

Anexa nr. II la Ordinul ministrului educației nr. 3702/21.04.2021

MINISTERUL EDUCAȚIEI

**Programa școlară  
pentru disciplina**

***ABILITĂȚI SOCIO-EMOȚIONALE***

**Învățământ special  
Clasele a V-a – a X-a  
Dizabilități intelectuale grave, severe și/sau asociate**

**București, 2021**

## Notă de prezentare

Programa școlară pentru disciplina *Abilități socio-emoționale* reprezintă o nouă ofertă curriculară pentru ciclul gimnazial din învățământul special, disciplina fiind prevăzută, începând cu anul școlar 2018-2019, în Planul-cadru de învățământ pentru învățământul special primar și gimnazial, dizabilități intelectuale grave, severe și/sau asociate, prevăzut în Anexa nr. 9 la O.M.E.N. nr. 3622/18.05.2018 privind aprobarea planurilor-cadru pentru învățământul special preșcolar, primar și gimnazial.

Disciplina *Abilități socio-emoționale* face parte din Aria curriculară *Om și societate* și are un buget de timp alocat de 1 oră/săptămână.

Această disciplină presupune o abordare nouă a procesului de învățământ din învățământul special, cu o viziune dinamică și complexă asupra transformărilor ce se produc la nivel individual și de grup școlar, la nivel relațional și inter-relațional, având ca scop abilitarea elevului cu dizabilitate în vederea unei cât mai optime integrări în școală și în societate.

În susținerea studiului acestei discipline vin cercetările în domeniu, la nivel național și internațional, precum și programele destinate învățământului de masă desfășurate pe acest palier:

- programe de educație socio-emoțională desfășurate în România (*Programul educațional „Da, Poți!”; Programul educațional: „Formarea de abilități de viață la copiii și adolescenți din medii defavorizate; Programul „Fast Track – program de prevenire multifocus pentru copiii cu deficiențe în ceea ce privește competențele emoționale și sociale.*)

- programe de educație emoțională și socială dezvoltate în lume (*Modelul PATH – Promoting Alternative Thinking Strategies – Promovarea strategiilor de gândire alternativă; Improving Social Awareness, Social Problem Solving Project (ISA/SPSP) (Îmbunătățirea Conștientizării Sociale, Proiect Social de Rezolvare a Problemelor; Yale-New Haven Social Competence Promotion Program (Program de Promovare a Competențelor Sociale Yale-New Haven); Oakland’s Child Development Project (Proiectul Oakland de Dezvoltare a Copiilor); Peaceful Kids Conflict Resolution Program (Program de rezolvare pașnică a conflictelor copiilor).*

Obiectivul central al disciplinei este acela de a modela personalitatea pe principiul individualității și al generalității, elevului cu dizabilități severe și/sau asociate necesitând înțelegerea situațiilor simple de viață, formarea autonomiei personale și sociale, un nivel minim de maturizare afectivă, precum și abilitarea de a relaționa cu cei din jur.

Disciplina *Abilități socio-emoționale* continuă noul model de proiectare curriculară, centrat pe competențe, care presupune realizarea transferului și mobilizarea cunoștințelor și a abilităților în situații noi, interdisciplinare, accentuându-se scopul învățării și formarea personalității elevului.

Structura prezentei programei școlare include următoarele elemente:

- Nota de prezentare
- Competențe generale
- Competențe specifice și exemple de activități de învățare
- Conținuturi
- Sugestii metodologice
- Bibliografie

Competențele sunt ansambluri structurate de cunoștințe, abilități și atitudini dezvoltate prin învățare, care permit identificarea și rezolvarea unor probleme specifice unui domeniu sau a unor probleme generale, în contexte particulare diverse.

**Competențele generale** specifice disciplinei *Abilități socio-emoționale* reflectă necesitatea de a-i forma elevului conștiința de sine și conștiința socială, precum și autonomia socială și capacitatea de a lua decizii responsabile.

**Competențele specifice** se formează pe parcursul unui an școlar, sunt derivate din competențele generale și reprezintă etape în dobândirea acestora. Competențele specifice sunt însoțite de exemple de activități de învățare, care constituie tot atâtea modalități de organizare a activității didactice în scopul atingerii competențelor.

**Domeniile de conținut** vizate de prezenta programă pentru ciclul gimnazial sunt:

- Conștiința de sine
- Conștiința socială
- Autonomie socială și managementul emoțiilor
- Decizii și comportamente responsabile

Prin sugestiile metodologice, programa propune, cu caracter de exemplu, strategii didactice care valorifică experiența concretă a elevului, cadrul didactic având libertatea de a utiliza exemplele de activități de învățare, de a le completa sau de a le înlocui, astfel încât acestea să asigure un demers didactic adecvat situației concrete de la clasă, capacității de înțelegere și nivelului de dezvoltare al elevilor.

Programa școlară a disciplinei *Abilități socio-emoționale* are ca finalitate integrarea optimă a elevilor cu dizabilități grave, severe și/sau asociate în comunitate, realizată prin abilitarea lor socio-emoțională, prin dezvoltarea unor atitudini pozitive față de propria persoană și față de ceilalți, prin abilitarea lor în practicarea unui comportament social și interiorizarea unor norme de conduită socială.

Demersurile de abilitare socio-emoțională propuse prin actuala programă sunt concordante cu spiritul și cu recomandările cuprinse în:

- Recomandarea Parlamentului European și a Consiliului Uniunii Europene privind competențele cheie din perspectiva învățării pe parcursul întregii vieți (2006/962/EC);
- Raportul către UNESCO al Comisiei Internaționale pentru Educație în secolul al XXI-lea;
- Convenția ONU cu privire la drepturile copilului, 1989.

Prezenta programă școlară se adresează cadrelor didactice din învățământul special. Este necesar ca proiectarea activității didactice precum și activitatea didactică propriu-zisă să fie precedate de lectura integrală a programei școlare.

## Competențe generale

- 1. Dezvoltarea capacității de autocunoaștere și a unei atitudini pozitive față de sine**
- 2. Dezvoltarea abilităților de adaptare la cerințele mediului social**
- 3. Dezvoltarea abilităților de reglare/autoreglare emoțională și a capacității de interacțiune socială**
- 4. Formarea abilităților de luare a deciziilor și a comportamentelor responsabile în raport cu sine și cu ceilalți**

## CLASA a V-a

### Competențe specifice și exemple de activități de învățare

#### 1. Dezvoltarea capacității de autocunoaștere și a unei atitudini pozitive față de sine

<b>Clasa a V-a</b>
<p><b>1.1. Identificarea calităților personale în vederea construirii imaginii de sine</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exerciții de identificare a unor calități personale "Ce fel de persoană sunt";</li> <li>- exerciții de identificare a diferențelor dintre părerea proprie despre sine și părerea celorlalți;</li> <li>- fișe de lucru de tipul „Calitățile mele”;</li> <li>- exerciții joc de evidențiere a calităților personale („Harta personală”);</li> <li>- exerciții - joc pentru stabilirea însușirilor personale și ale celorlalți („Hai să facem cunoștință”, „Acesta sunt eu!”).</li> </ul>
<p><b>1.2. Formarea unor comportamente sociale bazate pe respect ca trăsătură morală</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exerciții de identificare pe baza suporturilor imagistice a situațiilor de manifestare a respectului/lipsei de respect;</li> <li>- exerciții de observare dirijată a unor situații reale/imaginare;</li> <li>- discuții libere pe marginea unor situații reale/imaginare;</li> <li>- lectura unor texte/audierea unor povești cu morală;</li> <li>- exerciții de tip „Așa da/Așa nu” pe imagini și fișe de lucru;</li> <li>- jocuri de rol de promovare a unor comportamente bazate pe respect, în paralel cu exerciții de asumare a responsabilității pentru propriile greșeli – Exemplu: jocuri tematice „Așa da/Așa nu”.</li> </ul>
<p><b>1.3. Identificarea stărilor emoționale complexe (mândrie, rușine, dezamăgire, încântare, invidie, admirație, regret, vinovăție)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exerciții de identificare a propriilor emoții și a celor din jur pe baza comportamentelor, limbajului, posturii, mimicii și pantomimicii;</li> <li>- audierea de povești și identificarea pe baza acestora a stărilor emoționale prin care trec personajele;</li> <li>- realizarea de desene ale unor stări emoționale diverse;</li> <li>- exerciții de asociere a imaginilor reprezentative ale emoțiilor cu denumirea lor;</li> <li>- jocuri de identificare și exprimare a emoțiilor proprii, de tipul „La pescuit de emoții”.</li> </ul>
<p><b>1.4. Verbalizarea cauzelor și consecințelor emoțiilor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- activități de identificare a cauzelor și consecințelor emoțiilor pe baza unor materiale suport;</li> <li>- activități de verbalizare a cauzelor și consecințelor emoțiilor, prin metode interactive (exemplu: „explozia stelară”);</li> <li>- joc de rol pe tema consecințelor emoțiilor;</li> <li>- dialoguri pe tema consecințelor emoțiilor.</li> </ul>

#### 2. Dezvoltarea abilităților de adaptare la cerințele mediului social

<b>Clasa a V-a</b>
<p><b>2.1. Formularea unor criterii simple de constituire a unui grup de apartenență</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exerciții de sortare pe criterii date a unor jetoane, imagini, fotografii ce reprezintă persoane;</li> <li>- exerciții de identificare a elementelor comune pe care le au membrii unui grup;</li> <li>- exerciții de diferențiere a noțiunii de grup de noțiunea de mulțime;</li> <li>- activități de diferențiere empirică dintre o mulțime de oameni și un grup de oameni (oamenii din stația de autobuz sunt împreună, dar nu se cunosc versus echipa de fotbal);</li> </ul>

