**CĂLĂTORIE ÎN LUMEA EMOȚIILOR**

**Propunere de Curriculum la Decizia Școlii pentru dezvoltarea abilităților socio-emoționale pentru clasele I-II**

**1. ARGUMENT**

Programa școlară CĂLĂTORIE ÎN LUMEA EMOȚIILOR reprezintă un răspuns la așteptările elevilor, profesorilor și părinților ca școala să vizeze dezvoltarea holistică a individului, crescând relevanța învățării pentru viață. Prin competențele vizate și prin conținuturile abordate, programa răspunde următoarelor **nevoi ale elevilor**:

* Nevoia de relaționare eficientă în contexte de viață diverse
* Nevoia de a rezista presiunii grupului
* Nevoia de a prioritiza și lua decizii
* Nevoia de a înțelege și de a se face înțeles
* Nevoia de autonomie

Puterea de a fi inteligent emoțional într-o societate în permanentă schimbare este o capacitate extrem de valoroasă. Recunoașterea emoțiilor, denumirea acestora, gestionarea și observarea lor, reprezintă elemente-cheie de mare ajutor în dezvoltarea armonioasă și sănătoasă a elevilor.

Prin intermediul învățării experiențiale elevii parcurg în cadrul acestei discipline opționale un traseu bazat pe jocuri, activități interactive, care îi ajută să se descopere și să se înțeleagă mai bine, atât pe ei înșiși cât și pe ceilalți. Lecțiile și activitățile propuse vizează cunoștințe, atitudini și abilități care îi vor ajuta pe elevi să devină mai atenți și mai conștienți atunci când vine vorba de propriile emoții. În același timp, elevii învață să valorizeze fiecare experiență emoțională prin care trec și să o folosească în avantajul lor.

Acest curriculum la decizia școlii se adresează elevilor din clasele I și a II-a și vine în întâmpinarea cadrelor didactice care își doresc să dezvolte elevi cu o stimă crescută de sine, cu abilități de gestionare a relațiilor și tehnici de conștientizare și reglare a propriilor emoții. Astfel, se creează premisele succesului pe plan socio-emoțional.

În urma unei analize de nevoi în ianuarie 2019, în rândul profesorilor care au trecut prin academiile de vară [Aspire Teachers](https://www.aspireteachers.ro/optionale), am constituit o echipă de lucru care a lucrat în cadrul unui *bootcamp* pentru a proiecta primele conținuturi centrate pe dezvoltarea abilităților socio-emoționale pentru elevii din clasele I-II. Aceste lecții sunt în curs de pilotare în 12 școli, cu feedback foarte pozitiv, urmând ca experiența de la clasă să fie integrată în materialul final al acestui opțional – ghidul profesorului și materialele auxiliare pentru elevi.

