ORDIN Nr. 6174/2022 din 31 octombrie 2022

privind aprobarea programei şcolare din categoria curriculum la decizia şcolii, nivel liceal, elaborată în cadrul proiectului sistemic Profesionalizarea carierei didactice - PROF - POCU/904/6/25/Operaţiune compozită OS 6.5, 6.6, cod SMIS 146587, al cărui beneficiar este Ministerul Educaţiei

EMITENT: MINISTERUL EDUCAŢIEI

PUBLICAT ÎN: MONITORUL OFICIAL NR. 1103 din 16 noiembrie 2022

Având în vedere:

- art. 65 alin. (4) din Legea educaţiei naţionale nr. 1/2011, cu modificările şi completările ulterioare;

- Contractul de finanţare nr. 32.811 din 31.03.2021 pentru proiectul Profesionalizarea carierei didactice - PROF - POCU/904/6/25/Operaţiune compozită OS 6.5, 6.6, cod SMIS 146587, al cărui beneficiar este Ministerul Educaţiei;

- Referatul de aprobare nr. 5.020/DGMRURS din 21.10.2022 pentru proiectul de Ordin privind aprobarea programei şcolare din categoria curriculum la decizia şcolii, nivel liceal, elaborată în cadrul proiectului sistemic Profesionalizarea carierei didactice - PROF - POCU/904/6/25/Operaţiune compozită OS 6.5, 6.6, cod SMIS 146587, al cărui beneficiar este Ministerul Educaţiei;

- Raportul Eurydice "Profesori în Europa - Carierele, evoluţia şi starea de bine", martie 2021, ca măsură-suport pentru statele europene privind rezilienţa emoţională în şcoli,

în temeiul prevederilor art. 13 alin. (3) din Hotărârea Guvernului nr. 369/2021 privind organizarea şi funcţionarea Ministerului Educaţiei, cu modificările şi completările ulterioare,

**ministrul educaţiei** emite prezentul ordin.

ART. 1

Se aprobă programa şcolară pentru disciplina Managementul emoţiilor, din categoria curriculum la decizia şcolii pentru nivel liceal, cuprinsă în anexa care face parte integrantă din prezentul ordin.

ART. 2

Programa şcolară se aplică în sistemul de învăţământ preuniversitar în anul şcolar 2023 - 2024, ca ofertă naţională de curriculum la decizia şcolii sau în cadrul temelor incluse în activitatea corespunzătoare disciplinelor de studiu din ariile curriculare Om şi societate, Consiliere şi orientare şi Limbă şi comunicare, opţional integrat la nivelul acestor arii începând cu anul şcolar 2022 - 2023.

ART. 3

Direcţia de formare continuă din cadrul Direcţiei generale management resurse umane şi reţea şcolară, Direcţia generală învăţământ preuniversitar, inspectoratele şcolare şi unităţile de învăţământ preuniversitar duc la îndeplinire prevederile prezentului ordin.

ART. 4

Prezentul ordin se publică în Monitorul Oficial al României, Partea I.

Ministrul educaţiei,

**Ligia Deca**

Bucureşti, 31 octombrie 2022.

Nr. 6.174.

ANEXĂ

**PROGRAMA ŞCOLARĂ**

**pentru disciplina opţională Managementul emoţiilor**

**Curriculum la decizia şcolii pentru învăţământul liceal**

**Notă de prezentare**

Programa şcolară pentru disciplina "Managementul emoţiilor" reprezintă o ofertă educaţională pentru curriculumul la decizia şcolii, propusă la nivel naţional, adresată elevilor din învăţământul liceal (şi profesional, în măsura în care permit reglementările privind curriculumul). Disciplina poate fi studiată în oricare an de studiu din învăţământul liceal, la decizia şcolii, cu un buget de timp de 1 oră/săptămână, pe durata unui an şcolar. Acest buget de timp are caracter orientativ, organizarea timpului pe săptămână sau pe durata anului şcolar fiind flexibilă, la decizia şcolii.

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

Programa răspunde necesităţii accentuării educaţiei afective în învăţământul preuniversitar, ca răspuns la nevoi psihologice specifice vârstelor de dezvoltare în contextul provocărilor multiple ale mediului familial, şcolar şi social. Cercetările demonstrează că de gestionarea eficientă a propriilor emoţii depinde şi relaţia elevului cu şcoala, cu învăţarea şi cu viaţa, în general.

Adresându-se elevilor din clasele a IX-a - a XII-a, acest opţional urmăreşte să îi ajute să îşi exploreze trăirile, în contextul trecerii de la gimnaziu la liceu sau de la liceul la învăţământul superior ori la viaţa profesională, al adaptării la un nou ethos şcolar/organizaţional, la noi grupuri/comunităţi şi la noi cerinţe. Astfel, urmăreşte să pună bazele logicii unei stări de bine în sala de clasă, cu impact atât personal, cât şi organizaţional. De asemenea, răspunde nevoilor adolescenţilor de a înţelege strategiile personale sau ale celorlalţi de exprimare şi reglare emoţională în diferite medii şi contexte, inclusiv în mediul virtual, în condiţiile în care tinerii petrec din ce în ce mai mult timp în faţa ecranelor, departe de interacţiunea socială clasică. Prin urmare, această disciplină se înscrie într-un demers amplu de sprijinire a igienei şi sănătăţii mintale, contribuind la dezvoltarea afectivă şi ajutând adolescenţii să recunoască semne timpurii ale unor posibile tulburări sau afecţiuni (anxietate, depresie, tulburări alimentare etc.). Înţelegerea acestor semne constituie un prim pas în identificarea precoce şi oferirea de sprijin (sieşi sau celorlalţi).

