



Finanțat de
Uniunea Europeană

INSPIRĂ Moldova



GHID DE APLICABILITATE

Teatrul de Umbre

• În educația anti-cyberbullying



BĂLȚI, mai 2026



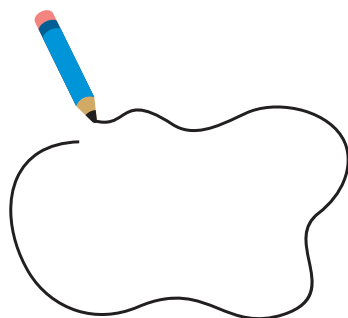
Autori:

Mihalcean Nonna, drd psihologie, lucrătoare de tineret,
directoare executivă CIDP ANIMA

Chilat Gabriel, jurist, lucrător de tineret,
președinte AO Unda Verde



Acest material a fost realizat cu suportul financiar al Uniunii Europene în cadrul proiectului INSPIRĂ Moldova. Conținutul acestuia reprezintă responsabilitatea exclusivă a proiectului „Ambasadorii siguranței digitale”, finanțat de Uniunea Europeană. Conținutul materialului aparține CIDP ANIMA și nu reflectă în mod neapărat viziunea Uniunii Europene.



CUPRINS

Glosar

Preambul

...despre Teatru de Umbre

Codul de Etică al Facilitatorului în lucru în tehnica Teatru de Umbre

Concept și noțiuni „Teatrul de Umbre”

Momentul în care umbra nu era artă, ci sacralitate și supraviețuire!

Legenda din spatele umbrelor

Caracteristici Teatru de Umbre

Tipologia Teatrului de Umbre

Metodologia de lucru în elaborarea piesei în Tehnica Teatru de Umbre

Metodologia procesului de „Debriefing” în Tehnica Teatru de Umbre

...despre cyberbullying

Ce este „Cyberbullying-ul”?

Directivă legislativă pentru abordarea Cyberbullying-ului

Articole din Codul Contravențional al RM în cyberbullying

Formula de acțiune în cyberbullying_ **E.C.R.A.N.U.L.**

Resurse și Instanțe de Suport în caz de Cyberbullying

Structura unui Atelier de lucru cu piesa Teatru de Umbre

Schema Metodologică a Atelierului de Teatru de Umbre (Piesa nr. 1 **„Cyberbullying printre Umbre”** & piesa nr.2 **„Umbre în rețea”**)

Fișă de evaluare a feedbackului participanților

Referințe bibliografice

GLOSAR

Teatru de umbre

Formă de artă vizuală și performativă în care siluete (din carton, piele sau hârtie) sunt proiectate pe un ecran luminat, creând povești prin jocul umbrelor

Debrifare

Proces educațional de reflecție după o activitate (ex. spectacol de umbre)

Piesă în teatru de umbre

O scenetă sau poveste creată și prezentată prin tehnica umbrelor

Cyberbullying

Formă de bullying realizată prin mijloace digitale (rețele sociale, mesaje, platforme online)

Tineri

Grup social aflat în perioada adolescenței și tinereții (aprox. 12–24 ani)

O.P.R.A.

este un model de debriefare psihopedagogică în patru etape (**O**bservare, **R**eflectare, **P**rocesare, **A**plicare), conceput pentru a converti experiența simbolică a teatrului de umbre în competențe de reziliență și autocunoaștere

E.C.R.A.N.U.L.

este un algoritm de siguranță digitală format din șapte pași strategici, menit să ofere tinerilor un mecanism practic și memorabil de intervenție și protecție în situațiile de cyberbullying



Într-o lume digitalizată, unde interacțiunile dintre tineri se mută tot mai mult pe ecran, fenomenul cyberbullying devine o provocare majoră pentru școală, familie și comunitate. Agresiunea online are efecte invizibile, dar profunde: anxietate, izolare, scăderea performanței școlare și chiar abandon.

Teatrul de umbre oferă o metodă educațională unică pentru a aborda aceste probleme:

- **Anonimitate și siguranță:** elevii pot exprima experiențe sensibile fără expunere directă.
- **Symbolism:** umbrele permit transpunerea conflictelor digitale în imagini vizuale, ușor de înțeles.
- **Creativitate:** tinerii devin actori și scenariști, ceea ce le dezvoltă empatia și capacitatea de reflecție.
- **Debriefare:** după fiecare piesă, discuțiile ghidate transformă spectacolul într-un proces de învățare și vindecare.

Un ghid de aplicabilitate este necesar pentru că:

- oferă structură și metodologie profesorilor, psihologilor și lucrătorilor de tineret;
- transformă o tehnică artistică într-un instrument pedagogic pentru prevenirea și combaterea cyberbullying-ului;
- creează un cadru replicabil ce poate fi folosit în școli, centre de tineret și ONG-uri;
- sprijină tinerii să treacă de la pasivitate la acțiune conștientă, construind solidaritate și responsabilitate digitală.



Ghidul nu este doar un manual de tehnică artistică, ci un ecosistem educațional care folosește teatrul de umbre pentru a lumina problemele ascunse ale lumii digitale și pentru a transforma vulnerabilitatea tinerilor în putere colectivă.

Codul de Etică al Facilitatorului

Principiile de lucru în atelierul de Teatru de Umbre

1. **Confidențialitate:** Tot ce este proiectat sau verbalizat în spațiul de lucru rămâne în interiorul grupului, oferind tinerilor siguranța că vulnerabilitatea lor nu va fi expusă în exterior.
2. **Respect:** Validarea necondiționată a fiecărei trăiri, perspective sau siluete create, fără judecată sau ierarhizare a durerii sau a talentului artistic.
3. **Non-intruzivitate:** Facilitatorul nu forțează „interpretarea” umbrei; tânărul este singurul care decide cât de mult dorește să dezvăluie din semnificația personală a proiecției sale.
4. **Siguranță Emoțională (Spațiu Securizat):** Crearea unui mediu în care ecranul funcționează ca un scut (paravan), permițând adolescentului să proceseze teme dificile (ca hărțuirea sau separarea) de la o distanță simbolică sigură.
5. **Participare Voluntară:** Implicarea în manipularea umbrelor sau în debriefarea prin modelul **O.R.P.A.** se face doar în ritmul propriu al tânărului, respectând dreptul la tăcere sau observație pasivă.
6. **Egalitate și Parteneriat (Peer-to-Peer):** În spatele pânzei, toți participanții sunt egali; succesul proiecției depinde de cooperarea dintre cel care ține lumina și cel care mânuiește silueta.
7. **Auto-determinare (Regia Proprie):** Adolescentul este încurajat să preia controlul asupra „regiei” vieții sale, învățând că el este cel care poate stinge sau aprinde lumina pe propriul ecran.
8. **Igienă Digitală:** Principiul conform căruia orice urmă a traumei (mesaje de cyberbullying sau proiecții dureroase) trebuie „curățată” prin formula **E.C.R.A.N.U.L.** la finalul procesului, pentru a proteja starea de bine.
9. **Focalizare pe Resursă (Abordare Pozitivă):** Chiar și în explorarea „umbrelor” (problemelor), accentul se pune pe identificarea luminii (resurselor interioare și comunitare) care poate schimba proiecția viitorului.

Concept și noțiuni „Teatru de Umbre”

Teatrul de umbre este una dintre cele mai vechi forme de artă vizuală și performativă, apărut inițial în India și China în secolul VI e.n., folosit pentru ritualuri religioase și povestiri populare, apoi răspândit în Asia, Orientul Mijlociu și Europa.

Origini

- **India (secolul VI e.n.)** – primele forme de teatru de umbre erau legate de ritualuri religioase și reprezentări ale zeităților.

- **China (dinastia Han, sec. II î.e.n.-II e.n.)** – teatrul de umbre „Pi Ying” a fost folosit pentru a reda povești mitologice și pentru a impresiona credincioșii în temple.

