

# Colecție de studii de caz

Set de instrumente pentru lucrătorii cu tinerii

**IMELO**

*Finanțat de Uniunea Europeană. Informațiile și opiniile exprimate în acest document aparțin autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat opinia oficială a Uniunii Europene sau a Fundației Publice Tempus. Nici Uniunea Europeană, nici autoritatea de finanțare nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.*



Co-funded by  
the European Union

2024-3-HU01-KA210-YOU-000290582

## **Cuprins**

Elevul exclus – Studiu de caz I. 2

Alegerea Annei – Studiu de caz II. 5

Singur în mulțime – Studiu de caz III. 7

O viață perfectă? – Studiu de caz IV. 10

Să ne facem auziți - Studiu de caz V. 12

Anxietate neexprimată - Studiu de caz VI. 14

Primul loc de muncă - Studiu de caz VII. 17

Prins în capcana dependenței digitale - Studiu de caz VIII. 20

Când prietenia devine toxică - Studiu de caz IX. 23

Găsirea propriei voci - Studiu de caz X. 25



## STUDIU DE CAZ I. ELEVUL EXCLUS

**Titlu:** „Elevul exclus” – dezvoltarea acceptării, empatiei și coeziunii grupului prin instrumente de pedagogie teatrală

**Subiect: Excluderea, legăturile sociale, acceptarea socială în comunitatea școlară**

Accentul se pune pe efectele psihosociale ale excluziunii sociale, lipsa empatiei și oportunitățile de intervenție comunitară. Povestea folosește exemplul unui participant specific, Bence, pentru a arăta cum poate fi dezvoltată sensibilitatea socială a participanților într-o comunitate de colegi.

**Obiectiv:** Mobilizarea experiențelor de viață ale participanților și revizuirea stereotipurilor legate de subiect, precum și dezvoltarea empatiei și a responsabilității sociale, înțelegerea modului în care funcționează excluziunea și sensibilizarea cu privire la stereotipuri.

**Durata:** două sesiuni de 60 de minute

**Situație, cadru dramatic:** într-o clasă de 16 elevi de liceu profesional din clasa a X-a, profesorul a observat că Bence era exclus în mod regulat: nu era inclus în proiectele de grup și era adesea ținta glumelor.

**Problema:** Participanții dau dovadă de puțină empatie și reacționează adesea cinic la diferențele colegului lor de clasă (comportament introvertit, defect de vorbire), ceea ce întărește mecanismele de excludere.

**Metoda:** sesiunea utilizează pedagogia teatrală și instrumente de dezvoltare a competențelor pentru a aborda teme precum excluziunea, acceptarea și empatia. Împreună, aceste metode susțin dezvoltarea **empatiei, a abilităților de comunicare și a conștientizării sociale** și ajută tinerii să proceseze dificultățile cu care se confruntă într-un mediu sigur, dobândind în același timp experiență reală în ceea ce privește aceste probleme.

Seria de sesiuni se bazează pe principiile pedagogiei teatrale dezvoltate de Gavin Bolton[1], Dorothy Heathcote[2] și Jonathan Neelands[3], precum și pe modele de dezvoltare bazate pe competențe soft. Metodologia utilizată în procesare permite participanților să dobândească abilitățile necesare pentru coexistența socială prin roluri într-o situație imaginară.

**Descrierea activității:**

## 1. „Harta punctelor noastre comune” – acordarea

**Obiectiv:** consolidarea spiritului comunitar, conștientizarea similitudinilor și aprofundarea incluziunii

### **Descriere:**

Facilitatorul citește cu voce tare diverse afirmații (de exemplu, „Îmi place să ascult muzică”, „M-am simțit singur într-un grup”, „Mi-e greu să vorbesc în fața unor persoane noi”, „Îmi place să fiu ascultat”). Oricine se identifică cu afirmația face un pas înainte sau ridică mâna.

Apoi, se formează perechi și se împărtășesc experiențe sau sentimente comune legate de experiența împărtășită. În timpul exercițiului, se dezvoltă sentimentul „Nu sunt singur”, ceea ce reduce anxietatea și pregătește grupul să abordeze subiecte mai sensibile.

**Competențe dezvoltate:** empatie, conexiune, auto-reflecție, consolidarea încrederii

## 2. Convenția „Sunt o vedetă”

**Obiectiv:** consolidarea imaginii pozitive de sine, evidențierea calităților unice, crearea unei atmosfere de acceptare

**Descriere:** fiecare spune ceva pozitiv despre sine, de care este mândru, iar ceilalți întăresc acest lucru cu aplauze. Este deosebit de util pentru dezvoltarea stimei de sine și a unei imagini pozitive de sine.

**Competențe dezvoltate:** auto-reflecție, imagine de sine pozitivă, consolidare socială

## 3. Joc de rol „0 zi la școală”

**Obiectiv:** dezvoltarea empatiei, a capacității de a adopta perspective diferite și a sensibilității sociale

**Descriere:** În grupuri mici, elevii dramatizează o zi din viața lui Bence, fie dintr-o perspectivă internă, fie externă. După prezentare, grupul oferă feedback împreună, reflectând asupra sentimentelor și comportamentelor pe care le-au experimentat. Jocul de rol este potrivit pentru sensibilizarea membrilor grupului la perspectivele celorlalți.

**Competențe dezvoltate:** empatie, schimbarea perspectivei, cooperare, gândire reflexivă

## 4. Urmărirea gândurilor – convenție reflexivă

**Obiectiv:** înțelegerea motivațiilor interne, conștientizarea emoțională, aprofundarea empatiei

**Descriere:** Participanții sunt rugați să creeze o scenă scurtă despre o situație de excludere în clasă. În timpul activității, facilitatorul repetă oprește jocul, și întreabă fiecare participant să „Gândește cu voce tare”: împărtășește ceea ce simți, de ce nu intervii, ce te sperie, ce se întâmplă în interiorul tău. Ceilalți ascultă activ, după care urmează o discuție în grupuri mici.

Această metodă facilitează reflecția dramatică. Convenția dramatică permite participanților să reflecteze asupra evenimentelor din diferite roluri (victimă, agresor, observator), articulând în același timp propriile experiențe și dileme interne. Sarcina este deosebit de eficientă **în dezvoltarea empatiei, a conștientizării emoționale, a gândirii critice și a responsabilității individuale**, precum și în recunoașterea faptului că aceeași situație poate fi interpretată în moduri diferite

. Reprezentarea dramatică a situației ajută, de asemenea, participanții să identifice posibile cursuri de acțiune.

**Competențe dezvoltate:** conștientizarea emoțională, auto-reflecție, empatie, conștientizarea luării deciziilor

## 5. „Bence în mine” – cerc reflexiv

**Obiectiv:** prelucrarea experiențelor, consolidarea coeziunii grupului, conștientizarea introspectivă

**Descriere:** La sfârșitul seriei, așezați în cerc, fiecare participant împărtășește un gând sau un sentiment pe care îl va reține din sesiuni. Întrebările facilitate ajută la conștientizarea experiențelor: „Unde te-ai văzut în situațiile respective?” „Ce ai schimba în următoarea situație similară?”

**Competențe dezvoltate:** auto-reflecție, inteligență emoțională, responsabilitate socială

### Rezultatul procesului de învățare:

Cu ajutorul instrumentelor pedagogiei dramatice, participanții se pot pune în pielea diferitelor personaje: participantul exclus, observatorii și cei care contribuie activ sau pasiv la excludere.

Această metodă permite participanților să se conecteze emoțional cu situația, să-și dezvolte abilitățile de empatie, să devină mai sensibili la responsabilitatea socială, să înțeleagă ce poate experimenta o persoană care nu se integrează în comunitate și cum indiferența sau ridiculizarea pot afecta acea persoană. Ca rezultat al sesiunii, funcționarea „ascultării” și a indiferenței, recunoașterea responsabilității individuale și formularea de modele de comportament constructive sunt privite într-o nouă lumină.

În ansamblu, sesiunea nu numai că servește la sensibilizarea participanților cu privire la acest subiect, ci contribuie și în mod activ la dezvoltarea abilităților comunitare, a auto-reflecției și a empatiei, permițându-le participanților să depășească dificultățile din viața reală într-un spațiu protejat și sigur.

### Competențe dezvoltate:

- empatie, comunicare
- gestionarea conflictelor
- conștientizare socială



## Studiu de caz - Alegerea Annei

**Titlu: „Alegerea Annei” – abordarea educației dramatice a conflictului de identitate și a așteptărilor externe**

**Subiect:** conflictul de identitate și așteptările externe, conflictul dintre dorințele personale și așteptările părinților, luarea deciziilor și căutarea identității de sine, orientarea profesională

**Obiectiv:** Participanții își folosesc experiențele pentru a explora povara luării deciziilor, conflictul dintre propriile dorințe și așteptările externe, conștientizarea relației lor cu identitatea lor și dezvoltarea capacității lor de a acționa prin înțelegerea conflictului.

**Durață:** două sesiuni de 60 de minute

**Situația, decor dramatic:** Personajul principal, Anna, este o tânără de 19 ani care studiază economia sub presiunea părinților, deși ea își dorește să devină actriță. Nu îi plac studiile, trece printr-o criză de identitate, se simte singură și devine din ce în ce mai anxioasă. Povestea începe când este invitată la o audiție de talente, dar aceasta coincide cu un examen important.