<b>Clasa a V-a</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- exerciții de identificare a grupurilor din care poate face parte o persoană;</li> <li>- exerciții de identificare a tipurilor de relații existente la nivel de grup (pozitive/negative);</li> </ul>
<p><b>2.2. Relaționarea pozitivă cu ceilalți membri ai grupului/grupurilor de apartenență</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exerciții de reactualizare a grupurilor de apartenență;</li> <li>- activități de identificare a posibilelor roluri în grup;</li> <li>- exerciții de descriere a unor activități din cadrul diferitelor grupuri pentru evidențierea relațiilor existente la nivelul acestora;</li> <li>- jocuri de rol pentru exersarea unor acțiuni de întrajutorare a unui alt membru al grupului;</li> <li>- realizarea unor colaje cu tema „Clasa noastră”, „Prietenii”, „Familia”;</li> <li>- realizarea unui panou cu fotografii/desene/mesaje pentru promovarea bunelor maniere.</li> </ul>
<p><b>2.3. Identificarea principalelor drepturi și îndatoriri din cadrul grupurilor de apartenență</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- activități de reactualizare a regulamentului clasei cu identificarea drepturilor și îndatoririlor fiecărui elev;</li> <li>- rezolvarea unor sarcini de lucru în echipă cu roluri și îndatoriri stabilite (desen colectiv, construcție cuburi de lemn, realizarea unui panou);</li> <li>- discuții despre îndatoririle din grupul familial plecând de la texte suport/proverbe/imagini;</li> <li>- exerciții de dialog pe tema drepturilor și îndatoririlor din cadrul grupului de prietenii folosind suporturi concrete.</li> </ul>
<p><b>2.4. Abilitarea în vederea exercitării drepturilor și îndatoririlor fundamentale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exerciții de recunoaștere în imagini a diverse situații de respectare și, respectiv, încălcare a drepturilor copilului;</li> <li>- activități de simulare a unor situații de respectare a drepturilor copilului;</li> <li>- exerciții de dialog pe tema drepturilor copilului.</li> </ul>
<p><b>2.5. Identificarea emoțiilor celorlalți</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exerciții de identificare a emoțiilor celorlalți pe baza unor materiale suport (imaginii, filme, povești);</li> <li>- exerciții - joc de identificare a comportamentelor empaticice;</li> <li>- exerciții practice de comunicare verbală și nonverbală în vederea relaționării pozitive.</li> </ul>

### **3. Dezvoltarea abilităților de reglare/autoreglare emoțională și a capacității de interacțiune socială**

<b>Clasa a V-a</b>
<p><b>3.1. Familiarizarea cu noțiuni simple de organizare comunitară</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exerciții de identificare a tipurilor de comunitate locală (sat, oraș);</li> <li>- activități de precizare a rolului comunității locale ca grup de apartenență;</li> <li>- exerciții de familiarizare cu numele localității de domiciliu;</li> <li>- exerciții de familiarizare cu numele localității unde se află școală;</li> <li>- activități de prezentare a localității în care trăiește și a domiciliului (sat/oraș, bloc/casă);</li> <li>- activități de prezentare a unor evenimente locale (ziua localității, obiceiuri religioase/sociale specifice – târguri, bâlciuri, parade);</li> <li>- activități de realizare a unor machete cu indicarea instituțiilor principale din comunitatea locală (școala, spitalul, poliția, biserica);</li> <li>- realizarea unor colaje cu imagini/fotografii ale localității de domiciliu;</li> <li>- lectură după imagini pentru identificarea unor roluri/responsabilități în grupurile de</li> </ul>

<b>Clasa a V-a</b>
apartenență.
<p><b>3.2. Utilizarea unor date relevante pentru identitatea copilului în raport cu autoritățile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exerciții practice de utilizare a datelor de identitate: nume, prenume, domiciliu;</li> <li>- exerciții practice de reproducere fidelă a unui număr de telefon de contact;</li> <li>- exerciții de realizare a unor carduri cu datele personale esențiale;</li> <li>- exerciții practice de relaționare cu persoane străine;</li> <li>- activități de identificare a polițistului, pompierului, cadrului medical pe suport imagistic (uniformă, culoare uniformă, mașină de intervenție);</li> <li>- exerciții practice de stabilire a situațiilor în care se furnizează datele de identificare personală.</li> </ul>
<p><b>3.3. Exersarea unor comportamente adecvate în situații limită</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- activități de stabilire a ceea ce este o situație limită;</li> <li>- exerciții de simulare a unor situații limită (incendiu, inundație, cutremur etc.);</li> <li>- activități de asociere eveniment - autoritate ce poate interveni;</li> <li>- activități de confecționare a unor carduri cu date de identificare a elevului, numere de telefon de urgență;</li> <li>- joc de rol în vederea exersării modalităților de stabilire a raporturilor cu autoritățile.</li> </ul>
<p><b>3.4. Însușirea modalității de gestionare a stărilor emoționale de tristețe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- activități de identificare a factorilor generatori ai stării emoționale de tristețe pe baza materialelor suport;</li> <li>- activități de comutare a atenției către activități plăcute, generatoare de emoții pozitive;</li> <li>- vizionare de materiale suport de identificare a metodelor prin care tristețea poate fi gestionată;</li> </ul>

#### **4. Formarea abilităților de luare a deciziilor și a comportamentelor responsabile în raport cu sine și cu ceilalți**

<b>Clasa a V-a</b>
<p><b>4.1. Exersarea capacității de a alege în situații concrete de viață</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• programul zilnic</li> <li>- exerciții de alegere a activităților zilnice;</li> <li>- exerciții de exprimare a preferințelor legate de alegerea unor activități ;</li> <li>- exerciții - joc de exprimare a opiniei proprii legate de luarea unei decizii simple;</li> <li>- exerciții de justificare a alegerilor făcute;</li> <li>- exerciții - joc de identificare a alegerii potrivite în diverse situații;</li> <li>- joc de tipul: „Alegerea mea...”, „Tu ce alegi?”.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• obiecte de îmbrăcăminte</li> <li>- exerciții de numire a articolelor de îmbrăcăminte;</li> <li>- exerciții de asociere articole de îmbrăcăminte – anotimp;</li> <li>- exerciții de alegere a articolelor de îmbrăcăminte potrivite diferitelor ocazii (la joacă, la școală, la cumpărături, la aniversări);</li> <li>- exerciții de justificare a alegerilor făcute.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• jucării/jocuri preferate</li> <li>- exerciții de identificare a preferințelor legate de jocuri/jucării;</li> <li>- discuții legate de alegerea făcută;</li> <li>- joc de rol „Raftul meu de jucării”.</li> </ul>
<p><b>4.2. Exersarea capacității de evitare a situațiilor periculoase</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exerciții de recunoaștere a situațiilor periculoase;</li> <li>- exerciții de identificare a riscului de expunere la pericole;</li> <li>- exerciții de recunoaștere a comportamentelor personale care te pot pune în pericol;</li> <li>- exerciții - joc de exprimare a alegerii în situații dificile.</li> </ul>

## Conținuturi

Domenii de conținut	Clasa a V-a
<b>Conștiința de sine</b>	<b>Calitățile, valorile și resursele personale</b> <b>Trăsături morale ale persoanei</b> Valori moral – civice în relațiile cu sine și cu ceilalți: respect și lipsa de respect <b>Apartenența la grup</b> (grupurile de egali – clasa, prietenii; familia) - criterii simple de constituire a unui grup de apartenență <b>Emoții</b> Emoții primare și emoții secundare – stări emoționale complexe: mândrie, rușine, dezamăgire, încântare, invidie, admirație, regret, vinovăție Emoții – reacții și consecințe ale emoțiilor
<b>Conștiința socială</b>	<b>Relațiile interpersonale în grup</b> (grupurile de egali – clasa, prietenii; familia) – roluri și activități la nivelul grupurilor de apartenență <b>Drepturi și îndatoriri</b> în cadrul grupurilor de apartenență (grupurile de egali – clasa, prietenii; familia) Cuvinte și acțiuni care rănesc – cooperare și colaborare, acceptarea diversității, comportamente conciliante Empatie față de emoțiile celorlalți – recunoașterea emoțiilor celorlalți
<b>Autonomie socială și managementul emoțiilor</b>	<b>Comunitatea locală</b> - noțiuni simple de organizare comunitară. Comunitatea de domiciliu Ajutor în situații limită. Comportamente adecvate în situații limită <b>Emoții negative</b> - reacții nepotrivite Tristețea – recunoașterea emoției, a factorilor generatori, acceptarea și gestionarea acesteia
<b>Decizii și comportamente responsabile</b>	<b>Dreptul la participare. Alegeri simple – Programul zilnic</b> Exersăm alegerile: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cu ce mă îmbrac astăzi</li> <li>• Jucării/jocuri preferate</li> <li>• Evitarea situațiilor periculoase</li> </ul>



## CLASA a VI-a

### Competențe specifice și exemple de activități de învățare

#### 1. Dezvoltarea capacității de autocunoaștere și a unei atitudini pozitive față de sine

Clasa a VI-a
<p><b>1.1. Identificarea și formarea unor comportamente sociale bazate pe sinceritate ca trăsătură morală</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exerciții de identificare în suporturi imagistice a situațiilor de adevăr și minciună;</li> <li>- discuții libere pe marginea unor situații reale;</li> <li>- jocuri de rol;</li> <li>- citirea și discutarea unor povești despre sinceritate ;</li> <li>- exerciții de tip „Așa da/Așa nu” pe imagini și fișe de lucru;</li> <li>- exerciții joc de identificare acțiune – consecință;</li> <li>- exerciții joc de asociere;</li> <li>- activități de identificarea unor exemple de sinceritate/minciună în situații reale și ipotetice;</li> <li>- exerciții de observare și comentare a unor imagini și texte cu conținut civic;</li> <li>- discuții despre consecințele minciunii în situații de viață familiare elevilor;</li> <li>- exerciții de observare dirijată a unor situații reale;</li> <li>- exerciții de promovare a unor comportamente pozitive în paralel cu exerciții de asumare a responsabilității pentru propriile greșeli (Exemplu: jocuri tematice „Așa da/Așa nu”);</li> <li>- exerciții de manifestare a acordului/dezacordului față de comportamente bazate pe sinceritate/minciună.</li> </ul>
<p><b>1.2. Identificarea stărilor de confort și disconfort emoțional</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exerciții de identificare a emoțiilor care provoacă stări de confort/disconfort emoțional;</li> <li>- exerciții de diferențiere conceptuală între confort și disconfort emoțional;</li> <li>- audierea unor povești (Exemplu: „Povestea ursului cafeniu”, după Vladimir Colin), pentru identificarea și denumirea emoțiilor resimțite de personaje;</li> <li>- exerciții joc de identificare a unor stări sufletești și acțiuni prezentate în imagini (“Cum mă simt azi”).</li> </ul>
<p><b>1.3. Etichetarea emoțiilor complexe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exerciții pentru identificarea caracteristicilor emoțiilor complexe;</li> <li>- exerciții de numire/etichetare a emoțiilor complexe;</li> <li>- activități de diferențiere/asociere a emoțiilor complexe;</li> <li>- jocuri de tipul „Cubul emoțiilor”, pentru identificarea emoțiilor și redarea unor situații corespondente acesora;</li> <li>- joc de mimă.</li> </ul>
<p><b>1.4. Identificarea unor elemente relevante pentru identitatea copilului – locuri de apartenență, domiciliu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exerciții de reactualizare a tipurilor de comunitate locală;</li> <li>- activități de descriere a drumului pe care îl parcurge copilul de acasă la școală (mijloc de transport acasă – școală, însoțitor, schițe sau desene cu drumul parcurs, aprecierea noțiunilor de departe – aproape, aprecierea duratei de deplasare - mult, puțin);</li> <li>- activități de reproducere fidelă a adresei de domiciliu;</li> <li>- completarea adresei pe formulare tipizate;</li> <li>- exerciții de recunoaștere în diverse surse de informare a unor elemente (clădiri, statui, magazine, intersecții) aparținând spațiului apropiat;</li> <li>- activități de localizare a locuinței în raport de vecinătate cu instituții, magazine,</li> </ul>