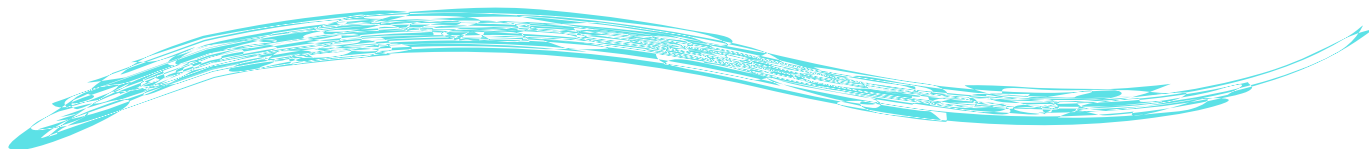
- **Egiptul antic** – unele surse menționează folosirea umbrelor pentru apariția zeului Ra, ca formă timpurie de spectacol vizual.

Dezvoltare în Asia

- **China** – teatrul de umbre a devenit o artă populară, cu păpuși din piele de animal sau hârtie colorată, animate în spatele unui ecran luminat.
- **Indonezia (Java, Bali)** – „Wayang Kulit”, un teatru de umbre tradițional, cu povești inspirate din epopeile Ramayana și Mahabharata.
- **Japonia** – teatrul de umbre a evoluat în forme precum *bunraku*, combinând muzică, povestiri și figuri dramatice.

Răspândirea în Orientul Mijlociu și Europa

- **Imperiul Otoman** – teatrul de umbre „Karagöz și Hacivat” a devenit extrem de popular; personajul Karagöz a dat naștere cuvântului „caraghios” în limba română.
- **Europa (sec. XVIII-XIX)** – teatrul de umbre a fost introdus ca divertisment exotic, mai ales în Franța și Germania, unde s-au dezvoltat spectacole pentru copii și adulți.



Momentul în care umbra nu era artă, ci sacralitate și supraviețuire!

1. Peștera ca pânză și focul ca proiector

Pentru oamenii primitivi, peștera nu era doar un adăpost, ci un spațiu ritualic. În momentul în care au stăpânit focul, interiorul stâncos s-a transformat în primul cinematograful omenirii. Pereții neregulați ai peșterilor nu erau suprafețe plate; ei aveau protuberanțe care, sub lumina tremurândă a torțelor, creau iluzia de mișcare.

Atunci când un vânător trecea prin fața focului, umbra lui proiectată pe perete devenea uriașă, supranaturală. Această **„umbră mărită”** a creat prima legătură cu ideea de spirit sau de forță divină.

2. Venerarea umbrei ca „Dublu” al sufletului

În gândirea primitivă, umbra nu era o absență a luminii, ci o parte componentă a ființei, adesea considerată **„sufletul exterior”**.

- **Protecție și Tabu:** Multe triburi primitive credeau că dacă cineva îți calcă pe umbră, îți poate fura energia sau îți poate face rău fizic.
- **Venerarea spiritelor:** Umbrele lăsate de foc pe pereții peșterii erau interpretate ca vizite ale strămoșilor. Deoarece umbra se poate lungi, scurta sau dispărea, ea era dovada vie că omul are o latură imaterială, una care aparține lumii de dincolo.

3. Mitul Peșterii (Platon) și percepția realității

Deși Platon a scris mult mai târziu, el a cristalizat ceea ce oamenii simțeau instinctiv în peșteri: **umbra este prima formă de cunoaștere**. În mitul său, prizonierii dintr-o peșteră văd doar umbrele unor obiecte proiectate pe perete și cred că acelea sunt realitatea.

Această etapă „primitivă” a umbrei este crucială pentru a înțelege puterea **Teatrului de umbre**:

- **Arhetipul Puterii:** Când un adolescent intră în spatele pânzei, el retrăiește instinctul omului primitiv. În momentul în care își vede propria umbră crescând pe ecran, el simte o **extindere a propriei puteri**. Este un moment de „empowerment” (abilitare) pură.
- **Exteriorizarea fricii:** Oamenii primitivi pictau animale pe pereți și dansau printre umbre pentru a „îmblânzi” frica de prădători. În mod similar, în atelierul de teatru de umbre, adolescentul își proiectează „monștrii” interiori (frica de bullying, izolarea) pe ecran pentru a-i vedea, a-i înțelege și, în final, a-i stăpâni.



Teatrul de umbre funcționează deoarece atinge această coardă arhaică. Noi nu doar folosim o tehnică didactică, noi folosim un limbaj pe care creierul uman îl stăpânește de mii de ani, de când stăteam cu toții în jurul focului, privindu-ne propriile suflete proiectate pe piatră.

Legenda din spatele umbrelor

! Turcia: Pânza lui Şeicul Küşteri"

Legenda spune că, în secolul al XIV-lea, în timpul domniei Sultanului Orhan Gazi, în oraşul Bursa se construia o mare moschee. Printre muncitori se aflau doi bărbați extrem de carismatici și glumeți: **Karagöz**, un om din popor, needucat dar isteț, și **Hacivat**, un spirit mai rafinat și pedant.

Cei doi petreceau timpul angajându-se în dialoguri satirice atât de amuzante, încât toți ceilalți zidari și meșteri se opreau din muncă pentru a-i asculta. Din cauza hohotelor de râs și a spectacolului improvizat, lucrările la moschee au stagnat, lucru care l-a înfuriat la culme pe Sultan. Acesta, considerând că cei doi sabotează construcția sfântă, a ordonat ca aceștia să fie executați.

După moartea lor, Sultanul a fost cuprins de o remuşcare profundă, realizând că a pierdut cele mai vesele spirite din imperiul său și că liniştea s-a aşternut peste cetate ca un blestem. Văzând tristeţea stăpânului său, un învățat numit Şeicul Küşteri a decis să îi aducă pe Karagöz și Hacivat înapoi la viață într-un mod simbolic.

Şeicul și-a scos turbanul și l-a întins ca pe un ecran alb, a aprins o lumânare în spate și a tăiat din piele de cămilă două siluete care îi reprezentau pe cei doi prieteni. Mișcând siluetele în spatele pânzei, el a început să imite vocile lor și să reproducă glumele lor tăioase la adresa puterii și a societății.

Astfel, prin umbră, actorii stradali au descoperit că pot continua să spună adevăruri periculoase și să satirizeze familiile regale fără a mai putea fi pedepsiți fizic, deoarece pe ecran nu erau oameni de carne și oase, ci doar spirite de lumină și întuneric. De atunci, ecranul de teatru de umbre este numit în tradiția turcă „Pânza lui Şeicul Küşteri”.

De ce a devenit „scutul” satirei?

1. **Protecția prin siluetă:** Într-o perioadă în care critica directă la adresa Sultanului sau a familiilor nobiliare era pedepsită extrem de aspru (adesea cu moartea), artiștii au realizat că pot folosi păpușile din piele de cămilă în spatele pânzei.
2. **Anonimatul actorului:** Deoarece publicul vedea doar „umbra” (silueta), nu și fața actorului, era mult mai greu pentru gărzi să identifice exact cine a rostit replica subversivă sau batjocoritoare.
3. **Limbajul metaforic:** Teatrul de umbre a devenit o „supapă de siguranță” socială. Actorii puteau spune adevăruri crude sub masca umorului, pretinzând că este doar o ficțiune, un joc de lumini și umbre fără identitate reală.



1. China: Legenda Împăratului Wu (Dinastia Han)

Se spune că teatrul de umbre a apărut în China acum peste 2.000 de ani dintr-o nevoie de consolare. Când soția favorită a Împăratului Wu a murit, acesta a căzut într-o depresie profundă. Un curtean a observat cum umbra unei păpuși de piele semăna cu silueta împărătesei și a creat un spectacol în spatele unei pânze pentru a-i „aduce înapoi” spiritul. Ulterior, artiștii ambulanți au scos tehnica în stradă, folosind figurine din piele de măgar (de unde și denumirea populară de „teatrul cu umbre de măgar”) pentru a povesti legende populare maselor care nu știau să citească.