Opţionalul propus este cu atât mai relevant cu cât, în momentul de faţă, oferta curriculumului nucleu în aria Consiliere şi orientare pentru învăţământul liceal este insuficient dezvoltată. Prin urmare, acest opţional extinde şi consolidează oferta curriculară care susţine dezvoltarea personală a elevilor de liceu. Raportat la domeniile de competenţe-cheie, opţionalul contribuie în mod direct şi semnificativ la dezvoltarea competenţelor interpersonale, interculturale, sociale şi civice. De asemenea, contribuie la dezvoltarea competenţei de a învăţa să înveţi, a competenţelor digitale şi a celor antreprenoriale.

Disciplina propusă valorifică experienţa fiecărui elev, modul său particular de a simţi, interpreta şi aprecia, precum şi învăţarea între egali - explorarea unor cazuri/situaţii de viaţă. Aceasta nu urmăreşte acumularea de cunoştinţe academice, teoretice, ci formarea de competenţe de autocunoaştere şi autocontrol, de interacţiune socială pozitivă. Este un opţional integrat, care poate fi corelat cu disciplinele socioumane, cu cele din aria Consiliere şi orientare şi cu alte discipline - de exemplu, Biologia sau Educaţia fizică. Exemple de conexiuni posibile:

• Educaţia socială (parcursă în gimnaziu şi valorificată în contexte noi, în primii ani de liceu), alte discipline socioumane (Psihologie, clasa a X-a etc.) - analiza specificului cultural în exprimarea emoţiilor, corelarea emoţiilor cu diferite stereotipuri, prejudecăţi, stabilirea limitelor de comportament pentru sine şi pentru ceilalţi, responsabilitatea individuală şi a celorlalţi, situaţii de vulnerabilitate, percepţia socială a persoanelor care se confruntă cu tulburări emoţionale etc.);

• Biologie - pot fi explorate legături între aspecte teoretice deja studiate şi noile achiziţii specifice acestui opţional - de exemplu, manifestarea fizică a emoţiilor şi somatizarea;

• Limba şi literatura română - se poate realiza cunoaşterea mai profundă a trăirilor personajelor din operele literare şi înţelegerea modului în care aceste trăiri influenţează comportamentele (cu paralele deschise spre perceperea de către elevi a propriei realităţi privitor la emoţiile pe care le trăiesc);

• Educaţia fizică - importanţa activităţilor sportive pentru starea de bine, pentru reducerea stresului, dezvoltarea autocontrolului şi a încrederii în sine, a autodisciplinei, a capacităţii de autoevaluare etc.

Programa este elaborată în concordanţă cu structura specifică a programelor şcolare, cuprinzând:

- nota de prezentare - imagine de ansamblu asupra programei, evidenţiind repere legate de specificul elevilor cărora li se adresează, repere de timp, elemente privind valoarea adăugată şi conexiunile cu alte discipline;

- competenţe generale - achiziţii generale care structurează cunoştinţe, capacităţi şi atitudini, derivate din profilul absolventului de liceu; dat fiind specificul acestei discipline, acestea sunt predominant noncognitive, de factură socială şi emoţională;

- competenţe specifice - achiziţii cu grad mai redus de complexitate, derivate din competenţele generale, care ghidează procesul de predare-învăţare-evaluare;

- exemple de activităţi de învăţare - sugestii de activităţi de învăţare corelate cu fiecare competenţă specifică, având caracter nonobligatoriu (aşa cum indică şi denumirea secţiunii, acestea sunt "exemple", prin urmare pot fi utilizate ca atare sau pot fi adaptate ori înlocuite cu activităţi propuse de profesor);

- conţinuturi ale învăţării - mijloace informaţionale relevante pentru dezvoltarea competenţelor;

- sugestii metodologice - recomandări pentru proiectarea, desfăşurarea şi evaluarea activităţii didactice la disciplina opţională propusă; evidenţierea unor elemente de specificitate a disciplinei şi orientarea demersului educativ.

Demersurile propuse prin actuala programă sunt concordante cu spiritul şi cu recomandările cuprinse în documente naţionale, europene şi internaţionale, astfel:

• documente naţionale:

- Ordinul ministrului educaţiei nr. 3.239/2021 privind aprobarea documentului de politici educaţionale Repere pentru proiectarea, actualizarea şi evaluarea Curriculumului naţional. Cadrul de referinţă al Curriculumului naţional;

- Ordinul ministrului educaţiei nr. 3.238/2021 pentru aprobarea Metodologiei privind dezvoltarea curriculumului la decizia şcolii;

- Ordinul ministrului educaţiei, cercetării şi tineretului nr. 1.529/2007 privind dezvoltarea problematicii diversităţii în curriculumul naţional;

• documente europene şi internaţionale:

- Recomandarea Consiliului Uniunii Europene privind abordările bazate pe învăţarea mixtă pentru un învăţământ primar şi secundar de înaltă calitate şi incluziv, adoptată de Consiliu (Educaţie, Tineret, Cultură şi Sport) în cadrul reuniunii din 29 - 30 noiembrie 2021;

- Rezoluţia Consiliului Uniunii Europene privind un nou plan european pentru învăţarea în rândul adulţilor (2021 - 2030), aprobată de Consiliu (Educaţie, Tineret, Cultură şi Sport) în cadrul reuniunii din 29 - 30 noiembrie 2021;

- Raportul Eurydice "Profesori din Europa - Carierele, evoluţia şi starea de bine", martie 2021.

Rolul principal al programei vizează familiarizarea elevilor cu informaţii legate de rolul emoţiilor în viaţa lor, dar cu accent pe componenta practică, de dezvoltare a strategiilor de identificare/recunoaştere a propriilor emoţii şi a emoţiilor celor din jur, precum şi pe dezvoltarea strategiilor de reglare emoţională.

