȚĂMÂNT: conversația, exercițiul, problematizarea, jocul, dezbateră

MIJLOACE DE ÎNVĂȚĂMÂNT: un videoclip relevant pentru tematica discutată, videoproiector, foi și creioane.

FORME DE ORGANIZARE A ACTIVITĂȚII ELEVILOR: frontal, pe grupe, individual

Desfășurarea activității

Fiecare elev va extrage/primi câte un bilețel pe care va fi scris cuvântul tristețe. Fără a se preciza faptul că toți au primit bilețele cu același cuvânt, li se va cere să redea printr-un desen această emoție. Se vor prezenta desenele și se va ghici cuvântul exprimat prin imagini. Elevii vor fi rugați să explice/prezinte ideile pe care au vrut să le evedențieze prin intermediul desenului. Se vor identifica elementele comune care se regăsesc în desenele realizate.

EXERCIȚIU: DEFINIREA TRISTEȚII

Acum, cadrul didactic solicită tuturor elevilor să încerce să găsească în comun o definiție a tristeții. Profesorul scrie pe tablă fiecare cuvânt exprimat de către elevi și apoi, împreună cu ei, încearcă să combine toate cuvintele enunțate într-o frază cu sens.

În etapa a doua a exercițiului, profesorul oferă elevilor o definiție consacrată a tristeții; spre exemplu, Barish (2012) spunea că tristețea este pur și simplu „o reacție instinctivă pe care o avem la o pierdere, singurătate sau dezamăgire”. În cel de-al treilea pas, elevii trebuie să observe asemănările și deosebirile dintre definiția produsă de ei și cea consacrată.

EXERCİȚIU: CUM APARE TRISTEȚEA

Se va anunța tema activității: *Cum apare tristețea*

Elevii vor viziona videoclipul „Are you ok?” disponibil la link-ul: <https://www.youtube.com/watch?v=tJsGGsPNakw> și vor discuta pe baza acestuia, insistându-se pe emoția tristeții pe care-o experimentează cele 2 personaje din film.

Elevii vor fi întrebați cum s-ar fi simțit dacă ar fi fost în locul unuia dintre personajele din film și cum ar fi procedat dacă ar fi fost în locul personajului feminin (ar fi procedat la fel sau într-un alt mod: cum?).

Elevii sunt invitați să se gândească la propria viață. Sunt multe situații care pot să îți strice ziua: cineva a spus ceva răutăcios despre tine, o persoană s-a băgat în fața ta la coadă la supermarket, cineva a vorbit într-un mod grosolan..., dar studiile spun că, dacă te enervezi, nu faci altceva decât să devii „ostaticul” stării pe care celălalt ți-o produce. Fiecare elev va împărtăși clasei o astfel de situație neplăcută și va răspunde apoi la o întrebare simplă: „Are rost să îmi consum energia/timpul/nervii pe problema asta?”

CONȘTIENTIZARE: ETAPELE TRISTEȚII

Atunci când ne simțim înconjurați de tristețe, încercăm să o îndepărtăm. Cercetările spun că nu trebuie să fugim de ceea ce simțim, dar că este bine să ne concentrăm asupra felului în care dorim să simțim! Creierul caută în trecutul nostru ceea ce îi cerem: dacă ne vom gândi la tristețe, ne vom aminti lucruri triste; dacă ne vom aminti clipele bune, ne vom simți mai fericiți.

Li se vor prezenta elevilor **etapele prin care trecem când suntem triști** (Kohlrieser, 2007):

1. Negarea – prima dată când se întâmplă pierderea sau dezamăgirea, ne este greu să o acceptăm: „Nu cred!”, „Nu mi se poate întâmpla acest lucru!”

2. Protestul și furia – de exemplu, dacă unui elev i-a murit cineva din familie sau părinții divorțează, el se va revolta și o să simtă că este furios pe cei care îl înconjoară.

3. Tristețea, dorul și tânjirea – după ce furia se stinge, apare nevoia de a plânge.

4. Frica sau sentimentul de groază – în procesul de jelire (plânsul de mai devreme) intervine mai acut sentimentul de singurătate. Te simți singur, fără sprijin, speriat.

5. Acceptarea mentală și emoțională – este etapa care presupune că ne dăm seama că „viața merge înainte”.

6. Formarea de noi atașamente sau reînnoirea relației – vine atunci când am trecut peste momentul greu și când avem din nou încredere în oameni și în noi înșine.

7. Iertarea – când îl iertăm pe cel care ne-a făcut rău sau ne-a părăsit, când putem să ne iertăm pe noi dacă am greșit cuiva și asta a dus la despărțire, putem trece mai departe, putem să ne „desprindem” de tristețe.

8. Recunoștința – este momentul în care pierderea sau dezamăgirea care au cauzat tristețea sunt văzute ca lecții de viață din care am avut de învățat.

Fiecare elev trebuie să se gândească la cel mai puternic moment de tristețe din viața lui și să vadă cum a parcurs cele 8 etape descrise mai sus.

JOCUL „LISTA DE MULȚUMIRI”

Fiecare participant va scrie pe o foaie cel puțin 10 lucruri pentru care este recunoscător sau de care este mulțumit. Acestea pot fi lucruri mici, precum o ceașcă de ceai cald sau lucruri mai importante, cum ar fi o familie iubitoare. Scopul jocului este ca fiecare să se concentreze asupra lucrurilor pozitive din viața sa și să realizeze cât de multe motive are să fie recunoscător. Acest mod de a privi lucrurile poate ajuta la depășirea tristeții.

EXERCİTIU DE DEPĂȘIRE A TRISTEȚII (I): ACCEPTAREA RADICALĂ

Atunci când mai multe lucruri neplăcute ți se întâmplă, poți să fii paralizat pe moment. Cercetătorii (Strosahl & Robinson, 2011) spun însă că putem practica ceea ce se numește „acceptarea radicală” (a problemelor care nu se află și nu se vor afla niciodată sub controlul nostru). Când ajungem la această constatare o să ne dăm seama că am pierdut mult timp în care ne-am plâns și ne-am zbatut să schimbăm ceea ce nu se putea schimba, timp în care puteam face multe alte lucruri asupra cărora aveam putere.

Elevii trebuie să comenteze următoarea idee: „Trecutul este trecut, nu mai poate fi schimbat, lasă-l acolo unde este și trăiește prezentul!” Ce momente de tristețe le mai aduc regrete în prezent, deși nu mai pot face nimic?

EXERCİTIU DE DEPĂȘIRE A TRISTEȚII (II): ACTIVITĂȚI EXTERNE

Cercetările spun că atunci când te confrunți cu un eșec uiți că trebuie să acționezi ca un prieten bun chiar față de propria persoană. Ești trist că ai pierdut ceva, ai picat un examen, te-a trădat un prieten, cineva drag este suferind etc.? Ești dur cu tine și spui că ai greșit și ai tot greșit? Imaginează-ți că un prieten ar trece prin asta. Ai spune: „Ai dreptate, ești un dezastru!” sau ai găsi un cuvânt bun care să îl ajute să-și păstreze încrederea în sine?

Cu ajutorul elevilor, cadrul didactic trebuie să identifice posibile activități care pot ajuta în depășirea tristeții: exercițiile fizice (activitatea fizică eliberează endorfine, care ajută la creșterea stării de bine și a nivelului de energie), muzica (poate fi terapeutică și poate ajuta la îmbunătățirea stării de spirit și a sentimentelor pozitive), implicarea în activitățile preferate/hobby-uri (pot distrage persoana de la gândurile negative), socializarea cu cei dragi, completarea unui jurnal, implicarea în activități de voluntariat (ajutarea altor persoane poate fi satisfăcătoare și poate ajuta la îmbunătățirea stării de spirit), odihna corespunzătoare și somnul adecvat (pot ajuta la refacerea fizică și mentală și la reducerea stresului) etc.

DEBRIEFING

La sfârșitul lecției, se va discuta cu elevii despre cele învățate în timpul activității și despre modul în care pot aplica aceste informații în viața lor personală. Elevii pot fi încurajați să își exprime gândurile și emoțiile și să ofere feedback constructiv.

Este important ca profesorul să creeze un mediu sigur și deschis pentru elevi, astfel încât aceștia să își împărtășească gândurile și emoțiile fără teama de a fi judecați sau criticați.

CONȘTIENTIZARE: TRISTEȚE, NU DEPRESIE

Tristețea este o emoție normală și sănătoasă care poate fi resimțită în diferite situații: în urma unei pierderi sau a unei experiențe neplăcute. Este important să învețe cum să facă față acestei emoții și să înțeleagă că este normal să se simtă triști din când în când. Totuși, trebuie să avem grijă ca tristețea să nu se transforme în depresie. Depresia este definită de către Rubinstein (2001) drept „o exagerare a tristeții combinată cu pesimism”.

Tristețea poate fi o oportunitate de creștere personală și de auto-reflecție. Aceasta poate oferi un moment de respiro pentru a ne cunoaște mai bine și pentru a găsi soluții pentru problemele noastre. Este important ca adolescenții să fie încurajați să nu neglijeze această emoție și să o folosească drept oportunitate de a învăța despre ei înșiși și despre lumea din jurul lor.

De asemenea, este important ca adolescenții să învețe cum să gestioneze tristețea în mod sănătos. Aceasta poate include tehnici de relaxare, meditație, exerciții fizice sau alte activități care îi fac să se simtă bine. În cazul în care tristețea persistă sau devine copleșitoare și interferează cu viața de zi cu zi, este important să se apeleze la un specialist în sănătate mentală.

Frica. Grade de intensitate și delimitări conceptuale: frica, anxietatea, fobia școlară.

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE:

Emoții de bază și tehnici de optimizare a comportamentului

SUBIECTUL LEȚIEI:

Frica. Grade de intensitate și delimitări conceptuale: frica, anxietatea, fobia școlară.

COMPETENȚE SPECIFICE:

1.1 Identificarea emoțiilor și a relațiilor dintre acestea și anumite comportamente sau manifestări psihofizice
 2.1. Interpretarea emoțiilor proprii și pe cele ale celorlalți, în funcție de diferite contexte de viață determinate psihosocial
 2.2. Aplicarea unor tehnici de autocontrol emoțional și de autoreglare a comportamentului, în perspectiva asigurării stării de bine și a relaționării interumane pozitive

REZULTATE ALE ÎNVĂȚĂRII:

- să distingă între diferitele intensități ale fricii;
- să aplice strategii de autoreglare comportamentală în raport cu diferiți factori declanșatori ai fricii;
- să identifice, prin intermediul discuțiilor din cadrul grupului, cauzele sau factorii care pot provoca frica.

STRATEGII DIDACTICE:

METODE DE ÎNVĂȚĂMÂNT:

observația, conversația, explicația, problematizarea, dezbateră, Fishbone

MIJLOACE DE ÎNVĂȚĂMÂNT:

imagini cu lucrarea „Strigătul” lui Edvard Munch, markere, videoproiector, flipchart, foi de flipchart

FORME DE ORGANIZARE

A ACTIVITĂȚII ELEVILOR:

frontal, pe grupe, individual

Desfășurarea activității

Se prezintă elevilor lucrarea artistului norvegian Edvard Munch – „Strigătul/Țipătul”. Aceștia primesc sarcina de a observa lucrarea și de a identifica emoția exprimată de personajul din lucrare (frica). Se discută despre motivele care pot sta la baza fricii exprimate de personaj.

EXERCIȚIU: DISCONFORT SAU SUFERINȚĂ?

Frica este un răspuns vital la pericolul fizic și emoțional; are rădăcini puternice în evoluția umană. Dacă oamenii nu se simțeau frică, nu se puteau apăra de amenințările legitime, care, în lumea ancestrală, au dus adesea la consecințe de viață sau de moarte. Așadar, frica este răspunsul organismului la un pericol real sau imaginar. Frica ne ferește de pericole, dar poate să fie negativă? Ceea ce face diferența este ceea ce simțim: disconfort sau suferință?

Disconfortul ar trebui să fie tolerabil și poate ajuta la îmbunătățirea performanței.

Suferința este copleșitoare și ne împiedică să facem ceea ce ne dorim.

Se oferă elevilor un exemplu: dacă un elev vrea să urce pe o scenă ca să cânte,

frica îl poate copleși atât de mult încât atunci când ajunge pe scenă pur și simplu nu mai poate să scoată niciun sunet!

Se cere elevilor să-și amintească două momente în care le-a fost frică: unul când frica i-a ajutat, protejându-i de un pericol sau ajutându-i să se mobilizeze să devină mai buni, și unul când frica i-a paralizat și i-a împiedicat să își atingă obiectivele.

TIPURI DE FRICĂ

Elevii vor fi împărțiți în perechi și vor primi un set de cartoane pe care sunt trecute mai tipuri de „frici” pe care le pot simți adolescenții: frica de eșec, frica de respingere, frica de critici, frica de schimbare/de necunoscut, frica de a nu se face de rușine, frica de a nu dezamăgi sau de a nu fi dezamăgit, frica de a nu fi rănit, frica de boală, frica de a nu fi intimidat. Elevii vor avea sarcina de a stabili împreună o ierarhie pentru tipurile de frici de pe cartonașe și de a discuta despre fiecare în parte, argumentând alegerea făcută (de exemplu, frica de schimbare poate determina un adolescent să se opună schimbării, necunoscutului, fapt ce poate încetini adaptarea și poate limita creșterea/dezvoltarea acestuia; frica de rușine îl poate determina să ezite/evite să își spună părerea sau să iasă în evidență, pentru a nu părea penibil; frica de a nu dezamăgi persoanele importante din viața adolescentului poate duce la încercarea de a îndeplini standarde sau dorințe nepotrivite, doar pentru a-i mulțumi pe ceilalți).

În funcție de opțiunile perechilor de elevi, se stabilește un „clasament” al fricilor la nivelul clasei.

Discuția poate continua prin adresarea unor întrebări de sprijin:

- De ce vă este frică?
- Credeți că toate fricile sunt iraționale? Ce temeri sunt raționale?
- Vă este mai puțin frică de anumite lucruri acum decât în copilărie? De ce da/nu?
- Ce fel de frici pot interfera cu calitatea vieții unei persoane?
- Care sunt efectele secundare fizice pe care le resimțiți atunci când vă temeți de ceva?
- Poate cineva să-și învingă temerile? Cum?

„Pentru a lupta împotriva fricii, acționează. Pentru a te teme și mai mult, așteaptă, amână.” (David Joseph Schwartz). Profesorul va întreba elevii dacă sunt de acord sau nu cu această afirmație.

Se vor identifica modalitățile, comportamentele și atitudinile potrivite prin intermediul cărora pot fi depășite aceste frici.

CONȘTIENȚIZARE: FRICĂ, NU ANXIETATE. ANXIETATEA SOCIALĂ

Când frica se află la cote rezonabile, este bună pentru că ne păzește de pericole. Dacă frica devine însă mult prea puternică și ne copleșește, dacă ne face să ne pierdem contactul cu realitatea, frica nu mai acționează pentru protecția noastră. Dimpotrivă, devine un factor de blocare a funcționării noastre firești.

„Principalul simptom al anxietății este o stare de tensiune sau îngrijorare exagerată, în care oamenii se așteaptă, adesea, să se întâmple ce este mai rău.” (Butera, Byron, Elgeild, 2018).

EXERCİȚIU: ANXIETATEA SOCIALĂ

Anxietatea socială este tipul de anxietate identificat cel mai des la nivelul adolescenților; aceasta se manifestă prin frica resimțită la interacțiunea cu alte persoane. În mod special, adolescenții pot să aibă anxietate socială ridicată. Aceasta se manifestă prin:

- stimă de sine scăzută;
- teamă de respingere din partea celorlalți;
- un control permanent al propriului comportament, o monitorizare a fiecărei erori posibile.

Studiile arată că aproximativ 40-50% dintre adulții americani se consideră timizi.

Doi câte doi, fiecare elevi merg în fața clasei și discută despre probleme pe care le consideră „sensibile”. Cadrul didactic urmărește reacțiile nonverbale împreună cu restul clasei (fâstâceala, frământarea mâinilor, privirea în altă parte și nu în direcția celuilalt, roșeață la nivelul feței etc.) și încearcă să identifice soluții mai bune pentru ca fiecare elev să-și depășească timiditatea.

ACTIVITATE DE GRUP

Elevii vor fi împărțiți în echipe de câte 4-5 și vor avea ca sarcină de lucru să completeze diagrama care stă la baza metodei Fishbone. Fiecare echipă va trece în dreptul „capului” peștelui cuvântul „frică”, iar pe oasele de pește se vor completa/descrie cauze/motive care pot genera frica. Se va recomanda elevilor să propună un număr mic (4-5), pentru claritatea diagramei. Fiecare elev din grup va completa un factor care-i declanșează frica și va justifica alegerea. În momentul în care toate cauzele identificate individual își vor regăsi un loc în diagrama generală, la nivelul fiecărui grup de elevi se va încerca revizuirea pozitivă a raportării la factorul declanșator identificat și așezat în diagramă, pentru ca emoția provocată de acesta să nu se mai producă.

La finalul activității, elevii pot propune recomandări, sfaturi sau îndemnuri pentru depășirea fricilor pe care le pot avea oamenii. Acestea pot fi scrise la flipchart. Se poate trage concluzia că este important ca fricile să fie depășite pentru a nu se transforma în anxietăți și fobii. Se explică termenii noi.

EXERCIȚIU: LUPT CU FRICA MEA

Cercetările demonstrează că printre cele mai eficiente tratamente pentru a trata o frică puternică se află cele comportamentale. Astfel de tratamente implică adesea expunerea persoanelor la situațiile de care se tem.

Cadrul didactic poate să aibă o discuție cu clasa, în care fiecare elev să explice cum poate să se expună (gradat) la un stimul de care îi este frică, într-o manieră pozitivă și care să nu implice pericole pentru cel care experimentează respectiva temere.

SCRISOARE CĂTRE MINE ÎNSĂMI/ÎNSUMI

La finalul activității, fiecare elev va scrie o scrisoare către sine despre cele mai mari temeri personale, pe care poate alege să o citească celorlalți sau nu. În redactarea scrisorii, elevii vor încerca să examineze motivele care stau la baza acestor temeri și vor încerca să își pună întrebări pentru a determina adevăratul motiv care generează temerile enumerate.

Un punct de pornire alternativ pentru discuții, îl poate reprezenta filmul disponibil la link-ul: <https://www.youtube.com/watch?v=oetVvR5RQUs&t=81s> (se poate selecta subtitrarea în limba română).

3.3.6 Furia. Grade de intensitate și delimitări conceptuale

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE: Emoții de bază și tehnici de optimizare a comportamentului

SUBIECTUL LEȚIEI: Furia. Grade de intensitate și delimitări conceptuale

COMPETENȚE SPECIFICE: 1.1 Identificarea emoțiilor și a relațiilor dintre acestea și anumite comportamente sau manifestări psihofizice
2.1. Interpretarea emoțiilor proprii și pe cele ale celorlalți, în funcție de diferite contexte de viață determinate psihosocial
2.2. Aplicarea unor tehnici de autocontrol emoțional și de autoreglare a comportamentului, în perspectiva asigurării stării de bine și a relaționării interumane pozitive

REZULTATE ALE ÎNVĂȚĂRII:

- să identifice, prin intermediul discuțiilor din cadrul grupului, cauzele sau factorii care pot determina furia;
- să distingă între diferitele intensități ale furiei;
- să aplice strategii de autoreglare comportamentală în raport cu diferiți factori declanșatori ai furiei;
- să interpreteze consecințele furiei în diferite situații de viață.

STRATEGII DIDACTICE:

METODE DE ÎNVĂȚĂMÂNT: conversația, problematizarea, dezbateră

MIJLOACE DE ÎNVĂȚĂMÂNT: texte suport, markere, videoproiector, flipchart, foi de flipchart

FORME DE ORGANIZARE A ACTIVITĂȚII ELEVILOR: frontal, pe grupe, individual

Desfășurarea activității

INTRODUCERE: DEFINIȚIA FURIEI

Profesorul scrie pe tablă titlul: Ce este furia? Elevii trebuie să se gândească la o definiție scurtă a furiei și să o noteze pe caiet. Apoi clasa este împărțită în mai multe grupuri. În fiecare grup, elevii care îl compun trebuie să expună propria accepțiune și să negocieze până ajung la o definiție comună a furiei. La final, fiecare grup realizează un poster al furiei, având în centru definiția, adăugând desene, imagini decupate din reviste, mesaje, culori. Toate aceste postere se vor pune în colțuri diferite ale clasei și prin metoda Turul Galeriei, toți elevii vor vedea ce au făcut colegii lor. Apoi, profesorul scrie pe tablă cele trei definiții ale furiei exprimate mai jos și invită elevii să discute despre această emoție.