<b>Clasa a VI-a</b>
<p>clădiri semnificative în localitatea de domiciliu;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- realizarea unor colaje cu imagini/fotografii ale localității de domiciliu, casă, școală;</li> <li>- exerciții de recunoaștere a unor obiective culturale, turistice din localitate/proximitate.</li> </ul>
<p><b>1.5. Asocierea unor situații contextuale cu reacții emoționale specifice</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exerciții de identificare a relației dintre cauzele emoțiilor și reacțiile emoționale pe baza unor materiale suport;</li> <li>- exerciții – joc de asociere a anumitor comportamente cu factorii declanșatori ai emoțiilor, de tipul „Mă port așa....., pentru că simt.....”;</li> <li>- jocuri de rol – interpretarea unor roluri pentru reproducerea unor stări emoționale resimțite în diverse situații.</li> </ul>

## **2. Dezvoltarea abilităților de adaptare la cerințele mediului social**

<b>Clasa a VI-a</b>
<p><b>2.1. Identificarea unor evenimente importante din viața comunității și a rolului acestora</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- activități de participare la evenimente tradiționale din comunitatea locală;</li> <li>- discuții referitoare la rolul evenimentelor colective din comunitate;</li> <li>- exerciții de aranjare în timp, pe durata unui an calendaristic a evenimentelor din viața colectivității;</li> <li>- vizionarea unor filme pentru familiarizarea cu elemente locale ale comunității în care locuiește, cu tradițiile locale;</li> <li>- realizarea unor colaje cu imagini, fotografii ale localității de domiciliu;</li> <li>- activități de voluntariat: ne ajutăm colegii mai mici, activități de ocrotire a mediului; apropiat, igienizarea spațiului verde din curtea școlii.</li> </ul>
<p><b>2.2. Exprimarea empatiei față de emoțiile altor persoane în diverse situații</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exerciții și jocuri pentru semnalizarea înțelegerii mesajului emoțional transmis de interlocutor;</li> <li>- vizionare de materiale suport cu exemplificări de comportamente empatic;</li> <li>- exerciții de modelare a comportamentului empatic;</li> <li>- activități de exersare a modalităților alternative de reacție la stările emoționale ale celorlalți.</li> </ul>

## **3. Dezvoltarea abilităților de reglare/autoreglare emoțională și a capacității de interacțiune socială**

<b>Clasa a VI-a</b>
<p><b>3.1. Identificarea drepturilor fundamentale de bază ale copilului</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exerciții de recunoaștere în imagini a diverselor situații de respectare și, respectiv, încălcare a drepturilor copilului;</li> <li>- activități de simulare a unor situații de respectare a drepturilor copilului;</li> <li>- exerciții de dialog pe tema drepturilor copilului.</li> </ul>
<p><b>3.2. Însușirea unor modalități de gestionare a furiei</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vizionarea unor materiale suport, în scopul identificării și înțelegerii modalităților de stăpânire a impulsului emoțional;</li> <li>- activități de identificare a modalităților de control emoțional în situații emoționale intense;</li> <li>- exerciții de control emoțional (stăpânirea impulsului);</li> <li>- jocuri de rol, de tipul „<i>Sunt furios, dar mă abțin</i>”;</li> <li>- exerciții – joc de completare a unor enunțuri lacunare.</li> </ul>

#### 4. Formarea abilităților de luare a deciziilor și a comportamentelor responsabile în raport cu sine și cu ceilalți

Clasa a VI-a	
<b>4.1. Formarea abilității de a alege între minciună și adevăr</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- exerciții de identificare a minciunii și a adevărului pe baza de materiale suport;</li> <li>- jocuri de stabilire a valorii de adevăr a unor propoziții „Adevărat sau fals”;</li> <li>- exerciții de identificare a consecințelor adevărului/minciunii;</li> <li>- exerciții - joc „Adevăr sau minciună”.</li> </ul>
<b>4.2. Dezvoltarea abilității de a face o alegere potrivită</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- discuții despre animalul de companie preferat;</li> <li>- exerciții de identificare a preferințelor legate de animalul de companie;</li> <li>- discuții despre responsabilitățile ce decurg din îngrijirea unui animal de companie.</li> </ul>
<b>4.3. Formarea capacității de asumare a responsabilității</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- exerciții de identificare a simțului de răspundere pe baza materialelor suport;</li> <li>- exerciții de formare a simțului de răspundere prin asumare de roluri și sarcini în școală și familie;</li> <li>- exerciții practice de asumare a responsabilităților la nivelul clasei;</li> <li>- joc de rol pe temă dată „Sunt responsabil”.</li> </ul>
<b>4.4. Identificarea dreptului copilului de a participa la luarea deciziilor</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- activități de identificare a situațiilor concrete în care elevii pot fi consultați (activități extrașcolare, amenajarea clasei);</li> <li>- discuții legate de alegerea locului în clasă și a colegului de bancă;</li> <li>- activitate practică de planificare a unei activități extrașcolare;</li> </ul>

### Conținuturi

Domenii de conținut	Clasa a VI-a
<b>Conștiința de sine</b>	<p><b>Construirea imaginii de sine. Atitudine pozitivă față de propria persoană</b>  <b>Trăsături morale ale persoanei:</b> sinceritate și minciună  <b>Emoții complexe</b> (stări emoționale complexe: mândrie, rușine, dezamăgire, încântare, invidie, admirație, regret, vinovăție) - elemente caracteristice. Confort și disconfort emoțional  <b>Apartenența la grup</b> - criterii simple de constituire a unui grup de apartenență. Apartenența locală</p>
<b>Conștiința socială</b>	<p><b>Evenimente importante din viața comunității locale.</b> Rolul evenimentelor colective din comunitate  <b>Reacții empatice</b> (înțelegerii mesajului emoțional transmis de interlocutor)  <b>Emoții – comportamente.</b>            Situații contextuale și reacții emoționale specifice</p>
<b>Autonomie socială și managementul emoțiilor</b>	<p><b>Elemente relevante pentru identitatea copilului - localitatea și domiciliu</b>  <b>Drepturi fundamentale de bază ale copilului</b>            Situații stresante – inhibare (rușine, teamă de reacție)            Furia și dezamăgirea - recunoașterea emoției, a factorilor generatori, acceptarea și gestionarea acesteia</p>

Domenii de conținut	Clasa a VI-a
<b>Decizii și comportamente responsabile</b>	<b>Valori moral – civice în relațiile cu sine și cu ceilalți.</b> Minciună – adevăr. Consecințe <b>Dreptul la participare</b> Exersarea responsabilă a dreptului la participare. Exersarea alegerilor – Animalul de companie Asumarea deciziilor și a comportamentelor responsabile în raporturile sociale Acceptarea responsabilității prin asumarea rolurilor și sarcinilor în grupurile școlare

## CLASA a VII-a

### Competențe specifice și exemple de activități de învățare

#### 1. Dezvoltarea capacității de autocunoaștere și a unei atitudini pozitive față de sine

Clasa a VII-a
<p><b>1.1. Însușirea noțiunilor elementare ale imaginii de sine</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- activități de identificare a caracteristicilor personale de tipul „Cine sunt eu?”, „Cum mă văd ceilalți”;</li> <li>- exerciții de diferențiere a imaginii de sine pozitivă – imagine de sine negativă utilizând diverse materiale suport;</li> <li>- exerciții de identificare a personajelor cu o imagine de sine pozitivă utilizând diverse materiale suport;</li> <li>- implicarea în activități care să pună în valoare calitățile personale ale elevilor.</li> </ul>
<p><b>1.2. Identificarea și formarea unor comportamente sociale bazate pe curaj ca trăsătură morală</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exerciții de identificare în suporturi imagistice a situațiilor de adevăr și minciună;</li> <li>- discuții libere pe marginea unor situații reale;</li> <li>- jocuri de rol;</li> <li>- lectura unor texte cu morală;</li> <li>- exerciții de tip „Așa da/Așa nu” pe imagini și fișe de lucru;</li> <li>- exerciții joc de identificare acțiune – consecință;</li> </ul>
<p><b>1.3. Recunoașterea emoțiilor resimțite de propria persoană și de ceilalți</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exerciții de recunoaștere și etichetare a emoțiilor complexe;</li> <li>- exerciții de diferențiere a emoțiilor trăite de persoane diferite raportate la aceeași situație;</li> <li>- jocuri de rol pentru identificarea diferenței dintre emoțiile resimțite de persoane; diferite în același context situațional.</li> </ul>
<p><b>1.4. Identificarea implicațiilor relaționale care decurg din stările emoționale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exerciții-joc de analiză a unor situații concrete;</li> <li>- exerciții-joc de identificare a unor relații ce se pot stabili între persoane în urma exprimării adecvate/neadecvate a unor emoții;</li> <li>- jocuri de rol pentru exersarea unor dialoguri imaginare în scopul exprimării propriilor trăiri emoționale;</li> <li>- joc de rol pentru adoptarea de comportamente adecvate în diverse situații create;</li> <li>- exerciții-joc de exprimare a propriilor păreri în legătură cu fapte și întâmplări cunoscute.</li> </ul>