Lectura integrală şi personalizată a programei şcolare şi înţelegerea logicii interne a acesteia reprezintă condiţii indispensabile necesare proiectării întregii activităţi didactice. Profesorii îşi pot concentra atenţia în mod diferit asupra activităţilor de învăţare şi asupra practicilor didactice. Diversitatea situaţiilor concrete face posibilă şi necesară o gamă largă de soluţii didactice. Din această perspectivă, propunerile programei nu trebuie privite ca reţete inflexibile. În planul activităţii didactice, echilibrul între diferite abordări şi moduri de lucru trebuie să fie rezultatul proiectării didactice personale şi al cooperării cu elevii fiecărei clase în parte. Programa şcolară este concepută astfel încât să încurajeze creativitatea didactică şi adecvarea demersurilor didactice la particularităţile elevilor.

**Competenţe generale**

1. Valorificarea achiziţiilor anterioare pentru explicarea unor situaţii din viaţa reală, relaţionarea pozitivă cu ceilalţi şi adoptarea unui stil de viaţă sănătos, echilibrat

2. Utilizarea unor strategii de interpretare a emoţiilor proprii şi ale celorlalţi, ţinând cont de diferenţele individuale şi de caracterul subiectiv al interpretării, şi a unor tehnici de autoreglare a comportamentului individual pentru crearea şi menţinerea stării de bine

3. Manifestarea unei atitudini pozitive faţă de sine şi faţă de ceilalţi, a empatiei şi cooperării, în contextul dezvoltării conştiinţei şi stimei de sine

**Competenţe specifice şi exemple de activităţi de învăţare**

**Competenţa generală 1 - Valorificarea achiziţiilor anterioare pentru explicarea unor situaţii din viaţa reală, relaţionarea pozitivă cu ceilalţi şi adoptarea unui stil de viaţă sănătos, echilibrat**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

| **1.1. Identificarea emoţiilor şi a relaţiilor dintre acestea şi** |

| **anumite comportamente sau manifestări psihofizice** |

| - exerciţii de recunoaştere a emoţiilor prin identificarea semnelor |

| faciale, a răspunsurilor fiziologice sau comportamentelor; exerciţii|

| pornind de la imagini sau pe baza unor studii de caz sau a unor |

| opere literare studiate; |

| - utilizarea unor aplicaţii pentru examinarea profilului emoţional; |

| - vizionarea unor clipuri video, a unor secvenţe din filme |

| artistice, urmate de discuţii privind emoţiile identificate şi |

| modalităţile de exprimare a acestora; |

| - joc de rol pentru simularea/concretizarea unor emoţii, urmat de |

| discuţii pentru identificarea corectă a emoţiilor şi recunoaşterea |

| manifestărilor specifice; |

| - teatru de umbre; |

| - bodystorming pentru conştientizarea emoţiei şi a modului în care |

| aceasta se simte şi se dezvoltă în fiecare persoană; |

| - controversă creativă pe tema "Sunt emoţiile bune sau rele?"; |

| - exerciţii de descriere în cât mai multe cuvinte a unei persoane |

| (biopoemul). |

|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|

| **1.2. Explicarea impactului emoţiilor asupra stării psihice şi** |

| **fizice, precum şi a influenţei factorilor biologici şi** |

| **socioculturali asupra emoţiilor** |

| - studiu de caz pentru identificarea modalităţilor prin care |

| emoţiile influenţează starea psihică şi fizică; discuţii privind |

| stările emoţionale pozitive şi negative; |

| - discuţii pe baza unor texte literare, pentru identificarea şi |

| analizarea impactului emoţiilor asupra comportamentului |

| personajelor; |

| - vizionarea unor clipuri video, a unor secvenţe din filme |

| artistice, urmate de discuţii privind impactul emoţiilor asupra |

| stării fizice şi/sau psihice; |

| - exerciţii de documentare, valorificând cunoştinţele acumulate la |

| alte discipline şcolare, pentru înţelegerea relaţiei dintre emoţii |

| şi starea fizică şi psihică (de exemplu, biologie, educaţie fizică |

| etc.); |

| - argumentarea de tip tunel: dezbaterea, cu argumente pro şi contra,|

| a unor subiecte (poveşti, filme etc.) cu tematică legată de stările |

| emoţionale, tehnica forum. |

|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|

| **1.3. Exprimarea propriilor emoţii prin diferite mijloace, selectate** |

| **şi adaptate în context sociocultural deschis** |

| - exerciţii de exprimare a emoţiilor prin diferite mijloace (desen, |

| muzică, expresii faciale etc.); |

| - teatru de umbre; |

| - elaborarea unui proiect folosind metoda PhotoVoice (exprimarea |

| unor emoţii, gânduri şi idei prin intermediul fotografiilor |

| realizate, selectate şi combinate în grup de elevi); |

| - realizarea unui videoclip de animaţie, pentru exprimarea |

| diverselor stări emoţionale/emoţii (utilizând diferite aplicaţii); |

| - joc de rol pentru simularea unor emoţii şi a unor modalităţi |

| variate de a le exprima, urmat de discuţii privind modalităţile de |

| exprimare adecvate în diferite contexte; |

| - brainsketching pe tema unor probleme din viaţa fiecărui elev. |

|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|

**Competenţa generală 2 - Utilizarea unor strategii de interpretare a emoţiilor proprii şi ale celorlalţi, ţinând cont de diferenţele individuale şi de caracterul subiectiv al interpretării, şi a unor tehnici de autoreglare a comportamentului individual pentru crearea şi menţinerea stării de bine**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

