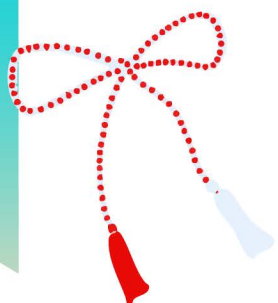


Ediția 5



Martie 2025

Bliss IQ

publicație națională,
dedicată cadrelor didactice!

Inteligența Emoțională în învățământul primar și preșcolar

Cum o susținem?

- exerciții antrenament (grade de dificultate progresive) - DP
- subiecte pentru evaluări și concursuri școlare (pot avea și amprentă interdisciplinară, dar cu accent pe EQ)
- exemple de bune practici pentru dezvoltarea laturii emoționale a elevilor din ciclul primar

Prin articole care tratează
dezvoltarea emoțională a copiilor!

Editura și Platforma Educațională Bliss IQ

Redactor Șef: Andreea-Raluca Lungu
Director: Eugen-Gabriel Lupașcu

București 2025

ISSN 3008-6442



CUGETĂRI INTRODUCATIVE

Primăvara emoțiilor: înflorire, echilibru și curaj

Iată-ne ajunși/ajunse la cea de-a cincea ediție a revistei *Bliss IQ*, un proiect care continuă să crească frumos datorită vouă – educatorii care modelați nu doar minți, ci și inimi. Numărul acesta este o celebrare a începuturilor – a primăverii din natură, dar și a celei care se naște în sufletele copiilor atunci când se simt ascultați, înțeleși și ghidați cu blândețe.

Într-o lume în care totul pare grăbit, voi alegeți să semănați răbdare, să udați cu încredere și să lăsați fiecare copil să înflorească în ritmul său. Inteligența emoțională, acest instrument esențial al echilibrului interior, devine în mâinile voastre un sprijin discret, dar puternic – un sprijin care învață copiii să-și cunoască trăirile și să se conecteze profund cu ceilalți.

O ediție care unește perspective și inimi

Martie 2025 aduce, pentru prima dată, în mod oficial, articole și din partea educatoarelor – o extindere firească a comunității *Bliss IQ*, căci emoțiile nu așteaptă clasa pregătitoare pentru a se face simțite. Ele apar devreme, în grădiniță, și au nevoie de aceeași grijă, același respect și aceleași instrumente potrivite pentru a fi înțelese și gestionate.

Veți regăsi în acest număr peste 100 de articole valoroase care acoperă o paletă largă de teme: de la jocuri de recunoaștere a emoțiilor și activități de grup care dezvoltă empatia, până la proiecte educaționale interdisciplinare și reflecții profunde despre rolul profesorului în relația cu sine și cu elevii.

Un instrument simplu: Cutia emoțiilor

Pentru a vă susține în activitatea zilnică, vă propunem un exercițiu simplu, potrivit atât pentru învățământul preșcolar, cât și pentru ciclul primar:

Cutia emoțiilor

1. Luați o cutie frumos decorată și așezați în ea cartonașe cu fețe care exprimă emoții (fericit, trist, nervos, speriat etc.).
2. În fiecare dimineață, invitați copiii să aleagă o față care descrie cum se simt.
3. În funcție de timp, încurajați câțiva dintre ei să explice alegerea.
4. Închideți momentul cu întrebarea: „Ce am putea face azi ca să ne simțim mai bine împreună?”

Este o modalitate jucăușă de a încuraja exprimarea emoțională și de a dezvolta empatia în grup.

Un gest mic, un impact uriaș

Fiecare articol trimis, fiecare exercițiu împărtășit, fiecare poveste scrisă în această revistă este o declarație de curaj și generozitate. Ne arătați, încă o dată, că educația nu este doar despre planificări și manuale, ci despre oameni. Despre copii care învață să devină ei înșiși și despre adulți care nu renunță să creadă în binele din ei.

Vă mulțumim că faceți parte din această comunitate care respiră empatie, care aduce sens și care schimbă lumea, emoție cu emoție.

Cu recunoștință,

Fondatorii BlissIQ.ro

Andreea-Raluca Lungu

Redactor-șef al Revistei Bliss IQ și colegă de breaslă a dumneavoastră

Eugen-Gabriel Lupașcu

Director - Editura și Platforma Educațională Bliss IQ



BlissIQ

Inspiră • Învață • Expiră • Iubește



CUPRINS

BUNE PRACTICI PENTRU DEZVOLTAREA LATURII EMOȚIONALEA ELEVILOR DIN CLASA A IV-A, Prof. Alupoaei Laura	1
ACTIVITĂȚI ȘI JOCURI PENTRU DEZVOLTAREA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE LA PREȘCOLARI, Prof.înv.preșcolar Ancuța Estera.....	5
FIȘĂ DE LUCRU- CLASA A II-A, Prof. înv. primar Antohe Cristina	10
DEZVOLTAREA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE LA COPII, Prof. înv. primar Ardeleanu Nicoleta Viorica ...	14
EXERCII ȘI JOCURI PENTRU DEZVOLTAREA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE, Prof.inv.primar Babașcu Elena și Prof.inv.primar Babașcu Lorena	17
JOCURI DE LINIȘTIRE LA CLASELE SIMULTANE – BUNE PRACTICI PENTRU DEZVOLTAREA EMOȚIONALĂ A ELEVILOR DIN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PRIMAR, Prof. înv. primar Baci Ana-Maria	22
CREȘTEM ÎMPREUNĂ: ACTIVITĂȚI PENTRU DEZVOLTAREA SOCIO-EMOȚIONALĂ A COPIILOR ÎN GRUPĂ, Prof. înv. preșcolar Baci Andreea	27
O CLASĂ, O INIMĂ, Prof. înv. primar: Bardóczy Réka-Viola.....	30
EDUCAȚIA EMOȚIONALĂ ÎN CICLUL PRIMAR: STRATEGII , JOCURI ȘI METODE EFICIENTE PENTRU DEZVOLTAREA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE, Prof. consilier școlar Belașcu Alexandra – Roxana	34
CADRU METODOLOGIC DE DEZVOLTARE A COMPORTAMENTULUI PROSOCIALLA ELEVII DE VÂRSTĂ ȘCOLARĂ MICĂ DIN ROMÂNIA, Prof. înv. primar drd. Beșu Ana-Maria	37
DEZVOLTAREA ATENȚIEI ȘI INTELIGENȚEI EMOȚIONALE LA CICLUL PRIMAR, Prof.înv.primar Boar Claudia-Narcisa.....	52
POVEȘTILE CA INSTRUMENTE DE DEZVOLTARE SOCIO-EMOȚIONALĂ, Prof. înv.preșcolar Bogdan Alina Maria.....	56
BUCURIE ÎN PAȘI DE JOACĂ, Profesor pentru educație timpurie Bologa Anamaria.....	59
DEZVOLTAREA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE LA VÂRSTA PREȘCOLARĂ, Prof. pentru educație timpurie Boroș Maria Mirabela	61
BUNE PRACTICI PENTRU DEZVOLTAREA LATURII EMOȚIONALE A ELEVILOR DIN CICLUL PRIMAR, Prof. pentru învățământul primar Brătilă Crina	64
COPIII DIFERIȚI - IUBIRE ÎN MULTE FELURI, Profesor înv. primar Butnaru Lorena Ioana.....	67
ROATA EMOȚIILOR, Profesor pentru educatie timpurie Cănrău Gabriela	75

DEZVOLTAREA SOCIO-EMOȚIONALĂ LA COPII: CHEIA UNEI CREȘTERI ARMONIOASE, Profesor psihopedagog Căpușan Mihaela Ramona	78
JOCURI DE EXPLORARE A EMOȚIILOR, Profesor învățământ prescolar Ciobanu Ilona-Cristiana	80
„AMIC CU EMOȚIA TA” – JOC DEZVOLTARE SOCIO-EMOȚIONALĂ, Prof. înv. preșcolar Ciripan Andreea-Cătălina	82
CONSTRUCTIVISMUL ÎN EDUCAȚIE. CUM PUTEM DEZVOLTA COMPETENȚELE SOCIO-EMOȚIONALE COPIILOR PREȘCOLARI?, Prof. înv. preșcolar Ciulei Florentina	84
DEZVOLTAREA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE A ELEVILOR DIN CLASELE PRIMARE, Prof. Psihopedagogie specială Ciurescu Cristina	89
INSIDE OUT – FILM DE ANIMAȚIE. STUDIU PRIVIND ÎNCADRAREA FILMELOR DE ANIMAȚIE BAZATE PE EMOȚII ÎN CADRUL LECȚIILOR DE DEZVOLTARE PERSONALĂ, Profesor înv. Primar Cojocariu Maria Magdalena	92
DEZVOLTAREA SOCIO-EMOȚIONALĂ A PREȘCOLARILOR PRIN TRASEE APLICATIVE ÎN CADRUL PROIECTELOR TEMATICE, Profesor educație timpurie Colceag Paulina	96
CLASA ZEN: TRUCURI MAGICE PENTRU O ATMOSFERĂ LINIȘTITĂ, Profesor Constantinescu Elena Roxana	99
DEZVOLTAREA COMPETENȚELOR EMOȚIONALE ÎN MEDIUL ȘCOLAR, Prof. înv. primar Crăciun Daniela	102
DEZVOLTAREA EMOȚIONALĂ A ELEVILOR DIN CICLUL PRIMAR, Profesor învățământ primar Crețu Eugenia	106
ACTIVITĂȚI DE DEZVOLTARE SOCIO-EMOȚIONALĂ A COPIILOR DIN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PRIMAR, Prof. înv. primar Dolea-Panaite Claudia-Cristina.....	110
ANXIETATEA ELEVILOR FAȚĂ DE TESTARE. Metode și tehnici pentru reducerea/prevenirea simptomelor specific anxietății față de testare, Profesor Dumitru Ionela.....	113
STRATEGII DE DEZVOLTARE A INTELIGENȚEI EMOȚIONALE LA CLASA PREGĂTITOARE, Prof. Alexandra Fejér	122
INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ ÎN EDUCAȚIA TIMPURIE, Prof. înv. preșcolar Gafița Andreea Vasilica ..	127
TEHNICI CREATIVE UTILIZATE ÎN DEZVOLTAREA EMOȚIONALĂ LA COPII, Profesor consilier școlar Galan Simona Georgiana	138

METODE DE SUSȚINERE SOCIO-EMOȚIONALĂ A ELEVILOR, UTILIZATE ÎN CADRUL ACTIVITĂȚILOR ONLINE, Profesor învățământ primar Georgescu Alexandra Ștefania	148
<i>PROIECT DE CONSILIERE -DEZVOLTARE PERSONALĂ</i> , Prof. .înv. primar Grădinariu Adriana.....	154
STRATEGII DIDACTICE ȘI METODE INOVATIVE PENTRU SPRIJINIREA DEZVOLTĂRII SOCIO-EMOȚIONALE A COPIILOR, Profesor pentru educație timpurie Grigorie Alina-Maria	159
STUDIU DE CAZ PRIVIND INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ LA ȘCOLARUL MIC, Prof. .înv. primar Gură-Roșie Mădălina-Delia	164
ROATA EMOȚIILOR, Profesor educație timpurie Hăidăuța Maria	170
DE LA EMOȚIE LA SUCCES: CUM SPRIJINIM DEZVOLTAREA SOCIO-EMOȚIONALĂ A COPIILOR, Profesor psihopedagog Hopârtean Monika.....	171
DEZVOLTAREA EMOȚIONALĂ A ELEVILOR, Prof. .înv. primar Duran Niculina	134
STRATEGII DE AUTOREGLARE EMOTIONALA PENTRU ADULTI ȘI COPII, Prof. Hurjui Andreea Ionela	174
PROIECT DIDACTIC - Păștează-ți calmul ! – Furia, Prof. Iacob Cristina	181
GESTIONAREA EMOȚIILOR NEGATIVE LA ȘCOLARUL MIC, prof. .înv. primar Iga Sanda Mariana	191
EXPLORÂND LUMEA EMOȚIILOR: ACTIVITĂȚI INOVATIVE PENTRU DEZVOLTAREA SOCIO-EMOȚIONALĂ A COPIILOR PREȘCOLARI, Prof. educație timpurie Indrei Nicoleta	194
COMUNICAREA NONVIOLENTĂ, Prof. .înv. primar Ispas Niculina - Puica.....	196
EDUCAȚIA EMOȚIONALĂ, Prof. Iurea Mihaela	200
EXEMPLE DE BUNE PRACTICI PENTRU DEZVOLTAREA LATURII EMOȚIONALE A ELEVILOR DIN CICLUL PRIMAR, Prof. .înv. primar Kerekeș Daniela Ramona	204
INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PRIMAR, Prof. de psihopedagogie specială Kuzstura Pünkösti Ildikó Dóra	208
EXEMPLU DE BUNE PRACTICI ÎN INTEGRAREA ELEVILOR CU CES, Prof. Lacatiș Platon Ioana Carmen	213
DEZVOLTAREA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE LA PREȘCOLARI- EXEMPLE DE BUNE PRACTICI, Prof. pentru educație timpurie Lăcătuș Loredana	216
DEZVOLTAREA EMOȚIONALĂ LA COPII CU AJUTORUL TEHNICILOR CREATIVE, Prof. .înv. primar Hurjui Andreea Ionela	178

DEZVOLTAREA SOCIO-EMOȚIONALĂ A COPIILOR, Profesor învățământ primar Ludoșan Rozalia	221
EMOȚII LA ORICE PAS, Institutur Luțu Mirela	224
ACTIVITĂȚI CREATIVE UTILIZATE ÎN CADRUL ORELOR DE LIMBA ȘI LITERATURA ROMÂNĂ, Profesor pentru învățământ primar Macă Alexandra	229
EXEMPLU DE BUNĂ PRACTICĂ, Prof. înv. primar Maloș Mirela	232
DEZVOLTAREA ARMONIOASĂ SOCIO-EMOȚIONALĂ LA COPIII DE VÂRSTĂ ȘCOLARĂ MICĂ, înv. Marc Aurica	235
GESTIONAREA EMOȚIILOR, Educatoare Marian Lavinia-Mariana	238
IMPORTANȚA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE, Prof. Mărincean Paula Maria	240
DEZVOLTAREA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE A ELEVILOR DIN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PRIMAR, Prof. Mateș Rodica	242
DEZVOLTAREA SOCIO-EMOȚIONALĂ A ELEVILOR ÎN ACTIVITĂȚILE DIN CLASĂ ȘI ONLINE, Prof. înv. primar. Mătușa Gabriela Bianca	244
TRANSFORMĂ EMOTIA ÎN PUTERE: TEHNICI DE LINIȘTIRE PENTRU COPII, Educatoare Mavriche Adina- Marinela	247
MODALITAȚI DE IDENTIFICARE A INTELIGENȚEI EMOȚIONALE PRIN ACTIVITĂȚI SPECIFICE, Prof. înv. Educație timpurie Mihai Mihaela Raluca.....	251
INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ CHEIA SUCCESULUI ELEVILOR DIN CICLUL PRIMAR, Prof. înv.primar Mihalca Silvia.....	254
EMOTII COLORATE : CUM ARTA SI POVESTILE NE AJUTA SA NE INTELEGEM, Prof. inv.prescolar Mihalcea Nina Florentina.....	259
PROIECT PENTRU CONSILIERE DE GRUPAȚIONAL-EMOTIVĂ ȘI COGNITIV-COMPORTAMENTALĂ, Prof. Mihalea Luciana Petruța.....	261
ÎNȚELEGEREA ȘI GESTIONAREA EMOȚIILOR PRIN JOCURI ȘI DISCUȚII DESCHISE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PRIMAR, Prof. înv. primar Mîinea Maria	275
EXEMPLU DE GESTIONAREA EMOȚIILOR LA CLASĂ STRATEGII PENTRU UN MEDIU ARMONIOS, Prof. înv. Primar Mogoș Georgiana	278
EXERCITII PENTRU DEZVOLTAREA ATENȚIEI ȘI INTELIGENȚEI EMOȚIONALE – STUDIU DE SPECIALITATE, Prof. înv. primar Moise Andreea Irina.....	280

MODALITĂȚI DE DEZVOLTARE A LIMBAJULUI LA ȘCOLARUL MIC, Prof. învă. preșcolar Moldovan Cristina Florina	283
INTERDISCIPLINARITATEA CA FORMĂ DE EVALUARE, Prof. <i>Moldovan Emilia Maria</i>	287
PROIECTUL EDUCAȚIONAL „CEL MAI AMABIL COLEG”, Prof. învă. primar Moș Ileana	296
OPTIMIZAREA RELAȚIILOR INTERPERSONALE PRIN EDUCAȚIE RAȚIONAL EMOTIVĂ ȘI COMPORTAMENTALĂ, Prof. psihopedagog Moșuțiu Ioana	299
DEZVOLTAREA ATENȚIEI ȘI A INTELIGENȚEI EMOȚIONALE LA ȘCOLARII MICI, Prof. învă. primar Nechita Ramona Consuela	303
FACTORI CE CONTRIBUIE LA DEZVOLTAREA SOCIO-EMOȚIONALĂ, Profesor învățământ primar Nica Adriana Laura	306
EMOȚIILE DE BAZĂ, Prof. învă. primar Nistor Paraschiva-Simonela	309
DEZVOLTAREA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE ÎN GRĂDINIȚĂ – TEMELIA UNEI EDUCAȚII ARMONIOASE, Prof. învă. preșcolar Novac Simona Cristina	314
JOC DE RECUNOAȘTEREA EMOȚIILOR – CUTIA CU EMOȚII, Prof. învă. preșcolar Onciu Cosmina	316
EXPLICAREA REGULILOR JOCULUI „CĂLĂTORIE ÎN LUMEA FASCINANTĂ A EMOȚIILOR”, Prof. educație timpurie Orțan Cristina	319
STRATEGII DIDACTICE INTERACTIVE, Prof. învă. primar Petrișor Diana Georgeta	323
EXEMPLE DE BUNE PRACTICI PENTRU DEZVOLTAREA LATURII EMOȚIONALE A ELEVILOR DIN CICLUL PRIMAR, Prof. Petruțiu Mihaela Roxana	328
EU ȘTIU SĂ-MI RECUNOSC EMOȚIA, Prof. învă. preșcolar Ponor Ionela	332
CLASE FERICITE, ELEVI ECHILIBRAȚI: STRATEGII PENTRU DEZVOLTAREA EMOȚIONALĂ A COPIILOR, Prof. Înv. Primar Pop Alina-Elena	334
PROIECT EDUCAȚIONAL - <i>REUȘIM ÎMPREUNĂ!</i> , Prof. învă. primar, Popa Alina	337
EXEMPLE DE BUNE PRACTICI PENTRU DEZVOLTAREA LATURII EMOȚIONALE A ELEVILOR DIN CICLUL PRIMAR, Prof. învă. primar Popa Ecaterina	342
JOCURI SI ACTIVITATI PENTRU DEZVOLTAREA INTELIGENȚEI EMOTIONALE LA COPII, Prof. învă. primar Popa Mirela	346
ROLUL JOCURILOR EDUCAȚIONALE ÎN CULTIVAREA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE LA COPII, Prof. învă. primar Postolache Anca-Cristina	349

ÎNVĂȚĂM EMOȚIILE PRIN POVEȘTI, Prof. învă. primar Postolache Daniela	351
DEZVOLTAREA EMOȚIONALĂ A ELEVILOR PRIN	
BUNE PRACTICI DIDACTICE, Înv. Rachina Elena-Teodora	355
URSULEȚUL CARE A ÎNVĂȚAT SĂ ZBOARE, Prof. educație timpurie Rădoi Bianca-Andreea	360
STRATEGII DIDACTICE ȘI METODE INOVATIVE PENTRU SPRIJINIREA DEZVOLTĂRII SOCIO-EMOTIONALE	
A COPIILOR, Prof.înv.primar Rădoi Mariana	363
TOLERANȚA SE ÎNVĂȚĂ DE MIC COPIL (PROIECT DE ACTIVITATE INTEGRATĂ), Profesor învă. preșcolar	
Rohrmann Simona	366
DEZVOLTAREA SOCIO-EMOȚIONALĂ A PREȘCOLARILOR -FUNDAMENT ȘI INTERVENȚII	
EDUCAȚIONALE, Prof. învă. preșcolar Roșioru Florentina Liliana	373
DEZVOLTAREA ABILITĂȚILOR SOCIO- EMOȚIONALE A ELEVILOR DIN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PRIMAR, Prof.	
Samoilă Adina Florentina	380
PROIECT EDUCAȚIONAL „ZILELE TOLERANȚEI LA GRĂDINIȚĂ”, Prof. învă. preșcolar Șarlea Ana.....	389
HOMOGENIZAREA CLASEI PRIN DEZVOLTAREA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE: O ACTIVITATE DIDACTICĂ	
INOVATOARE, Prof. învă primar Scurtan Diana-Maria.....	394
DEZVOLTAREA COMPETENȚELOR ACADEMICE ȘI EMOȚIONALE LA CLASA I, Prof. învă. primar Senatovici	
Maria-Ștefania	397
ÎNVĂȚAREA OBSERVAȚIONALĂ CA STRATEGIE DE AUTOREGLARE SOCIALĂ, Prof. Educație timpurie	
Șerbănescu Damaris	400
CURAJUL PRIN OCHII COPIILOR, Prof. învă. primar Seres Laura Ancuța	407
STRATEGII DIDACTICE ȘI METODE INOVATIVE PENTRU SPRIJINIREA DEZVOLTĂRII SOCIO-EMOȚIONALE	
A COPIILOR, Profesor educație timpurie: Sfetcu Adriana Cristiana	410
ASERTIVITATEA – O ABORDARE SĂNĂTOASĂ A COMUNICĂRII. PROGRAM DE DEZVOLTARE A	
ASERTIVITĂȚII, Profesor de sprijin Șortan Denisa Camelia	414
STRATEGII DE ÎNVĂȚARE BAZATE PE STORYTELLING ÎN PEDAGOGIA DRAMATICĂ, Prof. Educator	
Ștefan Florența	420
STRATEGII DIDACTICE ȘI METODE INOVATIVE ÎN DEZVOLTAREA SOCIO-EMOȚIONALĂ A COPIILOR,	
Prof. educație timpurie Străinu-Cioclei Georgiana	425
EMOȚII ȘI EVALUARE ÎN MEDIUL URBAN ȘI RURAL, Prof. Teodorescu Raluca Maria.....	427

DEZVOLTAREA ȘI ÎNVĂȚAREA SOCIO-EMOȚIONALĂ A COPIILOR, Profesor învățământ primar Todea Floare	432
DEZVOLTAREA SOCIO-EMOȚIONALĂ PRIN JOC, Prof. învă. Primar Tufănoiu Ramona Alexandra	434
INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ – CHEIA SUCCESULUI ÎN ÎNVĂȚARE, Prof. învă. primar Ujoc Maria	437
STRATEGII DIDACTICE ȘI METODE INOVATIVE PENTRU SPRIJINIREA DEZVOLTĂRII SOCIO-EMOȚIONALE A PREȘCOLARILOR Prof. învă. preșc. Ungureanu Carmen-Andreea	442
ACTIVITĂȚI PENTRU DEZVOLTAREA ȘI OPTIMIZAREA COMPETENȚELOR SOCIO – EMOȚIONALE, Prof. învă. primar Ungureanu Ionela	445
DEZVOLTAREA SOCIO-EMOȚIONALĂ PRIN COLABORAREA ȘCOALĂ –FAMILIE, Prof. învă. primar Valea Anica	449
STRATEGII DIDACTICE ȘI METODE INOVATIVE: UTILIZAREA POVEȘTELOR ȘI ARTEI PENTRU EXPRIMAREA EMOȚIILOR LA COPII, Profesor educație timpurie Vaslavic Edit Laura	453

BUNE PRACTICI PENTRU DEZVOLTAREA LATURII EMOȚIONALE A ELEVILOR DIN CLASA A IV-A

Prof. Alupoaei Laura
Școala Gimnazială Nr. 1 Hudești

Introducere

Dezvoltarea laturii emoționale a elevilor reprezintă o componentă esențială a procesului educațional, contribuind semnificativ la formarea unei personalități echilibrate și la consolidarea relațiilor interpersonale. În clasa a IV-a, elevii se află într-o perioadă de tranziție și descoperire, în care dinamica emoțională influențează în mod direct performanțele școlare și integrarea în colectiv.

În acest context, activitățile de omogenizare a clasei se dovedesc a fi instrumente eficiente pentru stimularea empatiei, îmbunătățirea comunicării și consolidarea sentimentului de apartenență. Activități precum „Jocul cunoașterii”, „Copacul clasei” și „Colțul recunoștinței” nu doar că facilitează cunoașterea reciprocă, ci și creează un mediu sigur și inclusiv, unde fiecare elev are ocazia de a se exprima și de a se simți apreciat.

Prezentul referat își propune să analizeze bunele practici aplicate pentru dezvoltarea laturii emoționale a elevilor din clasa a IV-a, cu un accent deosebit pe integrarea unui elev cu ADHD. Prin adaptarea acestor activități la nevoile specifice ale elevului, se urmărește reducerea barierelor de comunicare și promovarea unei dezvoltări armonioase pentru toți membrii colectivului. Astfel, se pune accent pe rolul activităților didactice de omogenizare în crearea unui climat educațional pozitiv, care să sprijine atât evoluția academică, cât și cea emoțională a elevilor.

Mai jos sunt prezentate activitățile aplicate și concluziile rezultate în urma acestora.

1. Activități didactice de omogenizare a clasei

În vederea creării unui colectiv unit și a facilitării integrării tuturor elevilor, au fost implementate următoarele activități:

1.1 Jocul cunoașterii

Descriere:

Fiecare elev este invitat să spună trei lucruri despre sine, dintre care unul este fals. Colegii încearcă să identifice elementul inexact, ceea ce stimulează curiozitatea și comunicarea.

Beneficii:

Socializare: Încurajează elevii să se cunoască mai bine și să împărtășească informații personale într-un mod ludic și deschis.

Încredere: Crește stima de sine și sentimentul de apartenență la grup, aspect esențial pentru un elev cu ADHD care poate avea dificultăți de integrare.

Comunicare: Dezvoltă abilitățile de ascultare activă și dialog, contribuind la o mai bună coeziune a clasei.

Observații privind elevul cu ADHD:

Activitatea a fost adaptată astfel încât să implice și elevul cu ADHD, oferindu-i sprijin suplimentar pentru a se exprima și pentru a menține atenția. Încurajarea de a participa în cadrul unui mediu structurat l-a ajutat să se simtă inclus și valorizat.

1.2 Copacul clasei

Descriere:

Elevii scriu pe frunze de hârtie colorată un lucru pozitiv despre un coleg. Frunzele sunt apoi lipite pe un copac desenat pe tablă sau afișat pe un perete, simbolizând aprecierea reciprocă.

Beneficii:

Aprecie și recunoaștere: Elevii învață să identifice și să exprime aprecieri față de calitățile colegilor, promovând respectul și empatia.

Unitate: Crearea unui simbol vizual al colectivității întărește sentimentul de apartenență și solidaritate.

Stimulare emoțională: Încurajează reflecția pozitivă și contribuie la dezvoltarea inteligenței emoționale.

Observații privind elevul cu ADHD:

Prin implicarea în această activitate, elevul cu ADHD a avut ocazia să primească feedback pozitiv și să se integreze mai ușor în colectiv, ceea ce poate contribui la îmbunătățirea autoreglării și reducerea impulsivității.

1.3 Colțul recunoștinței

Descriere:

Un panou dedicat unde elevii pot lăsa bilețele cu mesaje de apreciere și recunoștință pentru colegii lor. Această activitate se desfășoară în mod continuu, permițând colectivului să observe și să aprecieze evoluția relațiilor interpersonale.

Beneficii:

Cultivarea empatiei: Elevii devin mai conștienți de sentimentele și meritele celorlalți, ceea ce contribuie la un climat emoțional pozitiv.

Încredere și respect: Mesajele de recunoștință îi ajută pe elevi să se simtă apreciați și acceptați, întărind relațiile de prietenie și colaborare.

Motivație: Elevul cu ADHD, ca orice alt elev, se bucură să primească feedback pozitiv, ceea ce poate avea un efect calmant și motivant asupra comportamentului său.

Observații privind elevul cu ADHD:

Activitatea a fost adaptată prin explicarea clară a scopului și a modului de participare, astfel încât elevul cu ADHD să poată înțelege și să se implice fără dificultăți. În plus, suportul suplimentar oferit de colegi și de profesor a facilitat integrarea lui în această activitate.

Concluzii

Implementarea activităților de omogenizare a clasei în clasa a IV-a a adus beneficii multiple, atât la nivelul întregului colectiv, cât și pentru elevii individuali, inclusiv pentru cel cu ADHD. Concret:

Creșterea sentimentului de apartenență și a încrederii: Activitățile au permis elevilor să se cunoască mai bine, să se accepte reciproc și să se simtă parte a unui întreg unit.

Dezvoltarea abilităților de comunicare și empatie: Jocurile și activitățile interactive au facilitat dezvoltarea competențelor sociale, esențiale pentru o relaționare armonioasă.

Integrarea elevului cu ADHD: Adaptarea activităților și acordarea de suport suplimentar au contribuit la includerea acestuia în procesul de învățare și socializare, reducând riscul de izolare și promovând autoreglarea comportamentală.

În concluzie, aceste practici didactice nu numai că susțin dezvoltarea emoțională a elevilor, dar creează și un mediu educațional sigur, incluziv și stimulat, pregătind terenul pentru un proces de învățare eficient și armonios pentru toți elevii.

Bibliografie

Goleman, D. (1995). *Inteligența emoțională*. București: Editura Curtea Veche.
Barkley, R. A. (2013). *Attention-Deficit Hyperactivity Disorder: A Handbook for Diagnosis and Treatment*. New York: Guilford Press..

Cole, M., Martin, S., & Dennis, T. A. (2004). Emotion Regulation as a Scientific Construct: Methodological Challenges and Directions for Child Development Research. *Child Development*, 75(2), 317–333..

Mihăilescu, V. (2006). *Dezvoltarea abilităților socio-emoționale la copii*. București: Editura Institutului European.

Consilierea în școală: Strategii de intervenție în educația incluzivă. (2010). București: Editura Didactică și Pedagogică.

ACTIVITĂȚI ȘI JOCURI PENTRU DEZVOLTAREA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE LA PREȘCOLARI

Prof.înv.preșcolar Ancuța Estera
Școala Gimnazială Titești/G.P.N TITEȘTI

Introducere

Inteligența emoțională este capacitatea de a recunoaște, înțelege, gestiona și exprima emoțiile proprii și ale celor din jur. La vârsta preșcolară, dezvoltarea inteligenței emoționale este esențială pentru formarea unor abilități sociale sănătoase, a empatiei și a unei bune gestionări a emoțiilor.

În grădiniță, activitățile și jocurile care vizează recunoașterea și gestionarea emoțiilor au un impact major asupra echilibrului emoțional al copiilor. Prin intermediul acestora, copiii învață să își exprime sentimentele într-un mod adecvat, să colaboreze cu ceilalți și să își dezvolte autocontrolul.

I. Importanța dezvoltării inteligenței emoționale la preșcolari

Inteligența emoțională influențează pozitiv comportamentul copiilor în relațiile interpersonale și în procesul de învățare. Daniel Goleman (1995) evidențiază cinci competențe cheie ale inteligenței emoționale:

Conștientizarea emoțională – recunoașterea și înțelegerea emoțiilor proprii.=

Autoreglarea emoțională – gestionarea reacțiilor emoționale.

Motivația intrinsecă – capacitatea de a rămâne motivat în fața provocărilor.

Empatia – înțelegerea și respectarea sentimentelor altora.

Abilități sociale – formarea și menținerea relațiilor pozitive.

Beneficiile dezvoltării inteligenței emoționale:

Îmbunătățirea relațiilor cu colegii și adulții.

Dezvoltarea capacității de gestionare a conflictelor.

Creșterea stimei de sine și a încrederii în propriile forțe.

Reducerea comportamentelor agresive și impulsive.

II. Activități și jocuri pentru recunoașterea și exprimarea emoțiilor

1. Jocul „Ghicește emoția”

Descriere: Educatorul prezintă imagini sau cartonașe cu fețe ce exprimă emoții diferite (bucurie, tristețe, furie, frică, surpriză). Copiii sunt invitați să recunoască emoția și să o imite.

Obiective:

Dezvoltarea abilității de identificare a emoțiilor.

Îmbunătățirea capacității de exprimare non-verbală.

Variante:

Copiii mimează o emoție, iar colegii o ghicesc.

Discuții despre situații reale care provoacă aceste emoții.

2. „Roata emoțiilor”

Descriere: Educatorul creează o roată împărțită în segmente colorate, fiecare reprezentând o emoție. Copiii rotesc roata, identifică emoția și povestesc o situație în care au simțit-o.

Obiective:

Creșterea conștientizării emoționale.

Încurajarea exprimării verbale a sentimentelor.

3. „Cum mă simt azi?”

Descriere: La începutul zilei, copiii aleg o imagine care reprezintă starea lor emoțională și o așază pe un panou.

Obiective:

Încurajarea exprimării emoțiilor în mod deschis.

Facilitarea comunicării între copii și educatori.

III. Activități și jocuri pentru gestionarea emoțiilor

1. Exercițiul de respirație „Balonul calmării”

Descriere: Copiii învață să-și controleze emoțiile prin respirație. Educatorul le cere să își imagineze că umflă un balon mare, inspirând adânc și expirând încet.

Obiective:

Dezvoltarea abilităților de autoreglare emoțională.

Reducerea stresului și a anxietății.

IV. Povești terapeutice pentru dezvoltarea inteligenței emoționale

Poveștile terapeutice oferă copiilor un cadru sigur pentru a înțelege și a procesa emoțiile. Acestea creează oportunități pentru identificarea emoțiilor și găsirea soluțiilor.

1. Povestea „Micul iepuraș supărat”

Descriere: Povestea prezintă un iepuraș care învață să își exprime furia într-un mod sănătos. După lectură, copiii sunt invitați să discute despre cum reacționează atunci când sunt supărați.

Obiective:

Recunoașterea emoției de furie.

Învățarea unor metode de gestionare a furiei.

2. Povestea „Curcubeul emoțiilor”

Descriere: O poveste despre un personaj care descoperă și explorează diferite emoții, fiecare reprezentată de o culoare a curcubeului.

Obiective:

Identificarea și numirea emoțiilor diverse.

Încurajarea dialogului despre sentimente.

V. Activități pentru dezvoltarea empatiei și a abilităților sociale

1. „Punga cu surprize”

Descriere: Într-o pungă sunt obiecte ce reprezintă diverse emoții (o inimioară pentru iubire, o lacrimă pentru tristețe). Fiecare copil extrage un obiect și povestește o situație în care a trăit acea emoție.

Obiective:

Dezvoltarea empatiei prin împărtășirea experiențelor.

Crearea unui climat de înțelegere reciprocă.

2. „Prietenul secret”

Descriere: Fiecare copil primește numele unui coleg pe care trebuie să îl observe și să facă un gest de bunătate pentru el pe parcursul săptămânii.

Obiective:

Dezvoltarea comportamentelor prosociale.

Îmbunătățirea relațiilor interpersonale.

Concluzie

Activitățile și jocurile pentru dezvoltarea inteligenței emoționale în grădiniță contribuie semnificativ la formarea unor competențe esențiale pentru succesul personal și social. Prin recunoașterea emoțiilor, gestionarea reacțiilor și dezvoltarea empatiei, copiii își îmbunătățesc capacitatea de a interacționa pozitiv cu ceilalți și de a face față provocărilor emoționale.

Bibliografie:

1. Goleman, D. (1995). *Inteligența emoțională*. București: Curtea Veche.
2. Elias, M. J. (2006). *Promoting Social and Emotional Learning*. Alexandria: ASCD.
3. Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). *Emotional Intelligence. Imagination, Cognition, and Personality*.

FIȘĂ DE LUCRU- CLASA A II-A

Prof. înv. primar Antohe Cristina
Colegiul Național "Ferdinand I" Bacău

Citește cu atenție fiecare enunț, apoi încercuiește varianta corectă:

1. Propoziția „De curând a început anul școlar” este formată din:

- a) 4 cuvinte; b) 5 cuvinte; c) 6 cuvinte; d) 7 cuvinte.

2. Seria în care toate cuvintele sunt formate din trei silabe este:

- a) strălucea, Daria, Dora, Minodora, explică;
b) turturea, trecea, tăcea, caietul, Azorel;
c) cuvinte, trecea, acadea, furnică, explică;
d) strălucea, acadea, caietul, Azorel, explică.



3. În cuvintele următoare: e__plicație, pi__, Ale__andra lipsește litera:

- a) â; b) î; c) x; d) u.

4. Cu ajutorul literelor ă, m,n,a,o, t, putem forma cuvântul:

- a) toamnă; b) tomate; c) omăt; d) televizor.

5. Cuvântul cu sens opus pentru cuvântul „începe” este:

- a) fuge; b) termină; c) scrie; d) râde.

6. Completează tabelul de mai jos folosind cuvinte formate din 1, 2 și 3 silabe.

1 silabă	2 silabe	3 silabe

7. Completează grupul de litere care lipsește din următoarele cuvinte:

___ reășă	___ rafă	ure ___	___ meni	___ reșe
ar ___ nt	___ brit	___ tuțe	stin ___ re	străve ___

8. Completează propozițiile de mai jos folosind cuvinte potrivite.

- ❖ Chiriac citește o _____.
- ❖ Copiii merg _____ cu _____.
- ❖ Mie îmi place _____.

9. Transcrie în tabel următoarele cuvinte respectând cerințele: xilofon, exact, examen, exemplu, taxator, export, exercițiu, pix.