2. Indonezia: Wayang Kulit (Umbrele Spiritelor)

În Java și Bali, teatrul de umbre este una dintre cele mai vechi tradiții din lume. „Wayang” înseamnă umbră sau spirit. Spectacolele aveau loc adesea în sate, sub cerul liber, și durau toată noaptea. Actorul (Dalang) era considerat un lider spiritual. Aici, umbra nu era doar divertisment, ci o punte între lumea viilor și lumea strămoșilor. Păpușile erau extrem de detaliate, perforate fin, pentru ca lumina lămpii cu ulei să creeze „broderii” de lumină pe pânză.

3. India: Tholu Bommalata

India este considerată de mulți istorici locul real de naștere al acestui tip de teatru. Artiștii nomazi călătoreau din sat în sat cu paravane improvizate, prezentând epopeile hinduse (Ramayana și Mahabharata). Aceste spectacole stradale aveau un rol educativ enorm, fiind singura cale prin care codul moral și religios ajungea la comunitățile rurale izolate.

4. Europa: „Ombres Chinoises” și bulevardele Parisului

În secolul al XVIII-lea, teatrul de umbre a devenit o modă nebună în Europa, adus de călători din Asia. În Franța, Dominique Séraphin a deschis un teatru de umbre la Versailles și apoi în Paris. Totuși, varianta „stradală” a explodat în cartierul Montmartre, la celebrul cabaret **Le Chat Noir**. Acolo, artiștii au dus tehnica la un nivel artistic incredibil, folosind ecrane uriașe și siluete complexe pentru a face critică socială și politică, transformând umbra într-un simbol al boemei pariziene.

5. Egipt: Khayal al-Zill

În perioada medievală, teatrul de umbre era singura formă de spectacol dramatic acceptată în unele zone ale lumii arabe, deoarece nu reprezenta oameni reali (lucru interzis de anumite interpretări religioase), ci doar „imagini ale imaginației”. Erau spectacole de bâlci, foarte directe, cu un limbaj colorat, care taxau viciile societății și corupția funcționarilor publici.

📌 Caracteristici Teatru de Umbre

- **Materiale:** păpuși din piele, carton sau hârtie, colorate și perforate pentru efecte vizuale, corpul uman, mâini .
- **Tehnică:** sursa de lumină proiectează umbrele pe un ecran alb pentru a contura umbre.
- **Funcție:** transmiterea de povești, educație morală, divertisment.

Relevanță contemporană



Astăzi, teatrul de umbre este folosit atât ca **formă artistică tradițională**, cât și ca **tehnică educațională** (în școli, centre de tineret, campanii sociale).

Este valoros pentru teme sensibile (ex. bullying, migrație, diversitate culturală), deoarece oferă **anonimitate și libertate de expresie simbolică**.

★ TIPURI DE TEATRU DE UMBRE ★



1. UMBRE DIRECTE

Folosirea corpului sau a obiectelor pentru a crea forme, degete și mâna.



2. UMBRE CU PĂPUȘI

Siluețe manevrate cu tije, decupate din piele, carton și alte materiale.



3. UMBRE ANIMATE

Combinății cu muzică, declamație și efecte vizuale.



4. UMBRE DIGITALE

Variante contemporane, folosind proiecții multimedia.



Concluzie:

Teatrul de umbre are o diversitate culturală impresionantă – de la ritualurile religioase din Asia până la satira socială otomană și spectacolele educaționale moderne. Astăzi, tehnica este folosită atât ca artă tradițională, cât și ca metodă educațională inovatoare.

Tipologia Teatrului de Umbre



Teatrul de umbre are mai multe tipuri și forme, dezvoltate în diverse culturi, fiecare cu particularități de tehnică, materiale și funcție. Cele mai cunoscute sunt teatrul chinezesc „Pi Ying”, teatrul indonezian „Wayang Kulit”, teatrul turcesc „Karagöz și Hacivat” și variantele europene moderne.

1. Teatrul de umbre chinezesc (Pi Ying Xi)

- Origini: Dinastia Han (sec. II î.e.n.–II e.n.).
- Materiale: Păpuși din piele de animal, colorate și perforate.
- Funcție: Povestiri mitologice, ritualuri religioase, divertisment popular.
- Caracteristică: Păpușile sunt foarte detaliate și colorate, iar umbrele sunt proiectate pe un ecran iluminat.

2. Teatrul de umbre indonezian (Wayang Kulit)

- Origini: Java și Bali.
- Materiale: Păpuși din piele de bivol, sculptate și pictate.
- Funcție: Reprezentări ale epopeelor Ramayana și Mahabharata.
- Caracteristică: Spectacole de lungă durată, acompaniate de muzică gamelan.

3. Teatrul de umbre turcesc (Karagöz și Hacivat)

- Origini: Imperiul Otoman.
- Materiale: Păpuși din piele colorată.
- Funcție: Satiră socială și politică, divertisment popular.
- Caracteristică: Personajele Karagöz și Hacivat au devenit simboluri culturale; de aici derivă cuvântul „caraghios” în română.

4. Teatrul de umbre japonez

- Origini: Secolul XVII.
- Forme: Bunraku (combinație între muzică, povestiri și figuri dramatice).
- Funcție: Scene de viață cotidiană și povești dramatice.
- Caracteristică: Integrarea teatrului de umbre cu alte forme de artă vizuală și muzicală.

5. Teatrul de umbre european modern

- Origini: Secolul XVIII–XIX, introdus ca divertisment exotic.
- Materiale: Siluete din carton sau hârtie, proiectate pe ecran.
- Funcție: Divertisment pentru copii și adulți, spectacole educaționale.
- Caracteristică: Integrarea cu muzică, literatură și animație vizuală



!!! Metodologia de lucru în elaborarea piesei în Tehnica Teatru de Umbre

Această metodologie se bazează pe **externalizarea** (trecerea de la „interior” la „ecran”) și pe **metaforă**.

1. Obiectivele Metodologice

- Reducerea confuziei de rol prin crearea unui alter-ego pe ecran.
- Elaborarea materialului care nu are fețe și nume, dar are o istorie clară și reală ce se oglindește în comunitate;
- Dezvoltarea unui scenariu fără cuvinte, și lipsa legăturilor de limbaj pentru spectatori;
- Vizualizarea fricilor, problemelor în comunitate sub formă de siluete, făcându-le mai ușor de gestionat, înțeles și conceput pentru spectatori- de toate vârstele.
- Construirea unui ecosistem de lucru unde tinerii depind unii de alții în lucru în echipă și crearea materialului în baza experiențelor și viziunii pe care o au la moment (unul mănuieste lumina, altul silueta, altul vocea).
- Dezvoltarea unui material didactic- digital, care creează un mediu oportun de învățare a temelor problemă din comunitate.

2. Etapele Procesului de Lucru

Faza A: Conceptualizarea și Scenariul

În această etapă, Facilitatorul facilitează ateliere de scriere creativă. Tinerii scriu despre „probleme”, „viziuni”, „actori comunitari”, „soluții”. Se lucrează la un potențial scenariu în 3 acte scurte de până la 3 minute fiecare. Tinerii identifică fundalul muzical, mișcărilor și obiectele care aduc mesaj în umbră.

- participanții devin autorii propriei povești/istorii.

Faza B: Construcția Tehnică

Tinerii proiectează și decupează siluetele/proiectează siluetele proprii. Alegerea materialelor (opace sau translucide) reflectă modul în care ei percep realitatea. Încearcă să pună în umbră scenariul care a fost scris.

- Lucrul de tip **peer-learning**.

Faza C: Manipularea Luminii și a Proiecției

Aici intervine magia metaforei: **Cu cât ești mai aproape de sursa de lumină, cu atât umbra ta este mai mare**. Tinerii împart rolurile din scenariul scris, încearcă să le pună în umbră și să construiască piesa în întregime.

Faza D: Documentarea Digitală (Filmare și Montare)

Această etapă transformă „umbra” trecătoare într-o dovadă tangibilă a succesului, contribuind direct la **autoeficacitatea** tânărului.