| **2.1. Interpretarea emoţiilor proprii şi pe cele ale celorlalţi, în** |

| **funcţie de diferite contexte de viaţă determinate psihosocial** |

| - exerciţii de interpretare a emoţiilor exprimate în diferite |

| situaţii şi prin diferite mijloace şi compararea diferenţelor de |

| interpretare între colegi; |

| - dezbatere privind caracterul subiectiv al interpretării emoţiilor,|

| privind riscurile induse de caracterul subiectiv sau contextual |

| asupra relaţiilor interumane; |

| - discuţii pe baza problemelor de relaţionare pe care le-au avut |

| până acum cu cei din jur şi a modului în care s-au comportat/au |

| reacţionat în acele situaţii; exerciţii de comunicare şi de |

| ascultare activă, pentru verificarea corectitudinii interpretării |

| unor reacţii sau emoţii; |

| - comparaţii între emoţiile generate de o anumită situaţie în |

| momente diferite de viaţă; |

| - proiect eTwinning: realizarea unor studii de caz privind diferenţe|

| culturale în interpretarea emoţiilor; |

| - joc de rol pentru conştientizarea efectelor interpretării |

| emoţiilor asupra comportamentului uman (diferite variante: efectele |

| vinovăţiei, efecte datorate subiectivismului, modalităţi variate de |

| a le exprima, urmat de discuţii privind modalităţile de exprimare |

| adecvate în diferite contexte); |

| - metoda puzzle, pentru stabilirea corespondenţei între o imagine |

| care indică o postură mimico-gesticulară şi o emoţie; |

| - rolestorming în care fiecare elev să se pună în "pielea" unei |

| emoţii, în timpul unei situaţii problematice. |

|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|

| **2.2. Aplicarea unor tehnici de autocontrol emoţional şi de** |

| **autoreglare a comportamentului, în perspectiva asigurării stării de** |

| **bine şi a relaţionării interumane pozitive** |

| - vizionarea unor documentare privind diferite tehnici de |

| autocontrol emoţional şi exersarea acestora; |

| - exersarea unor tehnici de relaxare (de exemplu, exerciţii de |

| respiraţie, de mindfulness, ascultarea muzicii, desen, pictură, |

| fotografie etc.); |

| - lucru în grup pentru identificarea unor obiceiuri sănătoase, prin |

| care se poate diminua stresul şi se poate ameliora starea de bine; |

| - elaborarea unei liste de tip "Ce obiceiuri noi vreau să adopt şi |

| pe care le pot respecta"; |

| - jocuri bazate pe analiza raţională ("căutătorul de gânduri" - |

| evaluarea definiţiei de sine exagerat de critice, "controlul |

| zarurilor" - testarea dovezilor); |

| - strategia creativă Disney cu accent pe modul în care un bun |

| management al emoţiilor îi poate ajuta să depăşească problemele |

| apărute în scaunul "criticului". |

|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|

| **2.3. Evaluarea consecinţelor unui slab control emoţional asupra** |

| **comportamentului oamenilor** |

| - autoanaliza/conştientizarea efectelor resimţite în situaţii de |

| bucurie, frică, furie, tristeţe etc.; |

| - lucru în grup pentru identificarea impactului autocontrolului |

| emoţional slab asupra comportamentului uman, pe baza unor studii de |

| caz sau a analizei profilului emoţional al unor personaje literare/ |

| de film studiate; |

| - realizarea unui "Ziar al emoţiilor clasei" în care să fie notate |

| toate situaţiile problematice din clasă, în care lipsa unui bun |

| control al emoţiilor a dus la situaţii neplăcute; |

| - realizarea unei diagrame Fishbone, referitoare la o situaţie |

| problematică din viaţa elevilor şi identificarea elementelor de |

| gestionare defectuoasă a emoţiilor care au provocat-o. |

|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|

**Competenţa generală 3 - Manifestarea unei atitudini pozitive faţă de sine şi faţă de ceilalţi, a empatiei şi cooperării, în contextul dezvoltării conştiinţei şi stimei de sine**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

| **3.1. Adaptarea conduitei psihosociale la diferite situaţii,** |

| **susţinute prin conturarea unei imagini de sine pozitive, realiste** |

| - studiu de caz: analiza consecinţelor unor reacţii/emoţii |

| perturbatoare sau a unor relaţii care pot afecta echilibrul |

| emoţional (disfuncţionale) şi identificarea de soluţii; |

| - teatru-forum (de exemplu, explorarea modalităţilor de raportare la|

| diferite situaţii şi identificarea unor soluţii funcţionale); |

| - proiect de tip eTwinning - Labirintul vieţii (analiza |

| consecinţelor alegerilor pe care le facem şi a modului în care |

| alegerile făcute influenţează traseul personal); |

| - tehnica Scamper pornind de la expresia "Prefă-te până îţi iese/ |

| Fake it until you make it" (pornind de la videoclipuri |

| motivaţionale, cercetări şi mesaje de tipul TedEx Amy Cuddy etc.) |

|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|

| **3.2. Manifestarea empatiei faţă de ceilalţi, în contexte** |

| **socioculturale variate** |

| - brainstorming pornind de la termenul "empatie", folosind diferite |

| modalităţi de exprimare (comunicare verbală, desen): Ce înseamnă să |

| fii empatic? |

| - dezbatere despre nevoia şi rolul empatiei în contexte |

| socioculturale variate; |

| - exersarea unor modalităţi de exprimare a empatiei în diferite |

| situaţii; |

| - joc de rol - explorarea consecinţelor lipsei empatiei; |

| - teatrul de improvizaţie pe o anumită temă care să presupună |

| manifestarea comportamentelor empatice; |

| - Fishbowl/Acvariu, realizat pe baza vizionării unor videoclipuri cu|

| mesaj emoţional. |

|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|

| **3.3. Aplicarea unor idei şi soluţii comune pentru asigurarea stării** |

| **de bine individuale şi colective (a grupului)** |

| - lucru în grup: elaborarea unui plan de ameliorare a climatului |

| socioeducaţional din clasă sau pentru reducerea situaţiilor de |

| bullying; |

| - proiect de tip eTwinning - colaborarea cu colegi din alte clase/ |

| şcoli/ţări pentru identificarea unor modalităţi de creare a unui |

| mediu şcolar prietenos şi sigur; |

| - joc de rol cu punerea în scenă a unei situaţii de stres (exemplu: |

| evaluări/examene/mediu şcolar nou, colegi noi, situaţii de bullying |

| etc.) şi analizarea emoţiilor resimţite; identificarea unor soluţii |

| de gestionare a emoţiilor şi 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|