**Metoda:** Sesiunea utilizează **pedagogia dramaturgică și instrumente de dezvoltare a competențelor:** explorează conflictul dintre identitate și așteptări prin experiențe personale, jocuri de rol, forum dramaturgic și exerciții de reflecție. Împreună, aceste instrumente sprijină **dezvoltarea conștientizării emoționale, a abilităților de luare a deciziilor, a autoafirmării, a comunicării și responsabilității sociale.**

### Descrierea sesiunii

#### 1. „Vocea interioară a Annei” – armonizare

**Obiectiv:** Încurajarea participanților să empatizeze cu dilema protagonistei, să se bazeze pe experiențele personale legate de identitate și așteptări.

**Descriere:** Grupul stă așezat în cerc. Facilitatorul pune o întrebare: „Ați fost vreodată într-o situație în care a trebuit să alegeți între așteptările celorlalți și propriile dorințe?” Participanții răspund pe scurt, creând un monolog interior (de exemplu, „Voiam să... dar în schimb...”). Apoi

ei discută în perechi despre sentimentele lor legate de situație. Exercițiul ajută la deschiderea grupului și îi pregătește pe participanți să se implice emoțional în povestea Annei.

**Competențe dezvoltate:** conștiința de sine, conștiința emoțională, empatie

## 2. „Identitate dialogică umoristică” – joc de rol

**Obiectiv:** să experimenteze conflictul dintre așteptările externe și dorințele interne într-un mod experiențial, folosind umorul pentru a elibera tensiunea.

**Descriere:** Participanții sunt împărțiți în perechi. O persoană joacă rolul Annei, care vrea să devină actriță, iar cealaltă joacă rolul părinților ei, care vor ca ea să urmeze o carieră în economie. Dialogurile sunt în mod deliberat rapide, exagerate și pline de umor, ca și cum personajele s-ar certa. Scopul este ca participanții să experimenteze impactul emoțional al opiniilor conflictuale. După scenete, grupul oferă feedback cu privire la ceea ce au simțit, unde comunicarea a fost dificilă sau chiar ridicolă.

**Competențe dezvoltate:** gestionarea conflictelor, dinamica comunicării

## 3. „Filmul meu interior” – propoziții titlu

**Obiectiv:** Exprimarea experienței interne a luării deciziilor într-o formă creativă; conștientizarea tensiunii dintre așteptările interne și externe.

**Descriere:** Participanții își imaginează că realizează un „film” despre povestea Annei. Fiecare scrie individual 2-3 „propoziții-titlu” legate de fiecare scenă din film (de exemplu, „*Stăteam acolo, în fața a două uși: examenul sau scena?*”, „*Vocea mamei mele răsună în capul meu, dar inima mea îmi șoptea altceva*”). Ei scriu aceste fraze pe foi mari de hârtie. Apoi, în grupuri mici, își împărtășesc frazele și aleg una pe care o vor ilustra împreună (de exemplu, sub forma unei imagini statice).

Sarcina îi ajută pe participanți să privească un conflict intern din exterior și să găsească vocea propriului lor discurs.

**Competențe dezvoltate:** conștientizarea emoțională, exprimarea creativă a sinelui, auto-reflecție, simțul identității

## 4. Teatru forum extins – convenție de educație dramatică aprofundată

**Obiectiv:** implicare activă, generarea de perspective noi, experimentarea sprijinului comunității

**Descriere:** Participanții lucrează în grupuri mici pentru a dezvolta trei soluții alternative, fiecare cu un rezultat posibil, pregătesc scene și le interpretează, în timp ce ceilalți participanți se pot alătura scenelor și pot pune întrebări actorilor („De ce ai ales asta?”, „Cum te afectează asta?”).

- o **Anna ea dorințele dorințele** – – merge la audiere, și acceptă consecințele.

o **Anna cedează în fața așteptărilor părinților ei** – anulează audiția și își continuă studiile.

o **Anna încearcă să ajungă la un compromis** – vorbește cu părinții ei și caută o altă soluție.

**Competențe dezvoltate:** cooperare creativă, sensibilitate interpersonală, reflexivitate, dezvoltarea de strategii alternative de soluționare a problemelor.

## 5. „Decizia Annei în mine” – cerc reflexiv

**Obiectiv:** Aduce experiențele la nivel personal, auto-reflecție asupra temei, formularea lecțiilor interne.

**Descriere:** Grupul revine la întrebarea inițială. Participanții stau în cerc și spun: „Dacă aș fi în locul Annei, aș... pentru că...”. Ei împărtășesc ce ar fi fost dificil pentru ei în această situație și ce i-ar fi ajutat să ia o decizie. Cercul de închidere ajută la conștientizarea experienței, întărește auto-reflecția și dezvoltă cunoașterea de sine.

**Competențe dezvoltate:** auto-reflecție, consolidarea identității, conștientizarea procesului decizional

### Procesul de învățare și rezultate

Participanții experimentează greutatea unui conflict de identitate la nivel experiențial. Abordarea dramaturgică a alternativelor de luare a deciziilor îi face conștienți de complexitatea alegerii. Dezvoltarea și vizualizarea deciziilor duc la învățare activă și reflecție. Drama forum oferă membrilor grupului posibilitatea de a răspunde personal, învățând astfel responsabilitatea și empatia. Participanții pot experimenta **că fiecare luare de decizii situație poate fi interpretată din multiple perspective**

### Competențe dezvoltate:

- conștientizarea de sine, conștientizarea emoțională, empatie
- gestionarea conflictelor, dinamica comunicării
- sensibilitate interpersonală, cooperare, căutarea de soluții alternative
- conștientizarea procesului decizional, consolidarea identității, responsabilitate



Studiu de caz - Singur în mul ime

## **Titlu: „Singur în mulțime” – de la comunități superficiale la conexiuni autentice**

**Subiect:** Bunăstarea personală și relațiile semnificative, comunitățile superficiale și lipsa conexiunilor autentice în adolescență

**Obiectiv:** Confruntarea participanților cu goliciunea relațiilor superficiale, conștientizarea valorii relațiilor umane autentice și dezvoltarea abilităților necesare pentru formarea unor relații mai profunde, bazate pe încredere.

**Durață:** două sesiuni de 60 de minute

**Situație, cadru dramatic:** Mark are 20 de ani și este student în anul al doilea la universitate. Locuiește cu colegii săi într-un apartament închiriat în centrul orașului și iese în oraș aproape în fiecare seară. Are 2.800 de urmăritori pe Instagram, iar postările sale primesc întotdeauna zeci de comentarii și aprecieri.

Într-o sâmbătă seara, Mark stă cu prietenii într-un club de noapte. Toată lumea se distrează, iar el zâmbește și glumește. Cu toate acestea, când încearcă să le împărtășească problemele sale familiale, ceilalți nu îi răspund în mod semnificativ: „Hei, să nu fim deprimăți!”

În drum spre casă, în timp ce Mark merge singur, este copleșit de un sentiment ciudat de goliciune. Își amintește că a fost în situații similare de nenumărate ori în ultimele luni. Participă la cel puțin 4-5 evenimente în fiecare săptămână, dar, în realitate, nimeni nu știe cum se simte, care sunt temerile sale sau ce îl preocupă cu adevărat. Nimeni nu îl ascultă.

**Problema:** În ciuda popularității și vieții sociale active, Mark se simte din ce în ce mai singur. El recunoaște că relațiile sale sunt superficiale, dar nu știe cum să schimbe acest lucru fără a-și pierde statutul actual. Prietenii lui nu îi înțeleg problema; de fapt, ei cred că are o viață perfectă. Dilema lui Mark este că tânjește după relații reale, dar se teme de vulnerabilitate și de a fi lăsat singur dacă se schimbă.

**Metoda:** Sesiunea combină pedagogia dramatică și instrumentele de coaching. Convențiile pedagogiei dramatice (de exemplu, „monologul interior”) ajută participanții să înțeleagă dificultățile lui Mark, în timp ce sarcinile de coaching susțin gândirea orientată spre soluții și dezvoltarea strategiilor de acțiune.

### **Descrierea sesiunii:**

#### **1. „Harta relațiilor” – acordarea**

**Obiectiv:** Evaluarea calității rețelei proprii de relații și personalizarea temei.

**Descriere:** Participanții desenează propria „hartă a relațiilor” pe o foaie mare de hârtie. Se desenează pe ei înșiși în centrul paginii și plasează persoanele importante pentru ei în jurul lor. Distanța indică gradul de apropiere al relației. Grosimea liniilor indică frecvența comunicării, iar culorile indică

calitatea relației (de exemplu, verde: de încredere, galben: superficială, roșu: conflictuală). După ce împărtășesc hărțile, participanții analizează împreună experiențele lor.

**Competențe dezvoltate:** auto-reflecție, gândire critică, comunicare vizuală, gândire sistemică.

## 2. Hot seat - convenția educației dramatice

**Obiectiv:** Promovarea unei înțelegeri mai profunde, explorarea diferitelor perspective și dezvoltarea empatiei.

**Descriere:** Un participant voluntar stă pe „scaunul fierbinte” în rolul lui Mark. Ceilalți stau în jurul lui și îi pun întrebări despre motivațiile, sentimentele și temerile sale. Întrebările devin treptat mai profunde: „Cum te simți când te duci singur acasă?” „De ce ți-e cel mai frică?” „Ce ai vrea să le spui prietenilor tăi?” Facilitatorul moderează discuția și ajută la explorarea unor aspecte mai profunde. După exercițiu, „Mark” împărtășește experiențele sale, iar ceilalți reflectează asupra a ceea ce au auzit.

