

Lecția 2

Titlu: Exprimarea emoțiilor în sala de clasă

Timp de predare: 1 oră

Număr de participanți: Între 4 și 16 participanți

Rezultatele învățării:

1. Să înțeleagă importanța exprimării emoționale în sala de clasă
2. Să înțeleagă relevanța relațiilor dintre profesor și cursanți
3. Să înțeleagă legătura dintre exprimarea emoțională și atmosfera plăcută de învățare

Structura lecției:

Introdurre

Facilitatorul salută participanții și îi întreabă ce mai fac, povestindu-le despre cum se simte astăzi. Apoi, fiecare participant îți prezintă pe scurt starea de spirit din acea zi, explicând de ce se simte astfel.**Diapozitivul 4**



Cum te simți azi?
De ce?



Urmează o discuție cu întregul grup prin care se explică ce sunt sentimentele și cum le putem folosi în clasă. În cele din urmă, facilitatorul citește citatul și oferă câteva sfaturi oferind câteva explicații.

Diapozitivele 5,6,7



Ce sunt sentimentele? Cum
afectează ele învățarea?





"Sentimentele sau emoțiile sunt
limbajul universal și trebuie să fie
onorate. Ele sunt expresia
autentică a cine ești în locul tău
cel mai profund "

-Judith Wright



Sfaturi pentru gestionarea emoțiilor în sala de clasă

Învăță să
numești
emoțiile și
să le
asociezi cu
anumite
comporta
mente

Explorați
zonele de
reglare

Anticipați-vă
emoțiile -
gândiți-vă ce
emoții ați
putea simți

Împărtășiți
emoțiile și
cu alte
persoane
și încercați
să le
modelați

Învățați
strategii de
conștientizare
a gândurilor

Aplicați
tehnici de
reziliență
emoțională

Conținut

Facilitatorul citește cele 3 întrebări din diapozitivul 9:

- *Ce înțelegeți prin expresie emoțională?*
- *Cum ne putem exprima emoțiile?*
- *Ce funcție are expresia emoțională?*



Diapozitivul 9

Facilitatorul clarifică eventualele ambiguități și îi invită pe participanți să analizeze aceste întrebări în echipă apoi în plen. În următoarea etapă, facilitatorul prezintă conținutul diapozitivelor 10 și 11.



Diapozitivele 10,11

În continuare, facilitatorul îi invită pe cursanți să formeze perechi și să descrie cum ar arăta, din punctul lor de vedere, profilul unui profesor conștient emoțional și ce ar însemna pentru ei o atmosferă plăcută în clasă.



Exprimarea emoțiilor

- Exprimarea emoțională reprezintă un aspect fundamental al comunicării cu alte persoane
- Poate fi verbală sau nonverbală: acestea pot include expresii faciale, limbajul corpului (flexiune și postură), tonul și volumul vocii, comportamente simple precum plânsul și comportamente mai complexe, cum ar fi oferirea unui cadou.
- Exprimarea emoțională poate apărea cu sau fără conștientizarea acesteia.
- Modul în care este exprimată o emoție depinde de



Diapozitivul 10



Funcțiile Emoțiilor

Există trei funcții principale ale emoțiilor vitale pentru supraviețuirea noastră care ne oferă un scop în viața. În momentul când împărtășim acest scop cu alții, ne îmbunătățim viața și reușim să ne construim relații mai puternice. Cele trei funcții primare ale emoțiilor sunt:

1

**Ne pregătesc
pentru acțiune**

2

**Ne modelează
comportamentul
e viitoare**

3

**Ne ajută să
interacționăm cu
ceilalți**

Diapozitivul 11

După discutarea întrebărilor, facilitatorul prezintă următoarele 3 diapozitive privind abilitățile și cunoștințele unui profesor bun, insistând pe importanța creării unei atmosfere plăcute de învățare în clasă.



Conversație

Cum ați descrie un profesor conștient emoțional? Ce înseamnă pentru dvs o atmosferă plăcută de învățare în sala de clasă?



Diapozitivul 12



Exprimarea emoțiilor în sala de clasă

- Nu este suficient ca profesorii să aibă doar cunoștințe academice și abilități de instruire.
- Cercetările au indicat că interacțiunea emoțională a profesorilor cu elevii este, la rândul ei, un element important, deoarece suportul emoțional de



Diapozitivul 13



O atmosferă caldă
în sala de clasă
poate să cultive.....