| propoziţii, 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. |

|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|

**Conţinuturi**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

| Domenii de conţinut | Conţinuturi |

|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|

| **Emoţiile:** concept, | 1. Ce este o emoţie? Scurt istoric al |

| tipologii, perspective | studiului emoţiilor |

| de analiză | 2. De unde vin emoţiile şi în ce măsură pot|

| | fi controlate |

| | Perspective/Teorii asupra emoţiilor |

| | 3. Tipologia emoţiilor - clasificări |

| | 4. Spaţiul virtual şi emoţiile |

|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|

| **Emoţii de bază şi** | Fericirea |

| **tehnici de optimizare a**| Concept şi interpretare |

| **comportamentului** | Grade de intensitate şi 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 spaţiul |

| | educaţional |

| | Tristeţea |

| | Concept şi interpretare |

| | Grade de intensitate şi delimitări |

| | conceptuale: tristeţe, depresie |

| | Identificarea evenimentelor activatoare |

| | care determină tristeţea |

| | Etape în managementul tristeţii |

| | Strategii de gestionare eficientă a |

| | tristeţii în spaţiul educaţional |

| | Furia |

| | Concept şi interpretare |

| | Grade de intensitate şi delimitări |

| | conceptuale: supărare, furie, mânie |

| | Cauze ale comportamentelor agresive |

| | Furia îndreptată spre sine, spre ceilalţi|

| | sau spre lume şi comportamente asociate |

| | (automutilare, rănire, agresivitate |

| | verbală, hărţuire etc.) |

| | Etape în managementul furiei |

| | Strategii de gestionare eficientă a |

| | conflictelor în spaţiul educaţional |

| | Frica |

| | Grade de intensitate şi delimitări |

| | conceptuale: frica, anxietatea, fobia |

| | şcolară |

| | Etape în managementul fricii |

| | Strategii de gestionare eficientă a |

| | fricii în spaţiul educaţional |

| | Uimirea |

| | Grade de intensitate şi delimitări |

| | conceptuale: confuzia, surpriza, uimirea |

| | Strategii de gestionare eficientă a |

| | uimirii în spaţiul educaţional |

| | Dezgustul |

| | Grade de intensitate şi delimitări |

| | conceptuale: plictiseală, dezgust, silă |

| | Strategii de gestionare eficientă a |

| | dezgustului în spaţiul şcolar |

|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|

| **Emoţii sociale/** | Alte emoţii/emoţii sociale: accepţiuni, |

| **secundare şi modalităţi**| relaţii cu emoţiile primare, identificare |

| **de autoreglare** | şi interpretare în contexte personale şi |

| | socioculturale diferite, modalităţi de |

| | autocontrol şi de autoreglare |

| | - Mândria, dispreţul, gelozia, invidia, |

| | plictiseala, interesul, admiraţia, ruşinea |

| | şi vinovăţia |

| | - Perspectiva continuumului emoţional: de |

| | la dispreţ la mândrie, de la invidie la |

| | admiraţie, de la plictiseală la interes |

| | etc. |

|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|

| **Emoţii în acţiune** | - Tehnici de a face faţă disconfortului |

| | emoţional (de reglare şi autoreglare), |

| | tipuri de sprijin ce se poate acorda în |

| | cadrul şcolii |

| | - Starea de bine şi mindfulness. Creşterea |

| | valorizării personale pozitive |

| | - Capacitatea de a fi empatic şi de a |

| | coopera. Variaţii culturale ale empatiei - |

| | Comunicarea eficientă cu sine şi cu |

| | ceilalţi |

|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_|

**Sugestii metodologice**

Această disciplină opţională urmăreşte să faciliteze înţelegerea şi gestionarea emoţiilor în scopul stimulării autocontrolului şi asigurării stării de bine. Activităţile de predare-învăţare-evaluare vor pune accent pe valorificarea experienţei personale a elevilor, stimularea spiritului de observaţie, a capacităţii de autoanaliză şi de reflectare obiectivă asupra sinelui, de a empatiza şi de a analiza situaţii variate, de a selecta şi adapta strategii de reglare optime situaţiei.

Abordarea metodologică a disciplinei "Managementul emoţiilor" va pune accentul pe:

- utilizarea strategiilor didactice interactive, care plasează elevul în centrul demersului didactic şi valorizează experienţa anterioară a acestuia în procesul de învăţare;

- aplicarea metodelor şi tehnicilor învăţării nonformale, care susţin dezvoltarea personală a elevilor/grupurilor de elevi, presupun activităţi de reflecţie şi creează stare de bine la nivel individual şi al comunităţii de elevi;

- utilizarea de resurse cât mai variate, adecvate diferitelor nevoi de dezvoltare emoţională ale elevilor;

- valorificarea experienţelor valoroase diseminate/împărtăşite pe platforma eTwinning;

- integrarea în activităţile didactice a resurselor educaţionale deschise privind securitatea online, nondiscriminarea şi etica în comunicarea la distanţă.

Considerarea elevului ca subiect al activităţii instructiv-educative şi orientarea acesteia spre formarea competenţelor generale şi specifice şi accentuarea caracterului practic-aplicativ al disciplinei presupun respectarea unor exigenţe ale învăţării durabile, printre care:

- utilizarea unor strategii didactice care să pună accent pe: construcţia progresivă a cunoaşterii, consolidarea continuă a capacităţilor, dezvoltarea creativităţii elevilor;

- abordări flexibile şi parcursuri didactice diferenţiate;

- adaptarea şi utilizarea metodelor didactice pentru procesul de predare-învăţare în sistem online şi blended-learning.

Strategiile de predare-învăţare recomandate în activităţile didactice sunt:

- strategii activ-participative şi interactive, bazate pe reflecţie individuală şi colectivă, dezbateri, tehnici ale gândirii critice;

- strategii de învăţare bazată pe proiect - care îşi propun implicarea elevilor în activităţi de grup, în vederea realizării de investigaţii pe o temă dată sau la alegere;

- strategii specifice educaţiei nonformale: storytelling, teatru de umbre, teatru-forum, PhotoVoice etc.