#### 2. Dezvoltarea abilităților de adaptare la cerințele mediului social

Clasa a VII-a
<p><b>2.1. Identificarea unor evenimente importante din viața comunității și a rolului acestora</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- activități de participare/marcare a evenimentelor tradiționale din comunitatea națională;</li> <li>- discuții referitoare la rolul evenimentelor colective din comunitate națională;</li> </ul>

<b>Clasa a VII-a</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- realizarea unor colaje cu imagini, fotografii ale localității de domiciliu;</li> <li>- activități de audiție a unor cântece, piese muzicale din folclor, muzică românească</li> <li>- vizionarea unor filme ce prezintă tradiții populare românești;</li> <li>- exerciții de povestire a modului în care se derulează anumite obiceiuri familiare copilului (colindatul, obiceiuri pascale).</li> </ul>
<p><b>2.2. Familiarizarea cu noțiuni simple de organizare națională</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exerciții de familiarizare cu numele țării, numele limbii naționale;</li> <li>- exerciții de identificare a simbolurilor naționale: drapel, zi națională, imnul de stat, stema și sigiliul statului;</li> <li>- audiția imnului de stat;</li> <li>- exerciții de memorare/reproducere a imnului de stat;</li> <li>- activități de precizare a unor situații în care sunt folosite simboluri ale statului;</li> <li>- exerciții de simulare a unor evenimente oficiale ce presupun utilizarea simbolurilor naționale;</li> <li>- completarea unor enunțuri referitoare la Statul Român și trăsăturile sale;</li> <li>- expoziție/colaje cu imagini reprezentative din România (relief, monumente);</li> <li>- exerciții de colorare în conturul hărții României.</li> </ul>
<p><b>2.3. Însușirea de comportamente empatic</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exemplificări de comportamente empatic cu ajutorul materialelor suport;</li> <li>- exerciții de dezvoltare a abilității de a reacționa potrivit față de emoțiile celorlalți;</li> <li>- exerciții de exprimare adecvată a emoțiilor în relație cu ceilalți;</li> <li>- jocuri de rol pentru exemplificarea diferitelor tipuri de reacții empatic.</li> </ul>

### **3. Dezvoltarea abilităților de reglare/autoreglare emoțională și a capacității de interacțiune socială**

<b>Clasa a VII-a</b>
<p><b>3.1. Explorarea/înțelegerea calității de cetățean</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exerciții de reactualizare a informațiilor de identitate personală;</li> <li>- exerciții de observarea a documentelor de identitate: certificat de naștere, carnet de elev;</li> <li>- exerciții de identificare a elementelor definitorii pentru certificatul de naștere: format, mărime, culoare;</li> <li>- exerciții de identificare a elementelor definitorii pentru carnetul de elev: formă, fotografie;</li> <li>- exerciții de diferențiere certificat de naștere – alte documente;</li> <li>- exerciții de diferențiere carnet de elev – alte documente (sau carnete);</li> <li>- activități de explicare a utilității documentelor personale;</li> <li>- exerciții - joc de simulare a utilizării certificatului de naștere, carnet de elev.</li> </ul>
<p><b>3.2. Abilitarea în vederea exercitării drepturilor fundamentale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exerciții de identificare a drepturilor fundamentale ale omului (dreptul la ocrotirea sănătății, dreptul liberei circulații, dreptul de a fi apărat și ocrotit de statul roman etc);</li> <li>- exerciții de recunoaștere în imagini a diverselor situații de respectare și, respectiv, încălcare a drepturilor fundamentale;</li> <li>- activități de simulare a unor situații de respectare a drepturilor fundamentale și de</li> </ul>

<b>Clasa a VII-a</b>
<p>îndeplinire a îndatoririlor;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exerciții de identificare a îndatoririlor/obligații fundamentale ale omului (obligații în cazul situațiilor de urgență, obligația de a respecta legile statului, obligația de a nu încălca drepturile celorlalți etc.);</li> <li>- exerciții de recunoaștere în imagini a diverselor situații de îndeplinire a îndatoririlor fundamentale ale omului;</li> <li>- exerciții de dialog pe tema drepturilor omului.</li> </ul>
<p><b>3.3. Identificarea unor modalități de rezolvare a conflictelor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- activități de identificare a caracteristicilor situațiilor conflictuale;</li> <li>- discuții despre sursele conflictelor și urmările acestora, purtate pe marginea unor materiale suport (vizionare filme și audiere povești );</li> <li>- joc de rol pentru identificarea unor soluții pozitive la o situație conflictuală;</li> <li>- activități de identificare a strategiilor de rezolvare a conflictelor;</li> <li>- exerciții – joc de povestire a unei întâmplări trăite, oferind detalii despre situația conflictuală și rezolvarea ei;</li> <li>- exerciții joc de completare a unor povești fără final („Găsește un final”).</li> </ul>
<p><b>3.4. Însușirea unor modalități de gestionare a agresivității</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exemplificarea unor situații generatoare de comportamente agresive;</li> <li>- exerciții de identificare a unor tehnici de evitare a situațiilor problemă;</li> <li>- joc de rol pentru aplicarea tehnicilor simple de negociere a conflictului, de tipul „Ce ai face în locul meu?”;</li> <li>- exerciții joc de completare a unor povești fără final („Tu ce ai face?”).</li> </ul>

#### **4. Formarea abilităților de luare a deciziilor și a comportamentelor responsabile în raport cu sine și cu ceilalți**

<b>Clasa a VII-a</b>
<p><b>4.1. Identificarea și exprimarea opiniilor diferite în situații date</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- discuții legate de posibilitatea de a exista opinii diferite cu privire la aceeași situație;</li> <li>- activități de identificare a diverselor opinii în situații date;</li> <li>- exerciții de exprimare a punctelor de vedere personale legate de situații date.</li> </ul>
<p><b>4.2. Formarea abilității de alegere a prietenilor – anturajelor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exerciții de identificare a criteriilor de alegere a prietenilor ;</li> <li>- exerciții de identificare a influențelor pozitive/negative ale anturajului pe baza discuțiilor și a materialelor suport;</li> <li>- joc de rol „Prietenul potrivit”.</li> </ul>
<p><b>4.3. Formarea abilității de a alege alimente și comportamente sănătoase</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exerciții de alegere a alimentelor preferate;</li> <li>- exerciții de identificare a alimentelor sănătoase/nesănătoase;</li> <li>- discuții pe baza alegerilor sănătoase/nesănătoase;</li> <li>- joc de rol „La supermarket”;</li> <li>- exerciții de selectare a alimentelor sănătoase potrivite pentru mesele principale și gustări;</li> <li>- discuții despre comportamente benefice pentru sănătate (activități sportive, respectarea orelor de somn etc.).</li> </ul>

## Conținuturi

Domenii de conținut	Clasa a VII-a
<b>Conștiința de sine</b>	<b>Construirea imaginii de sine</b> Imagine de sine pozitivă – imagine de sine negativă <b>Trăsături morale ale persoanei:</b> curaj – frică. Comportamente sociale bazate pe curaj ca trăsătură morală <b>Emoții</b> - limbaj verbal, nonverbal și paraverbal Implicații emoționale în viața socială
<b>Conștiința socială</b>	<b>Apartenența la grup</b> - criterii simple de constituire a unui grup de apartenență. Locurile de apartenență: țara mea <b>Noțiuni simple de organizare națională</b> Simbolurile țării mele: drapel, zi națională, imnul de stat, stema și sigiliul statului <b>Evenimente importante din viața comunității naționale</b> Rolul evenimentelor colective din comunitatea națională <b>Empatia și comportamentele empaticе</b> Manifestări empaticе în mod verbal și prin gesturi simple
<b>Autonomie socială și managementul emoțiilor</b>	<b>Sunt cetățean:</b> documente de identitate – certificatul de naștere și carnetul de elev <b>Drepturile fundamentale ale omului</b> (dreptul la ocrotirea sănătății, dreptul liberei circulații, dreptul de a fi apărat și ocrotit de statul roman etc.) <b>Emoții negative</b> Agresivitatea Situații generatoare de comportamente agresive Conflictul și modalități de rezolvare a conflictelor
<b>Decizii și comportamente responsabile</b>	<b>Comportamentul asertiv</b> Exprimarea opiniei și acceptarea diferențelor de opinie. Îmi aleg prietenii Influențe pozitive/negative ale grupului de prieteni/anturajului <b>Decizii și comportamente responsabile</b> Stil de viață sănătos Alimente și comportamente care ne mențin sănătoși.