**Competențe dezvoltate:** empatie, ascultare activă, tehnici de interogare, inteligență emoțională.

## 3. „Trei căi” – improvizație în grupuri mici, convenție de aprofundare

**Obiectiv:** să încerci alternative de acțiune și să experimentezi consecințele diferitelor alegeri.

**Descriere:** Grupul este împărțit în trei grupuri mai mici, fiecare dintre acestea dezvoltând o soluție alternativă și punând-o în practică prin improvizație. Grupul 1: Mark le spune prietenilor săi că această situație îl deranjează și că ar dori să o schimbe. Grupul 2: Mark își păstrează sentimentele pentru sine, dar încearcă să formeze relații mai profunde cu oameni noi într-un mediu nou. Grupul 3: Mark încearcă treptat să inițieze conversații mai sincere cu fiecare dintre prietenii săi în parte. Fiecare grup pregătește o scenă de 5-8 minute și apoi o prezintă. Ceilalți evaluează avantajele, dezavantajele și fezabilitatea soluțiilor.

**Competențe dezvoltate:** gândire alternativă, luarea deciziilor, evaluarea consecințelor, rezolvarea creativă a problemelor

## 4. „Atelier de plan de acțiune” – instrument de coaching

**Obiectiv:** Dezvoltarea de soluții concrete și practice pentru situația lui Mark și explorarea posibilelor cursuri de acțiune.

**Descriere:** Participanții lucrează în grupuri mici și adună sugestii specifice pentru ceea ce Mark poate face în situația sa. Sugestiile sunt împărțite în trei categorii: 1) Ce poate spune/face data viitoare când cineva refuză o conversație mai profundă? 2) Cum poate iniția relații mai sincere? 3) Ce situații/medii noi poate căuta pentru a dezvolta relații mai profunde? Rezultatele sunt evaluate împreună.

**Competențe dezvoltate:** rezolvarea problemelor, creativitate, gândire strategică, planificarea acțiunilor.

## 5. „Intenția relațională” – încheiere reflexivă

**Obiectiv:** Să rezumăm ceea ce am învățat și să ne asumăm un angajament personal de schimbare.

**Descriere:** Fiecare participant formulează o intenție specifică de a-și aprofunda propriile relații. Intențiile sunt scrise pe un poster comun, care este afișat în sala de clasă. Exercițiul pune accentul pe responsabilitatea personală și puterea sprijinului comunității.

**Competențe dezvoltate:** auto-reflecție, conștientizare, angajament, elaborarea unui plan de acțiune.

### Rezultatul procesului de învățare:

În timpul sesiunii, participanții înțeleg că calitatea relațiilor reale nu depinde de cantitate. Ei recunosc importanța vulnerabilității și a onestității în formarea relațiilor profunde. Ei devin capabili să acorde o atenție mai conștientă comunicării proprii și a celorlalți și primesc instrumente specifice pentru a depăși conversațiile superficiale. Utilizarea combinată a diferitelor metode permite participanților să abordeze tema într-un mod complex și experiențial, ceea ce duce la schimbarea relațiilor lor.

### Competențe dezvoltate:

- abilități sociale și de construire a relațiilor
- abilități de comunicare
- rezolvarea creativă a problemelor
- crearea unui echilibru în relații



**Titlu: Viața perfectă? – Conflictul dintre identitatea online și sinele real**

**Subiect: Bunăstarea digitală, sănătatea mintală**

Tensiunea dintre identitatea online și sinele real, așteptările distorsionate, sensibilitatea mass-media. Accentul se pune pe modul în care prezența online distorsionează imaginea de sine, rolul pe care îl joacă așteptările

– ale noastre și ale altora – joacă un rol și cum putem rămâne conștienți de acest lucru.

**Obiectiv:** Scopul sesiunii este de a încuraja participanții să reflecteze mai conștient asupra prezenței lor online, să recunoască efectele distorsionate ale rețelelor sociale și să-și consolideze stima de sine în ciuda comparațiilor, precum și să le permită să recunoască în mod conștient propriul comportament online și reacțiile emoționale și să se angajeze în auto-reflecție digitală.

### **Situație, cadru dramatic: „Viață perfectă?” – Studenți universitari sub presiunea Instagramului**

Mai mulți studenți din primul an la facultatea de comunicare dintr-o universitate renumită le-au spus mentorilor lor că se simt obosiți, frustrați și anxioși. În cadrul unei discuții informale de grup, a reieșit că o proporție semnificativă dintre studenți petrec câteva ore pe zi pe rețelele de socializare, în special pe Instagram și TikTok. Mai mulți au recunoscut că văzând „corpuri perfecte”, „colegi care trăiesc vieți de vis” și „creatori de conținut de succes” îi făcea să se simtă neproductivi, neatractivi sau neinteresanți.

Kinga este o studentă excelentă care editează fiecare fotografie înainte de a o încărca și chiar și atunci nu este sigură dacă „arată suficient de bine” în comparație cu ceilalți. Se compară din ce în ce mai mult cu ceilalți și simte că a „devenit invizibilă”. Nu îndrăznește să posteze conținut important pentru ea, deoarece simte că „nu este suficient de interesant și ar strica imaginea feed-ului ei”. Kinga o spune astfel: „Am o fostă prietenă care locuiește acum în Dubai, a devenit antrenor de fitness și postează constant despre plajă și viața ei luxoasă. Mă uit la asta și simt că stau în camera mea din cămin, mâncând un sandviș, fără să am idee ce vreau de la viață”.

**Metodă:** Sesiunea utilizează pedagogia dramatică și instrumente de dezvoltare a abilităților soft, cu sarcini creative care ajută participanții să descopere tensiunea dintre imaginea lor online și imaginea reală de sine. Metoda creează un mediu sigur în care dificultățile din viața reală pot fi procesate prin jocuri de rol, reflecție și gândire comună.

### **Descrierea sesiunii:**

#### **1. „Eu în spatele ecranului” – conectarea**

**Obiectiv:** Promovarea implicării personale și aducerea la suprafață a propriilor experiențe și sentimente online.

**Descriere:** Participanții stau într-un cerc confortabil și sunt invitați să parcurgă mental ultimele cinci postări de pe una dintre platformele lor de socializare. Facilitatorul pune întrebări utile: „Ce ați dezvăluit despre voi în aceste postări?”, „Ați omis sau ați înfrumusețat ceva?”, „Cui era destinată de fapt postarea?”. Participanții scriu apoi un scurt monolog interior: „Ceea ce nu am împărtășit, dar ar fi trebuit să fie important, este...”. Urmează apoi împărtășirea în perechi. Scopul nu este acela de a induce vinovăție digitală, ci de a experimenta o conexiune sinceră și de a iniția o auto-reflecție internă.

**Competențe dezvoltate:** auto-reflecție, conștientizare emoțională, exprimare autentică a sinelui

#### **2. Jocul oglinzii „Eu online – Eu real”**

**Obiectiv:** evidențierea diferențelor dintre imaginea de sine externă și cea internă, conexiunea dintre conștientizarea corpului și imaginea de sine

**Descriere:** În perechi, participanții își prezintă mai întâi „personalitatea digitală” unul altuia – câteva poziții, gesturi și cuvinte pe care le folosesc adesea online (de exemplu, „zâmbetul filtrat”, „starea de spirit din captură”). Apoi, aceleași perechi își prezintă „sinele real” unul altuia – mișcându-se, vorbind și comportându-se așa cum ar face acasă, într-un mediu de încredere. După joc, are loc o scurtă discuție: „Ce a părut mai natural?”, „Cum v-ați simțit purtând aceste măști?”.

**Competențe dezvoltate:** identitate de sine, conștientizarea corpului, încredere în comunicare

### 3. „Cazul profilului influencerului” – improvizație dramatică în grup

**Obiectiv:** explorarea dramatică a rolurilor online și dezvoltarea gândirii critice

**Descriere:** Participanții formează grupuri de câte trei. Fiecare echipă trebuie să creeze un „profilul influencerului” – pot alege să-și creeze un profil bazat pe gastronomie, modă, stil de viață sau branding personal. Ei aleg un nume pentru profil, tonul acestuia, publicul țintă și prezintă conținutul pe care l-ar crea sub forma unei scurte scene (ca și cum ar filma o poveste). După prezentări, grupul analizează împreună scena: ce se ascunde în spatele cadrelor? Ce simte personajul cu adevărat când camera este oprită? Scopul este de a recunoaște intențiile și emoțiile din spatele obiceiurilor de consum media și a strategiilor de comunicare.

**Competențe dezvoltate:** sensibilitate media, creativitate, gândire critică, sensibilitate socială

### 4. „Urmărirea gândurilor: Kinga înainte de ultima sa postare” – joc

**dramatic Obiectiv:** explorarea conflictului dintre motivațiile interne și

așteptări

**Descriere:** Ei joacă o situație convenită de comun acord: Kinga este pe cale să împărtășească o fotografie care este sensibilă pentru ea (de exemplu, aspectul neflatant, experiența eșecului). În timpul scenei, conducătorul jocului oprește timpul și cere actorului să „gândească cu voce tare” – să împărtășească gândurile sale: „Mi-e teamă că vor râde de mine...”, „Vreau ca cineva să vadă că și eu sunt așa”. Alții se pot alătura scenei și își pot împărtăși propriile gânduri. Improvizația este urmată de o discuție în grupuri mici.

**Competențe dezvoltate:** inteligență emoțională, identitate de sine, curaj, securitate socială

### 5. „Cine sunt eu online?” – cerc de reflecție

**Obiectiv:** Să se tragă concluzii din experiențele împărtășite, să se crească gradul de conștientizare a perspectivelor individuale și să se împărtășească acestea cu grupul; să se consolideze legătura dintre identitatea digitală și imaginea reală de sine, exprimarea de sine într-un spațiu sigur

**Descriere:** Participanții stau așezați în cerc într-un spațiu calm, care inspiră încredere. Facilitatorul pune mai întâi întrebări pentru a încuraja participanții să reflecteze asupra lor înșiși: „Ce ați învățat astăzi?”, „A fost vreoa perspectivă care v-a surprins?”, „Cum ați putea fi mai curajoși în a vă reprezenta adevărata identitate în

spațiul online?” Apoi, fiecare formulează o propoziție: „Dacă aş putea arăta ceva despre cine sunt în lumea online astăzi, ar fi...”