Sunetele „cs”	Sunetele „gz”

10. Completează cu „â” sau „î”:

___nt ___mplare		___nc ___ntat		___nger		v ___nt
posomor ___t		Rom ___nia		p___ine		hotăr ___

11. Transcrie propoziția, înlocuind cuvântul subliniat cu altul care are înțeles asemănător.

❖ Luca citește un basm.

12. Unește cuvintele cu înțeles opus:

<p>des</p> <p>acru</p> <p>a plecat</p>	<p>a venit</p> <p>mult</p> <p>rar</p>
--	---------------------------------------



13. Citește cu atenție textul de mai jos și răspunde la întrebări:

„Într-o zi, pisica a întâlnit-o în pădure pe cumătra vulpe. La început, s-a speriat puțin, știind că vulpea este atât de renumită pentru istețimea ei. Apoi a salutat-o pe un ton prietenos:

- Bună ziua, doamnă vulpe! Ce mai faci?
- Cum de îndrăznești să îmi vorbești, pisică nepricepută? zise vulpea, îngâmfată peste măsură.

Modestă, pisica i-a răspuns că se pricepe doar să-și apere viața. Atunci când aleargă câinii după ea, sare iute într-un copac.

- Eu am un sac plin cu șiretlicuri! Ele mă ajută în orice situație! se laudă vulpea.

Chiar atunci însă, dintr-un tufiș, se ivi un vânător însoțit de câinii ce nu-i lăsau nicio cale de scăpare.

De pe o ramură, pisica strigă la vulpe, râzând:

- Deschide sacul tău cel fermecat! Numai el te mai poate salva!

(„Vulpea și pisica”)

a) Cu cine s-a întâlnit pisica în pădure?

b) La ce se pricepe pisica?

c) Ce are vulpea?

d) Cine a apărut din tufiș?

14. „Momente pozitive”- „Reprezintă prin desen câteva momente pozitive, imaginile pe care ți-ai dori să le retrăiești, din activitatea pe care ai desfășurat-o în vacanța de vară și ți-a plăcut cel mai mult.

Mi-a plăcut atunci când

Mi-ar plăcea să fac iar

15. Încercuiește copilul care exprimă starea pe care ai avut-o în vacanță.



DEZVOLTAREA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE LA COPII

Prof. înv. primar Ardeleanu Nicoleta Viorica

Școala Gimnazială „Liviu Rebreanu” Comănești, jud. Bacău

Când spunem despre o persoană că are inteligență emoțională ne referim, în general, la cineva care are o foarte bună capacitate de a empatiza cu ceilalți și, mai ales, de a le influența emoțiile. Oamenii inteligenți emoțional știu să îi “citească” pe ceilalți și să obțină maximum de beneficii din relațiile sociale, adaptându-și comportamentul în funcție atât de persoană, cât și de context.

Este deja bine cunoscut că inteligența emoțională este un ingredient cheie pentru succesul în viața personală și profesională și că doar IQ-ul academic nu este suficient pentru a reuși în viața. Mai mult, un nivel crescut al inteligenței emoționale este o caracteristică importantă a tuturor liderilor de succes.

Deși este determinată genetic și are o puternică bază în funcționarea neurobiologică a creierului, dezvoltarea inteligenței emoționale poate fi influențată de factorii de mediu din copilăria mică, odată cu dezvoltarea limbajului și a abilităților de socializare ale copilului. Predispoziția genetică este “cultivată” prin modul în care adulții din preajma copilului știu să stimuleze adecvat dezvoltarea competențelor emoționale, de comunicare și de socializare ale copilului.

Există trei abilități importante care compun inteligența emoțională și care pot fi educate încă din copilăria mică:

Înțelegerea emoțiilor se referă la capacitatea de a identifica și denumi corect stările emoționale, atât proprii, cât și pe cele ale celorlalți, dar și la capacitatea de a face discriminări fine între intensități diferite ale aceleiași stări emoționale, în special a celor mai “subtile” - de exemplu, starea de nervozitate a unei persoane, care poate fi mai mult sau mai puțin evidentă pentru ceilalți. Este vorba, în fapt, despre dezvoltarea capacității de a “citi” starea emoțională a celorlalți dincolo de modul în care aceștia se manifestă verbal sau comportamental. Această abilitate începe să se dezvolte mai ales după 4-5 ani, după ce, din punct de vedere neurologic, copilul a atins pragul de maturitate necesar pentru a înțelege ce gândesc alte persoane din perspectiva lor personală (“teoria minții”).

Exprimarea emoțională include manifestarea emoțiilor prin comportamente non-verbale (mimica, gestică, etc) și verbale (utilizarea cuvintelor potrivite, tonalitatea și prozodia limbajului, modularea limbajului pentru a exprima corect starea emoțională etc).

Autoreglarea emoțională constă în dezvoltarea capacității de autocontrol a emoțiilor, astfel încât comportamentul copilului să fie adaptat la cerințele vieții sociale. Autocontrolul înseamnă abilitatea de a inhiba sau de a modifica starea emoțională în funcție de context. Aceasta este o abilitate care se îmbunătățește odată cu vârsta și care începe să devină vizibilă treptat abia după 5-6 ani, odată cu maturizarea lobului frontal al creierului responsabil de acest lucru.

Părinții pot educa această abilitate descriindu-și cu acuratețe propriile stări emoționale și etichetându-le verbal corect, precum și explicând copiilor ce simt și ce anume le-a generat acea stare emoțională (exemplu: “mă simt trist pentru că... “ sau “sunt puțin nervos pentru că mă deranjează ...”). Citindu-le povești și analizând trăirile personajelor și consecințele comportamentelor lor în diverse situații, copiii pot fi ajutați să înțeleagă mai ușor relația cauză-efect în plan emoțional.

De asemenea, este foarte important ca părinții să fie cât mai naturali și veritabili în comportamentul lor și să nu mimeze sau să își mascheze stările emoționale adevărate, ca de exemplu să manifeste bucurie sau încântare atunci când nu simt acest lucru. Un comportament falsificat induce în eroare copilul, îi poate genera frustrări și poate duce la formarea unui “eu” fals, cu efecte psihologice negative pe termen lung.

Mai mult, părinții sunt ei înșiși model prin felul în care își controlează emoțiile, astfel că un bun exemplu de autocontrol este cea mai bună lecție de dezvoltare a inteligenței emoționale. Prin modul în care părinții reacționează la emoțiile celor din jur și la diverse situații de viață, aceștia oferă copiilor lor modele de “coping”, mai mult sau mai puțin eficiente, pe care copiii le vor aplica la situațiile lor de viață viitoare.

Inteligența emoțională a copiilor ar trebui să fie o preocupare constantă a părinților și a profesorilor, fiind o aptitudine-cheie pentru reușita în viață. EQ-ul poate fi îmbunătățit și cultivat mai ales în copilărie, inclusiv prin jocuri distractive pe care vi le recomand pentru dezvoltarea inteligenței emoționale și petrecerea timpului de calitate împreună cu copiii, pentru destinderea în timpul orelor, putând fi folosite la diverse discipline.

1. Nu sunt de acord cu tine

Gândirea critică și autonomă, precum și capacitatea de a argumenta o afirmație, sunt competențe de bază la orice vârstă, ce pot fi antrenate cu succes în copilărie.

Jocul Nu sunt de acord cu tine presupune adresarea unor întrebări care fac referire la preferințele personale ale copilului. De exemplu, îi puteți adresa întrebarea “Ce carte ai citit recent și ti-a plăcut?”, iar el va răspunde, poate, “Rățușca cea urâtă”. Pasul următor este să încercați să-l provocați cu un răspuns care să-i contrazică punctul de vedere: “Este o carte

mai puțin reușită, nu înțeleg de ce ți-a plăcut”. Sarcina copilului este să încerce să argumenteze de ce o consideră o carte bună.

Indiferent de întrebare, jocul îi învață pe copii să-și apere punctul de vedere și să învețe să-și argumenteze opiniile, fiind excelent de jucat și între frați.

2. Inventatul de povești

Acest joc este foarte eficient în dezvoltarea imaginației. Scopul este să oferiți copilului un set de termeni aparent fără nicio legătură între ei și să-l provocați să inventeze o poveste care să îi conțină. De exemplu: pădure, roată, ceai, mașină, val, lună, invidie, blană, tavan și zăpadă. Vă va surprinde cât de inspirat, amuzant și creativ poate fi un copil care acceptă provocarea!

3. Jocul complimentelor

Acest joc se adresează unui grup de copii, așezați în cerc. Fiecare jucător trebuie să spună câteva cuvinte frumoase copilului de lângă el, privindu-l în ochi. Cel complimentat trebuie să își manifeste recunoștința și să facă același lucru următorului participant. Dacă este nevoie, interveniți cu exemple ajutătoare, complimentând copilul care începe jocul. Exprimarea în cuvinte a aprecierii pentru cei din jur este o artă, ce poate fi deprinsă de la vârste fragede.

4. Ghici ce s-a întâmplat

Găsiți o fotografie care ilustrează o situație de viață (cineva primește un cadou sau un trofeu, de pildă). Rugați copilul să povestească ce intuiește el că s-a întâmplat înainte de momentul immortalizat și ce acțiuni crede că s-ar putea petrece în continuare.

Acest joc este excelent pentru dezvoltarea logicii și a imaginației, precum și a capacității de empatie și a intuiției. Ajutați copilul să își imagineze povestea în cât mai multe detalii.

5. Continuă povestea

Acest joc se poate juca în doi sau, și mai distractiv, în grup. Cineva începe să povestească o întâmplare, apoi următorul jucător o continuă cu propriile idei și tot așa. Puteți interveni în a aduce povestea într-o direcție logică, astfel încât firul narațiunii să poată fi construit cât mai bine.

Acest exercițiu este foarte amuzant pentru copii, îi ajută să-și dezvolte imaginația și să găsească legături logice între fapte.

Bibliografie: 1. Botiș, Adina, Despre dezvoltarea abilităților emoționale și sociale ale copiilor, fete și băieți, cu vârsta până în 7 ani – Ghid pentru cadrele didactice din învățământul preșcolar, proiect UNICEF, 2007;

2. Cucos, Constantin, Psihopedagogie, Editura Polirom, Iași, 1998;

EXERCITII ȘI JOCURI PENTRU DEZVOLTAREA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE

Prof.inv.primar Babașcu Elena

Școala Gimnazială nr.39 "Nicolae Tonitza", Constanța

Prof.inv.primar Babașcu Lorena

Școala Gimnazială nr.29 "Mihai Viteazul ", Constanța

Cunoașterea de sine este una din cele mai mari aventuri ale vieții copilului. Pentru "a trăi" cu adevărat el are nevoie de o imagine personală adecvată și realistă pe care s-o accepte. Nivelul stimei de sine afectează puternic performanțele în toate activitățile, o joasă stimă de sine sporește riscul insucceselor. Prin dezvoltarea relațiilor sociale copilul învață să comunice eficient, înțelegând linia de acțiune a altor persoane, vede cum poate realiza cât mai mult, dezvoltându-se pe el însuși. Fiecare persoană are nevoi ereditare, dorințe și posibilități emoționale. Alegerea este făcută în primii ani ai vieții sale. Datorită creșterii numărului de comportamente nesănătoase, de tulburări emoționale în rândul elevilor, de eșecuri și abandonuri școlare, școlii îi revine rolul important în acest sens. Societatea actuală, un proces accelerat cu multiple transformări la nivelul mentalităților are nevoie de oameni puternici, adaptabili, creativi pentru a le putea transmite generațiilor. Pentru aceasta e nevoie ca încă de mici, copiii să își pună în valoare aptitudinile prin cunoașterea puterilor proprii, a mediului său, exersând noul, reușind astfel să treacă peste obstacolul creat de anxietate, de neliniști existențiale. În acest sens am aplicat la clasă câteva jocuri ce au avut ca obiective:

- Înțelegerea necesității exprimării emoțiilor
- Însușirea unor tehnici de relaxare pentru managementul situațiilor problematice
- Stimularea copiilor pe direcția unei exprimări emoționale deschise, autentice, spontane

- să observe și să descrie rolul emoțiilor în promovarea sănătății mentale.
- să denumească unele emoții plăcute și neplăcute (pozitive-negative);
- să-și exprime emoțiile utilizând modalități potrivite;
- să descrie efectele emoțiilor asupra organismului;
- să lucreze în perechi, manifestând colaborare și toleranță;
- să-și autoevalueze nivelul stării de furie, pe care au experiențiat-o, într-un moment din viața lor, conștientizând că emoțiile variază ca intensitate și că se pot schimba, controla dacă se

modifică și modul de gândire;

- să înțeleagă că dacă oamenii sunt diferiți, nu sunt mai buni sau mai răi;
- să recunoască efectele etichetărilor asupra relațiilor;
- să descopere abilitățile empatice;
- să antreneze conduitele prosoziale și de socializare;
- să exerseze potențialul creativ al copiilor;
- elevii să învețe tehnici de relaxare pentru managementul situațiilor problematice.

Joc: Roata emoțiilor

Dintr-un carton se realizează o roată pe care sunt desenate emoțiile de bază. Imagini cu fețe: mânia, tristețea, bucuria, teama, surpriza.

Un elev va învârti roata, și când se oprește la o emoție aceasta va identifica și va explica emoția descriind un moment din viața lui în care s-a simțit astfel. Se discută toate emoțiile. Se scriu pe tablă nume de emoții.

Elevii au primit pungi și fâșii de hârtie. Li s-a explicat faptul că uneori avem sentimente pe care nu le spunem, deci ne ascundem sentimentele, la fel cum ascundem ceva în pungă. Vor avea de scris pe fâșia de hârtie o astfel de emoție și să o introducă în pungă. Li s-a cerut să spună emoții pe care nu le ascund și să le spună altora, apoi să le scrie pe exteriorul pungii. Li se cere să dea exemple de emoții pozitive și emoții negative. Se discută apoi efectele negative ale emoțiilor ascunse, și efectele împărtășirii emoțiilor.

Joc: Ce se ascunde în interior?¹

S-au folosit 6 cutii de conserve goale, fără etichete. S-au lipit etichete cu nume frumoase confecționate pe cutii, s-au aratat copiilor și s-au citit. Copiii au licitat conservele cu prețul scris pe ele. S-au schimbat etichetele alternând cele atrăgătoare "Fulgii de ciocolată ai lui Petre" cu cele dezirabile "Gogonelele lui Marius", și s-au pus sub fiecare cutie. Apoi s-au citit după care s-a organizat o altă licitație și o altă etichetă de altă culoare cu alt preț. Au urmat discuțiile: uneori etichetăm oamenii ca și cutiile, "prost", "amabil", fără a ști cum sunt ei de fapt.

Concluzia -Etichetele nu ne spun multe, ne pot influența opinia despre cineva, și că ele fac rău.

Joc: R și R

¹ Vernon, A., (2004), pag.27

S-a explicat elevilor că este dificil să iei decizii bune când ești supărat și că ideile îți vin mai ușor când ești relaxat. S-au realizat exerciții de relaxare progresivă. S-au citit indicațiile cu un ton blând, calm, liniștit.”-Concentrează-te asupra respirației.-Ascultă sunetul respirației tale-Inspiră.. expiră..iarăși.. încă o dată... încă o dată.-Încetinește-ți un pic ritmul respirației și ascultă -Respiră din ce în ce mai adânc și ascultă;-Acum imaginează-ți că ești pe o plajă liniștită.-Este cald. Nu este nimeni în jur. Poți auzi valurile.Valurile vin spre mal și se retrag... și iar vin ;-Auzi ciripitul unei păsărele. Ești liniștit. Încordează-ți tălpile și apoi relaxează-le în nisip”. S-a continuat instrucțiunile de încordare și relaxarea grupelor musculare de 10 secunde, progresiv spre trunchi, brațe, mâini. La fiecare grupă musculară se dau instrucțiunile de a asculta valurile, păsările, respirația.

Joc:Pur și simplu diferit

Elevii și-au adus un creion în fața clasei. Au fost anunțați că se va discuta despre diferențe folosind creioanele în experiment. Elevii au fost rugați să își examineze bine creioanele pentru a le putea recunoaște apoi. S-au amestecat creioanele, apoi fiecare și l-a recunoscut. Au urmat discuțiile –Dacă ar fi pus oameni în loc de creioane, înseamnă că unii sunt mai buni decât ceilalți? Prin ce te deosebești de ceilalți? Ești bucuros că ești diferit? Diferențele sunt un lucru bun și nu este bine să ne comparăm cu ceilalți din cauza diferențelor care există.

Joc: Cutia pentru supărări, cutia pentru bucurii

Copiii au fost solicitați să-și amintească, verbalizând, diferite situații trăite ce conțin o anumită încărcătură emoțională. Apoi, ei au experimentat diferite trăiri emoționale asociate, exprimându-le deschis în fața celorlalți. La final, ei au reușit să găsească o rezolvare creativă frustrărilor, tensiunilor, elementelor de agresivitate identificate. S-au prezentat două cutii. Pe rând, fiecare copil și-a exprimat verbal o bucurie și o supărare apoi au simbolizat-o grafic prin desen. Desenele realizate au fost puse de copii în cele două cutii, în funcție de ceea ce au exprimat.

Joc: Fii nervos!

Pentru a-i face pe copii să-și simtă corpul, să- l cunoască, să se simtă confortabil cu el trebuie să învețe să-și exprime emoțiile. Se citește o poveste în care personajului i se întâmplă ceva rău după care i se cere copilului: ”Fii acel copil! Arată-mi cum ești tu supărat! Inventează un dans nervos supărat!”²

² Mitrofan, I., (2008), pag.270

În cadrul temei *Furia*, am desfășurat pentru început jocul “Nasturele”, în vederea construirii relației cu elevii. Pentru această activitate s-au folosit doi nasturi și niște cartonașe cu întrebări scrise pe ele. Un elev va ghici în ce mână este ascuns nasturele. Dacă da, va extrage un cartonaș încercând să răspundă la întrebarea scrisă.

Ce culoare preferi? Dar emisiune? Ce joc îți place? Ce dorință ardentă ai? Dacă îți este teamă, ce faci când ți-e frică? Ce admiri la prietenii tăi? Cum te calmezi, dacă ești furios?

A urmat citirea povestirii “Monstrul cel fioros al lui Ștefan”³, citirea explicativă, analiza imaginilor din poveste, precizarea gândurilor negative (disfuncționale) ale lui Ștefan și înlocuirea cu alternativele pozitive (funcționale). S-au sesizat emoțiile negative din povestire și s-au analizat.

Joc: Urmele furiei

Elevii au primit câte o inimă decupată dintr-o coală A4 roșie. Li s-a explicat că, de câte ori se citește o emoție negativă/disfuncțională să îndoiească câte o dată inima primită, iar la o emoție pozitivă/funcțională elevii vor desfăcea una câte una îndoiturile anterioare. Concluzia: Revenirea la normal după o stare de furie nu împiedică lăsarea urmelor, cu atragerea unor consecințe negative: dăunează sănătății-ulcer, oboseală, afectează relațiile cu ceilalți; îngreunează realizarea scopurilor.

Joc: Termometrul furiei

Pe o planșă mărită fiecare elev și-a marcat gradul furiei resimțite într-o experiență anterioară (autoevaluarea emoției negative), fișele din anexa nr.16 a și 16 b⁴.

S-au identificat cele 6 emoții de bază universale de pe planșa Fețe furioase.

S-au creat diferite situații pe cartonașe: exemplu-Cineva m-a jignit

Emoțiaputernică.....medieslabă

Cotarea ei:.....

S-a comentat diferența dintre enervare, furie medie și mânie (furie mare), și s-au identificat modalități de remitere sau diminuare a emoției. Din povestea „Teama de greșeli a

³ Waters, Virginia, „Povești raționale pentru copii”, pag.24-31

Dorei”, copiii au învățat să schimbe frica în simplă preocupare. Li s-au explicat folosirea unor tehnici în condiții de frică:

1. tehnica STOP, ce constă în folosirea cuvântului atunci când se gândesc la lucruri înspăimântătoare care le vin în minte, astfel cursul gândirii fiind întrerupt pentru o vreme și se poate gândi la ceva folositor.
2. purtarea unei bande elastice la încheietura mâinii. Și dacă sunt absorbiți de gânduri care le produc teamă, să se piște cu elasticul și imediat se vor gândi la altceva.

Concluzii:

Elevii au participat cu interes la toate exercițiile, și-au dezvoltat abilitățile de lucru în grup, înțelegând rolul exprimării emoțiilor. Le-a plăcut tuturor să deseneze stări emoționale pe baloane. La exercițiul cu elasticul doi copii se pișeau mai des recunoscând că au emoții negative, dorindu-și foarte mult și foarte repede ca să apară schimbarea în gândurile lor.

JOCURI DE LINIȘTIRE LA CLASELE SIMULTANE – BUNE PRACTICI PENTRU DEZVOLTAREA EMOȚIONALĂ A ELEVILOR DIN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PRIMAR

Prof. învă. primar Baciu Ana-Maria
Școala Gimnazială „Simion Pantea” Sălciua

În contextul actual al educației, în care tot mai mulți copii se confruntă cu stări de neliniște, stres sau suprastimulare emoțională, nevoia de a introduce momente de reglare afectivă devine esențială. Această nevoie este cu atât mai accentuată în învățământul primar, unde elevii nu au încă toate resursele interioare pentru a-și gestiona singuri emoțiile. În clasele simultane, unde cadrul didactic lucrează cu mai multe grupe de vârstă în același timp, introducerea unor jocuri de liniștire poate avea un impact semnificativ atât asupra atmosferei din clasă, cât și asupra dezvoltării socio-emoționale a copiilor.

Jocuri de liniștire – o necesitate, nu un moft

Jocurile de liniștire sau de reglare emoțională sunt activități scurte, desfășurate între două momente solicitante ale lecțiilor sau în perioadele de tranziție, cu scopul de a aduce elevii într-o stare de calm, concentrare și echilibru emoțional. Aceste jocuri nu doar că reduc tensiunile și agitația din clasă, dar contribuie la dezvoltarea conștiinței de sine, a empatiei și a autoreglării.

Însuși Daniel Goleman, în cartea de *Inteligența emoțională*, precizează că „Stăpânirea emoțiilor nu înseamnă reprimarea lor, ci recunoașterea și înțelegerea lor.”, ceea ce înseamnă că jocurile de liniștire nu anulează emoțiile copiilor, ci le oferă un cadru sigur pentru a fi exprimate.

Bune practici aplicate în clase simultane

În experiența mea la clasele I și a III-a, am identificat câteva jocuri de liniștire care au dat rezultate excelente:

1. **Jocul „Respirăm împreună”** – Elevii închid ochii și, pe fundal cu sunete din natură sau muzică relaxantă, inspiră și expiră profund, urmărind un obiect (bula magică, un animal imaginar etc.).

Am observat că acest joc simplu de respirație profundă creează o atmosferă de calm în doar câteva minute. De fiecare dată când îl aplic după recreație, elevii revin în bănci cu un zâmbet pe chip și o atitudine mai receptivă. E un moment de reconectare, atât cu sine, cât și cu clasa. Uneori folosim și ulei esențial de lavandă pentru a accentua starea de relaxare.

2. Borcanul cu emoții – Fiecare copil primește o pietricică pe care o introduce într-un borcan în timp ce rostește o emoție simțită.

A devenit un ritual de dimineață atât de îndrăgit! Copiii abia așteaptă să își „depună” emoția în borcan. Chiar și cei mai timizi au început să își exprime trăirile fără teamă. Este un instrument excelent pentru a lua pulsul clasei și pentru a interveni preventiv în situațiile tensionate.

3. Șoptim ca fluturii – Învățătorul șoptește instrucțiuni sau pune întrebări pe ton scăzut. Elevii sunt încurajați să răspundă la fel.

E uimitor cum liniștea poate fi „molipsitoare”! Când încep să vorbesc în șoaptă, automat clasa se liniștește, iar copiii intră într-o stare de curiozitate și atenție. Îmi place mult acest joc pentru că nu necesită nimic în plus, doar prezență și intenție. E un aliat de nădejde în zilele agitate.

4. Balonul emoțiilor – Copiii pasează o minge moale și exprimă cum se simt și ce i-ar ajuta să se simtă mai bine.

Am folosit acest joc după o ceartă între colegi și rezultatul a fost magic. Copiii au spus lucruri pe care în mod normal nu le-ar fi exprimat, iar cei implicați direct în conflict au putut să se „elibereze” emoțional. Acest balon devine un simbol al curajului de a vorbi sincer despre ceea ce simți.

5. Jurnalul emoțiilor – Copiii își notează zilnic cum s-au simțit și ce i-a ajutat să se liniștească.

Chiar am conceput un Jurnal al emoțiilor în care am încurajat copiii să scrie zilnic sau când simt ei nevoia. Am observat că sunt mult mai conștienți de emoțiile lor, au devenit mai introspectivi, au învățat să pună nume emoțiilor și chiar își amintesc cum s-au simțit într-o zi anume. Pentru mine, ca învățătoare, este o fereastră către sufletul lor. Îi încurajez să nu fie „perfecti”, ci sinceri.

Pe lângă paginile de jurnal pe care trebuie să le completeze, am ales să inserez câteva sugestii sau tips & tricks despre cum să facă față emoțiilor. Iată-le mai jos:

Ce pot face când simt...?

FURIE...

- • Respir adânc de 3 ori ca un leu calm.
- • Mă duc într-un colț liniștit să mă liniștesc.
- • Spun cu voce blândă ce m-a supărat.
- • Desenez ce simt pe o foaie.
- • Îmi strâng pumnii tare și apoi îi relaxez.
- • Cer ajutor unui adult de încredere.

TRISTEȚE...

- • Vorbesc cu cineva drag despre ce simt.
- • Plâng dacă am nevoie – lacrimile sunt vindecătoare.
- • Ascult o melodie care îmi place.
- • Mă gândesc la ceva frumos sau amuzant.
- • Mă îmbrățișez singur sau cer o îmbrățișare.
- • Scriu în jurnalul emoțiilor.

FRUSTRARE...

- • Îmi spun: „E în regulă, încerc din nou!”
- • Cer ajutor dacă simt că nu reușesc singur.
- • Mă opresc un pic și fac altceva relaxant.
- • Îmi închid ochii și respir adânc de 3 ori.
- • Mă gândesc la ceva ce mi-a reușit.

FRICĂ...

- • Îmi amintesc că sunt în siguranță.
- • Îmi imaginez un loc în care mă simt bine.
- • Aprind o lumină sau țin un pluș drag.
- • Vorbesc despre frica mea cu un adult.
- • Mă gândesc: „Pot face față acestei frici!”

NEMULȚUMIRE...

- • Îmi dau voie să spun ce nu-mi place.
- • Găsesc ceva ce pot schimba sau îmbunătăți.

- • Caut partea bună a lucrurilor.

RUȘINE...

- • Îmi amintesc că fiecare greșește, e normal.
- • Vorbesc cu cineva în care am încredere.
- • Îmi spun: „Sunt valoros, chiar dacă am greșit.

În cartea *Creierul copilului tău*, **Daniel Siegel & Tina Payne Bryson afirmă că** „*Un copil care este înțeles în emoțiile sale învață că acestea pot fi tolerate și gestionate.*” ceea ce confirmă necesitatea unor activități prin care copiii învață să își recunoască emoțiile și să le exprime într-un mod sănătos (ex: jurnalul emoțiilor, borcanul cu emoții).

Impactul asupra copiilor și atmosferei din clasă

Rezultatele aplicării acestor jocuri s-au văzut rapid: copiii au devenit mai conștienți de emoțiile lor, au învățat să le exprime într-un mod sănătos, au început să colaboreze mai bine și să reacționeze mai calm în situații de conflict. Atmosfera generală a clasei s-a îmbunătățit, devenind mai caldă, mai blândă și mai armonioasă. Contează foarte mult pentru mine, mai ales că predau la simultan (clasele I și a III-a).

Concluzii

Jocurile de liniștire nu sunt doar momente de respiro, ci adevărate ancore emoționale pentru copii. Mai ales în clasele simultane, acestea devin strategii de echilibrare necesare, ajutând învățătorul să creeze un cadru sigur și primitor, în care fiecare copil se simte văzut, auzit și înțeles. Fiecare dintre aceste jocuri are farmecul lui și, adaptat cu sensibilitate, poate deveni un instrument esențial în clasă. Nu este nevoie de materiale sofisticate sau de timp suplimentar – e nevoie doar de intenția de a cultiva un spațiu emoțional sigur. Copiii simt acest lucru și răspund cu încredere și autenticitate.

Bibliografie

- Goleman, D. (2018). *Inteligența emoțională*. Editura Curtea Veche.
- Siegel, D. & Bryson, T. P. (2021). *Creierul copilului tău*. Editura Curtea Veche.
- Jennings, P. A. (2015). *Mindfulness for Teachers*. W. W. Norton & Company.
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in Society*. Harvard University Press.

Webografie

- www.mindfulschools.org
- www.edutopia.org/article/bringing-emotional-regulation-classroom
- www.twinkl.ro – resurse educaționale pentru dezvoltarea emoțională
- www.colorincolorado.org – strategii pentru sprijinirea stării emoționale a elevilor

CREȘTEM ÎMPREUNĂ: ACTIVITĂȚI PENTRU DEZVOLTAREA SOCIO-EMOȚIONALĂ A COPIILOR ÎN GRUPĂ

Prof. învă. preșcolar Baciú Andreea
Grădinița cu Program Prelungit nr. 6, Brăila

Introducere

Dezvoltarea socio-emoțională a copiilor reprezintă fundamentul unei adaptări sănătoase la mediul educațional și la viața în comunitate. Capacitatea de a înțelege propriile emoții, de a le exprima adecvat și de a empatiza cu ceilalți influențează semnificativ succesul școlar și relațiile interpersonale ale copiilor. Prin activități de omogenizare, tehnici de calmare și rutine de tranziție, educatorii pot crea un mediu armonios care să sprijine dezvoltarea socio-emoțională a copiilor.

Activități de omogenizare a grupului pentru dezvoltarea socio-emoțională

Activitățile de omogenizare contribuie la consolidarea sentimentului de apartenență, oferind copiilor oportunități de a se cunoaște și de a dezvolta abilități de comunicare empatică. Exemple relevante includ:

- **Jocul “Oglinda emoțiilor”:** copiii stau în perechi, iar unul exprimă o emoție pe care celălalt trebuie să o oglindească. Aceasta dezvoltă empatia și înțelegerea emoțională.
- **Împărtășirea experiențelor pozitive:** la începutul zilei, fiecare copil împărtășește un moment frumos sau ceva pentru care este recunoscător, stimulând sentimentul de apreciere și conexiune.
- **“Scaunul prieteniei”:** un scaun special unde copiii pot exprima complimente sau încurajări colegilor, învățând astfel să ofere și să primească feedback pozitiv.

Tehnici de calmare și liniștire pentru reglarea emoțională

Gestionarea emoțiilor intense și reducerea stărilor de anxietate sunt aspecte esențiale ale dezvoltării socio-emoționale. Tehnicile eficiente de calmare includ:

- **Respirația “balonului”:** copiii își imaginează că umflă un balon mare și colorat, expirând lent pentru a-l elibera. Această tehnică îi ajută să se calmeze și să își controleze respirația.
- **Jurnalul emoțiilor:** copiii desenează sau scriu într-un jurnal special momentele în care s-au simțit triști, furioși sau fericiți. Aceasta îi ajută să conștientizeze și să își exprime emoțiile în mod constructiv.
- **Exerciții de mindfulness:** ascultarea atentă a sunetelor din natură sau concentrarea pe senzațiile corporale îi ajută pe copii să se reconecteze cu momentul prezent și să își regleze emoțiile.

Rutine de tranziție între activități pentru siguranța emoțională

Rutinele de tranziție sprijină dezvoltarea socio-emoțională, oferind stabilitate și predictibilitate, elemente esențiale pentru copii. Printre cele mai eficiente rutine se numără:

- **“Ceasul emoțiilor”:** în timpul tranzițiilor, copiii indică pe un panou cum se simt, încurajând conștientizarea emoțiilor proprii.
- **Poveștile de tranziție:** scurte povești sau metafore care le explică copiilor ce urmează să se întâmple, reducând anxietatea schimbării.
- **Ritualuri de încheiere a activităților:** la finalul fiecărei activități, copiii își iau rămas-bun de la colegi printr-un gest simbolic (o bătaie ușoară pe umăr, un „high five” sau un zâmbet), promovând conexiunea și cooperarea.

Concluzie

Crearea unui mediu armonios și a unei atmosfere pozitive în grupă nu are doar un impact asupra comportamentului copiilor, ci și asupra dezvoltării lor socio-emoționale pe termen lung. Prin activități și strategii bine structurate, educatorii pot contribui la formarea unor copii empatici, rezilienți și capabili să gestioneze relațiile sociale în mod sănătos.

Referințe bibliografice

- Goleman, D. (1995). *Inteligența emoțională*. Editura Curtea Veche.
- Denham, S. A., & Burton, R. (2003). *Social and Emotional Prevention and Intervention Programming for Preschoolers*. Springer.
- Montessori, M. (1964). *Descoperirea copilului*. Editura Didactică și Pedagogică.
- Smith, P. K., & Hart, C. H. (2002). *Blackwell Handbook of Childhood Social Development*. Blackwell Publishing.

O CLASĂ, O INIMĂ

Prof. înv. primar: Bardóczy Réka-Viola
Școala Gimnazială "Europa", Tg. Mureș

Acest material este conceput pentru realizarea unei ore de dezvoltare personală, ale cărei temă centrală este consolidarea și armonizarea clasei. Ora este compusă din două elemente principale:

Citirea unei poveste care transmite valorile colaborării, prieteniei și acceptării, și care ajută elevii să își descopere experiențele emoționale.

Exerciții interactive prin care elevii își pot exprima sentimentele, pot practica empatia și pot experimenta cât de importantă este susținerea reciprocă în construirea comunității.

Documentul conține o descriere detaliată a modului de desfășurare a fiecărei etape, a obiectivelor și a instrumentelor necesare. Cu ajutorul acestui material, elevii nu numai că își pot dezvolta inteligența emoțională, dar își pot întări și sentimentul de comunitate, contribuind la coeziunea armonioasă a clasei.

Scenariul orei:

Tema: Coeziunea clasei, armonizarea relațiilor dintre elevi

Durata: 50 de minute

Scopul: dezvoltare sentimentelor socio-emoționale

Captarea atenției: cum te simți azi? Arată printr-un gest sau printr-o expresie facială.

Povestirea "Povestea pietricelei" după Marek Veronika, care vorbește despre unitate, prietenie și acceptare.

Discuție după poveste:

Care personaj ți-a plăcut cel mai mult?

Ce am învățat din această poveste?

Ai fost vreodată într-o situație asemănătoare?

Exerciții socio-emoționale

Și eu simt așa! – Joc pentru dezvoltarea empatiei (5-7 minute)

Elevii stau în cerc. Un elev iese în mijloc și spune un sentiment sau o situație, de exemplu: „Mă bucur când sunt lăudat.” sau ”Sunt trist, dacă sunt singur.” Cei care au simțit același lucru fac un pas înainte. Apoi, se retrag, iar un alt copil intră în mijloc.

Cutia sentimentelor – Recunoașterea emoțiilor și autorefecție (7-10 minute)

Fiecare elev trage un cartonaș dintr-o cutie pe care este numele sau desenul unui sentiment (de exemplu, bucurie, furie, tristețe etc.).

Fiecare elev citește sentimental și spune: „Am simțit asta când...”

Elevii pot alege să împărtășească experiențele și să asocieze cărțile cu momente din viața lor.

Mandala comună – Experiența colaborării (10 minute)

O imagine mare de mandala imprimată care este tăiată în părți mai mici. Fiecare elev își colorează o parte. După colorare punem toate părțile împreună și așezăm întreaga mandala.

Vom discuta despre cum arată diferitele culori împreună și ce simbolizează părțile colorată pentru clasă.

Curcubeul sentimentelor – Vizualizarea stării emoționale (5-7 minute)

O foaie de hârtie mare cu cuvintele: „Curcubeul sentimentelor” scrise pe ea. Fiecare elev alege o culoare care reprezintă starea sa actuală (ex.: roșu = furie, portocaliu=iubire, galben = bucurie, verde =calm, albastru = tristețe, mov=excitare etc.). Culoarea aleasă se lipește pe un poster, inscripționându-se numele elevului. Dacă dorește, elevul poate explica motivul alegerii sale.

Încheiere

Reflecție cu un singur cuvânt sau gest: „Cum te simți acum?”

Cerc pozitiv: Fiecare elev spune un cuvânt frumos despre colegul său, de exemplu: „Îți mulțumesc pentru...”

Exercițiile pot fi adaptate și variate în funcție de grupa de vârstă și de atmosfera clasei. Scopul este ca elevii să trăiască o experiență pozitivă de acceptare și conectare cu ceilalți, contribuind astfel la coeziunea armonioasă a clasei.

ANEXĂ

Povestea pietricelelor după Marék Veronika

Pietricelele zăceau pe nisip. Printre ele se ascundea o piatră micuță, neagră.

Trei copii au sosit pe malul râului. Au venit ca să adune pietricele. Petrișor a adunat pietre mari și grele.

— Sigur că vrea să construiască un turn, gândi mica piatră neagră.

— Eu sunt prea mică pentru asta.

Lili căuta pietricele colorate și rotunjite.

— Sigur că vrea să decoreze castelul de nisip. Din păcate, eu nu sunt nici colorată, nici rotunjită.

Benedict a ales pietricele albe, rotunde și plate.

— Sigur că va construi un drum pentru mașina lui. Eu, într-adevăr, nu sunt nici albă, nici rotundă, nici plată.

Copiii au plecat, și a fost o tăcere mare.

— Nimeni nu are nevoie de mine, spuse cu tristețe micuța piatră neagră.

O șopârlă s-a grăbit pe lângă el și l-a stropit cu nisip.

Dintr-o dată s-a auzit o strigare puternică.

