

Programa școlară
pentru disciplina

MANAGEMENTUL EMOȚIILOR

Clasa a IX-a

Curriculum de specialitate (CS)
pentru filiera vocațională, profilul pedagogic,
toate specializările

- 2025 -

Programa școlară pentru disciplina *Managementul emoțiilor* face parte din curriculumul de specialitate și se adresează elevilor din învățământul liceal, filiera vocațională, profilul pedagogic, toate specializările. Disciplina valorifică un buget de timp de **1 oră / săptămână**, pe durata **clasei a IX-a**.

Această programă reprezintă o revizuire a celei pentru disciplina cu aceeași denumire, elaborată în cadrul Proiectului PROF - „*Profesionalizarea carierei didactice*” și aprobată prin OME nr. 6174 /31 octombrie 2022.

Programa școlară elaborată în cadrul Proiectului PROF 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), iar actuala adaptare este realizată pentru a răspunde unei nevoi duble și esențiale pentru viitorii absolvenți ai profilului pedagogic, pentru care disciplina „*Managementul emoțiilor*” a devenit parte a curriculumului de specialitate:

- nevoia de autoreglare emoțională necesară pentru gestionarea propriilor emoții în contexte educaționale complexe și solicitante
- nevoia de sprijinire a dezvoltării emoționale a copiilor și a elevilor cu care vor lucra în viitoarea carieră profesională.

Cercetările demonstrează că starea emoțională a cadrului didactic influențează direct calitatea actului educațional, climatul din clasa de elevi și performanțele școlare ale acestuia. Accentuarea educației afective în învățământul preuniversitar este fundamentală pentru:

- crearea unui mediu de învățare sigur, incluziv și stimulat
- gestionarea eficientă a situațiilor conflictuale și a comportamentelor dificile
- modelarea comportamentelor prosoziale și a strategiilor sănătoase de reglare emoțională

Raportat la domeniile de competențe cheie, disciplina 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 pregătește elevii pentru complexitatea relațiilor umane și pentru gestionarea provocărilor emoționale din societatea contemporană, răspunzând cerințelor unui absolvent care gândește critic, comunică eficient și colaborează cu ceilalți.

Disciplina *Managementul emoțiilor* 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 prioritar acumularea de cunoștințe academice, teoretice, ci formarea de competențe de autocunoaștere și autocontrol, de interacțiune socială pozitivă. Se urmărește valorificarea achizițiilor pe care elevii le-au dobândit prin discipline precum *Limba și literatura română*, *Consiliere și orientare*, *Educație socială*, valorificând experiențele de învățare prilejuite de aceste discipline ca punct de plecare și extinzându-le în direcții noi. Aceasta contribuie direct la formarea identității profesionale a viitorilor educatori, ajutându-i să înțeleagă dimensiunea afectivă a actului educațional și să dezvolte strategii de prevenire și intervenție în situații care implică dificultăți emoționale ale educabililor.

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; spre deosebire de programa adresată elevilor de liceu, indiferent de specializare, această versiune este structurată pornind de la setul de competențe generale vizate prin disciplinele psihopedagogice, contribuind în mod direct la dezvoltarea competențelor de analiză a unor concepte, teorii și modele pedagogice pentru a interpreta rolul educației în dezvoltarea

umană și de comunicare eficientă cu beneficiarii, părinții și alți factori interesați, pentru construirea unui mediu de învățare sigur și incluziv;

- competențe specifice - achiziții cu grad mai redus de complexitate, derivate din competențele generale, care ghidează procesul de predare-învățare-evaluare; comparativ cu programa inițială, adresată elevilor de liceu, indiferent de specializare, această versiune operează o selecție și o ajustare a competențelor specifice astfel încât să contribuie la dezvoltarea celor două competențe generale care fac parte din setul de competențe vizate prin disciplinele psihopedagogice și să exprime mai bine specificul disciplinei în contextul formării de specialitate oferite prin liceele pedagogice;
- 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:

- Legea învățământului preuniversitar nr. 198/2023, cu modificările și completările ulterioare, precum și alte acte subsecvente relevante (ordine, metodologii, planuri-cadru);
- Ordinul 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”;
- 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;
- 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 (CG)

CG1	Analizează concepte, teorii și modele pedagogice pentru a interpreta rolul educației în dezvoltarea umană.
CG2	Comunică eficient cu beneficiarii, părinții și alți factori interesați, pentru construirea unui mediu de învățare sigur și incluziv.