- 1 Încrederea în rândul
studentilor
- 2 Nivelul de confort al elevilor
în clasă
- 3 Potențialul de dezvoltare a
relațiilor pozitive

Diapozitivul 14

Încurajarea emoțiilor pozitive

- Este importantă cultivarea respectului reciproc și a bunăvoinței în sala de clasă
- Laudele pot face minuni în rândul elevilor, făcându-i să se simtă apreciați și să se bucure de învățare.
- Atmosfera pozitivă îi încurajează și motivează pe elevi să se exprime liber



Diapozitivul 15

Exemple de activități

Facilitatorul poate propune unul din subiecte pentru a fi analizat în clasă dar le puteți propune și ca temă de reflecție și conștientizare pentru acasă. Participanții își pot înregistra vocea sau pot realiza un videoclip, astfel putând descoperi mai multe lucruri despre ei înșiși.

1. Aceeași propoziție, sentimente diferite

Această activitate poate fi realizată în două moduri diferite. Facilitatorul poate alege varianta care se potrivește mai bine grupului sau participanții pot alege una din variante.

Varianta A

Participanții lucrează în echipe și pronunță aceeași propoziție :**Mă poți ajuta?** exprimând sentimente diferite precum: mânie, frică, tristețe, disperare, fericire, frustrare, etc. După lucrul în pereche, reflectați împreună asupra sarcinii. Întrebați-vă participanții cum s-au simțit când au rostit și ascultat propozițiile.

Aceeași propoziție, Sentimente diferite(Varianta A)

Participanții lucrează în perechi și spun aceeași propoziție: "Mă poți ajuta?" exprimând sentimente diferite precum: mânie, frică, tristețe, disperare, fericire, frustrare, etc.

În urma acestei activități în pereche, elevii sunt invitați să reflecteze asupra sarcinii, să discute despre cum s-au simțit în timpul activității și să explice cum își exprimă anumite emoții.



Diapozitivul 18

Varianta B

Participanții lucrează în perechi și se gândesc ce sentimente ar putea exprima folosind întrebarea "**Mă poți ajuta?**". Participanții notează cel puțin 5 situații, apoi aleg două dintre situațiile propuse și participă la un joc de rol folosind această întrebare. După această activitate în echipă, întreaga clasă este invitată să reflecteze asupra sarcinii. Participanții explică pe rând cum s-au simțit când au rostit și ascultat propozițiile.



Aceeași propoziție, Sentimente diferite (Varianta B)

- Participanții lucrează în perechi și se gândesc ce sentimente ar putea exprima folosind întrebarea "Mă poți ajuta?". Elevii notează cel puțin 5 situații.
- Elevii aleg două dintre situațiile găsite și participă la un joc de rol folosind această întrebare.
- După activitate, elevii sunt invitați să reflecteze asupra sarcinii îndeplinite și să discute despre cum s-au simțit în timpul activității și cum își exprimă diferite emoții.



Diapozitivul 19

2. Imagini și emoții

Elevii lucrează singuri pe fișa de lucru propusă (Fișa 1) și notează răspunsurile la următoarele întrebări:

1. Ce sentimente exprimă oamenii?
2. Ce crezi că spun acești oameni?

Rezultatele sunt comparate în grupe de 3 și apoi sunt prezentate în fața întregii clase.



Imagini și Emoții

Pentru realizarea acestei activități aveți nevoie de fișa de lucru atașată în notițele facilitatorului.

Elevii lucrează singuri pe fișa de lucru propusă și notează răspunsurile la următoarele întrebări:

- Ce sentimente exprimă oamenii?
- Ce crezi că spun acești oameni?

Rezultatele sunt comparate în grupe de 3 și apoi sunt prezentate în fața întregii clase.



Dispozitivul 20

3. Situations and feelings

Participanții lucrează în echipe de câte 3. Ei numesc situații în care au trăit următoarele emoții: *mândrie, furie, dezamăgire, surpriză, frică, frustrare, bucurie*, etc. Apoi cursanții oferă mai multe detalii despre aceste situații, restul grupului ascultând cu atenție.