- Lacombe (2005) observă că furia privește manifestarea modului în care ne simțim când trebuie să facem față unei dificultăți.
- Cercetătorii de la Universitatea Berkeley, la rândul lor, definesc furia ca fiind „răspunsul emoțional pe care îl avem la un eveniment extern sau intern, perceput ca fiind o amenințare, o încălcare a unor limite sau o nedreptate”.

- „Furia se caracterizează prin tensiune și ostilitate și provine din surse precum frustrarea, rănirea reală sau imaginară, precum și din nedreptățile percepute, care se pot manifesta prin comportamente menite să îndepărteze obiectul furiei și să exprime emoția” (Farley& McWey, 2021)

EXERCIȚIU: CÂT DE DES MĂ ÎNFURII ÎNTR-O ZI?

Pornind de la cercetările lui Trampe și colab. (2015), elevii sunt invitați să realizeze autoanaliza emoțiilor pe care le simt în fiecare zi și să identifice dacă furia reprezintă mai mult sau mai puțin de 10% (acesta fiind procentul indicat de studiul menționat). Furia este una dintre cele mai frecvente emoții și este trăită în aproximativ 10% din timp.

CONȘTIENTIZARE: FURIE, NU AGRESIVITATE

Cercetările spun că furia reprezintă emoția, iar agresivitatea este termenul folosit pentru a discuta despre schimbarea comportamentului care apare în urma furiei. Dacă furia este o emoție firească, agresivitatea ca manifestare a ei nu este bună sau acceptabilă. Pornind de la ceea ce spune Averill: „Furia este văzută ca emoția motivatoare din spatele agresiunii” (Averill apud Farley& McWey, 2021), cadrul didactic discută cu clasa dacă orice furie duce la agresivitate. Există furie care poate să fie gestionată astfel încât să nu motiveze un comportament agresiv?

CONȘTIENTIZARE : CUNOAȘTE-ȚI FURIA!

Primul pas presupune să știm ce ne declanșează furia. Cadrul didactic notează pe tablă situații concrete, oferite de fiecare elev pentru a exemplifica posibili declanșatori ai furiei (când s-au simțit nedreptățiți, răniți, au simțit frustrare sau dezamăgire etc.)

Al doilea pas: Există un punct de la care lucrurile „o iau razna”? Cadrul didactic discută cu toată clasa: Ce semnale îți spun că ai ajuns în acest punct? De exemplu, poți simți bătăi puternice ale inimii, încordezi pumnii, te înroșești la față, începi să faci gesturi din ce în ce mai ample etc.

După ce toate aceste semnale au fost notate pe tablă, fiecare elev este rugat să își amintească o situație în care a fost foarte furios și una în care a fost puțin furios. Urmare a acestei acțiuni, fiecare elev va desena pe caiet un termometru gradat de la 0 la 10. Unde s-a aflat intensitatea furiei celei mari? Dar furia mică? Ce a rezultat după fiecare furie? Cercetătorii spun că orice depășește cifra 7 trebuie să ne îngrijoreze, pentru că de la acel moment furia nu mai poate fi controlată.

Al treilea pas: Cum demolim furia în interiorul nostru fără să-i dăm drumul în exterior prin comportamente agresive? Se pot încerca: tehnica populară a numărării „până la 10”, exerciții de respirație profundă, de retragere din câmpul discuției până simțim că ne putem controla etc.

EXERCIȚIU DE EMPATIE: FURIA MEA ȘI FURIA CELUILALT

Profesorul le cere elevilor să se gândească la ultimul conflict pe care l-au avut și care a fost declanșat de o furie puternică. Elevii vor nota în caiete, într-un tabel de tipul celui de mai jos:

Cum m-am simțit eu în timpul conflictului	Cum cred că s-a simțit celălalt în timpul conflictului

EXERCİȚIU: FLUTURELE DE PE PERETE

Cadrul didactic le propune elevilor două strategii de a diminua furia:

- Când ești într-un conflict, trage aer adânc în piept și apoi imaginează-ți că ești un fluture poziționat undeva, sus, deasupra ta și a celui cu care te confrunți. Privește-te atent din exterior!
- Când ești într-un conflict, trage aer adânc în piept și apoi gândește-te: dacă în locul tău ar fi idolul tău, o persoană pe care o apreciezi (un profesor, un vlogger la modă, un actor etc.), la fel ar acționa și el/ea? Ar face ceva diferit față de tine? Dacă da, încearcă să schimbi imediat acele comportamente pe care idolul tău nu le-ar adopta!

Fiecare elev alege ce strategie crede că i se potrivește mai bine și își justifică alegerea.

EVALUARE

Fiecare elev o să redacteze un scurt eseu pornind de la ideea: Furia vine din modul în care gândim o situație, nu de la situația în sine!

3.3.7 Uimirea/Surpriza. Grade de intensitate și delimitări conceptuale

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE: Emoții de bază și tehnici de optimizare a comportamentului

SUBIECTUL LEȚIEI: Uimirea/Surpriza. Grade de intensitate și delimitări conceptuale

COMPETENȚE SPECIFICE: 1.1 Identificarea emoțiilor și a relațiilor dintre acestea și anumite comportamente sau manifestări psihofizice
2.1. Interpretarea emoțiilor proprii și pe cele ale celorlalți, în funcție de diferite contexte de viață determinate psihosocial
2.2. Aplicarea unor tehnici de autocontrol emoțional și de autogreglare a comportamentului, în perspectiva asigurării stării de bine și a relaționării interumane pozitive

REZULTATE ALE ÎNVĂȚĂRII:

- să identifice, prin intermediul discuțiilor din cadrul grupului, situații sau factori care au determinat, în diferite contexte, uimirea;
- să identifice, prin intermediul discuțiilor din cadrul grupului, - să interpreteze rolul uimirii în diferite situații de viață.

STRATEGII DIDACTICE:

METODE DE ÎNVĂȚĂMÂNT: conversația, problematizarea

MIJLOACE DE ÎNVĂȚĂMÂNT: texte suport, markere, videoproiector, flipchart, foi de flipchart

FORME DE ORGANIZARE A ACTIVITĂȚII ELEVILOR: frontal, pe grupe, individual

Desfășurarea activității

INTRODUCERE: CE ESTE SURPRIZA?

Cadrul didactic le prezintă elevilor următoarele informații:

Surpriza este reacția pe care o avem față de un eveniment neașteptat (pozitiv sau negativ). „Surpriza este cea mai rapidă emoție și ar trebui să se vadă numai câteva secunde înainte de a se transforma în altă emoție” (Fexeus, 2014, p. 116). Dacă te aștepti să iei o notă mică și primești o notă mare, ești surprins (surpriză pozitivă); dacă te aștepti să primești o notă mare și primești o notă mică ești, de asemenea, surprins de rezultat (surpriză negativă). Așadar, doar atunci când creierul tău prezice greșit ești, brusc, avocado.

Apoi le cere elevilor să comenteze ce au înțeles din cele spuse.

În mod evident, unii elevi o să fie nedumeriți de apariția cuvântului „avocado”, care părea că nu are ce să caute în propoziția respectivă. Atunci, profesorul le proiectează pe tablă (sau le împarte elevilor mici bucățele de hârtie) pe care stă scris:

„Surpriza pe care ai avut-o la finalul ultimului paragraf arată că, pe măsură ce citeai fraza *Doar atunci când creierul prezice greșit ești, brusc...* creierul tău făcea, în același timp, o predicție rezonabilă în legătură cu ce urma să se întâmple. Prezicea că, în următoarele câteva milisecunde, ochii tăi aveau să ajungă la un set de litere negre care urmau să aibă drept rezultat un cuvânt descifrat din limba română, cum ar fi „trist” sau „amețit” sau chiar „surprins”. În schimb, au dat peste un fruct, ceea ce te-a trezit din moțaială...” (Gilbert, 2019).

Din acest moment, profesorul începe o discuție cu întreaga clasă despre emoția surprizei.

TURUL GALERIEI: CE M-A UIMIT CEL MAI MULT ÎN VIAȚĂ?

Cercetătorul Wolfram Schultz (apud Kateman, 2017) a observat că surpriza poate să ne intensifice emoțiile cu un procent de până la 400%. Elevii, împărțiți în patru grupuri, vor discuta despre cele mai mari surprize pe care le-au avut în viață (pozitive și negative). Fiecare grup o să noteze aceste momente pe o foaie de flipchart, folosind culori, desene și chiar imagini decupate din reviste. La final, fiecare grup desemnează un ghid pentru această „operă” de artă a surprizelor, fiecare foaie de flipchart fiind așezată într-un colț diferit al clasei, elevii mergând de la un exponat al galeriei la altul, ascultând indicațiile „ghidului”, punând întrebări și gândindu-se la afirmația lui Schultz.

EXERCIȚIU: CUM ARATĂ SURPRIZA?

Cadrul didactic pornește o discuție cu întreaga clasă despre cele cinci moduri în care poate apărea surpriza (Heshmat, 2018):

- Neașteptatul: de exemplu, momentul în care oamenii nu cred că o primească o „recompensă”, dar acesta se produce în mod „miraculos”, cum ar fi situația în care te uiți la un meci de fotbal în care echipa favorită joacă slab, dar, în ultimul minut, reușește un gol în poarta adversarilor. Pornind de la această idee, elevii vor da cât mai multe exemple de astfel de momente neașteptate de victorie.
- Surpriza apare și din discrepanța dintre ceea ce știam că este și ceea ce se întâmplă de fapt. Exemplul dat de autor este din domeniul publicității: un bebeluș care vorbește și cumpără acțiuni este un exemplu de discrepanță. Astfel de diferențe sunt utilizate și pentru o învățare mai bună în sala de clasă. Cadrul didactic poate să caute pe Internet mai multe astfel de campanii de

promovare de produse (vezi și <https://www.youtube.com/watch?v=EbnWb-dR9wSY>) și să discute cu elevii despre modul în care surpriza ajută la întipărirea în memorie a informațiilor.

- **Noutatea:** atunci când vedem ceva pentru prima dată, surpriza este emoția care deschide calea pentru alte emoții. Când am văzut pentru prima dată Turnul Eiffel, piramidele din Egipt sau orice altceva, surpriza a fost emoția pe care am experimentat-o. Profesorul le cere elevilor să spună cât mai multe locuri în care, când au ajuns pentru prima dată, au rămas „muți de uimire”...
- **Atunci când este creată o tensiune și un suspans care „te țin cu sufletul la gură” până la finalul poveștii.** Elevii trebuie să dea exemple de cărți și filme în care suspansul a fost foarte mare, iar finalul cărții sau al filmului „a meritat așteptarea”.
- **Efectul de contrast:** un răspuns pozitiv care urmează unui răspuns negativ creează emoția surprizei, așa cum negrul pare mai negru lângă alb.... Dacă ne plictisim puțin, ceea ce urmează pare mai interesant. Elevii vor da exemple despre cum contrastul dintre două evenimente din viața lor a făcut ca cel de-al doilea eveniment să fie mai „strălucitor”.

3.3.8 Dezgustul. Grade de intensitate și delimitări conceptuale

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE: Emoții de bază și tehnici de optimizare a comportamentului

SUBIECTUL LEȚIEI: Dezgustul. Grade de intensitate și delimitări conceptuale

COMPETENȚE SPECIFICE: 1.1 Identificarea emoțiilor și a relațiilor dintre acestea și anumite comportamente sau manifestări psihofizice
2.1. Interpretarea emoțiilor proprii și pe cele ale celorlalți, în funcție de diferite contexte de viață determinate psihosocial
2.2. Aplicarea unor tehnici de autocontrol emoțional și de autogreglare a comportamentului, în perspectiva asigurării stării de bine și a relaționării interumane pozitive

REZULTATE ALE ÎNVĂȚĂRII:

- să identifice, prin intermediul discuțiilor din cadrul grupului, situații care pot determina dezgustul;
- să analizeze diferențele individuale și culturale în declanșarea dezgustului;
- să interpreteze posibile implicații sau consecințe ale „dezgustului social”.

STRATEGII DIDACTICE:

METODE DE ÎNVĂȚĂMÂNT: conversația, problematizarea

MIJLOACE DE ÎNVĂȚĂMÂNT: texte suport, flipchart, foi de flipchart

FORME DE ORGANIZARE A ACTIVITĂȚII ELEVILOR: frontal, individual

Desfășurarea activității

INTRODUCERE: CE ESTE DEZGUSTUL?

Pentru început, profesorul discută cu întreaga clasă despre rolul și locul dezgustului în cadrul emoțiilor noastre. Pentru aceasta, are loc o clarificare a termenilor, pornind de la următoarele definiții.

„Dezgustul are rolul de a proteja organismul de contactul cu sau de încorporarea contaminanților potențial dăunători” (Ekman & Friesen apud Sawchuk, C. et al.) Astfel, dezgustul are rolul de a ne feri de îmbolnăvire. (Olatunji, B. O et al, 2017).

CONȘTIENTIZARE: CE NE DEZGUSTĂ?

(1) Elevii trebuie să indice câte două elemente dintre cele care îi dezgustă, unul fizic și unul la nivel moral. După ce toți elevii au răspuns solicitării, cadrul didactic conduce discuția pornind de la întrebarea: ne dezgustă pe toți același lucru?

(2) Urmează o discuție cu întreaga clasă pornind de la instrumentul elaborat de către Haidt et. al. (1994) într-o cercetare reprezentativă. Elevii vor răspunde la fiecare întrebare prin „Da!” sau „Nu!”, argumentându-și răspunsul atunci când acesta este afirmativ:

- Poți mânca, dacă este nevoie, carne de maimuță?
- Mă dezgustă să văd pe cineva că mănâncă din farfurie direct cu mâinile și își linge degetele după aceea.
- Mă dezgustă când cineva mănâncă ceva ciudat (de exemplu, pune ketchup pe înghețată)
- Tocmai vrei să bei un pahar de lapte, dar simți, după miros, că este alterat.
- Mă dezgustă un șobolan care aleargă pe lângă mine când mă plimb prin parc.
- Nu mă deranjează dacă văd un gândac în casa altcuiva.
- Mă dezgustă să văd viermi pe o bucată de carne aruncată la gunoi.
- Mă dezgustă dacă, mergând desculț, calc, din greșeală, peste o rămă.
- Mă dezgustă să aud pe cineva care își suflă nasul zgomotos.
- Mă dezgustă să văd pe cineva care vomită.
- Mă dezgustă să văd o toaletă publică în care nu s-a tras apa după utilizare.
- Mă dezgustă când, aflându-mă la un curs de știință, văd o mână de om păstrată într-un borcan.
- Mă dezgustă să văd cum cineva își înfige accidental un cârlig în deget.
- Mă deranjează să ating un om mort.
- Pisica prietenului meu moare și trebuie să ridic cadavrul cu mâinile goale.
- Ating accidental cenușa unei persoane care a fost incinerată.
- Nu pot să ating cu nicio parte a corpului meu vasul de toaletă dintr-o toaletă publică.
- Nu mă duc la restaurantul meu preferat, dacă aflu că bucătarul este răcit.
- Deși sunt foarte flămând, nu pot să mănânc supa amestecată cu un plici de muște care a fost folosit, dar care a fost foarte bine spălat și igienizat.
- M-ar deranja să dorm într-o cameră drăguță de hotel, dacă aș afla că un bărbat a murit de atac de cord în același pat cu o seară înainte.

EXERCİTIU: DEZGUST ȘI NONDISCRIMINARE

Unele cercetări susțin că, de-a lungul evoluției umane, oamenii au dezvoltat un „sistem imunitar comportamental” care a funcționat pentru a-i proteja de expunerea la pericole. (Crawford et al, 2014).

Translatarea acestuia în plan social ridică însă multe semne de întrebare. Ce înseamnă apariția unui „dezgust social” față de o persoană diferită de tine (care are alte obiceiuri și perspective culturale)?

Elevii vor forma cele două cercuri din fishbowl, cei din cercul exterior vor primi indicația să îi observe pe cei din cercul interior, să spună ce vor vedea din comportamentul nonverbal al acestora când vorbesc despre discriminare. Elevii din cercul interior, conduși de către cadrul didactic, vor discuta despre cazuri de discriminare (pe care le cunosc sau despre care au auzit din mass-media) și despre modul în care afectează viața celor care cad victimă acestor situații.

3.3.9

Alte emoții/emoții sociale. Identificarea emoțiilor în contexte personale și socio-culturale

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE: Alte emoții/emoții sociale

SUBIECTUL LEȚIEI: Identificarea emoțiilor în contexte personale și socio-culturale

COMPETENȚE SPECIFICE: 2.1. Interpretarea emoțiilor proprii și pe cele ale celorlalți, în funcție de diferite contexte de viață
3.2. Manifestarea empatiei față de ceilalți, în contexte socio-culturale variate

REZULTATE ALE ÎNVĂȚĂRII:

- să identifice diferite emoții ilustrate în situațiile prezentate;
- să distingă emoțiile personale de ale celorlalți;
- să demonstreze o bună gestionare a emoțiilor în diferite situații concrete.

STRATEGII DIDACTICE:

METODE DE ÎNVĂȚĂMÂNT: conversația, explicația, jocul

MIJLOACE DE ÎNVĂȚĂMÂNT: jetoane cu emoții, coli, markere, post-it-uri, fișă de lucru, scotch etc.

FORME DE ORGANIZARE A ACTIVITĂȚII ELEVILOR: frontal, pe grupe, în perechi, individual.

Desfășurarea activității:

EXERCİIU DE SPARGERE A GHEȚII – STATUILE

Se împarte clasa în grupuri de câte 3 persoane. Fiecare va avea un rol: sculptor, statuie și observator. Sculptorul alege un jeton cu o emoție (fericire, furie, frică, uimire, dispreț, plictiseală, vinovăție, admirație) și va încerca să modeleze statuia în funcție de emoția pe care trebuie să o reprezinte, modelându-i expresia facială și postura. Observatorul va nota toate modalitățile prin care sculptorul încearcă să exprime emoția. ceilalți participanți trebuie să identifice emoția exprimată de persoana cu rolul de statuie.

EXERCITIU: SĂ VISĂM CU OCHII DESCHIȘI

Cercetările arată că, în momentul în care ne oprim din a gândi conștient la problema pe care am fost incapabili să o rezolvăm, creierul continuă să lucreze la ea într-un fel - nu prin mijloacele logice ale minții conștiente, ci prin alte tipuri de logică. Iată de ce trebuie să „visăm cu ochii deschiși” la tot ceea ce ne preocupă, pregătindu-ne, în același timp, pentru „bătăliile” care urmează.

Elevii trebuie să se gândească la o problemă cu care se confruntă în prezent și să deseneze o hartă a emoțiilor legate de aceasta: simt tristețe, furie, frică, vinovăție, rușine etc... Apoi, după ce au identificat ce emoții simt și în ce proporții trebuie să încerce să rezolve problema fără să se mai gândească la ea, să o lase să „dospească” și să spună, a doua zi, ce soluții au apărut/au identificat astfel.

TERMOMETRUL EMOȚIONAL

Elevii sunt puși să reflecteze de câte ori au trăit diferite emoții, notate pe flipchart (fericire, furie, frică, uimire, dispreț, plictiseală, vinovăție, admirație), pe parcursul săptămânii în curs. În perechi, aceștia împărtășesc emoțiile trăite și situațiile care le-au generat. Se realizează apoi inventarul tipurilor de emoții trăite și cuantificarea acestora. Se conduce o discuție despre modul în care diferitele tipuri de emoții ne influențează.

EVALUAREA ACTIVITĂȚII: DEREGLAREA EMOȚIILOR

Cercetătorii au propus un termen numit **dereglarea emoțiilor**. Arela Agako în discuție cu Mark Travers (2022) definește acest concept de **dereglare a emoțiilor**: „De exemplu, o emoție este activată atunci când nu este de ajutor sau nu este necesară, o emoție nu este activată atunci când este necesară, intensitatea emoției este fie prea mare, fie prea scăzută față de ceea ce este util în acel moment sau emoția durează mai mult sau mai puțin decât avem nevoie. Acest lucru li se întâmplă tuturor, deoarece creierul și corpurile noastre nu sunt perfecte.”