Copiii s-au întors și căutau ceva, entuziasmați.

— Nu vad așa ceva...

— Nu există așa ceva...

— Nu este, și gata!

— Uitați, iată-l! – se bucura Benedict.

A îngenuncheat și a șters nisipul de pe mica piatră neagră.

— Exact pe asta avem nevoie! Să-l luăm cu noi!

Lili și Petrișor s-au grăbit după Benedict.

— Unde, naiba, mergem? – se întreba mica piatră neagră. — La turn, la drum sau la castelul de nisip?

La niciunul. Copiii au făcut altceva: o imagine mare din pietre.

Mica piatră neagră a rămas uimit.

— Priviți, e o pasăre zburătoare! Ce frumoasă! Dar îi lipsește ceva...

— Doar nu eu? – a șoptit el.

— Dar într-adevăr! Tu vei fi ochiul păsării – spuse Benedict și a pus mica piatră neagră la locul ei,

În sfârșit, imaginea a fost completă!

Toată lumea s-a bucurat.

— Știți, cine a fost cel mai fericit?

EDUCAȚIA EMOȚIONALĂ ÎN CICLUL PRIMAR: STRATEGII , JOCURI ȘI METODE EFICIENTE PENTRU DEZVOLTAREA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE

**Prof. consilier școlar Belașcu Alexandra – Roxana
CJRAE Alba/ Școala Gimnazială ”Vasile Goldiș”, Alba Iulia**

Într-o lume în continuă schimbare, dezvoltarea laturii emoționale a elevilor este esențială pentru succesul lor academic și personal. Inteligența emoțională influențează atât capacitatea de învățare, cât și relațiile interpersonale și starea de bine a copiilor. În acest context, cadrele didactice pot implementa diverse strategii și metode inovatoare pentru a sprijini dezvoltarea emoțională a elevilor.

1. Activități didactice de omogenizare a clasei

Cooperarea și coeziunea grupului sunt fundamentale pentru un climat educațional pozitiv. Printre cele mai eficiente activități de omogenizare a clasei se numără:

- **Jocul „Ghemul prieteniei”** – Elevii stau în cerc și își pasează un ghem de ață, spunând un lucru pozitiv despre colegul cărui îi dau firul. La final, se formează o rețea simbolică a relațiilor dintre ei.
- **„Ce avem în comun?”** – Copiii sunt împărțiți în grupuri și trebuie să descopere trei lucruri pe care le au în comun. Acest exercițiu ajută la consolidarea relațiilor și la încurajarea empatiei.
- **„Cutia complimentelor”** – Fiecare copil scrie un mesaj pozitiv pentru un coleg și îl introduce într-o cutie. O dată pe săptămână, mesajele sunt citite, oferind elevilor un sentiment de apreciere și acceptare.

2. Jocuri de liniștire și reglare emoțională

Pentru a sprijini autoreglarea emoțională și reducerea stresului, este important să includem jocuri și exerciții de relaxare în rutina zilnică:

- **Respirația stelei** – Elevii desenează o stea mare și urmează conturul cu degetul, inspirând și expirând profund la fiecare colț, ceea ce îi ajută să se calmeze.
- **„Balonul furiei”** – Copiii sunt învățați să își imagineze că furia este un balon care se umflă în interiorul lor. Inspiră adânc și expiră lent, „dezumflând” balonul treptat.
- **Muzică și mindfulness** – Ascultarea sunetelor naturii sau a unei melodii liniștitoare însoțită de respirație conștientă poate avea un efect pozitiv asupra stării emoționale.

3. Exerciții de dezvoltare a atenției și inteligenței emoționale

Inteligența emoțională poate fi exersată și dezvoltată prin activități specifice care stimulează conștientizarea emoțiilor și înțelegerea reacțiilor proprii și ale celor din jur.

- **„Termometrul emoțiilor”** – Elevii notează pe un panou zilnic starea emoțională în care se află, folosind culori sau imagini sugestive. Această activitate îi ajută să își recunoască emoțiile și să reflecteze asupra lor.
- **„Jurnalul emoțiilor”** – Copiii scriu sau desenează zilnic despre o emoție pe care au trăit-o și modul în care au gestionat-o.
- **„Povestea empatică”** – Se citește o poveste în care personajele se confruntă cu diverse emoții, iar elevii sunt încurajați să își exprime gândurile despre cum s-au simțit personajele și cum ar fi reacționat ei în acea situație.

4. Metode de predare inovative pentru dezvoltarea emoțională

- **Învățarea bazată pe povești (Storytelling)** – Povestirile și metaforele sunt modalități excelente de a ajuta copiii să înțeleagă și să gestioneze emoțiile.
- **Teatru și dramatizare** – Jocurile de rol permit elevilor să experimenteze diferite emoții și să învețe strategii de adaptare.
- **Învățarea experiențială** – Prin activități practice și interactive, copiii învață să își exprime emoțiile într-un mod constructiv.

5. Strategii didactice eficiente și mijloace practice

- **Învățarea cooperativă** – Lucrul în echipă dezvoltă abilități sociale și de comunicare, ajutând elevii să își gestioneze emoțiile în relațiile cu ceilalți.
- **Rutine de bunăstare emoțională** – Introducerea unor momente zilnice de reflecție, cum ar fi „Minutele de recunoștință” sau „Împărtășește ceva pozitiv din ziua ta”, poate contribui la un mediu pozitiv în clasă.
- **Utilizarea tehnologiei în mod responsabil** – Aplicațiile educaționale pot fi folosite pentru dezvoltarea inteligenței emoționale, cum ar fi jocuri interactive despre emoții sau aplicații de mindfulness.

Concluzie:

Dezvoltarea laturii emoționale a elevilor este esențială pentru succesul lor pe termen lung. Prin integrarea activităților de omogenizare, jocurilor de liniștire, exercițiilor de dezvoltare a atenției și metodelor inovative de predare, cadrele didactice pot crea un mediu sigur și stimulat, în care fiecare copil să se simtă acceptat, valorizat și pregătit să își gestioneze emoțiile într-un mod sănătos.

Bibliografie:

1. **Goleman, D.** (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
2. **Bucur, N.** (2021). *Strategii didactice pentru dezvoltarea inteligenței emoționale la copii*. Editura Didactică și Pedagogică.
3. **Băban, A.** (2010). *Consiliere educațională. Ghid metodologic pentru orele de dirigenție și consiliere*. Editura ASCR.
4. **Ministerul Educației Naționale** (2018). *Ghid pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale în învățământul primar*. București.
5. **Casel.org** (2023). *The CASEL Guide to Social and Emotional Learning*. Disponibil la: www.casel.org

**CADRU METODOLOGIC DE DEZVOLTARE A COMPORTAMENTULUI
PROSOCIAL LA ELEVII DE VÂRSTĂ ȘCOLARĂ MICĂ DIN ROMÂNIA
METHODOLOGICAL FRAMEWORK FOR DEVELOPING PROSOCIAL
BEHAVIOR IN EARLY SCHOOL AGE STUDENTS IN ROMANIA**

Ana-Maria Beșu drd.,

UPS „Ion Creangă” din Chișinău;

prof. învățământ primar -Liceul Tehnologic

„Dimitrie Leonida” Piatra-Neamț din România

ORCID:<https://orcid.org/0000-0001-8875-8497>

maria_maty31@yahoo.com

Ana-Maria Beșu, PhD student,

„Ion Creanga” SPU, Chisinau;

Primary School Teacher;

Dimitrie Leonida Technological High School,

Piatra-Neamț, Romania

ORCID:<https://orcid.org/0000-0001-8875-8497>

maria_maty31@yahoo.com

Adnotare: Comportamentul prosocial este esențial pentru dezvoltarea sănătoasă a copiilor, influențând succesul educațional și integrarea acestora în comunități. Cu toate acestea, studiile recente sugerează o scădere alarmantă a acestuia în rândul elevilor de vârstă școlară mică. Rapoartele OECD, UNICEF și APA indică o reducere semnificativă a empatiei și o creștere a agresivității în școlile primare, factori strâns legați de utilizarea excesivă a tehnologiei și scăderea interacțiunilor față în față. De exemplu, un studiu al UNICEF din 2022 arată că 1 din 3 copii prezintă întâzieri în dezvoltarea abilităților sociale, iar cercetările sugerează că utilizarea prelungită a tehnologiei afectează capacitatea de a înțelege și răspunde corect emoțiilor altora. Pandemia COVID-19 a agravat aceste probleme, studiile de la Harvard Graduate School of Education și Save the Children demonstrând impactul negativ al izolării sociale asupra abilităților de interacțiune și empatie ale copiilor. În acest context, implementarea unor programe educaționale bazate pe dovezi, este esențială pentru sprijinirea dezvoltării comportamentului prosocial și contracararea acestor tendințe negative.

Cuvinte (cheie): Comportament prosocial, educație, intervenții educaționale.

Abstract: Prosocial behavior is essential for the healthy development of children, influencing their educational success and integration into communities. However, recent

studies suggest an alarming decline in prosocial behavior among elementary school-aged children. Reports from OECD, UNICEF, and APA indicate a significant reduction in empathy and an increase in aggression in primary schools, factors closely linked to excessive use of technology and a decrease in face-to-face interactions. For example, a 2022 UNICEF study shows that 1 in 3 children experience delays in social skills development, and research suggests that prolonged use of technology affects the ability to understand and respond appropriately to others' emotions. The COVID-19 pandemic has exacerbated these issues, with studies from Harvard Graduate School of Education and Save the Children demonstrating the negative impact of social isolation on children's interaction and empathy skills. In this context, implementing evidence-based educational programs is essential for supporting the development of prosocial behavior and counteracting these negative trends.

Keywords: Prosocial behavior, education, educational interventions.

Într-o societate aflată într-un proces continuu de transformare, educația joacă un rol fundamental în formarea competențelor socio-emoționale ale elevilor, facilitând integrarea lor armonioasă în comunitate. Dezvoltarea comportamentului prosocial reprezintă un pilon esențial al acestui demers educațional, având un impact direct asupra calității relațiilor interpersonale, asupra succesului școlar și asupra adaptării la cerințele sociale și profesionale ale viitorului (Durlak et al., 2015) [1].

Comportamentele prosociale, definite ca acțiuni voluntare menite să sprijine, să ajute sau să protejeze alte persoane, sunt esențiale pentru coeziunea socială și prevenirea fenomenelor precum agresivitatea școlară, discriminarea sau excluziunea socială (OECD, 2019) [2].

În România, cadrul legislativ și curricular susține dezvoltarea acestui tip de comportament prin discipline precum educația civică și socială, reglementate de Legea Educației Naționale nr. 1/2011 și de Curriculumul Național (Ministerul Educației Naționale, 2020) [3].

Un articol publicat în 2024 în revista *Studia Universitatis Moldaviae (Seria Științe ale Educației)* a analizat teoriile comportamentului prosocial la elevii de vârstă școlară mică. Autorii au subliniat importanța cercetării acestui comportament în rândul copiilor, evidențiind necesitatea înțelegerii mecanismelor interne care stau la baza orientării individului către binele celorlalți și promovarea acțiunilor în folosul altor persoane. [4].

Comparativ cu modelele educaționale internaționale, precum programele de Educație Socială și Emoțională (SEL) din Statele Unite, abordările bazate pe valori comunitare din Finlanda sau strategiile de prevenire a bullying-ului din Marea Britanie, sistemul educațional

românească se confruntă cu mai multe provocări. Printre acestea se numără lipsa unui model pedagogic integrat, deficitul de formare a cadrelor didactice în metode inovatoare de predare și necesitatea unei adaptări la noile realități sociale, marcate de influența tehnologiilor digitale și de schimbările în dinamica relațiilor interpersonale (National Education Union, 2020) [5].

Pornind de la aceste considerente, prezentul articol prezintă cadrul metodologic pentru dezvoltarea comportamentului prosocial la elevii de vârstă școlară mică din România. Acesta se bazează pe principii educaționale fundamentale, precum integrarea interdisciplinară, centrarea pe personalitatea elevului și învățarea prin exemplu, având ca scop crearea unui mediu educațional favorabil formării competențelor socio-emoționale esențiale pentru integrarea socială și bunăstarea personală (Guțu & Vicol, 2019) [6].

Tabel 1.1. Principii fundamentale în definirea Modelului pedagogic de dezvoltare a comportamentului prosocial la elevii de vârstă școlară mică

Principiu Didactic	Scop / Obiectiv	Rezultatul scontat
Principiul integralității	Abordare interdisciplinară pentru dezvoltarea unei înțelegeri globale.	Elevii își dezvoltă o perspectivă largă și aplică cunoștințele în contexte variate.
Principiul centrat pe personalitatea elevului	Asigurarea unei dezvoltări personalizate și accesibile pentru fiecare elev.	Elevii își ating potențialul maxim, simțindu-se sprijiniți și respectați în propriul ritm de învățare.
Principiul activității și interacțiunii	Stimularea participării active și colaborării între elevi.	Elevii devin implicați activ în procesul de învățare și își dezvoltă abilități de colaborare.
Principiul progresivității și continuității	Dezvoltarea treptată a competențelor sociale.	Elevii trec de la comportamente simple la comportamente prosoziale complexe, în mod progresiv.
Principiul integrării conținuturilor	Facilitarea transferului valorilor în toate domeniile de învățare.	Valorile etice și morale devin parte integrantă din procesul educativ și sunt aplicate în diverse contexte.
Principiul motivației și încurajării	Suținerea manifestării constante a comportamentelor prosoziale.	Elevii manifestă constant comportamente prosoziale, încurajați de un climat educațional

Principiu Didactic	Scop / Obiectiv	Rezultatul scontat
		pozitiv.
Principiul învățării prin exemplu	Internalizarea eficientă a valorilor prin observare și imitare.	Elevii adoptă comportamente etice prin observarea și imitarea modelelor pozitive, cum ar fi profesorii și colegii.
Principiul autoreglării și reflecției personale	Dezvoltarea capacității de autocontrol și autoevaluare.	Elevii își reglează comportamentele în funcție de propriile reflexii și ajustări personale.
Principiul incluziunii și respectului pentru diversitate	Crearea unui climat de toleranță și respect reciproc.	Elevii dezvoltă respect și toleranță față de diversitate, învățând să valorifice diferențele individuale.
Principiul promovării empatiei și sensibilizării emoționale	Consolidarea interacțiunilor pozitive și răspunsul adecvat la nevoile celorlalți.	Elevii își dezvoltă capacitatea de a recunoaște emoțiile altora și răspund în mod empatic și adecvat

În sprijinul dezvoltării comportamentului prosocial și al educației sociale este și **Raportul Delors** din 1996, intitulat „*Educația: Comoara Lăuntrică*”. Acest raport, elaborat de Comisia Internațională pentru Educație în Secolul XXI, subliniază că educația trebuie să se bazeze pe patru piloni fundamentali: **a învăța să știi, a învăța să faci, a învăța să fii, a învăța să trăim împreună.**

Scopul experimentului pedagogic a fost de a facilita dezvoltarea comportamentului prosocial la elevii din ciclul primar și de a evalua eficacitatea Modelului pedagogic destinat acestui proces. Prin această abordare experimentală, s-a urmărit validarea fundamentelor teoretice și aplicative ale formării comportamentelor prosociale, un aspect esențial al educației primare.

În concordanță cu obiectivele generale ale cercetării, experimentul pedagogic a vizat:

- Evaluarea inițială a nivelului de dezvoltare a comportamentului prosocial la elevi, urmată

de implementarea unei intervenții educaționale formative;

- Monitorizarea și compararea progresului comportamentului prosocial între grupurile experimentale și cele de control;
- Analiza materialelor curriculare utilizate în procesul educațional pe durata experimentului;
- Evaluarea post-experimentală a modificărilor survenite în comportamentul prosocial al elevilor din eșantionul investigat;
- Investigarea perspectivelor cadrelor didactice implicate în experiment asupra implementării strategiilor pedagogice utilizate.

Metodologia cercetării s-a fundamentat pe utilizarea unor metode empirice (observația sistematică, metoda documentării, interviul, testarea, aplicarea chestionarelor, experimente de evaluare și control), completate de metode statistico-matematice pentru analiza datelor colectate.

Prima etapă a experimentului a presupus aplicarea a două tipuri de chestionare: unul destinat cadrelor didactice din învățământul primar și celălalt adresat elevilor din clasele I și II. Conținutul chestionarelor a fost elaborat în conformitate cu prevederile Curriculumului național, recomandările Ministerului Educației și strategiile educaționale în vigoare.

Scopul acestei faze a fost diagnosticarea nivelului inițial de manifestare a comportamentului prosocial la elevii participanți.

Obiectivele specifice au inclus:

- Identificarea gradului de manifestare a comportamentului prosocial la elevi;
- Exprimarea opiniilor individuale ale elevilor cu privire la comportamentele prosociale;
- Reflectarea asupra impresiilor cadrelor didactice privind formarea și consolidarea comportamentului prosocial la elevi.

Ipoteza de lucru a experimentului a fost formulată astfel:

I1: Se prezumă că dezvoltarea comportamentului prosocial la elevii din ciclul primar este facilitată prin implementarea unui curriculum integrat, centrat pe activități educaționale orientate spre empatie, colaborare și altruism, în conformitate cu principiile pedagogiei active.

I2: Se prezumă că eficiența dezvoltării comportamentului prosocial este direct influențată de participarea elevilor la programe educaționale extracurriculare, activități de voluntariat și

proiecte comunitare, precum și de colaborarea strânsă între școală și familie în promovarea valorilor comune.

I3: Se prezumă că adoptarea unui program structurat de educație emoțională și socială, împreună cu utilizarea metodelor de învățare experiențială, contribuie semnificativ la consolidarea comportamentului prosocial, dezvoltând abilități de recunoaștere și gestionare a emoțiilor proprii și ale celorlalți.

I4: Se prezumă că dezvoltarea comportamentului prosocial în mediul școlar este susținută prin implementarea unor strategii de mediere a conflictelor, gestionare pozitivă a comportamentului și implicarea elevilor în procesul decizional al activităților de grup și de clasă, favorizând astfel responsabilitatea și solidaritatea.

- Programul experimental a fost structurat pe mai multe probe, fiecare cu obiective, strategii și metode distincte:

Tabel 1.2. Programul experimental, etapa de constatare a nivelului de comportament prosocial

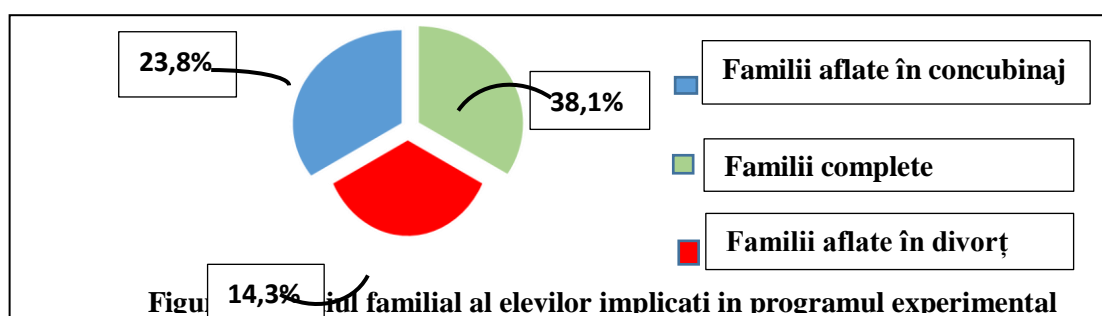
Proba	Strategii	Metode	Aspecte Investigate	Instrumentar	Nr. de subiecți
1	Pregătirea întrebărilor deschise și ascultarea activă	Convorbire, chestionare, analiza documentelor	Nivelul de pregătire a cadrelor didactice pentru formarea comportamentului prosocial la elevi; factorii influenți (mediu, familial, sănătate)	Chestionar pentru cadrele didactice, fișă de observare comportamentală	12 cadre didactice, 21 elevi (clasa I), 24 elevi (clasa II)
2	Îmbinarea întrebărilor deschise și închise	Chestionar, convorbire	Nivelul cognitiv și atitudinal al comportamentului prosocial; empatie,	Chestionar semistructurat	45 elevi (clasele I și II)
			altruism, moralitate, colaborare, toleranță		
3	Utilizarea întrebărilor	Observație pedagogică,	Factori influenți asupra comportamentului	Testul R.B. Cattell (CPG 8-12 ani)	45 elevi (clasele I și II)

	combinate	testare	prosocial: inteligență, stabilitate emoțională, conformitate, sensibilitate, înclinație spre vinovăție, autosuficiență	II)
--	-----------	---------	---	-----

În cadrul **probei 1**, chestionarele aplicate cadrelor didactice au urmărit evaluarea nivelului de pregătire profesională pentru formarea comportamentului prosocial la elevi, utilizând metode de convorbire și chestionare standardizate. Rezultatele acestei etape vor fi analizate în profunzime pentru a determina impactul intervenției educaționale asupra dezvoltării comportamentului prosocial în rândul elevilor din învățământul primar.

În derularea **programul experimental**, la faza experimentului de constatare am folosit **metoda documentării** pentru a constata factorii influenți în dezvoltarea comportamentului prosocial la elevi (mediu, familial, starea de sănătate, comportamentul, relația școală- parinte, relația părinti- copil etc.)

Din analiza realizată pe baza **metodei documentare**, se poate concluziona că elevii care prezintă tulburări comportamentale și emoționale se confruntă cu o serie de dificultăți, care pot fi grupate în diferite categorii. În funcție de mediul familial, din cei 21 de elevi evaluați, 8 provin din familii nucleare stabile, iar 8 din familii cu structură dezorganizată. Dintre aceștia, 5 provin din familii afectate de divorț, iar alții din relații de concubinaj sau alte tipuri de structuri familiale neformale.



În cadrul cercetării dedicate investigării influenței mediului familial asupra dezvoltării comportamentului prosocial a copiilor de vârstă școlară mică, am utilizat metoda

documentării pentru a analiza efectele acestui mediu asupra personalității și comportamentului copiilor.

Pentru a evidenția legăturile dintre problemele familiale – precum conflictele frecvente dintre părinți, separările sau divorțul, lipsa susținerii emoționale – și dezvoltării comportamentului prosocial a copiilor, am aplicat la Proba 2, metoda chestionarului semistructurat cu întrebări închise și deschise unui grup de 45 de elevi care se confruntă cu probleme familiale, comportamentale și emoționale, selectați anterior pe baza unei documentări riguroase.

Scopul acestei abordări a fost de a evidenția problemele cu care acești elevi se confruntă, din propria lor perspectivă. Chestionarul a cuprins un set de 10 întrebări și a fost administrat individual, având ca obiectiv identificarea nivelului de comportament prosocial în etapa de constatare a investigației.

Din rezultatele obținute prin **metoda documentară**, putem concluziona, că elevii cu probleme familiale, comportamentale și emoționale se confruntă cu un șir de probleme, care pot influența atât starea de sănătate, manifestarea comportamentelor și a emoțiilor cât și relațiile interpersonale.

Datele obținute în urma experimentului de constatare a nivelului de comportament prosocial demonstrează că elevii manifestă, în general, o deschidere și intenții pozitive față de cei din jur. Această deschidere și bunăvoință sunt esențiale în dezvoltarea relațiilor de prietenie și colaborare între elevi.

În urma **metodei chestionarului** semistructurat rezultatele arată că:

Tabelul 1.3 Rezultatele chestionarului semistructurat (empatie, altruism, moralitate, colaborare, și toleranță)

Clasa	Nr / %	Empatie			Altruism			Moralitate			Colaborare			Toleranță		
		Dezvoltate	În dezvoltare	Necesitate sprijin	Dezvoltate	În dezvoltare	Necesitate sprijin	Dezvoltate	În dezvoltare	Necesitate sprijin	Dezvoltate	În dezvoltare	Necesitate sprijin	Dezvoltate	În dezvoltare	Necesitate sprijin
Cl	Va	8	7	5	9	6	5	10	6	4	11	6	3	12	5	3 elevi

asa I 21 ele vi	ria nt a de ră sp un s	ev i	vi	vi	vi	vi	vi	vi	vi	vi	vi	vi	vi	vi	vi	
		40 %	35 %	25 %	45 %	30 %	25 %	50 %	30 %	20 %	55 %	30 %	15 %	60 %	25 %	15 %
Cl asa II 24 ele vi	Va ria nt a de ră sp un s	12 el ev i	7 ele vi	5 ele vi	13 ele vi	6 ele vi	4 ele vi	14 ele vi	6 ele vi	4 ele vi	16 ele vi	6 ele vi	2 ele vi	17 ele vi	5 ele vi	2 elevi
		50 %	30 %	20 %	55 %	25 %	20 %	60 %	25 %	15 %	25 %	25 %	10 %	70 %	20 %	10 %

Felul în care copiii interpretează situațiile ambigue din punct de vedere emoțional influențează succesul relațiilor interpersonale. Acestea joacă un rol esențial în adaptarea socială și emoțională a elevilor, iar cei care percep mai ostil comportamentul colegilor au mai multe tendințe negative față de aceștia. **40% dintre elevii din clasa I și 50% dintre elevii din clasa a II-a** au demonstrat o percepție pozitivă asupra intențiilor colegilor, manifestând comportamente prosociale semnificative.

În cadrul acestui studiu s-a observat că mediul familial joacă un rol semnificativ în formarea comportamentului prosocial la copiii de vârstă școlară mică. Analizând cele cinci dimensiuni fundamentale – **empatie, altruism, moralitate, colaborare și toleranță** – s-au remarcat diferențe notabile în funcție de tipul de mediu familial din care provin elevii.

În cadrul cercetării noastre, am aplicat la **Pasul 3, Chestionar CPG** pentru un eșantion de **45 de copii** (21 din clasa I și 24 din clasa a II-a) cu vârste cuprinse între 6 și 12 ani, în scopul de a analiza influența mediului familial asupra comportamentului prosocial. **Chestionarul CPG 12 factori**, un instrument validat pentru copii cu vârste cuprinse între 6 și 12 ani. Acest chestionar a fost utilizat cu scopul de a identifica modalitățile prin care aceste

dificultăți familiale pot influența direct adaptarea socială, emoțională și comportamentală a copiilor în contextul școlar și familial, precum și în relațiile interpersonale.

Rezultatele chestionarului au scos în evidență o legătură directă între problemele familiale – cum ar fi conflictele frecvente între părinți, separările sau divorțul și lipsa susținerii emoționale – și comportamentele copiilor, reflectate în șase arii principale: **adaptarea socială, autocontrol și impulsivitate, anxietate și stres, probleme de disciplină și cooperare, performanțele academice și relaționarea cu adulții și colegii.**

Copiii din familii cu conflicte frecvente au prezentat dificultăți semnificative în adaptarea socială. **33% dintre copiii din clasa I** (aproximativ **7 elevi**) și **41% din clasa a II-a** (**10 elevi**) au manifestat probleme în formarea relațiilor cu colegii, fie prin comportamente agresive, fie prin retragere socială. Problemele au variat de la izolare socială și timiditate extremă la comportamente de provocare și agresivitate.

Am implementat Modelul pedagogic printr-un opțional specific, intitulat „**Un infinit de fapte bune**”, care este centrat pe dezvoltarea comportamentelor prosociale la nivel individual și de grup. **Taxonomia interogării**, adaptată de către **N. Sanders** din taxonomia lui Bloom este un instrument valoros în dezvoltarea comportamentului prosocial la elevi, în special la cei mici.

Modurile prin care aceasta a contribuit la dezvoltarea comportamentului prosocial:

1. Întrebări deschise pentru stimularea gândirii critice.
2. Promovarea discuțiilor colaborative.
3. Reflecție asupra comportamentului.
4. Conectarea teoriei la practică.
5. Stimularea empatiei și compasiunii.
6. Dezvoltarea abilităților de rezolvare a conflictelor.
7. Încurajarea acțiunii.

Am utilizat taxonomia interogării în cadrul activităților didactice nu doar pentru a dezvolta o bază solidă pentru comportamentele prosociale, dar și pentru a îmbunătăți și abilitățile socio-emoționale ale elevilor.

În cadrul acestui opțional, folosesc **metode de învățare experiențială** care includ **proiecte de grup și exerciții de reflecție** asupra comportamentului propriu și al colegilor. Prin activități precum organizarea unor campanii de sprijin pentru colegii aflați în dificultate sau crearea unui Jurnal al faptelor bune, elevii își dezvoltă capacitatea de a identifica nevoile celorlalți și de a acționa pentru binele comun. În cadrul documentelor curriculare, opțional „**Un infinit de fapte bune**”, este prevăzut cu o oră săptămână, ca și curriculum extins,

conform OMENCS, cuprinzând mai multe arii curriculare precum Limbă și comunicare, Om și societate, Arte/Tehnologii, Consiliere și orientare, fiind aprobat de Inspectoratul Județean Neamț .

Tabel 1.4 Activități din cadrul opționalului „Un infinit de fapte bune”

Temă	Strategii	Metode	Finalitate
Arcul prieteniei – mesaje pentru Pace (Ziua internațională a Păcii, 21 septembrie)	Activități de grup, colaborare în crearea mesajelor de pace	Metode informativ-demonstrative, lucru în echipă	Dezvoltarea cooperării și empatiei între copii
Grădina prietenoasă – îngrijim natura împreună (Ziua internațională a curățeniei, 23 septembrie)	Lucru în echipă pentru îngrijirea mediului	Metode practice, activități ecologice	Promovarea respectului față de mediu
Bunicul din parcul cu povești (Ziua internațională a vârstnicilor, 1 octombrie)	Dialog interactiv cu povești despre experiențele vârstnicilor	Narațiuni și discuții interactive	Respect și afecțiune față de vârstnici
Aventura lui Rică, micul prieten (Ziua internațională a animalelor, 4 octombrie)	Explorare prin jocuri de rol despre prietenia cu animalele	Jocuri de rol, metode participative	Dezvoltarea empatiei față de animale
Ai carte, ai parte de Vasile Alecsandri (Ziua internațională a educației)	Lecturi interactive și discuții despre importanța educației	Lectură și dezbateri	Conștientizarea importanței educației
Salată de fructe (Ziua internațională a alimentației)	Pregătirea de mese sănătoase, colaborare în echipă	Activități practice de gătit	Încurajarea unui stil de viață sănătos
Fata babei și fata moșneagului de Ion Creangă (Ziua internațională a bunăvoiei)	Lectură și discuții ghidate despre bunătate și ajutor	Narațiuni, discuții ghidate	Promovarea bunăvoiei și ajutorului

	reciproc		reciproc
Alege sănătatea – Povestea micilor eroi (Ziua mondială a diabetului, 14 noiembrie)	Prezentări și discuții despre sănătate și prevenție	Prezentări, dezbateri	Promovarea sănătății și responsabilității
Greierele și furnica de Alexandru Donici (Ziua internațională a toleranței, 16 noiembrie)	Activități de rol pentru a înțelege toleranța și colaborarea	Jocuri de rol, metode participative	Consolidarea toleranței și înțelegerii
Pădurea Prieteniei (Ziua internațională pentru eliminarea violenței, 25 noiembrie)	Discuții ghidate despre prietenie și rezolvarea conflictelor	Discuții și jocuri de grup	Încurajarea rezolvării non-violente a conflictelor
Povestea ursulețului voluntar (Ziua internațională a voluntariatului, 5 decembrie)	Activități practice de voluntariat pentru a ajuta comunitatea	Activități de voluntariat	Dezvoltarea spiritului civic și al altruismului
Covorul drepturilor copilului (Ziua internațională a drepturilor copilului)	Activități creative pentru a discuta drepturile copilului	Ateliere creative	Promovarea drepturilor și responsabilităților copilului
Gândăcelul de Elena Farago (Ziua internațională a solidarității, 20 decembrie)	Activități de grup pentru a discuta despre solidaritate	Activități de grup, discuții ghidate	Încurajarea solidarității și ajutorului reciproc
Îmbrățișarea micului Urs (Ziua internațională a îmbrățișărilor, 21 ianuarie)	Discuții și activități creative despre afecțiune și prietenie	Activități interactive, jocuri	Dezvoltarea abilităților de exprimare a afecțiunii

Pe lângă opționalul propus, am derulat și **Proiectul educațional** intitulat „**Promovarea Comportamentului Prosocial: Teorii, Practici, Impact**”, care se derulează pe două secțiuni: **Secțiunea** pentru cadre didactice, Simpozionul „Promovarea Comportamentului

Prosocial: Teorii, Practici, Impact” și **Sectiunea** pentru elevii „Creativitate și inspirație: Concursul Artei cu suflet”, unde elevii participă cu creații artistice și literare prin care promovează comportamentul prosocial. Proiectul urmărește aplicarea concretă a conceptelor teoretice prin activități practice de voluntariat și implicare comunitară și derulează evenimente precum: Ziua Internațională a Bunăvoinței, Ziua Micii Uniri 24 Ianuarie, Ziua Internațională a Voluntariatului, „Colajul Iubirii și Prieteniei”, Ziua Internațională a Dragostei 14 Februarie), “ Ziua Internațională a Copilului” sau Săptămâna Altfel, în cadrul cărora elevii sunt implicați în activități de voluntariat, sprijin pentru comunitatea locală (de exemplu, colectarea de alimente pentru familiile defavorizate, activități la centre sociale pentru copiii cu CES sau participarea la activități de plantare de arbori). Am ales această structură curriculară bazată pe **abordarea transversală** deoarece aceasta permite explorarea amplă și complexă a comportamentului prosocial dintr-o perspectivă **multidimensională**.

Prin aceste inițiative educaționale, curriculumul devine un instrument flexibil și adaptat nevoilor elevilor, integrând metode inovative și strategii pedagogice care pun accent pe învățarea prin cooperare, reflexivitate și experiențe concrete, menite să promoveze dezvoltarea echilibrată și armonioasă a copiilor din perspectiva comportamentului prosocial, prin diferite abordări:

Opționalul „Un infinit de fapte bune” nu se limitează doar la o singură materie sau disciplină, ci integrează mai multe arii curriculare (Limbă și comunicare, Om și societate, Arte/Tehnologii, Consiliere și orientare).

Învățare experiențială și reflecție O altă componentă inovatoare este utilizarea **învățării experiențiale** și a **reflecției**. În loc de a învăța doar teoretic despre comportamentele prosociale, elevii experimentează aceste comportamente în activități practice, precum campaniile de voluntariat, proiectele de grup și jocurile de rol.