## CLASA a VIII-a

### Competențe specifice și exemple de activități de învățare

#### 1. Dezvoltarea capacității de autocunoaștere și a unei atitudini pozitive față de sine

Clasa a VIII-a
<p><b>1.1. Familiarizarea cu noțiuni simple de apartenență religioasă și etnică</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exerciții de reactualizare a drepturilor omului și copilului;</li> <li>- activități de familiarizare a principalelor grupuri etnice și religioase din țara noastră pe baza materialelor suport – fotografii, filme ;</li> <li>- activități de identificare a religie și etniei pentru fiecare elev;</li> <li>- exerciții de identificare a diferențelor majore dintre religii și etnii, pe baza fotografiilor ce surprind obiceiuri, costume tradiționale, sărbători religioase.</li> </ul>
<p><b>1.2. Identificarea calităților personale și încrederea în forțele proprii</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exerciții de cunoaștere și autocunoaștere („Cine sunt eu?”, „Cum sunt eu?”);</li> <li>- exerciții de identificare a opțiunilor proprii „Cum aș vrea să fiu?” ;</li> <li>- exerciții de apreciere a propriului comportament în raport cu persoane, personaje și situații cunoscute;</li> <li>- exerciții de identificare a propriilor trăsături morale: încrederea/neîncrederea în forțele proprii, curajul/frica/lașitatea, bunătatea/răutatea - sinceritatea/minciuna;</li> <li>- exerciții-joc de identificare a unor calități, limite și defecte, cu referire la propria persoană („Știu cine sunt?”, „Eu sunt unic...”, „Eu pot, eu vreau, eu trebuie”).</li> </ul>
<p><b>1.3. Identificarea și formarea unor comportamente sociale bazate pe încredere ca trăsătură morală</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exerciții de reactualizare a trăsăturilor morale învățate anterior ;</li> <li>- exerciții de identificare în suporturi imagistice a situațiilor de încredere/lipsă de încredere;</li> <li>- discuții libere pe marginea unor situații reale;</li> <li>- jocuri de rol;</li> <li>- lectura unor texte cu morală;</li> <li>- exerciții de tip „Așa da/Așa nu” pe imagini și fișe de lucru;</li> <li>- exerciții joc de identificare acțiune – consecință;</li> <li>- exerciții de promovare a unor comportamente moral-civice pozitive în paralel cu exerciții de asumare a responsabilității pentru propriile greșeli - Exemplu: jocuri tematice „Așa da/Așa nu”;</li> <li>- exerciții de manifestare a acordului/dezacordului față de comportamente bazate pe respect/lipsă de respect, cinste/necinste, sinceritate/minciună.</li> </ul>
<p><b>1.4. Recunoașterea unei multitudini de emoții trăite în raport cu sine și cu ceilalți</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- activități de recunoaștere și etichetare a emoțiilor complexe;</li> <li>- exerciții de identificare a multitudinii de emoții trăite de diferite personaje utilizând materiale suport;</li> <li>- exerciții de recunoaștere a propriilor emoții și ale celorlalți;</li> <li>- activități de monitorizare (cu sprijin din partea adulților) a emoțiilor resimțite de-a lungul unei zile cu ajutorul emoticoanelor – „Jurnalul emoțiilor”;</li> <li>- jocuri de mimă și pantomimă.</li> </ul>

<b>Clasa a VIII-a</b>
<p><b>1.5. Identificarea efectelor pozitive/negative asupra organismului, declanșate de emoțiile resimțite</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exerciții de identificare a nivelurilor intensității emoțiilor;</li> <li>- exerciții de identificare a reacțiilor fiziologice asociate emoțiilor pozitive/negative;</li> <li>- exerciții de asociere a reacțiilor fiziologice cu emoțiile.</li> </ul>

## **2. Dezvoltarea abilităților de adaptare la cerințele mediului social**

<b>Clasa a VIII-a</b>
<p><b>2.1. Identificarea regulilor de comunicare civilizată</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exerciții de identificare a regulilor de comunicare;</li> <li>- exerciții practice de utilizare a formulelor de adresare: salut, „te rog”, „mulțumesc”;</li> <li>- exerciții practice de ascultare activă: să privească interlocutorul în ochi, să suspende alte activități, să nu întrerupă, să aștepte rândului;</li> <li>- exerciții practice – oferirea/primirea de complimente.</li> </ul>
<p><b>2.2. Identificarea regulilor de comportare civilizată</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exerciții de exprimare în cuvinte proprii ce înseamnă ”comportament civilizată”;</li> <li>- exerciții de identificare a regulilor de comportare civilizată în diferite situații familiare elevilor;</li> <li>- joc de tipul „Așa da/Așa nu”;</li> <li>- activități de exemplificare a necesității respectării normelor de comportament civilizată ;</li> <li>- joc de rol ce ilustrează modalități pozitive de interacțiune verbală sau fizică.</li> </ul>
<p><b>2.3. Manifestarea de comportamente adecvate în raport cu emoțiile resimțite de ceilalți</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exemplificarea de comportamente adecvate/inadecvate manifestate în raport cu emoțiile resimțite de ceilalți, utilizând materiale suport;</li> <li>- joc de rol pe teme date de cadrul didactic;</li> <li>- discuții pe baza comportamentelor adecvate/inadecvate manifestate în raport cu emoțiile resimțite de ceilalți pornind de la experiențele personale.</li> </ul>

## **3. Dezvoltarea abilităților de reglare/autoreglare emoțională și a capacității de interacțiune socială**

<b>Clasa a VIII-a</b>
<p><b>3.1. Recunoașterea și definirea documentelor de identitate</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exerciții de recunoaștere a documentelor de identitate;</li> <li>- exerciții de identificare a elementelor caracteristice cărții de identitate: mărime, greutate/duritate, fotografie;</li> <li>- exerciții de diferențiere între alte documente și cartea de identitate;</li> <li>- activități de înțelegere a utilității cărții de identitate, contexte în care i se solicită cartea de identitate;</li> <li>- activități de înțelegere a modalității de păstrare a documentelor personale.</li> </ul>
<p><b>3.2. Identificarea de manifestări comportamentale pro și antisociale din viața cotidiană</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- discuții despre comportamente prosociale (ajutorare, cooperare, toleranță, sprijin);</li> <li>- exerciții de identificare a unor situații în care elevii au dat dovadă de comportamente prosociale;</li> </ul>

<b>Clasa a VIII-a</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- discuții despre comportamente antisociale (conflictuale, agresive);</li> <li>- discutarea unor exemple de comportament moral-civic demne de urmat din povești, poezii, desene animate și din viața reală;</li> <li>- discutarea urmărilor pozitive și negative ale diferitelor acte de comportament asupra propriei persoane și asupra celorlalți;</li> <li>- audiția/vizionarea unor povestiri, imagini, filme care stimulează relaționarea pozitivă cu copiii provenind din grupuri etnice, culturale, sociale diferite.</li> </ul>
<p><b>3.3. Identificarea tehnicilor de modificare a comportamentelor indezirabile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- discuții despre cauzele și urmările manifestărilor indezirabile, purtate pe marginea unor materiale suport (vizionare filme și audiere povești);</li> <li>- joc de rol pentru identificarea unor soluții de modificare a comportamentelor indezirabile;</li> <li>- activități de identificare a strategiilor de modificare a comportamentelor indezirabile;</li> <li>- exerciții de identificare a comportamentelor declanșatoare de emoții cu impact negativ;</li> <li>- activități de identificare a modalităților de minimalizare a emoțiilor manifestate excesiv.</li> </ul>
<p><b>3.4. Însușirea unor modalități de gestionare a sentimentelor de frustrare și deznădejde</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exerciții de identificare a situațiilor declanșatoare de sentimente de frustrare și deznădejde;</li> <li>- discuții despre manifestările sentimentelor de frustrare și deznădejde, purtate pe marginea unor materiale suport (vizionare filme și audiere povești);</li> <li>- exersarea abilității de a găsi un final fericit al poveștilor cu situații care declanșează sentimente de frustrare și deznădejde;</li> <li>- exemplificarea unor situații declanșatoare a sentimente de frustrare din viața elevilor- discuții;</li> <li>- joc de rol pe temă dată de cadrul didactic.</li> </ul>

#### **4. Formarea abilităților de luare a deciziilor și a comportamentelor responsabile în raport cu sine și cu ceilalți**

<b>Clasa a VIII-a</b>
<p><b>4.1. Identificarea consecințelor nerespectării legilor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- discuții despre importanța respectării legilor;</li> <li>- discuții despre consecințele nerespectării legilor;</li> <li>- exerciții de exemplificare a diferitelor situații de respectare/nerespectare a legilor pe baza materialelor suport;</li> <li>- jocuri tematice „Așa da/Așa nu”;</li> <li>- exerciții de promovare a unor comportamente moral-civice pozitive în paralel cu exerciții de asumare a responsabilității pentru propriile greșeli;</li> <li>- exerciții de manifestare a acordului/dezacordului față de comportamente rezultate din respectare/nerespectarea legilor;</li> <li>- discuții legate de urmările propriilor decizii și acțiuni asupra celorlalți.</li> </ul>
<p><b>4.2. Identificarea legăturii dintre respectarea legii și siguranța personală</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- discuții despre legătura dintre respectarea/nerespectarea legii și siguranța personală;</li> <li>- discuții pornind de la situații concrete de viață în care legea este respectată/încălcată (traversarea unei străzi, purtarea centurii de siguranță etc.);</li> <li>- joc de rol pe temă dată.</li> </ul>

<b>Clasa a VIII-a</b>
<p><b>4.3. Formarea abilității de implicare în luare a deciziilor la nivel de grup</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exerciții de identificare a deciziei potrivite în rezolvarea problemelor apărute la nivelul grupului (școală, familie, societate);</li> <li>- exerciții de identificare a modului de intervenție ținând cont de implicații;</li> <li>- activități de participare la luarea deciziilor și de întărire a regulilor clasei;</li> <li>- activități de rezolvare a unor sarcini de lucru ce implică cooperarea și colaborarea</li> <li>- exerciții practice de luare a deciziei în grup/pereche.</li> </ul>

## Conținuturi

<b>Domenii de conținut</b>	<b>Clasa a VIII-a</b>
<b>Conștiința de sine</b>	<p><b>Cunoaștere și autocunoaștere</b> Încrederea în forțele proprii <b>Trăsături morale ale persoanei:</b> încrederea și lipsa de încredere <b>Comportamente sociale</b> bazate pe încredere ca trăsătură morală <b>Emoții complexe și efectele emoțiilor asupra organismului</b></p>
<b>Conștiința socială</b>	<p><b>Apartenența la grup</b> Apartenența etnică și religioasă <b>Empatia și comportamentele prosoziale</b> - colaborare și cooperare <b>Reguli de comunicare și comportare civilizată</b></p>
<b>Autonomie socială și managementul emoțiilor</b>	<p><b>Documente de identitate personală:</b> CI – poză, serie, număr, valabilitate Regim de utilizare și păstrare a documentelor de identitate personală <b>Comportamente dezirabile/comportamente indezirabile</b> Cauze declanșatoare și tehnici de modificare a comportamentelor indezirabile <b>Emoții negative</b> Frustrarea și dezgustul</p>
<b>Decizii și comportamente responsabile</b>	<p><b>Respectarea și nerespectarea legilor</b> Consecințe ale nerespectării legilor Lege și siguranță personală <b>Gestionarea problemelor apărute la nivelul grupului și luarea deciziilor</b></p>