**Competențe dezvoltate:** consolidarea identității, exprimarea de sine într-un mediu sigur, integrarea emoțională, gândirea reflexivă, acceptarea socială

### **Procesul de învățare, rezultate**

Prin intermediul exercițiilor, participanții pot înțelege modul în care mass-media distorsionează identitatea reală și cât de importantă este prezența online în formarea imaginii de sine. Sesiunea îi ajută pe participanți să recunoască efectele distorsionate ale spațiului online, încurajează auto-reflecția, consolidează identitatea offline și stima de sine și promovează un dialog sincer despre așteptări și probleme legate de imaginea de sine.

### **Competențe dezvoltate:**

- auto-reflecție, conștientizare emoțională
- identitate de sine, conștientizarea corpului, încredere în sine
- conștientizarea digitală, sensibilitatea față de mass-media, gândirea critică
- inteligență emoțională, curaj, securitate socială
- consolidarea identității, gândire reflexivă, acceptare socială



**Titlu: „A ne face vocea auzită” – afirmarea de sine și identitatea culturală în cadrul minorităților**

**Subiect: Identitate culturală,** experiența statutului de minoritate, dificultăți în exprimarea de sine, acceptarea identității într-un mediu intercultural, *incertitudine în autoafirmare rezultată din statutul de minoritate*, încredere în sine

**Metodologie:** exercițiile utilizate se bazează pe pedagogia dramatică consacrată și pe instrumente de soft skills. Contextul pedagogiei teatrale al sesiunii oferă participanților un proces de învățare care le permite să examineze și să proceseze **probleme personale, morale și sociale prin propriile experiențe într-un mediu sigur, în lumea ficțiunii.**

**Obiectiv:** Sensibilizarea participanților cu privire la propria identitate minoritară, exersarea autoafirmării, revizuirea stereotipurilor și consolidarea încrederii în propria cultură.

**Durată:** două sesiuni de 60 de minute

**Situația (cadru dramatic):** Într-o țară fictivă numită Valoria, tineri din medii lingvistice și culturale diferite trăiesc împreună și se formează un nou forum al tinerilor, cu reprezentanți delegați din diferite regiuni. Scopul este de a stabili reguli comune pentru școli, spații comunitare și reprezentare culturală. Printre membri se află tineri care vorbesc limbi minoritare și aduc cu ei obiceiuri culturale diferite. În ciuda abilităților lor, mulți dintre ei sunt timizi și nu îndrăznesc să-și exprime opiniile în prezența majorității naționale. Mira, vorbitoare nativă de limba maghiară și participantă activă cu idei creative, este implicată în procesul comun de elaborare a regulilor, dar este nesigură: devine retrasă în prezența colegilor săi majoritari și nu îndrăznește să-și exprime opinia.

**Problema:** dinamica tensionată dintre incertitudinea participanților provenită din identitatea lor culturală, nevoia lor de a-și face auzită vocea și nevoia de a se conforma așteptărilor, ceea ce împiedică consolidarea imaginii de sine și a rolului lor în grup.

## Descrierea sesiunii

### 1. „Conectori culturali” – armonizare

**Obiectiv:** pregătirea pentru implicarea personală, crearea unei baze culturale comune, transmiterea mesajului „Nu sunt singur”.

**Descriere:** Facilitatorul citește cu voce tare afirmații culturale (de exemplu, „Ați scris vreodată o poezie în limba maternă?”). Cei care sunt de acord ridică mâna sau fac un pas înainte. Acest lucru face vizibilă legătura culturală. Apoi, în perechi, împărtășesc o experiență relevantă timp de 1-2 minute (de exemplu, când au fost mândri de cultura lor).

**Competențe dezvoltate:** auto-reflecție, simț al identității, sensibilitate comunitară, comunicare

### 2. „Identitate multifacetată” (roluri sociale) – joc dramatic

**Obiectiv:** să dezvăluie și să evidențieze dilemele identitare și diferențele în pozițiile de putere

**Descriere:** Creați situații de grupuri mici: de exemplu, persoane care asumă roluri diferite într-un mediu nou (minoritate, majoritate, origine mixtă, care trăiesc în două țări etc.). După scenă, fiecare grup își amintește cum s-au simțit ca „ei înșiși” și „ceilalți”.

**Competență dezvoltată**      **competență:**  
conștientizarea rolului,

sensibilitate la identitate,      empatie,  
interpretarea situațiilor sociale.

### **3. „Dărâma barierele cu vocea ta” – instrument de coaching**

**Obiectiv:** încredere în sine, exprimare vocală, acceptarea culturii

**Descriere:** Participanții spun pe rând un mesaj scurt, important din punct de vedere emoțional, despre mediul lor cultural („Am crescut în Valoria și...”) – mai întâi în șoaptă, apoi din ce în ce mai tare. Ceilalți răspund cu aplauze și încurajări.

**Competențe dezvoltate:** afirmarea de sine, încredere lingvistică, expresivitate emoțională

### **4. Urmărirea gândurilor – convenție de predare a teatrului**

**Obiectiv:** explorarea barierelor interne și dezvoltarea conștiinței emoționale

**Descriere:** Grupul joacă o scenă în care un participant dintr-o echipă mixtă care organizează un vot se confruntă cu incertitudine. Conducătorul jocului oprește scena și selectează un participant care să-și exprime gândurile cu voce tare („De ce nu vorbesc? De ce mi-e frică să mă ridic?”). Apoi, participanții reflectează asupra acestui lucru în grupuri mici.

**Competențe dezvoltate:** conștientizarea emoțională, recunoașterea resurselor interne, luarea deciziilor, empatie

### **5. „Unde mă aflu eu în toate acestea?” – cerc de reflecție**

**Obiectiv:** învățare personală, conștientizarea identității, reflecție finală

**Descriere:** Participanții stau în cerc și spun pe scurt: „Până acum... m-am simțit astfel...”, urmat de „Sunt mândru de... și aș dori ca ceilalți să mă vadă astfel”. Acest lucru încheie procesul și crește conștientizarea schimbării.

**Competențe dezvoltate:** auto-reflecție, stabilitate emoțională, dezvoltarea imaginii de sine, comunicare în comunitate

### **Procesul de învățare, rezultate**

În timpul jocului de rol, participanții încearcă să găsească un numitor comun în diferite roluri (majoritate, minoritate, mediator neutru). În timpul sesiunii, participanții se deschid treptat cu privire la identitatea lor culturală, iar capacitatea lor de a se exprima crește prin jocul de rol și prin exprimarea gândurilor lor interioare.

### **Competențe dezvoltate:**

- auto-reflecție, conștientizarea identității, sensibilitate comunitară
- sensibilitate față de identitate, empatie, conștientizarea rolului

- afirmarea de sine, încrederea în sine din punct de vedere lingvistic, expresivitate emoțională
- auto-reflecție, stabilitate emoțională, dezvoltarea imaginii de sine



## Studiu de caz - Anxietatea nevocalizată

### **Titlu: „Anxietatea nevocalizată”**

**Subiect:** Sănătate mintală, reziliență, depășirea barierelor de comunicare

Accentul se pune pe efectele tensiunilor interne și ale anxietăților neîmpărtășite, precum și pe posibilitățile de stabilire a unei comunicări bazate pe încredere și a unei siguranțe emoționale. Se atrage atenția asupra faptului că de multe ori nu reușim să vedem luptele interne ale celorlalți. În timpul sesiunii, participanții explorează factorii interni și externi care împiedică comunicarea deschisă și modul în care se poate crea un mediu sigur pentru sprijin emoțional.

**Obiectiv:** Mobilizarea experiențelor personale ale participanților pe teme legate de sănătatea mintală și presiunea internă; recunoașterea și eliminarea barierelor de comunicare; dezvoltarea conștientizării emoționale și a empatiei.

**Durata:** două sesiuni de 60 de minute

**Situație, cadru dramatic:** într-o clasă de liceu din anul 12, participanții sunt supuși unei presiuni serioase pe măsură ce se apropie examenele finale, cu mai multe teste pe săptămână, examene orale regulate, decizii privind cariera, examene de admitere viitoare, precum și așteptările părinților și propria dorință interioară de a se conforma. Participanții trăiesc adesea într-o atmosferă competitivă, în care nu există prea mult spațiu pentru împărtășirea sinceră și vulnerabilitate. Comunitatea funcționează bine la suprafață, fără conflicte vizibile, dar distanța internă dintre colegii de clasă crește.

Kata, o participantă liniștită și foarte performantă, este de câteva luni mai retrasă și obosită, vorbind din ce în ce mai puțin. Kata se pregătește pentru facultatea de medicină, iar părinții și cei din jurul ei au așteptări mari de la ea. În ultima vreme, Kata se plânge din ce în ce mai des de dureri de cap, nu mai participă la activitățile de grup și pagina ei de socializare este complet inactivă. Una dintre prietenele ei, Dóri, observă acest lucru, dar nu știe cum să o ajute. Dilema ei este dacă să abordeze subiectul într-un mediu în care

toată lumea încearcă să păstreze aparența că totul funcționează perfect. Povestea începe când Kata nu se prezintă la un examen crucial de biologie și nu răspunde la mesajele din grupul clasei sau la mesajele private.