1. Captura Video (Perspectiva Multiplă):

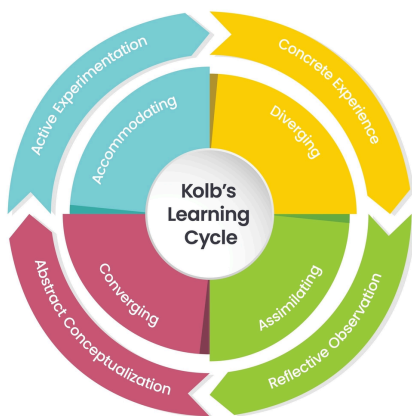
- Se recomandă filmarea din două unghiuri: unul din fața ecranului (rezultatul artistic) și unul din spatele ecranului (procesul de colaborare peer-to-peer).

2. Montajul ca Reconstrucție a Narativului:

- Tinerii participă activ la montaj, alegând coloana sonoră și ritmul cadrelor.

Faza E: Elaborarea Formulei de Debriefing (Reflecția Post-Intervenție)

Debriefing-ul este momentul în care experiența artistică este tradusă în învățare experiențială prin trăire și empatie, identificarea spectatorului cu umbra fără nume și identitate. Debriefing-ul poate fi organizat în diverse formate, dar pentru tehnica de teatru de umbre se recomandă **Modelul de Debriefing în 4 Pași („O.R.P.A.”)**. Acest model face apel la **Teoria învățării a lui Kolb**, adaptat pentru contextul Centrului de Tineret și al activităților nonformale cu tinerii.



Ciclul lui Kolb este o teorie a învățării experiențiale care susține că procesul de învățare nu este doar o acumulare de informații, ci o transformare a experienței în cunoaștere. David Kolb propune un model circular, în care învățarea este continuă și trece prin patru etape obligatorii pentru a fi eficientă.

Procesul de debriefare „O.R.P.A.” urmează structuri validate în educația non-formală, asigurând tranziția de la impresii senzoriale la acțiuni concrete, proces cunoscut în mediul de training și sub acronime facilitatoare de memorie, care prioritizează analiza relevanței experienței pentru tânăr/ă.



Metodologia procesului de „Debriefing” în Tehnica Teatru de Umbre

Debriefarea este procesul structurat de analiză și reflecție care are loc după finalizarea unei activități sau a unui eveniment. Dacă activitatea este „corpul” învățării, debriefarea este „sufletul” ei – este momentul în care experiența brută se transformă în lecție de viață.

Ce este, mai exact, debriefarea?

Termenul provine din domeniul militar (*debriefing*), unde soldații raportau detaliile unei misiuni la întoarcere. În educație și psihologie, debriefarea este o conversație ghidată de un facilitator, care ajută participanții să proceseze emoțiile, să înțeleagă ce s-a întâmplat și să extragă concluzii utile pentru viitor.

Fără debriefare, o activitate (cum este teatrul de umbre) rămâne doar o formă de divertisment - prin debriefare, ea devine o metodă didactică.

Rolul Debriefării: De ce este esențială?

1. **Procesarea Emoțională:** Ajută participanții să „descarce” stările intense. În teatrul de umbre, unde adolescentul proiectează frici sau traume, debriefarea oferă un spațiu sigur pentru a lăsa acele emoții acolo, fără a le purta acasă ca pe o povară.
2. **Clarificarea Experienței:** Participanții pot vedea aceeași situație din perspective diferite. Ceea ce pentru un tânăr a fost o umbră „amenințătoare”, pentru altul a fost „puternică”. Această schimbare de perspectivă dezvoltă empatia.
3. **Transformarea Experienței în Competență:** Conform ciclului lui Kolb, învățarea nu se produce doar prin acțiune, ci prin *reflecție* asupra acțiunii. Debriefarea „extrage” esența didactică din joc.
4. **Integrarea în Realitate:** Face legătura între metafora de pe ecran și viața cotidiană (de exemplu, legătura dintre controlul siluetei și controlul comportamentului pe internet).

Cel mai coerent mod de a-l folosi în Tehnica Teatru de Umbre este:

O.R.P.A. = Observare – Reflectare – Procesare – Aplicare



- **Observare** – Ce am văzut / ce s-a întâmplat în piesă?
- **Reflectare** – Ce am simțit? Ce emoții au apărut?
- **Procesare** – Ce înseamnă asta pentru mine? Cu ce se leagă din viața mea?
- **Aplicare** – Ce fac mai departe? Ce schimb sau ce păstrez?

Structura generală a unui debriefing:

1. O - Obiectiv (Ce am văzut?)

- *Întrebare:* „Ce s-a întâmplat pe ecran și în spatele lui în timpul prezentării piesei?”

2. R - Reflexiv (Ce am simțit?)

- *Întrebare:* „Ce emoții au prevalat în perioada prezentării piesei?”

3. P - Proiectiv/Interpretativ (Ce înseamnă asta pentru mine?)

- *Întrebare:* „Dacă umbra este experiență, cu care moment din viață se suprapune?”

4. A - Activ / Decizional (Ce facem de mâine?)

- *Întrebare:* „Ce iei cu tine din piesa vizionată?”

Notițe!





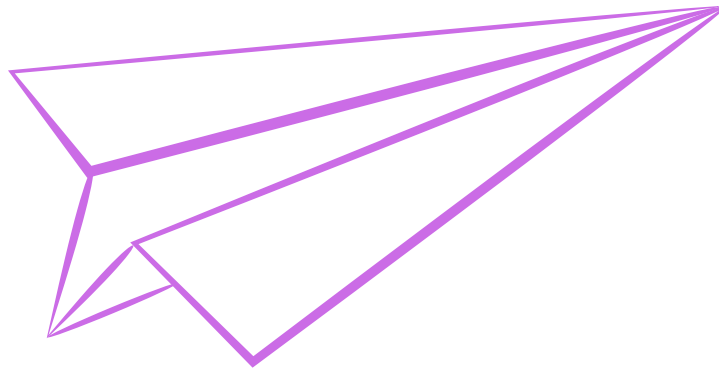
Formula **VIAGRA**: Pașii Debriefing-ului

Formula **V.I.A.G.R.A.** a apărut ca o metodă neconvențională de debriefare, fiind utilizată în special în trainingurile pentru formatori (ToT) pentru a sublinia ideea de „**revitalizare**” și „**potențare**” a învățării.

În comunitatea de traineri, se spunea adesea că „*fără o debriefare bună, activitatea este moartă; V.I.A.G.R.A. îi dă viață*”.

Litera	Etapa	Întrebări / Obiectiv
V	Vedere	Ce s-a întâmplat? Ce am văzut? (Fapte brute, faza de observație)
I	Impresii	Ce ai simțit? Care au fost primele reacții emoționale?
A	Analiză	De ce s-a întâmplat așa? Ce a funcționat și ce nu? (Analiza cauză-efect)
G	Generalizare	Cum se aplică asta în viața reală? Unde mai întâlnim astfel de situații?
R	Relevanță	De ce este important acest lucru pentru tine personal sau pentru grup?
A	Acțiune	Ce facem de acum înainte? Care sunt pașii următori?

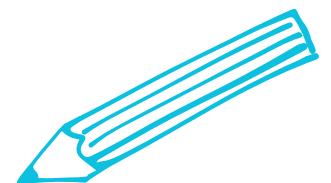
V.I.A.G.R.A. este eficientă prin prisma șocului memorabil, în contexte mai sensibile sau academice (cum este lucrul cu adolescenții pe teme de traumă, cyberbullying sau în cadrul instituțiilor formale), experții au simțit nevoia unor formule mai bine adaptate psihologic.



Utilizarea formulei de debriefare **VIAGRA** este esențială în lucrul cu tinerii prin:

1. **Memorabilitate și Structură:** Denumirea neconvențională funcționează ca un cârlig puternic, ajutând facilitatorii să rețină și să aplice corect ordinea logică a etapelor de învățare.
2. **Tranziția de la Emoție la Acțiune:** Formula asigură o trecere fluidă de la primele impresii subiective către decizii practice, prevenind pierderea lecțiilor valoroase în entuziasmul momentului.
3. **Procesarea Profundă a Experienței:** Prin etapele de Analiză și Generalizare, tinerii sunt ghidați să extragă sensul din spatele activității, transformând o simplă joacă într-o experiență de învățare conștientă.
4. **Conectarea cu Realitatea:** Etapa de Relevanță îi forțează pe participanți să identifice punți directe între activitatea din centrul de tineret și provocările lor cotidiene sau profesionale.
5. **Responsabilizarea tinerilor:** Ultimul pas, cel de Acțiune, transformă concluziile teoretice în angajamente concrete, dezvoltând autoeficacitatea și spiritul de inițiativă al fiecărui participant.