## CLASA a IX-a

### Competențe specifice și exemple de activități de învățare

#### 1. Dezvoltarea capacității de autocunoaștere și a unei atitudini pozitive față de sine

Clasa a IX-a
<p><b>1.1. Înșușirea unor cunoștințe despre conceptele de reușită și eșec</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exemplificare conceptelor de reușită și eșec;</li> <li>- exerciții de identificare a emoțiilor generate de reușită/eșec cu ajutorul materialelor suport;</li> <li>- exerciții de identificare a cauzelor generatoare de eșec cu ajutorul materialelor suport;</li> <li>- exerciții de identificare comportamente adecvate în caz de reușită și eșec cu ajutorul materialelor suport;</li> <li>- jocuri de rol pe tema reușitei și a eșecului.</li> </ul>
<p><b>1.2 Conștientizarea potențialului propriu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exerciții de alcătuire a unei liste cu aptitudini și abilități;</li> <li>- exerciții de identificare a propriilor aptitudini și abilități;</li> <li>- activitate - joc în perechi;</li> <li>- activități de realizare independentă de proiecte individuale pe temă dată/aleasă împreună cu cadrul didactic;</li> <li>- exerciții pentru realizarea unui obiectiv propus;</li> <li>- activități de creștere a încrederii în propriul potențial „Pot să fac ceea ce îmi doresc”;</li> <li>- activități de fixare de obiective realiste în concordanță cu propriul potențial;</li> <li>- exerciții de creștere a motivației pentru atingerea obiectivelor pe baza materialelor suport.</li> </ul>
<p><b>1.3. Formarea unor comportamente sociale bazate pe responsabilitate</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exerciții de identificare în suporturi imagistice a comportamentelor responsabile/iresponsabile;</li> <li>- exerciții joc de identificare acțiune – consecință;</li> <li>- discuții libere pe marginea unor situații reale;</li> <li>- jocuri de rol pe temă dată;</li> <li>- lectura unor texte cu încărcătură morală;</li> <li>- exerciții de tip „Așa da/Așa nu” pe imagini și fișe de lucru;</li> <li>- exerciții de asumare a responsabilității pentru propriile greșeli.</li> </ul>
<p><b>1.4. Exprimarea stărilor emoționale complexe în relație cu nevoile proprii și cu contexte situaționale date</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exerciții de identificare a nevoilor proprii în contexte situaționale date;</li> <li>- exerciții de asociere între nevoi proprii – satisfacerea/nesatisfacerea lor - emoții resimțite;</li> <li>- jocuri de rol pentru exemplificarea stărilor emoționale ale persoanei în relație cu satisfacerea/nesatisfacerea nevoilor proprii.</li> </ul>

#### 2. Dezvoltarea abilităților de adaptare la cerințele mediului social

Clasa a IX-a
<p><b>2.1. Manifestarea empatiei în raport cu diferențele individuale și de grup</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exerciții de conștientizare a categoriilor de persoane după vârstă și gen: tânăr, copil, bătrân, băiat, fată;</li> <li>- exerciții de identificare a asemănarilor și deosebirilor între sine și ceilalți din punct de vedere emoțional și comportamental;</li> <li>- exerciții de manifestare de reacții empaticе (grijă, toleranță) față de diferențele individuale și de grup;</li> </ul>

<b>Clasa a IX-a</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- exerciții aplicative de cultivare a sentimentului de acceptare și cooperare.</li> </ul>
<p><b>2.2. Recunoașterea tipurilor de manifestări ale stărilor emoționale în contexte diferite</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exerciții de identificare a emoțiilor resimțite de persoane diferite aflate în aceeași situație;</li> <li>- exerciții de diferențiere a emoțiilor trăite de persoane diferite raportate la aceeași situație;</li> <li>- exemplificarea cazurilor în care persoane diferite, aflate în aceeași situație, manifestă stări emoționale diferite, utilizând materiale suport;</li> <li>- exemplificarea situațiilor în care aceeași persoană poate avea emoții și reacții diferite în funcție de context;</li> <li>- joc de rol („Tu simți așa, eu simt altfel”).</li> </ul>
<p><b>2.3. Definirea muncii ca activitate specific umană</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- discuții despre meserii familiare elevilor și rezultatele acestora;</li> <li>- exerciții de punere în corespondență a nevoii de un produs/serviciu și meseriașul/profesionistul care îl oferă;</li> <li>- jocuri de rol;</li> <li>- discuții legate de complexitatea muncii;</li> <li>- discuții despre caracterul conștient și intențional al muncii ca activitate specific umană.</li> </ul>
<p><b>2.4. Exersarea modalităților de comunicare în diverse situații contextuale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exerciții de reactualizare a regulilor de comunicare civilizată prin: completarea verbală a unor enunțuri, punerea în corespondență a formulelor de salut cu momente ale zilei/interlocutori, „Așa da/Așa nu”;</li> <li>- exerciții joc de rol de adaptare a comunicării la interlocutor;</li> <li>- exerciții de exprimare non verbală a unor mesaje scurte;</li> <li>- activități practice de formulare a unor cereri;</li> <li>- activități de simulare a unor neînțelegeri.</li> </ul>

### **3. Dezvoltarea abilităților de reglare/autoreglare emoțională și a capacității de interacțiune socială**

<b>Clasa a IX-a</b>
<p><b>3.1. Formarea unei atitudini pozitive față de casătorie, ca reper de stabilitate socială</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exerciții de înțelegere a conceptului de casătorie, ca act contractual social și juridic;</li> <li>- exerciții de identificare a condițiilor pentru o casătorie reușită (iubire, încredere, înțelegere, respect reciproc etc.);</li> <li>- discuții despre consecințele formării unei familii la o vârstă foarte tânără;</li> <li>- jocuri de rol pe temă dată de cadrul didactic.</li> </ul>
<p><b>3.2. Elaborarea propriilor reguli de reglaj emoțional</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- discuții legate de necesitatea controlului emoțiilor;</li> <li>- discuții legate de posibilitatea de a controla emoțiile în scopul modelării comportamentale;</li> <li>- exemplificarea unor reguli de reglaj emoțional pe baza materialelor suport;</li> <li>- exerciții aplicative de reglaj emoțional în situații date (de gradare a intensității emoționale, de înlocuire a emoției negative cu una pozitivă);</li> <li>- joc de rol pentru exemplificarea unor reguli proprii de reglaj emoțional;</li> <li>- exerciții – joc de completare a unor povești fără final.</li> </ul>
<p><b>3.3. Însușirea unor modalități de gestionare a sentimentelor negative (dezamăgirea, frustrarea, dezgustul)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exerciții de identificare a situațiilor declanșatoare de sentimente negative;</li> </ul>

<b>Clasa a IX-a</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- discuții despre manifestări sentimentelor negative, purtate pe marginea unor materiale suport (vizionare filme și audiere povești);</li> <li>- exersarea abilității de a găsi un final fericit al poveștilor cu situații care declanșează sentimente negative;</li> <li>- exemplificarea unor situații declanșatoare de sentimente negative din viața elevilor-discuții;</li> <li>- jocuri de rol pe teme date (dezamăgirea, frustrarea, dezgustul).</li> </ul>

#### **4. Formarea abilităților de luare a deciziilor și a comportamentelor responsabile în raport cu sine și cu ceilalți**

<b>Clasa a IX-a</b>
<p><b>4.1. Identificarea strategiilor de rezolvare a problemelor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- discuții legate de strategia de rezolvare a problemelor „Stop, gândește, acționează”;</li> <li>- exerciții practice de tipul „Stop, gândește, acționează” pornind de la situații date;</li> <li>- discuții despre rezultatele aplicării strategiei „Stop, gândește, acționează”.</li> </ul>
<p><b>4.2. Identificarea soluțiilor alternative de rezolvare a problemelor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- activități de identificare a diferitelor modalități de rezolvare a problemelor;</li> <li>- exerciții practice de alegere a soluției potrivite într-o situație dată;</li> <li>- joc de rol „Soluția potrivită”.</li> </ul>
<p><b>4.3. Identificarea posibilelor obstacole în rezolvarea problemelor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- activități de identificare a diferitelor obstacole ce apar în rezolvarea problemelor (înțelegerea greșită a situației, lipsa de comunicare, divergența de opinie);</li> <li>- activități de identificare a modalităților de depășire a obstacolelor;</li> <li>- joc de rol pe teme date de cadrul didactic.</li> </ul>
<p><b>4.4. Explorarea resurselor personale care influențează alegerea meseriei</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- discuții pe baza meseriilor și a importanței lor în plan social;</li> <li>- exerciții de identificare a resurselor personale;</li> <li>- exerciții de asociere a resurselor personale identificate cu meseria potrivită;</li> <li>- activități de identificare a factorilor care influențează alegerea meseriei;</li> <li>- exerciții de tipul „Ce meserie mi se potrivește?”.</li> </ul>

## **Conținuturi**

<b>Domenii de conținut</b>	<b>Clasa a IX-a</b>
<b>Conștiința de sine</b>	<p><b>Autocunoaștere și atitudine pozitivă față de sine</b>            Reușită și eșec            Obiectivele și potențialul personal            Aptitudini și abilități personale  <b>Trăsături morale ale persoanei:</b> responsabilitate/            iresponsabilitate  <b>Stări emoționale în raport cu propriile nevoi</b>            Conduita emoțională expresivă</p>
<b>Conștiința socială</b>	<p><b>Reacții emoționale – emoții multiple</b>            Empatia și implicarea empatică  <b>Munca – activitate specific umană</b>  <b>Comunicarea contextuală</b>            Reguli de comunicare civilizată</p>

Domenii de conținut	Clasa a IX-a
<b>Autonomie socială și managementul emoțiilor</b>	<i>Familia - reper de stabilitate socială</i> Întemeierea familiei – căsătoria <b>Emoții negative</b> – controlul impulsurilor <b>Comportamente optime în situații conflictuale</b> - compromisul, negocierea
<b>Decizii și comportamente responsabile</b>	<b>Strategii de rezolvare a problemelor</b> (stop, gândește, acționează) Soluții alternative de rezolvare a problemelor. Obstacole în rezolvarea problemelor <b>Resursele personale</b> <b>Alegerea meseriei</b>