**Metodă:** Sesiunea utilizează pedagogia teatrală și instrumente de dezvoltare a competențelor soft pentru a aborda teme precum bunăstarea mentală, reziliența, barierele de comunicare și exprimarea emoțională. Metodele sprijină dezvoltarea inteligenței emoționale, a empatiei sociale, a auto-reflecției și a încrederii. Participanții pot reflecta asupra propriilor experiențe și asupra posibilităților de sprijin comunitar într-un spațiu fictiv și sigur.

## **Descrierea sesiunii:**

### **1. „Furtuni ascunse” – armonizare**

**Obiectiv:** mobilizarea experiențelor personale cu privire la diferența dintre anxietatea internă și comportamentul exterior

**Descriere:** Participanții desenează pe ambele părți ale unei foi de hârtie: pe o parte, un chip zâmbitor care simbolizează imaginea pe care o prezintă lumii exterioare; pe cealaltă parte, o imagine care reprezintă un sentiment interior (de exemplu, furtună, ceață, goliciune, întuneric, vânt, presiune). Participanții se așează apoi în cerc și își împărtășesc gândurile într-o discuție ghidată, punând întrebări precum: „Ați zâmbit vreodată în exterior, dar ați simțit altceva în interior?” „Ce situații declanșează această contradicție în voi?” Acest exercițiu creează siguranță emoțională și deschidere, punând bazele procesării dramatice.

**Competențe dezvoltate:** auto-reflecție, conștientizare emoțională, conexiune

### **2. „Jurnalul lui Kata” – joc dramatic**

**Obiectiv:** reprezentarea dramatică a experiențelor interioare

**Descriere:** Facilitatorul citește un scurt fragment fictiv din jurnalul lui Kata, care se referă la lumea interioară și izolarea fetei („Nici astăzi nu am vorbit cu nimeni, deși Dóri m-a întrebat ceva... E atât de ușor să te ascunzi în spatele unui cinci. Uneori simt că nu exist cu adevărat.”). Apoi, în grupuri de 3-4 persoane, participanții creează scene dramatice din diferite momente ale zilei lui Kata: acasă, la școală, cu prietenii sau singură. După prezentarea scenelor, facilitatorul oprește jocul și activează actorii, cerându-le să-și urmeze gândurile („Ce se întâmplă în interiorul tău în acest moment?”, „De ce nu spui nimic?”). Actorii răspund într-un monolog interior, iar ceilalți oferă feedback cu privire la conținutul emoțional pe care îl aud.

**Competențe dezvoltate:** empatie, adoptarea perspectivei, expresie dramatică

### **3. „Ce s-ar întâmpla dacă Kata ar vorbi?” – exercițiu de forum**

**Obiectiv:** explorarea oportunităților de deschidere, identificarea barierele de comunicare

**Descriere:** Participanții joacă o scenă în care Kata încearcă să vorbească cu un profesor, un prieten sau părinții ei. Scena începe cu o rezistență internă tipică („Oricum nu ar înțelege...”), apoi, la un moment dat, scena este oprită. Participanții pot să se pună în locul lui Kata, să încerce ce ar spune ei diferit și să vadă ce argumente și sentimente ar putea folosi pentru a schimba situația. Ceilalți oferă feedback cu privire la încercările pe care le-au considerat credibile, utile sau care le-au dat de gândit. Exercițiul se concentrează pe ceea ce o poate ajuta pe Kata să nu-și reprime sentimentele.

**Competențe dezvoltate:** exprimarea emoțională, curajul de a comunica, sensibilitatea socială

#### 4. „Ajutoarele mele interioare” – lucru în grup

**Obiectiv:** conștientizarea resurselor interne și a susținătorilor externi

**Descriere:** Participanții lucrează în grupuri mici și reprezintă în mod creativ resursele interioare ale lui Kata. Fiecare grup creează „ajutoare interioare” – de exemplu, simțul umorului, cuvintele încurajatoare ale unui profesor amabil, amintirea unei zile frumoase sau vocea unui prieten imaginar. Ei vizualizează aceste resurse (desen, compoziție de obiecte, grup de sculpturi) și apoi le prezintă celorlalți, explicând ce reprezintă fiecare ajutor și când ar putea să o ajute pe Kata. În timpul exercițiului, participanții pot face și paralele cu propriile experiențe legate de ajutoare.

**Competențe dezvoltate:** reziliență, imagine de sine pozitivă, gândire creativă

#### 5. Cercul resurselor – exercițiu de coaching

**Obiectiv:** conștientizarea și activarea resurselor interne pentru a depăși dificultățile cotidiene

**Descriere:** Grupul stă așezat în cerc. Facilitatorul le cere participanților să-și amintească o situație anterioară în care s-au confruntat cu dificultăți, dar au reușit să le depășească. Fiecare descrie experiența sa folosind următoarea frază: „Am reușit pentru că...”. Apoi, folosind cartonașe cu cuvinte-cheie (de exemplu, „perseverență”, „prieten”, „timp”, „muzică”, „scriere”), construiesc un perete de resurse. În concluzie, fiecare alege un cartonaș pe care s-ar putea baza acum dacă ar fi în locul lui Kata.

**Competențe dezvoltate:** auto-reflecție, reziliență, conștientizare emoțională

#### 6. „Ce iau cu mine?” – cerc reflexiv **Obiectiv:**

reflecție finală, integrarea experiențelor

**Descriere:** Participanții la circle fiecare cuvânt sau propoziție încheie sesiunea : „Astăzi înțeleg că...”, "Dacă aș fi Kata, atunci...", "Voi continua cu asta: ...". Împărtășirea oferă membrilor grupului ocazia de a recunoaște propriile paralele interne și de a aprofunda subiectul. În final, facilitatorul rezumă valorile și experiențele formulate în comun.

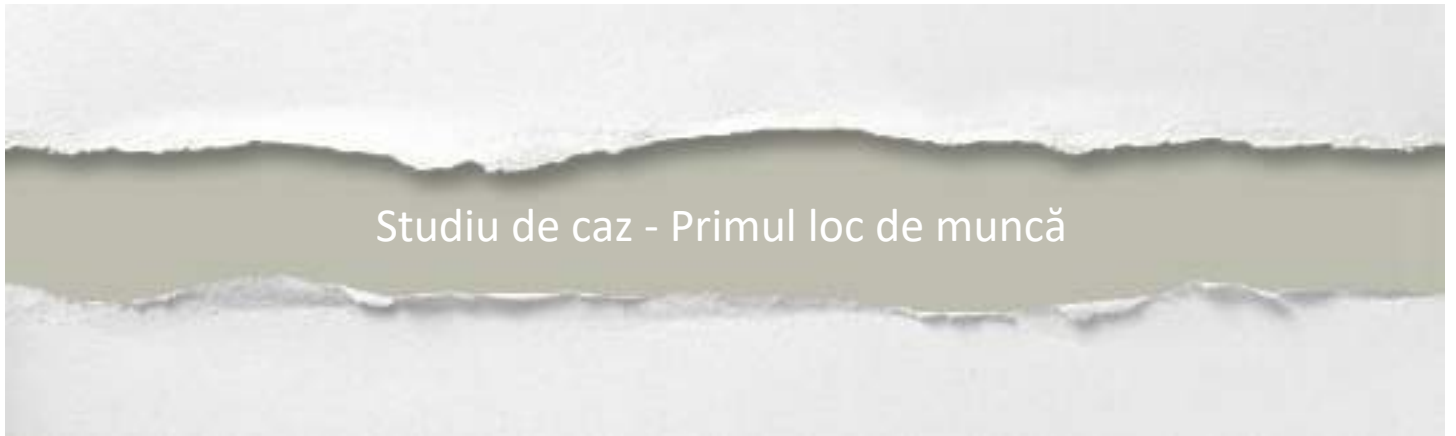
**Competențe dezvoltate:** auto-reflecție, integrare emoțională, conștientizarea comunității

## **Rezultatul învățării:**

În timpul sesiunii, participanții experimentează câtă tensiune internă și sentimente neexprimate se pot ascunde în spatele unei aparente „bune funcționări”. Prin exerciții dramatice și de reflecție, conștientizarea emoțională se adâncește, empatia se dezvoltă, iar participanții recunosc importanța unui mediu sigur și de sprijin pentru ca tinerii să se poată deschide.

## **Competențe dezvoltate:**

- conștientizarea emoțională
- auto-reflecție
- curaj în comunicare
- empatie și conexiune
- reziliență și comportament de susținere



### **Titlu: Primul loc de muncă – așteptări și compromisuri în construirea carierei**

**Subiect:** așteptări la locul de muncă, echilibru între viața profesională și cea personală, provocări profesionale, construirea carierei, probleme de orientare profesională

**Obiectiv:** Confruntarea participanților cu realitățile lumii muncii, sensibilizarea acestora cu privire la importanța echilibrului între viața profesională și cea personală și dezvoltarea abilităților necesare pentru a găsi un echilibru între așteptările la locul de muncă și valorile personale.

**Durata:** două sesiuni de 60 de minute

**Situație, cadru dramatic:** Tamás este un student universitar de 20 de ani care studiază economia. Lucrează pentru prima dată în viață și face un stagiul la o companie multinațională. A avut performanțe bune în timpul stagiului, colegii lui îl plac și i-au oferit un loc de muncă în companie după absolvire. Cu toate acestea, angajații trebuie să lucreze în weekend și să facă ore suplimentare, punând „compania pe primul loc” în viața lor. În timpul stagiului, el a experimentat deja să rămână până târziu, adesea până la ora 19:00 sau 20:00, și să primească sarcini urgente în weekend.