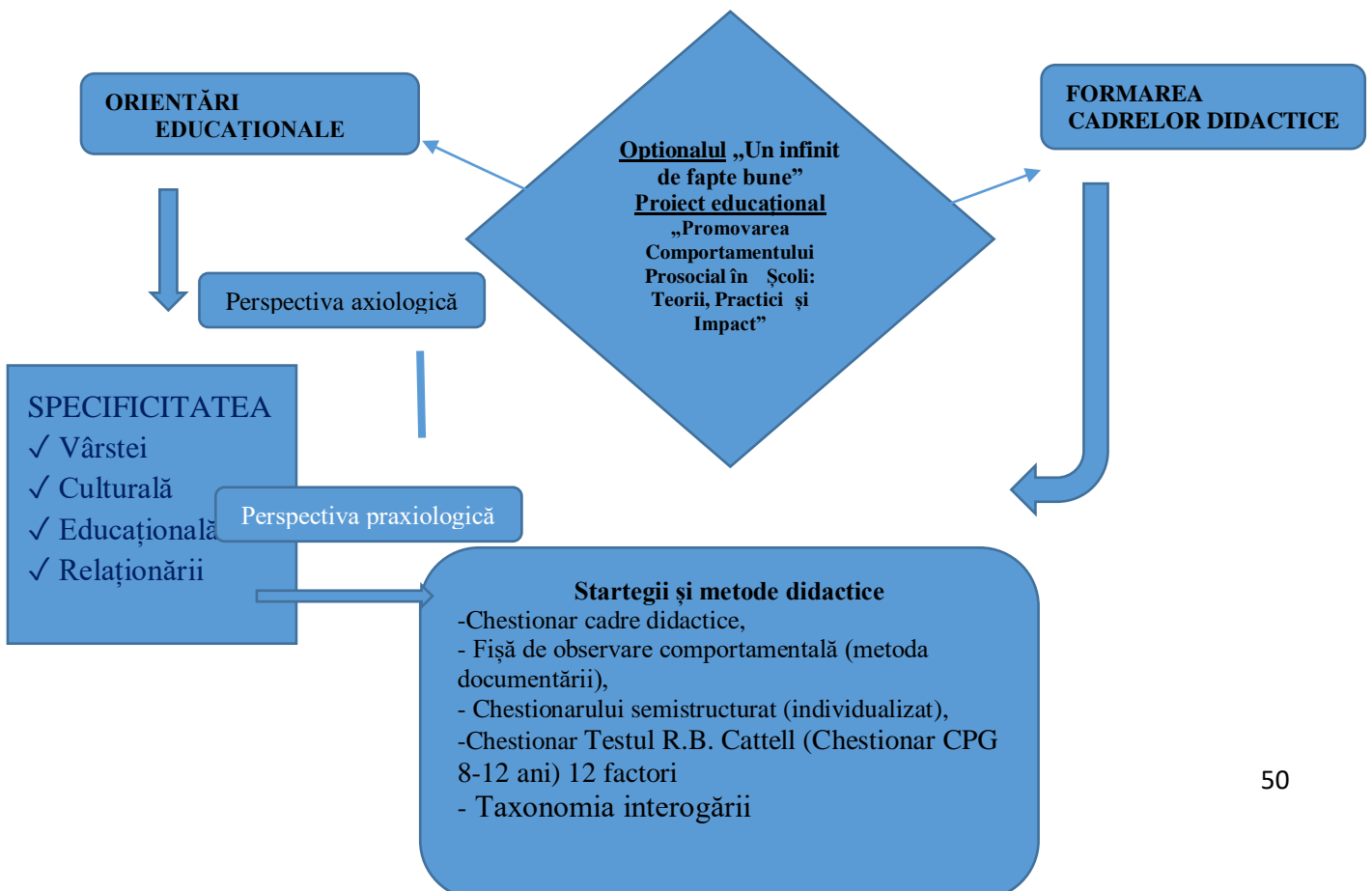
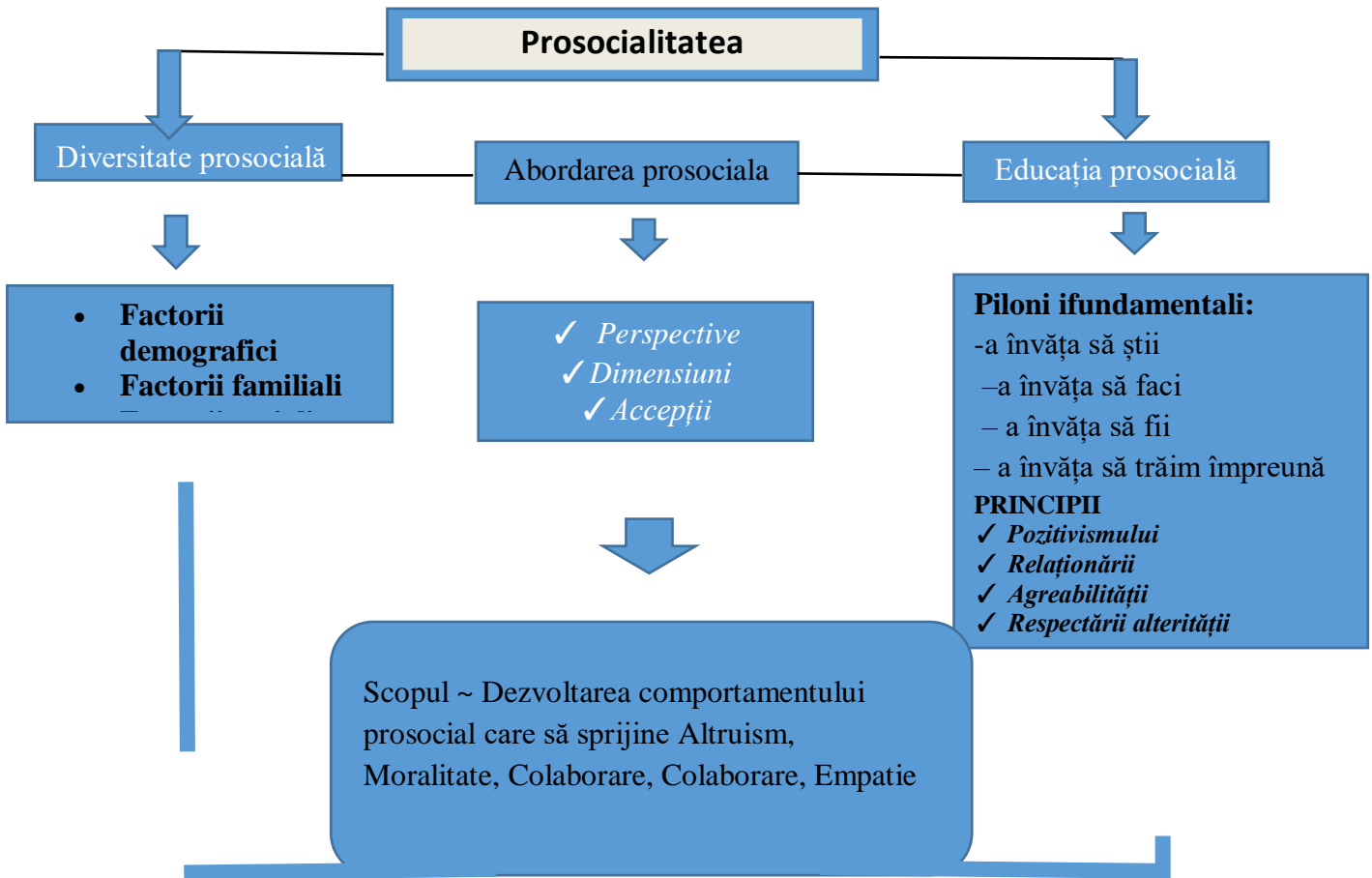
Dezvoltarea competențelor emoționale și sociale într-un mod holistic În timp ce multe modele educaționale se concentrează strict pe dezvoltarea abilităților cognitive și academice, acest model educațional pune accentul pe **dezvoltarea competențelor emoționale și sociale**.

Prin exercițiile de reflecție (cum ar fi **Jurnalul faptelor bune**), elevii devin conștienți de propriile emoții și acțiuni, un aspect rar abordat sistematic în educația tradițională.

Acest model a fost structurat pentru a răspunde direct nevoilor elevilor de a învăța să colaboreze, să își dezvolte abilitățile sociale și să își gestioneze emoțiile într-un mod sănătos.

Prevenirea problemelor emoționale și sociale: Prin activitățile de reflecție și colaborare, modelul contribuie la prevenirea problemelor de comportament (cum ar fi

agresivitatea sau izolarea socială) și la dezvoltarea unor relații sănătoase între elevi. Este esențial să se creeze un cadru educațional care să încurajeze comportamentele prosociale încă de la vârste fragede, pentru a preveni apariția problemelor mai târziu.



FORMAREA COMPETENȚEI PROSOCIALEA ELEVILOR

Fig. 2. Demersul operațional al dezvoltării comportamentului prosocial al elevilor de vârstă școlară mică

În concluzie, cercetarea privind dezvoltarea comportamentului prosocial reprezintă o reușită semnificativă în domeniul educațional, aducând un plus considerabil în abordările pedagogice actuale. Intervențiile didactice aplicate, însoțite de activități experiențiale și învățare colaborativă, au contribuit la dezvoltarea unei atitudini prosociale durabile și la consolidarea relațiilor interpersonale pozitive. Astfel, cercetarea oferă o contribuție valoroasă în integrarea comportamentului prosocial ca obiectiv educațional esențial, prevenind posibile probleme comportamentale și promovând o educație mai echilibrată și mai responsabilă.

Bibliografie

1. Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2015). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405–432.
2. OECD (2019). *Social and Emotional Skills: Well-being, Connectedness, and Success*. OECD Publishing.
3. Ministerul Educației Naționale (2020). *Curriculum Național pentru Învățământul Primar și Gimnazial*. București: MEN.
4. Beșu, A.-M., & Zubenschi, E. (2024). Teorii de comportament prosocial la elevii de vârstă școlară mică. *Studia Universitatis Moldaviae (Seria Științe ale Educației)*, 9(169), 149-154. Disponibil la: [Ibn Idris](#)
5. National Education Union (2020). *Preventing and Addressing Bullying in Schools: Best Practices and Policy Recommendations*. London: NEU.
6. Guțu, M., & Vicol, A. (2019). *Educația socio-emoțională și dezvoltarea competențelor prosociale în învățământul primar*. Iași: Editura Universității Alexandru Ioan Cuza.

DEZVOLTAREA ATENȚIEI ȘI INTELIGENȚEI EMOȚIONALE LA CICLUL PRIMAR

Prof.înv.primar Boar Claudia-Narcisa

Liceul Tehnologic Feldru

În perioada copilăriei timpurii, dezvoltarea cognitivă și emoțională reprezintă pilonii fundamentali ai învățării și ai relaționării sociale. La ciclul primar, copiii își formează treptat capacitatea de concentrare și își dezvoltă abilități esențiale pentru gestionarea emoțiilor și interacțiunea cu ceilalți. Astfel, atenția și inteligența emoțională devin elemente cheie în procesul educațional, influențând atât succesul școlar, cât și adaptarea socială.

Atenția este abilitatea de a selecta și menține concentrarea asupra unei sarcini sau informații relevante, ignorând distragerile. Aceasta influențează procesele cognitive precum memoria, gândirea logică și capacitatea de rezolvare a problemelor.

Inteligența emoțională reprezintă abilitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona emoțiile proprii, precum și de a interacționa eficient cu ceilalți. Aceasta contribuie la reglarea comportamentală, creșterea empatiei și dezvoltarea unor relații armonioase.

La vârsta școlară mică, copiii se află într-un proces continuu de învățare și modelare a comportamentelor, iar sprijinirea acestor dimensiuni cognitive și emoționale îi ajută să devină mai echilibrați, mai motivați și mai eficienți în activitățile zilnice.

Studiile arată că există o legătură directă între nivelul de atenție și capacitatea de autoreglare emoțională. Copiii care își pot controla emoțiile sunt mai capabili să-și mențină concentrarea și să își finalizeze sarcinile școlare. Pe de altă parte, dezvoltarea atenției ajută la o mai bună înțelegere a emoțiilor proprii și ale celorlalți, ceea ce duce la îmbunătățirea relațiilor sociale și la o mai mare adaptabilitate în diverse situații.

Clasa Pregătitoare

Exerciții pentru atenție:

1. **Jocul „Găsește diferențele”** – Copiii primesc două imagini asemănătoare și trebuie să identifice diferențele dintre ele.
2. **Ascultă și acționează** – Educatorul dă instrucțiuni simple („Bate din palme de trei ori”, „Ridică mâna dreaptă”), iar copiii trebuie să le urmeze corect.
3. **Puzzle-uri simple** – Îmbunătățește concentrarea și gândirea logică.

Exerciții pentru inteligența emoțională:

1. **Expresii faciale** – Copiii analizează imagini cu fețe care exprimă emoții (bucurie, tristețe, frică, furie) și le imită.
2. **Ghicește emoția** – Povestirea unor situații scurte, iar copiii trebuie să identifice emoția personajului.
3. **Borcanul recunoștinței** – În fiecare zi, fiecare copil spune un lucru pentru care este recunoscător.

Clasa I

Exerciții pentru atenție:

1. **Jocul „Ce s-a schimbat?”** – Se arată un grup de obiecte, unul este modificat, iar copiii trebuie să observe schimbarea.
2. **Urmărește ritmul** – Educatorul bate un ritm pe masă, iar copiii trebuie să-l reproducă exact.
3. **Numără invers** – De la 10 la 0 sau de la 20 la 0, antrenând concentrarea și memoria de lucru.

Exerciții pentru inteligența emoțională:

1. **Roata emoțiilor** – Copiii trag un bilet cu o situație și descriu emoția corespunzătoare.
2. **Ce faci când...?** – Se prezintă situații problemă („Un coleg îți ia jucăria”, „Cineva te împinge”) și se discută reacțiile potrivite.
3. **Jurnalul emoțiilor** – La finalul zilei, fiecare copil desenează o față zâmbitoare, tristă sau neutră pentru a exprima cum s-a simțit.

Clasa a II-a

Exerciții pentru atenție:

1. **Jocul „Ascultă și desenează”** – Educatorul descrie un desen, iar copiii trebuie să-l reproducă doar pe baza indicațiilor.
2. **Jocul „Spune înapoi”** – Un copil spune un cuvânt, următorul trebuie să-l repete și să adauge altul, și tot așa.
3. **Labirint pe hârtie** – Copiii trebuie să găsească drumul corect printr-un labirint.

Exerciții pentru inteligența emoțională:

1. **Povestea emoțională** – Se citește o poveste, iar copiii trebuie să identifice sentimentele personajelor.
2. **Cum ai rezolva tu?** – Se oferă situații dificile și se discută posibilele soluții.

3. **Cutia complimentelor** – Fiecare copil scrie un compliment pentru un coleg și îl pune într-o cutie.

Clasa a III-a

Exerciții pentru atenție:

1. **Jocul „Spionul”** – Copiii trebuie să rețină detalii dintr-o imagine și să răspundă la întrebări despre ea.
2. **Cuvinte ascunse** – Găsirea unor cuvinte într-un careu de litere.
3. **Exerciții de mindfulness** – Concentrare pe respirație timp de 1-2 minute, observarea sunetelor din jur.

Exerciții pentru inteligența emoțională:

1. **Emoții în culori** – Fiecare emoție e asociată unei culori, iar copiii desenează o situație folosind culorile corespunzătoare.
2. **Joc de rol** – Copiii joacă scenarii în care trebuie să-și exprime și să-și gestioneze emoțiile.
3. **Învățăm empatia** – Fiecare copil spune o situație în care a fost trist, iar colegii îi oferă soluții pentru a-l ajuta.

Clasa a IV-a

Exerciții pentru atenție:

1. **Găsește legătura** – Se dau mai multe cuvinte și copiii trebuie să descopere conexiunile dintre ele.
2. **Poveste cu cuvinte cheie** – Copiii creează o poveste folosind o listă dată de cuvinte într-o ordine specifică.
3. **Observatorul** – Copiii privesc o scenă pentru un minut, apoi trebuie să descrie ce și-au amintit.

Exerciții pentru inteligența emoțională:

1. **Scenarii dificile** – Discutarea unor situații reale și găsirea unor soluții adecvate.
2. **Scrisoare pentru mine** – Fiecare copil scrie o scrisoare de încurajare pentru sine.
3. **Harta relațiilor** – Copiii desenează un cerc cu persoanele importante din viața lor și discută despre relațiile sănătoase.

Bibliografie:

- Bejat, M. (1971). *Talent, inteligență, creativitate*. Editura Științifică

- Goleman, D. (1995). *Inteligența emoțională*.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). *Inteligența emoțională: Teorie, descoperiri și implicații*.
- Schutte, N. S., et al. (1998). *Dezvoltarea unei scale de măsurare a inteligenței emoționale și relația acesteia cu personalitatea*.
- Zeidner, M., Matthews, G., & Roberts, R. D. (2009). *Ce știm despre inteligența*

POVEȘTILE CA INSTRUMENTE DE DEZVOLTARE SOCIO-EMOȚIONALĂ

Prof. învă. preșcolar Bogdan Alina Maria

Grădinița „Ciupercuța”

De-a lungul istoriei, poveștile au avut un rol crucial în transmiterea valorilor umane, a învățămintelor și a înțelepciunii. În special pentru copii, ele reprezintă un instrument valoros în dezvoltarea abilităților sociale și emoționale, ajutându-i să-și formeze personalitatea, să cultive empatia și să învețe cum să-și gestioneze emoțiile.

Dezvoltarea socio-emoțională în primii ani de viață este esențială pentru formarea viitorului adult echilibrat, capabil să își gestioneze emoțiile și să interacționeze armonios cu ceilalți. Grădinița reprezintă un mediu ideal pentru cultivarea acestor abilități, iar poveștile sunt un instrument puternic prin care copiii învață să își exprime sentimentele, să dezvolte empatie și să își construiască relații sănătoase.

Copiii de vârstă preșcolară sunt într-un stadiu în care descoperă lumea, învață să își recunoască și să își exprime emoțiile, iar poveștile joacă un rol fundamental în acest proces. Acestea oferă contexte sigure și accesibile pentru explorarea emoțiilor și comportamentelor sociale, ajutând copiii să înțeleagă mai bine lumea din jurul lor.

Rolul poveștilor în dezvoltarea socio-emoțională:

- Identificarea și exprimarea emoțiilor:

Poveștile oferă copiilor un limbaj pentru a înțelege și a exprima emoțiile. Personajele se confruntă cu o gamă largă de sentimente, iar copiii pot învăța să le recunoască și să le verbalizeze. Discuțiile despre emoțiile personajelor îi ajută pe copii să-și exploreze propriile sentimente și să le exprime într-un mod sănătos.

- Dezvoltarea empatiei:

Poveștile îi transportă pe copii în lumi diferite și îi pun în pielea altor personaje. Acest lucru îi ajută să înțeleagă perspective diverse și să dezvolte empatia.

Prin intermediul poveștilor, copiii învață să recunoască și să respecte sentimentele și nevoile celorlalți.

- Învățarea abilităților sociale:

Multe povești prezintă situații sociale complexe, cum ar fi prietenia, conflictele sau cooperarea. Copiii pot învăța abilități sociale importante, cum ar fi comunicarea eficientă,

rezolvarea conflictelor și lucrul în echipă, prin observarea modului în care personajele interacționează.

- Gestionarea emoțiilor dificile:

Poveștile pot oferi copiilor strategii pentru a face față emoțiilor dificile, cum ar fi frica, tristețea sau furia. Personajele care depășesc obstacole și își gestionează emoțiile pot servi drept modele pozitive pentru copii.

- Stimularea imaginației și a creativității:

Poveștile stimulează imaginația și creativitatea copiilor, permițându-le să exploreze lumi noi și să-și dezvolte propriile idei. Crearea propriilor povești le oferă copiilor o modalitate de a-și exprima emoțiile și de a-și dezvolta abilitățile de povestire.

Povestea **„Rățușca cea urâtă,,** - rolul acesteia în identificarea și exprimarea emoțiilor copiilor:

- *Conținutul poveștii:* O rățușcă este diferită de frații ei și se simte respinsă și tristă. După multe peripeții, ea descoperă că este un lebdă frumoasă și este acceptată de ceilalți.
- *Exemplu de identificare a emoțiilor:* Când este respinsă, rățușca se simte: „singură, tristă și neînțeleasă”.
- *Exemplu de exprimare a emoțiilor:* Rățușca plânge și spune: „Nimeni nu mă iubește. Sunt atât de tristă!”.
- *Ce învață copiii:* Această poveste prezintă emoțiile de tristețe și singurătate, dar și speranța și acceptarea. Îi învață pe copii că este important să se accepte pe ei înșiși și să nu se lase descurajați de respingere.

Integrarea poveștilor în educația preșcolară aduce numeroase beneficii, precum îmbunătățirea inteligenței emoționale prin recunoașterea și reglarea emoțiilor, dezvoltarea empatiei și a abilităților sociale, stimularea comportamentului prosocial prin învățarea cooperării și a rezolvării pașnice a conflictelor, contribuind astfel la crearea unui mediu educațional armonios și echilibrat.

Poveștile și basmele reprezintă un izvor nesecat pentru dezvoltarea calităților umane la copii, având un rol esențial în formarea caracterului, educarea emoțiilor și dezvoltarea abilităților sociale. Prin intermediul personajelor, aventurilor și mesajelor morale, copiii învață despre valori fundamentale precum bunătatea, curajul, respectul, empatia și responsabilitatea.

Aceste povești îi ajută pe cei mici să înțeleagă diferența dintre bine și rău, să își formeze repere morale și să adopte comportamente pozitive în relațiile cu ceilalți.

Bibliografie:

- Suport de curs „Dezvoltarea socio-emoțională a preșcolarilor”, Universitatea de stat „Alecu Russo” din Bălți, 2019;
- <https://edict.ro/studiu-privind-dezvoltarea-socio-emotionala-in-randul-prescolarilor-prin-povesti-terapeutice/>

BUCURIE ÎN PAȘI DE JOACĂ

Profesor pentru educație timpurie Bologa Anamaria
Școala Gimnazială „Mihai Viteazul” Târgu-Mureș

Suntem ființe sociale, iar atunci când suntem acceptați de cei din jur așa cum suntem, în corpul nostru se creează o stare emoțională pozitivă. Fiecare emoție pe care o trăim trezește în organism o reacție. De exemplu atunci când suntem bucuroși, simțim în organism o stare de relaxare, o stare de bine, atunci când suntem furioși, se creează o stare de tensiune, iar atunci când suntem triști se creează o stare de neliniște. Apartenența socială și relația cu ceilalți este deosebit de importantă în dezvoltarea complexă a copilului. Inteligența socială a copilului este cea care definește apartenența socială, acesta reprezintă interacțiunea cu celelalte persoane în armonie. Pentru a trăi frumos cu ceilalți, trebuie să le dezvoltăm copiilor, încă de la o vârstă fragedă, calități și valori morale potrivite, prin activități și jocuri.

În continuare vă propun două jocuri pe care le putem derula cu preșcolarii pentru generarea bucuriei și dezvoltarea relațiilor interpersonale.

Joc de dezvoltare a relațiilor sociale : „Pânza prieteniei”

Vârsta: 4 ani

Materiale necesare: un ghem de ață;

Desfășurarea jocului: Participanții la joc sunt așezați în formă de cerc, iar educatoarea inițiază activitatea oferind ghemul unei alte persoane în timp ce ține de capătul aței, spunându-i motivul pentru care l-a ales pe el oferindu-i ghemul de ață, de exemplu:

„Îți ofer acest ghem de ață datorită faptului că spui întodeauna ceea ce simți.”

„Îți ofer acest ghem de ață pentru că ești un prieten bun și îi ajuți pe ceilalți.”

„Îți ofer acest ghem de ață pentru că ești întodeauna amabil/amabilă.”

Educatoarea este atentă la desfășurarea jocului și va echilibra jocul, rugând copiii să treacă ghemul pe la toți participanții. Aceasta va impulsiona persoana mai puțin populară în direcția unei mai bune socializări.

La finalul jocului le puteți adresa următoarele întrebări:

„Cum v-ați simțit în timpul jocului? Ce ați descoperit nou? Ce ai simțit când ați privit pânza pe care ați țesut-o? Ce credeți că semnifică?”

Beneficiile jocului: dezvoltă apartenența socială; oferă încrederea în forțele proprii; dezvoltă gândirea pozitivă; oferă o conștientizare a poziției sociale, de către copil, în cadrul grupului; copilul empatizează cu celelalte persoane din grup; contribuie la dezvoltarea inteligenței emoționale;

Joc de dezvoltare a abilităților de cooperare: „Cursa în trei picioare”

Vârsta: 4 ani

Materiale necesare: o bucată de material pentru a lega picioarele copiilor, conuri de construcție;

Desfășurarea jocului: Înainte să înceapă, copiii vor fi lăsați să exerseze mersul cu piciorul legat pentru a-și găsi echilibrul. Copiii pot discuta despre cum o să colaboreze și despre strategiile pe care ar putea să le aplice pentru a reuși să termine cursa. Folosind conuri de construcție, se marchează o linie de start și una de sosire pentru cursă. Se folosesc fâșiile de material pentru a-i lega pe copii împreună, de câte un picior.

Copiii vor participa la cursă având un picior legat de al altui copil.

La finalul jocului le puteți adresa următoarele întrebări:

„Cum ați colaborat? Dacă ați căzut, cum ați gestionat această situație? Ce strategii ați folosit ca să puteți lucra în echipă?”

Beneficiile jocului: Acest joc reprezintă o modalitate distractivă de a exersa abilitățile sociale precum cooperarea, soluționarea problemelor și comunicarea.

Este deosebit de important să menținem o atitudine pozitivă în relația cu preșcolarii noștri. Astfel prin jocuri, cântece și mișcare inducem copiilor o stare de bine și sentimente pozitive.

Bibliografie:

- Colceag, F., Alexandru, F., „Copilul tău este un geniu”, Editura Tikaboo, București, 2016;
- Powers K.,K, trad. Trăncuță, Diana, „Dezvoltă abilitățile sociale ale copilului tău”, Editura Polirom, Iași, 2021;

DEZVOLTAREA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE LA VÂRSTA PREȘCOLARĂ

Prof. pentru educație timpurie Boroș Maria Mirabela

Liceul „Simion Stolnicu”, orașul Comarnic

Perioada preșcolară reprezintă o etapă esențială în dezvoltarea copilului, fiind caracterizată de transformări sociale și emoționale semnificative. Conform lui Goleman (2001), „inteligenta emoțională este un predictor mai bun al succesului în viață decât IQ-ul”, ceea ce subliniază importanța formării acesteia încă din copilărie. Studiile recente indică o creștere a dificultăților emoționale la copii, manifestate prin timiditate, impulsivitate sau agresivitate, afectând integrarea socială, stima de sine și performanțele educaționale (Trofaia, 2018).

Inteligenta emoțională a copiilor preșcolari se sprijină pe anumite aptitudini naturale, precum: percepția emoțiilor - abilitatea de a recunoaște și reacționa la emoțiile celorlalți, memoria emoțională – învățarea din experiențele afective trecute;

procesarea emoțiilor – capacitatea de a identifica și interpreta propriile trăiri; dezvoltarea emoțională – reglarea sentimentelor și interacțiunea armonioasă cu ceilalți.

Aceste caracteristici sunt influențate de mediul familial și educațional. Așa cum susține Elias, Tobias și Friedlander (2002), „copiii învață să își regleze emoțiile prin interacțiunea cu adulții semnificativi din viața lor, care le oferă un model de gestionare a sentimentelor.”

Interacțiunile sociale joacă un rol extrem de important în formarea emoțională a preșcolarului. Prin interacțiunile zilnice, copiii își dezvoltă competențe sociale și emoționale fundamentale, cum ar fi: construirea relațiilor de prietenie – învățarea unor comportamente sociale esențiale, precum împărțirea obiectelor și formularea scuzelor; recunoașterea emoțiilor – identificarea și exprimarea propriilor sentimente și ale celorlalți; controlul furiei – conștientizarea și gestionarea emoțiilor puternice; soluționarea conflictelor – găsirea unor soluții adecvate în diverse situații sociale.

Între vârsta de doi și patru ani, copiii încep să își exprime verbal emoțiile și să recunoască expresiile faciale asociate sentimentelor fundamentale, precum bucuria, tristețea,

frica sau furia (Ionescu, 2024). În această etapă, „modul în care părinții și educatorii răspund la emoțiile copiilor influențează semnificativ dezvoltarea acestora” (Sachelaru, 2025)

Comportamentul educatorilor față de emoțiile copiilor joacă un rol esențial în formarea inteligenței emoționale. Expresivitatea acestora devine un model pentru copii, influențând capacitatea de exprimare și gestionare a emoțiilor. Dacă un cadru didactic ignoră sau reprimă emoțiile, copilul poate avea dificultăți în reglarea acestora.

O metodă eficientă pentru sprijinirea copiilor în înțelegerea propriilor emoții este reflectarea sentimentelor. În loc să întrebe generic „Cum te simți?”, adultul poate formula observații mai precise, precum „Văd că ești frustrat pentru că nu reușești să închizi fermoarul. Hai să încercăm împreună!”. Această tehnică îi ajută pe copii să își recunoască și să își exprime emoțiile corect. Conform lui Băcuș (2008), „discuțiile deschise despre emoții îi ajută pe copii să își dezvolte un vocabular afectiv bogat și să învețe să gestioneze mai bine sentimentele puternice.”

Încă din perioada preșcolară, atenția cadrelor didactice ar trebui focusată și pe dezvoltarea empatiei în rândul copiilor. Atât în mediul online, cât și în viața cotidiană, vedem astăzi tot mai multe exemple de copii și tineri lipsiți de empatie. Pentru dezvoltarea empatiei, copiii trebuie încurajați să înțeleagă și să exprime emoțiile celorlalți. Analiza situațiilor din povești sau discuțiile despre experiențele personale îi ajută pe preșcolari să înțeleagă consecințele emoționale ale comportamentelor. Pornind de la poveștile clasice, atât de îndrăgite de copii, sau de la povești create de cadrul didactic, se pot purta cu aceștia discuții ce vizează dezvoltarea inteligenței emoționale, fie discuții libere, fie în cadrul unui joc didactic/joc de rol. Adresarea de întrebări precum: „Cum crezi că s-au simțit Hansel și Gretel când s-au trezit și au văzut că erau singuri în pădure?” , „Cum crezi că s-a simțit mama iezișorilor când a descoperit ce s-a întâmplat?” , „Ce crezi că a simțit Cenușăreasa când pregătea ținutele surorilor ei pentru balul la care mamei vitregă nu îi permitea să meargă?” ș.a.m.d. îi ajută pe copii să înțeleagă și să interpreteze emoțiile celor din jur.

De asemenea, apelând la imaginația cadrului didactic, fiecare situație întâlnită în activitatea de la clasă/grupă ce vizează inteligența emoțională a copiilor poate fi valorificată într-o experiență de învățare și pe baza acesteia concepută o poveste terapeutică ce va fi prezentată ulterior copiilor. Faptul că se identifică cu personajele din povești, acestea trăind aceleași emoții ca și ei, stârnesc interesul copiilor pentru povestea respectivă și intensifică valențele formative ale acesteia.

Studiile susțin faptul că „preșcolarii expuși la povești cu încărcătură emoțională învață mai ușor să recunoască emoțiile și să își dezvolte empatia” (Trofaia, 2018). Astfel, educația emoțională trebuie integrată în activitățile zilnice ale copiilor, atât în mediul familial, cât și în cel educațional.

Concluzionând, inteligența emoțională are un impact major asupra dezvoltării armonioase a copilului preșcolar. Un mediu educațional care încurajează exprimarea emoțiilor și dezvoltarea abilităților sociale contribuie semnificativ la formarea unui adult echilibrat emoțional. Așa cum afirmă Goleman (2001), „abilitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona emoțiile este cheia succesului personal și profesional în viață. Fiecare copil are ritmul său de dezvoltare, însă toți au nevoie de afecțiune, siguranță și îndrumare pentru a-și construi încrederea în sine și pentru a învăța să navigheze în lumea socială.

Referințe bibliografice:

- Elias, M., Tobias, S., & Friedlander, B. (2002). *Inteligența emoțională în educația copiilor*. Editura Curtea Veche.
- Goleman, D. (2001). *Inteligența emoțională*. Editura Curtea Veche.
- Ionescu, E. (2024). *Dezvoltarea emoțională la copii, de la primele emoții la adolescență – cum o putem susține*. Baby Matters.
- Sachelaru, P. (2025). *Inteligența emoțională la vârsta preșcolară: Fundamente și strategii de dezvoltare pentru fiecare etapă*. EDICT.

BUNE PRACTICI PENTRU DEZVOLTAREA LATURII EMOȚIONALE A ELEVILOR DIN CICLUL PRIMAR

Prof. pentru învățământul primar Brătilă Crina

Școala Gimnazială Sat Brătilești

Dezvoltarea laturii emoționale a elevilor din ciclul primar este esențială pentru formarea unor adulți echilibrați și empatici. Emoțiile influențează învățarea, relațiile sociale și sănătatea mentală. Prin activități specifice, cadrele didactice pot sprijini elevii în gestionarea emoțiilor, dezvoltarea atenției și îmbunătățirea relațiilor interpersonale.

1. Activități didactice de omogenizare a clasei

O clasă unită este un mediu propice pentru dezvoltarea socio-emoțională a copiilor. Printre metodele eficiente de integrare și coeziune se numără:

- Jocul „Ghemul prieteniei” – elevii stau în cerc, iar primul ține un ghem de ață, spune un lucru pozitiv despre colegul său și îi pasează ghemul. La final, se formează o „pânză a prieteniei”, simbolizând legăturile dintre ei.
- Interviuul colegului – fiecare elev primește un partener pe care trebuie să-l intervieveze, apoi prezintă în fața clasei informațiile aflate, dezvoltând astfel empatia și ascultarea activă.
- „Steaua clasei” – fiecare elev are ocazia să fie „steaua clasei” pentru o zi, timp în care colegii spun lucruri frumoase despre el, iar la final primește un mesaj de apreciere scris de colegi.

2. Jocuri de liniștire și relaxare

Pentru a gestiona stresul și a îmbunătăți atenția, este important să introducem jocuri de liniștire și tehnici de relaxare:

- Respirația fluturului – elevii își imaginează că sunt un fluture care își mișcă aripile lent, inspirând și expirând profund, ajutându-i să se calmeze.
- Borcănașul liniștii – un borcan cu apă și sclipici este agitat, iar copiii observă cum particulele se așază treptat, simbolizând calmarea gândurilor.

- Jocul „În ritmul inimii” – elevii își pun mâna pe piept și simt ritmul inimii înainte și după o tehnică de relaxare, pentru a conștientiza efectele acesteia.

3. Exerciții pentru dezvoltarea atenției și inteligenței emoționale

Inteligența emoțională joacă un rol crucial în reușita școlară și personală. Iată câteva exerciții utile:

- „Roata emoțiilor” – fiecare elev alege o emoție dintr-o roată ilustrată și povestește o situație în care a simțit-o.
- Mima emoțiilor – copiii mimează diverse emoții, iar colegii încearcă să le identifice și să ofere soluții pentru gestionarea acestora.
- Jurnalul emoțiilor – elevii notează zilnic cum s-au simțit și ce i-a influențat, dezvoltând astfel autoreflexia.

4. Metode inovative de predare pentru dezvoltarea emoțională

- Învățarea bazată pe povești terapeutice – lectura unor povești care abordează emoțiile (ex. „Monstrul culorilor” de Anna Llenas) îi ajută pe copii să-și înțeleagă sentimentele.
- Teatrul de umbre – elevii creează scenete cu mesaje emoționale, dezvoltând empatia și exprimarea emoțională.
- Învățarea prin art-terapie – desenul, pictura sau modelajul sunt modalități excelente pentru exprimarea emoțiilor.

5. Strategii didactice eficiente pentru gestionarea emoțiilor

- Tehnica „Stop și respiră” – copiii sunt învățați să facă o pauză și să respire adânc înainte de a reacționa impulsiv.
- „Scaunul calmului” – un colț liniștit al clasei unde elevii pot merge pentru a se calma atunci când sunt supărați.
- „Ce pot controla?” – elevii fac o listă cu ceea ce pot și nu pot controla, pentru a reduce anxietatea.

6. Mijloace practice pentru susținerea dezvoltării emoționale

- Panoul „Cum mă simt azi?” – fiecare elev pune un semn pe panou pentru a-și exprima starea emoțională.
- Cutia recunoștinței – elevii scriu zilnic un motiv de recunoștință, ceea ce îmbunătățește starea de bine.
- Păpuși sau jucării senzoriale – utilizate pentru a ajuta copiii să-și exprime emoțiile prin joc.

Dezvoltarea emoțională a copiilor este esențială pentru succesul lor pe termen lung. Prin activități practice, strategii eficiente și un mediu de învățare sprijinitor, cadrele didactice pot contribui la formarea unor copii echilibrați emoțional, empatici și încrezători în sine.

Bibliografie

1. Goleman, D. (2001). *Inteligența emoțională*. București: Curtea Veche.
2. Siegel, D. J. & Payne Bryson, T. (2016). *Creierul copilului tău*. București: Editura For You.
3. Llenas, A. (2017). *Monstrul culorilor*. București: Editura Univers.
4. Lickona, T. (2004). *Educating for Character: How Our Schools Can Teach Respect and Responsibility*. Bantam Books.
5. Pálfi, S. (2015). *Jocuri pentru dezvoltarea inteligenței emoționale la copii*. București: Didactica Publishing House.
6. Zlate, M. (2006). *Psihologia copilului*. București: Editura Polirom.

COPIII DIFERIȚI - IUBIRE ÎN MULTE FELURI

**Profesor învăț. primar Butnaru Lorena-Ioana
Școala Gimnazială „Vasile Pârvan” Bârlad**

Cele cinci limbaje de iubire ale copiilor – Gary Chapman & Ross Campbell, în zilele noastre

„Pentru ca un copil să se simtă iubit, trebuie să învățăm să vorbim limbajul său unic de iubire. Fiecare copil are un fel special de a percepe iubirea...” (Chapman, G., Campbell, R., 2018, p.16)

Copiii diferiți - iubire în multe feluri

Se consideră faptul că în perioada antepreșcolară se produc multiple transformări la nivelul personalității și a dezvoltării cognitive, astfel că acum copilul achiziționează cea mai mare experiență din viață ce se valorifică pe parcursul creșterii. În formarea copilului, în primii ani de viață, un rol foarte important îl are familia ce îl inițiază în etapele vieții și îi dezvoltă comportamentul. Adultul (părintele/cadrul didactic) va fi modelul pentru copil, astfel că orice gest sau atitudine a acestuia va determina comportamentul celui mic. Obiectivul principal al dezvoltării copilului în familie îl constituie: dezvoltarea fizică și sănătoasă a copilului (un anumit program de somn, o alimentație și un stil de viață sănătos).

După cum spune și Daniel Goleman (2017), copiii care sunt ascultați și înțeleși de părinți pot gestiona mult mai bine emoțiile negative, deoarece dezvoltarea acestora depinde de experiențele din viața de zi cu zi. Astfel că adultul trebuie să înțeleagă nevoile acestora și să valorifice toate deprinderile pentru viață.

Dezvoltarea emoțională a copiilor este foarte importantă, iar aceasta cuprinde trei mari abilități care se întrepătrund: înțelegerea emoțiilor, autoreglarea acestora și exprimarea lor. Este important de menționat faptul că părinții sunt primii care le pot educa prin puterea exemplului. Astfel că aceștia se pot folosi de propriile stări emoționale pe care să le descrie

corect și în detaliu. Un exemplu ar putea fi: “mă simt trist, deoarece la serviciu m-am certat cu un coleg”, urmat de explicațiile potrivite și contextul în care s-a confirmat acea stare emoțională. Prin colaborarea părinți-profesor, se pot analiza stările afective ale personajelor din anumite povești, corespunzătoare vârstei, acest lucru fiind posibil atât acasă cât și la grădiniță.

Educației timpurii îi sunt asociate și conceptele de bunăstare și dezvoltare a copilului ca rezultate ale unei abordări integrate, iar conform proiectului See Pro-r (2015-2017), Workforce Profiles in Systems of Early Childhood Education and Care in Europe (Ciolan, L., Bucur, C., Iucu, R., Petrescu, A.), se consideră faptul că pentru o bună educație timpurie este nevoie să se pună accent asupra unor perspective ca de exemplu:

- Focusarea pe dezvoltarea socio-emoțională a copiilor (well-being, outdoor, autonomie și solidaritate);
- Profesionalizarea personalului din grădiniță (consiliere, nevoi speciale);
- Influențarea părinților prin intermediul programelor educaționale destinate copiilor.