**2. COMPETENȚE GENERALE**

1. Dezvoltarea abilităților de management al emoțiilor

2. Exersarea abilităților de comunicare eficientă și empatică

3. Dezvoltarea de atitudini și valori prosociale

**3. COMPETENŢE SPECIFICE ŞI ACTIVITĂȚI**

|  |  |
| --- | --- |
| **Competențe specifice** | **Activități de învățare** |
| Identificarea și exprimarea emoțiilor personale în diferite contexte | * Exercițiu de identificare a pasiunilor: *Ce ne place?*
* Ilustrarea prin desen a pasiunilor, calităților și a aptitudinilor personale: *Avatarul meu*
* Exerciții de descriere a mimicii și gesturilor persoanelor aflate în situații diferite: *Gustă, observă, spune* (observarea colegilor)*, Privește, observă* (observarea persoanelor dintr-o fotografie)
* Exerciții de recunoaștere și descriere a modului de manifestare a emoțiilor – *Harta emoțiilor, Puzzle-ul emoțiilor, Posterul emoțiilor*
* Exerciții de identificare a emoțiilor personajelor din povești audiate: *Bondărici, cel mai tare pici*
* Jurnalul emoțiilor – consemnarea zilnică (pe o perioadă dată) a principalelor emoții trăite
* Jocuri de simulare și mimare a emoțiilor, jocuri de rol
* Joc de asociere a unor fragmente muzicale cu emoțiile
 |
| Managementul emoțiilor | * Discuții despre situații plăcute sau neplăcute
* Discuții despre emoții folositoare sau nefolositoare
* Ilustrarea prin desen a situațiilor plăcute sau neplăcute, a emoțiilor și a comportamentelor asociate situațiilor respective, în care s-au aflat personal sau în care au observat o altă persoană
* Exerciții de identificare a gândurilor folositoare sau nefolositoare pe care le poate avea o persoană într-o situație dată: *Ce gândește personajul principal?*
* Discutarea relației situație - gând – emoție – comportament, pornind de la exemple concrete
* Exerciții de reformulare a gândurilor nesănătoase cu scopul de a trece de la o emoție nefolositoare la una folositoare: *Transformă gândurile.*
 |
| Luarea unor decizii responsabile | * Exerciții de remodelare a unui element neplăcut cu scopul de a obține un obiect cu aspect plăcut: *Scheletul uman*
* Exerciții de reformulare a unor gânduri neplăcute cu scopul de a produce o emoție folositoare: *Să transformăm gândurile! Puzzle-ul gândurilor*
* Identificarea situațiile ce pot fi sau nu controlate: *Cercul controlului*
 |
| Identificarea unor strategii de reglare a emoțiilor și comportamentelor personale pentru crearea unor relații bune cu cei din jur | * Discuții despre tipurile de conflict (interior, exterior, folositor, nefolositor)
* Identificarea într-un film a tipului de conflict și a soluțiilor găsite de personaj pentru rezolvarea lui
* Reprezentarea prin desen a unei situații conflictuale
* Exerciții de explorare a conflictelor pe baza exemplelor personale: *Triunghiul identificării conflictelor, Ce poți face cu o portocală?*
* Exerciții de identificare a asemănărilor și deosebirilor dintre personaje din filme, din povești sau dintre persoane
* Joc didactic de identificare a asemănărilor și deosebirilor dintre colegi: *Și eu sunt...*
* Exerciții de identificare a soluțiilor pentru rezolvarea conflictelor: *Triunghiul rezolvării conflictelor*
* Exerciții de identificare a manifestării empatiei într-un film sau în viața proprie
* Discuții despre comportamente care relevă empatia personajelor
* Joc de rol pentru manifestarea ascultării active: *Te ascult, te înțeleg*
 |
|
| Autoevaluarea abilităților socio-emoționale | * Ilustrarea prin desen și culori a emoțiilor de bază și formularea celor mai importante aspecte legate de acestea: Curcubeul emoțiilor
* Exercițiu de asamblare a unui organizator grafic care să releve relația: SITUAȚIE - GÂND - EMOȚIE - COMPORTAMENT
* Realizarea unui lapbook cu elementele relevante din fiecare lecție parcursă: Rucsăcelul meu
 |

**4. CONȚINUTURI**

|  |  |
| --- | --- |
| **Tema** |  **Conceptele principale** |
| **EMOȚIILE** | * Pasiunile, calitățile, aptitudinile personale
* Noțiunea de emoție
* Emoțiile de bază: bucurie, tristețe, uimire, furie, frică, dezgust
* Manifestarea emoțiilor
 |
| **GESTIONAREA EMOȚIILOR PROPRII** | * Situații plăcute – situații neplăcute
* Emoții folositoare – emoții nefolositoare
* Gânduri sănătoase – gânduri nesănătoase
* Relația situație-gând-emoție-comportament
* Control – autocontrol
* Tehnici de reglare / autoreglare a emoțiilor (tehnici de autocontrol)
 |
| **RELAȚIILE CU CEILALȚI** | **Conflictul:*** Tipuri de conflict: conflict interior – conflict exterior; conflict folositor – conflict nefolositor
* Soluții de rezolvare a conflictului

**Empatia****Ascultarea activă** |

**5. SUGESTII METODOLOGICE**

Conținutul este organizat în trei unități de învățare, care familiarizează elevii, gradual, cu (1) identificarea și denumirea emoțiilor, (2) înțelegerea și exersarea procesului situație-gând-emoție-comportament în diferite situații și (3) gestionarea emoțiilor în situații conflictuale și auto-evaluarea propriilor abilități socio-emoționale.

Unitățile au în spate filosofia învățării experiențiale, consacrată de psihologul american David Kolb care a inovat pedagogia școlară, activând principalul actor în procesul educațional: elevul. Cunoașterea este creată prin experiență directă, iar învățarea are loc prin reflecția asupra celor experimentate, generalizare și apoi transfer - testarea noilor concepte în diferite contexte. Astfel, elevul devine un actor activ care experimentează conștient, reflectează și trage singur concluzii asupra celor trăite, având profesorul ca ghid.

Fiecare lecție începe cu rezultatele așteptate (cunoștințe, abilități, atitudini), listarea conceptelor cheie și planul lecției. După introducere, urmează structura ciclului învățării experiențiale:

1. Experiența directă
2. Reflecție
3. Generalizare
4. Transfer

Pentru fiecare etapă din acest proces sunt detaliate activitățile și ghidul de facilitare, precum și resursele auxiliare necesare (referințe la clipuri video, anexe - fișe de lucru, cartonașe, postere). Pentru unele activități sunt oferite recomandări de flexibilizare.

Caracterul acestei discipline opționale este unul **explorator și practic-aplicativ**, care presupune **participarea directă și implicarea activă a elevilor** în activitățile de învățare. Elevii exersează abilități și atitudini într-un mediu adecvat de învățare, devin responsabili pentru modul în care se implică în jocurile și activitățile propuse, care pot fi realizate individual, în perechi sau în echipă.