Tamás se gândește la modul în care se discuta mereu la universitate despre importanța echilibrului între viața profesională și cea personală, iar el însuși își imagina un viitor în care ar avea timp pentru prieteni, hobby-uri și sport. Tamás simte din ce în ce mai mult că așteptările sale erau „prea naive”. Vede că și ceilalți stagiați acceptă aceste condiții și nimeni nu le pune la îndoială. În același timp, are nevoie de acest loc de muncă – vrea să devină independent financiar și știe că este dificil să găsești un loc de muncă bun pe piața muncii.

**Focus:** Realitate vs. așteptări, echilibru între viața profesională și cea personală, primele experiențe profesionale, presiunea socială, afirmarea de sine vs. conformism

**Problema:** Dilema lui Tamás este dacă să accepte oferta de muncă cu condițiile sale dificile sau să caute altceva, riscând astfel venitul său sigur și oportunitățile de carieră. El nu știe dacă așteptările sale sunt nerealiste sau dacă are cerințe legitime. Simte presiunea socială de a fi „recunoscător”, în timp ce în interiorul său se opune condițiilor.

**Metoda:** Sesiunea combină instrumentele pedagogiei dramatice, coachingului și clarificării valorilor. Convențiile pedagogiei dramatice ajută participanții să înțeleagă lumea interioară a lui Tamás și diferite puncte de vedere, sarcinile de coaching sprijină procesul de luare a deciziilor, iar exercițiile de clarificare a valorilor ajută la definirea priorităților personale.

## **Descrierea sesiunii:**

### **1. Piramida valorilor – armonizare**

**Obiectiv:** Conștientizarea propriilor valori și priorități și personalizarea temei.

**Descriere:** Participanții desenează o piramidă și scriu valorile lor cele mai importante în partea de sus (de exemplu, familia, cariera, libertatea, siguranța, creativitatea). Valorile mai puțin importante sunt plasate pe nivelurile inferioare ale piramidei. După exercițiu, ei discută în perechi despre valorile lor, iar apoi grupul analizează modul în care aceste valori pot influența deciziile la locul de muncă.

**Competențe dezvoltate:** auto-reflecție, conștientizarea valorilor, stabilirea priorităților, comunicare.

### **2. Monolog interior – convenție de predare a teatrului**

**Obiectiv:** Dezvoltarea empatiei, obținerea unei înțelegeri mai profunde a problemei și aducerea la suprafață a conflictelor interne.

**Descriere:** Un participant voluntar joacă rolul lui Tamás în tramvai, în drum spre casă. El își exprimă gândurile, sentimentele și dilemele cu voce tare: „Ce vor spune părinții mei dacă refuz?” „Viața de adult este într-adevăr așa?” „Aștept prea mult?” Ceilalți ascultă în tăcere și apoi își împărtășesc propriile gânduri după monolog.

**Competențe dezvoltate:** empatie, adoptarea perspectivei, inteligență emoțională, ascultare activă.

### **3. Montaj – aprofundarea convenției**

**Obiectiv:** Prezentarea simultană a consecințelor pozitive și negative ale deciziilor posibile, înțelegerea complexității dilemelor legate de luarea deciziilor, dezvoltarea unei abordări nuanțate a alegerilor.

**Descriere:** Montajul este similar cu editarea unui film, în care diferite imagini, texte și scene sunt plasate una lângă alta pentru a transmite un mesaj complex și a arăta contradicțiile unei situații. Participanții examinează împreună consecințele deciziilor posibile: formează patru grupuri și prezintă simultan efectele negative și pozitive ale diferitelor decizii folosind diverse instrumente. În timpul prezentării, în timp ce un grup joacă scena pe care au creat-o, un alt grup citește textul scris.

**a) Să presupunem că a acceptat slujba:**

1. Grup: Scrierea unei scrisori de laudă din partea șefului către Tamás după un an, în care se evidențiază realizările sale profesionale.

2. Grup: Aspectele negative ale acceptării slujbei trebuie descrise într-o scenă mută. O scenă de 3-4 minute arată viața de zi cu zi a lui Tamás un an mai târziu (de exemplu, acasă la ora 23:00, epuizat, încă lucrând, sau prietenii sunându-l în weekend, dar el trebuie să lucreze).

**b) Să presupunem că nu a acceptat slujba:**

3. Grup: O scrisoare de la un prieten către Tamás, în care îi povestește cât de bine s-au distrat împreună în timpul activităților comune și al antrenamentelor pentru maraton.

4. Grup: Scenă de mimă în care Tamás refuză slujba și consecințele deciziei sale. O scenă mută de 3-4 minute care arată dificultățile financiare și profesionale ale lui Tamás (de exemplu, căutarea unui loc de muncă, probleme financiare, pierderea încrederii în sine etc.).

**Competențe dezvoltate:** gândire critică, înțelegerea complexității deciziilor și a diferitelor puncte de vedere, luarea deciziilor, luarea în considerare conștientă a consecințelor

#### **4. Scala decizională – instrument de coaching**

**Obiectiv:** Structurarea procesului decizional și evaluarea conștientă a avantajelor și dezavantajelor.

**Descriere:** Participanții creează un tabel cu două coloane: „Accept slujba” și „Nu accept slujba”. Ambele coloane sunt împărțite în două secțiuni: consecințe pe termen scurt și consecințe pe termen lung. După completarea tabelului, ei discută care sunt factorii cei mai importanți în luarea deciziei și cum pot fi aceștia ponderați.

**Competențe dezvoltate:** gândire critică, luarea deciziilor, planificare strategică, evaluarea consecințelor.

#### **5. Atelier de alternative – instrument de coaching**

**Obiectiv:** Găsirea de soluții creative, extinderea posibilităților și evitarea gândirii în alb și negru.

**Descriere:** Participanții lucrează în grupuri mici pentru a găsi soluții alternative la situația lui Tamás. De exemplu: negocierea condițiilor de muncă, oportunități de muncă cu jumătate de normă, căutarea altor companii, continuarea studiilor. Fiecare grup trebuie să găsească cel puțin 3 alternative creative, care sunt apoi prezentate și evaluate împreună.

**Competențe dezvoltate:** creativitate, rezolvarea problemelor, abilități de negociere, explorarea opțiunilor, învățarea strategiilor de luare a deciziilor

## **6. Plan de acțiune personal – concluzie reflexivă**

**Obiectiv:** Să rezumăm ceea ce am învățat și să ne asumăm un angajament personal pentru luarea conștientă a deciziilor.

**Descriere:** Fiecare participant formulează un plan de acțiune personal pentru propria carieră: pe ce valori își vor baza deciziile, ce compromisuri sunt dispuși să facă, când vor spune nu. Planurile sunt scrise pe un poster comun, intitulat „peretele valorilor”. Exercițiul pune accentul pe responsabilitatea personală și pe trăirea conștientă.

**Competențe dezvoltate:** auto-reflecție, conștientizare, angajament, elaborarea unui plan de acțiune.

### **Rezultatul procesului de învățare:**

În timpul sesiunii, participanții înțeleg că navigarea în lumea muncii este un proces complex care necesită decizii conștiente și alegeri bazate pe valori. Ei recunosc că nu trebuie să accepte fără critică toate așteptările de la locul de muncă și că au dreptul să-și reprezinte propriile valori și nevoi. Li se oferă instrumente practice pentru luarea deciziilor și găsirea de alternative.

### **Competențe dezvoltate:**

- luarea de decizii conștiente
- stil de viață bazat pe valori
- rezolvarea creativă a problemelor
- dezvoltarea de soluții alternative
- învățarea strategiilor de luare a deciziilor

# Studiu de caz - Captiv în dependența digitală

**Titlu:** „Prins în capcana dependenței digitale”

**Subject:** bunăstarea digitală, dependența digitală și menținerea relațiilor umane reale, echilibrul digital

**Obiectiv:** Confruntarea participanților cu pericolele timpului excesiv petrecut în fața ecranului, sensibilizarea cu privire la valoarea relațiilor umane reale și învățarea strategiilor pentru atingerea echilibrului digital.

**Durață:** două sesiuni de 60 de minute

**Situație, cadru dramatic:** Sára, o elevă de liceu din clasa a XII-a, petrece din ce în ce mai mult timp online, neglijându-și studiile și prietenii. Colegii ei de clasă observă că Sára se izolează, dar nu știu cum să o ajute.

Comportamentul lui Sarah provoacă tensiuni în comunitatea clasei. Prietenii ei se simt neputincioși, iar profesorii sunt îngrijorați de rezultatele ei școlare. Sarah nu recunoaște problema și reacționează defensiv la orice încercare de a se apropia de ea.

**Metoda:** Sesiunea combină pedagogia dramaturgică și instrumentele de coaching. Convențiile pedagogiei dramaturgice permit participanților să se pună în locul lui Sarah și al celor din jurul ei, în timp ce sarcinile de coaching îi ajută să dezvolte strategii de gândire și acțiune orientate spre soluții.

**Descrierea sesiunii:**

## 1. „Amprenta digitală” – acordarea

**Obiectiv:** Conștientizarea propriilor obiceiuri digitale și personalizarea temei.

**Descriere:** Participanții își desenează propria „amprentă digitală” pe o foaie mare de hârtie: ce platforme utilizează, cât timp petrec online și în ce scop. Desenele sunt analizate împreună, iar participanții își împărtășesc experiențele unii altora. Exercițiul se desfășoară într-o atmosferă lipsită de prejudecăți, cu scopul de a iniția o reflecție comună.