**Exemple:**

**Storytelling** este o strategie specifică educaţiei nonformale, care porneşte de la principiul că oricine poate spune o poveste. Facilitatea spunerii/creării de poveşti despre emoţii implică valori, experienţe individuale şi de grup, punere de probleme şi identificare de soluţii. Fiecare elev implicat, fie că este povestitor, fie că este ascultător, parcurge procesul învăţării şi extrage sens, în funcţie de nevoile şi de interesele sale. Poveştile spuse/create în cadrul lecţiilor 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 şi al unei surse de lumină, elevii pot pune în scenă poveşti, prin "traducerea" acestora într-o succesiune dinamică de imagini, astfel încât mesajele-cheie să fie transmise. În cadrul unui proiect, aceştia pot confecţiona şi "emoţii-marionete", după ce scriu poveştile despre emoţii în cadrul echipelor, valorificându-se astfel învăţarea prin cooperare.

**Bodystormingul** este o tehnică de brainstorming care poziţionează brainstormingul în cadrul unei experienţe concrete, fizice, combinând jocul de rol şi simularea pentru a conduce la apariţia unor idei noi şi a unui prototip (al realităţii - n.n.) empatic şi spontan. Bodystorming este o tehnică prin care elevii îşi folosesc expresia corporală pentru a crea sau reprezenta idei. Putem face următoarele: împărţim clasa în grupe de 5 - 8 elevi, le oferim câteva idei şi scenarii privind o situaţie problematică emoţional; 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 viaţă. De exemplu, vorbim despre scenariul unei prime zile de şcoală şi o clasă unde sunt foarte mulţi elevi care nu au loc în bănci; fiecare elev este liber să aibă emoţii, sentimente, gânduri şi le poate exprima în orice moment; unul dintre elevi are rolul de narator/povestitor care explică cum stau lucrurile. Acesta poate utiliza timpul ca şi când ar avea o telecomandă magică, oprind acţiunea sau "dând înainte" ca şi cum ar accelera trecerea timpului. În timpul activităţii, elevii sunt instruiţi să folosească mai degrabă expresia "Da, şi..." decât "Nu, dar...". Mai multe grupuri de elevi execută acelaşi scenariu, dar un observator (sau profesorul) observă diferenţele de abordare în funcţie de modul în care se poziţionează fiecare participant. După finalizarea jucării scenariului, o discuţie cu elevii este necesară: "Ce am învăţat ca grup?", "Care au fost emoţiile pe care le-am resimţit?", "Cum s-a simţit fiecare dintre voi în momentul în care altcineva exprima o emoţie puternică?".

**Brainsketching** este o tehnică de tip brainwriting. Elevii sunt împărţiţi în grupuri de câte 4 - 8 şi stau în jurul unei mese (ori în cerc de scaune). Ei trebuie să se afle suficient de departe unii de ceilalţi pentru a avea o anumită intimitate. Se discută o problemă de gestionare dificilă a unei emoţii până când este înţeleasă de toată lumea. În următorul pas, fiecare elev, în mod privat/separat, realizează pe o foaie o schiţă referitoare la modul în care vede rezolvarea problemei. Mai departe, această schiţă este "pasată" elevului care se află în dreapta sa. Astfel, fiecare elev primeşte schiţa unui coleg şi o foloseşte pentru a nota noi idei, noi soluţii, noi perspective. După ce fiecare elev a completat schiţa primită, se va trece la o nouă rotire a schiţelor originale. Procesul are loc până se ajunge la o rotire completă, toţi elevii au avut ocazia să îşi noteze ideile pe fiecare schiţă. În momentul în care fiecare schiţă "se întoarce" la elevul care a elaborat-o, profesorul adună schiţele şi le afişează pe un panou/flipchart pentru o discuţie frontală.

**Controversa creativă** este o metodă de regăsire a echilibrului şi a "poziţiei de mijloc", după ce au fost analizate toate aspectele contradictorii ale unui probleme, ale unui subiect controversat. Spre exemplu, profesorul propune tema "Sunt emoţiile bune sau rele?" şi o prezintă elevilor. Elevii se grupează în perechi, iar două perechi vor forma un grup. În grupuri de patru, vor studia perspectivele "pro" şi "contra": o echipă de doi elevi susţine că "Emoţiile sunt întotdeauna bune!", iar cealaltă echipă că "Emoţiile sunt întotdeauna rele!". După ce ambele echipe au o poziţie 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 îşi inversează rolurile şi vor susţine într-un mod cât mai convingător şi 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 dezbatere să prezinte în faţa clasei toate aceste perspective de compromis, apoi concluzionează că emoţiile 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 peşte, unde problema importantă este "capul" peştelui, iar pe oasele de peşte sunt descrise elementele care au dus la problema respectivă. Aceste "oase" de peşte pot cuprinde de la 4 (cauze) până la maximum 10, dar se încurajează un număr mic (4 - 5) pentru claritatea diagramei. Concret, profesorul o să deseneze o diagramă sub forma de schelet de peşte pe tablă, o să noteze în dreptul capului peştelui o situaţie problematică la care a concurat gestionarea defectuoasă a unor emoţii - spre exemplu, un conflict între elevii din clasă, o situaţie conflictuală profesor-elev, momentul în care cineva a obţinut o notă mică etc. Apoi, fiecare elev din clasă vine la tablă şi completează cu emoţii al căror management defectuos a împiedicat o rezolvare corectă a situaţiei - spre exemplu, furia sau frica sau dispreţul (şi în momentul în care fiecare elev completează o emoţie, o şi justifică explicându-şi alegerea). În momentul în care toate cauzele identificate individual îşi vor regăsi un loc în diagrama generală, întreaga clasă de elevi încearcă să revizuiască în mod pozitiv emoţiile identificate şi aşezate 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 porneşte de la o temă principală, regăsită în centrul diagramei. Harta mentală este o expresie a gândirii arborescente şi, astfel, o funcţie naturală a minţii umane. Profesorul scrie în mijlocul tablei conceptul de "Stare de bine" în clasă. Elevii lucrează în grupuri, fiecare grup reprezentând o emoţie: furia, tristeţea, 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, roşu pentru furie, albastru pentru tristeţe, violet pentru frică etc.), notând elemente din emoţia 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 şi imagini.