Se recomandă ca activitățile de predare-învățare să fie desfășurate sub forme și strategii variate, **cu accent pe punerea în rol a elevilor**, ca persoane care se confruntă cu o gamă largă de situații de viață și sunt nevoite să ia decizii responsabile în privința: relațiilor din familie, a prieteniilor și a activităților de zi cu zi.

Prin competențele formulate şi tematica propusă, programa permite **abordarea învățării în perspectivă constructivistă, valorificând experiențele concrete ale elevilor şi propunând situații specifice, experienţiale de învățare**, asigurând astfel o învățare: personală, autentică, durabilă, bazată pe trăiri, sentimente şi interpretări proprii ale experiențelor trăite - propuse structurat sau semi-structurat și completate cu resursele de conținut oferite. Această abordare permite cadrului didactic utilizarea creativă a spațiului, școlar (aranjarea sălii de clasă în moduri diferite, facilitând comunicarea în grupuri mici), dar și utilizarea spațiilor din afara clasei (în curtea școlii sau în cadrul comunității).

**Strategiile didactice pun accent pe construcția progresivă a cunoașterii**, flexibilitatea abordărilor și asigurarea unui parcurs diferențiat, coerență și abordări inter- și trans- disciplinare în procesul educațional. **Structura unei activități de învățare experienţială** presupune **următoarele repere**:· ·

* exercițiu de energizare - asigură tranziția la activitatea nouă, crește nivelul de implicare al clasei;
* introducere și conectare cu tematica - prezentarea scopului, a obiectivelor de învățare;
* discuție pregătitoare, facilitată, pe marginea temei - se stabilesc conexiuni cu lecțiile anterioare; se poate introduce noul conținut, susținut resursele utilizate în situația de învățare;
* experiența de învățare propriu-zisă (situație, sarcină, exercițiu, joc, poveste) - generează conținut pentru analiza ulterioară (stări, sentimente, acțiuni, interpretări);
* analiza experienței - permite conștientizarea faptelor, stărilor emoționale, interpretărilor manifestate în etapa de experiență concretă; analiza se realizează prin întrebări deschise, adresate tuturor copiilor, cu răspuns oferit voluntar, încurajare pentru ascultare activă, acceptarea punctelor de vedere personale, reconstituirea experienței pe baza răspunsurilor elevilor. Pentru fiecare experiență de învățare este esențială discuția însoțită de reflecție, cu rol în formularea de concluzii proprii și generalizare;
* identificarea unor soluții şi răspunsuri la nivel personal - se subliniază angajamentele proprii și concluziile, atât la nivel tematic, cât și la nivel personal, cu referire la lecțiile învățate;
* fixarea elementelor-cheie ale situației de învățare - permite conectarea cu contextul tematic pentru lecția viitoare, sarcină de lucru/exersare;
* evaluarea - face referire atât la evaluarea de proces (Cum a fost situația de învățare?), precum și la evaluarea de conținut (Ce/Despre ce am învățat?).

Este important ca profesorul să acorde feedback permanent pentru a evidenția progresul fiecărui elev, a încuraja exprimarea ideilor și a argumentelor personale și a valoriza rezultatele învățării. Portofoliul va include cele mai reprezentative produse ale activității elevului și va fi prezentat părinților pe parcursul anului școlar. Profesorii poate evidenția pentru părinți interesele și nevoile elevilor, precum și ariile recomandate pentru ameliorare.

**6. BIBLIOGRAFIE**

* David Kolb (2014), *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development*, Pearson FT Press.
* Maurice J. Elias, Steven E. Tobias, Brian S.Friedlander (2019), *Inteligența emoțională în educația copiilor*, Ed. Curtea Veche.
* George W. Burns (2011), *101 Povești vindecătoare pentru copii și adolescenți*, Ed. Trei.
* Sylvia Rotter, Dr. Brigitte Sindelar (2014),  *Sus cortina... pentru viață. Pedagogie teatrală. Jocuri și exerciții*, Editura UNATC PRESS.
* Gabriela Bărbulescu, Silvia Borțeanu, Marilena Călin, Cecilia Iuga, Elvira Toma (2015), *175 de jocuri pentru preșcolari și școlarii mici*, Ed. Litera.
* Johan Galtung (19690. “Conflict as a Way of Life”, în: H. Freeman (ed.),1969. *Progress in Mental Health*. London: Churchill.

**Resurse web:**

* YouTube: Animated Short Film, [“DO NOT BE ANGRY”](https://www.youtube.com/watch?v=8vzSckg8jk8)
* YouTube: [CGI Animated Short Film HD "Spellbound " by Ying Wu & Lizzia Xu CGMeetup](https://www.youtube.com/watch?v=W_B2UZ_ZoxU)
* YouTube: [Piper best Oscar winning short film](https://www.youtube.com/watch?v=3A-2NRHWqFQ)