Pentru a exista o liniaritate între perioadele de dezvoltare ale copilului este necesar să se discute despre perioada antepreșcolară, dar și despre perioadele dinainte și după aceasta pentru a se observa progresul dezvoltării. Astfel că fiecare stadiu păstrează unele achiziții din etapele anterioare, integrându-le mai apoi și dezvoltând altele ce vor fi folosite în viitor. Dezvoltarea umană se realizează pe mai multe paliere, acest proces unitar determinând evoluția individului. Dezvoltarea fizică include creșterea în lungime, ale organelor interne, dar și modificări ale funcției creierului. Dezvoltarea cognitivă cuprinde modificările ce apar la nivelul percepției, memoriei, raționamentului, limbajului, iar cea psihosocială cuprinde modificările ce apar la nivelul personalității, emoțiilor și relațiilor individului cu ceilalți. (Golu, F., 2015). Considerăm faptul că este necesar ca dezvoltarea omului să se realizeze treptat, specific vârstei, atingând cele trei etaje amintite, deoarece lipsa unuia va cauza dezechilibre în progresele pe care le are de realizat pe parcursul vieții. După cum sublinia și J. Piaget (1973), există o complementaritate între dezvoltarea psihică și cea biologică “...inteligenta este un caz particular al adaptării biologice”, astfel putem defini dezvoltarea ca fiind un lung proces prin care omul va ajunge la treapta cea mai înaltă a evoluției cu ajutorul achizițiilor pe care le face, putând lua decizii morale în ceea ce îl privește.

Conform lui Lepădatu I. (2008), perioada antepreșcolară și cea preșcolară, respectiv de la naștere până la 6 ani, prezintă caracteristici importante și progrese în dezvoltarea psihică, deoarece procesul învățării se conștientizează ca atare. Intens solicitată de activitatea zilnică, învățarea este permanentă datorită modificărilor în planul dezvoltării psihice în ansamblul său, pe care le provoacă. Efectele asupra dezvoltării psihice sunt date de numeroasele efecte indirecte ale activităților specifice învățării copilului.

Curriculumul pentru educație timpurie (2019), se bazează pe educația centrată pe copil, prin competențe cheie ce vor fi dezvoltate pe tot parcursul școlarizării. Astfel că se pune accent pe dezvoltarea armonioasă a personalității copilului, ținându-se cont de propriul ritm și trebuințele sale; dezvoltarea capacității de a interacționa cu cei din jur, pentru a dobândi noi experiențe benefice pentru viață; încurajarea de a explora mediul și de a se autodescoperi, pentru dezvoltarea stimei de sine; sprijinirea copilului în achiziționarea de cunoștințe, deprinderi și capacități ce îi vor fi necesare pe tot parcursul vieții.

Ce înseamnă de fapt dezvoltarea socială și emoțională? Care este scopul?!

Dezvoltarea socială și emoțională reprezintă capacitatea copilului de a înțelege și de a accepta sentimentele celor din jur și totodată abilitatea de a-și gestiona emoțiile și de a iniția sau menține relații cu aceștia. Pentru o dezvoltare armonioasă a copilului este nevoie ca acesta să aibă abilități sociale și o inteligență emoțională dezvoltată. Un rol important în educarea copiilor o are gestionarea emoțiilor, deoarece în lipsa acesteia, un obstacol din viața copilului își va pune amprenta asupra creșterii sale, stârnind frustrări, temeri și pierderea încrederii de sine. Este important ca gestionarea emoțiilor să înceapă de acasă încă din primul an de viață, continuându-se mai apoi la creșă sau grădiniță. Un bun exemplu este acela în care copilul crede și știe că poate realiza ce își propune – indiferent de cât timp îi va lua, fără a-i fi teamă să încerce, sau să eșueze; își va asuma responsabilitatea faptelor sale și va ști cum să își gestioneze emoțiile; este empatic și reușește să înțeleagă ce simt ceilalți și va avea relații sănătoase, adaptându-se ușor. După vârsta de 1 an, starea emoțională este instabilă, planul afectiv al copilului fiind arzător, după expresia lui Vincent Rose (1972). Buna dispoziție a copilului depinde de factorii care contribuie la satisfacerea trebuințelor, pe care, în general părinții îi oferă: alimentare, siguranță, protecție. În aceste condiții se dezvoltă atașamentul și cerința de apartenență, iar cu cât acesta înaintează în vârstă, cu atât conduitele afective devin mai complexe. Mișcările și comunicările preșcolarului sunt în strânsă legătură cu dorințele și bucuriile copilului, astfel că dezvoltarea afectivă reflectă toate achizițiile. Pe măsură ce cresc,

copiii încep să-și adapteze comportamentul la normele morale pe care le întâlnesc pe parcursul vieții. Astfel ei învață „regulile” de exprimare a emoțiilor, ceea ce, deși pare restrictiv și negativ, reprezintă o formă de dezvoltare socială și emoțională. Pe măsură ce continuă să-și dezvolte empatia, copiii încep de asemenea să înțeleagă și că stările emoționale ale persoanelor din jurul lor sunt mult mai complexe decât și-au imaginat inițial, ceea ce îi ajută în înțelegerea complexității propriilor emoții.

„Primii educatori ai copilului sunt părinții. Apoi copilul este influențat de educatoare și de profesori, ca și de alți adulți din jurul lui. Atitudinile adecvate ale adulților se identifică cu o atitudine călduroasă la adresa copilului, cu o prezență și o atenție adecvată, cu sublinierea permanentă a gesturilor pozitive, cu încrederea în capacitatea copilului de a face față încercărilor experienței și cu evitarea rănirii acestuia prin cuvinte și gesturi”. (Vrășmaș, E., 1999, p. 28)

Există situații în care părinții își iubesc nespuse de mult copiii, dar parcă asta nu se observă și în educație și sentimente, din cauza faptului că fiecare percepe în mod diferit iubirea. După cum se precizează în cartea “Cele cinci limbaje de iubire ale copiilor” (Chapman. G., Campbell, R., 2018), copilul este unic, la fel și așteptările sale. De aceea există cinci modalități prin care aceștia înțeleg iubirea ca: mângâierile fizice, cuvintele de încurajare, timpul acordat, darurile, serviciile.

Studiile arată că baza emoțională a copilului se formează în primele 18 luni de viață, în special în relația mamă-copil. Limbajul iubirii copilului, în această perioadă, constă în mângâieri fizice, vorbe bune și îngrijire tandră.

Când copilul începe să meargă, deprinde un simț al identității, iar din receptor pasiv al iubirii se transformă în unul activ. El învață să iubească și are tendința să devină posesiv cu cei dragi.

Baza iubirii în primii ani de viață influențează capacitatea copilului de a învăța și a se dezvolta complet. Este esențial să descoperim canalul principal prin care un copil primește și înțelege iubirea, deoarece neștiind acest lucru, putem să respingem inconștient modul prin care el se simte cel mai iubit și, într-un final, să apară frustrarea și neliniștea de a nu se simți iubit, de a se simți chiar abandonat sau neglijat.

Știind canalul principal prin care copilul se simte cel mai iubit putem fi atenți în această direcție și putem reacționa de fiecare dată când copilul nostru are nevoie de a primi iubire în

cel mai plăcut mod perceput de el, în modul prin care înțelege cel mai bine iubirea primită, în modul în care se simte cel mai iubit.

Mângâierile fizice sunt o metodă prin care părinții își pot exprima iubirea oricând și în orice condiții nu doar atunci când copilul cere acest lucru. Acestea se pot manifesta printr-o îmbrățișare, mângâiere sau sărutare pe frunte, pentru ca cel mic să se simtă protejat și sprijinit sau încurajat în orice situație pe care o întâlnește în viață. De aceea, atunci când copiii sunt bebeluși doresc să stea în brațele mamei/ părinților cât mai mult timp, acest fapt ajutând și la o dezvoltare emoțională mai rapidă. Este bine cunoscut faptul că atunci când devin adolescenți aceștia au o nevoie mai mare de iubire, dar tind să se ascundă de public atunci când sunt îmbrățișați de părinți pentru a nu fi intimidați. Copilul al cărui principal limbaj de iubire este mângâierea fizică așa își va manifesta iubirea și totodată așa va dori să și o primească.

Cuvintele de încurajare, cele spuse cu blândețe au un rol foarte important în viața copilului, deoarece le cresc stima de sine. În plus, aceste cuvinte sunt o apreciere a copilului și a realizărilor sale. Acestea sunt motivante, conducându-l spre multe realizări. De exemplu, pentru unii copii este foarte important să audă cuvintele “te iubesc”, chiar dacă aceștia se simt deja iubiți, dar prin alte moduri. Astfel că în lipsa acestora se pot simți singuri și că nu sunt iubiți. Am auzit de multe ori la intrarea în grădiniță părinți cărora le spun copiilor înainte de plecare „Mami/ tati te iubește, ne vedem mai târziu”, iar copilul pleacă sigur pe el, pe sentimentele sale și pe ale celor din jur și cu mai multă încredere în el. De aceea este bine ca ori de câte ori putem, să îi asigurăm pe copii că îi iubim necondiționat, spunându-le cele două cuvinte magice în relația familială. Totodată, cuvintele devin adevărate profeții pentru copil, care până la 7 ani își formează imaginea de sine în funcție de ceea ce îi spun cei din jur. Nu este suficient doar să avem sentimente față de copii, ci să le și exprimăm în cuvinte. Dacă principalul lor limbaj de iubire este acela al cuvintelor de încurajare, iar noi nu le spunem niciodată “te iubesc” sau nu-i complimentăm pentru realizările lor, atunci ei se pot simți neiușiți. În același timp, cuvintele negative pot avea un efect devastator asupra lor, aceștia pierzându-și încrederea în sine și devenind timizi sau introvertiți. De aceea copiii primesc mesajele emoționale încă înainte de a înțelege cuvintele, deoarece ei percep foarte bine tonul vocii, blândețea, atmosfera călduroasă, mimica și gestica.

Un alt limbaj de iubire al copiilor este timpul acordat și, nu orice fel de timp ci timp de calitate. Dacă părintele se află în aceeași cameră cu copilul, se uită la televizor, iar copilul

se joacă singur/ se uită pe tabletă nu înseamnă că și-au petrecut timp împreună. Consider că este foarte important ca părintele să conștientizeze atunci când copilul are nevoie de timp petrecut împreună sau să se joace pur și simplu. Astfel că de fapt timpul acordat se bazează pe atenția dată, mai precis atenția neîmpărțită, iar copiii simt acest lucru ca pe un dar, știind că părintelui îi face plăcere să petreacă timpul cu el, fiind acolo 100% implicat. Atunci cu siguranță se va simți iubit, deoarece îl va avea pe părinte doar pentru el. Timpul acordat copiilor își face simțită prezența încă din primele clipe de viață, de la alăptat, schimbat scutece, mers târâș și mers în picioare, până la joaca de-a super eroii, gătit împreună, vacanțe împreună, fiind centrate toate activitățile către nucleul poveștii, copilul. Deși în ultimul timp este destul de greu pentru părinți să își facă timp exclusiv pentru copiii lor, consider că nu trebuie ca această activitate să aibă ceva special sau să mergeți undeva anume, ci pur și simplu să fiți acolo cu și pentru copil, povestind, ascultându-vă unul pe celălalt. Dacă pentru cei mai mici este important jocul sau joacă, pentru adolescenți sunt importante poveștile de viață, activitățile relaxante sau pur și simplu să fie ascultați cu interes. Odata ce am decis să ne întemeiem o familie, ar trebui să fim conștienți de faptul că familia este o prioritate și că activitățile pe care le desfășurăm, trebuie să fie, sub o formă sau alta, legate de familie. Poate că atunci când suntem singuri, putem face totul, însă a avea o familie și mai ales a avea copii, implică o schimbare a viziunii asupra activităților pe care le întreprindem în viața de zi cu zi. Ca părinți, trebuie să facem mai des alegeri și să luăm mai multe decizii. Desigur, ar trebui să existe un echilibru în toate, însă cu cât învățăm să facem alegeri mai multe, cu atât prioritățile ne vor fi definite mai clar și vom putea depăși anumite obstacole. Dacă timpul acordat este principalul limbaj de iubire al copilului atunci, fără o cantitate suficientă de timp petrecut împreună și fără atenția necesară, copilul poate fi nesigur de dragostea pe care i-o purtăm.

Darurile constituie al patrulea limbaj al iubirii și oricât de materialist ar părea acesta, lucrurile nu stau chiar așa, pentru că darurile pot fi oferite ca o expresie a iubirii noastre. Este foarte important ca aceste daruri să fie oferite fără a exista un anumit moment sau o condiție. De exemplu dacă îi spunem copilului că va primi o ciocolată dacă va face o treabă casnică sau dacă va lua o notă bună, nu este vorba de un dar ci despre o recompensă care vizează îndeplinirea unui anumit comportament. De aceea se întâmplă a de multe ori unele daruri să fie de fapt mită, care nu-l vor ajuta pe copil să progreseze și să facă anumite activități din plăcere sau cu inițiativă ci va aștepta mereu ceva la schimb. Așadar, este foarte important ca părinții să facă distincția dintre dar, mită și recompensă, pentru a nu crea confuzie copilului. Este bine de precizat și faptul că părinții care fac daruri în exces, le vor

implementa copiilor ideea că iubirea și sentimentele se pot manifesta doar așa, iar celelalte limbaje ale iubirii vor fi suplinite astfel.

Darurile oferite copiilor trebuie să fie cu semnificație și atenție la detalii. Tuturor ne place să primim cadouri, dar copilul care se simte foarte iubit prin darurile pe care le primește, va ține aceste cadouri într-un loc special, va vorbi tuturor despre ele și le va spune de la cine le-a primit și în ce împrejurare.

Pentru copilul care are ca principal limbaj de iubire serviciile, nevoia de a fi ajutat în anumite activități sunt nevoi de iubire și de conectare cu părinții. Cu ajutorul serviciilor copilul se simte iubit și bine îngrijit. Astfel că atunci când mama îi pregătește mâncarea și tatăl îi repară o jucărie, se va simți susținut în aceste activități. Astfel că dacă va fi întrebat cum se simte el iubit va povesti momentele în care a fost ajutat pentru a progresa, în momentul în care simțea că nu face față singur. Este important ca părintele să nu își ajute copilul în mod excesiv, făcând el treburile chiar și atunci când acesta nu are nevoie, deoarece îi va scădea stima de sine simțindu-se că nu este capabil să ducă la bun sfârșit o anumită activitate, sau mai rău spunând că nu este bun la nimic. De aceea atunci când copilul își face temele, este important ca mai întâi să fie lăsat să treacă prin filtrul propriu ceea ce are de făcut, ca mai apoi să ceară ajutorul dacă are nevoie. Este bine să îi încurajăm pe cei mici să se angajeze singuri în anumite activități specifice vârstei, deoarece astfel vor fi pregătiți pentru viață și vor înțelege că sunt capabili să facă orice și să înfrunte orice piedică. Atunci când părintele își exprimă iubirea față de copii prin servicii, făcând lucruri pe care probabil nu le-ar face singuri, de fapt furnizează un model. Acesta va fi în beneficiul copilului, deoarece îl va ajuta să nu se mai concentreze asupra propriei persoane și să-i ajute pe alții.

Copiii cu rezervoare de iubire pline sunt tentați să aleagă un model de a face servicii afectuos, decât cei care sunt nesiguri de iubirea părinților lor. Deși este important să descoperim principalul limbaj de iubire al copilului, pentru a-i dăruia și exprima iubirea noastră necondiționată în modul prin care el o înțelege și o primește cel mai bine, nu trebuie să uităm și de celelalte patru limbaje, sau să rămânem fixați pe unul singur.

După cum bine știm, copiii trec prin schimbări diverse în etape diferite de vârstă și e important să fim atenți la cum își exprimă ei iubirea față de ceilalți și la cererile pe care le fac pentru a o primi. Așa putem vedea că preferințele prin care își doresc să primească dragostea adultului se schimbă.

E important să ne exprimăm iubirea față de ei în toate cele cinci limbaje, învățându-i astfel să dăruiască la rândul său propria iubire, în modurile preferate de ceilalți. Copilul are nevoie de fiecare în parte, în diferite situații și în urma diverselor circumstanțe. De fapt, ideal ar fi ca noi, părinții, să învățăm să ne exprimăm în toate limbajele iubirii și să facem acest lucru în mod constant pentru ca cel mic să nu sufere de atenție. Momentul în care ne vom axa doar pe un limbaj sau două, *rezervorul iubirii copilului*, cum îl numește autorul Gary Chapman, se va goli și copilul nu se va mai simți iubit.

În concluzie, prin intermediul unuia dintre cele cinci limbaje de iubire, specific copilului îi putem transmite copilului în mod eficient și necondiționat sentimente de respect și afecțiune, care vor avea o mare rezonanță în sufletul său. Va fi un mod eficient de a-i diferenția necesitățile emoționale de cele de rutină. Astfel că „Dacă iubirea va fi alimentată așa cum se cuvine, copilul va înflori și va binecuvânta lumea prin frumusețea sa. Fără iubire, va deveni o floare veștejită, însetată.” (Chapman, G., *Campbell, R.*, 2018, p. 26)

Iubirea și puterea exemplului personal sunt cele mai puternice forme de educație. Un copil care se simte în siguranță și iubit de către familia sa are toate șansele să devină un adult de succes și împlinit pe toate planurile.

Bibliografie

1. Chapman, G., Campbell, R. (2018), *Cele cinci limbaje de iubire ale copiilor*, București, editura Curtea veche, traducere de Nistor I. M.
2. *Curriculum pentru educație timpurie* (2019), Ministerul Educației Naționale
3. Goleman, D., (2017), *Dezvoltarea inteligenței emoționale a copiilor*, București, editura Curtea Veche
4. Golu, F. (2015), *Manual de psihologia dezvoltării*, București, editura Polirom
5. Lepădatu, I. (2008), *Psihologia vârstelor. Cicluri de creștere și dezvoltare*, editura Psihomedica
6. Piaget, J. (1973), *Nașterea inteligenței la copil*, București, E. D. P.
7. *Proiectul See Pro-r* (2015-2017), *Workforce Profiles in Systems of Early Childhood Education and Care in Europe* (Ciolan, L. , Bucur, C., Iucu, R. , Petrescu, A.)
8. Vincent, R. (1972), *Cunoașterea copilului*, București, E. D. P.
9. Vrășmaș, E. (1999), *Educația copilului preșcolar*, editura Pro Humanitate

ROATA EMOȚIILOR

Profesor pentru educatie timpurie Cănrău Gabriela

Școala Gimnazială comuna Ion Creangă

În cadrul Domeniului Științe se va desfășura jocul “Roata emoțiilor”, prin intermediul căruia copiii vor recunoaște, descrie și exprima diferite emoții. Jocul va avea trei variante, pentru fiecare dintre ele copiii având de rezolvat diferite sarcini.

Sarcina didactică: Identificarea imaginilor care reprezintă diferite emoții, descrierea/ compararea/ asocierea/ analizarea/ aplicarea și argumentarea unor aspecte specifice diferitelor emoții, identificarea soluțiilor ghicitorilor; identificarea propozițiilor adevărate sau false.

Elemente de joc: roata emoțiilor, bagheta magică, aplauzele, recompensele.

a. Explicarea regulilor jocului și a modului de desfășurare

Le voi explica copiilor faptul că pe rând, câte un copil va veni în față, va extrage un bilețel pe care este scrisă sarcina pe care trebuie să o rezolve. Eu voi citi sarcina de pe bilețel, copilul va răspunde și va alege de pe masă jetonul corespunzător răspunsului, pe care îl va așeza pe Roata emoțiilor.

b. Executarea jocului demonstrativ de către educatoare

Voi extrage un bilețel din coșuleț și voi citi sarcina (de ex. “Alege imaginea în care băiețelul este fericit”). Voi căuta apoi jetonul corespunzător pe care îl voi așeza pe Roata Emoțiilor.

Voi fixa apoi regulile jocului și voi face precizarea că va veni în față copilul atins de bagheta magică și fiecare răspuns corect va fi recompensat cu aplauze.

c. Executarea jocului de probă

Jocul de probă se va realiza cu ajutorul unui copil care va extrage un bilețel din

coș, va rezolva sarcina și va așeza imaginea corespunzătoare pe Roata Emoțiilor.

Desfășurarea propriu-zisă a jocului

Pe o măsuță voi așeza imagini care ilustrează diferite emoții și un coșuleț în care sunt bilețele cu diferite sarcini(întrebări).Copilul atins de bagheta magică va veni în față,va extrage un bilețel iar educatoarea va citi sarcina. Copilul va alege imaginea corespunzătoare și o va așeza pe Roata emoțiilor. Fiecare răspuns corect va fi recompensat cu aplauze.

Variante de joc

Jocul se va desfășura sub forma unui concurs. Copiii vor fi împărțiți în două echipe. Perând,câte un copil din fiecare echipă va veni să rezolve câte o sarcină.Fiecare răspuns corect va fi recompensat cu aplauze și un emoticon (față fericită) pe tabela de marcaj. La finalul jocului, va fi considerată câștigătoare echipa care a adunat cele mai multe emoticoane.

Varianta I

Pentru această variantă a jocului, copiii vor învârti pe rând Roata emoțiilor.Vor descrie imaginea la care s-a oprit roata și care ilustrează o anumită emoție, apoi o vor așeza pe tabla magnetică sub emoticonul corespunzător (trist pentru emoții negative și fericit pentru emoții pozitive).

Varianta II

Această variantă a jocului se va desfășura cu ajutorul metodei Cubului. Pe suprafețele,cubului. Copiii vor rostogoli cubul și vor rezolva sarcinile de pe fiecare față a cubului.(descrie, compară, asociază, analizează, aplică și argumentează). Fiecare răspuns corect va fi recompensat cu aplauze și emoticon pe tabela de marcaj.

Varianta III

Pentru această variantă ne vom întoarce la roata emoțiilor. Copilul atins de

baghetă va învârti roata și va alege o imagine care ilustrează o emoție. Educatoarea va spune o propoziție, iar copilul va răspunde dacă este adevărat sau fals. (de exemplu, în imagine este un copil fericit. Educatoarea va spune: “Sunt fericită atunci când un copil îmi ia o jucărie din mână”).

La finalul jocului, educatoarea, împreună cu Toto vor număra emoticoanele pentru a declara echipa câștigătoare.

Bibliografie:

Curriculum pentru Educația timpurie (a copiilor de la naștere până la vârsta de 6ani), Ministerul Educației Naționale, București, 2019

Învățământul preșcolar în mileniul III, Reprograph, Craiova, 2019

Muste, D., Jucan, D., *Proiectarea didactică în învățământul preșcolar-Modele practice actuale,* Presa Universitară Clujeană, 2022

DEZVOLTAREA SOCIO-EMOȚIONALĂ LA COPII: CHEIA UNEI CREȘTERI ARMONIOASE

Profesor psihopedagog Căpușan Mihaela Ramona
Centrul Școlar pentru Educație Incluzivă Miron Ionescu Cluj

Introducere

Dezvoltarea socio-emoțională este esențială pentru ca un copil să se adapteze cu succes în mediul școlar și social. Abilitățile de a recunoaște, exprima și gestiona emoțiile, alături de formarea relațiilor pozitive, contribuie la starea de bine și la succesul pe termen lung. În acest articol, explorăm ce presupune această dezvoltare și cum poate fi susținută.

Ce înseamnă dezvoltarea socio-emoțională?

Dezvoltarea socio-emoțională cuprinde formarea unor abilități esențiale:

- **Conștientizarea de sine** – copilul învață să își recunoască emoțiile și să își înțeleagă reacțiile.
- **Autoreglarea** – abilitatea de a gestiona emoțiile puternice, precum furia sau frustrarea.
- **Empatia** – capacitatea de a înțelege emoțiile celorlalți.
- **Abilități sociale** – dezvoltarea comunicării eficiente, colaborării și rezolvării de conflicte.
- **Luarea deciziilor responsabile** – analiza acțiunilor și asumarea consecințelor.

Importanța dezvoltării socio-emoționale

Copiii cu o dezvoltare socio-emoțională echilibrată formează relații mai ușor, cooperează mai bine și se adaptează mai rapid în contexte noi. Studiile arată că elevii implicați în programe de învățare socio-emoțională obțin rezultate școlare mai bune și prezintă mai puține comportamente problematice (Durlak et al., 2011).

În cazul copiilor cu cerințe educative speciale (CES), sprijinul personalizat este vital pentru a preveni izolarea socială și comportamentele dezadaptative (Goleman, 2008)

Strategii pentru susținerea dezvoltării socio-emoționale

Pentru a stimula această dezvoltare, este important să:

- **Oferim un model pozitiv** – copiii învață prin imitație, așa că adulții trebuie să demonstreze empatie și autocontrol.
- **Încurajăm exprimarea emoțiilor** – validarea emoțiilor ajută copilul să înțeleagă că toate trăirile sunt normale.
- **Folosim jocul ca metodă de învățare** – poveștile, jocurile de rol și activitățile de grup dezvoltă empatia și colaborarea.
- **Stabilim reguli clare și constante** – predictibilitatea oferă siguranță emoțională.
- **Adaptăm intervențiile pentru copiii cu CES** – utilizarea mijloacelor vizuale, a recompenselor pozitive și a terapiei comportamentale poate accelera progresul.

Concluzie

Dezvoltarea socio-emoțională este fundamentală pentru succesul copiilor în toate aspectele vieții. Prin sprijin constant, modele pozitive și strategii adaptate, putem forma copii mai empatici, rezilienți și capabili să construiască relații sănătoase — o bază solidă pentru viitorul lor.

Bibliografie

- CASEL. (2020). *The CASEL Guide to Social and Emotional Learning*. Retrieved from www.casel.org
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). *The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions*. *Child Development*, 82(1), 405-432.
- Goleman, D. (2008). *Inteligența emoțională*. București: Curtea Veche.

JOCURI DE EXPLORARE A EMOTIILOR

Profesor învățământ prescolar Ciobanu Ilona-Cristiana
Grădinița cu Program Prelungir nr 22 Drobeta Turnu Severin

Dezvoltarea emoțională optimă reprezintă una dintre componentele esențiale ale adaptării, aceasta fiind necesară pentru menținerea stării de sănătate mentală și influențează dezvoltarea și menținerea relațiilor sociale. Particularitățile individuale de vârstă la copiii preșcolari pot fi evidente și la nivelul de dezvoltare a competențelor emoționale și sociale. Acestea sunt influențate de factorii intrapersonali și interpersonalii. Dezvoltarea optimă din acest punct de vedere are o puternică componentă genetică specifică fiecărui copil cât și influențele de mediu social și educațional în care se dezvoltă copilul.

Se știe deja că educația emoțională a copiilor este foarte importantă. Nu e însă niciodată prea devreme să-l înveți pe cel mic să-și recunoască și să-și numească emoțiile. Cum poți face asta? Implicându-l în diverse activități și jocuri, având ca temă emoțiile.

În acest material, mi-am propus să împărtășesc colegilor interesate, o serie de activități și jocuri.

Iată câteva idei:

Mima cu emoții

Un joc simplu, pe care îl puteți juca și în doi, deși e mai antrenant atunci când e jucat în echipe. În varianta în doi, îi poți numi copilului o emoție – de exemplu, “bucurie” -, iar el trebuie să o mimeze. În varianta cu mai mulți jucători, copiii trebuie să mimeze, pe rând, în fața colegilor de echipă, câte o emoție șoptită la ureche de cineva din echipa adversă. Se oferă un punct atunci când colegii de echipă ghicesc emoția într-un anumit interval de timp. Dacă nu o ghicesc, punctul se acordă celeilalte echipe.

Majoritatea emoțiilor pot fi ghicite cu ușurință după expresia feței, dar reușiți oare să le ghiciți urmărind doar mișcările corpului? Iată un joc potrivit:

Mima cu spatele la public

E o varianta mai dificila a jocului de mai sus, pentru ca emotiile trebuie ghicite doar dupa postura si miscarile corpului. Cand ii vine randul, fiecare copil primeste o emotie (i se ofera un biletel sau i se sopteste la ureche) pe care trebuie sa o mimeze stand cu spatele la colegii sai.

Ghiceste emotia din voce

Emotiile se exprima si prin tonul vocii. Convingeti-va de acest lucru jucand acelasi joc de mima, in sa cu fata ascunsa. Cum se joaca? Alege o propozitie banala (de exemplu, “Pamantul e rotund”) si roaga-l pe copil sa se gandeasca la o emotie. Acopera-i fata cu o esarfa, roaga-l sa se intoarca cu spatele si sa spuna propozitia aleasa astfel incat sa te faca sa ghicesti emotia la care s-a gandit.

Ce-am simtit cand..

Exemplu personal face minuni atunci cand vine vorba de impartasirea emotiilor. Povesteste-i copilului despre un eveniment care ti s-a intamplat (poate chiar in ziua aceea) si invita-l sa ghiceasca ce emotie ai simtit in acea situatie. Indiferent daca ghiceste sau nu, vorbeste-i despre emotiile pe care le-ai simtit si indeamna-l sa-ti povesteasca si el o situatie in care a simtit acelasi lucru. Schimbati apoi rolurile – copilul iti povesteste despre o situatie in care a fost, iar tu incearca sa-i ghicesti emotia sau emotiile. Jocul acesta este si o ocazie excelenta de a te conecta cu cel mic la sfarsitul zilei, impartasindu-va unul altuia experientele si trairile de peste zi.

BIBLIOGRAFIE:

1. Ann Vernon, ”Dezvoltarea inteligentiei emotionale” ,ed.ASCR, Cluj Napoca, 2006
2. Silvia Breben, ”Jocuri pentru dezvoltarea inteligentiei emotionale la varsta preșcolară și școlară mică”, Ed.Reprograph Craiova, 2010

„AMIC CU EMOȚIA TA” – JOC DEZVOLTARE SOCIO-EMOȚIONALĂ

Prof înv. preșcolar Ciripan Andreea-Cătălina

Creșa Bascov

Abilitățile emoționale ale copiilor trebuie dezvoltate ca premiză la stabilirea și menținerea relațiilor în cadrul grupei de copii, să treacă peste temerile de separare, de integrare, de acceptare, prevenind problemele emoționale și ulterior de comportament. „Anticiparea feedback-ului prin prezența socială atribuită modulează cuvintele emoționale și neutre. Acest lucru indică efectele emoționale și accesul lexical la emoțional. Emoția în timpul anticipării feedback-ului depinde de contextul social

„Jocul poate fi o unealtă extraordinară prin care îl poți ajuta pe copil să se dezvolte atât intelectual cât și emoțional, pentru că acesta este principalul limbaj în care el se exprimă și înțelege. Atunci când îi transmiți copilului un mesaj în propriul limbaj va fi mult mai ușor să îl corectezi sau să-l stimulezi în adoptarea unor comportamente benefice. De cele mai multe ori, jocul este cea mai ușoară cale către sufletul unui copil și către sufletul nostru de copil.”

Inteligența emoțională reprezintă abilitatea unui individ de a opera și a recunoaște propriile emoții, dar și ale celorlalți, utilizând informațiile emoționale cu scopul de a gestiona relațiile interpersonale într-un mod empatic și eficient.

Pentru dezvoltarea socio-emoțională a elevilor am gândit un joc care îi ajută să realizeze cât de important este să folosească cuvintele cu atenție pentru că acestea pot lăsa urme adânci în personalitatea cuiva.

Jocul se numește „AMIC CU EMOȚIA TA”

În fața copiilor se aduce un manechin din plastic. Copiii vor lipi pe manechin stikere cu jigniri : Nu poți să faci nimic singur/ă, ești neîndemânatic/ă, ești nepriceput/ă, ești plictisitor/are, etc. Stikerele sunt confecționate cu un lipici special care rămâne pe suprafața unde au fost lipite.

Fiecare elev va ieși în față și va lipi un stiker pe care scrie o jignire.

La final, elevii sunt chemați în față să rostească cuvintele „Scuze”, „Îmi pare rău”, „Nu am vrut să te rănesc” și să dezlipească stikerele.

Elevii vor realiza că chiar dacă și-au cerut scuze, chiar dacă le-a părut rău, cuvintele lor au rămas adânc imprimare pe „pielea” celuilalt și îl vor urmări mereu, influențându-i astfel imaginea de sine și personalitatea.

Emoțiile trebuie înțelese, recunoscute și acceptate de către elevi pentru că doar așa vor reuși să le controleze. Dezvoltarea inteligenței emoționale îi va ajuta pe elevi să gestioneze situații, să comunice cu ceilalți, să empatizeze și să creeze cercuri sociale solide și relații sănătoase.

BIBLIOGRAFIE

DEZVOLTAREA SOCIO-EMOȚIONALĂ A ELEVILOR Claudia Veronica CIOBANU, doctorandă, Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” ORCID iD: 0000-0003-2258-883X

Exemple de bune practici privind dezvoltarea socio-emoțională a elevilor de vârstă școlară mică Ioan Sicoe

CONSTRUCTIVISMUL ÎN EDUCAȚIE

CUM PUTEM DEZVOLTA COMPETENȚELE SOCIO-EMOȚIONALE COPILOR PREȘCOLARI ?

Prof.înv.preșcolar Ciulei Florentina

Grădinița cu P.P. NR.32, Ploiești, Jud. Prahova

Forța spirituală a unei societăți se concretizează în capacitatea acesteia de a elabora idei noi, de a crea, de a face descoperiri. Cercetarea reprezintă în prezent baza unei societăți de succes. O atenție deosebită se acordă cercetării în domeniul științelor socio-umane.

Pedagogia contemporană promovează inițiativa, originalitatea, spiritul creator în scopul restructurării și eficientizării învățământului românesc. Ea promovează inițiativa și implicarea omului de la catedră în acțiuni care îi permit să-și pună în valoare tactul și vocația pedagogică. Cadrul didactic e necesar să cerceteze, să organizeze activități sistematice și metodice, să aplice noi soluții circumstanțelor practice concrete, să formuleze ipoteze pe care să le verifice și să valorifice noi variante de lucru cu copiii.

Vârsta preșcolară se caracterizează prin dezvoltare accelerată în toate planurile: fizic, cognitiv și socio-emoțional. Aceste planuri se află în strânsă interacțiune și pot fi separate doar artificial, pentru a fi investigate sau înțelese mai ușor. Din această cauză, mulți cercetători care investighează diverse aspecte cognitive fac acest lucru în strânsă relație cu funcționarea socio-emoțională, vorbind despre cogniție socială, respectiv funcții cognitive puse în slujba adaptării sociale. Fiecare cadru didactic poate face din clasa sa de elevi un adevărat laborator de testare și descoperire a eficienței metodelor și procedurilor de predare-învățare-evaluare.

Preșcolăritatea este perioada cea mai indicată pentru dezvoltarea și optimizarea competențelor emoționale și sociale, pe parcursul căreia copilul își dezvoltă competențe fundamentale în plan cognitiv, emoțional și social, esențiale pentru adaptarea la viața adultă.

Toți ne dorim să contribuim la creșterea unor copii sănătoși și echilibrați mintal și emoțional. Un element esențial prin care un copil ajunge la acest echilibru este modul în care se dezvoltă social și emoțional. Vârsta preșcolară și școlară mică este momentul din viața lor în care copiii au nevoie de noi, adulții, să învețe cum să relaționeze cu ceilalți cu respect față

de nevoile lor și ale celorlalți, cum să rezolve diverse situații sociale cu care se confruntă zi de zi, cum să trăiască sănătos emoțiile de tristețe, frică, teamă, furie fără să-i rănească pe ceilalți. Copiii învață în funcție de ce facem noi adulții, educatori, părinți, alți membri ai comunității, și mai puțin din ceea ce spunem. Copiii observă și imită comportamentele noastre; avem în consecință o mare influență asupra comportamentului copilului. Acțiunile noastre îi ghidează copilului dezvoltarea socială și emoțională și îi asigură cadrul formării încrederii în sine. Este, de asemenea la fel de adevărat că, odată ce copilul ajunge la grădiniță, el observă și preia în mare măsură și comportamentele celorlalți copii. De aceea este nevoie ca toți copiii să beneficieze de un reper extrem de valoros și foarte credibil de comportament. Pornind de la aceste motivații, am derulat în cadrul grădiniței un program de intervenție .

Scopul acestuia a vizat dezvoltarea abilităților și competențelor social emoționale la copiii preșcolari .

Pentru atingerea acestui scop, am ales să folosesc ca instrument experimentul pedagogic prin jocuri adresate copiilor: *Să ne cunoaștem-exercițiul numelui, Baloane cu emoții, Cursa cu obstacole, Scăunele cu emoții, Roata emoțiilor, Ne jucăm împreună, Cutiile cu emoții, Cursa iepurașilor, Povestea „Cei trei purceluși,..*

Aplicând acest program de intervenție personalizat mi-am propus să relatez că reușita privind devenirea umană a copilului depinde de o colaborare dintre mai mulți factori , cei mai importanți fiind familia și grădinița . Interesantă este și cunoașterea potențialului cognitiv și socio-afectiv al copiilor ,cunoscut fiind faptul că orice activitate educațională se întemeiază pe cunoașterea psihologică a subiecților care fac obiectul unei astfel de intervenții . Cadrul didactic are frumoasa misiune de a orienta procesele dezvoltării psiho-fizice a copiilor către un curs ascendent în scopul valorificării superioare a potențialului lor nativ și pentru favorizarea bunei integrări în societate a acestora .

Prin programul său educativ ce cuprinde intenționalități clare ,prin solicitarea expresă a copilului de a se exprima și de a acționa ,de a înțelege ,de a gândi , de apercepe , de a simți ceea ce se impune prin activitatea colectivă , grădinița îi dă preșcolarului posibilitatea unui contact direct cu mediul social .Întreaga activitate desfășurată în cadrul grădiniței are ca scop principal socializarea preșcolarului . Acest lucru nu permite discontinuități , astfel încât programul zilnic e necesar să fie bine conceput în mod științific ,bine structurat , încât să permită exercitarea influenței educative în:

- relaționarea cu colegii în activitățile liber-creative,
- participarea activă ,dar disciplinată la activitățile frontal dirijate ,
- cooperarea cu grupa și subordonarea copilului grupei , în jocul liber ,în cadrul activităților complementare .