Cadrul didactic trebuie să le prezinte elevilor citatul din Arela Agako și să îi întrebe dacă au simțit vreodată acest lucru: că o emoție a fost prea puternică și i-a „dat peste cap” sau dacă au fost situații în care nu au simțit o emoție la nivelul la care ar fi trebuit/ar fi fost de așteptat să o facă (de exemplu, când au pierdut pe cineva drag sau când cineva drag avea un necaz, dar ei nu se simțeau triști, deși toți cei din jurul lor erau).

La nivel de evaluare, elevii trebuie acum să urmeze pașii pe care Arela Agako îi propune pentru a diminua dereglarea emoțiilor. Fiecare elev trebuie să:

- **își facă timp pentru emoțiile pe care le pot avea în acel moment;**
- observe exact cum se simte emoția în corp;
- încerce să își denumască această emoție;
- **își dea seama dacă emoția a fost justificată de situație sau dacă a venit din altă parte;**
- dacă emoția este justificată, elevul trebuie să se întrebe ce îi comunică emoția;
- dacă emoția nu este justificată, elevul trebuie să găsească un alt mod de a aborda situația (spre exemplu, să se gândească dacă un prieten ar avea această problemă, ce sfaturi i-ar da).

TEMĂ DE REFLECȚIE: HARTA CORPORALĂ A EMOȚIILOR

Cercetătorii conduși de către Lauri Nummenmaa (apud Gallo, 2021, p. 35) au stabilit că principalele emoții umane sunt resimțite fizic de către toți oamenii (indiferent de cultură sau de origine) – am simțit că „tremur de furie”, „am simțit că mi se strânge inima ca un purice”, „radiez de fericire”, „m-am cutremurat de dezgust” etc. sunt expresii care descriu reacțiile fizice care sunt resimțite când experimentăm o emoție sau alta. Cadrul didactic o să noteze pe tablă emoțiile primare (fericire, tristețe, frică, furie, dezgust și uimire) și o să le ceară elevilor, grupați în echipe de câte 4-5 persoane, să descrie cât mai multe astfel de „expresii populare” în termen de 5 minute. Echipa care va avea cele mai multe expresii la finalul exercițiului este câștigătoare.

3.3.10

Mândria, disprețul.

Perspectiva continuumului emoțional: de la dispreț la mândrie

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE: Emoții sociale/secundare și modalități de autoreglare

SUBIECTUL LEȚIEI: Mândria, disprețul. Perspectiva continuumului emoțional: de la dispreț la mândrie

COMPETENȚE SPECIFICE: 2.1. Interpretarea emoțiilor proprii și pe cele ale celorlalți, în funcție de diferite contexte de viață determinate psihosocial
2.2. Aplicarea unor tehnici de autocontrol emoțional și de autoreglare a comportamentului, în perspectiva asigurării stării de bine și a relaționării interumane pozitive

REZULTATE ALE ÎNVĂȚĂRII:

- să analizeze, în diferite situații, mândria și consecințele acesteia;
- să identifice modalități de exprimare a disprețului și a mândriei;
- să interpreteze consecințele mândriei în diferite contexte de viață.

STRATEGII DIDACTICE:

METODE DE ÎNVĂȚĂMÂNT: conversația, problematizarea, jocul de rol, dezbateră

MIJLOACE DE ÎNVĂȚĂMÂNT: texte suport, markere, videoproiector, flipchart, foi de flipchart

FORME DE ORGANIZARE A ACTIVITĂȚII ELEVILOR:

frontal, pe grupe

Desfășurarea activității

ACTIVITATE INTRODUCȚIVĂ – „O, VENEȚIA!”

Fiecare copil notează un oraș pe un bilețel de hârtie (din țară sau de oriunde din lume) și bilețelele se vor pune pe catedră și amestecate. Apoi elevii se împart în grupuri de câte 4 persoane. Din fiecare grup, un elev merge la catedră și extrage un bilețel pe care se află un oraș scris sub forma unei exclamații de tipul: „O, Veneția!, „O, Paris!” „O, Caracal!” „O, București!”, „O, Cluj!” etc. Fiecare grup trebuie să imagineze un monolog/dialog de 2 – 3 minute, pornind de la exclamația primită, utilizând cele două registre emoționale diferite: cu dispreț sau mândrie.

La final se analizează cum s-au simțit elevii. Li se va spune acestora că mândria este de două feluri (Jessica Tracy, 2016):

- mândria autentică – este pozitivă, se bazează pe o bună cunoaștere a valorii propriei persoane și dezvoltă înclinația spre a face bine;
- mândria „hubristică” sau trufia – se bazează pe faptul că oamenii se cred mai buni decât sunt prin comparație cu alții pe care îi disprețuiesc, pe aroganță și superioritate în relația cu ceilalți.

Ce tip de emoție au experimentat elevii la fiecare oraș pe care despre care au realizat monologul/dialogul?

CONTROVERSA CREATIVĂ – ACTIVITATE DE GRUP

Pornind de la problema „Este mândria bună sau rea?”, elevii, distribuiți în aceleași grupuri ca la activitatea anterioară (grupuri de câte 4), vor proceda astfel: doi dintre ei vor identifica argumente „pro”, iar ceilalți doi argumente „contra”. Fiecare grup va primi o fișă cu informații despre mândrie.

Ulterior acestei etape, grupurile se întâlnesc și-și susțin punctele de vedere și fac schimb de roluri. La final, se încearcă să se ajungă la un compromis, la o cale de mijloc și să se formuleze o concluzie cu privire la emoția dezbătută.

Se facilitează o discuție despre consecințele mândriei, în diferitele situații reieșite din argumentele grupurilor.

EXERCITIUL: MÂNDRIE AUTENTICĂ SAU TRUFIE?

Literatura de specialitate (Wubben et al. 2012) spune că „Oamenii autentici mândri pot câștiga statut prin prestigiu – alții îi urmează din respect pentru cunoștințele, abilitățile și valoarea lor pentru grup. Oamenii ce dovedesc trufie (mândria ubrică) pot câștiga statut prin dominație – alții îi urmează de frica de amenințări, intimidare și constrângere”

Elevii împărțiți în grupuri vor trebui să identifice trei personaje istorice care au dovedit mândrie autentică și trei personaje istorice care au dovedit trufie (caracterizată de aroganță, de dispreț față de ceilalți oameni). La final, fiecare grup prezintă rezultatele în fața clasei, se observă dacă există asemănări sau deosebiri, dacă au găsit personaje comune și dacă toată clasa este de acord cu includerea tuturor personajelor identificate într-o categorie sau alta.

JOC DE ROL – DE LA DISPREȚ LA MÂNDRIE

Elevii sunt împărțiți în perechi. Fiecare pereche extrage unul dintre citatele de mai jos și pune în scenă o situație care să-l ilustreze. După punerea în scenă a situației, câteva perechi prezintă situațiile în fața clasei. Se conduce o discuție despre situațiile variate imaginare pornind de la același citat și despre modurile diferite în care se manifestă mândria.

„Un om mândru privește întotdeauna lucrurile și oamenii cu dispreț; și bineînțeles, atâta timp cât privești în jos, nu poți vedea ceva ce este deasupra ta.” (C.S. Lewis)
 „Mândria înalță capul când toți cei din jurul tău își închină capul. Curajul este ceea ce te determină să procedezi așa.” (Bryce Courtenay)
 „Mândria care se hrănește cu vanitate se termină în dispreț.” (Benjamin Franklin)
 „Mândria este aceeași la toți oamenii, doar mijloacele și modul de a o manifesta variază.” (Francois de la Rochefoucauld)

ÎNCHEIERE – MASCA

Cadrul didactic le citește elevilor următorul citat:

„Indiferent de adevărata sursă a mândriei cuiva, cercetătorii au sugerat că oamenii ar putea fi sfătuiți să adopte o afișare a mândriei pentru a crea o impresie mai bună și pentru a obține rezultate pozitive” (Cuddy et. al 2015)

În acest timp elevii stau în cerc. Cel care începe, mimează mândria, prin expresia feței și a corpului. Apoi, cu ajutorul mâinilor, scoțând parcă o mască, o transmite vecinului său. Acela va prinde imediat masca și va reda emoția mai departe. Activitatea continuă până când toți elevii trec prin emoția mândriei și, la final, toți trebuie să spună dacă s-au simțit diferit în momentul în care li s-a cerut să mimeze mândria chiar dacă nu simțeau această emoție în acel moment.

3.3.11 Invidia și admirația. De la invidie la admirație

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE: Emoții sociale/secundare și modalități de autoreglare

SUBIECTUL LEȚIEI: Invidia și admirația. De la invidie la admirați

COMPETENȚE SPECIFICE:

- 1.1 Identificarea emoțiilor și a relațiilor dintre acestea și anumite comportamente sau manifestări psiho-fizice
- 1.2. Explicarea impactului emoțiilor asupra stării psihice și fizice, precum și a influenței factorilor biologici și socio-culturali asupra emoțiilor
- 2.2. Aplicarea unor tehnici de autocontrol emoțional și de autoreglare a comportamentului, în perspectiva asigurării stării de bine și a relaționării interumane pozitive

REZULTATE ALE ÎNVĂȚĂRII:

- să explice semnificația conceptelor de invidie și admirație;
- să identifice diferențele dintre invidie și admirație;
- să analizeze diferite influențe ale invidiei și ale admirației asupra relațiilor personale și profesionale;
- să utilizeze tehnici de gestionare a emoțiilor negative și de concentrare asupra realizărilor proprii;
- să manifeste empatie și înțelegere față de experiențele și emoțiile altor persoane.

METODE DE ÎNVĂȚĂMÂNT: conversația euristică, exercițiul de exersare a admirației, problematizarea, joc de rol, studiul de caz

MIJLOACE DE ÎNVĂȚĂMÂNT: videoproiector, imagini cu personalități, text suport, foi și creioane.

FORME DE ORGANIZARE A ACTIVITĂȚII ELEVILOR: frontal, pe grupe, individual

Introducere în desfășurarea activității

Profesorul explică semnificația termenului „admirație”. Conform cercetărilor (Shindler, 2015), „Admirația este îndreptată către alte persoane a căror abilitate sau virtute este remarcabilă... ea ne motivează să ne gândim cum ar fi să fim în locul celui pe care îl admirăm”.

Ce admirăm la o persoană pe care o prețuim?

- Dăruirea/implicarea cu pasiune (din motive care includ efortul perseverent, dedicația și hotărârea);
- Imaginea populară (înfățișarea persoanei, popularitatea în rândul publicului) și
- Abilitatea (faptul că este profesionist în ceea ce face, are calități deosebite) (Ivaldi, 2013)

Luând în calcul cele trei caracteristici de mai sus, elevii trebuie să spună fiecare o persoană pe care o admiră. Este vreuna dintre caracteristici mai importante în ochii copiilor decât celelalte? De exemplu, poate să conteze doar înfățișarea fizică la o persoană ca să fie obiectul admirației sau sunt necesare toate trei?

EXERCITIUL: DE LA ADMIRAȚIE LA INVIDIE

Cadrul didactic are o discuție cu întreaga clasă despre legătura dintre admirație și invidie. Li se spune elevilor că sunt patru domenii care pot să fie admirate sau invidiate la cineva: „domeniul bogăției, domeniul faimei, domeniul popularității și domeniul atractivității (fizice)” (Ahmad, 2020).

Luând în calcul cele patru domenii, elevii trebuie să ofere câte un exemplu de persoană, pentru fiecare domeniu. Urmează o altă discuție cu întreaga clasă pornind de la o afirmație științifică: „Admirația împărtășește unele trăsături cu invidia” (Shindler et al. 2013). Pe tablă, cadrul didactic notează, în urma discuției cu elevii, care sunt diferențele și asemănările dintre cele două emoții (admirație și invidie).

EXERCITIUL: INVIDIA ESTE BUNĂ SAU REA?

Aceasta este întrebarea în urma căreia se organizează o sesiune de controversă creativă. Elevii vor forma grupuri de câte patru, o echipă de doi care vor spune că „Invidia este întotdeauna rea!” (A) și o echipă care vor afirma: „Invidia este întotdeauna bună!” (B). După ce toate argumentele se vor epuiza, toți cei care se află în tabăra (A) vor merge într-un colț al clasei să se sfătuiască, iar cei care se află în tabăra (B) vor merge într-un alt colț al clasei să facă același lucru. În pasul următor, elevii se întorc în grupurile de patru persoane pentru a continua dezbaterile. Când argumentele se vor epuiza din nou, cele două echipe din fiecare grup își vor schimba punctul de vedere: cei care susțineau inițial afirmația (A) vor căuta argumente pentru a susține afirmația (B) și invers. Discuția este reluată și pașii sunt aceiași ca mai devreme.

La final, fiecare grup trebuie să ajungă la un compromis: „Invidia este și bună, dar și rea!” argumentând fiecare soluție finală. După ce toate grupurile au realizat concilierea, cadrul didactic o să le explice logica cercetărilor științifice în ceea ce privește invidia:

Există „o natură cu două fețe a invidiei: poate conține o dorință pentru ceea ce are altcineva și o dorință ca respectiva persoană să piardă avantajul pe care îl are. În principalele viziuni teoretice ale invidiei, oamenii de știință au susținut că numai tipul rău intenționat de invidie (cu o motivație de a-l înlătura pe celălalt) ar trebui

considerat „invidie propriu-zisă” Ideea a fost că așa-numita invidie benignă (invidia care conține dorința și motivația de a obține ceea ce are altcineva) nu este de fapt invidie, ci ceva mai aproape de admirație”.

JOC DE ROL: INVIDIE ȘI ADMIRAȚIE

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

Scenariu:

Un grup de prieteni din aceeași clasă sunt implicați într-un proiect important la școală. Unii dintre prieteni sunt invidioși pe alții pentru că primesc mai multă atenție și recunoaștere, în timp ce alții îi admiră pentru abilitățile și talentele lor.

Roluri:

Profesorul îndrumător
 Prietenii invidioși
 Prietenii care îi admiră pe cei invidioși

În timpul jocului de rol, elevii vor încerca să exprime în mod realist cele două emoții: de invidie și de admirație pe care le resimt față de ceilalți. Profesorul îi poate ajuta să exploreze aceste emoții cu scopul de a găsi soluții pentru a depăși invidia (sub forma ei „rea” de invidie malignă) și pentru a dezvolta invidia „bună” (benignă) și de admirație față de ceilalți și cooperarea între prieteni.

EXERCIȚII DE EXERSARE A ADMIRAȚIEI

Exercițiile pentru exersarea admirației sunt importante pentru dezvoltarea unei atitudini pozitive față de ceilalți și pentru creșterea nivelului de fericire și mulțumire personală. Exercițiile se vor desfășura pe echipe de cel mult 5 participanți.

1. Li se va solicita elevilor să închidă ochii și să se gândească, din nou, la o persoană pe care o admiră foarte mult. Pornind de la întrebările: *Ce trăsături fac acea persoană specială? Ce simt față de acea persoană?*, fiecare elev va face o scurtă descriere/caracterizare a persoanei pe care o admiră. Aceștia vor discuta cu partenerii de echipă despre calitățile pe care le apreciază la persoana pe care o admiră.

2. Elevii vor primi cartonașe cu numele colegilor de echipă inscripționat în partea superioară, pe care vor scrie care sunt trăsăturile pe care le apreciază sau ce au învățat de la fiecare. Dacă doresc, pot realiza un desen/simbol reprezentativ pentru fiecare coleg de echipă. Cartonașele cu mesaje/desene pot fi semnate sau nu (fiecare elev decide acest aspect) și vor fi oferite persoanelor cărora le-au fost dedicate.

Plictiseala, interesul. Perspectiva continuumului emoțional: de la plictiseală la interes

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE: Emoții sociale/secundare și modalități de autoreglare

SUBIECTUL LEȚIEI: Plictiseala, interesul. Perspectiva continuumului emoțional: de la plictiseală la interes

COMPETENȚE SPECIFICE: 1.3. Exprimarea propriilor emoții prin diferite mijloace, selectate și adaptate în context socio-cultural deschis.
2.2. Aplicarea unor tehnici de autocontrol emoțional și de autoreglare a comportamentului, în perspectiva asigurării stării de bine și a relaționării interumane pozitive
3.3. Aplicarea unor idei și soluții comune pentru asigurarea stării de bine individuale și colective (a grupului)

REZULTATE ALE ÎNVĂȚĂRII:

- să definească termenii de plictiseală și interes.
- să identifice cauzele plictiselii;
- să analizeze comparativ plictiseala și interesul;
- să deprindă capacitatea de a-și cultiva pasiunile și de a-și menține interesul pentru ele;
- să dezvolte strategii de combatere a plictiselii.

STRATEGII DIDACTICE:

METODE DE ÎNVĂȚĂMÂNT: conversația, exercițiul, problematizarea, jocuri, dezbateră

MIJLOACE DE ÎNVĂȚĂMÂNT: markere, videoproiector, imagini cu persoane plictisite/interesate, foi și creioane.

**FORME DE ORGANIZARE
A ACTIVITĂȚII ELEVILOR:**

frontal, pe grupe, individual

Desfășurarea activității

Se prezintă elevilor două imagini și li se solicită să identifice emoția experimentată de fiecare dintre cele 2 personaje și să precizeze care au fost indiciile pe baza cărora și-au fundamentat răspunsul. Imagini suport pot fi găsite la link-urile de mai jos sau pot fi identificate alte imagini relevante care să exprime *plictiseala* și *interesul*.

<https://pixabay.com/ro/illustrations/fat%c4%83-plictisit-somnoros-plictisea-l%c4%83-5835891/>

https://ggsc.s3.amazonaws.com/images/made/images/uploads/What_Stories_Do_Teens_Want_to_See_in_Movies_and_TV_600_450_int_c1-2x.jpg

DEFINIREA TERMENILOR

Se discută pe baza imaginilor prezentate, elevii având ca sarcină de lucru de a identifica motivele pentru care personajele sunt plictisite sau interesate (ce anume le provoacă plictiseala și ce anume le stârnește interesul).

Elevii vor fi întrebați dacă s-au simțit vreodată plictisiți la școală sau în timpul liber și ce au făcut pentru a-și păstra interesul pentru activități. Se va purta o discuție prin intermediul căreia se vor defini plictiseala și interesul. Cu ajutorul elevilor, profesorul

explică diferența dintre plictiseală și interes și de ce este important să identificăm și să cultivăm pasiunile personale.

Li se va cere elevilor să identifice principalele 3 motive/cauze care duc la plictiseală. Acestea vor fi notate în aplicația Mentimeter, în formatul word clouds, pentru a se putea identifica cele mai frecvente cauze ale plictiselii elevilor.

Se va discuta despre modul în care pot deveni interesați de activități care, la prima vedere, pot părea plictisitoare. De exemplu, *Cum poți deveni interesat(ă) de un subiect pe care trebuie să îl înveți la școală?*, *Cum poți deveni interesat(ă) de o activitate de curățenie?* sau *Cum te poți distra într-o zi ploioasă, fără a utiliza tehnologia?*. Elevii vor fi încurajați să își împărtășească ideile și să găsească soluții împreună.

ASPECTE AVUTE ÎN VEDERE ÎN TIMPUL DISCUȚIEI:

Ce este plictiseala și cum apare?

„Plictiseala apare de obicei în situații care implică repetare, sarcini lipsite de sens sau o lipsă de provocare având în vedere abilitățile cuiva” (van Tilburg, 2017)

În același timp, un element cheie care duce la apariția plictiselii este controlul (Markeman, 2012). Când nu avem control asupra situației în care suntem, putem să ne confruntăm cu plictiseala. Închipuiți-vă că vă aflați în tren și mai este o oră până să ajungeți la destinație. Nu aveți la voi nici telefonul mobil, nici vreo carte și sunteți singuri în compartiment. Vă simțiți captivi în acel mediu și tot ce puteți face este să așteptați să treacă timpul pentru ca trenul să ajungă în gară. Nu vă puteți da jos din tren și nu puteți schimba faptul că mai durează un timp până ce ajungeți în stație, toate acestea indică un control foarte scăzut pe care îl aveți asupra momentului vostru prezent.

Însă atunci când devenim interesați de un lucru, plictiseala dispare. Interesul este o emoție care are funcția de a „motiva învățarea și explorarea (...) astfel interesul face ca oamenii să își dezvolte un set larg de cunoștințe, abilități și experiențe” (Silvia, 2008).