COMPETENȚE SPECIFICE (CS)
ȘI
EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE (EAI)

CG 1 - Analizează concepte, teorii și modele pedagogice pentru a interpreta rolul educației în dezvoltarea umană

CS 1.1. Recunoaște emoțiile proprii și ale celorlalți prin identificarea manifestărilor verbale, nonverbale și comportamentale specifice

- *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*
- *Exerciții de observare sistematică a emoțiilor în activități didactice filmate, cu identificarea semnelor emoționale (expresii faciale, posturi, ton al vocii, nivel de participare)*
- *Autoobservarea și consemnarea într-un jurnal reflexiv a propriilor emoții experimentate în situații educaționale din practica pedagogică*
- *Jocuri de rol urmate de analiza emoțiilor identificate din literatură și film*
- *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?”*

CS 1.2. Explică impactul emoțiilor asupra stării psihice și fizice a oamenilor

- *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 sau pe baza situațiilor evidențiate în practica pedagogică pentru identificarea și analizarea impactului emoțiilor asupra comportamentului unor persoane;*
- *Vizionarea unor clipuri video, a unor secvențe din filme, 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. practică pedagogică, 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.*

CS 1.3. Evaluează consecințele unui slab control emoțional asupra comportamentului propriu și al celorlalți

- *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.*

CG 2 - Comunică eficient cu beneficiarii, părinții și alți factori interesați, pentru construirea unui mediu de învățare sigur și incluziv.

CS 2.1. Utilizează tehnici de autoreglare a comportamentului pentru crearea și menținerea stării de bine

- *Exerciții de interpretare a emoțiilor exprimate în diferite situații și prin diferite mijloace și compararea diferențelor de interpretare între colegi;*
- *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);*
- *Rolestorming în care fiecare elev să se pună în „pielea” unei emoții, în timpul unei situații problematice;*

- *Lucru în grup pentru identificarea unor obiceiuri sănătoase, prin care se poate diminua stresul și se poate ameliora starea de bine;*
- *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”*

CS 2.2. Manifestă empatie în relația cu copiii/elevii, colegii și părinții, în contexte variate

- *Exerciții de ascultare activă și reflectare empatică în situații simulate de consiliere/discuție cu copiii/elevii sau cu părinții*
- *Joc de rol: schimbul de perspective între educator, educabil și părinte în situații conflictuale tipice*
- *Analizarea unor cazuri de copii din medii defavorizate sau cu nevoi speciale și identificarea modalităților de manifestare a empatiei constructive*
- *Teatru Forum pentru explorarea consecințelor lipsei de empatie în relația educațională*
- *Realizarea unui proiect eTwinning cu accent pe diversitate culturală și manifestări diferite ale emoțiilor în diverse culturi*

CS 2.3. Aplică strategii pentru asigurarea stării de bine individuale și colective (a grupului de copii/ elevi)