## CLASA a X-a

### Competențe specifice și exemple de activități de învățare

#### 1. Dezvoltarea capacității de autocunoaștere și a unei atitudini pozitive față de sine

<b>Clasa a X-a</b>
<p><b>1.1. Formarea unei atitudini pozitive față de sine ca ființă unică și valoroasă</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- activități joc de prezentare personală;</li> <li>- activitate de completare a unor propoziții lacunare de forma „Eu sunt ..., Eu pot..., Eu știu..., Eu vreau ...”;</li> <li>- activități de comparare cu personaje din texte/povești/eroi de desene animate;</li> <li>- activități de realizare a unor produse manufacturate cu utilizarea unor tehnici diferite adaptate posibilităților.</li> </ul>
<p><b>1.2. Identificarea unor elemente simple ce țin de stima de sine</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exerciții - joc de identificare a unor calități, limite și defecte, referitoare la propria persoană și / sau la cei din jur;</li> <li>- exerciții-joc de autocunoaștere și intercunoaștere în grup, de tipul „Acesta sunt eu!”, „Ce calități și defecte are colegul meu?”;</li> <li>- exerciții de identificare a factorilor ce contribuie la crearea unei stime de sine crescută/scăzută;</li> <li>- activități de valorificare a aspectelor pozitive ale personalității elevului;</li> <li>- exerciții aplicative de creștere a încrederii în forțele proprii („Sunt capabil”).</li> </ul>
<p><b>1.3. Exprimarea emoțiilor complexe față de diversitate</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- discuții despre emoțiile complexe: identificare, clasificare, etichetare;</li> <li>- exerciții de identificare a asemănărilor/deosebirilor din punct de vedere emoțional dintre persoane după diferite criterii : gen, vârstă, situație economică, stare de sănătate;</li> <li>- exerciții de manifestare de reacții comportamentale adecvate față de diversitate (gen, vârstă, situație economică, stare de sănătate);</li> <li>- joc de rol pe teme date.</li> </ul>
<p><b>1.4. Identificarea relației dintre situație - gând - emoție - reacție emoțională - consecințe ale emoțiilor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exerciții de exemplificare a unor situații și gânduri generatoare de emoții;</li> <li>- exerciții de exemplificare a unor reacții comportamentale generate de emoții;</li> <li>- exerciții de identificarea asocierii dintre situații, gânduri, emoții și consecințe pe bază de materiale suport;</li> <li>- jocuri de rol pe teme date.</li> </ul>
<p><b>1.5. Identificarea și formarea unor comportamente sociale bazate pe punctualitate</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exerciții pentru recunoașterea situațiilor de punctualitate sau de lipsa ei;</li> <li>- discuții libere pe marginea unor situații reale/imaginare;</li> <li>- exerciții de tip „Așa da/ așa nu” pe imagini și fișe de lucru;</li> <li>- joc de rol pentru a sugera efectele lipsei de punctualitate;</li> <li>- joc de rol: „Ce facem când întârziem?”.</li> </ul>

#### 2. Dezvoltarea abilităților de adaptare la cerințele mediului social

<b>Clasa a X-a</b>
<p><b>2.1. Identificarea modalităților de implicare în viața socială</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- activități de exemplificare a posibilităților de implicare în viața socială (voluntariatul, activități de întrajutorare);</li> <li>- discuții pe baza materialelor suport;</li> </ul>

<b>Clasa a X-a</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- activități de exersare a implicării sociale (activități de protecția mediului, activități în parteneriat cu colegii mai mici);</li> <li>- prezentarea unor modele.</li> </ul>
<p><b>2.2. Identificarea comportamentelor adecvate față de diversitatea de reacții generate de emoțiile negative</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- discuții despre cauzele și urmările manifestărilor indezirabile, purtate pe marginea unor materiale suport (vizionare filme și audiere povești);</li> <li>- discuții despre comportamente adecvate față de diversitatea de reacții generate de emoțiile negative;</li> <li>- joc de rol pentru identificarea unor soluții de modificare a comportamentelor indezirabile;</li> <li>- exerciții practice de identificare a strategiilor de modificare a comportamentelor indezirabile;</li> <li>- exerciții de identificare a modalităților de manifestare a stărilor afective pozitive, a prieteniei, toleranței, armoniei;</li> <li>- exerciții de adaptare a comportamentului propriu la cerințele grupului de apartenență;</li> <li>- exerciții aplicative de manifestare a autocontrolului emoțional.</li> </ul>
<p><b>2.3. Implicarea conștientă și activă în reacțiile emoționale ale celorlalți</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exerciții de identificare adecvată a mesajelor emoționale transmise de alte persoane;</li> <li>- exerciții aplicative de implicare emoțională ca răspuns la reacțiile emoționale ale celor din jur;</li> <li>- exerciții de manifestare a atitudinii tolerante față de reacții emoționale care sunt exprimate în jurul lor, chiar dacă acestea sunt în opoziție cu trăirile proprii;</li> <li>- exerciții aplicative de exprimare adecvată a emoțiilor față de diferite persoane;</li> <li>- jocuri de rol pe teme date.</li> </ul>
<p><b>2.4. Familiarizarea cu noțiuni simple din domeniul muncii și al dreptului muncii</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exerciții de identificare, pe baza exemplurilor concrete și a experienței de viață a elevului, a condițiilor în care trebuie să se desfășoare munca – contract de muncă, drepturi salariale, concediu de odihnă, concediu medical etc.;</li> <li>- discuții legate de îndatoririle angajatului: punctualitate, responsabilitate etc.;</li> <li>- activități de identificare a capacității de muncă a fiecărui elev în funcție de posibilitățile acestora ;</li> <li>- discuții pe baza unor modele oferite – părinți, profesori.</li> </ul>

### **3. Dezvoltarea abilităților de reglare/autoreglare emoțională și a capacității de interacțiune socială**

<b>Clasa a X-a</b>
<p><b>3.1. Identificarea principalilor factori pentru o viață de familie echilibrată</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exerciții de identificare a factorilor pentru o viață de familie echilibrată (comunicarea, stima și iubirea reciprocă, adaptare, rezolvarea problemelor, stabilitate financiară etc.);</li> <li>- discuții despre îndeplinirea rolurilor în cadrul familiei;</li> <li>- discutarea unor exemple de comportament, privind viața de familie, pe baza unor materiale suport (vizionare filmulețe, audiere povești).</li> </ul>
<p><b>3.2. Identificarea principalelor funcții ale familiei</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exerciții de identificare a principalelor funcții ale familiei (biologică, economică, de socializare, solidaritate familială etc.);</li> <li>- exerciții de înțelegere a funcțiilor familiei;</li> <li>- activități de simulare a unor situații de viață, cu material suport;</li> </ul>

<b>Clasa a X-a</b>
- exerciții- joc de completare a unor propoziții lacunare.
<b>3.3. Însușirea unor modalități de gestionare a situațiilor de viață dificile</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- exerciții de identificare a situațiilor de viață dificile;</li> <li>- exerciții de gestionare a propriilor emoții (depășirea emoțiilor negative și controlul intensității acestora);</li> <li>- exersarea de tehnici de autocontrol emoțional în scopul îmbunătățirii relațiilor sociale;</li> <li>- exerciții aplicative de monitorizare și reglare a emoțiilor resimțite în situații de viață dificile;</li> <li>- joc de rol pe teme date de cadrul didactic;</li> <li>- discuții pe tema autocontrolului emoțional (exemple din experiența de viață personală a elevilor);</li> <li>- exerciții practice de comportare civilizată (disciplină, punctualitate, cooperare, cinste, sinceritate, politețe, încredere în sine, spirit autocritic, modestie).</li> </ul>

#### **4. Formarea abilităților de luare a deciziilor și a comportamentelor responsabile în raport cu sine și cu ceilalți**

<b>Clasa a X-a</b>
<b>4.1. Identificarea strategiei de luare a deciziilor</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- activități de identificare a pașilor de luare a deciziilor: <ul style="list-style-type: none"> <li>• identificarea problemei;</li> <li>• identificarea emoției asociate;</li> <li>• generarea unor soluții alternative;</li> <li>• selectarea soluției cele mai bune;</li> <li>• evaluarea rezultatelor;</li> </ul> </li> <li>- exerciții practice de aplicare a strategiei de luare a deciziilor;</li> <li>- discuții despre experiențe personale și deciziile luate.</li> </ul>
<b>4.2. Formarea abilității de planificare a bugetului</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- exerciții de identificare a priorităților legate de buget;</li> <li>- exerciții de gestionare a banilor;</li> <li>- exerciții practice de planificare a bugetului.</li> </ul>
<b>4.3. Formarea abilităților de planificare eficientă a timpului și de stabilire a priorităților</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- exerciții de identificare a activităților zilnice necesare (ordine în cameră, îngrijirea unui animal, activități de terapie, activitate școlară);</li> <li>- exerciții de identificare a activităților zilnice plăcute/preferate;</li> <li>- exerciții de stabilire a bugetului de timp pentru activitățile zilnice;</li> <li>- exerciții de stabilire a priorităților;</li> <li>- activitate de realizare a unui program zilnic care să cuprindă atât activitățile necesare cât și cele plăcute.</li> </ul>

## Conținuturi

Domenii de conținut	Clasa a X-a
<b>Conștiința de sine</b>	<b>Unicitatea ființei umane</b> <b>Trăsături morale ale persoanei:</b> punctualitatea Stima de sine crescută, cheia succesului <b>Gând - emoție - reacție</b>
<b>Conștiința socială</b>	<b>Participarea activă la viața socială</b> Emoții complexe - situații - persoane Implicarea/nonimplicarea în reacțiile emoționale ale celorlalți <b>Implicațiile sociale ale muncii</b>
<b>Autonomie socială și managementul emoțiilor</b>	<b>Viața de familie</b> Funcțiile familiei (biologică, economică, de socializare, solidaritate familială) <b>Emoții negative</b> – monitorizare, evaluare, modificare Situații de viață dificile
<b>Decizii și comportamente responsabile</b>	<b>Etape în luarea a unei decizii</b> Decizii - Planificarea bugetului Decizii - Planificare timpului Consecințele deciziilor luate

## Sugestii metodologice

Programa școlară aferentă disciplinei *Abilități socio-emoționale* pentru elevii cu dizabilități grave, severe și/sau asociate, reglementează activitatea cadrului didactic atât în ceea ce privește formarea competențelor specifice la elevi, cât și planificarea și proiectarea unui demers didactic adecvat nivelului de dezvoltare al elevilor, vârstei acestora, precum și contextelor de învățare diferite.