EXERCIȚIU: AȘTEPTÂND LA COADĂ

Elevii vor forma o coadă, primul elev fiind în fața catedrei și ceilalți în rând printre bănci. Profesorul împarte „coada” în trei grupuri, partea dinspre catedră, partea de mijloc și partea din spatele clasei, spunându-le elevilor că așa vor forma trei grupuri care vor concura unii cu ceilalți. Apoi, cadrul didactic la spune elevilor că așteaptă să se deschidă un magazin, de aceea stau la coadă. Stând la coadă nu pot să facă nimic din ceea ce le-ar facea plăcere. În timp ce stau la această „coadă” elevii trebuie să găsească cât mai multe lucruri care le-ar putea stârni interesul. Cadrul didactic notează pe tablă răspunsurile pe trei coloane, fiecare coloană aparținând unuia dintre cele trei grupuri. Competiția este câștigată de grupul de elevi care oferă cele mai multe răspunsuri diferite într-un timp de 5 minute.

CONȘTIENTIZARE: CEA MAI ÎNȚELEAPTĂ PERSOANĂ DE PE TERRA

Clasa este împărțită în echipe de câte trei persoane. Un elev alege rolul de Povestitor și se gândește la cea mai plictisitoare activitate pe care ar putea-o închipui. El le povestește atestă activitate celorlalți doi colegi, unul dintre aceștia trebuind să spună ce ar face el dacă ar trebui să pună în practică respectiva activitate plictisitoare, celălalt trebuie să ducă lucrurile la un nivel și mai înalt răspunzând la întrebarea: „Ce crezi că ar face cea mai înțeleaptă persoană de pe Terra pentru ca activitatea aceasta să fie mai puțin plictisitoare”. La final se analizează diferențele dintre punctele de vedere exprimate și se discută despre rolul plictiselii în creativitate.

EXERCIȚIU: INTERESELE MELE

Elevii fac o listă cu 5 activități care îi fac să se simtă fericiți și implicați, apoi fiecare trebuie să meargă și să îi întrebe pe ceilalți care sunt activitățile de pe listele proprii, încercând să găsească câți mai mulți colegi cu care există interese comune. La finalul acestei activități, fiecare elev își reevaluează interesele, alege unul pe care îl consideră cel mai important și îl prezintă clasei într-un discurs de 1 minut.

EXERCIȚIU FINAL:

Elevii sunt rugați să scrie o jumătate de pagină pornind de la ideea unuia dintre principalii promotori ai interesului ca emoție (Paul J. Silvia): *Oamenii sunt interesați de lucrurile complexe, dar se bucură de cele simple...* încercând să cuprindă în rândurile lor lucruri care le-ar trezi interesul fără să le producă bucurie, precum și lucruri care le-ar aduce bucurie, dar care nu ar produce emoția interesului.



3.3.13

Capacitatea de a fi empatic. Variații culturale ale empatiei**UNITATEA DE ÎNVĂȚARE:** Emoții în acțiune**SUBIECTUL LEȚIEI:** Capacitatea de a fi empatic și de a coopera. Variații culturale ale empatiei**COMPETENȚE SPECIFICE:** 3.1. Adaptarea conduitei psiho-sociale la diferite situații, susținute prin conturarea unei imagini de sine pozitive, realiste
3.2. Manifestarea empatiei față de ceilalți, în contexte socio-culturale variate**REZULTATE ALE ÎNVĂȚĂRII:**

- să evidențieze sensul empatiei, în diferite situații;
- să explice rolul empatiei în comunicare.

STRATEGII DIDACTICE:**METODE DE ÎNVĂȚĂMÂNT:** conversația, problematizarea, jocul de rol, studiul de caz, dezbateră**MIJLOACE DE ÎNVĂȚĂMÂNT:** brainstorming, texte suport, markere, videoproiector, flip-chart, foi de flipchart**FORME DE ORGANIZARE A ACTIVITĂȚII ELEVILOR:** frontal, pe grupe, individual

Desfășurarea activității

ACTIVITATE INTRODUCȚIVĂ – CUVINTE CHEIE

Elevii vizionează primul film din următorul videoclip: <https://www.youtube.com/watch?v=DuBEDxvktjw>. Pe parcursul vizionării, aceștia au sarcina de a nota pe câte un post-it cuvinte inspirate de întâmplările ilustrate în videoclip. La final, toți elevii aduc post-iturile și le lipesc pe tablă, profesorul citind toate cuvintele pentru a alcătui, împreună cu întreaga clasă, un text care să descrie empatia așa cum o simt elevii.

FEEDBACK ZERO: CUM ARATĂ EMPATIA?

Jumătate dintre elevi sunt solicitați să realizeze desene care să ilustreze conceptul de empatie, având grijă ca desenele să nu fie văzute de către colegi. După ce toate desenele au fost realizate, profesorul le cere elevilor să stea câte doi, spate în spate, cel care a realizat desenul descriind propriul desen, colegul său trebuind să-l reproducă pe propria foaie, după indicațiile primite. Trebuie spus că respectiva activitate se realizează în condiții de feedback zero, mai precis, cel care explică desenul o face fără să vadă ce desenează colegul său, iar cel care desenează nu are voie să vorbească pe parcursul exercițiului, nepunând astfel să pună întrebări sau să ceară lămuriri suplimentare. La finalul exercițiului, toate desenele (cel original și cel realizat în condiții de feedback zero) se vor lipi pe tablă, toți elevii trebuind să vadă diferențele și să comenteze cât de importantă este comunicarea în empatie.

BRAINSTORMING: POVEȘTEA EMPATIEI

Elevii, grupați într-un cerc, primesc sarcina de a scrie „Povestea empatiei”. Pentru aceasta, pe o foaie de hârtie, un elev scrie unul sau două cuvinte de deschidere pentru poveste, următorul din cerc, în sensul acelor de ceasornic luând foaia și adăugând alte câteva cuvinte care crede că se potrivesc. Foaia merge apoi, mai departe, la următorul elev din cerc care adaugă și el câteva cuvinte la poveste și tot așa până ce povestea ajunge, după ce toți elevii au adăugat continuări ale poveștii, înapoi la cel care a început povestea. Se citește de către cadrul didactic textul rezultat, apoi se discută cu clasa dacă elevii credeau, atunci când au adăugat propriile cuvinte, că povestea urma să fie altfel decât a rezultate la final.

Profesorul prezintă câteva informații despre empatie.

Fișă cu informații

Empatia se raportează la capacitatea de a recunoaște și înțelege trăirile și gândurile celorlalți, „a vedea cu ochii altuia, a asculta cu urechile altuia, și a simți cu inima altuia”(Adler). La rândul său, Daniel Goleman, în „Inteligența emoțională”, afirmă că „Empatia se construiește pe conștientizarea de sine; cu cât suntem mai deschiși față de propriile noastre emoții, cu atât suntem mai capabili să interpretăm sentimentele altora.”

Potrivit psihologului Martin Hoffman (1982), există patru stadii ale dezvoltării empatiei:

- #Empatia globală – presupune imitarea emoțiilor celui alt; se poate observa începând cu vârsta de un an; de exemplu, bebelușii încep să plângă atunci când aud alți bebeluși plângând.

- #Empatia egocentrică – presupune diferențierea emoțiilor celui alt, dar oferirea de

soluții egocentrice; apare la copiii cu vârsta cuprinsă între 12 și 18 luni; astfel, copiii reacționează la supărarea altora alinându-se pe ei înșiși sau căutând alinare la adulții care îi îngrijesc.

#Empatia pentru emoțiile celuilalt – o dată cu creșterea în vârstă, copiii diferențiază mai subtil emoțiile și reacționează mai puțin egocentric, cu elemente de compasiune.

#Empatia pentru condițiile vieții celuilalt – specifică adolescenței sau copilăriei târzii, aceasta presupune răspunsul la condiția generalizată a celuilalt, nu numai la situația imediată în care sentimentele sunt exprimate.

Tipuri de empatie:

#Empatia cognitivă - se referă la capacitatea de a înțelege starea mentală a altei persoane și ce ar putea gândi ea ca răspuns la o anumită situație.

#Empatia afectivă – se referă la capacitatea de a înțelege emoțiile unei persoane și de a răspunde în mod corespunzător.

#Empatia somatică – se referă la capacitatea de a avea o reacție fizică, răspuns la ceea ce simte cineva.

JOC DE ROL: EXERSĂM EMPATIA

Profesorul cere ca un voluntar să vină în fața clasei. Acesta o să aleagă un bilețel pe care este descrisă o situație dintre cele notate mai jos. Cadrul didactic le cere tuturor elevilor să răspundă la întrebarea: Cum credeți că se simte colegul vostru? Apoi elevul care a citit situația alege, la rândul său, un coleg din clasă cu care să poarte un dialog din care să rezulte o reacție empatică la situația descrisă. După ce dialogul se sfârșește, alt elev vine în fața clasei și alege o altă situație, până la epuizarea bilețelilor.

Un membru al familiei este grav bolnav.	M-am certat cu prietena/ prietenul cea mai bună/cel mai bun.	Elevii din anii mai mari își bat joc de mine, râzând de modul în care mă îmbrac.
Am un examen extrem de important și îmi este teamă că o să-l „pic”.	Sunt un refugiat dintr-o țară marcată de ororile războiului. Îmi este tare greu să mă inte- grez în România.	Am fost criticat dur pentru o po- ezie pe care am scris-o, mi s-a spus că nu am talent.
Mi-am pierdut animalul de companie (cățelul/pisica) și sunt trist.	Am luat o notă proastă deși am învățat pentru că am avut emoții și m-am blocat la examen.	Vreau să învăț să joc fotbal, dar simt că nu sunt suficient de bun.

Încheiere – Plec într-o călătorie...

Elevii și profesorul se așază într-un cerc. Profesorul începe activitatea spunând: „Plec acasă luând cu mine ceva din activitatea de astăzi...” Elevul aflat în dreapta sa continuă ideea, spunând: „Plec acasă luând cu mine ceea ce a spus domnul profesor/doamna profesoară (și repetă ceea ce a spus cadrul didactic) și încă un cuvânt/o idee”. Fiecare persoană repetă toate ideile și numele tuturor persoanelor care deja au vorbit, adăugând un nou cuvânt/idee. Activitatea continuă până ce toți elevii au ocazia să se exprime.

3.3.14 Comunicarea eficientă cu sine și cu ceilalți

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE: Emoții în acțiune

SUBIECTUL LEȚIEI: Comunicarea eficientă cu sine și cu ceilalți

COMPETENȚE SPECIFICE: 3.1. Adaptarea conduitei psihosociale la diferite situații, susținute prin conturarea unei imagini de sine pozitive, realiste
3.3. Aplicarea unor idei și soluții comune pentru asigurarea stării de bine individuale și colective (a grupului)

REZULTATE ALE ÎNVĂȚĂRII:

- să conștientizeze importanța utilizării tuturor canalelor comunicării;
- să identifice factorii care asigură succesul în comunicare.

STRATEGII DIDACTICE:

METODE DE ÎNVĂȚĂMÂNT: gândiți – lucrați în perechi – comunicați, conversația, jocul

MIJLOACE DE ÎNVĂȚĂMÂNT: fișe de lucru, post-it-uri, scotch etc.

FORME DE ORGANIZARE A ACTIVITĂȚII ELEVILOR: frontal, pe grupe, individual

Desfășurarea activității

ACTIVITATE INTRODUCȚIVĂ 1 – SILABE MUZICALE

Un elev voluntar va ieși din sala de clasă. Grupului i se spune un cuvânt format din cel puțin trei silabe (de exemplu, ma-ri-nar). Se formează trei subgrupe (corespunzătoare fiecărei silabe). Aceste grupuri își vor rosti concomitent silaba, fredonând-o pe o melodie. Ulterior se invită persoana care a ieșit din sală pentru a încerca să ghicească cuvântul în întregime. Dacă reușește, poate propune următorul cuvânt. Cadrul didactic discută cu elevii despre rolul comunicării în echipă.

ACTIVITATE INTRODUCȚIVĂ 2 – FEEDBACK-UL PIERDUT

Cadrul didactic le cere elevilor să se gândească la cea mai bună glumă pe care aceștia o știu (pot și să caute una pe Internet), apoi profesorul alege un elev și iese cu el pe hol unde îi șoptește că trebuie să nu zâmbească sau să nu râdă deloc la glumele pe care o să le audă. La întoarcerea în sala de clasă elevii trag la sorti care dintre ei o să ajungă să spună gluma colegului care a fost pe hol cu cadrul didactic. Se urmărește nedumerirea și frustrarea pe care o să o resimtă cel care o să spună gluma când nu o să obțină reacția pe care o aștepta de la colegul care a fost pe hol... Apoi, profesorul o să le deconspire „strategia” și o să urmeze o discuție cu întreaga clasă despre importanța comunicării emoțiilor.

MOZAIC: EXPRESIA EMOȚIILOR

Cadrul didactic împarte elevii în șase grupe cu număr de câte șase elevi corespunzător a șase emoții – fericire, tristețe, frică, furie, dezgust, uimire (dacă nu sunt suficienți elevi se aleg mai puține emoții, de exemplu primele patru și atunci vom avea patru grupe cu câte patru elevi în fiecare grupă etc.) Fiecare grupă primește o fișă cu modul în care se vede o emoție pe chipul unui om (prin mimică) și elevii încep să discute încercând să rețină toate aceste elemente ale emoțiilor. După două minute, cadrul didactic își ia înapoi fișele și anulează grupele inițiale, reconstruindu-le în unele noi astfel încât, în noile grupuri să existe elevi din toate grupurile vechi. În interiorul fiecărei grupe, fiecare elev trebuie să povestească celorlalți ce mimică „îmbracă” emoția pe care a învățat-o în grupa din care a făcut parte inițial. Acum, prin cunoștințele membrilor care le compun, fiecare grupă ar trebui să știe cum arată fiecare emoție. Este timpul ca profesorul să le prezinte tuturor elevilor un set de fotografii cu fiecare emoție în parte (de exemplu: https://www.researchgate.net/figure/Ekmans-7-basic-emotions-and-corresponding-facial-expressions_fig1_329054559), urmând ca elevii fiecărui grup să spună ce emoție este și cum au ghicit (ce elemente de mimică dintre cele învățate au identificat).

Fișele cu mimica caracteristică fiecărei emoții:

- **Tristețe:** gura este deschisă, colțurile buzelor sunt în jos, colțurile interioare ale sprâncenelor sunt ridicate, privirea este în jos.
- **Furia:** sprâncenele sunt trase în jos, cu colțurile interioare spre nas; cu sprâncenele în jos ochii sunt larg deschiși (pleoapele împing în sprâncenele care sunt trase în jos); buzele sunt împreunate și încordate fără să fie încrețite.
- **Dezgustul:** Buza superioară este ridicată la maximum, buza de jos este ridicată la rândul ei (ieșind puțin în afară). Nările sunt ridicate și nasul este încrețit.
- **Uimirea:** sprâncenele sunt înălțate și curbate. Această înălțare produce riduri orizontale lungi de-a lungul frunții (deși aceste riduri nu apar la toate persoanele). Ochii sunt larg deschiși, cu pleoapa de deasupra ridicată și cea de jos relaxată (și nu tensionată ca în cazul fricii). Gura este deschisă, maxilarul căzut, buzele rotunjite.
- **Frica:** pleoapele superioare sunt ridicate, cele inferioare sunt tensionate; ridurile deasupra sprâncenelor sunt în centrul frunții și nu pe toată lungimea acesteia (ca la surpriză) gura deschisă și buzele sunt trase orizontal spre urechi (alungirea gurii), sprâncenele ridicate. Ochii sunt larg deschiși.
- **Fericirea:** presupune un anumit tip de zâmbet (numit zâmbetul Duchenne). Acesta nu înseamnă doar ridicarea colțurilor buzelor, ci și activarea mușchilor din jurul ochilor (mușchii orbiculari). Aceștia fac ca obraji să fie mai ridicați și sprâncenele să fie trase un pic în jos.

CONȘTIENTIZARE EMOȚIILOR: RECITAREA ALFABETULUI

Acest exercițiu (adaptare după Joel și Lois Davitz) presupune ca profesorul să alcătuiască o listă de emoții (de exemplu: fericire, dezgust, dispreț, furie, frică, uimire, tristețe, plictiseală, interes, invidie, admirație). După alcătuirea listei un elev merge în fața clasei, se întoarce cu spatele spre elevi (și cu fața spre tablă) după ce a ales o emoție dintre cele de pe listă. Restul elevilor din clasă vor închide ochii în timp ce elevul din fața clasei recită șapte litere ale alfabetului (de la A la G) folosindu-se de voce (volum, intonație, pauze) pentru a transmite emoția respectivă. Clasa trebuie să ghicească despre ce emoție este vorba, chiar dacă conținutul mesajului (cele șapte litere) nu posedă o semnificație proprie în acest sens.

CONȘTIENȚIZARE: COMUNICAREA INTRAPERSONALĂ

Comunicarea intrapersonală (comunicarea cu sine) trebuie să se bazeze pe o atitudine pozitivă față de propria persoană, dar așa cum observa și Joseph DeVito (1988), ea se află în relație directă cu cea interpersonală. Astfel, persoanele care au o părere negativă față de sine, în mod inevitabil comunică aceste emoții spre ceilalți și este probabil ca aceștia să dezvolte emoții similare. Pentru a te înțelege mai bine trebuie să răspunzi la câteva întrebări; Ce spui? Ce gândești? Ce simți? Cum ești? (Hybels, S. și Weaver, R. 1989)

EXERCİȚIU: O LUME DE MESAJE POZITIVE

Cadrul didactic le povestește elevilor cele două experimente descrise mai jos:

- Experimentul lui Bargh, Chen și Burrows (apud Gueguen 2006) este edificator în acest sens. Unor persoane li s-a cerut să reconstituie fraze cu cuvinte prezentate la întâmplare (pentru unii dintre subiecți acestea erau de tipul plecat/el/la plajă/a pentru alții cuprindeau cuvinte care trimiteau spre starea de bătrânețe – bătrân, singur, dependent, prudent etc.). În momentul în care plecau din sala unde avusese loc experimentul subiecții erau urmăriți pentru a se observa cât de repede sau de încet traversau un culoar. S-a observat astfel că persoanele care trebuiseră să compună fraze cu cuvinte ce evocau bătrânețea se mișcau mai încet și le trebuia un timp mai îndelungat să parcurgă respectivul culoar decât cei care avuseseră de construit un mesaj neutru.
- Nelson și colaboratorii (apud Gueguen, 2006) le cereau unor subiecți să se gândească fie la ceea ce îl definește pe Superman fie să se concentreze pe caracteristicile unei camere. La un timp scurt după aceea persoanele în cauză erau rugate de către cineva să se ofere voluntari pentru o acțiune ulterioară experimentului respectiv. Indivizii care se gândiseră la supererou au fost într-o măsură semnificativ mai mare de acord să participe decât cei care avuseseră de-a face cu un stimul neutru (se gândiseră la caracteristicile unei camere). Din nou concentrarea pe un mesaj anume a produs rezultate.

Elevii trebuie apoi să discute importanța cuvintelor „pozitive” în viață și să scrie cât mai multe astfel de cuvinte cu impact pozitiv pe tablă.

TEMĂ DE REFLECȚIE:

Cadrul didactic le citește elevilor cele spuse de către psihologul Kelly McGonigal în cartea sa *The Upside of Stress*: „Cel mai bun mod de a gestiona stresul nu este să-l reducereți sau să-l evitați, ci mai degrabă să-l regândiți și chiar să-l îmbrățișați. Prin regândirea și chiar îmbrățișarea stresului, îi puteți schimba efectul asupra tuturor, de la sănătatea fizică și bunăstarea emoțională la speranța cu privire la viitor.”

Elevii trebuie să descrie fiecare ce îi stresează în acel moment, ce emoții simt și cum pot „îmbrățișa” stresul regândind situația.

Încheiere – Elevii sunt solicitați să descrie, într-un cuvânt, modul în care s-au simțit în cadrul lecției de azi, utilizând aplicația Mentimeter. Vor avea pe ecran codul de acces. Ca alternativă, în clasă va fi afișat codul QR de acces.

CAPITOLUL 4. MANAGEMENTUL EMOȚIILOR. O ABORDARE INCLUZIVĂ

4.1 REPERE TEORETICE PRIVIND PROIECTAREA DIDACTICĂ PENTRU CLASA INCLUZIVĂ

Proiectarea didactică trebuie să pornească întotdeauna de la identificarea nevoilor de dezvoltare și de învățare ale elevilor. În absența unei diagnoze atente a intereselor, nevoilor, a modalităților concrete în care elevii învață, profesorul va fi un comunicator profesionist de informații corecte și sigure și nu un profesionist reflexiv, care pornește demersul didactic de la nevoile individuale ale elevilor și construiește experiențe de învățare relevante și ancorate în realitatea educațională, care să dezvolte elevilor abilități de viață.