- *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 ALE ÎNVĂȚĂRII

Domenii de conținut	Conținuturi
<p>1. Emoțiile: concept, tipologii, perspective de analiză</p>	<p>1.1. Definiție. Scurt istoric al studiului emoțiilor 1.2. Tipologia emoțiilor – clasificări 1.3. Inteligența emoțională - modele și aplicații în educație 1.4. Spațiul virtual și emoțiile</p>
<p>2. Emoții de bază și tehnici de optimizare a comportamentului</p>	<p>2.1. Fericirea 2.1.1. Concept și interpretare 2.1.2. Grade de intensitate și delimitări conceptuale: bucurie, fericire, stare de bine, entuziasm, extaz etc. 2.1.3. Etape în managementul fericirii 2.1.4. Fericirea de zi cu zi: strategii pentru a ne păstra o stare de bine în spațiul educațional 2.2. Tristețea 2.2.1. Concept și interpretare 2.2.2. Grade de intensitate și delimitări conceptuale: tristețe, depresie 2.2.3. Identificarea evenimentelor activatoare care determină tristețea 2.2.4. Etape în managementul tristeții 2.2.5. Strategii de gestionare eficientă a tristeții în spațiul educațional 2.3. Furia 2.3.1. Concept și interpretare 2.3.2. Grade de intensitate și delimitări conceptuale: supărare, furie, mânie 2.3.3. Cauze ale comportamentelor agresive 2.3.4. Furia îndreptată spre sine, spre ceilalți sau spre lume și comportamente asociate (automutilare, rănire, agresivitate verbală, hărțuire etc.) 2.3.5. Etape în managementul furiei 2.3.6. Strategii de gestionare eficientă a conflictelor în spațiul educațional 2.4. Frica 2.4.1. Grade de intensitate și delimitări conceptuale: frica, anxietatea, fobia școlară. 2.4.2. Etape în managementul fricii 2.4.3. Strategii de gestionare eficientă a fricii în spațiul educațional 2.5. Uimirea 2.5.1. Grade de intensitate și delimitări conceptuale: confuzia, surpriza, uimirea 2.5.2. Strategii de gestionare eficientă a uimirii în spațiul educațional 2.6. Dezgustul 2.6.1. Grade de intensitate și delimitări conceptuale: plictiseală, dezgust, silă 2.6.2. Strategii de gestionare eficientă a dezgustului în spațiul școlar</p>
<p>3. Emoții sociale și modalități de autoreglare. Implicații în relația educațională</p>	<p>3.1. 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 3.2. Mândria, disprețul, invidia, plictiseala, interesul, admirația, rușinea și vinovăția: recunoașterea și gestionarea emoțiilor sociale la educabili 3.3. Perspectiva continuumului emoțional: de la dispreț la mândrie, de la invidie la admirație, de la plictiseală la interes etc. 3.4. Utilizarea constructivă a emoțiilor sociale în motivarea și educarea copiilor/elevilor</p>
<p>4. Emoții în acțiune. Strategii și tehnici de suport emoțional în educație.</p>	<p>4.1. Tehnici de a face față disconfortului emoțional (de reglare și autoreglare): adaptarea la mediul educațional; anxietatea față de evaluare și frica de eșec; bullying și cyberbullying. 4.2. Starea de bine și mindfulness. Creșterea valorizării personale pozitive 4.3. Capacitatea de a fi empatic și de a coopera. Variații culturale ale empatiei 4.4. Comunicarea eficientă cu sine și cu ceilalți</p>

Această disciplină urmărește să faciliteze înțelegerea și gestionarea emoțiilor atât în plan personal, cât și în relația educațională cu elevii, în scopul stimulării autocontrolului, dezvoltării competențelor socio-emoționale și asigurării stării de bine în mediul școlar. Activitățile de predare-învățare-evaluare vor pune accent pe valorificarea experienței personale a elevilor, stimularea spiritului de observație, a capacității de analiză și de reflectare asupra propriului comportament, de a empatiza și de a analiza situații variate, de a selecta și adapta strategii de reglare optime situației.

În perspectiva viitoarelor roluri profesionale, strategiile didactice utilizate vor urmări să evidențieze și să valorifice:

- dimensiunea personală: înțelegerea, reglarea și gestionarea propriilor emoții în diferite contexte, inclusiv în context profesional, de a preveni epuizarea emoțională și de a menține echilibrul în activitatea cu copii / elevi;
- dimensiunea educațională: observarea, înțelegerea și sprijinirea dezvoltării emoționale a elevilor și crearea un climat emoțional pozitiv în clasă.

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

- utilizarea strategiilor didactice interactive, care plasează pe elevi în centrul demersului didactic și valorizează experiența anterioară a acestora (personală și din practica pedagogică) 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;

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.