Situații și Sentimente

- Participanții lucrează în echipe de câte 3. Ei numesc situații în care au trăit următoarele emoții: mândrie, furie, dezamăgire, surpriză, frică, frustrare, bucurie, etc.
- Apoi cursanții oferă mai multe detalii despre aceste situații, ceilalți participanți ascultând cu atenție.



Diapozitiv 21

4. Jocul de rol

Elevii lucrează în perechi participând la jocuri de rol. (Situații propuse pentru jocurile de rol se găsesc în Fișa 2). Participanții încearcă să-și exprime sentimentele cât mai clar, folosind limbajul corpului. După realizarea activității, cursanții sunt invitați la discuții în care fiecare povestește pe scurt cum s-a simțit îndeplinind această sarcină.



Jocuri de rol

- Pentru această activitate veți avea nevoie de fișa de lucru care se găsește în notițele facilitatorului.
- Elevii lucrează în perechi pentru a participa la jocurile de rol și încearcă să-și exprime sentimentele cât mai clar, folosind limbajul corpului.
 - După realizarea activității, cursanții sunt invitați la discuții în care fiecare povestește pe scurt cum s-a simțit îndeplinind această sarcină.

Exemplu:

Persoana A: Lucrați la departamentul de resurse umane. Un client vine la dumneavoastră și se plânge de produsul companiei. Deși clientul nu are dreptate, încercați să rămâneți calm și să îl ascultați cu răbdare pentru a clarifica situația.

Persoana B: Ați cumpărat un produs de la compania X care s-a stricat după două zile. Sunteți foarte supărat și faceți o plângere la departamentul de resurse umane din

Diapozitivul 22

Exemplu de joc de rol:

Persoana A: Lucrați la departamentul de resurse umane. Un client vine la dumneavoastră și se plânge de produsul companiei. Deși clientul nu are dreptate, încercați să rămâneți calm, ascultându-l cu răbdare pentru a clarifica situația.

Persoana B: Ați cumpărat un produs de la compania X care s-a stricat după două zile. Sunteți foarte

supărat și faceți o plângere la departamentul de resurse umane din cadrul companiei.

5. Emoții într-un scurtmetraj

Facilitatorul îi invită pe elevi să urmărească scurtmetrajul "Cadoul" invitându-i să numească sentimentele băiatului sau mamei.

Link-ul filmului : The Present: <https://www.youtube.com/watch?v=WjqIU5FgsYc>

După vizionarea documentului video, cursanții discută în echipe de 3 despre sentimentele identificate și mesajul transmis în scurtmetraj.



Emoții într-un scurtmetraj

Facilitatorul îi invită pe elevi să urmărească scurtmetrajul "Cadoul" invitându-i să numească sentimentele băiatului sau mamei.

Link-ul filmului : The Present: <https://www.youtube.com/watch?v=WjqIU5FgsYc>

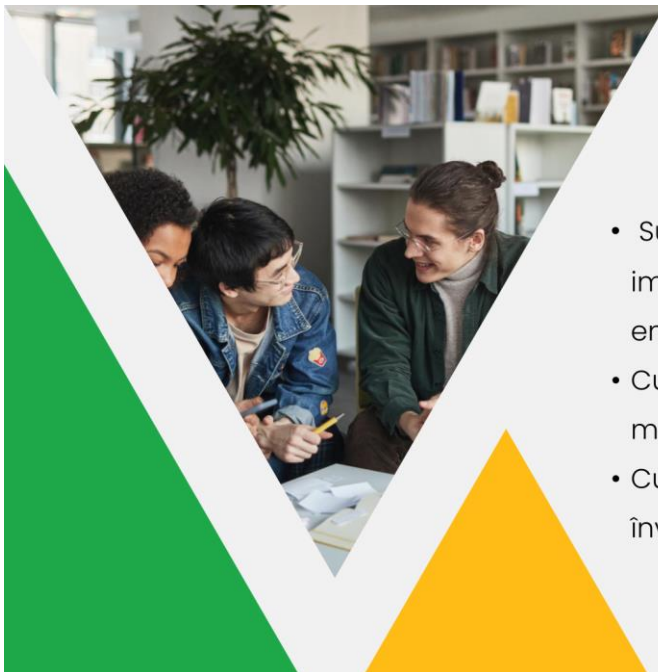
După vizionarea documentului video, cursanții discută în echipe de 3 despre sentimentele identificate și mesajul transmis în scurtmetraj.