Pentru a construi în clasa de elevi un mediu incluziv, trebuie să pornim de la următoarele premise:

- fiecare copil este unic și are nevoi și abilități de învățare în strânsă legătură cu particularitățile individuale;
- fiecare copil poate învăța și se poate dezvolta, dacă identificăm cele mai potrivite contexte în care procesul să se producă;
- trebuie să avem așteptări înalte în legătură cu învățarea fiecărui elev (principiul optimismului pedagogic);
- crearea unor așteptări comune privind menținerea unui mediu de învățare sigur și prietenos pentru toți actorii implicați în procesul didactic;
- diversitatea copiilor reprezintă un factor de îmbogățire și întărire a procesului de învățare;
- cultivarea sentimentului de apartenență la mediul de învățare construit împreună constituie un factor esențial în dezvoltarea și menținerea încrederii.

În cadrul disciplinei „Managementul emoțiilor”, dimensiunile incluziunii sunt puternic ancorate în climatul pe care îl construim la nivelul clasei, în siguranța pe care o oferim elevilor pentru a împărtăși experiențe de viață, în structurarea fermă a normelor de comunicare pozitivă.

Copiii învață cum să-și exprime și să-și gestioneze emoțiile în cadrul relațiilor pe care le stabilesc cu persoanele semnificative din viața lor. Cadrul didactic este o astfel de persoană, iar disciplina „Managementul emoțiilor” oferă cadrul oportun pentru exersarea și învățarea abilităților sociale și emoționale care constituie baza manifestării unui comportament incluziv.

Mesajele de validare emoțională oferă elevului posibilitatea să înțeleagă că toate emoțiile noastre, plăcute ori neplăcute, sunt firești, ele regăsindu-se în repertoriul comportamental al fiecăruia. Prin urmare, modalitățile de comunicare, structurarea

activităților de învățare într-un context emoțional pozitiv, utilizarea eficientă a tehnicilor de feedback și reflecție stau la baza proiectării și desfășurării unui demers didactic care susține și promovează incluziunea.

Proiectarea didactică pentru clasa incluzivă se raportează la următoarele elemente:

- acordarea de timp suficient pentru cunoaștere și construirea unui climat bazat pe încredere;
- crearea unui climat prietenos și sigur, care transmite mesajul că toți elevii sunt ascultați și valorizați;
- colectarea informațiilor despre nevoile și interesele elevilor și construirea unor experiențe de învățare care să răspundă acestora;
- lectura unor povești terapeutice/vizionarea unor videoclipuri care promovează incluziunea;
- încurajarea cooperării, a respectul reciproc între elevi;
- oferirea de activități de învățare diferențiate;
- transformarea unor lecții în ocazii de intercunoaștere, învățare și acceptare;
- valorizarea diferențelor dintre elevi, ca resursă merită să susțină procesul educațional.

Învățarea socio-emoțională prilejuită de activitățile de învățare propuse de disciplina „Managementul emoțiilor” sprijină valorizarea diversității, oferind elevilor abilitățile de care au nevoie pentru ca educația incluzivă să fie eficientă.

Astfel, activitățile de învățare propuse susțin formarea abilităților de bază necesare incluziunii: autogestionare, conștientizare de sine, conștientizare socială, abilități de relaționare și luarea deciziilor în mod responsabil. Conștientizarea socială este strâns legată de empatie și de înțelegerea diverselor perspective și culturi. Abilitățile de conștientizare socială includ luarea în considerare a punctelor de vedere ale celorlalți, angajarea în acte de compasiune și exprimarea recunoștinței sau îngrijorării pentru ceilalți. Abilitățile de relaționare implică formarea și susținerea unor relații sănătoase, de susținere și respect reciproc, de înțelegere a emoțiilor celorlalți, abordarea cu succes a unor situații sociale cu persoane din medii diverse și demonstrarea competenței culturale.

4.2 ADAPTAREA PROIECTĂRII DIDACTICE LA CONTEXTE BLENDED LEARNING/ONLINE

Proiectarea didactică presupune o activitate mentală de anticipare amănunțită a ceea ce urmează a se întâmpla de către profesor împreună cu elevii săi, într-un mediu de instruire precizat, în condiții date privind obiectivele și competențele de realizat, cu o clasă de elevi ce are particularități specifice (motivație, interese, aptitudini, atitudini, dar și acces, context de studiu), atât ca ansamblu, cât și ca diversitate de individualități.

Evidențiem elementele definitorii ale proiectării didactice, operaționalizând în același timp un mod de gândire, astfel:

Element	Întrebări de reflecție
O activitate mentală de anticipare amănunțită	Cum facilitez învățarea în cadrul acestei lecții? Cum fac legătura cu experiențele anterioare ale elevilor? Cum structurez demersul lor de gândire? Cum îi conectez cu noile informații? Cum mă asigur că au înțeles?

Element	Întrebări de reflecție
Mediu de instruire precizat	Fizic, online sau mixt
Competențe de dezvoltat	Care sunt competențele la care contribui prin intermediul acestei/or lecții/ module? Care sunt rezultatele învățării pe care mi le propun? Cum asigur realizarea acestora?
O clasă de elevi	Care este specificul clasei de elevi? Ce tipuri de situații de instruire funcționează mai bine la această clasă? Ce îi motivează pe elevi? Câți elevi au acces la învățarea online? Câți dintre cei care au acces participă la învățarea online? Care este modalitatea în care pot participa mai ușor (sincron sau asincron) și în ce proporții le folosesc?

În proiectarea activității didactice în contexte blended learning/online, vom parcurge câțiva pași, care simpli, care structurează un demers de gândire simplu, dar eficient.

PASUL 1: MOTIVAREA

Învățarea înseamnă schimbare. Învățarea înseamnă conținut nou, ambiguitate, anxietate. „Învățarea doare!” În acest context, pentru a învăța, avem nevoie de MOTIVARE.

Ce îi motivează pe elevi?

- O necesitate de ordin practic (trebuie să-mi gestionez emoțiile la un examen, trebuie să învăț să gestionez furia, trebuie să relaționez mai bine cu părinții mei etc.)
- O emoție creată printr-o poveste, printr-o experiență de viață etc.
- Respectul pentru un anumit profesionist (Vreau să particip la lecție! Îmi plac lecțiile profesoarei de ...)
- O conexiune cu ceea ce știu deja (Am experiență!...Știu câte ceva despre asta!...O să învăț ușor!)
- O provocare ... sub formă de întrebare, sarcină de reflecție etc.

PASUL 2: FACILITAREA ÎNȚELEGERII ȘI VALORIFICAREA EXPERIENȚEI ELEVILOR

Următoarea etapă se raportează la înlănțuirea activităților de învățare într-o manieră atractivă, clară și adecvată specificului elevilor din clasă. Modul în care acestea sunt configurate, modul în care informațiile furnizate despre emoții sunt asociate unor sarcini de lucru care să faciliteze înțelegerea este esențial. Aplicațiile pot îmbrăca forma:

- unor scheme de etapă;
- unor sarcini de rezolvat, utilizând informațiile noi;
- unor întrebări formulate/chestionarea textului
- unor scurte chestionare/quizz-uri

Aceste aplicații vor pune elevul în situația de a evalua ceea ce știa despre emoții, de a se întoarce la ceea ce a aflat, de a adresa întrebări atunci când organizăm, de exemplu, o activitate online sincron.

PASUL 3: REFLECȚIA

Secvențele de reflecție sunt esențiale. În cadrul învățării mixte sau online, reflecția elevilor oferă acestora posibilitatea de a-și evalua activitatea în contextul criteriilor stabilite în comun și al obiectivelor de învățare propuse. Elevii identifică aspecte ale muncii lor care au succes și aspecte pe care le-ar putea îmbunătăți în viitoarele experiențe de învățare. Acest proces consolidează importanța procesului învățării și împuternicește elevii să-și asume responsabilitatea pentru propriul demers și să stabilească ținte pentru învățarea viitoare.

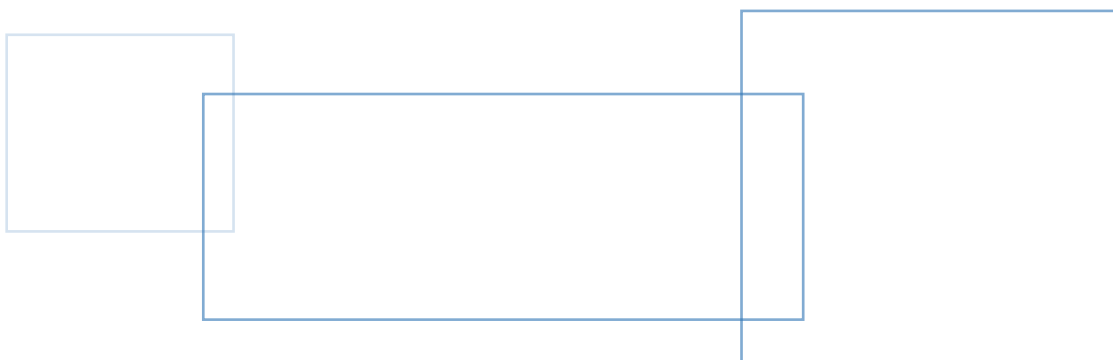
Activitățile de învățare propuse în cadrul programei „Managementul emoțiilor” sunt ușor adaptabile învățării mixte, fiind caracterizate de flexibilitate și posibilități multiple de personalizare a demersului, evidențiind multiple oportunități de interacțiune în mediul online, prin intermediul aplicațiilor ce pot fi utilizate.

În condițiile în care, în ultimii ani, elevii au trecut printr-o mare varietate de experiențe emoționale în medii de învățare online și fizice, explorarea aspectelor legate de emoții în contextul învățării mixte constituie un avantaj.

Pornind de la definirea învățării mixte ca „integrare atentă a experiențelor de învățare față în față cu experiențele de învățare online” (Garrison și Kanuka, 2004), putem gândi demersul nostru de proiectare și desfășurare a activităților de învățare valorificând principiile flipped classroom. Astfel, cele câteva informații teoretice pot fi integrate în prezentări interactive pe care elevii să le vizioneze acasă, iar activitățile din clasă să fie destinate analizei, interpretării, aplicării informațiilor în contexte variate. De asemenea, veți găsi detaliate într-o altă secțiune a acestui ghid videoclipuri care pot fi vizionate de elevi acasă, asociate unor jurnale de reflecție/ fișe de lucru, iar activitățile din sala de clasă să fie destinate împărtășirii experiențelor și emoțiilor trăite în etapa anterioară, analizei și evaluării diferitelor situații reflectate în cele vizionate, creării de povești, realizării de jocuri de rol care să prilejuiască un management eficient al emoțiilor.

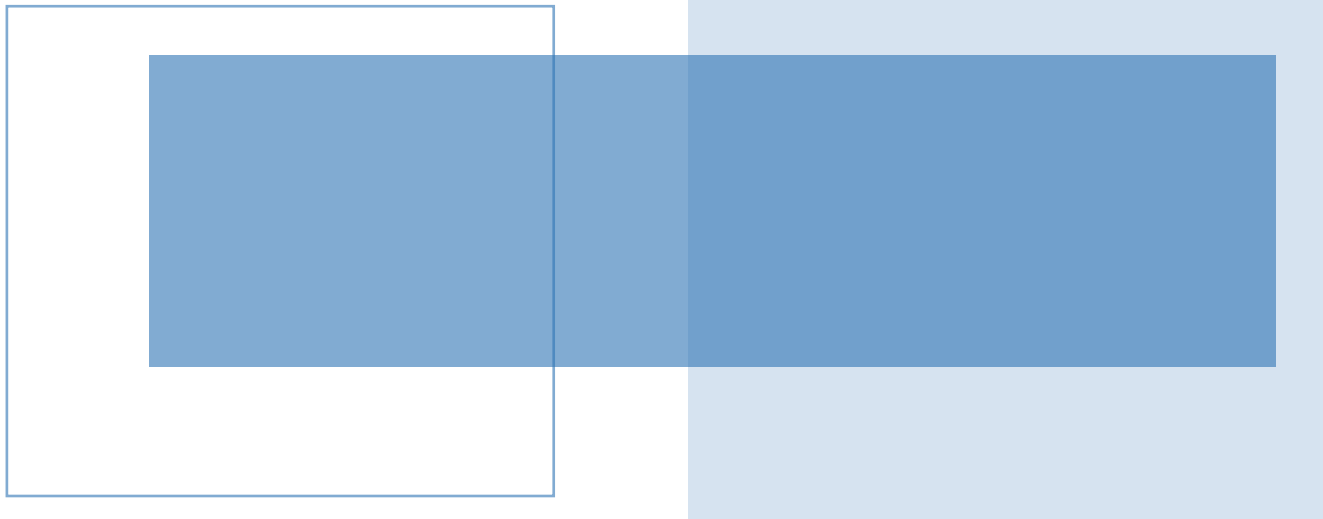
O altă modalitate de a integra învățarea mixtă în demersul didactic specific disciplinei „Managementul emoțiilor” este reprezentată de utilizarea unor aplicații digitale care să confere un grad sporit de interacțiune și de activism activităților de învățare proiectate. Astfel, putem crea, cu ajutorul aplicației Plickers, jetoane cu ilustrarea diferitelor emoții sau carduri cu studii de caz specifice diferitelor răspunsuri emoționale la situații de viață. Într-o secvență a lecției, acestea creează un climat propice implicării active a elevilor. O altă aplicație utilă este Checkin, un instrument care generează întrebări ce pot fi folosite pentru a destinde atmosfera sau pentru a-i ajuta pe elevi să se cunoască mai bine între ei.

Activitățile de învățare detaliate în ghid vor evidenția alte aplicații utile care pot fi utilizate în proiectarea și desfășurarea lecțiilor.



CAPITOLUL 5.

PERSPECTIVA EVALUĂRII AUTENTICE SAU A EVALUĂRII PENTRU ÎNVĂȚARE



Disciplina opțională Managementul emoțiilor urmărește să faciliteze înțelegerea și gestionarea emoțiilor în scopul stimulării autocontrolului și asigurării stării de bine. În acest scop, se valorifică experiența personală a elevilor, spiritul de observație, capacitatea 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. Din aceste finalități ale disciplinei derive specificul abordării sale metodologice, inclusiv a abordării evaluării învățării.

5.1 EVALUAREA LA DISCIPLINA MANAGEMENTUL EMOȚIILOR ÎN CONTEXTUL EVALUĂRII AUTENTICE

Modelul propus prin acest ghid este cel al evaluării autentice sau al evaluării pentru învățare. Pornind de la întrebarea „*ce rezultate dorim să obținem în urma învățării*”, de la analiza efectelor negative ale evaluării asupra predării și învățării (menționăm aici efectul backwash și stresul asociat evaluării), de la evoluțiile în domeniul evaluării - diversificarea formelor și a scopurilor acestui proces – ajungem la o reconfigurare a modelului evaluativ în care evaluarea nu mai este considerată o modalitate de control, finalizată potențial cu sancțiuni, ci este parte integrantă a întregului proces de predare și învățare. Aceasta înseamnă că:

- evaluarea se realizează împreună cu predarea și învățarea, nu neapărat în secvențe evaluative clar delimitate;
- rolul evaluării este de a sprijini învățarea și predarea, fără a le „distorsiona”, de a diagnostica și prognoza, de a monitoriza calitatea activității didactice, de a orienta cadrul didactic și elevul în acest parcurs de învățare;
- se elimină stresul asociat evaluării, prin cunoașterea în avans a criteriilor de evaluare și prin utilizarea evaluării în predare-învățare, nu ca etapă separată; în literatura de specialitate se vorbește chiar despre „demistificarea evaluării”, despre eliminarea aurei misterioase pe care evaluarea o are uneori;
- se utilizează modelul evaluării criteriale, nu al celei normative: elevi nu sunt comparați și ierarhizați din perspectiva rezultatelor obținute, ci dezvoltarea capacităților elevilor este raportată la criterii.

Cu alte cuvinte, și în evaluare accentul va fi pus pe educație, cu scopul de a forma deprinderi și de a completa învățarea. În timpul evaluării, elevul se concentrează la rezolvarea sarcinilor primite și are o mai mare receptivitate pentru descoperirea soluțiilor. Totodată, profesorul are oportunitatea unei individualizări a învățării în momentul evaluării, putând să explice în mod specific ceea ce observă că nu a fost înțeles sau reținut.

Scopul educației este de a-i ajuta pe oameni să devină independenți, deci să cunoască reperele obiective pentru a se putea autoevalua. În acest sens, precizarea clară a criteriilor de evaluare oferă siguranța unei evaluări obiective, care poate fi realizată și de către elev. Cu timpul, elevul nu va mai avea nevoie de o evaluare externă, știind la ce criterii să se raporteze pentru a-și evalua progresul și fiind capabil de a se autoevalua corespunzător.

Evaluarea poate contribui la motivarea intrinsecă a elevului, așa cum subliniază Speranța Farca. Prin educație, omul dobândește pentru sine diferite competențe care-i sunt necesare, prin urmare este util să cunoască ce a dobândit și ce mai are de realizat. Când un elev/o persoană știe exact ce știe, ce competențe a dobândit, ce competențe sunt în curs de formare și ce competențe nu are încă, va putea să-și dozeze efortul și să-și canalizeze energia către ceea ce dorește el să dobândească.

Prin intermediul evaluării, cadrul didactic poate stabili eficacitatea strategiilor didactice utilizate în activitățile de predare-învățare desfășurate. Astfel, profesorul poate individualiza procesul educativ, sesizând ce tip de învățare specifică are fiecare elev și ce i se potrivește pentru învățare.

Pentru a realiza evaluarea la disciplina de *Managementul emoțiilor*, este necesar ca un profesor să aibă următoarele cunoștințe și abilități:

- înțelegere profundă a proceselor emoționale și a modului în care acestea influențează comportamentul și performanța elevilor.
- cunoașterea diferitelor modele și teorii ale managementului emoțiilor, precum și a strategiilor și tehnicilor pentru reglarea și exprimarea emoțiilor.
- capacitatea de a identifica emoțiile și comportamentele asociate în diverse situații de învățare, precum și de a evalua nivelul de competență emoțională al elevilor.
- capacitatea de a selecta și utiliza metode de evaluare adecvate pentru a evalua competențele emoționale, cum ar fi autoevaluarea, eseuri reflexive, studii de caz, exerciții de joc de rol, discuții în grup sau observația directă.
- abilitatea de a oferi feedback constructiv și de a ghida elevii în dezvoltarea abilităților lor emoționale.
- abilitatea de a integra managementul emoțiilor în proiectarea cursurilor și în activitățile de învățare, astfel încât să se asigure că elevii dezvoltă abilitățile necesare pentru a-și gestiona emoțiile și a-și îmbunătăți performanțele.

În plus, este necesar ca profesorul să fie deschis și dispus să-și îmbunătățească abilitățile de management al emoțiilor, prin participarea la cursuri și formări, precum și prin dezvoltarea practicilor de auto-dezvoltare. Prin urmare, dezvoltarea abilităților de evaluare în *Managementul emoțiilor* poate fi un proces continuu și evolutiv și pentru profesori, nu doar pentru elevii cu care acesta lucrează.

În vederea proiectării unei evaluări eficiente la disciplina *Managementul emoțiilor* ar fi de dorit ca fiecare profesor să ia în considerare următoarele activități:

- definirea clară a rezultatelor învățării care sunt vizate a fi obținute de elevi la disciplina *Managementul emoțiilor*. Acestea ar putea include identificarea și etichetarea emoțiilor, înțelegerea funcțiilor emoțiilor, recunoașterea declanșatorilor și dezvoltarea strategiilor de reglare a emoțiilor.
- selectarea metodelor de evaluare care se aliniază cu rezultatele învățării și care sunt adecvate pentru nivelul de dezvoltare a elevilor.
- elaborarea criteriilor de evaluare: este de dorit ca aceste criterii să fie aliniate cu rezultatele învățării și să fie clar comunicate elevilor înainte de evaluare.
- oferirea oportunității de a pune în practică/aplicate a exersa abilitățile de

care au nevoie pentru a reuși în evaluare. Aceasta ar putea implica activități în clasă, lucru în grup sau teme pentru acasă.