Strategiile de predare-învățare recomandate în activitățile didactice sunt:

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

Exemple:

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

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

Bodystorming-ul este o tehnică de brainstorming care poziționează brainstormingul în cadrul unei experiențe concrete, fizice, combinând jocul de rol și simularea pentru a conduce la apariția unor idei noi și a unui prototip (al realității – n.n.) empatic și spontan. Bodystorming este o tehnică prin care elevii își folosesc expresia corporală pentru a crea sau reprezenta idei. Putem face următoarele: împărțim clasa în grupe de 5-8 elevi, le oferim câteva idei și scenarii privind o situație problematică emoțională; fiecare elev are un rol în acest scenariu, un rol pe care ar trebui să îl aibă în realitate cineva pentru care respectiva realitate face parte din viață. De exemplu, vorbim

despre scenariul unei prime zile de școală și o clasă unde sunt foarte mulți elevi care nu au loc în bănci; fiecare elev este liber să aibă emoții, sentimente, gânduri și le poate exprima în orice moment; unul dintre elevi are rolul de narator/povestitor care explică cum stau lucrurile. Acesta poate utiliza timpul ca și când ar avea o telecomandă magică, oprind acțiunea sau „dând înainte” ca și cum ar accelera trecerea timpului. În timpul activității, elevii sunt instruiți să folosească mai degrabă expresia „Da, și...” decât „Nu, dar...”. Mai multe grupuri de elevi execută același scenariu, dar un observator (sau profesorul) observă diferențele de abordare în funcție de modul în care se poziționează fiecare participant. După finalizarea jucării scenariului, o discuție cu elevii este necesară: „Ce am învățat ca grup?”, „Care au fost emoțiile pe care le-am resimțit?”, „Cum s-a simțit fiecare dintre voi în momentul în care altcineva exprima o emoție puternică?”

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

Controversa creativă este o metodă de regăsire a echilibrului și a „poziției de mijloc”, după ce au fost analizate toate aspectele contradictorii ale unui probleme, ale unui subiect controversat. Spre exemplu, profesorul propune tema ”Sunt emoțiile bune sau rele?” și o prezintă elevilor. Elevii se grupează în perechi, iar două perechi vor forma un grup. În grupuri de patru, vor studia perspectivele „pro” și „contra”: o echipă de doi elevi susține că „Emoțiile sunt întotdeauna bune!”, iar cealaltă echipă că ”Emoțiile sunt întotdeauna rele!”. După ce ambele echipe au o poziție conturată, ele se întâlnesc (cel mai simplu elevii din prima bancă se întorc spre elevii din banca a doua, elevii din banca a treia se întorc spre elevii din banca a patra etc.), pentru a dezbate problema, fiecare echipă „luptând până la absurd” să „învingă” argumentele echipei adverse. În următoarea etapă, echipele își inversează rolurile și vor susține într-un mod cât mai convingător și punctul de vedere opus. În final, echipele încearcă să elaboreze în scris un raport care „împacă” argumentele „pro” cu cele „contra”, ajungând la un compromis. De data aceasta, profesorul pune toate grupurile de dezbateri să prezinte în fața clasei toate aceste perspective de compromis, apoi concluzionează că emoțiile sunt bune, sunt mesageri ai unor stări, dar un management defectuos al lor le poate face nocive pentru noi.

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

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

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

1. S – Să substitui? (Substitute?) – să încerc să experimentez o altă emoție?

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

Prin folosirea tehnicii SCAMPER putem oferi elevilor o viziune „exterioară”, 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 dezbateri. Pentru realizarea unei activități ce utilizează această metodă, scaunele din clasă vor fi dispuse în două cercuri concentrice, iar elevii își vor alege singuri locul unde vor să se așeze. După ce profesorul expune pe scurt regulile metodei, cercului interior îi este acordat un timp de aproximativ 10 minute pentru a dezbate un filmuleț care explorează o emoție (spre exemplu, frica sau tristețea). Pe parcursul dezbaterii, cei aflați în cercul exterior au același timp la dispoziție pentru a observa modul în care discută colegii lor din cercul interior, ce roluri îndeplinesc 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 aspect 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 învățare bazată pe proiect, presupune utilizarea unor metode și forme de organizare diverse și, implicit, activități și sarcini de lucru variate: documentare, explorare, dezbateri, evaluarea unor produse intermediare etc.

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 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.