**SCAMPER** este o tehnică văzută ca o alternativă la brainstormingul tradiţional şi vizează îmbunătăţirea situaţiei curente. Profesorul analizează împreună cu întreaga clasă o situaţie problematică emoţional (pornind de la un video motivaţional pentru fiecare emoţie) şi urmăreşte 7 paşi:

1. S - Să substitui? (Substitute?) - să încerc să experimentez o altă emoţie?

2. C - Să combin? (Combine?) - să văd cum pot aduce ceva fericire în tristeţe spre exemplu.

3. A - Să adaptez? (Adapt?) - să găsesc soluţii de rezilienţă ...

4. M - Să modific, să măresc, să micşorez? (Modify? Magnify? Minify?) - mai multă furie? mai puţină? cum o să se modifice situaţia?

5. P - Să le ofer o altă întrebuinţare? (Put to other uses?) - să îmi folosesc tristeţea 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 emoţie? - de exemplu, dacă zâmbesc atunci când sunt trist sau furios se reduce şi dispare emoţia respectivă? Cum exersez asta?

7. R - Să inversez, să reordonez? (Reverse? Rearrange?) - Va fi o provocare majoră pentru toţi elevii.

Prin folosirea tehnicii SCAMPER putem oferi elevilor o viziune "exterioară", din afară, care să îi ajute să rezolve problema identificată.

**Rolestormingul**, numit şi "tehnica soluţiilor creative prin joc de rol", presupune, pur şi simplu, o fuziune a unei sesiuni de brainstorming cu jocul de rol, elevii asumându-şi alte identităţi şi exprimându-şi părerea prin prisma rolurilor îndeplinite. Pur şi simplu, profesorul propune elevilor, anterior grupaţi în echipe, o problemă emoţională dificilă (este de dorit chiar să fie lucruri care s-au întâmplat în sala de clasă). Fiecare elev din fiecare echipă primeşte prin tragere la sorţi o emoţie cu care trebuie să se identifice. Elevii se gândesc acum care sunt punctele forte şi slăbiciunile emoţiei pe care o vor "juca" şi cum ar putea emoţia respectivă să rezolve problema emoţională. Apoi, grupaţi în echipe, elevii sunt invitaţi să dea cât mai multe soluţii, fără să se gândească dacă soluţiile oferite sunt bune sau rele, construind pe ideile celorlalţi (la fel ca în brainstormingul tradiţional), fără să uite că trebuie să gândească prin prisma emoţiei pe care o reprezintă.

**Gibberish/Gramelo** - este un exerciţiu-joc specific teatrului de improvizaţie, care are ca principal scop comunicarea emoţiilor şi conceptelor fără a depinde de cuvinte. Unul dintre participanţi va explica o problemă/situaţie cu care se confruntă, folosind "cuvinte" fără semnificaţie. Deşi cuvintele utilizate nu transmit nimic, "publicul" va înţelege mesajul datorită atitudinii celui care vorbeşte, mimicii, limbajului corporal şi intonaţiei acestuia. Este important ca vorbitorul să aibă clar în minte mesajul pe care doreşte să îl transmită, astfel încât acesta să fie credibil şi autentic. O variaţie a acestui joc poate consta în includerea în interpretare a unui "translator". Acesta "va traduce" publicului ceea ce spune partenerul de scenă. Utilizarea exerciţiului îi poate ajuta pe elevi să înţeleagă şi să interpreteze elementele ce ţin de comunicarea paraverbală şi nonverbală.

**Biblioteca vie (Human Library)** este o metodă specifică educaţiei nonformale care contribuie la înţelegerea şi acceptarea diversităţii, facilitează acceptarea, toleranţa şi poate asigura dezvoltarea unei conexiuni autentice între diferite persoane. Participanţii primesc diferite roluri: cititori, cărţi, bibliotecar şi, dacă este cazul, rolul de "dicţionar viu" (interpret). Bibliotecarul arată cititorilor catalogul cu "cărţile" disponibile şi îi poate ajuta să aleagă o carte potrivită intereselor acestora. Cititorul şi cartea vie selectată vor conversa şi vor povesti pentru cel puţin 30 de minute şi cel mult o oră, într-un loc special amenajat pentru desfăşurarea acestei activităţi. Metoda oferă posibilitatea participanţilor de a se cunoaşte unii pe ceilalţi, de a înţelege emoţiile şi trăirile altor persoane de aceeaşi vârstă sau de vârste diferite, de a conştientiza şi de a accepta puncte de vedere diferite, de a elimina stereotipurile şi prejudecăţile.

**Acvariul ("Fishbowl")** porneşte de la ideea de a împărţi elevii în două grupe: cei care participă activ la o dezbatere şi observatorii acestei dezbateri. Pentru realizarea unei activităţi ce utilizează această metodă, scaunele din clasă vor fi dispuse în două cercuri concentrice, iar elevii îşi vor alege singuri locul unde vor să se aşeze. După ce profesorul expune pe scurt regulile metodei, cercului interior îi este acordat un timp de aproximativ 10 minute pentru a dezbate un filmuleţ care explorează o emoţie (spre exemplu, frica sau tristeţea). Pe parcursul dezbaterii, cei aflaţi în cercul exterior au acelaşi timp la dispoziţie pentru a observa modul în care discută colegii lor din cercul interior, ce roluri îndeplineşte fiecare elev, ce strategii de rezolvare a conflictelor apar etc. Elevii din cercul exterior realizează acest lucru prin completarea unor fişe de observare elaborate de cadrul didactic anterior începerii activităţii. Activitatea se încheie prin prezentarea informaţiilor observate de cercul exterior. Participanţii fac apoi schimb de locuri şi cei din cercul exterior trec în cercul interior şi invers. Este o modalitate excelentă pentru a discuta anumite emoţii şi pentru a observa trăirile colegilor referitor la emoţia discutată.