Notițe:



Ce este „Cyberbullying-ul”?



Cyberbullying înseamnă hărțuire sau agresiune realizată prin mijloace digitale – rețele sociale, mesaje, jocuri online sau telefoane mobile – și constă în comportamente repetate menite să sperie, umilească sau intimideze victima.

- **Cyberbullying = bullying online**, folosirea tehnologiilor digitale pentru a exercita presiune, intimidare sau umilire asupra unei persoane.
- Se poate manifesta pe **rețele sociale, platforme de mesagerie, forumuri, jocuri online sau prin SMS/e-mail**.
- Este caracterizat prin **repetitivitate** și intenția de a provoca **teamă, furie sau rușine**.

Exemple de cyberbullying

- Răspândirea de **minciuni sau zvonuri** despre cineva online.
- Postarea de **fotografii sau videoclipuri jenante** fără acordul persoanei.
- Trimiterea de **mesaje de amenințare sau insulte**.
- **Impersonarea** victimei (folosirea contului ei pentru a trimite mesaje răuvoitoare).

Consecințe

- **Psihologice:** anxietate, depresie, scăderea stimei de sine.
- **Sociale:** izolare, dificultăți de integrare, conflicte cu prietenii sau familia.
- **Educaționale:** scăderea performanței școlare, absenteism, abandon.

Cyberbullying-ul

- Este o formă de **violență invizibilă**, dar cu efecte reale și grave.

- Afectează mai ales **tinerii și adolescenții**, dar și adulții pot fi victime.

- Necesită **intervenții educaționale și psihologice** pentru prevenire și sprijin

Directivă legislativă pentru abordarea Cyberbullying-ului

Republica Moldova a făcut pași uriași în ultimul an pentru a proteja cetățenii în spațiul virtual. Începând cu **14 februarie 2026**, au intrat în vigoare modificări legislative majore care transformă hărțuirea online dintr-o simplă „problemă de net” într-o **infrațiune penală**.

În Republica Moldova, cadrul legal care reglementează cyberbullying-ul a fost consolidat semnificativ prin adoptarea și punerea în aplicare a unor modificări fundamentale la **Codul Penal** și **Codul Contravențional**.

Date de Identificare a Legii

- **Legea nr. 252 din 21.07.2023** (intrată pe deplin în vigoare cu toate mecanismele de aplicare în **2024-2025**).
- **Titlul:** Lege pentru modificarea unor acte normative (privind aspectele de securitate cibernetică și combaterea hărțuirii online).
- **Publicare:** Monitorul Oficial al Republicii Moldova.

Articole Cheie din Codul Penal al RM cheie



Dacă ești victimă, te adresezi poliției invocând următoarele articole:

1. Articolul 169¹: Persecutarea (Stalking)

Acesta este articolul principal care incriminează hărțuirea repetată, inclusiv prin mesaje, rețele sociale sau e-mail.

- **Fapta:** Acțiunile prin care o persoană este urmărită sau hărțuită digital, cauzându-i o stare de teamă, anxietate sau nesiguranță.
- **Pedeapsa:** Amendă de până la **37.500 lei**, muncă în folosul comunității sau **închisoare de până la 2 ani**.

2. Articolul 155: Amenințarea cu omor sau cu vătămarea gravă

Dacă agresorul îți trimite mesaje în care te amenință cu moartea sau cu violența fizică.

- **Context:** Se aplică dacă amenințarea este transmisă prin sisteme informatice.

3. Articolul 208¹: Bullying-ul

Deși introdus inițial pentru mediul școlar, acesta este folosit pentru a sancționa actele de umilire și hărțuire între elevi, inclusiv cele petrecute în mediul online.

Articole din Codul Contravențional al RM



Pentru cazurile care nu ating pragul de infracțiune penală, se aplică sancțiuni administrative:

- **Articolul 70: Defăimarea** – Răspândirea cu bună știință a informațiilor mincinoase care afectează onoarea și demnitatea unei persoane.
- **Articolul 354: Huliganismul nu prea grav** – Insulte sau acțiuni care tulbură ordinea publică în spațiul virtual (grupuri publice de Facebook/Telegram).

Instanțe unde depui plângerea

1. **Inspectoratul de Poliție local:** Depui o plângere scrisă în baza **Articolului 169¹ CP**.
2. **Direcția Investigare Infracțiuni Informatică (IGP):** Specializată în identificarea agresorilor anonimi (după adresa IP).
3. **Procuratura:** În cazuri grave de șantaj sau pornografie de răzbunare.

Iată cele mai importante date despre noile reglementări (Legea nr. 252 din iulie 2025):

1. Persecutarea Online (Stalking) este acum Infracțiune

Codul Penal a fost completat cu **Articolul 169¹**, care pedepsește persecutarea sistematică prin intermediul tehnologiilor informaționale (rețele sociale, mesagerii).

- **Pedeapsa:** Amendă de la **25.000 la 37.500 lei**, muncă neremunerată în folosul comunității (120-180 ore) sau **închisoare de până la 2 ani**.
- **Dacă victima este un membru de familie:** Amenda crește până la **50.000 lei**, iar închisoarea poate ajunge la **3 ani**.

2. Introducerea conceptului de „Date Informatică cu Conținut Abuziv”

Legea definește acum clar ce materiale sunt considerate ilegale. Acestea includ:

- Materiale **discriminatorii** sau **sexiste**.
- Informații care **incită la ură** sau sunt **defăimătoare**.
- Imagini cu conținut sexual (inclusiv amenințarea cu distribuirea lor).

3. Sancțiuni mai dure pentru Hărțuirea Sexuală Online

Pedeapsa pentru hărțuirea sexuală comisă prin intermediul tehnologiei a fost **dublă:**

- Agresorii riscă până la **4 ani de închisoare** (față de 2 ani anterior).
- Dacă victima este **minoră**, pedeapsa poate ajunge la **7 ani de detenție**.

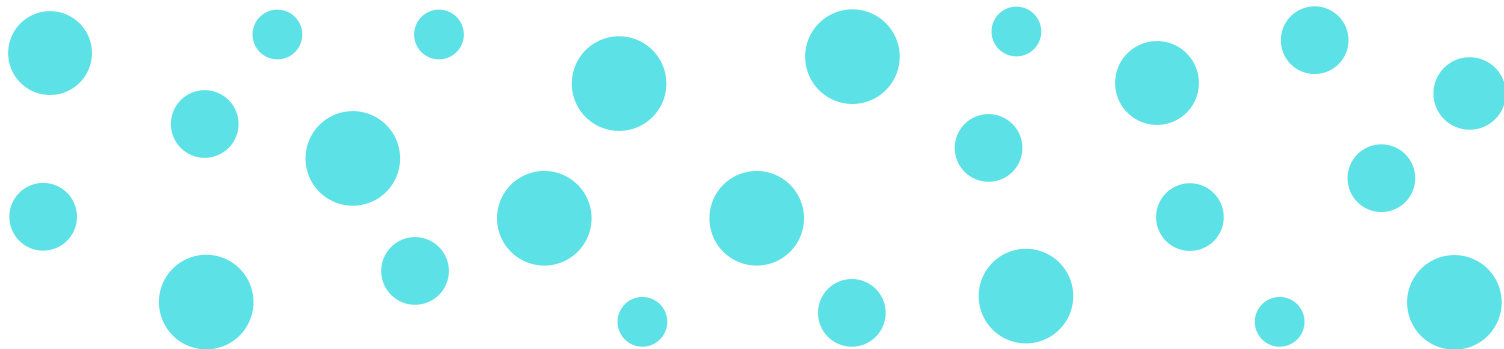
4. Puteri sporite pentru Instanțe

Judecătorii pot impune acum agresorilor **obligația de a elimina** datele abuzive de pe dispozitivele lor sau din sistemele informatice (servere, cloud), pe lângă ordonanțele de protecție clasice.