Programa școlară pentru disciplina *Abilități socio-emoționale* propune demersuri educative în concordanță cu obiectivele educației copiilor cu dizabilități grave, severe și/sau asociate, tematica conținuturilor fiind orientativă și formulată în raport cu principiul general al integrării școlare și sociale a copiilor cu cerințe educative speciale, urmărind formarea unor abilități specifice de comunicare și integrare socială

O notă aparte a disciplinei *Abilități socio-emoționale* este dată de contribuția acesteia la abilitarea elevilor cu dizabilități intelectuale grave, severe și/sau asociate, din punct de vedere social și emoțional, în scopul unei optime integrări a acestora în mediul social.

Dezvoltarea abilităților socio-emoționale urmărește dezvoltarea abilităților de interacțiune cu adulții, cu cei de aceeași vârstă, acceptarea și respectarea diversității, dezvoltarea comportamentelor prosociale, dezvoltarea conceptului de sine, dezvoltarea autocontrolului emoțional și a expresivității emoționale.

Sugestiile metodologice au rolul de a orienta profesorul în utilizarea programei de *Abilități socio-emoționale* și de a organiza activitățile de predare-învățare-evaluare, cu respectarea specificului disciplinei și a nivelului de înțelegere și dezvoltare al elevilor.

Conținuturile și activitățile de învățare propuse sunt adaptate posibilităților de învățare ale elevilor cu dizabilități intelectuale grave, severe și/sau asociate. Activitățile de învățare propuse creează pentru copiii cu dizabilități intelectuale grave, severe și/sau asociate premisa transformării cunoștințelor, abilităților și atitudinilor, în comportamente sociale pozitive necesare integrării optime a acestora în societate.

Pornind de la specificul dezvoltării elevilor și ținând cont de particularitățile individuale ale acestora, sunt asigurate premisele aplicării contextualizate a programei școlare și proiectării unor parcursuri de învățare personalizate.

În vederea formării competențelor specifice disciplinei *Abilități socio-emoționale* se recomandă utilizarea de strategii, metode, procedee, mijloace și forme de organizare a activității care să contribuie la participarea directă a elevilor la propria formare, iar actul de învățare să aibă un caracter practic-aplicativ și participativ.

În selectarea strategiilor se pune accent pe conceperea unor parcursuri diferențiate de învățare și pe construcția progresivă a achizițiilor (cunoștințe, abilități, atitudini), dobândite prin studiul disciplinei, în limita permisă de nivelul proximal de dezvoltare al copiilor cu dizabilități grave, severe și/sau asociate.

Valoarea formativă a strategiilor didactice utilizate în procesul de predare-învățare-evaluare la disciplina *Abilități socio-emoționale* poate fi ridicată de cadrul didactic prin valorificarea efectelor pozitive ale conduitei ludice. Jocul reprezintă o componentă esențială, utilizarea lui în activitățile de predare-învățare-evaluare la copiii cu dizabilități grave, severe și/sau asociate având rezultate deosebite, alături de activitățile cu caracter practic-aplicativ

Sunt recomandate strategiile didactice care dezvoltă capacitatea de comunicare a elevilor, care stimulează participarea și implicarea directă a acestora în procesul educativ.

Cadrele didactice pot utiliza diferite tipuri de strategii didactice, cum ar fi:

- strategii inductive bazate pe utilizarea exemplurilor - din povești, filme, desene animate sau din viața reală;
- strategii de descoperire - identificare și recunoaștere (pe baza unor materiale suport) a trăsăturilor persoanei, a emoțiilor acesteia, a grupurilor de apartenență, a unor norme de

comportament social, a unor situații de respectare/încălcare a unor reguli de comportament social;

- strategii analogice care utilizează modele - din povești/filme/desene animate/viața reală - pentru caracterizarea persoanei, a grupurilor de apartenență, pentru analizarea regulilor și a relațiilor din cadrul grupului;

- strategii euristice (exemplu: jocul de rol, pornind de la exprimarea emoțională până la aplicarea unor reguli simple de conduită în familie, în grupul de joacă, discuții pe baza unor imagini, vizionări de filme/secvențe de film, audiere de povești, realizarea unor desene);

- strategii de utilizare combinată a unor metode active și interactive care să contribuie la dezvoltarea capacității de comunicare a elevilor, să încurajeze interacțiunea pozitivă, să-i motiveze și să-i angajeze pe elevi în activități de participare și cooperare în cadrul grupurilor de apartenență (activități de identificare, recunoaștere și aplicare a diverselor cunoștințe, deprinderi și abilități, discuții pe marginea acestora)

- strategii de alternare a formelor de activitate (frontală, în echipe, pe grupe mici, în perechi, individuală);

În procesul instructiv-educativ din învățământul special, folosirea materialelor/suporturilor concret-intuitive are un rol fundamental în valorificarea principului intuiției și în accesibilizarea conținuturilor învățării. Mijloacele și materialele didactice care oferă suport concret-intuitiv facilitează percepția directă a realității, solicită și, în același timp, sprijină operațiile gândirii, imaginația și creativitatea elevului, îl ajută să înțeleagă și să-și însușească cunoștințele, abilitățile, deprinderile și atitudinile țintite în proiectul unității de învățare.

Metodele interactive și activ-participative, însoțite de materiale suport, bazate pe elemente ludice, sunt cele ce pot duce la obținerea de rezultate pozitive în educația copiilor cu dizabilități grave, severe și asociate.

Jocul de rol și simularea pregătesc copilul pentru situații reale de viață și facilitează dezvoltarea comunicării verbale și nonverbale, a empatiei, a toleranței. Lucrul în echipă antrenează strategiile de rezolvare a conflictelor și modalitățile de comunicare eficientă.

Este recomandată folosirea de planșe ilustrative, jetoane adaptate temelor abordate, texte literare cu conținut tematic, CD-uri și DVD-uri cu filmulețe, povești, jocuri, prezentări Power-Point, soft-uri educative, fișe de lucru pentru asociere/diferențiere, planșe de colorat/ desen, diverse jucării.

Evaluarea reprezintă a treia componentă importantă a procesului de învățare, și este necesar ca proiectarea acesteia să se realizeze în acord cu finalitatea urmărită prin studiul disciplinei *Abilități socio-emoționale*. evaluarea nu reprezintă doar un instrument de control și măsurare a competențelor elevilor, ci și o modalitate de reglare a strategiilor de predare-învățare, de adaptare a cadrului didactic la nevoile individuale și de vârstă ale elevilor. Cadrul didactic va urmări progresul elevilor reflectat în achiziții cognitive, emoționale, comportamentale și atitudinale .

Evaluarea trebuie să se desfășoare sub cele trei forme cunoscute: evaluare inițială, continuă sau formativă și sumativă, acestea fiind procese definitorii de cunoaștere a individualității elevilor cuprinși în procesul educațional.

Se recomandă utilizarea unor forme și instrumente de evaluare complementare celor clasice cum sunt: autoevaluarea și observarea sistematică a activității și comportamentului elevilor. Observarea comportamentului elevilor, ca fundament al evaluării, constă în urmărirea atentă și sistematică a comportamentelor copiilor fără a interveni, cu scopul de a sesiza aspectele lor caracteristice. Evaluarea trebuie să se realizeze ca evaluare de competențe, evidențiind ceea ce au dobândit elevii, raportat la competențele propuse a fi atinse, incluzând cunoștințe, abilități, atitudini, fără a fi redusă exclusiv la ceea ce știu și cât anume știu elevii.

Nivelul de dezvoltare a competenței emoționale este cuantificat cu ajutorul următorilor indicatori:

- recunoașterea și exprimarea emoțiilor;
- înțelegerea emoțiilor;
- reglarea emoțională.

Nivelul de dezvoltare a competenței sociale este cuantificat cu ajutorul următorilor indicatori:

- complianța la reguli;
- relaționarea socială;
- comportamentul prosocial.

Este important feed-back-ul permanent față de progresul fiecărui elev, încurajarea exprimării ideilor și a argumentelor personale, valorizarea abilităților însușite prin aprecieri pozitive.

## Bibliografie

1. Ainscow, M., (1998), *Să-i cuprindem pe toți cei care învață. Învățământ de experiență*, Manchester: Universitatea Manchester;
2. Boncu, Ș, Dafinoiu I. (2014), *Psihologie socială. Studiul Interacțiunilor umane*, București: Editura Comunicare.ro;
3. Georgescu, D., Ștefănescu, D.O. (2016), *Cultură Civică, clasa a VIII-a*, București: Editura Humanitas;
4. Goleman, D. (2008), *Inteligența emoțională*, București: Editura Curtea Veche;
5. Pîrîială, O. (2016), *Manual de Educație civică*, București: Editura Aramis;
6. Skager, R., Dave, R.H., Robinson, K.G. (1977), *Curriculum evaluation for lifelong education*, Oxford: Pergamon Press;
7. Vrăsmaș, T. (2001), *Învățământul integrat și/sau incluziv*, București: Editura Aramis;
8. Rectory Paddock School, (2001), *În căutarea unui curriculum. Note privind educația copiilor cu handicap sever*, Londra: traducere UNICEF-RENINCO România;
9. \*\*\*(2002), *Curriculum pentru copii cu dizabilități severe și profunde*, București: Asociația RENINCO România;
10. \*\*\*Illinois State Board of Education, *Social/Emotional Learning Standards*, Chicago;
11. \*\*\*(2008) *Programă școlară disciplina Socializare, Clasele I - a X-a*, anexă la O.M.E.C.T. nr. 5234/ 01.09.2008.

## Grupul de lucru:

**Liana Maria MITRAN - Coordonator Ministerul Educației**

**Marilena Gabriela ION - coordonator Inspectoratul Școlar Județean Teleorman**

Nume, prenume	Instituție de apartenență
Gherghe Valeria	Inspectoratul Școlar Județean Teleorman
Ion Marilena Gabriela	Inspectoratul Școlar Județean Teleorman
Iordănoaia Iuliana Luminița	Centrul Școlar de Educație Incluzivă Alexandria, Teleorman
Dorobanțu Adela	Centrul Școlar de Educație Incluzivă Alexandria, Teleorman

Chiriță Grigore Capitolina	Centrul Școlar de Educație Incluzivă Alexandria, Teleorman
Hoară Oana Violeta	Centrul Școlar de Educație Incluzivă Roșiorii de Vede, Teleorman
Neguț Dorina	Centrul Școlar de Educație Incluzivă Roșiorii de Vede, Teleorman
Dumitru Stela	Centrul Școlar de Educație Incluzivă Roșiorii de Vede, Teleorman