Copiii care merg în colectivitate și participă în mod constant la activități stimulative, susținute de cadre didactice calificate, cu experiență de lucru, interacționând cu copiii de această vârstă, într-un cadru organizatoric propice, cu materiale didactice de calitate, beneficiază de condițiile cele mai favorabile unei dezvoltări socio-emoționale potrivite integrării cât mai rapide și ușoare în societate.

Toate aceste momente se realizează prin influența educatoarei și a colectivului în sensul educării socio-emoționale .Totodată ,în cadrul grădiniței , se oferă copiilor un motiv intern , generator de conduită socială , constituind o ambianță reală în care să se manifeste atitudini sociale.

Într-un Univers plin de nou și aflat într-o continuă modificare, pe măsură ce știința ne dezvăluie zilnic noi și noi repere de cunoaștere și dezvoltare, suntem cu toții expuși unei permanente comparații și competitivități.

Este necesar să învățăm mereu lucruri noi, să ne modificăm în mod constant ariile de competență, să fim mereu pregătiți pentru noi provocări sau stimulări. Atunci este evident că, dacă vom asigura pentru copiii noștri tot ceea ce îi poate ajuta să beneficieze de cele mai bune condiții de creștere și dezvoltare social emoțională, este ca și cum le-am asigura un start benefic într-o societate modernă în plin avânt de digitalizare și tehnologizare.

Dar, este indicat să avem în vedere că cele mai mari șanse de reușită le au copiii care învață cât mai repede să se cunoască pe sine, să își identifice cu succes emoțiile, să se poată integra rapid unui grup, să urmeze regulile ce îl ajută la obținerea rezultatului dorit, să își poată menține atenția asupra scopului urmărit, să știe să negocieze și să își susțină colegii și pe cei din jur.



Bibliografie :

1. Borțeanu, S., Brănișteanu, R., Breben, S. 2019, „ Curriculum pentru învățământ preșcolar, București, Editura Didactic Publishing House;

2. Gheorghe,D.,2009, „*Implicarea părinților în activitatea de joc din învățământul preșcolar*„, , Editura Confession.
3. Goleman.D.,2008, „*Inteligența emoțională* ,București,Editura Curtea Veche;
4. Ezechil,L. ,Lăzărescu, M. ,2002 „*Laborator preșcolar*„, București, Editura V &Integral ;
5. Dumitrana, M.,2000 , „*Copilul , familia și grădinița*„, București , Editura Compania ;

DEZVOLTAREA INTELIGENȚEI EMOȚIONLE A ELEVILOR DIN CLASELE PRIMARE

**Prof. Psihopedagogie specială Ciurescu Cristina
C.Ș.E.I.”SFÂNTA FILOFTEIA”, ȘTEFĂNEȘTI**

Inteligența emoțională (IE) se referă la capacitatea de a înțelege, a exprima și a gestiona propriile emoții, precum și abilitatea de a recunoaște și a răspunde la emoțiile altora. Daniel Goleman, unul dintre principalii cercetători în domeniu, susține că inteligența emoțională este esențială pentru succesul în viață, fiind mult mai importantă decât IQ-ul în interacțiunile sociale și în performanțele educaționale.

Aceasta include cinci competențe fundamentale:

- conștientizarea emoțională – capacitatea de a recunoaște și de a înțelege propriile stări emoționale;
- autoreglarea – abilitatea de a controla și de a gestiona emoțiile într-un mod constructiv;
- motivația – capacitatea de a se auto-motiva și de a folosi emoțiile pentru a atinge obiective;
- empatia – abilitatea de a înțelege emoțiile altora și de a răspunde în mod adecvat;
- abilități sociale – competența de a interacționa și de a colabora eficient cu ceilalți.

Pentru elevii din ciclul primar, aceste competențe sunt fundamentale în procesul de învățare și în dezvoltarea relațiilor cu colegii și profesorii.

Copiii sunt într-o perioadă de formare intensă a abilităților cognitive și emoționale. Inteligența emoțională este strâns legată de succesul academic și social. Elevii care dezvoltă abilități emoționale puternice au o mai bună capacitate de a înfrunța stresul școlar, de a rezolva conflictele cu colegii și de a face față provocărilor legate de învățătura zilnică.

Pentru ca elevii din ciclul primar să își dezvolte inteligența emoțională, este important ca educația socioemoțională să fie integrată în curriculum-ul școlar. Aceasta poate fi realizată printr-o varietate de activități și abordări care să le permită copiilor să învețe să își

recunoască și să își gestioneze emoțiile, să înțeleagă emoțiile altora și să aplice abilități de rezolvare a conflictelor.

1. Activități pentru conștientizarea emoțională

Primul pas în dezvoltarea inteligenței emoționale este conștientizarea emoțiilor proprii. Copiii trebuie să învețe să recunoască ce simt și să poată exprima aceste sentimente într-un mod clar. O activitate eficientă în acest sens este „Jurnalul Emoțional”, în care elevii sunt încurajați să scrie sau să deseneze cum se simt într-o anumită zi. Această activitate îi ajută să își identifice stările emoționale și să le exprime într-un mod adecvat.

De asemenea, „Roata emoțiilor” este o activitate care poate ajuta elevii să își extindă vocabularul emoțional. Prin alegerea unui cuvânt sau a unei imagini care descrie o emoție pe care o simt, copiii învață să își exprime emoțiile mai ușor. Împărtășind aceste emoții cu colegii lor sau cu profesorul, copiii își dezvoltă abilități de auto-exprimare și își cresc conștientizarea emoțională.

2. Autoreglarea emoțională

Autoreglarea este procesul de gestionare a emoțiilor pentru a face față situațiilor dificile într-un mod calm și constructiv. Tehnicile de respirație profundă și de mindfulness sunt foarte utile pentru elevii din ciclul primar. O activitate practică este „Calmarea cu Respirația”, în cadrul căreia copiii învață să aplice tehnici de respirație pentru a se liniști atunci când sunt supărați sau nervoși. După ce învață această tehnică, elevii pot folosi respirația profundă pentru a-și reduce nivelul de stres și a învăța să își controleze reacțiile emoționale.

Un alt exercițiu util este „Călătoria imaginației”, în care elevii sunt ghidați să se imagineze într-un loc calm și plăcut atunci când simt emoții puternice. Această tehnică ajută copiii să își regleze stările emoționale și să aplice soluții creative pentru a face față situațiilor stresante.

3. Empatia și abilitățile sociale

Empatia este esențială pentru dezvoltarea relațiilor interpersonale și pentru înțelegerea altora. Activitățile care încurajează copiii să își împărtășească sentimentele și să

asculte emoțiile celorlalți sunt extrem de valoroase. „Povestiri emoționale” este o activitate în care elevii sunt încurajați să citească povești în care personajele trăiesc situații emoționale complexe și să discute despre ce ar face ei în locul personajelor respective.

4. Gestionarea conflictelor și rezolvarea problemelor

O componentă importantă a inteligenței emoționale este capacitatea de a rezolva conflictele într-un mod pozitiv. În acest sens, activitățile care încurajează cooperarea și învățarea unor strategii de rezolvare a conflictelor sunt esențiale. Un exemplu de activitate este „Jocul colaborativ”, în care elevii sunt împărțiți în echipe și trebuie să colaboreze pentru a atinge un scop comun, folosindu-se de abilități de comunicare și negociere.

În plus, activitățile de „Rezolvare a conflictelor” le permit copiilor să învețe tehnici de rezolvare a disputelor, cum ar fi „ascultarea activă”, „împărtășirea sentimentelor” și „căutarea unei soluții comune”. Prin intermediul acestor exerciții, elevii își dezvoltă abilități de gestionare a conflictelor și învață să își exprime opiniile într-un mod constructiv.

Bibliografie

- Băban, A. – Psihologia copilului și adolescentului. Editura Polirom, 2007
Lazăr, I. – Inteligența emoțională în educația copiilor. Editura Fundației pentru Educație, 2015
Zlate, M. – Psihologia educației. Editura Polirom, 2002

INSIDE OUT

FILM DE ANIMAȚIE

STUDIU PRIVIND ÎNCADRAREA FILMELOR DE ANIMAȚIE BAZATE PE EMOȚII ÎN CADRUL LECȚIILOR DE DEZVOLTARE PERSONALĂ

Profesor Înv. Primar Cojocariu Maria Magdalena
Școala Gimnazială Nr. 2 Piatra-Neamț, Județ Neamț

Producătorii de la Pixar ne introduc în lumea unei fete pe care o cheamă Riley. În “Centrul de Comandă” al minții ei asistăm la formarea și conflictul a cinci emoții, care o fac să reacționeze la lumea din jurul ei. În Inside Out, cele cinci emoții de bază care guvernează mintea (Bucurie, Tristețe, Frică, Furie, Dezgust) sunt codificate pe cinci culori primare (galben, albastru, violet, roșu, verde). Personajul principal al desenului animat, Joy (Bucuria), pune o întrebare majoră: oare ce se întâmplă în mintea semenilor noștri; cum se formează gândurile și, mai ales, emoțiile noastre? De fapt, ce sunt emoțiile?!

Cu acest film, copiii învață că emoțiile sunt la baza întregii noastre vieți psihologice și sociale. La fel ca în scena de debut a filmului, Bucuria (Plăcerea) controlează mintea noastră, care este descrisă în imagini ca o consolă de navă spațială. În acest Centru de Control apar, rând pe rând, și alte emoții Tristețe, Frică, Furie, Dezgust.

Idea centrală: să ne facă să înțelegem ce se întâmplă în mintea noastră, ce emoții și sentimente au loc în interiorul nostru atunci când ne confruntăm cu diverse evenimente ce au loc în viața noastră.

Emoțiile ne ajută să înțelegem lumea și ne ajută să interacționăm cu semenii noștri într-o manieră coerentă și pozitivă.

Valorile promovate:

- conștientizarea propriilor emoții atât a celor negative cât și pozitive
- recunoașterea emoțiilor
- autocunoașterea, pe baza experiențelor de viață trăite
- menținerea și dezvoltarea încrederii în forțele proprii chiar și în situații criză

- depășirea obstacolelor emoționale prin dezvoltarea încrederii în sine și adaptarea la diferite situații
 - colaborarea și comunicarea cu cei din jur pentru depășirea unor situații întâlnite
 - recunoașterea propriului potențial și găsirea soluțiilor optime în situații de criză
- În activități de învățare la dezvoltare personală prin:
 - jocuri de rol – în care copiii să-și aleagă un personaj din film
 - jocul *Roata emoțiilor* - pentru aprecierea emoțiilor în diferite situații
 - jocuri de mimă – în care copiii trebuie să recunoască personajul din filmul vizionat
 - dezbateri privind emoțiile negative și pozitive – pe echipe – copiii trebuie găsească aspecte pozitive și negative pentru ambele tipuri de emoții (bucurie – tristețe, furie – calm)
 - colaje și desene care înfățișează personajele din film
 - În activități de învățare la dezvoltare personală prin:
 - realizarea unor discuții în perechi sau grupuri despre situații variate și modul de soluționare al acestora
 - jocuri de autocunoaștere și intercunoaștere prin folosirea diferitelor forme de comunicare
 - descrierea emoțiilor trăite într-o situație dată – spre exemplu mutarea în altă localitate/oraș (exact cum a pățit fetița din film)
 - dezbateri despre legătura dintre emoții și comportamente
 - exerciții de identificare a soluțiilor proprii pentru exprimarea în mod sănătos a emoțiilor
 - emiterea unor afirmații pozitive despre sine și ceilalți,
 - exerciții-joc de diferențiere a comportamentelor facilitatoare/frenatoare care contribuie sau nu la inițierea și păstrarea unei prietenii: cooperare, competiție, compromise.

Această resursă se poate valorifica în activitatea de evaluare la dezvoltare personală astfel:

- Întrebări justificate de ce Frica și Furia sunt reprezentate așa în film, în timp ce Tristețea este o tânără ochelarișă restrasă și mereu neîncrezătoare. Sau: de ce

predomină emoțiile negative (inclusiv Dezgustul este reprezentat negativ) și numai Bucuria este centrală? – evaluare orala.

- Activități de evaluare scrisă – realizată în perechi – găsirea unor soluții la o anumită situație/ experiența neplăcută sau plăcută.
- Autoevaluare – identificarea emoțiilor proprii în cadrul unor situații cu care s-au confruntat pe parcursul unei anumite perioade de timp și modul în care au depășit acea situație cu care s-au întâlnit.

- Sugestii de adaptare la categorii de elevi în risc

Realizarea unor jocuri diferite în care copiii își pot alege un personaj preferat și pot desena acel personaj se poate realiza datorită modului în care sunt realizate personajele – viu colorate, cu caracteristici în funcție de emoția respectivă, foarte frumos concepute vizual și puternic relevante conceptual, desene în care copiii își pot identifica propriile emoții mult mai ușor.

Realizarea unor discuții cu întrebări ajutătoare pentru identificarea ideii principale din film aceea că buna funcționare a creierului nostru nu depinde numai de emoțiile “bune”, ci și de prezența unor stări emoționale negative.

Realizarea unor colaje sau machete în echipe de lucru eterogene pentru realizarea Tărâmului Imaginației și Depozitul Memoriei prin care călătoresc Bucuria și Tristețea, în încercarea lor de a reveni în centrul gândirii lui Riley, când aceasta are o prăbușire emoțională care sunt realizate astfel încât copiii să realizeze aceste concepte și importanța lor în cadrul unor situații problema cu care se confruntă. Expunerea acestor colaje/machete într- expoziție în care să fie evidențiate și elevii cu risc.

Încurajarea unor discuții plecând de la ideea filmului ca emoțiile “negative” nu sunt neapărat nocive – așa cum Tristețea din film reușește să o salveze pe Riley, de multe ori emoțiile “rele” nu fac decât să ne ajute să supraviețuim dar cu toate acestea trebuie să înțelegem că în anumite contexte de viață trebuie să ținem cont de diversitatea umană și de respectul față de semenii diferiți din jur.

Activități de identificare a celor mai buni prieteni (în film apare prietenul imaginar al fetei, uitat pe culorile Amintirii, pe nume Bing-Bong, pe jumătate elefant, jumătate pisică, care poate să cânte ca un delfin, are blăniță roz, o ajută pe Bucurie să ajungă acasă, plânge cu lacrimi care sunt bomboane de diverse gusturi, este altruist și mereu fericit – este realizat

astfel pentru a-i ajuta pe copii sa faca legatura cu amintirile placute si persoanele care sunt tot timpul langa ei pentru a-i ajuta sa depaseasca momentele neplacute din viata). Recunoasterea prietenilor este o activitate prin care copiii cu risc pot identifica persoanele de sprijin atunci cand au nevoie.

Recunoasterea si identificarea emotiilor dar si controlarea acestora este una dintre cele mai importante reusite pe care un individ o poate face introspectiv asupra propriei persoane. Acest film poate ajuta cadrul didactic in demersul sau, prin oferirea suportului material pentru identificarea acestor emotii, ajutand la realizarea competentelor tuturor elevilor.

DEZVOLTAREA SOCIO-EMOȚIONALĂ A PREȘCOLARILOR PRIN TRASEE APLICATIVE ÎN CADRUL PROIECTELOR TEMATICE

Profesor educație timpurie Colceag Paulina
Grădinița cu program prelungit nr. 44, Constanța

Sedentarismul, alimentația nesănătoasă, sau mediul poluant, sunt factori ce ar trebui să declanșeze preocupări ale întregii societăți pentru practicarea exercițiilor fizice. Pentru a ajunge să practice independent exercițiile fizice, individul trebuie implicat inițial în activități organizate cât mai atractive și mai plăcute. Cel mai eficient mijloc de a atrage copiii către mișcare este jocul, aspectul ludic și emulația implicând afectiv subiecții în acțiunile desfășurate. Jocurile pot fi prezente atât în cadrul activităților din timpul liber, cât și în procesul educativ.

În grădiniță se promovează un exemplu practic de activități de educație fizică în care copiilor li se pot forma deprinderile motrice generale. Acest lucru se poate realiza cu succes prin aplicarea unor categorii de mijloace adaptate particularităților de vârstă în procesul de învățare și consolidare a deprinderilor motrice utilitar aplicative ce vor contribui la dezvoltarea fizică armonioasă a copiilor.

Una din preocupările fiecărei educatoare este formarea și dezvoltarea deprinderilor motrice de bază și utilitar aplicative, adaptând mijloacele de acționare cele mai potrivite pentru vârsta preșcolară.

Implicarea copiilor în activități sportive la o vârstă fragedă are nenumărate beneficii pe lângă, sănătatea fizică. Încurajarea preșcolarilor în practicarea sportului ajută la creșterea încrederii, la îmbunătățirea abilităților sociale și la încurajarea dezvoltării generale. Acest lucru este valabil mai ales atunci când copiii participă la o varietate de sporturi, permițându-le să experimenteze diferite provocări, să învețe lucrul în echipă și să cultive o atitudine pozitivă față de activitatea fizică.

Cum putem construi încrederea în sine prin sport

1. Depășirea provocărilor construiește reziliența

Unul dintre cele mai mari stimulente de încredere pentru copii vine din învățarea de a depăși provocările. Fie că este vorba de a marca un gol sau de a învăța cum să lovești o minge,

fiecare mică realizare construiește stima de sine. Copiii se simt mândri când îndeplinesc cu succes o sarcină, ceea ce îi face să accepte mai multe provocări în viitor.

2. Încurajare

În timpul orelor de sport preșcolarii primesc adesea încurajare de la antrenori și colegii de echipă. Această validare le întărește încrederea în abilitățile lor și îi încurajează să-și depășească limitele. Chiar și atunci când se confruntă cu eșecuri, susținerea din partea celorlalți îi ajută să revină și să încerce din nou!

Dezvoltarea abilităților sociale prin sport

3. Munca în echipă și colaborare

Sportul oferă copiilor o platformă excelentă pentru a-și dezvolta abilitățile sociale, în special munca în echipă și colaborarea. Când fac sport, copiii trebuie să învețe să comunice, să coopereze și să lucreze pentru un obiectiv comun. Aceste interacțiuni îi învață să-și împartă responsabilitățile, să ia pe rând și să înțeleagă perspective diferite. Când copiii înțeleg cum să facă parte dintr-un grup, sentimentul de apartenență poate fi în sine un stimulent al încrederii.

Participarea la sport îi învață și pe copii cum să-și gestioneze emoțiile. Fie că este vorba de sărbătorirea unei victorii sau de a face față unei înfrângerii, copiii învață reglarea emoțională. Încep să înțeleagă cum să-și exprime sentimentele într-un mod sănătos, să gestioneze dezamăgirea și să sărbătorească succesul celorlalți.

Învățând devreme aceste abilități emoționale, copiii sunt mai bine pregătiți pentru a naviga în situații sociale în afara sportului, cum ar fi interacțiunile școlare sau familiale.

„Urechile elefantului -mobilitatea membrelor superioare

Materiale: 4 coșuri, legume.

Formația de lucru: șir.

Desfășurarea jocului: copiii sunt așezați pe patru șiruri.

Târâre pe genunchi și palme până în dreptul coșurilor în care se găsesc legumele. Preșcolarul se ridică, ia o legumă și se deplasează în continuare cu mers în echilibru pe o linie de 2m trasată pe sol. La capătul acesteia execută sărituri pe ambele picioare, cu deplasare înainte până în dreptul peretelui opus zonei de plecare, pe care trebuie să îl atingă cu mâna. Revine în alergare și îl atinge pe următorul copil pe umăr, apoi trece la coada șirului. „Educație fizică pentru preșcolari”, Elisabeta Săbău, Călin Drăgoi, Lucia Săbău, Ed. Sport Turism, București, 1989, p. 128

Joc de mișcare „Sacul de cartofi”:

Materiale: saci de cartofi de două mărimi –mici (cu dimensiunea de cca 30cm) și mari (cu dimensiunea de cca50 cm).

Formație de lucru: șir

Desfășurarea jocului: copiii sunt dispuși pe 4 șiruri și au înaintea lor câte 3 obstacole, „cartofii mici”, situați la o distanță de 1m unul de celălalt, iar la capătul traseului se află plasat coșul pentru colectat cartofii. Câte unul pentru fiecare echipă. La comanda „Ia sacul!”, primii din fiecare șir pornesc în alergare cu pășire peste obstacolele mici (cartofii). Atunci când ajung în dreptul coșului pentru colectat cartofii se așază în sprijin gemuit și execută împingerea acestuia pe o distanță de 30 cm. Întoarcerea se face în alergare cu ocolire de obstacole după care pornesc următorii. „Educație fizică pentru preșcolari”, Elisabeta Săbău, Călin Drăgoi, Lucia Săbău, Ed. Sport Turism, București, 1989, p. 134.

BIBLIOGRAFIE:

<https://www.infinitikids.org/>- *How Early Sports Exposure Boosts Confidence and Social Skills in Children*

„Jocuri dinamice pentru toate anotimpurile, autor Andrieș Vasile, ed. PIM, Iași, 2011, p5.

CLASA ZEN: TRUCURI MAGICE PENTRU O ATMOSFERĂ LINIȘTITĂ

Profesor Constantinescu Elena Roxana

Școala Gimnazială Liteni

Mediul școlar este mai mult decât un spațiu de învățare – este un loc în care elevii își dezvoltă personalitatea, încrederea și echilibrul emoțional. Un climat armonios în clasă contribuie nu doar la succesul academic, ci și la bunăstarea emoțională a copiilor. Atunci când se simt în siguranță, respectați și liniștiți, elevii sunt mai receptivi, mai creativi și mai dornici să participe activ la lecții. Ca profesor de limba engleză pentru elevii din ciclul primar și gimnazial, am observat că integrarea unor tehnici de calmare și relaxare ajută la reducerea stresului și la crearea unei atmosfere plăcute și productive.

În acest articol, voi prezenta câteva strategii și bune practici care pot transforma clasa într-un mediu armonios, favorabil învățării:

1. Stabilirea unei Rutine Clare și Predictibile

Copiii se simt mai în siguranță atunci când știu la ce să se aștepte. O rutină clară și consecventă îi ajută să se adapteze mai ușor la cerințele școlare și să gestioneze mai bine situațiile stresante. **Exemple de bune practici:** - Începe fiecare zi cu un scurt moment de conectare: întreabă elevii „Cum te simți azi?” sau folosește un „termometru al emoțiilor” unde fiecare elev poate indica starea sa. - Stabilește un program vizual afișat în clasă, astfel încât elevii să știe ordinea activităților din ziua respectivă. - Oferă tranziții line între activități: folosește un sunet plăcut (clopoțel, muzică blândă) pentru a marca schimbările și pentru a evita agitația.

2. Tehnici de Respirație și Relaxare

Respirația controlată este o metodă eficientă pentru a reduce stresul și pentru a îmbunătăți concentrarea. Exercițiile de respirație sunt utile mai ales înaintea testelor, în momente de neliniște sau după activități solicitante.

Exemple de bune practici:

Respirația 4-7-8: Inspiră adânc pe nas timp de 4 secunde, ține aerul în plămâni timp de 7 secunde, apoi expiră lent timp de 8 secunde. Repetă exercițiul de 3-4 ori împreună cu elevii. -

Suflă balonul: Spune-le elevilor să-și imagineze că au un balon în mâini și trebuie să-l umfle încet. Această tehnică le oferă un mod distractiv și eficient de a-și regla respirația.

„Steaua calmului”: Desenează o stea pe tablă, iar fiecare colț al stelei să reprezinte un pas al respirației: **inspiră, ține aerul, expiră lent.**

3. Folosirea unei Voci Calme și a Comunicării Nonverbale Pozitive

Tonul vocii profesorului are un impact major asupra atmosferei din clasă. Dacă un profesor vorbește calm și echilibrat, elevii vor prelua această stare și vor deveni mai atenți și mai relaxați.

Exemple de bune practici: În loc să ridici vocea atunci când clasa este zgomotoasă, începe să vorbești mai încet. Elevii vor observa schimbarea și își vor ajusta comportamentul. Menține contact vizual blând și folosește gesturi liniștite pentru a ghida elevii în activități. Adoptă o postură relaxată și deschisă, ceea ce transmite siguranță și calm.

4. Crearea unui „Colț al Liniștii”

Uneori, elevii au nevoie de un moment de respiro pentru a-și regăsi calmul. Un „Colț al Liniștii” în clasă poate fi un spațiu unde copiii să se retragă pentru câteva minute atunci când se simt copleșiți.

Exemple de bune practici:

- Amplasează într-un colț al clasei o pernă moale, câteva cărți liniștitoare și jucării anti-stres.
- Oferă elevilor o „cartelă de liniște”, pe care o pot folosi atunci când simt nevoia să se retragă pentru câteva minute.
- Include mesaje pozitive în acel spațiu, precum „Respiră adânc, ești în siguranță” sau „Fiecare zi este o nouă oportunitate”.

5. Activități pentru Gestionarea Emoțiilor

Elevii trebuie să învețe să-și recunoască și să-și exprime emoțiile într-un mod sănătos. Activitățile de conștientizare emoțională pot contribui la crearea unei clase mai armonioase. **Exemple de bune practici:**

Jurnalul recunoștinței: O dată pe săptămână, fiecare elev scrie trei lucruri pentru care este recunoscător. Această activitate îi ajută să dezvolte o atitudine pozitivă și să reducă anxietatea. **Cutia emoțiilor:** Elevii pot scrie pe bilețele cum se simt și le pot pune într-o cutie. Profesorul le poate citi anonim și poate discuta despre gestionarea emoțiilor în clasă.

Jocul „Cum te simți?”: Fiecare elev extrage un bilețel cu o emoție (bucurie, frustrare, tristețe etc.) și trebuie să o exprime printr-o scurtă povestire sau desen.

5. Muzică și Elemente Vizuale pentru Relaxare

Muzica și imaginile pot influența starea emoțională a elevilor. Sunetele blânde și imaginile pozitive pot ajuta la crearea unei atmosfere liniștitoare.

Exemple de bune practici:

- Redă sunete relaxante (păsări, valuri, ploaie) în timpul activităților de scriere sau de citire.

- Folosește imagini plăcute și culori pastelate pe pereții clasei pentru a stimula o stare de calm. - Pune la începutul orei o melodie liniștitoare pentru a crea o atmosferă relaxată.

Un mediu armonios în școală nu se creează peste noapte, dar prin mici schimbări zilnice, profesorii pot transforma clasa într-un spațiu în care elevii se simt confortabil, motivați și relaxați. Tehnicile de calmare, liniștire și conștientizare emoțională nu doar îmbunătățesc comportamentul elevilor, ci le oferă și abilități esențiale pentru viață. Prin implementarea acestor bune practici, profesorii pot deveni adevărați ghizi ai echilibrului emoțional, ajutând elevii să învețe într-un mod mai plăcut și mai eficient.

Referințe bibliografice:

1. Goleman, D. (1995). **Inteligența emoțională**. București: Curtea Veche.
2. Kabat-Zinn, J. (2012). **Mindfulness pentru profesori**. București: Editura Trei.
3. Siegel, D. J. (2011). **Creierul copilului tău**. București: Editura Herald.

DEZVOLTAREA COMPETENȚELOR EMOȚIONALE ÎN MEDIUL ȘCOLAR

Prof. înv. primar Crăciun Daniela

Școala Gimnazială "I.A.Bassarabescu" Ploiești

Inteligența emoțională reprezintă aptitudinea de a identifica, evalua și controla propriile emoții dar și pe cele ale persoanelor din jur. Acest tip de inteligență rezidă din capacitatea de a te cunoaște și înțelege pe tine și de a-i cunoaște și înțelege pe ceilalți. Inteligența emoțională este legată de concepte precum iubire, empatie, spiritualitate, și nu are legătură cu coeficientul de inteligență pe care îl știm cu toții - IQ.

Inteligența emoțională se bazează pe anumite aptitudini potențiale înnăscute: sensibilitate emoțională, memorie emoțională, capacitatea de procesare emoțională și capacitatea de învățare emoțională. Aceste caracteristici înnăscute pot fi dezvoltate și cultivate de-a lungul vieții sau, din conta, pot fi degradate, acest lucru depinzând foarte mult de modul în care suntem crescuți și educați în copilărie și adolescență.

Inteligența emoțională reprezintă totodată aptitudinea de a identifica, evalua și controla nu numai propriile emoții, ci și emoțiile celor din jur. Este legată de empatie, de iubire, de spiritualitate.

Lucrând în mediul școlar mi am pus adeseori întrebări precum: Cum putem influența și dezvolta la copii inteligența emoțională? Ce anume putem schimba care să dea copiilor posibilitatea să se descurce mai bine în viață?

Răspunsul poate să existe într-un set de abilități numite inteligențe emoționale care includ autocontrol, zel, tenacitate, capacitate de motivare, autoconstrângere, empatie etc. Este deosebit de important să cunoaștem și să înțelegem emoțiile, să construim « emoții inteligente », să aducem inteligență emoțiilor.

Pentru a-i ajuta pe copii să-și dezvolte inteligența emoțională trebuie să:

- ❖ îi familiarizam cu lucruri pozitive,
- ❖ să le canalizăm atenția către oameni pozitivi, către fapte pozitive,
- ❖ să îi învățăm să observe consecințele unor atitudini negative,
- ❖ să îi obișnuim să se autoevalueze corect,
- ❖ să îi convingem că este necesar să își ceară scuze sau să își recunoască greșeala,
- ❖ să știe că este nevoie să spună "Multumesc!" atunci când este cazul,
- ❖ să îi obișnuim să fie toleranți, să dea ajutor,

- ❖ să facă lucruri utile și plăcute,
- ❖ să petreacă timp în locuri care le plac, mai ales în mijlocul naturii.

Dezvoltarea emoțională a copilului are un rol esențial în fiecare aspect al dezvoltării sale generale, dar și în integrarea lui socială, fiind la fel de importantă ca și dezvoltarea creierului sau a corpului și a capacităților motorii. Competențele socio-emoționale dobândite de copil reprezintă abilități de viață fără de care copilul nu ar avea o dezvoltare armonioasă, necesară unei bune adaptări la viața de adult.

Dezvoltarea competențelor emoționale începe cu exprimarea emoțiilor primare și continuă cu exprimarea unor emoții mai complexe pe măsură ce copilul crește. Dezvoltarea emoțiilor pare să fie dependentă de maturarea creierului, însă poate fi alterată de influențele mediului.

De ani de zile, educatori, profesioniști în resurse umane, formatori, echipe de recrutare, manageri discută despre ceea ce îi diferențiază pe învățătorii/profesorii obișnuiți de cei care se desprind din rândul mulțimii. Nu este vorba de abilitățile pedagogice, acestea sunt relativ ușor de învățat și este ușor de determinat dacă o persoană le deține sau nu. Nu este nici neapărat inteligența. Este vorba de altceva, ceva este dificil de definit clar. Este vorba de abilitățile personale, de felul cum să-și folosească inteligența emoțională.

Este necesar să acordăm o mai mare atenție dezvoltării emoționale. Rolul nostru ca dascăl este nu doar să oferim cunoștințe tinerilor, ci și să-i învățăm abilitățile de supraviețuire necesare pentru a face față cu succes vieții în lumea contemporană.

Propun pentru dezvoltarea și exersarea inteligenței emoționale mai multe exerciții și activități practice care să-i implice pe aceștia în descoperirea propriilor lor sentimente și emoții:

A. În acest sens am organizat o activitate artistico-plastică “Pictura sentimentelor”.

Obiective propuse:

- ❖ Dezvoltarea capacității de exprimare a sentimentelor, trăirilor;
- ❖ Creșterea stimei de sine, autocunoașterea și autocontrolul.

Copiii sunt rugați să închidă ochii și să pătrundă în lumea lor interioară. Îi voi antrena pe copii într-o scurtă călătorie imaginară pe fondul sonor al unei melodii „Ce îți sugerează muzica, ce personaje vă apar în minte și ce culori vedeți?”

-Acum fiecare copil pictează tot ce și-a imaginat”. Culorile alese, fluiditatea mișcării, tonurile și consistența petelor de vopsea au oferit indicii interesante privind afectivitatea, conștientizarea emoțiilor, echilibrul afectiv, încrederea în sine. Câștigarea unui bun control

emoțional conduce la dobândirea unui mai bun sens al identității personale. Efectul constă într-o mai bună socializare și maturizare emoțională.

B. Ca o variantă la dezvoltare personală am folosit un joc de asociere a cuvintelor, intitulat

„Culorile emoțiilor”. Eu spuneam o caracteristică fizică, de exemplu „*gras*”, iar un copil trebuia să spună la ce culoare se gândește când aude acest cuvânt. Ca o complicitate a acestui joc, am folosit cuvinte ce exprimă emoții „*fericit, trist, supărat*” și copiii trebuiau să le asocieze cu culori. Astfel, cuvântul „*trist*” a fost asociat cu culorile: mov, maro, negru.

C. Am organizat cu copiii un joc ce se numește: „**Șarada sentimentelor**”. Cei mai mulți copii au dificultăți în exprimarea sentimentelor, și de aceea ei trebuie educați în acest sens pentru a îmbunătăți inteligența emoțională. În acest joc am folosit imagini care ilustrează diferite expresii ale chipului omenesc : bucurie, tristețe, mulțumire, etc. Am pus imaginile în plicuri și le-am introdus într-un coș din care, pe rând, copiii au extras plicul, au recunoscut și denumit imaginea indicând starea emoțională ilustrată.

Ca o variantă am scris pe bucățele de hârtie cuvinte ce exprimă sentimente pe care le-am pus în “cutiuțe magice”. Copiii au avut ca sarcină să extragă o cutiuță dintr-un bol de sticlă , să o aducă la învățătoare pentru a-i șopti la ureche ce scrie pe bilețul iar copilul trebuia să mimeze sentimentul respectiv. Colegii din clasă trebuiau să ghicească despre ce este vorba. În final, fiecare copil a primit o fișă pe care erau desenate 5-6 figuri care reprezentau diferite stări (veselie, bucurie, mirare, tristețe...). Copii trebuiau să încercuiască chipul care ilustrează o stare de bucurie și să bareze cu o linie chipul care ilustrează tristețe.

D. La ora de dezvoltare personală am aplicat jocul “ Cine sunt eu?”

Obiective propuse:

- ❖ Autocunoașterea și dezvoltarea autocontrolului
- ❖ Stabilirea limitelor între spațiul personal și cel social

Rugăm copiii să închidă ochii, să se proiecteze în propriul spațiu și să-și imagineze că sunt tufe de trandafiri. Pe fondul unei muzici de relaxare, le oferim copiilor mai multe situații, ei alegând ceea ce li se potrivește mai bine. De exemplu: Ce fel de tufă de trandafiri ești tu? Ești una foarte mică sau foarte mare? Ești înflorită? Ai frunze? Cum arată rădăcinile tale? Ai spini? Unde te afli? Are cineva grijă de tine? Copiii nu vor verbaliza răspunsul la aceste întrebări. Apoi, le cerem copiilor să deschidă ochii când sunt gata. Le oferim o foaie de hartie și creioane colorate și îi rugăm să-și deseneze tufa de trandafiri. După terminarea desenelor, copiii sunt rugați să-și prezinte tufa de trandafiri și să povestească despre ea.

E. Exprimă-te!

Obiectiv: Să înțeleagă că este bine să ne exprimăm emoțiile

Se scriu pe tablă un șir de emoții pentru a le reaminti elevilor. Li se distribuie pungi de hârtie și fâșii de hârtie. Trebuie să scrie pe foaia de hârtie un sentiment pe care l-au simțit și nu l-au spus nimănui, să scrie emoția respectivă și să introducă fâșia în pungă. Iar emoțiile pe care le-au simțit și pe care nu le-au ascuns să le scrie în exteriorul pungii(emoții pozitive). La sfârșit să dea exemple de emoții pe care le țin pt. ei și exemple de emoții pe care le împărtășesc celorlalți.

Sarcina învățătorului: Să pună accent pe efectele negative care pot să apară când emoțiile sunt interiorizate. Este bine să-și exteriorizeze emoțiile.

Inteligența emoțională se cultivă prin încredere, curiozitate, intenție, control de sine, raportare, capacitatea de a comunica, cooperare, empatie. Capacitățile emoționale presupun și conștientizarea de sine, identificarea, exprimarea și stăpanirea sentimentelor, controlul asupra impulsurilor, și amânarea recompenselor, stăpanirea stresului și a anxietății. O capacitate cheie în controlarea impulsului ar fi cunoașterea diferenței dintre sentimente și acțiuni și învățarea de a lua hotărâri emoționale mai bune, mai întâi prin controlarea impulsurilor, și apoi prin identificarea reacțiilor alternative și a consecințelor înainte de a reacționa. Multe competențe sunt interpersonale: interceptarea indiciilor sociale și emoționale, ascultarea atentă, capacitatea de a rezista la influențele negative, abordarea lucrurilor din perspectiva altora și înțelegerea comportamentului acceptabil într-o anumită situație. Putem vorbi de educabilitate, dezvoltare, în cadrul inteligenței emoționale, atât la copii cât și la adulți.

Dezvoltarea acesteia pe perioada școlarității le va acorda elevilor , la maturitate, o șansă mai mare de a se adapta la cerințele mereu crescânde ale societății. Prin exercitii și jocuri de dezvoltare a inteligenței emoționale ,copiii au șansa de a-și îmbunătăți abilitățile de gândire critică și, implicit, de a-și optimiza sentimentul de autoeficacitate, grație căruia însuși traseul lor vocațional și stabilitatea acestuia se va limpezi.

Bibliografie :

- ❖ Daniel Goleman, Inteligența emoțională, Editura Curtea Veche, București, 2000
- ❖ Silvia Breben, Jocuri pentru dezvoltarea inteligenței emoționale la vârsta preșcolară și școlară mică, Editura Reprograph, 2010
- ❖ Ann Vernon, Dezvoltarea inteligenței emoțional prin educație rațional-emoțională și comportamentală, Editura ASCR, 2004
- ❖ Adriana Băban, Consiliere educațională, Cluj-Napoca, 2001

DEZVOLTAREA EMOȚIONALĂ A ELEVILOR DIN CICLUL PRIMAR

Profesor învățământ primar Crețu Eugenia

Școala Gimnazială „Voievod Litovoi”

Începutul claselor primare se caracterizează prin instabilitate emoțională, cauzată de schimbarea mediului școlar nou, de necesitatea noilor relații cu colegii și cadrele didactice etc.