**Competențe dezvoltate:** auto-reflecție, gândire critică, comunicare.

## 2. Explorarea lumii interioare a Sarei – urmărirea gândurilor

**Obiectiv:** Înțelegerea motivațiilor, temerilor și dorințelor interioare ale Sarei și aprofundarea empatiei.

**Descriere:** Participanții joacă o zi obișnuită din viața Sarei: se trezește dimineața, merge la școală, stă în clasă, este singură în timpul pauzei, se duce acasă, petrece timp online. Facilitatorul oprește scena de mai multe ori și o roagă pe „Sara” să-și spună gândurile cu voce tare:

- Dimineața, când se trezește: „La ce te gândești acum, Sarah?”
- În timpul orei, când profesorul vorbește: „La ce te gândești?”
- În timpul pauzei, când ceilalți vorbesc: „Cum te simți în acest moment?”
- Acasă, când pornești telefonul: „Ce vrei?”
- Noaptea, când nu poți dormi: „De ce ți-e frică?”

Ceilalți participanți pot adăuga și ei gândurile lor: „Cred că Sarah se gândește la...” sau „Poate că Sarah simte că...”.

**Competențe dezvoltate:** empatie, inteligență emoțională, înțelegerea motivațiilor interne, ascultare activă.

## 4. Imagine și realitate – convenția subtitrării

**Obiectiv:** Conștientizarea diferenței dintre imaginile superficiale din lumea digitală și realitatea care stă la baza lor, demascarea iluziei unei „vieți perfecte” pe rețelele de socializare și dezvoltarea unei conștiințe critice față de mass-media.

**Descriere:** Sarah postează deseori fotografii pe rețelele de socializare. Aceste fotografii arată întotdeauna perfect, dar care este realitatea din spatele lor? Participanții sunt împărțiți în patru grupuri, fiecare dintre acestea creând o imagine statică, o „fotografie a lui Sarah”, care apare pe rețelele de socializare. Pentru a face acest lucru, ei creează o dublă legendă: legenda care apare pe rețelele de socializare și legenda reală, care atrage atenția asupra realității din spatele acesteia. Teme: Dimineața perfectă, Cei mai buni prieteni, Armonia în familie, O zi de succes

**Competențe dezvoltate:** conștientizarea critică a mass-media – evaluarea conținutului rețelelor sociale, onestitate și autenticitate – personalitatea reală vs. personalitatea online, auto-reflecție – examinarea propriilor obiceiuri pe rețelele sociale, conștientizare socială – recunoașterea efectelor mass-media

## 3. „Timeline” - instrument de coaching

**Obiectiv:** Reprezentarea vizuală a dezvoltării dependenței digitale și a deteriorării relațiilor reale, precum și sensibilizarea cu privire la consecințe.

**Descriere:** Grupul descrie povestea lui Sarah pe o axă temporală: de la entuziasmul inițial până la izolarea completă. Evenimentele cheie, momentele decisive și ocaziile ratate de a o ajuta sunt marcate pe axa temporală. Exercițiul ajută la înțelegerea procesului și a importanței intervenției.

**Competențe dezvoltate:** gândire sistemică, gândire analitică, rezolvarea problemelor.

#### 4. „Rețea de sprijin” – rezolvarea problemelor în grup

**Obiectiv:** Dezvoltarea de strategii de acțiune specifice pentru a o ajuta pe Anna și a consolida responsabilitatea comunității.

**Descriere:** În grupuri mici, participanții colectează idei despre cum să o ajute pe Sara. Sugestiile sunt scrise pe o „rețea de sprijin” care este apoi agățată în cameră. Exercițiul simbolizează responsabilitatea comună și acțiunea proactivă.

**Competențe dezvoltate:** creativitate, cooperare, rezolvarea problemelor, responsabilitate socială.

#### 5. „Detoxifiere digitală” – concluzie reflexivă

**Obiectiv:** Să rezume ceea ce s-a învățat și să se angajeze personal să se schimbe.

**Descriere:** Fiecare participant se angajează personal să-și schimbe obiceiurile digitale. Angajamentele sunt scrise pe un poster comun intitulat „detoxifiere digitală”, care este afișat în sala de clasă. Exercițiul pune accentul pe responsabilitatea personală și pe puterea sprijinului comunității.

**Competențe dezvoltate:** auto-reflecție, conștientizare, angajament, elaborarea unui plan de acțiune.

#### Rezultatul procesului de învățare:

În timpul sesiunii, participanții înțeleg pericolele dependenței digitale și importanța relațiilor umane reale. Ei devin capabili să recunoască problema în propriul mediu și primesc instrumente specifice pentru a-i ajuta. Utilizarea combinată a pedagogiei dramatice și a metodelor de coaching permite participanților să proceseze tema nu numai intelectual, ci și emoțional, ceea ce duce la o schimbare mai durabilă în gândirea și comportamentul lor.

#### Competențe dezvoltate:

- gândire critică
- dezvoltarea utilizării conștiente a mijloacelor de comunicare
- responsabilitate socială
- rezolvarea problemelor

## Studiu de caz - Când prietenia devine toxică

**Titlu:** Când prietenia devine toxică – stabilirea limitelor și relații sănătoase

**Subiect:** Instrumente pentru relații, dezvoltarea conștientă a relațiilor, prietenii toxice, manipularea emoțională și importanța afirmării de sine

**Obiectiv:** Să le permită participanților să recunoască relațiile toxice, să stabilească limite sănătoase și să dezvolte încrederea în sine și abilitățile de afirmare.

**Situație, cadru dramatic:** Petra, o fată din clasa a XI-a, este șantajată emoțional și controlată de prietena ei Zsófi. Petra nu îndrăznește să părăsească relația deoarece se teme să rămână singură. Colegii ei de clasă observă problema, dar nu știu cum să intervină. Petra devine din ce în ce mai izolată de ceilalți prieteni, iar Zsófi preia complet controlul asupra ei. Încrederea în sine a Petrei scade, ea devine anxioasă și nu îndrăznește să se apere. Tensiunea și neputința predomină în comunitatea clasei.

**Metodă:** Sesiunea combină pedagogia dramatică, coachingul și instrumentele de comunicare asertivă. Convențiile pedagogiei teatrale ajută participanții să înțeleagă situația din ambele perspective, sarcinile de coaching susțin gândirea orientată spre soluții și dezvoltarea strategiilor de acțiune, iar exercițiile de comunicare asertivă ajută la afirmarea eficientă a sinelui.

### Descrierea sesiunii:

#### 1. „Termometrul prieteniei” – acordarea

**Obiectiv:** Conștientizarea caracteristicilor prieteniei sănătoase și toxice și personalizarea temei.

**Descriere:** Participanții își plasează propriile prietenii pe o scară (de la „rece ca gheața” la „fierbinte”). După exercițiu, își împărtășesc experiențele și compilează împreună caracteristicile prieteniei sănătoase și toxice.

**Competențe dezvoltate:** auto-reflecție, gândire critică, comunicare, clarificarea valorilor.

## 2. Voci interne și externe – prezentarea dilemei Petrei

**Obiectiv:** Înțelegerea mai profundă a conflictelor interne ale Petrei, a mecanismelor de manipulare și a motivelor care stau la baza dificultăților sale în luarea deciziilor.

**Descriere:** Petra (o participantă voluntară) stă în mijlocul camerei. În jurul ei se formează două cercuri: un grup de participanți formează cercul interior, reprezentând vocea interioară și temerile Petrei (de exemplu, „Zsófi este cea mai bună prietenă a mea, ea mă iubește”, „Mi-e teamă că nimeni altcineva nu mă va iubi”), în timp ce un alt grup de participanți formează cercul exterior, reprezentând stima de sine sănătoasă și afirmarea de sine (de exemplu, „Aceasta nu este o relație sănătoasă”, „Și tu ești valoroasă”). În timpul exercițiului, cercul interior „îi șoptește” Petrei, în timp ce cercul exterior încearcă să „ajungă” la Petra (voci de susținere).

**Competențe dezvoltate:** înțelegerea conflictelor interne, recunoașterea manipulării, conștientizarea vocilor de susținere

## 3. Convenția de urmărire a gândurilor

**Obiectiv:** Dezvăluirea tehnicilor manipulative și înțelegerea mecanismului influenței treptate.

**Descriere:** Participanții joacă o conversație tipică între Zsófi și Petra. Petra vrea să meargă la cinema cu o altă prietenă, dar Zsófi vrea să o convingă să petreacă seara cu ea. Facilitatorul oprește scena de mai multe ori și activează participanții urmărindu-le gândurile („Ce se întâmplă în interiorul tău în acest moment?”, „De ce simți asta?”). Actorii răspund într-un monolog interior, iar ceilalți oferă feedback cu privire la conținutul emoțional pe care îl aud. Acest lucru face ca emoțiile și gândurile actorilor să fie accesibile și permite o înțelegere mai profundă a semnificației lor.

**Competențe dezvoltate:** recunoașterea tehnicilor manipulative, gândirea critică

## 4. „Linia de demarcație” – instrument de coaching

**Obiectiv:** Creșterea gradului de conștientizare a limitelor personale și dezvoltarea capacității de a spune „nu”.

**Descriere:** Participanții trasează o linie în cameră pentru a simboliza limitele personale. Facilitatorul citește cu voce tare diverse solicitări și situații, iar participanții trebuie să decidă dacă ar depăși propriile limite în situația dată. Exercițiul îi ajută pe participanți să conștientizeze propriile nevoi și importanța limitelor.

**Competențe dezvoltate:** auto-reflecție, conștientizare, auto-afirmare, luarea deciziilor.

## 5. „Mesaje în prima persoană” – exercițiu de comunicare asertivă

**Obiectiv:** Învățarea comunicării eficiente și non-violente și dezvoltarea abilităților de gestionare a conflictelor.

**Descriere:** Participanții exersează utilizarea „mesajelor eu” în perechi. Sarcina lor este să vorbească despre propriile sentimente și nevoi într-o situație de conflict, în loc să dea vina pe cealaltă persoană.