5. „Toleranță Zero” în Educație (Planul 2026-2029)

Ministerul Educației a lansat un plan național care obligă școlile să aibă protocoale clare:

- **Instruirea cadrelor didactice:** Peste 2.200 de profesori sunt formați special pentru a identifica și opri bullying-ul și cyberbullying-ul.
- **Mecanisme de raportare:** Școlile nu mai pot trata cazurile ca pe „simple neînțelegeri”, fiind obligate să intervină conform legii.





Cele mai importante date despre noile reglementări (Legea nr. 252 din iulie 2025):

1. Persecutarea Online (Stalking) este acum Infrațiune

Codul Penal a fost completat cu **Articolul 169¹**, care pedepsește persecutarea sistematică prin intermediul tehnologiilor informaționale (rețele sociale, mesagerii).

- **Pedeapsa:** Amendă de la **25.000 la 37.500 lei**, muncă neremunerată în folosul comunității (120-180 ore) sau **închisoare de până la 2 ani**.
- **Dacă victima este un membru de familie:** Amenda crește până la **50.000 lei**, iar închisoarea poate ajunge la **3 ani**.

2. Introducerea conceptului de „Date Informatice cu Conținut Abuziv”

Legea definește acum clar ce materiale sunt considerate ilegale. Acestea includ:

- Materiale **discriminatorii** sau **sexiste**.
- Informații care **incită la ură** sau sunt **defăimătoare**.
- Imagini cu conținut sexual (inclusiv amenințarea cu distribuirea lor).

3. Sancțiuni mai dure pentru Hărțuirea Sexuală Online

Pedeapsa pentru hărțuirea sexuală comisă prin intermediul tehnologiei a fost **dublată**:

- Agresorii riscă până la **4 ani de închisoare** (față de 2 ani anterior).
- Dacă victima este **minoră**, pedeapsa poate ajunge la **7 ani de detenție**.

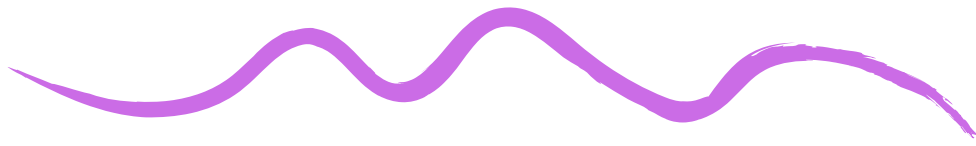
4. Puteri sporite pentru Instanțe

Judecătorii pot impune acum agresorilor **obligația de a elimina** datele abuzive de pe dispozitivele lor sau din sistemele informatice (servere, cloud), pe lângă ordonanțele de protecție clasice.

5. „Toleranță Zero” în Educație (Planul 2026-2029)

Ministerul Educației a lansat un plan național care obligă școlile să aibă protocoale clare:

- **Instruirea cadrelor didactice:** Peste 2.200 de profesori sunt formați special pentru a identifica și opri bullying-ul și cyberbullying-ul.
- **Mecanisme de raportare:** Școlile nu mai pot trata cazurile ca pe „simple neînțelegeri”, fiind obligate să intervină conform legii.



Formula de acțiune în cyberbullying_ **E.C.R.A.N.U.L.**

Teatrul de umbre permite adolescentului să proiecteze pe un ecran alb (prin siluete) realități interioare greu de verbalizat. Cyberbullying-ul oglindește o problemă comunitară, ce uneori este greu de verbalizat sau relatat de un adolescent. Pe când pânza albă prin umbre are puterea de a reda tot ceea ce adolescentul nu este în puteri să redea prin cuvinte.

Cyberbullying-ul crează premise în care adolescentul trece prin stări complexe emoționale și psihologice. În această situație este esențial să conștientizeze adolescentul că nu este singur și că există pași concreți, atât tehnici, cât și emoționali, pentru a opri abuzul. Cyberbullying-ul se bazează pe reacția victimei, și întreruperea fluxului de comunicare este prima linie de apărare.

Câțiva pași în situație de Cyberbullying:

1. Nu reacționa și nu riposta

Scopul celui care hărțuiește este să obțină o reacție de furie sau frică. Dacă răspunzi, alimentezi conflictul și îi oferi agresorului exact ceea ce caută.

- **Păstrează-ți calmul:** Oprește-te înainte de a tasta ceva.
- **Închide ecranul:** Distanțează-te fizic de dispozitiv pentru câteva momente.

2. Documentează totul (Salvează dovezile)

Chiar dacă vrei să ștergi mesajele dureroase, **nu o face încă**. Ai nevoie de dovezi dacă situația escaladează și trebuie să raportezi cazul autorităților sau școlii.

- **Fă capturi de ecran (screenshot):** Salvează comentariile, postările, mesajele private și profilul agresorului.
- **Notează datele:** Ora, platforma și, dacă este posibil, numele de utilizator real.

3. Blochează

Toate rețelele de socializare (Instagram, TikTok, Facebook, Discord) au mecanisme integrate de protecție.

- **Blochează agresorul:** Aceasta este cea mai rapidă metodă de a opri contactul.

4. Raportează și cere ajutor

- **Raportează conținutul:** Folosește funcția „Report” pentru hărțuire. Platformele pot șterge postările abuzive și pot suspenda conturile agresorilor.
- Cere ajutorul unui adult de încredere pentru a raporta la instituțiile de rigoare pentru a primi ajutor și suport;

5. Ajustează setările de confidențialitate

Restricționează accesul la profilul tău pentru a preveni noi atacuri.

- Trece-ți contul pe **Privat**.
- Limitează persoanele care îți pot trimite mesaje sau care te pot eticheta în fotografii.

6. Cere ajutorul unui adult de încredere

Nu încerca să rezolvi totul singur. Presiunea psihologică a cyberbullying-ului poate fi epuizantă.

- **Vorbește cu cineva:** Un părinte, un profesor sau psihologul școlar. Ei te pot ajuta să gestionezi situația la nivel oficial.
- **Siguranța Online:** În Republica Moldova, poți raporta cazurile de abuz online pe platforma **siguronline.md** sau poți suna la **Telefonul Copilului (116 111)** pentru consiliere gratuită și anonimă.

7. Protejează-ți sănătatea emoțională- Șterge toate mesajele și datele care pot crea incomoditate sau pot lăsa amprentă negativă

Cyberbullying-ul afectează starea de bine și încrederea în sine.

- **Deconectează-te:** Ia o pauză de la rețelele sociale pentru câteva zile.
- **Conectează-te cu prietenii reali:** Petrece timp cu oameni care te prețuiesc și te susțin „face-to-face”.
- Șterge toate elementele care au creat acțiunea de cyberbullying. NU șterge contul- șterge mesajele, fotografiile, elementele care crează disconfort.



Cyberbullying-ul nu este vina ta. Nimeni nu are dreptul să te umilească sau să te hărțuiască în spațiul virtual. Acțiunile tale rapide de blocare și raportare sunt semn de putere, nu de slăbiciune.

Formula E.C.R.A.N.U.L. în 7 Pași

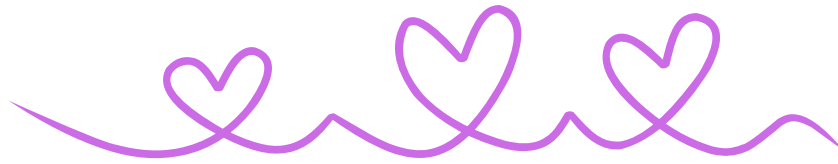
Litera	Acțiunea	Descrierea pe scurt
E	Echilibru (Nu riposta)	Păstrează-ți calmul. Nu oferi agresorului „lumina” reacției tale; închide ecranul și distanțează-te.
C	Captură (Documentează)	Fă capturi de ecran (screenshot) la tot ce te rănește. Salvează dovezile înainte ca umbrele să dispară.
R	Restricționare (Blochează)	Taie firul comunicării imediat. Folosește butonul de „Block” pentru a opri accesul hărțuitorului.
A	Anunță (Raportează)	Raportează profilul pe platformă și cere ajutorul unui adult. Nu lăsa umbra abuzului să crească în tăcere.
N	Nivel de Privitate	Ajustează setările. Trece contul pe „Privat” și alege cu grijă cine are voie să îți vadă „scena” (profilul).
U	Un adult de încredere	Apelează la părinți, profesori sau la 116 111 . Siguranța ta online depinde de suportul celor din jur.
L	Lumina Emoțională (Curățarea)	Șterge mesajele dureroase după ce ai dovezile. Reconectează-te cu prietenii reali și protejează-ți liniștea.