Intrarea micului școlar într-un mediu cu totul nou, străin, îi creează acestuia multe framântări, griji, probleme de comunicare cu ceilalți colegi. Cele mai des întâlnite tulburări afective sunt : nesiguranța, teama, neîncrederea în forțele proprii. De aceea cadrele didactice, cu tact pedagogic și bine pregătite au responsabilitatea de a-i oferi elevului aceea liniște sufletească, sentimentul de protecție atunci când pășeste ușa clasei, de a-i dezvolta emoții și sentimente pozitive cum sunt: plăcerea de a învăța, bucuria pentru o notă, mulțumirea pentru rezultatele școlare etc.

Majoritatea tipurilor de emoții și sentimente se pot cultiva cu ajutorul poeziilor, poveștilor, muzicii, desenului. Pentru ca ei să depășească mai ușor problemele emoționale și să cultive tot ceea ce este mai frumos, atât cadrele didactice cât și părinții trebuie să găsească noi soluții, noi metode și resurse de a le dezvolta capacitățile, în special inteligența emoțională.

Activități propuse pentru dezvoltarea emoțională a elevilor din clasele primare:

Activitatea 1- „Roata emoțiilor”

Clasa : pregătitoare

Tema: „Roata emoțiilor-Cum îmi exprim emoțiile?”

Scopul : -stimularea elevilor de a-ți exprima emoțiile spontan, autentic;

- conștientizarea, exprimarea și etichetarea corectă a emoțiilor;

Obiective operaționale: -să identifice emoțiile de bază (bucurie, tristețe, frică, furie), pe baza imaginilor prezentate;

-să precizeze în „roata emoțiilor”, emoția potrivită situației date;

- să identifice contextele în care se manifestă anumite emoții și posibilele cauze ale acestora;

Resurse materiale : „Roata emoțiilor”-un cerc realizat din carton, împărțit în șase părți egale

Desfășurarea activității :

Se prezintă elevilor roata emoțiilor apoi li se explică că o vor utiliza într-un joc frumos pentru a înțelege mai bine emoțiile lor și ale celorlalți din jur. Fiecare elev, pe rând, va învârti săgeata roții iar când roata se oprește la o emoție, acesta va încerca să o identifice și să o reproducă, în stil propriu, să dea exemple de situații când s-a simțit în acest mod.

Se împarte elevilor o foaie de hârtie și creioane colorate pentru a desena cum se simt . La finalul activității se discută desenul împreună cu ceilalți colegi.

Concluzii

În urma acestei activități, elevii învață:

- să identifice corect emoțiile proprii și a celorlalți;
- să facă diferența între emoții pozitive și emoții negative;
- achiziționează cuvinte care denumesc emoții;

Activitatea 2- „Mă plac așa cum sunt, te plac așa cum ești”

Clasa: I

Tema: „Mă plac așa cum sunt, te plac așa cum ești”

Scopul lecției –formarea unei atitudini pozitive față de sine și față de ceilalți

- abilitatea de acceptare și înțelegere a perspectivei altora

Obiective operationale

- să se accepte pe ei înșiși așa cum sunt;
- să descopere că fiecare lucru are rostul ei;

Materiale : imagine cu căpșuna din poezie, creioane colorate, foi etc.

Desfășurarea activității

Se prezintă elevilor o imagine cu o căpșună care face referire la poezia de mai jos.

Se recită poezia „Căpșuna cu pistrui”, de Daniela Crăsnaru :

O căpșună cu pistrui

Și cu fes micuț, verzui

Se plângea că de la soare

Toți pistruii-i cresc mai tare

Și că are mult necaz

Că-i prea roșie-n obraz

Și, pân' să răsară luna

Se tot văicărea într-una.

— Of și vai, fir-ar să fie,

De ce n-am, precum ciuperca,

Pe căpșor o pălărie

Se va purta o conversație cu elevii legat de problema cu care se confruntă personajul poeziei- Căpșuna cu pistrui și anume că aceasta nu este mulțumită de aspectul ei fizic. Se explică elevilor că oamenii pot fi diferiți , atât ca aspect cât și ca religie, etnie și că fiecare din noi are ceva unic. Nu trebuie să ne comparăm cu nimeni.

În activitatea de astăzi , se va scoate în evidență calitățile bune ale căpșunei și importanța acesteia în alimentație.

Copiii se împart în două grupe :

Grupa „Căpșunilor mulțumite” vor desena căpșuna cu culoare roșie, cu pistrui, cu fes verzui

Grupa „Căpșunilor nemulțumite” vor desena Căpșuna verde, cu pălărie ca a ciupercii.

Turul galeriei

Lucrările elevilor se vor expune pe un panou, în funcție de sarcina pe care au acut-o de rezolvat. Se analizează lucrările și se scoate în evidență frumusețea căpșunei, așa cum este ea în realitate și importanța acesteia. Se precizează că fiecare persoană are calități.

RESURSE BIBLIOGRAFICE

1. CHICU, V. ș. a. Psihopedagogia centrată pe copil. Chișinău: CEP USM, 2008. 175 p. ISBN 978-9975-70-810-4
2. COJOCARU-BOROZAN, M. Teoria culturii emoționale. Chișinău: Tipografia UPS „Ion Creangă”, 2010. 239 p. ISBN 978-9975-46-066-8
3. COSMOVICI, A.; IACOB, L. Psihologie școlară. Iași: Polirom, 2008. 301 p. ISBN 973-683-048-9
4. ZAGAIEVSCHI, C., COJOCARU-BOROZAN, M. Educație pentru dezvoltare emoțională și sănătate mintală: suport de curs. Chișinău: UPS „Ion Creangă”, 2014. 194 p. ISBN 978-9975-46-209-9

ACTIVITĂȚI DE DEZVOLTARE SOCIO-EMOȚIONALĂ A COPIILOR DIN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PRIMAR

Prof. înv. primar Dolea-Panaite Claudia-Cristina

Școala Gimnazială Nr. 28

Introducere

Dezvoltarea socială și emoțională reprezintă capacitatea copilului de a înțelege, accepta și empatiza cu sentimentele celor din jur, abilitatea de a-și gestiona sentimentele, emoțiile și de a-și controla comportamentele problematice și de a lega relații sănătoase.

Activitățile propuse facilitează aspectele dezvoltării mentale și ajută copiii să-și dezvolte acceptarea necondiționată de sine, abilitățile de relaționare interpersonală, strategiile de rezolvare de probleme și de luare a deciziilor, abilitățile de a face față emoțiilor mai puțin plăcute și de a avea o perspectivă mai flexibilă asupra vieții.

„Recunoaște emoția”

Prin această activitate copiii învață să identifice corect emoțiile și etichetele verbale corespunzătoare.

Fiecare copil alege pe rând o imagine, după ce în prealabil a fost legat la ochi cu o eșarfă. Li se cere copiilor să identifice emoția persoanei din imagine. Elevii sunt antrenați în discuții de tipul: „Cum crezi că se simte?”, „Tu când te-ai simțit la fel ca ea/el?”.

De asemenea, elevii sunt încurajați să găsească posibile explicații pentru modul în care se simte persoana respectivă: „Ce crezi că s-a întâmplat?”, „De ce e bucuros/furios/trist?”, „Îi este teamă?”, „Este surprins?”.

„Borcanul fericirii”

Se aduc în discuție cu copiii lucrurile care îi fac fericiți și pentru care sunt recunoscători (ex: anumite persoane, lucruri, locuri, notele bune la școală, animalul de companie sau zâmbetele celor din jur), apoi se va discuta despre lucrurile care îi pot supăra, întrista, care îi fac nefericiți (ex: critica nedreaptă, o ceartă cu un prieten o privire furioasă sau o afirmație răutacioasă a unui coleg, o poreclă).

Fiecare copil va primi o coală A4 pe care este desenat un borcan. Pe etichetele din borcan fiecare copil va scrie sau va desena ceea ce îl face fericit, iar pe etichetele de sub borcan va scrie sau va desena ceea ce nu îl face fericit.

“Balonul se dezumflă!”

Copiii se vor așeza în cerc la distanță de un braț între ei. Cadrul didactic le explică exercițiul prin care ei își imaginează că fiecare este un balon. Cadrul didactic le demonstrează cum inspiră adânc și corpul poate acumula tensiune în corp: își umflă obrajii, se încruntă, iar brațele (în special degetele) și picioarele devin țepene și rigide. În acel moment balonul este cât pe ce să se spargă. La fel și când suntem furioși, simțim o tensiune în tot corpul și mai avem puțin până să explodăm. Ce putem face în acest moment? Să dezumflăm balonul. Vă imaginați că acest balon puternic, din corpul nostru, îl eliberăm pur și simplu și se dezumflă.

Cadrul didactic ilustrează cum își dezumflă corpul lăsându-și corpul din ce în ce mai moale mergând ușor prin sală ca și cum un balon pierde din ce în ce mai mult din tensiune. La final, cadrul didactic are tot corpul moale, spatele drept și inspiră adânc și încet aer.

Acest exercițiu îl puteți realiza oricând simțiți că sunteți tensionați, speriați sau furioși pentru că orice emoție ați simți, corpul vostru o să vă transmită.

Cadrul didactic poate avea o discuție liberă cu cei prezenți pentru a identifica în corpul lor bucuria, furia, dezamăgirea, tristețea și așa mai departe.

„Umbrela gândirii pozitive”

Discutăm cu copiii despre faptul că atunci când întâmpinăm dificultăți, ne putem simți fără apărare, ca atunci când ne prinde ploaia fără umbrelă. Îi întrebăm care sunt situațiile în care se simt astfel.

Povestim apoi despre gândurile care le vin în minte în momentele respective. De obicei, gândim pesimist atunci când ne lovim de un obstacol: „Nu știu să fac asta!”, „Nu o să reușesc niciodată!” etc. Explicăm copiilor că felul în care gândim influențează felul în care ne simțim și felul în care vom acționa. Așadar, dacă reușim să reformulăm aceste gânduri, este posibil să ne descurcăm mai bine în momentele de „vreme rea”.

Copiii vor scrie pe carton colorat exemplele care le vin în minte de astfel de gânduri pesimiste. Apoi le vor reformula și le vor scrie pe un alt carton și pe cele pozitive.

Sub o umbrelă (care are așezat pe ea un carton pe care scrie umbrela gândirii negative), copiii așează fâșiile de carton pe care au scris gândurile pesimiste. Atunci când suntem stresați, triști, nu mai găsim soluții la probleme cu care ne confruntăm.

Sub o altă umbrelă (care are așezat pe ea un carton pe care scrie umbrela gândirii pozitive) copiii așează fâșiile de carton cu gândurile pozitive. Gândirea pozitivă ne protejează de stres, dar ne și ajută să găsim soluții și să continuăm să fim perseverenți.

Bibliografie:

Ioan Neacșu, Mihaela Suditu, 2020, ”Educația emotional-afectivă. Noi experări, noi strategii”, Editura Polirom;

Cerghit, Ioan, 1976, Metode de învățământ. București: Editura Didactică și Pedagogică;

www.atelierlicurici.ro;

www.pictezstele.ro.

ANXIETATEA ELEVILOR FAȚĂ DE TESTARE

Metode și tehnici pentru reducerea/prevenirea simptomelor specific anxietății față de testare

Profesor Dumitru Ionela

Liceul Teoretic „Ioniță Asan” Caracal

Programele de intervenție individuale, împreună cu programele care combină consilierea individuală și de grup, sunt cele mai eficiente în ameliorarea simptomelor specifice anxietății față de testare. Elevii sau studenții anxioși în legătură cu testele sau examenele pe care le au de susținut nu au încredere în propriile lor competențe sau se gândesc că ceilalți sunt mult mai bine pregătiți decât ei. Aceste cogniții, însoțite de emoții stânjenitoare, interferează cu activitatea cognitive din timpul testării, afectând negativ procesele de reamintire și de organizare a informațiilor, precum și eforturile de concentrare a atenției.

Recomandările pe care le formulez în cele ce urmează sunt adresate elevilor (mai ales celor vulnerabili în raport cu experimentarea simptomelor specifice anxietății de situațiile evaluative), cadrelor didactice (învățători, profesori, diriginți) și psihologilor școlari – care se confruntă des cu problemele elevilor pe care îi asistă, precum și părinților – care așteaptă de la copiii lor cele mai bune performanțe la testele și examenele importante pentru cariera școlară și cea profesională, de mai târziu. Aceste recomandări reflectă considerațiile mele cu privire la măsurile care pot fi adoptate pentru controlul simptomelor neplăcute specifice anxietății, pe care mulți dintre elevi sau studenți le experimentează, atunci când se confruntă cu diverse situații de evaluare.

A. RECOMANDARI PENTRU ELEVI. În vederea ameliorării și prevenirii simptomelor specifice anxietății față de teste și examene în rândul elevilor, se impune *consilierea pentru însușirea și dezvoltarea unor strategii eficiente de management al emoțiilor personale*, care apar în timpul situațiilor în care sunt ascuțiți la tablă, în bancă sau sunt testați în scris. Literatura de specialitate oferă numeroase exemple de asemenea strategii, care le învață pe persoanele anxioase în raport cu situațiile de evaluare cum să-și recunoască și să-și controleze cognițiile negative și emoțiile amenințătoare, care apar înaintea sau în timpul confruntării cu o situație de testare. Iată câteva:

- ✓ Elevul trebuie să fie obișnuit să *comunică părinților și profesorilor simptomele de anxietate* pe care le resimte, atunci când urmează să se confrunte cu o situație de evaluare sau în timpul acesteia. Împreună cu aceștia, elevul poate analiza punctele tari și cele slabe care îi sunt caracteristice, în faza de pregătire pentru un examen sau test sau în momentul în care se confruntă efectiv cu acesta.
- ✓ Înaintea sau în timpul unui test sau examen important, elevul trebuie să se gândească că acel test sau examen este doar o modalitate în care îi este evaluat nivelul cunoștințelor pe care le-a achiziționat, precum și o oportunitate de a demonstra ceea ce poate lui însuși, profesorilor și părinților. Atunci când a obținut un rezultat bun sau foarte bun, elevul trebuie să fie obișnuit să *se felicite pentru performanță și să-și analizeze posibilele puncte tari* care au contribuit la obținerea performanței. Când rezultatul nu a fost tocmai pe măsura așteptărilor, elevul trebuie să fie obișnuit să-și *analizeze punctele slabe*, pentru a le controla și a le transforma în resurse care să contribuie la îmbunătățirea performanțelor la viitoarele teste sau examene. În acest sens, *discuțiile cu profesorii*, pe marginea notelor mici pe care le-a obținut la un test sau la un examen și a părților din conținutul unei materii care trebuie însușite mai bine, pot fi productive.
- ✓ În timpul testului sau examenului, elevul trebuie să *pună în aplicare o tehnică simplă de relaxare*, care să contribuie la împiedicarea apariției și manifestării simptomelor somatice și neuro-vegetative supărătoare, care sunt, de regulă, asociate stresului în fața situațiilor de evaluare. Elevul trebuie să știe că doar faptul de a se încuraja singur să fie relaxat nu-l ajută prea mult să preîntâmpine simptomele supărătoare ale anxietății față de testare. Una dintre cele mai simple tehnici de relaxare constă în *controlul respirației*, care nu numai că ajută la ventilarea organismului și la oxigenarea corectă a creierului, dar induce și un anumit grad de relaxare a organismului. Există și alte *tehnici comportamentale de relaxare* (de exemplu, tehnica controlului tonusului muscular sau tehnica relaxării prin controlul unor stimuli verbali-cheie care sunt auto-induși), care se învață în câteva ședințe și care îl pot ajuta pe elev să-și controleze simptomele cognitive și somato-neuro-vegetative specifice anxietății față de o situație de evaluare. De asemenea, elevul trebuie să *se străduiască permanent să-și mențină atenția asupra testului sau examenului*. În acest sens, trebuie să depășească miturile care circulă în folclorul despre teste și examene, cum ar fi faptul că unele

întrebări sunt „capcane” pe care profesorul le-a creat pentru a-i „prinde” pe elevii nepregătiți sau faptul că testul este creat în așa fel, încât cei mai mulți dintre candidați să nu aibă suficient timp pentru a parcurge toate întrebările. De asemenea, în rândul elevilor, al profesorilor și al părinților, circulă câteva mituri despre teama sau frica de teste și examene, mituri care trebuie conștientizate și evitate pe cât posibil: elevii se nasc cu teama de examene; anxietatea față de teste și examene este o tulburare mentală; teama de examene nu poate fi depășită (în ciuda eforturilor); toți elevii care nu sunt foarte bine pregătiți pentru un test sau examen vor resimți teama de respectiva situație evaluativă, în timp ce elevii care sunt bine pregătiți sunt feriți de aceste simptome supărătoare; elevii inteligenți și care au abilități școlare foarte bune nu vor resimți teama de un test sau examen; frecventarea cursurilor și realizarea temelor pentru acasă ar trebui să contribuie la reducerea anxietății față de teste și examene; diminuarea simptomelor specifice anxietății față de teste și examene garantează obținerea unor performanțe mai bune. Pe de altă parte, menținerea atenției pe conținutul subiectelor care trebuie abordate (în cazul în care testul sau examenul implică un subiect analitic, un eseu sau o sinteză a informațiilor) sau al întrebărilor la care trebuie ales un răspuns corect (în cazul în care examenul sau testul necesită completarea unor întrebări de tip grilă) îl va ajuta pe elev să managerieze eficient impresia de „tabula rasa” pe care multe persoane o au la începutul unui test sau examen, imediat după ce primesc subiectele. În acest sens, elevul trebuie să-și exerseze capacitatea de a rămâne concentrat pe o sarcină o perioadă de timp optimă, în ciuda tuturor stimulilor distractori care apar în mediul fizic în care lucrează.

De asemenea, elevii trebuie consiliați în legătură cu *strategiile optime de pregătire* pentru un examen sau un test important. Aceste strategii ar putea implica:

- ✓ *Pregătirea constantă* la o materie sau alta, pe tot parcursul perioadei de achiziție a cunoștințelor (și nu doar la sfârșitul acesteia, va contribui la preîntâmpinarea stresului generat de criza de timp în care mulți dintre elevi intră, atunci când au de pregătit, pentru un test sau examen important, un material informațional încărcat.
- ✓ *Elaborarea unui plan de parcurgere a materiei*, care să fie respectat cu strictețe, va ajuta la organizarea eficace a timpului și a resurselor intelectuale necesare pregătirii pentru test sau examen.
- ✓ *Recuperarea lecțiilor și a sarcinilor parcurse în clasă, precum și a temelor pentru acasă*, atunci când, din motive bine întemeiate, s-a absentat de la cursuri un timp

mai îndelungat, îl va ajuta pe elev să evite lacunele din materie și stresul pe care existența acestora îl generează, în etapa de pregătire pentru test sau examen.

- ✓ În vederea evitării stărilor de surmenaj, se impune *alternarea echilibrată a perioadelor de pregătire a materiei cu cele de odihnă* (relaxare prin plimbări în aer liber sau activități sportive, respectiv somn) și *evitarea consumului de substanțe care sunt considerate ca adjuvanți pentru stările de stres sau performanța mnezică* (de exemplu: Ginkgo Forte Plus, Ginseng, Memo Plus sau lecitină).
- ✓ În noaptea de dinaintea testului sau examenului, elevul trebuie să *doarmă bine* (să evite culcarea la o oră târzie), iar în dimineața testului sau examenului, să *servească micul dejun în mod normal* (a pleca nemâncat la un examen nu face altceva decât să mărească starea de nervozitate) și să *evite consumul excesiv de cafea, energizante sau alte substanțe considerate a îmbunătăți capacitatea de concentrare și stresul*.

B. RECOMANDĂRI PENTRU PROFESORI. Se impune *adaptarea de către profesori a propriilor stiluri de predare și de evaluare*, astfel încât conținuturile informaționale și deprinderile pe care doresc să le transmită și sesiunile de evaluare a cunoștințelor să fie variate, atractive, accesibile și să răspundă nevoilor și intereselor reale ale elevilor.

De obicei, *evaluările scrise*, în care elevul are mai mult timp de gândire, permit o elaborare mai atentă a răspunsurilor, deși lipsește *feed-back-ul pozitiv* pe care profesorul îl administrează în cazul evaluărilor orale. Cu toate acestea, profesorii ar putea lua în considerare evaluările scrise în locul celor orale sau invers, în funcție de tipul de situație în care elevul este mai vulnerabil în raport cu simptomele de anxietate deranjante. De reținut că, acolo unde nu este absolut strict necesar scoaterea la tablă sau în fața întregii clase, profesorii pot *să-i asculte pe elevii nominalizați în bancă*. Astfel, s-ar diminua considerabil teama de ridicol și de a se afla în centrul atenției pe care o manifestă mulți dintre elevi.

Profesorii (mai ales diriginții) trebuie să-și *îmbunătățească stilul de comunicare cu elevii*, să acorde o atenție deosebită elevilor mai timizi, care tind să se dezorganizeze, atunci când sunt ascultați la tablă sau în bancă sau atunci când susțin în scris un test sau examen. Este de dorit ca profesorii să țină seama de particularitățile individuale ale elevilor, ajustându-și modalitatea de evaluare la fiecare elev în parte,

pentru eliminarea barierelor care maschează nivelul real al cunoștințelor și al competențelor de lucru intelectual pe care îl posedă elevii.

Profesorii trebuie să depisteze acei elevi care, deși sunt inteligenți, capabili de a învăța în mod logic și organizat și conștiincioși, obțin performanțe slabe. În acest efort diagnostic, trebuie să se țină seama de faptul că, la elevii timizi și predispuși către reacții anxioase generate de teama de aprecierile negative ale celorlalți (colegi și profesori), *Eu*-l pune în funcțiune o serie de mecanisme de apărare generând numeroase blocaje și rețineri. Prin urmare, performanțele pot să nu fie în concordanță cu nivelul real al competențelor elevului care, în alte situații, ar fi avut cu siguranță posibilitatea elaborării răspunsului, producând o cu totul altă prestație.

Importanța feed-back-ului administrat elevilor, cu privire la calitatea răspunsurilor, rămâne primordială. Observând efectele negative pe care le are examinarea orală asupra elevilor, profesorii trebuie să folosească remarci încurajatoare (*feed-back* pozitiv) de tipul: *Foarte bine !, Corect !, Nu e greșit nici cum spui tu, dacă am privi din punctul acesta de vedere, dar...* Valorificarea răspunsurilor bune date de elevi și renunțarea la sancționarea celor incomplete sau greșite reprezintă o atitudine mai productivă pentru elevi și pentru profesori decât atitudinea bazată pe afirmații depreciative, devalorizatoare la adresa competențelor elevilor.

Renunțarea la design-ul evaluării orale bazat pe varianta tradițională (în care elevul este nominalizat de către profesor să răspundă la o întrebare sau la lecție) și utilizarea, în cadrul evaluării, a unor *metode mai antrenante și mai stimulative* reprezintă o altă măsură constructivă la care profesorii ar putea apela. Metodele alternative ar putea include: nominalizarea elevului de către un alt coleg pentru a răspunde la lecție, tragerea la sorți a întrebării, lucrul pe echipe, notarea elevului de către întreaga clasă, dezbateri tematice.

O altă metodă de combatere a anxietății școlare constă în *desensibilizarea sistematică a elevului timid și inhibat* prin crearea de situații în care acesta să se exprime în fața clasei, prin chestionarea lui cât mai des posibil, însă fără să fie notat.

Pentru o eficientizare crescută a procesului de evaluare, este recomandat ca profesorii să colaboreze cu psihologul școlar și să găsească împreună soluții ameliorative. Este necesară intervenția încă din momentul în care sunt observate manifestările anxioase ale elevilor, acest principiu fiind justificat nu numai de

încercarea de ameliorare a performanțelor școlare și a prestației elevilor, ci și de prevenirea instalării unor forme acute sau cronice ale anxietății față de situațiile evaluative. Întrucât o situație mai gravă ar depăși competențele dirigintei sau ale profesorilor, este de dorit ca dirigintele să explice elevului (și părinților acestuia) posibilele consecințe negative ale acutizării sau cronicizării anxietății față de examene și teste, orientându-l pe elev către un consilier sau psihoterapeut.

Alte măsuri pe care profesorii le pot adopta, în vederea preîntâmpinării anxietății față de situațiile evaluative în rândul elevilor, sunt:

- ✓ notificarea elevilor din timp util cu privire la data în care urmează susținerea unui test de evaluare a cunoștințelor, pentru ca aceștia să nu fie luați prin surprindere;
- ✓ clarificarea scopului unui test sau examen, a modalității în care elevii urmează să-l susțină, precum și a criteriilor cantitative și calitative care vor fi utilizate în aprecierea răspunsurilor, pentru ca aceștia să-și formeze expectanțe realiste cu privire la gradul de dificultate a subiectelor, volumul materiei de parcurs, precum și performanțele care sunt așteptate din partea lor;
- ✓ profesorii trebuie să aibă expectanțe realiste cu privire la performanțele elevilor și să-i încurajeze să se străduiască cât pot ei de bine, în etapa de pregătire a materiei și în momentul confruntării cu situația de testare; importanța unui test nu trebuie nici subestimată, nici supraestimată;
- ✓ în timpul testului sau a examenului, se impune crearea unei ambianțe fizice și psihologice de lucru, în care să se preîntâmpine apariția tuturor stimulilor stresanți, care le-ar putea distra elevilor atenția de la rezolvarea subiectelor;
- ✓ respectarea cu strictețe a timpului de lucru efectiv impus elevilor încă de la începutul situației de evaluare, pentru a nu crea frustrări sau stres, pe motivul lipsei de timp pentru parcurgerea subiectelor testului sau examenului;
- ✓ profesorii trebuie să se asigure că toți elevii au înțeles foarte clar modul în care trebuie să procedeze pentru a rezolva subiectele, iar aceasta înainte de startul timpului efectiv de lucru;
- ✓ profesorii trebuie să fie obișnuiți să ceară elevilor *feed-back*-ul cu privire la atmosfera în care au susținut testul sau examenul, gradul de dificultate a subiectelor, dacă timpul de rezolvare a acestora a fost optim, ce îmbunătățiri pot fi aduse modului de formulare și de formatare pe suport material a subiectelor, precum și criteriilor utilizate în corectarea prestațiilor; observațiile aduse de către

elevi trebuie utilizate de către profesori, în revizuirea strategiei de evaluare a cunoștințelor transmise.

C. RECOMANDARI PENTRU PARINTI. În fine, părinții pot fi implicați în eforturile de asigurare a tuturor condițiilor optime pentru testele și examenele pe care copiii lor le au de susținut, implicit a condițiilor pentru prevenirea simptomelor supărătoare ale anxietății. Astfel, în *perioada de pregătire pentru un test sau un examen important*, părinții trebuie să stabilească alături de elev planul de parcurgere a materiei care urmează să fie evaluată și să se implice activ în organizarea timpului în care elevul învață și a celui în care se odihnește, a programului de alimentație, în identificarea surselor de informare, precum și în asigurarea unei ambianțe fizice și socio-emoționale (familiale) optime pentru pregătirea în vederea susținerii respectivului test sau examen.

Încurajarea elevului, pentru a se concentra la lecțiile din clasă, a-și rezolva temele pentru acasă, a căuta în mod independent surse de informare, a-și structura în mod logic materia pe care o are de parcurs și a comunica toate dificultățile pe care le întâmpină – pe fondul orientării acestuia către valorizarea educației, a perfecționării în plan școlar, academic sau profesional – reprezintă o altă direcție, în care părinții trebuie să acționeze permanent.

Părinții trebuie să discute cu elevul în mod deschis și în termeni pozitivi (stimulanți) despre menirea testului sau a examenului, despre așteptările cu privire la performanța din partea acestuia pe care le au, fără să exagereze (sau, dimpotrivă, să minimalizeze) importanța testului sau a examenului și fără să creeze presiuni demotivante pentru elev sau promisiuni nerealiste, a căror potențial eșec, în cazul în care performanța nu se ridică la așteptările părinților, să constituie o sursă de stres suplimentară pentru elev. Părinții îi vor explica elevului că testul sau examenul pe care urmează să-l susțină reprezintă doar o modalitate de evaluare a performanțelor școlare, adică a eforturilor pe care le-a depus și nu a altor calități personale, precum inteligența sau valoarea pe care o are în calitate de adolescent.

În ziua în care elevul urmează să susțină testul sau examenul, părinții trebuie să se asigure că acesta este odihnit, că a servit micul dejun și nu a consumat anumite substanțe pentru stimularea concentrării sau controlul stresului și că va ajunge la timp în locul în care urmează să susțină testul sau examenul. *Încurajarea și susținerea moral-emoțională* a elevului reprezintă elemente-cheie pentru ca acesta să plece la

examen încrezător în propriile forțe. Totuși, excesul de protecție și încurajare poate fi dăunător, în sensul în care elevul să se simtă nesigur pe ceea ce știe și vulnerabil în fața emoțiilor pe care le implică orice examen important. De aceea, părinții trebuie să-l atenționeze pe elev că un anumit nivel al emoțiilor este normal și va contribui la mobilizarea optimă (din punct de vedere cognitiv-intelectual și al motivației de implicare în sarcină) în timpul testului sau examenului.

În fine, *după terminarea testului sau examenului*, părinții trebuie să *analizeze împreună cu elevul punctele tari și pe cele slabe*, care i-au influențat conduita în faza de pregătire, ca și faza de confruntare cu testul sau examenul respectiv și de care elevul trebuie să țină cont, atunci când va avea de susținut un alt test sau examen important pentru cariera școlară sau academică, de mai târziu. Elevul va fi încurajat să vorbească în mod deschis despre dificultățile de ordin cognitiv-intelectual și emoțional pe care le-a întâmpinat în timpul testului sau examenului, despre modalitățile în care le-a depășit, precum și despre ce anume poate face, pentru a preîntâmpina apariția lor, atunci când se va confrunta cu noi situații de evaluare a cunoștințelor.



BIBLIOGRAFIE

1. Iamandescu I. 1996, *Psihologie medicală*, Editura Infomedica.
2. Mitrofan L., Ciupercă C. 1998, *Incursiune în psihosociologia și psihosexologia familiei*, Editura Press Mihaela, București.

3. Mitrofan I. Buzducea D.,2011,*Consiliere și terapie centrată pe traumă*.Editura SPER,București.

4.Reid L.2014,*Cum înlăturăm anxietatea copiilor nostril.Fără medicamente și fără terapie*, Editura Meteor Publishing, București

STRATEGII DE DEZVOLTARE A INTELIGENȚEI EMOȚIONALE LA CLASA PREGĂTITOARE

Prof. Alexandra Fejér

Școala Gimnazială Nr. 14 „Sfântul Bartolomeu” Brașov

Introducere

Inteligența emoțională „se referă la aptitudinile de reglare, gestionare și exprimare a informațiilor asociate cu emoțiile, precum și la autocontrol și motivație” (Hatiie, 2024). Scopul acesteia este ca „elevii să-și gestioneze emoțiile, să-și creeze strategii cognitive de coping pentru a reduce stresul, pentru a comunica eficient, pentru a da dovadă de sensibilitate socială față de cei din jur și a limita conflictele.”

Deși este o inovație instituțională și pedagogică recentă (Borzea, 2019) clasa pregătitoare este recunoscută în mediul educațional ca fiind cea mai provocatoare clasă a nivelului primar și, poate pe drept, deoarece majorității copiilor de 6 ani le lipsește exact această inteligență emoțională care contribuie la un cadru armonios de învățare. Deși privită ca o Cenușăreasă, clasa pregătitoare este o imensă oportunitate pentru a dezvolta sistematic, planificat și consecvent bazele inteligenței emoționale. Și exact ca și Cenușăreasa, sub bagheta magică a unui învățător dibaci, primul an în învățământul primar poate fi cel al unei transformări radicale, al unei metamorfoze.

Anul acesta am, pentru a treia oară în viața mea de dascăl, clasa pregătitoare. Nu întâmplător am ales tema și numele clasei ca fiind „Clasa omiduteilor flămânde după învățare”, deoarece, după 2 serii de elevi ce mi-au trecut prin mână, sunt mai încredințată decât oricând că această clasă pregătitoare trebuie să fie o perioadă a metamorfozei. Și deși nu este lipsită de provocări, sunt convinsă că va culmina cu un zbor măreț, colorat, jucăuș și plin de bucurie.

Munca de concepere, planificare și organizare a unor activități care să faciliteze această transformare este una laborioasă, asiduă, grea, dar plină de satisfacții. Dezvoltarea inteligenței

emoționale este una dintre prioritățile mele la clasa pregătitoare, alături de dezvoltarea abilităților sociale și formarea competențelor prevăzute de programă. De aceea, desfășor activități integrate care să îmbine aceste trei laturi de importanță capitală.

În cele ce urmează, voi descrie câteva dintre activitățile desfășurate de mine la clasa pregătitoare cu mențiunea că ele pot fi aplicate și la clase mai mari.

Cărți despre emoții

La clasa pregătitoare (în special) citesc foarte des copiilor. Indiferent ce temă abordăm, caut o carte potrivită cu ajutorul căreia să le captez atenția și să îi introduc în activitate. Iată lista cărților pe care eu le-am folosit cu succes până acum:

- General: *The way I feel* – Janan Cain, *Hărți ale emoțiilor mele* – Bimba Landmann, Editura Signatura, *Aventuri în țara emoțiilor* – Alec Blanche
- Bucurie: *Secretul domnului L.* – Cosetta Zanotti, Editura Signatura, *Emoțiile Sarei: tristețea și bucuria* – Cecile Alix
- Tristețe: *Emoțiile Sarei: tristețea și bucuria* – Cecile Alix, *Rică Rinocerul* – Twinkl
- Anxietate: *Wilma Jean the worry machine* – Julia Cook
- Jucăușenie, voieșie: *Elefantul Elmer* – David Mckee
- Furia: *Emoțiile Sarei: Furia și liniștea* – Cecile Alix, *Ursul păcălit de vulpe* – I. Creangă

Floarea emoțiilor



Din experiența mea în lucrul cu copiii de 6-7 ani, am învățat că este foarte important să luăm lucrurile pe rând, gradual, după o structură clară,



repetitivă. În acest fel procedez și la predarea lecțiilor despre emoții. Abordăm o singură emoție pe rând, una pe zi sau pe săptămână, după cum ne permite timpul. După ce le citesc o poveste

potrivită, îi întreb pe copii ce le provoacă lor emoția respectivă. Îi las să povestească, apoi le dau o foaie de hârtie decupată în formă de petală (format A5). Ca prim pas, le cer să coloreze petala în culoarea pe care ei o consideră potrivită, apoi îi rog să deseneze o situație care le provoacă acea emoție. Asamblăm la tablă floarea, în mijlocul căreia eu scriu numele emoției în discuție. Această metodă facilitează comunicarea liberă între copii. De fiecare dată când am aplicat-o, copiii au rămas lângă tablă împărtășind experiențe, prezentându-și petala și verificând ce au desenat alți colegi.

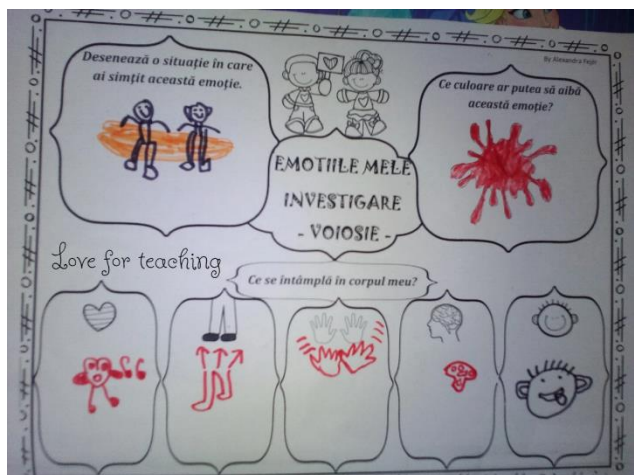
Furia – activitate integrată



Ca introducere în temă, am citit copiilor povestea *Ursul păcălit de vulpe*, adaptare după Ion Creangă. După lectură, am verificat înțelegerea textului și, prin întrebări ghidate, i-am condus la identificarea emoției ursului: furia. Am discutat despre senzațiile pe care le simțim în corp în momentul în care această emoție puternică erupe ca un vulcan. Am învățat apoi să desenăm o față care să exprime furie, analizând poziția sprâncenelor, a gurii, privirea ochilor. Am realizat și un experiment care să illustreze furia. Fiecare elev a primit un pahar de unică folosință alb (de carton) pe care i-am lăsat să deseneze o față furioasă, după cum tocmai îi învățasem. Copiii au turnat în pahar 1 linguriță de bicarbonat, un albuș de ou (aduse de acasă) și câteva picături de tempera roșie, apoi au amestecat totul cu un bețișor de înghețată/cafea. La sfârșit, am turnat eu în paharul fiecăruia puțin oțet. Efectul a fost spectaculos. Într-o activitate ulterioară, am explorat modalități de gestionare a furiei: 1. Vorbește cu cineva, 2. Tehnici de respirație, 3. Retrageră într-un colț calm, 4. Solicită o îmbrățișare. Elevii s-au grupat în funcție de ceea ce li se pare că li se potrivește cel mai bine.