**Strategia creativă Disney** este foarte asemănătoare logicii jocurilor de rol şi - 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 oprelişte. Ei văd imaginea de ansamblu, fără a se impune graniţe 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 direcţia rezolvării lucrurilor. Ei se gândesc la ce soluţii ar funcţiona efectiv, se gândesc în mod constructiv şi stabilesc borne ale progresului spre obiectivele propuse. Întrebarea de la care se porneşte este "Cum aş putea face ca lucrurile chiar să meargă?"

- Critic. În această ipostază, elevii caută elementele care nu se potrivesc, caută probleme şi erori, acele aspecte care ar putea merge prost, ce lipseşte din "tabloul general". Întrebarea de bază este "Ce ar putea să nu meargă?"

De obicei, în managementul emoţiilor, noi avem ceea ce se numeşte "criticul interior". De cele mai multe ori vom crede că nu putem, că nu o să reuşim, o să ne vedem defectele, nu şi calităţile. Iată de ce de data aceasta putem folosi strategia creativă Disney într-un mod deosebit, în sensul că pornim de la o emoţie reală şi încercăm să depăşim poziţia de Critic, prin punerea în operă a rolurilor de Visător şi Realist. Lucrând cu toate trei împreună, elevii pot să găsească mai uşor soluţii la problemele emoţionale pe care le traversează.

**PhotoVoice** propune o abordare a învăţării bazate pe proiect. Este un proces de colaborare pentru transmiterea unui mesaj cu ajutorul fotografiei. Împărţiţi 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 şi de colaborare între membrii grupului. Scopul principal este de a colabora pentru explorarea unor nevoi sau probleme individuale sau ale unui grup/unei comunităţi, de a reflecta şi căuta soluţii şi a milita pentru adoptarea acestor soluţii de către factorii de decizie. Mesajele principale în urma analizei problemei şi în urma identificării soluţiilor de gestionare a acesteia sunt transmise prin intermediul fotografiei însoţite de texte scurte. PhotoVoice se pliază pe abordarea pedagogică a lui Paolo Friere, care susţinea că rolul educaţiei este să stimuleze reflecţia critică asupra mediului în care trăim şi implicarea în transformarea acestuia (en., empowerment education). Are avantajul că leagă activitatea de învăţare de situaţii reale de viaţă, de probleme concrete ale unei persoane sau ale unui grup, iar abordarea este preponderent interdisciplinară (prin natura sarcinilor de lucru, sunt puse în valoare competenţele transversale sau transferul de competenţe). Fiind o abordare de tip project-based-learning, presupune utilizarea unor metode şi forme de organizare diverse şi, implicit, activităţile şi sarcinile de lucru variate: documentare, explorare, dezbatere, evaluarea unor produse intermediare etc. În acest mod, rezultatele aşteptate ale învăţării ating diferite niveluri ale taxonomiei obiectivelor educaţionale (de exemplu, taxonomia lui B. Bloom - analiză, sinteză, interpretare, evaluare).

**Adaptarea şi utilizarea metodelor didactice pentru procesul de predare-învăţare în sistem online şi blendedlearning** vor avea în vedere următoarele aspecte.

a) Pentru varianta sincron pot fi utilizate metode, tehnici şi procedee didactice din mai multe zone de lucru, de la cele expozitive spre cele interactive, cum ar fi: expunerea, conversaţia, explicaţia, demonstraţia, modelarea, jocul de rol, studiul de caz, dezbaterea, simularea, "Patru colţuri", "Fishbowl", "Turul galeriei", brainstorming, bodystorming, brainsketching, rolestorming, Mozaicul/"Jigsaw", Strategia creativă Disney, Tehnica forum, Fishbowl, Fishbone, Mind Mapping. Dintre metodele nonformale propunem: Biblioteca vie, Cafeneaua publică, Teatrul-forum, Storytelling. Toate aceste metode vor încuraja manifestarea capacităţii empatice şi a spiritului critic. Avantajele activităţii 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: exerciţiul, lucrul cu cartea, experimentul, metode de facilitare grafică - ciorchinele, harta conceptuală, diagrama Ştiu - Vreau să ştiu - Am învăţat, 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 activităţile asincron i se oferă elevului posibilitatea de a realiza o documentare riguroasă, de a identifica surse credibile de informaţii, de a construi discursuri de impact, de a-şi analiza şi perfecţiona calităţile personale.

Pot fi utilizate platformele educaţionale, de exemplu, GSuite for Education, cu aplicaţia 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 activităţii elevilor (frontală, individuală, binom/perechi şi în grupuri mici). Exersarea cooperării pentru realizarea unei sarcini de lucru se poate realiza şi în cazul predării-învăţării 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 emoţiilor asupra comportamentului propriu şi asupra celorlalţi, precum şi disponibilitate şi capacitatea de autoreglare. Dat fiind specificul disciplinei opţionale care promovează învăţarea experienţială, evaluarea poate include metode şi tehnici variate, inclusiv în contexte nonformale, cum ar fi activităţile de voluntariat sau alte activităţi extraşcolare. În spiritul evaluării autentice, activităţile de învăţare vor fi valorificate simultan ca activităţi de evaluare (conştientizarea emoţiilor trăite în diferite momente ale activităţii sau lucrului în grup, lecţii învăţate etc.). Elevii îşi pot detalia toate aceste trăiri într-o hartă mentală a emoţiilor, într-un Jurnal al fericirii etc.

---------------