REFERINȚE BIBLIOGRAFICE

1. Barish, K (2012). *Pride and joy : a guide to understanding your child's emotions and solving family problems*. New York: Oxford University Press.
2. Boncu, Ș., Nastas, D. (2015). *Emoțiile complexe*, Editura Polirom, București.
3. Cosnier, J. (2007). *Introducere în psihologia emoțiilor și a sentimentelor*, Iași: Polirom.
4. Culidiuc, T. (coord.) (2022). *IMPACT – Jocuri și povestiri Metode de educație nonformală*. Ed. a II-a (disponibil online) <https://www.noi-orienturi.ro/wp-content/uploads/2022/02/IMPACT-Culegere-de-jocuri-si-povestiri.pdf> (vizitat în martie 2023).
5. Davis, M. (1994). *Empatie: o abordare psihologică socială*, Westview Press, Boulder.
6. Di Daniel, V. (2022). *Gestionează-ți emoțiile! – 50 de exerciții practice*. București: Editura Philobia.
7. Ekman, P. (2019). *Emoții date pe față*. București: Editura Trei.
8. Farca, S. (2018). *Independența copilului*. București: Editura Humanitas.
9. Farca, S. (2020). *Despre frica de necunoscut*. București: Editura Universitară.
10. Farca, S. (2020). *Leacuri pentru frica de necunoscut*. București: Editura Universitară.
11. Gallo, L. (2021). *Emoțiile negative. Cum să ne eliberăm de frică, anxietate, tristețe, furie, agresivitate, rușine*. București: Editura Niculescu.
12. Gheorghe, O. (2017). *Teatrul de improvizație. Ghid de facilitare* (disponibil online). https://www.anpcdefp.ro/library/Rapoarte%20C8%99i%20analize/Ghiduri_CONNECTOR_2017/Ghid%20Teatru%20de%20improvizatie_RO.pdf (vizitat în martie 2023).
13. Gilbert, D. (2019). *Cum să dai peste fericire*. București: Litera.
14. Goleman, D., Boyatzis, R., McKee, A. (2005). *Inteligența emoțională în leadership*. București: Editura Curtea Veche.
15. Gordon, Th. (2011). *Profesorul eficient*. București: Editura Trei.
16. Hattie, J. (2014). *Învățarea vizibilă*. București: Editura Trei.
17. 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>
18. Hybels, S.; Weaver R. (1986). *Communicating Effectively*. New York: Random House.
19. https://www.anpcdefp.ro/library/Rapoarte%20C8%99i%20analize/Ghiduri_CONNECTOR_2017/Ghid%20facilitare%20grafica_RO.pdf (vizitat în martie 2023).
20. 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/>
21. Kohlrieser, G. (2007). *Rezolvarea conflictelor și creșterea performanței*. Iași: Polirom.
22. Marcus, S. (1997). *Empatie și personalitate*. București: Editura ATOS.
23. Negreț-Dobridor, I., Pânișoară O. (2005). *Știința învățării*. Editura Polirom, Iași.
24. Pânișoară, I. O. (2022). *Calendarul fericirii*. București: DPH.
25. Pânișoară, I. O. (2015). *Comunicarea eficientă*. Iași: Polirom.
26. 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.
27. Șoitu, L., Hăvârneanu, C., (2001). *Agresivitatea în școală*, Institutul European.
28. 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.
29. 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).
30. Walker, T.D. (2018). *Să predăm ca în Finlanda. 33 de strategii simple pentru lecții pline de bună-dispoziție*, București: Editura Trei.
31. 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)

GRUP DE LUCRU	
Nume și prenume	Instituție de apartenență, localitate, județ
Prof. univ. dr. Ovidiu PÂNIȘOARĂ	Departamentul de Formare a Profesorilor, Facultatea de Psihologie și Științele Educației, Universitatea din București
Conf. univ. dr. Simona VELEA	Departamentul pentru Pregătirea Personalului Didactic, Școala Națională de Studii Politice și Administrative
Prof. dr. Anca - Denisa PETRACHE	Colegiul Național "Iulia Hașdeu", București
Prof. Adriana DUMITRU	Liceul Pedagogic "Matei Basarab" Slobozia, jud. Ialomița
RESPONSABIL	
Nume și prenume	Instituție de apartenență, localitate, județ
Prof. dr. Georgeta IORDACHE	Centrul Național pentru Curriculum și Evaluare