Tabelul structurat cu instituțiile, datele de contact și tipul de asistență oferit pentru cazurile de cyberbullying în Republica Moldova:

Resurse și Instanțe de Suport în caz de Cyberbullying

Instituția / Platforma	Date de Contact	Tip de Asistență
Telefonul Copilului	116 111 (Gratuit, 24/7)	Consiliere psihologică imediată, anonimă și suport emoțional.
Siguroonline.md	www.siguroonline.md	Raportare online, chat cu specialiști și sfaturi tehnice de siguranță.
Poliția (IGP)	112 (Urgențe) sau cel mai apropiat Inspectorat	Intervenție legală în caz de amenințări, șantaj sau furt de identitate.
La Strada Moldova	0 800 77777	Consultanță juridică și suport în caz de abuz/exploatare online.
Centrul Național de Protecție a Datelor (CNPDCP)	022 820 801 / datepersonale.md	Intervenție în cazul utilizării ilegale a pozelor sau datelor private.
Avocatul Poporului pentru Drepturile Copilului	0800 122 22 (Linia verde)	Monitorizarea respectării drepturilor tale de către alte instituții.
Platformele Social Media	Funcția " Report " / " Block "	Eliminarea conținutului abuziv și suspendarea contului agresorului.



Structura unui Atelier de lucru cu piesa Teatru de Umbre

1. Introducere

- Explică pe scurt ce este teatrul de umbre și de ce este potrivit pentru teme sensibile.
- Argument: oferă anonimitate personajelor, reduce anxietatea și permite exprimarea simbolică.

2. Obiective

- Conștientizarea fenomenului de cyberbullying.
- Dezvoltarea empatiei și a abilităților de comunicare.
- Oferirea unui spațiu sigur pentru exprimarea experiențelor.

3. Public-țintă

- Elevi gimnaziu și liceu.
- Grupuri vulnerabile (tineri din familii transnaționale, adolescenți retrași).

4. Timp planificat pentru atelier: (80-90 minute)

- 10-15 minute- cunoaștere
- 7-10 minute prezentarea piesei de teatru
- 30-40 minute discuții asupra piesei de teatru de umbre
- 10 minute prezentarea concluziilor și teoriei asupra temei teatrului de umbre
- 5-7 minute feedback sau concluzia atelierului de la participanți

5. Materiale necesare pentru atelier:

- piesă de teatru
- ecran/televizor
- flipchart și markere
- spațiu cu scaune și conexiune la electricitate



Schema Metodologică a Atelierului de Teatru de Umbre

Etapa	Denumirea	Activități Specifice (Ce facem?)	Obiectiv Psihopedagogic (De ce?)
Etapa I	Cunoașterea Participanților	Jocuri de spargere a gheții (<i>ice-breaking</i>), exerciții de încredere în grup, identificarea așteptărilor.	Stabilirea unui climat de siguranță și reducerea barierelor de comunicare peer-to-peer.
Etapa II	Prezentarea Piesei	Prezentarea piesei și organizarea spațiului prietenos pentru familiarizarea participanților cu materialul didactic.	Externalizarea conflictelor și dezvoltarea autoeficacității prin actul creației.
Etapa III	Debrifarea (O.R.P.A.)	Reflecție ghidată pe marginea metaforelor din piesă, discuții despre roluri și emoții.	Integrarea experienței artistice în structura de identitate și starea de bine.
Etapa IV	Concluzia Atelierului prezentarea modelului (E.C.R.A.N.U.L.)	Fixarea învățării, feedback final și stabilirea unui „angajament pași de autoprotejare sau stopare a cyberbullying-ului” Învățarea modelului E.C.R.A.N.U.L.	Transformarea rezilienței dobândite în succes de siguranță online și închidere emoțională sigură.

...prezentăm 2 piese în tehnica teatru de umbre cu tematica prevenirea/oprirea cyberbullying-ului!

Piesa nr. 1 „Cyberbullying printre Umbre” (7 minute)

(<https://www.youtube.com/watch?v=RSZOc2WLOJQ>)

Structura Debrifării conform piesei de Teatru de umbre „Cyberbullying printre Umbre”:

1. O - Obiectiv (Ce am văzut?)

- Ce s-a întâmplat pe ecran și în spatele lui în timpul prezentării piesei?
- Care au fost actorii?
- Cum a fost împărțită piesa după timp și acțiune?
- Ce a fost prezentat în primul act?
- Ce a fost prezentat în actul doi?
- Cu ce sa memorat actul 3?

2. R - Reflexiv (Ce am simțit?)

- Ce emoții au prevalat în perioada prezentării piesei?
- Care au fost emoțiile care au prevalat în primul act? Ce sentimente au fost între actorii-umbre?
- Ce emoții au fost trăite în momentul când umbrele comunicau online, transmite-au mesaje, fotografii? Care au fost gândurile care au prevalat?
- În ce moment presiunea emoțională a crescut și din ce motiv? Explicați!
- Ce emoții au fost la ultimele clipe din piesă?

3. P - Proiectiv/Interpretativ (Ce înseamnă asta pentru viitor?)

- Cu ce puteți asocia piesa vizionată?
- Care au fost elementele de simbolism în piesă?
- Ce a simbolizat pentru voi firele de ață la mâinile umbrelor?
- Ce a simbolizat pentru voi cutia de la final în care umbrele au dispărut?

4. A - Activ / Decizional (Ce facem de mâine?)

- Ce iei cu tine din piesa vizionată?
- Care a fost elementul din piesă care a creat îngrijorare și credeți că putea fi stopat sau preîntâmpina rezultatul final al piesei?
- Ce punem în ghiozdanul cunoștințelor noastre din această piesă trăită?
- Facem cunoștință cu modelul E.C.R.A.N.U.L. care vine drept suport pentru victima cyberbullying-ului sau poate servi drept prevenirea acestui cerc vicios.

Piesa nr. 2 „Umbre în rețea” (11 minute)

(<https://www.youtube.com/watch?v=g2n9-HTizis>)

Structura Debrifării conform piesei de Teatru de umbre „Umbre în rețea”:

1. O - Obiectiv (Ce am văzut?)

- Ce s-a întâmplat pe ecran și în spatele lui în timpul prezentării piesei?
- Care au fost actorii?
- Cum a fost împărțită piesa după timp și acțiune?
- Câte istorii ați vizionat pe ecran? Cine au fost eroii din umbră?
- Cu ce s-au memorat fiecare personaj din istorie?

2. R - Reflexiv (Ce am simțit?)

- Ce emoții au prevalat în perioada prezentării piesei?
- Care au fost emoțiile care au prevalat în primul act? Ce sentimente au fost între actorii-umbre?
- Ce emoții au fost trăite în momentul când umbrele comunicau online, transmite-au mesaje, fotografii? Care au fost gândurile care au prevalat?
- În ce moment presiunea emoțională a crescut și din ce motiv? Explicați!
- Ce emoții au fost la ultimele clipe din piesă?