Diapozitivul 23

Concluzii

Facilitatorul adresează următoarele întrebări ca temă de reflecție:

- *Sunt suficient de conștient de importanța exprimării emoționale?*
- *Cum pot stimula o interacțiune mai bună între cursanți ?*
- *Cum pot crea o atmosferă de învățare mai plăcută?*



Concluzii

- Sunt suficient de conștient de importanța exprimării emoționale?
- Cum pot stimula o interacțiune mai bună între cursanți ?
- Cum pot crea o atmosferă de învățare mai plăcută?

Diapozitivul24

Bibliografie și alte resurse

Mai multe informații puteți găsi în următoarele rânduri:

Heather S. Lonczak, Ph.D. (2022, December 24). *How to Express Your Feelings: 30+ Emotional Expression Tips*. PositivePsychology. <https://positivepsychology.com/express-emotions/>

Hernández MM, Eisenberg N, Valiente C, VanSchyndel SK, Spinrad TL, Silva KM, Berger RH, Diaz A, Terrell N, Thompson MS, Southworth J. (2016, Jun 16) *Emotional expression in school context, social relationships, and academic adjustment in kindergarten*.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4868802/>

Hosotani, R., Imai-Matsumura, K. (2011, August 6). *Emotional experience, expression, and regulation of high-quality Japanese elementary school teachers*. Teaching and Teacher Education. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0742051X11000370>

Ryan, H. (2013, Juni 12). *The Effect of Classroom Environment on Student Learning*. Honors Theses. Western Michigan University ScholarWorks at WMU.
https://scholarworks.wmich.edu/cgi/viewcontent.cgi?referer=&httpsredir=1&article=3380&context=honors_theses

Study Smarter. (n.d.). *Emotional Expression*.
<https://www.studysmarter.us/explanations/psychology/emotion-and-motivation/emotional-expression/>

The University of Kansas Health System. (n.d.). *Why is Emotional Expression Important?* Emotional Expression. <https://www.kansashealthsystem.com/health-resources/turning-point/programs/resilience-toolbox/emotional-expression/why-is-emotional-expression-important>

We Are Teachers. (2022, November 29). 10 Tips for Teaching Emotional Regulation. We Are Teachers. <https://www.weareteachers.com/emotional-regulation/>

Observațiile facilitatorului:

În cazul în care cursul se desfășoară online, le puteți cere participanților să posteze o fotografie cu sentimentele lor pe un forum din aplicația Padlet (www.padlet.com) (pentru a nu le numi pur și simplu) invitându-i să ofere mai multe detalii.

Materiale de imprimat :

Fișa de lucru 1

Răspundeți la următoarele întrebări și notați răspunsurile:

1. Ce sentimente exprimă oamenii?

2. Ce crezi că spun aceste persoane? (1-2 propoziții)



A.

1. Sentimente:

2. Ce spun aceste persoane?

.....



B.

1. Sentimente:

2. Ce spun aceste persoane?

.....



C.

1. Sentimente:

2. Ce spun aceste persoane?

.....



D.

1. Sentimente:

2. Ce spun aceste persoane?

.....



E.

1. Sentimente:

2. Ce spun aceste persoane?

.....



F.

1. Sentimente:

2. Ce spun aceste persoane?

.....

Fișa de lucru 2

Situația 1

Person A: Lucrați la departamentul de resurse umane. Un client vine la dumneavoastră și se plânge de produsul companiei. Deși clientul nu are dreptate, încercați să rămâneți calm și să îl ascultați cu răbdare pentru a clarifica situația.

Person B: Ați cumpărat un produs de la compania X care s-a stricat după două zile. Sunteți foarte supărat și faceți o plângere la departamentul de resurse umane din cadrul companiei.

Situația 2

Person A: Doriți să zburăți la Munchen, de exemplu, la o întâlnire de afaceri importantă, dar din cauza unui accident pe drum, ați ajuns la aeroport cu 5 minute mai târziu, după închiderea porților. Încercați să convingeți personalul aeroportului că nu a fost vina dvs. și că trebuie neapărat să plecați cu acest zbor.

Person B: Lucrați la aeroport, unde regulile sunt foarte stricte. Dacă cineva sosește după închiderea porților, puteți totuși redeschide îmbarcarea, în ciuda întârzierii, doar în foarte puține cazuri.