- oferirea de feedback constructiv elevilor după evaluare, evidențind punctele lor forte și aspectele de îmbunătățire. Acest feedback ar trebui să fie specific, aplicabil și bazat pe criteriile de evaluare.
- reflectarea asupra evaluării după ce aceasta este finalizată. Luați în considerare dacă metodele și criteriile de evaluare au fost adecvate pentru rezultatele învățării și dacă elevii au fost pregătiți corespunzător pentru evaluare.

În general, proiectarea unei evaluări eficiente în disciplina Managementul emoțiilor necesită o analiză atentă a rezultatelor învățării, a metodelor de evaluare și a criteriilor de evaluare. Oferirea de oportunități de practică și feedback poate ajuta studenții să-și dezvolte abilitățile în managementul emoțiilor și să obțină rezultatele învățării dorite.

5.2 EXEMPLE DE METODE CE POT FI UTILIZATE ÎN EVALUARE

Evaluarea la disciplina Managementul emoțiilor poate fi realizată prin utilizarea unor metode variate, care pot fi adaptate în funcție de rezultatele învățării urmărite prin intermediul activității de învățare.

- **Autoevaluare:** elevii pot fi încurajați să își evalueze propriile emoții, să identifice cauzele acestora și să evalueze eficacitatea strategiilor utilizate pentru a le gestiona. De asemenea, managementul emoțiilor poate fi evaluat prin reflectarea asupra experiențelor personale și a modului în care au gestionat diferite situații emoționale.
- **Eseuri reflexive:** elevii pot fi solicitați să scrie eseuri în care să reflecteze asupra emoțiilor lor și asupra modului în care acestea afectează performanțele lor școlare și sociale.
- **Jurnalul reflexiv:** elevii pot fi încurajați să țină un jurnal în care să reflecteze asupra experiențelor emoționale și a modului în care le-au gestionat. Profesorul poate evalua aceste jurnale pentru a înțelege mai bine modul în care elevii își gestionează emoțiile și pentru a le oferi feedback, doar dacă elevii sunt de acord să permită citirea acestora. Altfel, jurnalele pot fi utilizate de către elevi cu scopul de a se „descărca” emoțional și de a își regla reacțiile pe care le-au avut la un moment dat.
- **Observația directă:** profesorul poate observa comportamentul și limbajul nonverbal al elevilor pentru a identifica emoțiile și strategiile de gestionare a acestora în diverse situații de învățare (de exemplu, activități care implică provocări emoționale sau prin intermediul interacțiunilor dintre elevii clasei sau a unor interacțiuni sociale).
- **Discuții în grup:** elevii pot fi implicați în discuții în grup în care să se exploreze diferite aspecte ale emoțiilor, cum ar fi cauzele, expresia și gestionarea acestora.
- **Studii de caz:** profesorul poate oferi studii de caz sau scenarii fictive pentru a evalua abilitățile de identificare a emoțiilor și de gestionare a acestora.
- **Joc de rol:** elevii pot fi implicați în exerciții de joc de rol pentru a simula situații reale în care să își exerseze abilitățile de reglare a emoțiilor.

Este important ca profesorul să aleagă metode de evaluare adecvate pentru nivelul de dezvoltare a elevilor și care să ia în considerare contextul cultural și social în care aceștia se află. De asemenea, este important ca evaluarea să fie integrată în activitățile de învățare și să fie percepută ca o oportunitate de dezvoltare și îmbunătățire a abilităților emoționale ale elevilor și, de ce nu, a cadrelor didactice.

Evaluarea poate fi realizată și prin intermediul unor **activități specifice** Teatrului de improvizație, Teatrului forum, Photovoice, Dezbaterei, Facilitării grafice etc. Acestea pot fi utilizate pentru a evalua abilitățile de gestionare a emoțiilor ale elevilor.

Teatrul de improvizație Improvizația este o formă de teatru care implică crearea de scenarii și acțiuni spontane, fără un text prestabilit. Aceasta poate fi folosită pentru a ajuta elevii să își dezvolte abilitățile de reglare emoțională, deoarece le oferă oportunități de a experimenta și de a învăța strategii noi de gestionare a emoțiilor într-un mediu sigur și controlat. În ceea ce privește evaluarea, teatrul de improvizație poate fi utilizat pentru a evalua abilitățile de reglare emoțională ale elevilor, fiind axate pe dezvoltarea abilităților de reglare emoțională, precum controlul impulsurilor, gestionarea stresului și a anxietății, dar și pe îmbunătățirea comunicării și a relațiilor sociale.

- În timpul exercițiilor de improvizație, elevii sunt puși în situația de a găsi rapid soluții inedite care să răspundă rapid la situații neașteptate, ceea ce poate fi foarte util pentru dezvoltarea abilităților de reglare emoțională. De asemenea, aceste exerciții pot îmbunătăți comunicarea nonverbală și verbală, precum și abilitatea de a asculta și de a empatiza cu ceilalți.
- Profesorul poate utiliza jocuri de improvizație pentru a evalua abilitățile elevilor de a gestiona emoțiile în situații diverse, de la cele stresante și anxioase până la cele comice și jucăușe. De exemplu, jocul „Da și...” presupune ca elevii să își construiască propria poveste, răspunzând întotdeauna afirmativ la sugestiile celorlalți și adaptându-și rapid comportamentul și emoțiile în funcție de direcția povestirii.

Metodele specifice Teatrului forum se concentrează pe dezvoltarea abilităților de comunicare, empatie și rezolvare a conflictelor, precum și pe îmbunătățirea înțelegerii și gestionării emoțiilor. În timpul unei sesiuni de teatru forum, elevii se pot implica în jocuri de rol în care trebuie să prezinte situații conflictuale sau emoționale și să exploreze soluții alternative prin interacțiunea cu publicul sau cu ceilalți participanți. Aceste exerciții pot fi utile pentru a evalua abilitățile elevilor de a identifica și a exprima emoțiile proprii și ale altora, precum și pentru a dezvolta abilitățile de empatie și înțelegere a punctelor de vedere diferite.

- Profesorul poate utiliza teatrul forum pentru a evalua abilitățile elevilor de a-și gestiona emoțiile în situații stresante sau conflictuale, precum și pentru a-și îmbunătăți abilitățile de comunicare și de colaborare în echipă. De exemplu, într-un joc de rol, elevii ar putea fi puși în situația de a-și exprima furia sau frustrarea și de a negocia o soluție satisfăcătoare cu ceilalți participanți.

Photovoice este o metodă participativă de cercetare și evaluare, care utilizează fotografia și discuțiile în grup pentru a explora perspectivele și experiențele indivizilor într-un anumit context.

- În cadrul disciplinei de managementul emoțiilor, profesorul poate utiliza Photovoice pentru a evalua modul în care elevii își gestionează și își exprimă emoțiile în diferite situații. Elevii ar putea fi încurajați să ia fotografii care ilustrează emoțiile lor în timpul unor activități sau situații specifice și să le discute apoi în grup, identificând factorii care le-au provocat acele emoții și strategiile utilizate pentru a le gestiona. De exemplu, elevii ar putea fi încurajați să facă fotografii care să ilustreze stresul sau anxietatea lor legate de examene/evaluări și să le discute apoi în grup. În cadrul discuțiilor, elevii ar putea identifica strategii eficiente de reglare emoțională, cum ar fi tehnici de respirație sau de relaxare, care să-i ajute să-și gestioneze mai bine emoțiile în astfel de situații.
- Profesorul ar putea utiliza Photovoice pentru a evalua și dezvolta abilitățile elevilor de a-și identifica și de a-și exprima emoțiile proprii, precum și de a

empatiza cu emoțiile altora. Prin discuțiile din grup și reflectarea asupra fotografiilor și a experiențelor lor personale, elevii vor putea să dezvolte abilitățile de comunicare și de exprimare emoțională necesare pentru a face față cu succes situațiilor din viața reală.

Și metodele specifice **Bibliotecii vii** (Living Library) pot fi utilizate cu succes în evaluarea la disciplina de managementul emoțiilor. Biblioteca vie este o metodă interactivă de învățare, care implică „împrumutarea” unor persoane reale (denumite „cărți vii”) care să-și împărtășească experiențele și cunoștințele cu alte persoane. Elevii ar putea fi încurajați să împrumute „cărți vii” care au experiențe similare cu ale lor. De exemplu, elevii ar putea împrumuta o „carte vie” care a trecut prin aceeași experiență de anxietate sau de furie și să discute cu aceasta despre strategiile de reglare emoțională utilizate și despre ceea ce au învățat din experiența lor. Acest tip de interacțiune poate ajuta elevii să se simtă mai confortabil în exprimarea propriilor emoții și să primească sprijinul și sfaturile celorlalți în ceea ce privește reglarea emoțională. Prin interacțiunea cu diferite „cărți vii”, elevii pot practica abilitățile de ascultare activă, de comunicare și de empatie și pot dobândi o mai bună înțelegere a emoțiilor și a modului în care acestea pot fi gestionate și exprimate în mod sănătos.

Dezbaterea/Debate reprezintă o modalitate eficientă de a evalua abilitățile elevilor de a-și exprima și de a argumenta opinii și de a-și utiliza abilitățile de ascultare activă pentru a înțelege punctele de vedere ale celorlalți. Astfel, profesorul poate organiza dezbateri în care elevii să poată discuta și să argumenteze punctele de vedere referitoare la diverse subiecte legate de emoții și de modul în care acestea ar trebui să fie gestionate. Elevii ar putea fi încurajați să aleagă subiecte legate de experiențele lor personale sau de preocupările lor în legătură cu emoțiile, precum anxietatea, furia, stima de sine etc. De exemplu, elevii pot fi împărțiți în grupuri, fiindu-le atribuite diferite subiecte care pot fi dezbătute (*Este întotdeauna bine să-ți exprimi furia? sau Este mai important să fii sincer cu tine însuși sau să fii empatic cu ceilalți?*). Este de dorit ca elevii să se pregătească în prealabil pentru a-și argumenta punctul de vedere și pentru a asculta și a lua în considerare opinia celorlalți.

- Dezbaterea pot ajuta elevii să învețe să empatizeze cu punctele de vedere ale celorlalți și să-și dezvolte abilitățile de ascultare activă și de comunicare eficientă.

Metodele specifice **Facilitării grafice** pot fi utilizate în evaluarea la disciplina de managementul emoțiilor. Aceste metode implică realizarea de ilustrații, diagrame sau alte forme vizuale care pot susține comunicarea și organizarea ideilor. Acest tip de evaluare poate fi util în evaluarea abilităților elevilor de a-și exprima și de a-și gestiona emoțiile într-un mod creativ și inovator. De exemplu, profesorul ar putea solicita elevilor să creeze o ilustrație care să reflecte starea lor de spirit într-un anumit moment sau să deseneze o diagramă a modului în care au gestionat o anumită situație emoțională dificilă. Elevii ar putea fi încurajați să folosească culori și alte elemente grafice pentru a-și exprima ideile într-un mod vizual. Profesorul ar putea apoi evalua ilustrațiile și diagramele în funcție de originalitate, precizie și capacitatea de a reflecta emoțiile și modul de gestionare a acestora.

- Facilitarea grafică poate fi, de asemenea, utilizată în discuțiile de grup și în sesiunile de lucru colaborative pentru a ajuta elevii să organizeze ideile și să comunice mai eficient. Profesorul ar putea utiliza această metodă pentru a evalua abilitățile elevilor de a colabora și de a lucra împreună pentru a dezvolta soluții la probleme legate de gestionarea emoțiilor.

5.3 COMPETENȚE DE AUTOEVALUARE ALE ELEVILOR

Implicarea elevilor și profesorilor în procesul didactic înseamnă **responsabilități împărtășite**. Profesorul reflectează asupra practicilor sale, își analizează stilul de predare și caută noi modalități de diversificare, adaptare și ameliorare a activităților de învățare propuse.

Evaluarea autentică încurajează crearea unui climat de învățare securizant, centrat pe valori și relații democratice. Elevii sunt evaluați în mediul obișnuit de învățare, prin sarcini contextualizate: realizează experimente, elaborează proiecte, alcătuiesc portofolii, acestea fiind în același timp sarcini de instruire și probe de evaluare. Rezultatele evaluării trebuie să fie utile dezvoltării viitoare a elevilor. Efectele stresante ale evaluării sunt în acest fel reduse. Ei știu „la ce să se aștepte”, nu sunt luați prin surprindere. Cunosc sarcinile și criteriile de evaluare și ce competențe trebuie să demonstreze. Modelul evaluării autentice încurajează dezvoltarea capacităților de autoevaluare ale elevilor. Este important ca aceștia să înțeleagă criteriile de evaluare, procesul evaluativ, pentru a putea reflecta asupra performanțelor obținute, a le explica și a găsi modalități de progres.

Este necesar ca profesorul să ofere oportunități pentru reflectarea asupra experiențelor proprii și ale celorlalți și să încurajeze discuțiile deschise și feedbackul constructiv. Astfel, elevii vor putea să înțeleagă mai bine modul în care emoțiile lor afectează performanța și relațiile sociale și pot dezvolta abilitățile de reglare emoțională necesare pentru a face față cu succes situațiilor din viața reală.

În general, evaluarea la disciplina Managementul emoțiilor este o sarcină provocatoare, care necesită o analiză atentă și dezvoltarea unor instrumente de evaluare sensibile la diferențele individuale și culturale. Este important să fie recunoscute limitările metodelor de evaluare și să se utilizeze cât mai multe surse de informații, pentru a obține o bună înțelegere a abilităților de management al emoțiilor unei persoane.

ANEXE

1 ANEXA 1. RESURSE EDUCAȚIONALE DIGITALE

Utilizarea tehnologiei digitale în activitățile de predare-învățare-evaluare a devenit o obișnuință și, uneori, un element așteptat de elevi sau de evaluatorii activităților didactice. Cu toate acestea, utilizarea oricărui instrument sau a oricărei resurse se subsumează unui obiectiv de învățare: relevanța, adecvarea, oportunitatea acelei resurse este evaluată în funcție de rezultatul urmărit.

Selecția acestor resurse se face, de regulă, printr-un proces anterior de testare. Ce criterii putem folosi în această testare?

- Relevanța – răspunde resursa unei nevoi a profesorului de a facilita predarea sau evaluarea ori unei nevoi a elevului de a-l facilita învățarea?
- Este adecvată secvenței didactice în care o integrăm? Această "adecvare" poate avea semnificații diferite:
 - este accesibilă elevilor (în sensul de a lua în calcul particularitățile lor de dezvoltare, interesele etc., dar și costurile resursei);
 - încurajează colaborarea între elevi;
 - este ușor de utilizat din punct de vedere tehnic (nu solicită abilități digitale de nivel foarte înalt)
 - nu necesită instalarea unor aplicații sau softuri pe computerul / instrumental digital propriu.
- este sigură (nu solicită și nu expune date personale, nu implică riscuri de cyberbullying etc.); de exemplu, pot fi preferate aplicațiile care nu solicită crearea de conturi de utilizator sau care presupun conturi ale profesorilor, prin intermediul cărora pot gestiona activitatea elevilor, o pot monitoriza – de ex. Twinspace-ul din proiectele eTwinning;
- are funcții noi sau elemente noi, comparative cu alte resurse folosite până acum (se poate modifica, se poate îmbogăți în timp, se poate combina cu alte resurse etc.)
- permite păstrarea produselor activității;
- permite utilizarea eficientă a timpului școlar (sunt de evitat acele instrumente care presupun un consum mare de timp și ajung să devină un scop în sine, când, de fapt, sunt doar un mijloc în atingerea unui obiectiv de învățare).

În continuare, sunt prezentate exemple de platforme, aplicații / softuri, organizate orientativ pe categorii de activități, întrucât unele dintre acestea permit mai multe tipuri de sarcini de lucru sau de valorificări.

Kinderpedia este o platformă online care oferă o varietate de instrumente educaționale pentru profesori, elevi și părinți. Această platformă are ca scop să ajute profesorii să-și organizeze mai bine activitatea didactică și să ofere elevilor o experiență mai interactivă și mai atractivă în procesul de învățare. Platforma este ușor de utilizat și oferă o interfață intuitivă pentru a găsi și a folosi resursele educaționale disponibile.

Pe platforma Kinderpedia există diverse instrumente și resurse educaționale care pot fi utilizate și în cadrul orelor de Managementul emoțiilor:

- jocuri educaționale - care pot ajuta elevii să învețe cum să-și gestioneze emoțiile. Aceste jocuri îi pot ajuta pe copii să înțeleagă mai bine cum să recunoască emoțiile, cum să le controleze și cum să le exprime în mod adecvat.
- planificatoare de lecții – pot fi utilizate de cadrele didactice pentru a planifica și a organiza activități care pot ajuta elevii să-și dezvolte abilitățile de gestionare a emoțiilor. Prin includerea de activități precum tehnici de relaxare, jocuri de rol și alte exerciții, elevii pot învăța să gestioneze mai bine emoțiile proprii.
- resurse educaționale (videoclipuri, fișe de lucru etc.) - pot fi utilizate pentru

a ajuta elevii să învețe cum să-și gestioneze emoțiile într-un mod sănătos și adecvat.

- evaluări - pot oferi informații valoroase despre nivelul de înțelegere a elevilor cu privire la gestionarea emoțiilor și pot ajuta profesorii să identifice elevii care au nevoie de mai multă atenție în acest domeniu.

Diffen este un site web care oferă utilizatorilor o platformă pentru a compara și a analiza comparativ diferite subiecte. Diffen acoperă o gamă largă de subiecte, inclusiv tehnologie, știință, afaceri, politică și divertisment. Site-ul web reunește informații din diverse surse și le prezintă într-un format structurat și ușor de înțeles. De asemenea, utilizatorii pot contribui la site sugerând noi comparații sau editându-le pe cele deja existente.

Instrumentul Diffen este bazat pe analiza diferențială a situațiilor și poate fi aplicată în diferite contexte, inclusiv în managementul emoțiilor, pentru a analiza situații de conflict sau stres și pentru a dezvolta soluții care să ajute la gestionarea acestor emoții într-un mod eficient.

Instrumentul este ușor de utilizat și permite analiza comparativă a doi termeni. Prin utilizarea acestui instrument digital, elevii pot compara diferite emoții și efectele acestora asupra minții și corpului. Comparând emoții precum furia, tristețea și anxietatea, aceștia pot înțelege mai bine declanșatorii și efectele fiecărei emoții și pot dezvolta strategii pentru a le gestiona eficient.

De asemenea, aplicația poate fi folosită pentru a identifica problemele care duc la stres, la emoții negative sau la emoții pozitive. Prin analizarea diferențiată a situațiilor, se pot identifica factorii care duc la stres și emoții negative, precum și factorii care duc la emoții pozitive și satisfacție.

Diffen își propune să ofere o resursă valoroasă pentru persoanele care doresc să ia decizii informate prin compararea și contrastarea diferitelor opțiuni.

Calameo este o platformă online care permite utilizatorilor să creeze și să publice documente digitale interactive, cum ar fi cărți electronice, reviste, cataloage, broșuri și alte materiale de publicare. Această platformă poate fi utilizată într-o varietate de discipline, inclusiv în managementul emoțiilor.

Publicarea de reviste digitale - Calameo permite utilizatorilor să creeze reviste digitale interactive, care pot fi utilizate pentru a împărtăși informații despre gestionarea emoțiilor. Aceste reviste pot conține articole și ilustrații care ajută elevii să înțeleagă mai bine importanța gestionării emoțiilor și tehnicile utilizate pentru a face acest lucru. Articolele pot fi realizate de elevi, fie individual, fie în colaborare cu colegii lor.

Aplicația Calameo oferă posibilitatea ca profesorii să creeze propriile materiale didactice, inclusiv prezentări, planuri de lecție și alte documente care să sprijine învățarea conceptelor specifice disciplinei Managementul emoțiilor.

Platforma Genially poate fi utilizată pentru a crea prezentări interactive ce permit o mai bună înțelegere a conceptelor și tehnicilor de management al emoțiilor. De exemplu, se pot crea prezentări despre definirea emoțiilor, identificarea și gestionarea lor sau despre tehnici de relaxare.

Platforma permite crearea de jocuri educaționale care pot ajuta elevii să își dezvolte abilitățile de management al emoțiilor. Jocurile pot fi construite în jurul unor concepte-cheie, cum ar fi identificarea emoțiilor sau gestionarea lor în situații de stres.

Genially poate fi utilizat pentru a crea activități de lucru în grup care pot fi concepute pentru a ajuta elevii să învețe să identifice emoțiile și să găsească soluții pentru a le gestiona. De asemenea, pe această platformă pot fi create videoclipuri educaționale interactive care să ajute la înțelegerea conceptelor și tehnicilor de management al emoțiilor. Acestea pot fi incluse în lecții sau pot fi puse la dispoziția elevilor pentru a fi vizualizate ulterior.