3. P - Proiectiv/Interpretativ (Ce înseamnă asta pentru viitor?)

- Cu ce puteți asocia piesa vizionată?
- Care au fost elementele de simbolism în piesă?
- Ce a simbolizat pentru voi gadgeturile din mâinile personajelor din umbră?
- Ce vi sa părut suspect în vizionarea piesei? la ce etapă s-a părut suspect și cum ați fi procedat voi la etapa dată?
- Descrieți ce s-a întâmplat cu eroii principali din piesă...ce sa memorat și ce a rămas drept lecție?
- Acțiunile de cyberbullying a fost diferit asupra fetelor și băieților? A avut asta un efect diferit asupra finalului istoriilor?
- Ce a fost drept element salvator în oprirea cyberbullying-ului în piesă? Credeți că e o metodă potrivită? Ce ați adăuga voi la ea...

4. A - Activ / Decizional (Ce facem de mâine?)

- Ce iei cu tine din piesa vizionată?
- Care a fost elementul din piesă care a creat îngrijorare și credeți că putea fi stopat sau preîntâmpina rezultatul final al piesei?
- Ce punem în ghiozdanul cunoștințelor noastre din această piesă trăită?
- Menționați 3 instituții la care putem să apelăm pentru ajutor în cazuri de cyberbullying!

Fișă de evaluare a feedbackului participanților

Vizionare piesă de teatru de umbre - tema: Cyberbullying

Date generale:


- Data: _____
- Localitatea: _____
- Vârsta: _____
- Gen (opțional): F M Altul Prefer să nu spun

I. Înțelegerea mesajului (Observare)

1. Cât de clar ai înțelege mesajul piesei?

- Deloc clar
- Puțin clar
- Destul de clar
- Foarte clar

2. Ce ai înțelege că transmite piesa?

 _____

 _____

II. Reacție emoțională (Reflectare)

1. Cum te-a făcut să te simți piesa?

- Trist
- Îngrijorat
- Empatic
- Inspirat
- Indiferent
- Altceva: _____

2. Care a fost scena care te-a impresionat cel mai mult? De ce?

 _____

 _____



III. Conectare personală (Procesare)

1. Ai trecut vreodată printr-o situație similară (direct sau indirect)?

- Da
- Nu
- Nu sunt sigur

2. În ce măsură te-ai regăsit în poveste?

- Deloc
- Puțin
- Parțial
- Mult

3. Ce ai învățat din această experiență?

 _____

 _____

IV. Aplicare practică (Aplicare)

1. După această activitate, ce ai face diferit dacă ai întâlni o situație de cyberbullying?

- Aș ignora agresorul
- Aș salva dovezi
- Aș raporta cazul
- Aș cere ajutor
- Altceva: _____

2. Simți că știi mai bine cum să reacționezi în astfel de situații?

- Deloc
- Puțin
- Destul de mult
- Foarte mult

V. Evaluarea activității

1. Cum ai evalua activitatea per ansamblu?



2. Ce ți-a plăcut cel mai mult?

 _____

3. Ce ai îmbunătăți?

 _____

VI. Mesaj final (opțional)

1. Ce mesaj ai transmite unui tânăr care trece prin cyberbullying?

 _____



Referințe bibliografice

1. Ananiev, V. G. (2001). *Человек как предмет познания* [Omul ca obiect al cunoașterii] (3-e изд.). Питер.
2. Astles, C. (2010). Puppetry in education and therapy. În M. Smith (Ed.), *The power of puppet theatre in youth development* (pp. 45–62). Open University Press.
3. Vasu, A. (2013). Rolul teatrului de animație în dezvoltarea creativității copiilor. *Revista Didactica Pro...*, 79(3), 42–45.
4. Benton, P. (2010). *Shadow theatre: Around the world in a thousand years*. Puppetry International Press.
5. Chen, F. (2017). *The art of Chinese shadow puppetry: History, tradition, and evolution*. Routledge.
6. Cucuș, C. (2002). *Pedagogie* (ediția a II-a revăzută și adăugită). Polirom.
7. Currell, D. (2007). *Shadow puppets and shadow theatres*. Crowood Press.
8. Fanning, R. M., & Gaba, D. M. (2007). The role of debriefing in simulation-based learning. *Simulation in Healthcare*, 2(2), 115–125. <https://doi.org/10.1097/SIH.0b013e3180315539>
9. Gorelova, N. (2015). *История театра кукол и теней: от ритуала к игре* [Istoria teatrului de păpuși și umbre: de la ritual la joc]. Академический проект.
10. Карпов, А. В. (2004). *Психология рефлексии* [Psihologia reflecției]. Институт психологии РАН.
11. Kolb, D. A. (2014). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development* (2nd ed.). Pearson Education.
12. Lederman, L. C. (1992). Debriefing: Toward a systematic assessment of theory and practice. *Simulation & Gaming*, 23(2), 145–160. <https://doi.org/10.1177/1046878192232003>
13. Mair, V. H. (1988). *Painting and performance: Chinese picture recitation and its Indian antecedents*. University of Hawaii Press.
14. Noveanu, V., & Singer, M. (Coord.). (2006). *Ghid de metodologie didactică: Învățarea centrată pe elev*. Institutul de Științe ale Educației.
15. Scurtu, L. (2018). Valențele formative ale teatrului de umbre în educația timpurie și primară. *Univers Pedagogic*, 58(2), 67–72.
16. Taylor, J. (2015). *The shadow puppet studio: A practical guide for educators and trainers*. Lionheart Books.
17. Vîgotski, L. S. (2010). *Psihologia artei* (Trad. din limba rusă). Nemira.

Lucrarea de față reprezintă o premieră metodologică în peisajul educațional din Republica Moldova, propunând o fuziune inovatoare între arta milenară a umbrelor și necesitățile psihopedagogice ale generației digitale.

Autorii conceptului „Teatru de Umbre” ca metodă educațională nonformală, lansată în premieră în 2022 de către **Nonna Mihalcean** și **Gabriel Chilat**, valorifică experiența vastă acumulată în cadrul centrelor **CIDP ANIMA** și **CRAT Bălți (în perioada 2012- 2026)** pentru a oferi specialiștilor din domeniul educației non formale un instrument de lucru capabil să transforme vulnerabilitatea în reziliență.

Ghidul fundamentează teoretic și practic conceptul de **„Ciclul Rezonanței în Umbră”**, o adaptare profundă a modelului experiențial al lui Kolb, prin care adolescentul nu doar învață, ci se redescoperă. Într-o realitate marcată de migrația părinților și de „fatalism vocațional”, teatrul de umbre devine un spațiu de siguranță simbolică. Aici, ecranul alb nu este doar o suprafață de proiecție, ci un teren de antrenament pentru viață, unde tinerii învață că, deși nu pot controla întotdeauna sursa de lumină, sunt singurii regizori ai modului în care își gestionează propriile umbre.

O contribuție esențială a acestui ghid este abordarea pragmatică a fenomenului de **cyberbullying**. Autorii introduc formula salvatoare **E.C.R.A.N.U.L.**, un algoritm de protecție digitală care transpune lecția controlului de pe scena de teatru direct pe ecranul telefonului mobil. Prin pași concisi—de la documentarea dovezilor conform noii legislații din RM, până la protejarea sănătății emoționale—ghidul oferă tinerilor un „scut de lumină” împotriva hărțuirii online.

În Ghid regăsim o nouă formulă de debriefare propusă de autori, **O.R.P.A. (Observare, Reflectare, Procesare, Aplicare)**, este configurată special pentru a converti metafora vizuală a teatrului de umbre într-o resursă de reziliență psihologică, ghidând adolescentul de la simpla vizionare a siluetei la interiorizarea soluțiilor de viață.

Această structură metodologică se distinge prin etapa de „procesare a umbrei”, unde tânărul realizează suprapunerea identitară între proiecția de pe ecran și realitatea sa interioară, transformând astfel actul artistic într-un instrument de clarificare experiențială anonimă și colectivă și siguranță digitală.

Această lucrare este o invitație la **alfabetizare emoțională**. Ea demonstrează că teatrul de umbre este o metodă superbă de învățare deoarece reușește imposibilul: oferă formă vizuală tăcerii și transformă fragilitatea într-o competență de siguranță asumată. Este, în esență, un manifest pentru excelență în educația nonformală, dedicat tuturor celor care cred că fiecare tânăr merită să-și vadă potențialul proiectat la scară mare, sub lumina propriei reușite.