Exercițiul îi ajută pe participanți să învețe abilități constructive de comunicare și de rezolvare a conflictelor.

**Competențe dezvoltate:** comunicare, asertivitate, gestionarea conflictelor, inteligență emoțională.

## 6. „Cercul de sprijin” – încheiere reflexivă

**Obiectiv:** Să experimenteze puterea sprijinului comunității și să consolideze ceea ce au învățat.

**Descriere:** Participanții stau în cerc și fiecare persoană transmite un mesaj pozitiv și afirmativ persoanei de lângă ea. Exercițiul subliniază puterea comunității și importanța relațiilor de sprijin. La final, participanții exprimă ce vor reține din sesiune.

**Competențe dezvoltate:** auto-reflecție, empatie, sprijin social, consolidarea comunității.

### Rezultatul procesului de învățare:

În timpul sesiunii, participanții învață să recunoască semnele relațiilor toxice și să înțeleagă importanța limitelor sănătoase. Ei dobândesc tehnici specifice de comunicare și de autoafirmare care le permit să-și reprezinte propriile interese cu mai multă încredere. Utilizarea combinată a pedagogiei dramatice, a coachingului și a metodelor de comunicare asertivă le permite participanților să abordeze problema într-un mod complex și să obțină o schimbare durabilă în gândirea și comportamentul lor.

### Competențe dezvoltate:

- autoafirmare
- gestionarea conflictelor
- comunicare asertivă
- conștientizarea limitelor personale



Studiu de caz - Gasirea propriei voci

## **Titlu: Găsirea propriei voci – căutarea identității și independenței**

**Subiect:** căutarea identității, viață independentă, dificultăți în devenirea independentă, sănătate mintală

**Obiectiv:** Confruntarea participanților cu consecințele vârstei adulte târzii, sprijinirea descoperirii identității și dorințelor proprii și dezvoltarea curajului și abilităților necesare pentru o viață independentă.

**Durață:** două sesiuni de 60 de minute

**Situație, cadru dramatic:** Máté a studiat economia și tocmai și-a terminat studiile universitare. A fost întotdeauna „copilul perfect”, nu a creat niciodată probleme, a fost mereu ascultător și a avut note bune. Părinții lui sunt mândri de el pentru că este „ușor de gestionat”. Are rezultate bune și ar dori să-și continue studiile cu un masterat, dar are din ce în ce mai multe îndoieli: chiar voia să studieze acest lucru sau doar îndeplinea așteptările părinților?

Máté încă locuiește acasă. Mama lui îi gătește, îi spală rufele, face curățenie după el și îi rezolvă treburile. Máté trăiește confortabil, dar când vede că toți prietenii lui s-au mutat, trăiesc independent, lucrează și își construiesc relații, se simte din ce în ce mai rău. La o petrecere universitară vineri, prietenii lui vorbesc despre locul în care locuiesc, ce gătesc pentru ei înșiși și cum își plătesc chiria. Máté ascultă pentru că nu are nimic de spus. Când îl întreabă când se mută, se simte jenat: „Nu știu încă... poate anul viitor”.

**Problema:** Máté nu a învățat niciodată care sunt propriile dorințe și interese, deoarece a trăit întotdeauna conform așteptărilor celorlalți. Rolul de „copil perfect” era confortabil, dar acum îl împiedică să devină adult. Îi este frică de schimbare, de a face greșeli și de a-i dezamăgi pe ceilalți. Nu știe cum să înceapă să trăiască independent și îi este rușine că a „rămas în urmă” față de colegii săi.

**Metoda:** Ședința combină pedagogia dramatică, dezvoltarea identității și instrumente de coaching pentru conștientizarea de sine. Convențiile pedagogiei dramatice ajută la explorarea lumii interioare a lui Máté, exercițiile de dezvoltare a identității susțin descoperirea sinelui său adevărat, iar sarcinile de coaching dezvoltă pași concreți pentru schimbare.

### **Descrierea sesiunii:**

#### **1. „Măști și fețe” – acordarea**

**Obiectiv:** Conștientizarea diferenței dintre așteptările externe și sinele interior și personalizarea temei.

**Descriere:** Participanții desenează două fețe: una care reprezintă modul în care îi văd ceilalți (masca externă) și cealaltă care reprezintă modul în care sunt ei cu adevărat (fața internă). După ce își împărtășesc desenele, discută diferențele și asemănările. Exercițiul ajută la conștientizarea faptului că trăim în spatele „măștilor” și la cât de bine ne cunoaștem adevărata natură.

**Competențe dezvoltate:** auto-reflecție, conștientizare de sine, autenticitate, gândire critică.

## 2. Urmărirea gândurilor – convenție de educație dramatică

**Obiectiv:** Înțelegerea conflictelor și dilemelor interioare ale lui Máté, dezvoltarea empatiei.

**Descriere:** Un participant voluntar joacă rolul lui Máté în drumul său spre casă după petrecere. Facilitatorul oprește scena de mai multe ori, iar Máté își exprimă gândurile cu voce tare: „De ce nu pot trăi ca prietenii mei?” „Sunt într-adevăr slab?” „Ce vreau cu adevărat?” Publicul poate adăuga, de asemenea, propriile gânduri.

**Competențe dezvoltate:** empatie, inteligență emoțională, înțelegerea conflictelor interne, auto-reflecție.

## 3. Dacă aș fi în locul tău – convenție de educație teatrală

**Obiectiv:** Prezentarea diferitelor perspective și sfaturi, sprijinirea procesului decizional, conștientizarea consecințelor.

**Descriere:** Pentru a ajuta personajul să ia o decizie, participanții îi dau sfaturi personajului care se plimbă printre ei. Participanții lucrează în perechi pentru a se gândi la sfaturile pe care le vor da și la consecințele urmării acestor sfaturi. Când au terminat, se așează față în față, cu o rând de consilieri și un rând de informatori despre consecințe: fiecare pereche stă față în față. În acest fel, când protagonistul intră în coridorul gândurilor, aude consecințele pozitive și negative ale fiecărui sfat.

**Competențe dezvoltate:** luarea deciziilor, evaluarea consecințelor, gândirea din perspective multiple, empatie.

## 4. „Ce-ar fi dacă...” improvizație în grupuri mici

**Obiectiv:** Să încercați diferite strategii de schimbare și să identificați posibile direcții de acțiune.

**Descriere:** Grupul este împărțit în trei grupuri mai mici, fiecare dintre acestea elaborând o soluție alternativă sub forma unui raport: Grupul 1: Matthew se schimbă treptat, în pași mici (mai întâi își ia un loc de muncă, apoi se mută). Grupul 2: Máté face o ruptură radicală cu vechea sa viață (se mută, își schimbă cariera, începe o viață nouă). Grupul 3: Máté inițiază o conversație sinceră cu părinții săi și împreună caută o soluție.

**Competențe dezvoltate:** rezolvarea creativă a problemelor, gândirea alternativă, luarea deciziilor, improvizația.

## 5. „Piramida valorilor” – exercițiu de dezvoltare a identității

**Obiectiv:** Descoperirea propriilor valori și priorități, distingerea între așteptările externe și dorințele interne.

**Descriere:** Participanții desenează o piramidă și scriu în vârf valorile lor cele mai importante (de exemplu, siguranță, libertate, recunoaștere, creativitate, familie). Apoi plasează valorile mai puțin

. Apoi examinează care valori sunt ale lor și care le-au „moștenit” de la alții. Exercițiul ajută la clarificarea valorilor personale.

**Competențe dezvoltate:** conștientizarea valorii, conștientizarea de sine, stabilirea priorităților, autenticitate.

### 7. Analiză reflexivă – lucru în grup

**Obiectiv:** Procesarea situației după luarea deciziei, înțelegerea dimensiunilor emoționale ale schimbării.

**Descriere:** Au trecut trei luni. Trei grupuri pregătesc o scenă de 5-7 minute sau citesc un fragment dintr-un jurnal care arată lumea interioară a lui Máté după luarea deciziei.

1. Grupul 1: Cum le explică părinților săi decizia sa?

2. Grupul: Ce le spune prietenilor săi?

3. Grupul: Ce scrie în jurnalul său în acea zi?

**Competențe dezvoltate:** procesarea emoțională, auto-reflecție, gestionarea schimbării, comunicare.

### Rezultatul procesului de învățare:

În timpul sesiunii, participanții înțeleg că rămânerea în rolul de copil este confortabilă, dar poate împiedica devenirea unui adult adevărat. Ei recunosc că niciodată nu este prea târziu pentru a începe să-și descopere propria identitate și să-și construiască o viață independentă. Li se oferă instrumente practice pentru clarificarea valorilor, luarea deciziilor și planificarea schimbării. Utilizarea combinată a pedagogiei dramatice, a dezvoltării identității și a metodelor de coaching le permite participanților să abordeze tema într-un mod complex și să găsească curajul de a se schimba.

### Competențe dezvoltate:

- conștientizarea de sine
- căutarea identității și independența
- viață independentă
- luarea deciziilor și gestionarea schimbării
- curaj și încredere în sine

[1] Bolton, Gavin: Tension, în: Kaposi László (ed.): Drama Pedagogy Reader, Marczibányi Téri Művelődési Központ, Budapesta, 2013.

[2] Heathcote, Dorothy: Despre convenții, în: László Kaposi (ed.): Drama Pedagogy Reader, Marczibányi Téri Művelődési Központ, Budapesta, 2013.

[3] Neelands, Jonathan: Convenții, în: László Kaposi (ed.): *Drama Pedagogy Reader*, Centrul Cultural Piața Marczibányi, Budapesta, 2013.