Activități de brainstorming și hărți conceptuale

- **AnswerGarden** – este un instrument prin care profesorul sau alt elev poate adresa o întrebare/ o temă de gândire la care se va răspunde scurt (unul sau câteva cuvinte). Răspunsurile sunt centralizate la un link sau cod QR și sunt afișate pe ecran ca un nor de cuvinte. Cuvintele care se repetă sunt afișate cu caractere mai mari / sunt evidențiate. (answergarden.ch)
- **Bubbl.us** oferă posibilitatea organizării unui brainstorming online și a creării unor hărți conceptuale pe care le puteți salva și utiliza și ulterior
- **Mindmeister** poate fi utilizat în manieră colaborativă și într-o combinație de resurse – audio-video, imagini, link-uri. Rezultatele activității pot fi salvate / exportate și utilizare ulterior. MindMeister este ușor de utilizat, în browser. Oferă instrumente pentru brainstorming, luarea de notițe, planificarea activităților, crearea unor hărți mentale. Hărțile mentale sunt instrumente de stimulare a creativității, de facilitare a înțelegerii și clarificării relațiilor dintre diferite componente / concepte. De asemenea, facilitează retenția cunoștințelor și reamintirea.
- **Slido** – elevii pot adresa întrebări folosind un cod unic al sesiunii. Puteți proiecta pe ecran întrebările. Acestea pot fi votate și mutate pe primele locuri, iar după ce au fost discutate /au primit răspunsuri, pot fi eliminate. Pot fi create și sondaje. (sli.do)
- **Thinglink** – este un instrument care se bazează pe folosirea de imagini interactive, oferind utilizatorilor posibilitatea de a transforma orice imagine într-un lansator multimedia. Aplicația permite inserarea adresei oricărui tip de material publicat online (videoclipuri, pagini web, materiale audio, prezentări, documente etc.). Poate fi folosit la începutul unei teme studiate, ca un „portofoliu digital/avizier virtual”, unde elevii pot încărca, pe durata studierii tematicii (fericirea, tristețea, frica, admirația etc.), diferite materiale relevante create de ei sau găsite pe internet.

Thinglink permite utilizatorilor să creeze imagini interactive, care pot fi utilizate pentru a ajuta elevii să înțeleagă și să își dezvolte abilitățile de gestionare a emoțiilor. De exemplu, un profesor poate crea o imagine care prezintă diferite emoții și poate oferi informații despre modul în care acestea pot fi recunoscute și gestionate într-un mod sănătos. Sau poate fi realizată o imagine interactivă în care să fie prezentate diferite tehnici de reducere a stresului; elevii pot da clic pe fiecare tehnică pentru a afla mai multe despre ea.

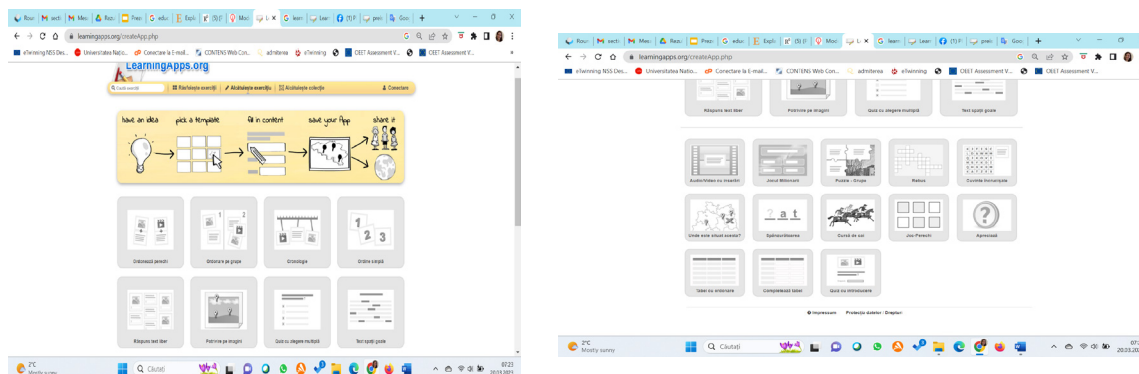
De asemenea, Thinglink permite adăugarea de link-uri și informații suplimentare la imagini, ceea ce poate fi util în disciplina Managementul emoțiilor, putând fi adăugate link-uri către resurse și articole despre gestionarea emoțiilor, precum și informații suplimentare despre diferite tehnici și strategii de gestionare a emoțiilor. Aceste prezentări pot conține imagini, videoclipuri, infografice și alte tipuri de conținut multimedia, care ajută la înțelegerea conceptelor specifice Managementul emoțiilor.

Aplicația permite crearea unor videoclipuri prin intermediul cărora pot fi prezentate diferite situații care provoacă emoții puternice și cum acestea pot fi gestionate într-un mod sănătos.

Thinglink poate fi folosit pentru a crea hărți mentale interactive, care ajută elevii să vizualizeze și să înțeleagă relațiile dintre diferitele emoții și comportamente

- **Popplet** este un instrument de stocare și organizare a ideilor. Folosit ca o hartă conceptuală colaborativă, Popplet îi ajută pe elevi să gândească și să învețe vizual. Elevii pot prezenta informații și idei relevante pentru diferite emoții, analizând relațiile dintre acestea.
- **Piktochart** oferă posibilitatea de a crea broșuri, afișe, infografice, prezentări și rapoarte. Site-ul oferă o platformă gratuită de creare a diverselor metode de reprezentare media, fiind construit pentru o accesare foarte simplă. Utilizatorii pot realiza gratuit 5 materiale.

- **LearningApps** este o aplicație care permite realizarea de materiale care sprijină activitățile didactice și care oferă feedback imediat. Pot fi folosite materiale create de alți utilizatori sau pot fi realizate online materiale proprii, fie de către profesor, fie de către elevi. Aplicația pune la dispoziție mai multe tipuri de exerciții: puzzle, de ordonare, de identificare pereche, răspunsuri libere, de completare, de ordonare cronologică etc. De exemplu, când se discută despre emoțiile primare, pot fi realizate exerciții de asociere a expresiei/trăirii cu emoția corespunzătoare.



Instrumente de sondaj și/ sau de evaluare

Pentru sondaje, pot fi utilizate instrumente mai simple, precum:

- **Polleverywhere** oferă posibilitatea organizării ușoare a unui sondaj, la care se poate răspunde printr-un mesaj text, printr-un browser web sau prin aplicația mobilă. Sondajele pot include itemi cu alegere multiplă, itemi de clasificare, imagini pe care se poate face clic etc. (polleverywhere.com)
- **Tricider** poate fi utilizat pentru brainstorming sau pentru colectarea opțiunilor / ideilor elevilor în situații de vot, feedback, sondaj. Este ușor de utilizat și nu necesită cont. O întrebare din sondaj permite atât răspunsuri, cât și adăugarea de noi întrebări, de argumente sau contraargumente la ideile împărtășite. Este, astfel, și un instrument de dialog. Opțiunile privind adăugarea de noi întrebări sau idei ori privind numărul de voturi pot fi gestionate de profesor. După adăugarea unei întrebări, aceasta poate fi modificată sau moderată. Link-ul la sondaj poate fi ușor distribuit prin rețele sociale sau încorporat într-un blog. (tricider.com)
- **Whatsapp** – poate fi folosit și pentru sondaje, fiind ușor de accesat mai ales când sunt utilizate și grupuri de comunicare ale unei clase. Din caseta în care se scriu mesajele, se poate opta pentru adăugarea unui sondaj.

Pentru evaluare, pot fi utilizate instrumente mai complexe, care pot avea și funcții de sondaj, dar au și funcții mai complexe. Exemple:

- **Quizziz și Kahoot** pot fi utilizate ca instrument de evaluare prin chestionar (itemi cu alegere multiplă, itemi cu alegere duală, itemi cu răspuns scurt etc.). Acestea pot fi utilizate și pentru sondaje simple, dar și pentru evaluări curente, care pot fi organizate sub formă de joc sau concurs (punctajele acordate iau în calcul corectitudinea în cazul itemilor cu răspuns corect predefinit – itemi cu răspuns închis și viteza de răspuns). Aceste instrumente (<https://quizizz.com/?lng=en> sau <https://kahoot.it/>) permit cadrelor didactice să acceseze itemi creați de alți profesori, pe care îi pot prelua ca atare sau adapta. Un instrument asemănător acestora este Quizlet (<https://quizlet.com/>). Quizlet oferă:

- Instrumente care facilitează memorarea (jocuri cu cartonașe, jocuri de potrivire a opțiunilor sau răspunsurilor);
- Instrumente de evaluare curentă (chestionare, teste);
- Jocuri pe echipe – de exemplu, clasa poate fi împărțită în două sau mai

- multe grupuri care pot avea răspunsul corect pornind de la carduri (cartonașe cu imagini, definiții etc.) sau de la alte tipuri de sarcini / întrebări.
- **Seesaw** – instrument pentru realizarea unui portofoliu digital.

Instrumente de redactare colaborativă

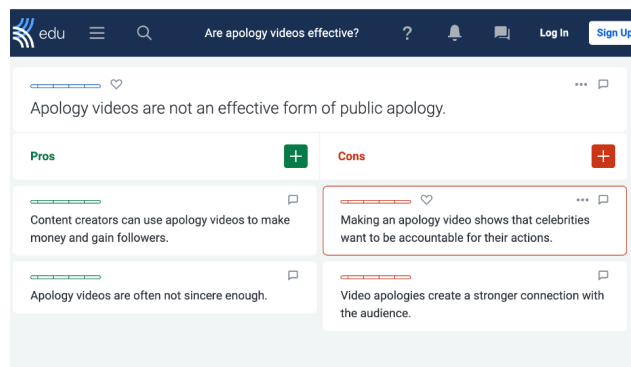
- **Google doc** sau alte instrumente Google permit vizualizarea, crearea și editarea documentelor în comun.
- **GoConqr** este o platformă socială de învățare, care permite cursanților, educatorilor, instituțiilor și companiilor să creeze și să partajeze un conținut de învățare sau mai multe. Este un instrument ce permite utilizatorilor acces la o bibliotecă de conținut, la grupuri de utilizatori și 6 instrumente pentru crearea de conținut propriu. Acest instrument poate fi folosit pentru realizarea de diferite proiecte despre emoții, care să aibă atât o documentație legată de diferite domenii, cât și o parte practică, compusă din fotografie și video. De asemenea, poate fi folosită și pentru încărcarea de materiale suport, de teme sau teste.

Alte moduri în care poate fi utilizată aplicația:

- crearea de hărți mentale, care permit organizarea și vizualizarea informațiilor, inclusiv a conceptelor și ideilor legate de gestionarea emoțiilor. Elevii pot utiliza GoConqr pentru a crea hărți mentale care să-i ajute să înțeleagă diferitele tipuri de emoții și să exploreze tehnici și strategii de gestionare a emoțiilor negative.
- utilizarea de teste și chestionare - GoConqr oferă o gamă largă de opțiuni pentru crearea de chestionare și teste, care pot fi folosite pentru a evalua cunoștințele și abilitățile elevilor legate de gestionarea emoțiilor. Aceste teste pot fi construite într-un mod care să ajute elevii să își îmbunătățească abilitățile de recunoaștere a emoțiilor, de identificare a cauzelor acestora și de dezvoltare a strategiilor de gestionare a acestora.
- partajarea de resurse – aplicația permite partajarea și accesarea unor resurse educaționale variate, cum ar fi prezentări, videoclipuri, documente și altele;
- colaborarea și împărtășirea - GoConqr oferă, de asemenea, oportunități de colaborare și împărtășire a resurselor între elevi și profesori. Aceștia pot lucra împreună și pot învăța unii de la alții.

Instrumente pentru dezbateri



- **KIALO** este un instrument care permite dezbaterile în varianta organizării învățării în format online sau hibrid. Permite atât sondaje – exprimarea opiniilor pro sau contra unei idei, cât și consemnarea într-un tabel a argumentelor pro și a contraargumentelor. (<https://support.kialo-edu.com/en/>). Instrumentul este disponibil în limbile engleză și spaniolă, însă chiar dacă structura este în engleză, poate fi folosită pentru consemnarea întrebărilor și argumentelor în limba română.



Exemplu de format:

O dezbatere poate fi inițiată de profesor sau de elevi, apoi poate fi distribuită către alți participanți, pe grupuri sau frontal. Grupurile pot fi create aleator sau pot fi predefinite. Această resursă conține și sfaturi/recomandări pentru alegerea unui subiect de discuție, pentru stabilirea titlului sau pentru formularea argumentelor. Informațiile pot fi un punct de plecare în organizarea unei dezbateri și îl pot orienta pe inițiatorul unui astfel de demers.

KIALO este un instrument complex, care poate fi folosit fie în variante simple (sondaj, dezbatere), fie poate asocia și instrumente de evaluare. Profesorul poate avea o evidență a activității fiecărui elev, pe tipuri de activități, pentru a urmări implicarea (dacă a lansat teme de discuție și câte, dacă a postat comentarii sau argumente, dacă a votat sau nu).

 Alex	▼	19	28	28
 Fred	▼	16	26	25

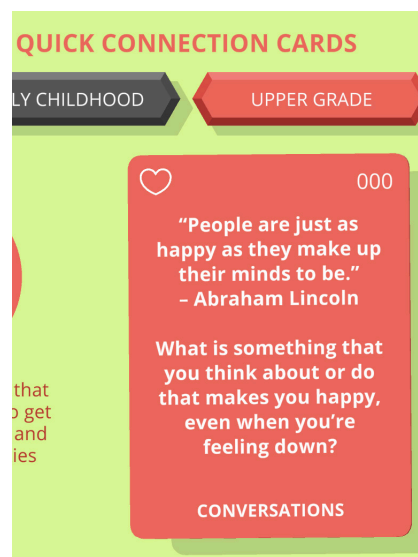
Crearea unor texte sau mici publicații, în colaborare

- **Blurb** poate fi utilizat pentru crearea unui e-book (carte cu imagini și text). Oferă șabloane pentru diferite tipuri de publicații (carte, portofoliu, revistă etc.). Acestea se pot salva în format digital (pot fi și tipărite, însă costurile sunt destul de mari). (blurb.com)
- **Book Creator** este un alt instrument pentru crearea de cărți / publicații în format digital. Publicațiile includ text și fotografii (inclusiv desene realizate de elevi) sau fișiere audio și video. Publicația realizată poate fi popularizată prin intermediul unui link sau poate fi salvată și valorificată când e necesar. (bookcreator.com). Poate fi utilizat fără costuri, cu limitări (o singură bibliotecă ce poate cuprinde maximum 40 de publicații, însă aceste condiții se pot schimba oricând).

Jocuri didactice

Există diferite resurse care pot fi utilizate atât în activitățile de predare-învățare față în față, cât și în cele la distanță. De exemplu, „Jocurile armoniei” (<https://www.harmonysel.org/games/>) pot fi o sursă de inspirație pentru proiectarea unor activități de învățare.

Jocurile sunt organizate pe secțiuni și niveluri de vârstă. Cele pentru vârste mai mari, deși nu sunt integral orientate spre studiul emoțiilor, pot fi adaptate și utilizate. De exemplu, dezbaterile despre fericire poate pleca de întrebări de pe cărțile de joc a armoniei (<https://www.little10robot.com/Harmony/v2/Connection/>):

**Stimularea spiritului critic, a capacității de argumentare și a creativității**

- **Voki** este un instrument digital, care poate ajuta elevii să înțeleagă și să gestioneze emoțiile proprii. Folosind avatarurile personalizate și prin intermediul scenariilor de joc de rol sau prezentărilor, elevii pot învăța să-și recunoască și să-și gestioneze emoțiile într-un mod mai eficient:

- crearea unor avataruri care exprimă emoții - Voki permite personalizarea avatarurilor într-un mod care poate să exprime emoțiile diferite, cum ar fi fericirea, tristețea, furia sau stresul. Aceasta poate reprezenta o modalitate eficientă pentru ca elevii să înțeleagă, să recunoască diverse emoții și să învețe să le gestioneze în mod adecvat.
- prezentarea unor strategii de gestionare a emoțiilor - Voki poate fi folosit pentru a crea prezentări și lecții cu avataruri care prezintă diferite strategii de gestionare a emoțiilor. De exemplu, un avatar poate explica tehnici de respirație care pot reduce stresul sau tehnici de meditație care să asigure starea de bine (bunăstarea emoțională).
- crearea unor scenarii - Voki poate fi utilizat pentru a crea scenarii care pot implica situații emoționale. Elevii pot folosi avatarurile pentru a juca diferite roluri și pentru a înțelege cum să gestioneze situațiile emoționale în mod adecvat.
- construirea încrederii în sine - Voki poate fi folosit pentru a ajuta elevii să se simtă mai încrezători în capacitatea lor de a gestiona emoțiile. Ei pot crea avataruri care să-i reprezinte și să-și pună în practică abilitățile de a vorbi despre emoțiile lor sau de a-și exprima emoțiile prin intermediul avatarurilor create.

Are avantajul unei exprimări indirecte a ideilor, trăirilor, prin intermediul unui personaj. Instrumentul poate fi utilizat în combinație cu alte resurse, în prezentări ppt, într-un blog, într-un proiect eTwinning sau un proiect Photovoice.

- **Padlet** este un instrument care poate fi folosit în moduri variate: de la un simplu avizier, la sondaje de opinii, la schimb de idei (prin comentarii) sau portofoliu. În Padlet pot fi integrate mici prezentări, imagini sau clipuri video, link-uri etc. Padlet poate fi folosit pentru sondaje, pentru brainstorming, studii de caz etc. Exemple de resurse educaționale din aria Consilierii și dezvoltării personale, de pe platforma Digitaledu.
 - <https://digitaledu.ro/recunoasterea-unei-varietati-de-emoții-traite-in-ra-port-cu-sine-si-cu-ceilalti/>
 - <https://digitaledu.ro/autocunoastere-si-incredere-in-sine-factori-care-influenteaza-increderea-in-sine-motivatia/>
- **TED** oferă acces la prelegeri și discuții interesante, care sunt înregistrate și disponibile oricând online; exemple:
 - Robert Waldinger, profesor Harvard Study of Adult Development – rezultatele studiilor despre fericire: https://www.ted.com/talks/robert_waldinger_what_makes_a_good_life_lessons_from_the_longest_study_on_happiness/detail-s?language=ro&subtitle=ro (disponibil cu subtitrare în limba română)
 - Ryan Martin, Departamentul de Psihologie, Universitatea Wisconsin-Green Bay, despre furie: https://www.ted.com/talks/ryan_martin_why_we_get_mad_and_why_it_s_healthy?language=ro&subtitle=ro (disponibil cu subtitrare în limba română)
 - Karen Thompson Walker, scriitoare, despre frică și cum ne afectează imaginația (https://www.ted.com/talks/karen_thompson_walker_what_fear_can_teach_us/transcript?language=ro) (disponibil cu subtitrare în limba română)
- **Spotify** - aplicație gratuită pentru profesori, pentru a accesa muzică pe un dispozitiv mobil sau pe tabletă.
- **Renderforest** este o platformă de branding all-in-one care oferă utilizatorilor cele mai bune instrumente online pentru a crea videoclipuri, modele grafice, sigle, machete și site-uri web cu un minim de efort și într-un scurt timp. Acest instrument poate fi folosit pentru crearea de modele grafice, sigle, videoclipuri, machete și site-uri web cu ajutorul unor șabloane, care se pot axa pe diferite emoții: fericire, furie, tristețe, frică, plictiseală etc.
- **Canva**- instrument pentru crearea de prezentări, grafice, colecții de imagini.

Exemple de bune practici care pot fi adaptate și valorificate. Digitaledu

<https://digitaledu.ro/afectivitatea-definire-caracteristici-clasificare-proprietati-si-roluri-ale-proceselor-afective/>

<https://digitaledu.ro/in-direct-cu-mine-viziune-si-reusita-personala-aspiratii-modele-de-gandire-si-actiune/>

<https://digitaledu.ro/procesele-reglatorii-afectivitatea-adventures-with-anxiety/>

<https://digitaledu.ro/raporturile-noastre-cu-ceilalti-oameni-comportamente-moral-civice-cyber-bullying/>

<https://digitaledu.ro/argumentarea-unui-punct-de-vedere-personal-stereotipii-prejudecati-si-discriminare/>

<https://digitaledu.ro/dezvoltarea-socio-emotionala-cooperarea-si-colaborarea-incredere-sprijin-si-respect-reciproc/>

<https://digitaledu.ro/afectivitatea-rolul-trairilor-afective/>

<https://digitaledu.ro/procese-psihiice-si-rolul-lor-in-evolutia-personalitatii-procese-reglatorii-motivatie/>

<https://digitaledu.ro/temperamentul-ca-latura-expresiva-si-dinamico-energetica-a-personalitatii-tipologii-temperamentale/>

<https://digitaledu.ro/structura-si-dezvoltarea-personalitatii-temperamentul-3/>

Digitaledu oferă multiple resurse la Consiliere și orientare sau Consiliere și dezvoltare personală. Acestea pot fi sortate după punctaj, testate și adaptate sau utilizate ca punct de plecare / sursă de inspirație pentru crearea propriilor resurse:

https://digitaledu.ro/resurse-educationale-deschise/?_sfm_discipline=Consiliere%20%C8%99i%20orientare&sort_order=_sfm_punctaj+desc+num

https://digitaledu.ro/resurse-educationale-deschise/?_sfm_discipline=Consiliere%20%C8%99i%20dezvoltare%20personal%C4%83&sort_order=_sfm_punctaj+desc+num

Utilizând wordwall, pot fi planificate și realizate activități frontale sau în grupuri, cu suport din partea cadrului didactic. Un exemplu în acest sens:

<https://digitaledu.ro/spune-nu-bullying-ului-joc-didactic/>

Exemple de videoclipuri care pot fi utilizate

Are you okay? | Award-Winning Short Film <https://www.youtube.com/watch?v=tJsGGsPNakw>

Bloom: A Touching Animated Short Film about Depression and What It Takes to Recover <https://www.youtube.com/watch?v=HJzZREoEBMo>

Why you procrastinate even when it feels bad <https://www.youtube.com/watch?v=FWTNMzK9vG4>

What is depression? - Helen M. Farrell <https://www.youtube.com/watch?v=z-IR48Mb3W0>

Overcomer Animated Short | Hannah Grace <https://www.youtube.com/watch?v=V6ui161NyTg>

How To Know Yourself <https://www.youtube.com/watch?v=4lTbWQ8zD3w>

8 Ways to Become More Emotionally Mature <https://www.youtube.com/watch?v=hxCvJJv2vw8>

10 Habits That Boost Your Emotional Well-being <https://www.youtube.com/watch?v=hXIFxceM4R8>

11 Things Hidden Depression Make You Do <https://www.youtube.com/watch?v=dyKOFcKWBRl>

6 Ways to Get People to Respect You (Avoid Being Taken Advantage Of) <https://www.youtube.com/watch?v=mq1xzQlUxFc>

5 Small Habits That Will Change Your Life Forever <https://www.youtube.com/watch?v=-fgbQsVtsfo>

6 Habits That Will Make Your Life Happier https://www.youtube.com/watch?v=W7_lafxj8ok

11 Things You Should Say „NO” To <https://www.youtube.com/watch?v=bVbtXS4mriQ>

9 Little Habits To Have A Better Day <https://www.youtube.com/watch?v=C07DdQbnFMs>

Your body language may shape who you are | Amy Cuddy. <https://www.youtube.com/watch?v=-Ks-Mh1QhMc>

BIBLIOGRAFIE

- Amad, R. Ishaq, M. I. Envy: definitions, approaches and implications. *The Service Industries Journal*, 2020
- Apostu, O. (2017). Metoda Debate. Ghid (disponibil online). https://www.anpcdefp.ro/library/Rapoarte%20%C8%99i%20analize/Ghiduri_CONNECTOR_2017/Ghid%20Debate_RO.pdf (vizitat în martie 2023).
- Barish, K (2012). *Pride and joy : a guide to understanding your child's emotions and solving family problems*. New York: Oxford University Press.
- Beaulieu, D. (2021). *100 de trucuri pentru o relație bună cu adolescenții*, Editura Niculescu, București.
- Belmont, J. (2015). *103 activități de grup. Idei de tratament și strategii practice*, Editura Trei, București.
- Berger, G. (1973). *Omul modern și educația sa*, EDP, București.
- Bernat, S-E. (2003). *Tehnica învățării eficiente*. Editura Presa Universitara Clujeană, Cluj.
- Boncu, Ș., Nastas, D. (2015). *Emoțiile complexe*, Editura Polirom, București.
- Brillon, M. (2010). *Emoțiile pozitive, emoțiile negative și sănătatea*, Editura Polirom, Iași.
- Butera, R., Byron, E., Elgeild, S. (2019). *Terapia prin yoga pentru combaterea stresului și a anxietății*. București: Litera.
- Ceobanu, C., Cucuș, C., Istrate, O., Pânișoară, I.O. (2020), *Educația digitală*, Editura Polirom, Iași.
- Cerghit, I.; Radu, I.T.; Popescu, E., Vlăsceanu, L. (1996). *Didactica, manual pentru clasa a X-a, școli normale*, București: Editura Didactică și Pedagogică.
- Cosnier, J. (2007). *Introducere în psihologia emoțiilor și a sentimentelor*, Iași: Polirom.
- Crahay, M. (2009). *Psihologie educațională*. București: Trei.
- Crawford, J., Inbar, Y., Maloney, V. Disgust sensitivity selectively predicts attitudes towards groups that threaten (or uphold) traditional sexual morality. *Personality and Individual Differences*, 70 (2014), pp. 218-223,
- Crețu, T. (2009). *Psihologia vârstelor*. Iași: Polirom.
- Coneley C W., Coneley, J. C. (2009) *Positive Psychology and Family Therapy Creative Techniques and Practical Tools for Guiding Change and Enhancing Growth*. New York: Wiley.
- Cuddy, A. C., Wilmuth, C. A., Yap, A. J., & Carney, D. R. (2015). Preparatory power posing affects nonverbal presence and job interview performance. *Journal of Applied Psychology*, 100, 1286–1295. doi:10.1037/a0038543
- Culidiuc, T. (coord.) (2022). *IMPACT – Jocuri și povestiri Metode de educație non-formală*. Ed. a II-a (disponibil online) <https://www.noi-orizonturi.ro/wp-content/uploads/2022/02/IMPACT-Culegere-de-jocuri-si-povestiri.pdf> (vizitat în martie 2023).
- Cucuș, C. (2002). *Pedagogie*. Ediția a II-a, revăzută și adăugită. Iași: Polirom.
- Dacey, J. S.; Travers, J. F. (2002). *Human Development. Across the lifespan*. New York: McGraw–Hill.
- Darling-Hammond, L., Ancess, J., Falk, B, *Authentic Assessment in Action. Studies of Schools and Students at Work*, Teachers College Press, Columbia University, 1995
- Davis, M. (1994). *Empatie: o abordare psihologică socială*, Westview Press, Boulder.
- Di Daniel, V. (2022). *Gestionează-ți emoțiile! – 50 de exerciții practice*. București: Editura Philobia.
- Ekman, P. (2019). *Emoții date pe față*. București: Editura Trei.
- Farca, S. (2018). *Independența copilului*. București: Editura Humanitas.
- Farca, S. (2020). *Despre frica de necunoscut*. București: Editura Universitară.
- Farca, S. (2020). *Leacuri pentru frica de necunoscut*. București: Editura Universitară.
- Farley, T. M., McWey, L. M. (2021). *Anger and Aggression among Maltreated Youth*:

Mediating Pathways. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma* Volume 30, 2021 - Issue 2

- Fexeus, H. (2014) *Arta de a citi gândurile*. București: Editura Trei.
- Gallo, L. (2021). *Emoțiile negative. Cum să ne eliberăm de frică, anxietate, tristețe, furie, agresivitate, rușine*. București: Editura Niculescu.
- Gheorghe, O. (2017). *Teatrul de improvizație. Ghid de facilitare (disponibil online)*. https://www.anpcdefp.ro/library/Rapoarte%20%C8%99i%20analize/Ghiduri_CONNECTOR_2017/Ghid%20Teatru%20de%20improvizatie_RO.pdf (vizitat în martie 2023).
- Gilbert, D. (2019). *Cum să dai peste fericire*. București: Litera.
- Gipps, C. (1994). *Beyond Testing: Towards a Theory of Educational Assessment*, The Falmer Press.
- Goleman, D., Boyatzis, R., McKee, A. (2005). *Inteligența emoțională în leadership*. București: Editura Curtea Veche.
- Gordon, Th. (2011). *Profesorul eficient*. București: Editura Trei.
- Gueguen, N. (2006) *Psihologia consumatorului*. Iași: Polirom.
- Haidt, J., McCauley, C., & Rozin, P. (1994). Individual Differences in Sensitivity to Disgust: A Scale Sampling Seven Domains of Disgust Elicitors. *Personality and Individual Differences*, 16(5), 701-713.
- Hattie, J. (2014). *Învățarea vizibilă*. București: Editura Trei.
- Heshmat, S., (2018). 5 Ways To Create Surprise. What accounts for various emotional responses to surprise? <https://www.psychologytoday.com/us/blog/science-choice/201808/5-ways-create-surprise>
- Hybels, S.; Weaver R. (1986). *Communicating Effectively*. New York: Random House.
- Iacob, M. (2017). *Facilitarea grafică. Ghid (disponibil online)*. https://www.anpcdefp.ro/library/Rapoarte%20%C8%99i%20analize/Ghiduri_CONNECTOR_2017/Ghid%20facilitare%20grafica_RO.pdf (vizitat în martie 2023).
- Istrate, O. (2022). *Pedagogia digitală: Definiție și arie conceptuală*. *Revista de Pedagogie Digitală*, 1/2022. București: Institutul pentru Educație. <https://pedagogie-digitala.ro/pedagogia-digitala-definitie-si-arie-conceptuala/>
- Kashdan, T. B., Silvia P. J. (2006). *Curiosity and Interest: The Benefits of Thriving on Novelty and Challenge* în *Handbook of Positive Psychology* (pp.367-375) New York: Oxford University Press
- Kateman, B. (2017). *The Reducetarian Solution. How the Surprisingly Simple Act of Reducing the Amount of Meat in Your Diet Can Transform Your Health and the Planet*. New York: Penguin Publishing Group.
- Kohlrieser, G. (2007). *Rezolvarea conflictelor și creșterea performanței*. Iași: Polirom.
- Kohn, A. (2014). *Pedepsiți prin recompense*. Editura Multi Media Est Publishing, București
- Ivaldi, A. *Specialist young musicians' role models: whom do they admire and why?* *Music Education Research* Volume 15, 2013 - Issue 2
- Lacombe, F. (2005). *Rezolvarea dificultăților de comunicare*. Iași: Polirom.
- Manolescu, M. (2003). *Activitatea evaluativă între cogniție și metacogniție*. București: Editura Meteor Press.
- Marcus, S. (1997). *Empatie și personalitate*. București: Editura ATOS.
- Meirieu, P. (1989). *Enseigner, scénario pour un métier nouveau*, ESF éditeur, Paris.
- Morris, A. S., Jespersen, J., Cosgrove, K. T., Ratliff, E. L., & Kerr, K. L. (2020). Parent education: What we know and moving forward for greatest impact. *Family Relations*, 69(3), 520-542. doi:<http://dx.doi.org.am.e-nformation.ro/10.1111/fare.12442>
- Negreț-Dobridor, I., Pânișoară O. (2005). *Știința învățării*. Editura Polirom, Iași.
- Nelsen, J., Lott, L. (2012). *Positive Discipline for Teenagers: Empowering Your Teens and Yourself Through Kind and Firm Parenting*, Harmony Books.
- Markeman, A. *What Is Boredom? The key factors underlying boredom*. *Psychology Today*, 2012.
- Obiakon, F. *It Even Happens in „Good” Schools Responding to Cultural Diversity in Today’s Classrooms*. SAGE: Thousand Oaks.
- Olatunji B. O. at al. *Emotion regulation of fear and disgust: differential effects of reappraisal and suppression*. *Cognition and Emotion*. Volume 31, 2017)

- Papalia, D. E., Wendkos Olds, S., Feldman, R. D. (2010). Dezvoltarea umană. București: Editura Trei.
- Pânișoară, I.O. (coord.) (2022). Enciclopedia metodelor de învățământ. Iași: Polirom.
- Pânișoară, I. O. (2022). Calendarul fericirii. București: DPH.
- Pânișoară, I. O. (2015). Comunicarea eficientă. Iași: Polirom.
- Perrenoud, P., Dix nouvelles compétences pour enseigner, https://www.unige.ch/fapse/SSE/teachers/perrenoud/php_main/OUVRAGES/Perrenoud_1999_A.html (vizitat în martie 2023)
- Rubinstein, D. H. Depression and Mania în Friedman, H. (2001). Problem-oriented Medical Diagnosis. New York: Little, Brown.
- Sălăvăstru, D. (2004). Psihologia educației. Iași: Polirom.
- Sawchuk at al. Disgust domains in the prediction of contamination fear: A comparison of Dutch and US samples. *Anxiety, Stress & Coping An International Journal*-Volume 19, 2006 - Issue 4)
- Shindler, I. et al. Linking admiration and adoration to self-expansion: Different ways to enhance one's potential *Cognition and Emotion* Volume 29, 2015 - Issue 2
- Shindler, et. al. Admiration and adoration: Their different ways of showing and shaping who we are. *Cognition and Emotion* Volume 27, 2013 - Issue 1
- Silvia, P. J. (2008). Interest: The Curious Emotion. *Current Directions in Psychological Science*, 17(1), 57–60. <http://www.jstor.org/stable/20183249>
- Stein, S.J., Book, H.E. (2003). Forța inteligenței emoționale. Inteligența emoțională și succesul vostru, Editura Alfa, București.
- Ross, B. H. (ed) (2003). THE PSYCHOLOGY OF LEARNING AND MOTIVATION, *Advances in Research and Theory*. Academic Press: New York
- Strosahl, D. K., Robinson, P. J. (2011). The Mindfulness and Acceptance Workbook for Depression Using Acceptance and Commitment Therapy to Move Through Depression and Create a Life Worth Living. New York: New Harbinger Publications.
- Șoitu, L., Hăvârneanu, C., (2001). Agresivitatea în școală, Institutul European.
- Tracy, J. (2016). Take Pride: Why the Deadliest Sin Holds the Secret to Human Success. New York: Houghton Mifflin Harcourt.
- Trampe D., Quoidbach J., Taquet M. (2015). Emoțiile în viața de zi cu zi . *PLoS ONE* 10 :e0145450. 10.1371/journal.pone.0145450. https://uhs.berkeley.edu/sites/default/files/understanding_anger_0.pdf
- Travers, M. (2022). <https://therapytips.org/interviews/how-to-untangle-your-dysregulated-emotions>
- Van de Goor, J., Sools, A. M., Smith, M M., Westerhof, G. J. (2022) The power of sharing meaningful moments: A Buberian analysis of a counseling intervention. *The Journal of Humanistic Counseling*. Volume 62, Issue 1, Aprilie 2023.
- van Tilburg W. Can boredom help? Increased prosocial intentions in response to boredom. *Self and Identity* Volume 16, 2017 - Issue 1
- Van de Ven, N. Envy and admiration: emotion and motivation following upward social comparison. *Cognition and Emotion* Volume 31, 2017 - Issue 1.
- Velea, S., Alexandru, M. (2017). A guide to facilitate PhotoVoice projects, https://www.erasmusplus.ro/library/files/Ghiduri%20Connector%202017/PhotoVoice_Connector%202017.pdf (vizitat în martie 2023).
- Walker, T.D. (2018). Să predăm ca în Finlanda. 33 de strategii simple pentru lecții pline de bună-dispoziție, București: Editura Trei.
- Ware, B. (2019). Top Five Regrets of the Dying. London: Hay House UK.
- Wubben, M. J., Cremer, D., van Dijk, E. Is pride a prosocial emotion? Interpersonal effects of authentic and hubristic pride. *Cognition and Emotion* Volume 26, 2012 - Issue 6)

ANEXA 2. PROGRAMA ȘCOLARĂ PENTRU DISCIPLINA OPȚIONALĂ MANAGEMENTUL EMOȚIILOR

Ministerul Educației – Proiect *Profesionalizarea carierei didactice* - PROF
PROGRAMUL OPERAȚIONAL CAPITAL UMAN 2014 – 2020
POCU/904/6/25/Operațiune compozită OS 6.5, 6.6, cod SMIS 146587

PROGRAMA ȘCOLARĂ

pentru disciplina opțională

MANAGEMENTUL EMOȚIILOR

Curriculum la decizia școlii pentru învățământul liceal

Aprobată prin ordin al ministrului
Nr. 6174 /31 octombrie.2022(Anexa 1)

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 liceul 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 (sieși 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 auto-disciplinei, 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

1.1.1 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.)

<p>3.2. Manifestarea empatiei față de ceilalți, în contexte socio-culturale variate</p> <ul style="list-style-type: none"> - Brainstorming pornind de la termenul „empatie”, folosind diferite modalități de exprimare (comunicare verbală, desen): Ce înseamnă să fii empatic? - Dezbateră 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.
<p>3.3. Aplicarea unor idei și soluții comune pentru asigurarea stării de bine individuale și colective (a grupului)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>Emoțiile: concept, tipologii, perspective de analiză</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ce este o emoție? Scurt istoric al studiului emoțiilor 2. De unde vin emoțiile și în ce măsură pot fi controlate. Perspective/Teorii asupra emoțiilor 3. Tipologia emoțiilor – clasificări 4. Spațiul virtual și emoțiile
<p>Emoții de bază și tehnici de optimizare a comportamentului</p>	<p>Fericirea 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>Tristețea 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>Furia 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>Frica Grade de intensitate și delimitări conceptuale: frica, anxietatea, fobia școlară. Etapă în managementul fricii Strategii de gestionare eficientă a fricii în spațiul educațional</p> <p>Uimirea Grade de intensitate și delimitări conceptuale: confuzia, surpriza, uimirea Strategii de gestionare eficientă a uimirii în spațiul educațional</p> <p>Dezgustul Grade de intensitate și delimitări conceptuale: plictiseală, dezgust, silă Strategii de gestionare eficientă a dezgustului în spațiul școlar</p>
Emoții sociale/ secundare și modalități de autoreglare	<p>Alte emoții/emoții sociale: 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"> - Mândria, disprețul, gelozia, invidia, plictiseala, interesul, admirația, rușinea și vinovăția - Perspectiva continuumului emoțional: de la dispreț la mândrie, de la invidie la admirație, de la plictiseală la interes etc.
Emoții în acțiune	<ul style="list-style-type: none"> - Tehnici de a face față disconfortului emoțional (de reglare și autoreglare), tipuri de sprijin ce se poate acorda în cadrul școlii. - Starea de bine și mindfulness. Creșterea valorizării personale pozitive - Capacitatea de a fi empatic și de a coopera. Variații culturale ale empatiei - Comunicarea eficientă cu sine și cu ceilalți

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.

Teatru 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 unei 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 în-

treaga 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 găsec 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 dezbatere și observatorii acestei debateri. 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. Fotografierea 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, dezbateră, simularea, „Patru colțuri”, „Fishbowl”, „Turul galeriei”, brainstorming, bodystorming, brainsketching, rolestorming, Mozaicul/„Jigsaw”, Strategia creativă Disney, Tehnica forum, Fishbowl, Fishbone, Mind Mapping. Dintre metodele non-formale 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

Mulțumiri

Autorii doresc să mulțumească pentru discuții și feedback: conf. dr. Adela Mihaela Țăranu, prof. Alina Costin, dr. Nicoleta Mircea, prof. Antonella Porumbăcean.

**Programul Operațional Capital Uman 2014-2020
Axa Prioritară 6: Educație și competențe**

**Proiectul sistemic noncompetitiv - *Profesionalizarea carierei didactice* – PROF,
POCU/904/6/25/146587**

Perioada de implementare: 31 martie 2021 – 31 decembrie 2023

Beneficiar: Ministerul Educației

Editorul materialului – Ministerul Educației

Data publicării (lună și an): decembrie 2023

Sediul proiectului: Ministerul Educației, sediul din Str. Spiru Haret, nr. 10, et. 1, sector 1, București

Conținutul acestui material nu reprezintă în mod obligatoriu poziția oficială a Uniunii Europene sau a Guvernului României.

Toate drepturile asupra acestui material aparțin Ministerului Educației și orice reproducere, integrală sau parțială, fără consimțământul Ministerului Educației, în calitate de beneficiar, este interzisă.