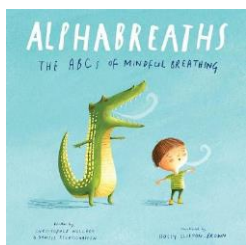
Investighează emoția

Atunci când explorăm o anumită emoție, mi se pare esențial să investigăm modul în care aceasta se manifestă în corp. Din fericire, copiii vin din grădiniță cu abilitatea de a recunoaște emoțiile personajelor în povești sau emoțiile colegilor,



dar prea puțini știu să descrie cum aceasta se simte în propriul corp. De aceea, am creat pentru elevii mei o fișă de investigare a emoției în care le cer să deseneze cum se simt picioarele, mâinile, capul, fața și inima. (Anexa 1) Îi împart în echipe sau în perechi și îi provoc să vorbească, să împărtășească, să investigheze împreună. De multe ori, după această etapă de investigare, copiii învață nu numai să își recunoască propria emoție, dar să și descrie senzațiile. Această punere în cuvinte a senzațiilor corpului contribuie la o amânare a momentului de criză. Metoda investigației a funcționat extraordinar în clasa mea în cazul unei eleve care făcea crize de isterie. Învățând despre anxietate, fetița a învățat să identifice problema și să îmi descrie concret ceea ce simte, dându-mi mie timp să reacționez și să pregătesc soluția, sau chiar, uneori, în timp ce vorbea, creierul ei avea timp să proceseze și să caute soluția, diminuând considerabil numărul crizelor de isterie.

Strategii de calmare a emoțiilor puternice



Inteligența emoțională este responsabilă de autocontrol și strategii de coping, iar acestea nu se deprind natural, ci prin expunere și exercițiu. Cea mai frecvent folosită strategie de calmare la clasa mea este respirația mindfulness. Cartea preferată a copiilor este *Alphabreaths – The ABC of mindful breathing* de Willard Christopher. Imaginile superbe și asocierea respirațiilor cu animalețe, insecte și obiecte este foarte eficientă pentru copii. Următoarea tehnică foarte practică este **Sticla emoțiilor**. Într-o sticlă de plastic am pus apă, săpun lichid și sclipici, dar se poate adăuga și ulei. De fiecare dată când emoțiile sunt prea puternice, copiii cer sticla aceasta, o agită și privesc cum sclipiciul se așază. De asemenea, avem în clasă un colț calm în spatele clasei format din pernuțele pe care copiii le folosesc la *Întâlnirea de dimineață*. Unii copii, preferă să se retragă acolo pentru a se liniști. La colțul calm, avem lipit un poster cu tehnici de calmare ilustrate pe care copiii îl pot folosi dacă doresc.

Concluzie

Traseul pe care eu îl urmez în formarea inteligenței emoționale la elevii de clasă pregătitoare este acesta: inițiere (povești, cărți), investigare (Floarea emoției, Harta emoției), informare (strategii practice puse la îndemâna copiilor) și exercițiu. Formarea inteligenței emoționale este un proces îndelungat și de multe ori anevoios. Rezultatele sunt uneori

spectaculoase, alții întârzie să apară, dar consecvența și determinarea fac diferența pe termen lung.

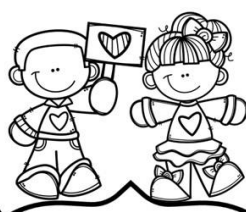
BIBLIOGRAFIE

Hattie, J. 2024. *Învățarea vizibilă – versiunea extinsă*. Polirom
 Pânișoară, I. O., Manolescu, M. (coord.). (2019). *Pedagogia învățământului primar și preșcolar*. Polirom.

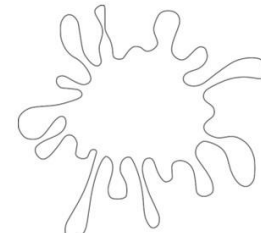
ANEXA

By Alexandra Fejér


Desenează o situație în care ai simțit această emoție.




Ce culoare ar putea să aibă această emoție?





**INVESTIGHEAZA
EMOTIA**






Ce se întâmplă în corpul meu?







INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ ÎN EDUCAȚIA TIMPURIE

Prof. înv. preșcolar Gafița Andreea Vasilica

Școala Gimnazială Scobinți

Ce este inteligența emoțională și cum ne ajută?

Inteligența emoțională reprezintă capacitatea de a înțelege și gestiona atât propriile **emoții**, cât și pe ale celorlalți. Aceasta presupune un set de abilități ce implică perceperea și exprimarea propriilor emoții, cunoașterea și înțelegerea afectivității celorlalți, adaptabilitate, controlul impulsurilor și dispoziția generală de a vedea partea pozitivă a vieții.

Conform Curriculumului pentru educație timpurie 2019, pag. 4, „O educație timpurie coerentă reprezintă contextul necesar unui echilibru între toate aspectele socio-emoționale, învățare și stare de bine”

Jacques Cosner, ne vorbește în cartea sa „Introducere în psihologia emoțiilor” despre cele 9 criterii ale emoțiilor discrete pe care Paul Ekman și colaboratorul său W. Friesen, astfel au demonstrat prin studii realizate pe fotografiile cu mimici faciale a mai multor populații (japonezi, europeni, anglo-saxoni), că emoția expresiilor de bază este universală, prin utilizarea unei mimici faciale specifice. Apar unele expresii de nuanță în funcție de tipul de emoție și de cultură. Manifestările emoționale furnizează informații celor din jur despre tipul de reacție și comportamentele viitoare, fiind cruciale pentru dezvoltarea relațiilor interpersonale.

Caracteristicile emoțiilor de bază :

Frică durează de la câteva secunde până la maxim o oră.

Furia durează de la câteva minute până la câteva ore.

Bucuria durează de la o oră până la o zi, în funcție de importanța contextului social.

Tristețea se prelungește de la una la mai multe zile, necesitând uneori o perioadă de doliu și adaptare la o nouă situație informațională.

Exprimarea verbală are un rol important în exprimarea emoției și în trăirea acesteia.

Procesele cognitive și cele motivaționale pot genera reacții emoționale.

Numărul *emoțiilor primare* este limitat, unii cercetători spun că furia, tristețea, bucuria, dezgustul și surpriza sunt esențiale și necesare supraviețuirii biologice (Ekman, 1999).

Emoțiile sociale, numite și *emoții secundare* sau emoții complexe: rușinea, vinovăția, jena, mândria, trufia, invidia, gelozia, nostalgia, regretul, admirația, smerenia, recunoștința, compasiunea, disprețul, doliul, plictiseala, fericirea, dragostea, speranța, etc.

Prin raportare la perioada timpurie, recunoașterea sinelui este hotărâtoare pentru trăirea incipientă a emoțiilor. Emoțiile implică sinele (18-24 luni), însă acestea necesită un grad înalt de dezvoltare cognitivă, formarea și folosirea unei reprezentări mentale a propriei persoane, asigurând astfel o bună integrare și funcționare a individului în societate.

„Testul rujului”, presupune aplicarea unei pete de culoare roșie pe frunte, iar apoi copilul este lăsat în fața oglinzii, urmărindu-i prima reacție. Dacă copilul duce mâna la frunte, înseamnă că își recunoaște sinele, însă dacă duce mâna la oglindă, înseamnă că încă cercetează.

Exemplu : „Un băiețel sparge vaza preferată a mamei, în timp ce se joacă cu mingea. Bucuria jocului cu mingea este anticipată de surpriză, apoi de probabilitatea de a fi pedepsit, frica, dar și de mila față de mama care a rămas fără vază, tristețe deoarece și lui îi plăcea.

Interiorizarea afectivității negative, se transformă în rușine și vinovăție, aceste persoane au traseul social mai echilibrat cu privire la normele sociale, au sănătatea mintală mai bună.

Perioada optimă de însușire a abilităților emoționale, cât și de dezvoltare a inteligenței emoționale, începe chiar în primii ani de viață. Viața de familie și experiențele din grădiniță constituie cea dintâi școală a emoțiilor oricărui copil, întrucât în aceste medii el învață să recunoască atât emoțiile proprii, cât și reacțiile celorlalți la emoțiile sale, exprimarea facială a emoțiilor (ex., să decodifice o frunte încruntată ca semn de îngrijorare sau supărare, un zâmbet ca semn al bucuriei etc.), modalități de răspuns la emoțiile celor din jur; precum și să gândească aceste emoții și să își aleagă reacțiile; să citească și să își exteriorizeze speranțele și temerile, dar și modele legate de modul în care adulții își gestionează propriile emoții.

Maturizarea afectivă a copilului include imaginea de sine, siguranța emoțională, capacitatea de a se adapta la stres și la schimbare, abilitatea de a socializa și a învăța etc.

Dezvoltarea inteligenței emoționale contribuie la creșterea armonioasă și echilibrată a micuților, la îmbunătățirea unor aspecte importante de personalitate, precum: abilități de comunicare; motivație; voință; empatie; încredere în sine; respect de sine; respect față de ceilalți; gestionarea sentimentelor; autocontrol, educarea emoțiilor; gestionarea și depășirea emoțiilor care îi inhibă (prin identificarea, recunoașterea și conștientizarea lor); menținerea emoțiilor care îi ajută să își păstreze echilibrul interior.

Studiile de psihologie relevă faptul că emoțiile influențează evoluția caracterului pe tot parcursul vieții.

Copilul inteligent din punct de vedere emoțional:

- este conștient de emoțiile sale și vorbește liber despre ele;
- recunoaște emoțiile celor din jur;
- comunică ușor despre ceea ce îl interesează sau îl preocupă;
- știe să spună nu fără să îi rănească pe ceilalți;
- are comportamente rezonabile, chiar și atunci când lucrurile nu merg așa cum și-ar dori, și nu abandonează o activitate, nici atunci când devine dificilă;
- are bine dezvoltat sistemul motivațional – de pildă, nu face unele activități doar pentru că i s-a cerut să le facă sau pentru că este supravegheat, ci pentru că a înțeles beneficiile și utilitatea acestora pentru propria dezvoltare;
- este sigur pe el în majoritatea situațiilor, iar atunci când simte că nu se descurcă, cere ajutor;
- se adaptează rapid la situații/persoane noi;
- nu îi este teamă să pună întrebări sau să își pledeze preferințele;

- are prieteni cu care se relaxează și de la care învață modele noi de comportament.

Emoțiile pentru fiecare etapă de vârstă:

Între 2 și 4 ani, copiii încep să vorbească despre propriile emoții, identifică și diferențiază expresiile faciale ale emoțiilor de bază (furie, tristețe, frică și bucurie), manifestă accese violente de furie și teamă de separare.

De la 4 la 5 ani, copiii identifică și diferențiază expresiile faciale ale mai multor emoții, precum furia, tristețea, frica, bucuria, rușinea, mândria, vina – chiar după tonul vocii.

De la 5 la 7 ani, preșcolarii pot lua în calcul și factorii situaționali, nu doar expresiile faciale (un „zâmbet amar”).

Exprimarea adecvată a emoțiilor este foarte importantă în cadrul interacțiunilor sociale, deoarece contribuie la menținerea lor.

Exprimarea neadecvată de către copii a emoțiilor negative, prin agresivitate fizică sau verbală, determină izolarea acestora.

Rolul proceselor de interpretare cognitivă în declanșarea emoțiilor:

Exemplu: Este suficient ca un animal să fie apreciat periculos pentru ca un copil să resimtă frica.

Modalități de dezvoltare și stimulare a inteligenței emoționale în colaborare cu copiii

Copiii pot fi învățați să-și ajusteze modul în care își exprimă emoțiile și în care îi ascultă pe ceilalți, concentrându-se pe următoarele 4 aspecte: ce observă, ce simt, ce nevoi au și ce anume cer.

Obiectivele:

- a) conștientizarea, identificarea propriilor emoții;

- b) înțelegerea și aprecierea emoțiilor celorlalți;
- c) exprimarea, exteriorizarea emoțiilor;
- d) conștientizarea corespondenței dintre situație, sentimente și consecințe;

Exemple de activități:

1. Elaborați „Panoul dispozițiilor”, care poate fi completat dimineața (copiii își identifică dispoziția cu care au venit la grădiniță), imagini ce pot fi asociate cu emoții, culori ce pot exprima stări și emoții, etichete ale emoțiilor.

2. Activitate „Pușculița cu emoții”:

a. Copiii vor extrage din pușculiță imagini cu copii sau adulți și vor realiza o scenetă “mută”, prin

mimică și pantomimă, pentru ca ceilalți să identifice emoția sau starea redată.

b. Copiii vor extrage din pușculiță imagini ce reprezintă emoții și vor descrie situații în care le-au trăit.

c. Copiii vor extrage din pușculiță imagini cu situații, circumstanțe, contexte ce trezesc sentimente și emoții și vor identifica sentimentele și emoțiile redată de acestea.

d. Copiii vor extrage din pușculiță imagini cu situații dificile, problematice ce necesită căutare de soluții. Încurajați-i să le analizeze critic, să identifice stările celor implicați, să anticipeze consecințele, să găsească soluții. Exemple de provocări: ce credeți că s-a întâmplat? cine/ce a cauzat situația? Ce simte fiecare din cei implicați? Care ar fi urmările? Cum ar mai fi putut proceda? Cum ar putea corecta situația? Cum s-ar simți dacă ar face-o? Dacă ați fi în locul lui/ei, ce ați fi făcut?

3. Citiți-le copiilor povești, poezii, povestioare cu expresivitate, cu implicație emoțională, folosind activ mimica, pantomima. Analizați emoțiile aplicând algoritmul observă–descrie–simte–compară–argumentează.

4. Încurajați copiii să confecționeze din materiale reciclabile, hârtie colorată, semințe, resturi vegetale imagini sau nutrițe ce ar reprezenta dispoziția părinților.

5. Activitate continuați enunțul: încurajați copiii să continue enunțul prin a alege fie cartonașul cu expresia facială, fie cartonașul cu eticheta emoției ce ar corespunde răspunsului. Exemple:

- „Atunci când mama îmi cumpără o carte, mă simt...”;
- „Atunci când colegul mă jighește, mă simt... ”;
- „Atunci când mă joc cu jucării, mă simt...”;
- „Atunci când cineva îmi strică castelul, mă simt...”;
- „De fiecare dată când sunt ajutat, mă simt...”.

6. Activitate „Ce faci atunci când...: invitați copiii să participe la discuții, adresându-le întrebări provocatoare.Ex.: ce faci atunci când îți este frică? cum te porți? La cine apelezi?

7. Activitate „Am învățat să zbor: invitați copiii într-o călătorie "pe aripile vântului": Dacă, printr-o minune, am putea zbura, ce colțisor al lumii ați alege ca destinație? ce sentimente v-ar trezi acest zbor? Dacă ați putea lăsa în urmă unele emoții, stări, care ar fi acestea? Dacă visele ar prinde aripi, care dintre ele ați dori să vi se împlinească? Dacă ați putea zbura, ce pasăre v-ar plăcea să fiți? În timpul activității puteți "ateriza" de câteva ori pentru a prinde la puteri, la locurile de popas discutându-se despre ceva.

8. În faza în care copiii învață despre emoții și încă nu știu denumirea lor, recurgeți la **reflectarea sentimentelor**, adică în loc să-i întrebați cum se simt, răspunsul fiind „nu știu”, identificați inițial emoția și apoi transpuneți-o sub formă de întrebare sau afirmație.

Exemple:

1. Copilul: nu pot să îmi leg șiretul.

Educatorul/educatoarea: Pare să îți fie greu sau îți este greu, sau te simți neputincios(oasă) acum.

2. Copilul: nu pot desena, nu-mi iese bine.

Educatorul/educatoarea: Se pare că ești necăjit(ă) sau ești supărat(ă)?

Modul în care reacționați la exprimarea emoțională a copiilor determină exteriorizarea sau inhibarea emoțiilor viitoare ale acestora. Expresivitatea emoțională a adulților devine pentru cei mici un model în ceea ce privește exprimarea emoțională. Exemplu: Dacă manifestați frecvent emoții negative, copiii le vor manifesta și ei, datorită expunerii repetate la acestea.

Exemplu de joc care ar putea să ne ajute în acțiunea de eradicare a fricii la preșcolari:

Se pot folosi jucării moi. Numărul de participanți este nelimitat.

Într-o casă trăia un cățeluș (copilul trebuie lăsat să spună singur dacă acetuia îi era bine acolo sau nu și s-o demonstreze în diferite scene). Într-o zi el a ieșit la plimbare și... s-a rătăcit (trebuie fixată starea cățelului atunci când a înțeles că stăpânul nu este lângă el). Copilul este rugat să gesticuleze și să mimeze dezorientarea, spaima, disperarea cățelușului. Discutați despre cauza rătăcirii: s-a luat după un fluture și nu a observat cum s-a depărtat de casă, s-a abătut din cale).

Acțiunile ulterioare depind de starea copilului. Dacă participă cu mult entuziasm și este gata să continue jocul, alcătuiți împreună o povestioară despre aventurile rătăcitului. Dacă însă subiectul îl traumează, povestiți-i cât mai repede un sfârșit fericit, revenind la acest joc peste câteva zile și urmărind reacția copilului.

Trebuie arătate aventurile și nu întâmplările negative, evidențiind bunătatea personajelor cu care se va întâlni cățelul. Dacă, în opinia copilului, cățelului nu i-a fost bine la stăpânii pe care i-a avut, atunci derulați firul poveștii astfel încât el să fie găsit de alți oameni, chiar de copil. Momentul găsirii trebuie jucat ca fiind foarte fericit, dar și de aventurile sale cățelușul își va aminti cu multă bucurie frica față de personajele negative din povești.

Până nu demult, părinții erau atenționați să nu le permită copiilor de 5 ani să vizioneze Scufița roșie, considerându-se că chipul lupului poate avea asupra lor un impact puternic. Astăzi însă copiii vizionează nu numai desene animate cu monștri, roboți ucigași, vampiri, ci și filme de groază, filme de acțiune pentru adulți.

Dacă mai adăugăm la această listă și jocurile computerizate, ai căror eroi nu seamănă nici pe departe cu niște ursuleți sau purceluși binevoitori și drăgălași, nu ne rămâne decât să ne mirăm că, cu o astfel de încărcătură și presiune asupra psihicului, nu toți copiii noștri sunt nevrotici.

Să nu uităm faptul că frica față de personajele din povești pot masca frica față de părinții duri și autoritari.

Recomandări practice:

- Fiți un model de conștientizare, identificare și exprimare a emoțiilor.
- Aveți curajul de a recunoaște trăirea unor sentimente și emoții, stabiliți ce anume le determină, observați cum vă comportați pe fundalul lor, gândiți-vă ce ați putea face pentru a diminua consecințele.
- Arătați prin propriile acțiuni ce înseamnă să fii empatic.
- Fiți sinceri cu copiii.
- Evitați critica excesivă, comentariile umilitoare, persiflările.
- Evitați calificativele negative (leneș , egoist etc.).
- Subliniați micile succese ale copiilor, pentru creșterea încrederii în forțele proprii.
- Evitați să coalizați cu copilul “victimă” pentru a-l pedepsi pe “inamic”; clarificați situația, validați emoțiile, demonstrați calea de soluționare.
- În dezvoltarea inteligenței emoționale țineți cont de tipul de personalitate al copilului. Copilul extrovert va reacționa mai rapid, va asimila mai ușor abilitățile de identificare și exprimare a emoțiilor decât copilul introvert.

Copiii sunt diferiți și nu pot fi comparați decât cu ei înșiși. Totuși, ei au în comun câteva lucruri esențiale: toți au nevoie de dragoste, de securitate, de îngrijire și de exercițiu; toți simt

nevoia de recunoaștere și acceptare; toți caută un sprijin în adult și au nevoie de un anumit control din partea acestuia pe măsură ce își dezvoltă încrederea în sine și dobândesc propria experiență.

Motive pentru care copiii pot deveni anxioși:

- problemele din familie, conflictele/certurile frecvente, violențele;
- experiențele neplăcute cu amprente pentru viitor (ex: cădere din leagănul din curte, izbire de un val puternic la mare);
- confruntarea cu situații noi sau nefamiliare, neînțelese: apariția unui frate sau a unei surori, schimbarea locuinței, începutul frecventării grădiniței;
- unele povești și emisiuni televizate, inclusiv pentru copiii mici, care pot fi neașteptat de înfricoșătoare;
- situații din viața reală: accidente (ex., copilul este martorul unui accident rutier); o încăierare cu prietenul; acțiuni necugetate din partea fraților sau a surorilor, care pot provoca visuri urâte.
- pedepsele aplicate de adulți (ex., închiderea copilului în WC, în cămară).

De ce anume se tem copiii?

Până la 2 ani, pe copii îi deranjează mult despărțirea de părinți sau de persoanele care au grijă de ei, zgomotele puternice, prezența unor persoane străine.

La vârsta de 2-3 ani, deseori apare frica de întuneric. Personajul principal al visurilor este lupul. Imaginea lui înspăimântătoare devine "chiriașa" acestora în urma vizionării poveștilor, chiar și a Scufiței roșii. Lupul este visat și de copiii cărora le este frică de atitudinile agresive și autoritare ale părinților (mai ales ale tatălui), de pedepsele lor. În afară de aceasta, lupul se asociază cu durerea fizică, "declanșată" de mușcătura imaginată a acestuia. La sfârșitul anului doi de viață în visurile urâte "se strecoară" Baba Cloanța, care reflectă probleme în relațiile cu o mamă severă, mai puțin gingașă, adeptă a pedepselor. Furând copiii "neascultători", Baba Cloanța îi duce în lumea sa, o lume rea, unde domnește violența, nedreptatea și neîndurarea.

Copiii de 5-6 ani le este adesea frică de personaje imaginare (fantomе, monștri), de fenomene ale naturii (tunete, fulgere etc.), de întuneric, de anumite persoane sau să doarmă singuri.

Semne ce denotă o stare de anxietate sau fobie:

- micuțul nu poate să se joace cu alți copii;
- micuțul nu poate să doarmă singur;
- micuțul plânge fără motiv;
- micuțul se teme să fie lăsat singur.

Ce e de făcut?

- Temerile trebuie acceptate și respinse, astfel încât copilul să înțeleagă că este normal să-i fie frică de un lucru pe care nu îl înțelege (ex., e firesc să-ți fie puțin teamă de câini după ce unul a lătrat tare la tine. Da, știi că-ți este teamă de el, fiindcă este mare.; nu cunoști bine cum se schimbă ziua cu noaptea, de aceea întunericul nopții îți produce frică...și mie îmi era frică de întuneric când eram mică, dar mi-a trecut.).
- Încurajați copilul care are frecvent vise urâte să vorbească despre ele sau, dacă este destul de mare, să deseneze „monstrul” care l-a speriat.

Modalități de diminuare a anxietății:

1. În primul rând, recunoașteți teama copilului. Ea este reală și nu un moft sau “o chestie” inventată ca să vă atragă atenția.
2. Încurajați copilul să vorbească despre temerile sale și cereți-i să le descrie. Așa va înțelege că îi sunteți aproape.
3. Evitați să ironizați ori să glumiți pe seama temerilor pe care le are.
4. Dacă unul dintre părinți este hiperprotectiv, inițiați o discuție prin care să-i explicați impactul unei griji excesive asupra alimentării acestei temeri. Copilul se obișnuiește treptat cu gândul că,

dacă îi este frică, mama îi oferă atenție, iar regula de care se va conduce va fi următoarea: Dacă mi-e frică și arăt asta, mama va fi lângă mine.

5. Învățați-l să-și monitorizeze frica: Când apar senzațiile? Ce evenimente au declanșat frica? Cu ce

intensitate s-a manifestat? (stabiliți gradul de intensitate cu ajutorul unei scale de la 1 la 10).

6. Cultivați-i încrederea în sine prin a-l recompensa de fiecare dată când face ceva singur, utilizați încurajări de genul: bravo, foarte bine, știam că ai să reușești, știam eu că poți etc.

7. Dacă frica persistă și îi afectează și domeniile de funcționare, adică își reduce numărul de prieteni, nu mai vrea să meargă la grădiniță etc., sugerați-le părinților să apeleze la un psiholog.

Pentru a menține stările de liniște, copilul trebuie implicat în joc. Jocul este un mod de exprimare a sentimentelor, de înțelegere și modelare a realității ce-l înconjoară. Jocul este mișcare, bucurie, plăcere. Jocul este "parte" a copilului.

Dezvoltarea emoțională joacă un rol primordial în dezvoltarea armonioasă a celor mici. Grija adulților pentru stimularea unei dezvoltări emoționale optime va influența într-un mod pozitiv acțiunile lor ca viitori cetățeni, a unei societăți mereu în schimbare.

Bibliografie:

* Curriculumul pentru educație timpurie, 2019;

1. Boncu, S., & Nastas, D. (2015). *Emoțiile complexe*, Iași, Editura Polirom;
2. Cosnier, Jacques., (2002) *Introducere în psihologia emoțiilor și a sentimentelor*, Editura Polirom
3. Ekman, Paul., (2003) *Emoții date pe față. Cum să ne citim sentimentele de pe chipul uman*, Editura Trei.
4. Stan, Liliana., (2016), *Dezvoltarea copilului și educația timpurie*, Editura Polirom.

TEHNICI CREATIVE UTILIZATE ÎN DEZVOLTAREA EMOȚIONALĂ LA COPII

Profesor consilier școlar Galan Simona Georgiana
Școala Gimnazială “Constantin Morariu”

Dezvoltarea inteligenței emoționale în rândul elevilor este un proces esențial pentru formarea unei personalități echilibrate și sănătoase. Inteligența emoțională se referă la abilitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, precum și de a înțelege și influența emoțiile celor din jur. În contextul educațional, această abilitate joacă un rol important în învățare, relaționarea cu ceilalți și adaptabilitatea la diverse situații din viața școlară. Astfel, ca beneficii a **dezvoltării inteligenței emoționale la elevi enumerăm:**

- **Îmbunătățirea relațiilor interpersonale:** Elevii cu o inteligență emoțională bine dezvoltată au mai multe șanse să stabilească relații pozitive cu colegii, profesorii și familia.
- **Gestionarea stresului și a anxietății:** Elevii care își înțeleg emoțiile pot face față mai bine stresului școlar, examenelor sau dificultăților personale.
- **Rezolvarea conflictelor:** Dezvoltarea empatiei și a abilității de a comunica eficient îi ajută pe elevi să rezolve conflictele într-un mod constructiv.
- **Performanțe academice mai bune:** Un elev care își gestionează emoțiile este mai capabil să se concentreze la studiu și să aibă o atitudine pozitivă față de învățare.

Așadar, în cele ce urmează vom vorbi despre compensarea prin artă care este o resursă importantă în dezvoltarea inteligenței emoționale în rândul elevilor. Copiii răspund pozitiv activităților creative, atitudinii încurajatoare și flexibile a profesorului fiind capabili să ofere răspunsuri adaptate cerințelor ce vin dinspre mediu. Adaptarea acestor cerințe la nevoile lor bazale (organizare, eliminarea distractorilor, oferirea gradului potrivit de stimulare senzorială) și gestionarea activităților în mod creativ sunt principalele repere metodologice potrivite în asistarea unor astfel de cazuri. Alături de respectarea unicității și a preferințelor fiecărui copil, strategiile mai jos enumerate pot fi implementate cu succes în orice tip de activitate educativă.

Prin intermediul tehnicilor creative, copiii pot să își acceseze resursele într-o manieră non-formală; pot să își maximizeze creativitatea, spontaneitatea și abilitățile de a dezvolta jocul simbolic.

În continuare, putem enumera câteva dintre tehnicile creative care vin în sprijinul copiilor să-și dezvolte potențialul creativ, să-și atingă potențialul lor maxim de achiziții în obținerea unor produse și exersarea unor comportamente dezirabile social.

Desenul și pictura- Studiile pioniere despre desenele copiilor își au originea în anii 60, iar ele au fost utilizate pentru a orienta și îndruma copilul spre a-și exprima emoțiile, sentimentele, pentru a deveni conștient de sine și de a-și descoperi în acest mod identitatea și felul său de a fi. Pictura poate fi trăită și ca o experiență senzorială, atunci când vorbim despre dactilopictură, copilul poate simți textura culorii, mirosul acesteia, consistența și astfel poate exprima mai ușor trăirile sale. Posibilitatea pe care o poate oferi o coală de hârtie, indiferent dacă desenăm sau pictăm este imensă, deoarece ne permite să umplem un gol așa cum dorim noi, să folosim culorile care ne plac, să exprimăm ceea ce nu putem exprima cu ajutorul cuvintelor, să comunicăm, să explorăm. Dacă spre exemplu un copil dorește să coloreze cerul cu galben și nu cu albastru, el este liber să facă acest lucru, fapt care îi conferă un sentiment de siguranță și control asupra produsului finit. Desenul poate fi parte a unei funcții de simbolizare, cât și de comunicare. “Este de remarcă faptul că pictura își are valențele sale mai ales în cadrul legăturii funcționale ce se stabilește între culoare și starea psihoafectivă a persoanei. Lucher privește culorile din trei perspective: aceea de a reprezenta și de a fi ipoteza afectivă, având culorile albastru, verde, roșu și galben. 1.- albastru: se referă la profunzimea sentimentelor; subiectul este egocentric, pasiv, heteronom, sensibil, perceptiv, receptiv la relații; caracteristici afective: liniștea, satisfacția, tandrețea, afecțiunea. 2.- verde: face referire la suplețea voinței; subiectul este egocentric, pasiv, defensiv, autonom, tenace, posesiv, nealterabil; caracteristici afective: persistență, afirmarea de sine, obstinație, stima de sine. 3.- roșu: reprezintă forța voinței, subiectul este extravertit, activ, ofensiv, autonom, mobil, competitiv, eficace; caracteristici afective dominante: dorința, excitabilitatea, dominarea, sexualitatea. 4.- galben: reprezintă spontaneitatea; subiectul este extravertit, activ, inventiv, heteronom, expresiv, ambițios,

investigator: caracteristici afective: inconsistența, expectativitatea, originalitatea, bucuria de a trăi.”⁵

Modelajul – o altă tehnică creativă, care ne acordă posibilitatea de a cunoaște și înțelege mai bine copilul, oferă, la fel ca și pictura, atât experiențe kinestezice, cât și tactile care ne permit să spargem blocajele cu care un copil se poate confrunta. Modelajul se poate utiliza inițial ca o metodă de investigație, lăsând copilul să facă ce vrea cu materialul indicându-se unele aspecte perturbante, în timp activitatea se poate canaliza spre terapie. Este de dorit ca inițial activitatea de modelaj să cuprindă elemente simple de realizat: bile, mărgelile, mingi, cuburi, ca apoi să se treacă treptat la fructe, legume, obiecte apropiate, mașini etc., ca în final să se ajungă la tablouri legate de anotimpuri, fragmente din povești sau, de ce nu, scene din viața de zi cu zi a copilului (așa cum o vede el sau cum ar vrea să fie, cum și-o închipuie).

Modelajul se poate realiza în lut, plastilină, fimo, cocă, argilă și indiferent de materialul folosit poate fi utilizat cu succes de cei care au mari dificultăți în exprimarea sentimentelor. Atunci când modelează, copiii pot simți un sentiment al controlului și stăpânirii de sine, prin intermediul lutului și îl pot folosi pentru a-l lovi și sfărâma. Pe lângă aceste beneficii, exercițiile cu astfel de materiale pot fi folosite pentru relaxarea mâinilor sau pentru dezvoltarea motricității fine.⁶

Colajul - permite eliberarea imaginației, reprezintă o metodă care stimulează creativitatea copilului precum și dexteritatea manuală. Colajele pot fi utilizate ca exprimare senzorială și emoțională, ajută mult la îmbunătățirea motricității fine, iar pentru a le realiza se folosesc foarte multe materiale, cât mai diverse - hârtie, lipici, materiale textile, piele, plastic, imagini din reviste, mărgelile, etc.

Dansul și mișcarea – indiferent dacă dansăm singuri, în perechi sau în grup, cu siguranță sentimentul pe care îl trăim prin intermediul acestei tehnici este unic. Din cele mai vechi timpuri, dansul a reprezentat o formă de socializare și de cunoaștere a propriei persoane și a celorlalți. Este o modalitate de comunicare prin care ajutăm copilul să își cunoască propriul corp și să se simtă confortabil în el. De asemenea atunci când se dansează în grup oferim copilului sentimentul de securitate și de apartenență la respectivul grup.

Teatru – „Teatrul este un tribunal unde trebuie să prezinți dovezi vizibile și palpabile ca să poți fi crezut” (JeanMarie Guzan, 1991). Teatrul, poate fi o metodă de educație și învățământ, care poate interveni în formarea unui viitor tânăr, teatrul se bazează pe joc înseamnând ingeniozitate și creativitate. De asemenea, reprezintă o metodă care ajută la dezvoltarea atenției, a spiritului de observație și al comunicării, oferind simultan și libertate și rigoare, dezvoltând încrederea în sine. Este o tehnică de eliberare a tensiunilor, și de clarificare a propriei stări, copilul care prin teatru dă viață unui personaj, joacă de fapt propria experiență. Psihanalista franceză, Anne Caïn, descrie în cartea sa “Psihodrama – Balint”, experiențele acumulate de-a lungul anilor de ea și alți mari terapeuți în psihodrama de grup. “Oricine povestește o întâmplare, petrecută cu adevărat sau imaginară, face deja schița unei puneri în scenă. În orice poveste există o schiță a acțiunii, un decor, o listă a personajelor, o intrigă cu diferite peripecții, un deznodământ și, adesea o “morală”. Înainte de a fi scrisă și jucată pe scenă, orice piesă de teatru există în capul dramaturgului, având deja atribute dramatice.”

Exprimarea prin teatru reprezintă o metodă de eliberare a tensiunilor, precum și de clarificare a propriei stări de confuzie și durere a celui care joacă, dând viață unui anumit personaj, într-o anumită situație, de fapt, se joacă propria experiență cu înțelesurile și trăirile ei. Totodată, această tehnică presupune rejucarea unor scene din viața participanților sau alte scenarii inventate, piese de teatru sau povestiri.

1. *Teatru forum* - reprezintă un instrument de intervenție socială; o metodă nonformală - nu păstrează o clară demarcație între actori și spectatori;
 - cu implicarea „spectatorilor” într-o situație dată, ei: văd, gândesc, simt, participă, corelează, crează;
2. *Teatru de păpuși* - reprezintă un mijloc de comunicare între copii și adulți atunci când exprimarea verbală directă este mai dificilă.
3. *Teatru de umbre* – se referă la teatrul de animație - metodă de învățare nonformală;
 - totul se întâmplă în jurul „unei surse de lumină și umbre a unor obiecte special create”;
4. *Teatru cu măști* – este folosit în general în cadrul obiceiurilor și tradițiilor românești de iarnă;
 - măștile pot fi „hâde” exprimând anumite trăsături, sentimente, calități umane;
 - pot fi confecționate din materiale variate;
 - o formă prin care „masca” poate dezvolta nou sau vechi; atitudini, conduite și comportamente etico-morale; - poate fi interpretat individual sau în grup.

5. *Teatru cu tematici* - are un caracter educativ;

- se adresează unui anumit grup;
- mesajul depinde de tematică;
- urmărește implicarea participanților;
- pentru participanți și actori;
- tematica poate fi propusă sau impusă;
- se face apel la bagajul de cunoștințe în domeniu, a participanților.

6. *Teatru ca reabilitare* – este folosit în instituțiile de privare de libertate (centre pentru minori, penitenciare);

- este mijloc de descărcare a tensiunilor negative a delincvenților;

7. *Teatru vieții* – terapia prin viu grai - reprezintă o modalitate prin care se poate transmite prin cuvinte, prin viu grai, orice: - au loc întâlniri și discuții libere;

- ca loc de expresie, desfășurare, în general sunt spitalele, vizați fiind bolnavii cronici;
- nu contează vârsta pacientului;
- are la bază comunicarea și relaționarea interumană;
- nu are un scenariu din cuvinte stabilit;
- aduce speranță și bucurie în saloanele bolnavilor.⁷

Marionetele – reprezintă acele obiecte care prind viață în mâinile copiilor și pot fi orice obiect - o bucată de cârpă, propria noastră mână, o păpușă sau o bucată de plastilină. Confeccionarea unei marionete poate fi o adevărată construcție sau reconstrucție a sinelui interior. Această metodă ajută mult la stimularea creativității, la dezvoltarea limbajului, precum și la îmbogățirea acestuia.

Poveștile și confeccionarea de măști - au rolul de a-l ajuta pe copil să asimileze experiențele trăite și realitatea în general. Copilul învață să dea sens lumii din afara lui dar și să-și structureze gândurile. “Pornind de la un caz real sau fantastic, povestea terapeutică își îndeplinește menirea de mediator a durerii și suferinței, aducând mult mai aproape pe cel aflat într-un impas, sincopă a vieții, de lumea în care legile care guvernează pot declanșa apariția unor resurse vitale de a învinge frica, teama, neliniștea, neputința, nesiguranța și a descoperi speranța

și șansa, conjugând verbele “a vrea”, “a putea” și “a dori”, la timpul prezent. În acel moment, povestea terapeutică își dovedește utilitatea, făcând prin puterea cuvântului ca lumea pentru cel în suferință “să se miște altfel”, să fie percepută prin prisma noilor conotații cognitive ale elementelor de identitate personale, dând unicitate clipei trăite. Obiectivul poveștilor este să “păcălească” subiectul prin blocarea mecanismelor sale de apărare și intrarea în contact cu inconștientul și multitudinea de soluții depozitate în acesta. Povestea terapeutică devine astfel un instrument prețios care va scoate la iveală emoții și sentimente ce riscă să rămână ascunse în inconștient: angoase, frici, dorințe, obsesii, culpabilități, invidii, întrebări la care nu le-am găsit nici un răspuns. Astfel, funcția metaforelor și a poveștilor este aceea de a ajuta “ascultătorul” să împace propriile sale pulsiiuni cu cerințele realității externe și regulile societății, deloc ușoare în unele cazuri”.⁸

Muzica – se poate define ca fiind arta de a exprima sentimente și idei cu ajutorul sunetelor combinate într-o manieră specifică. Muzica se bazează pe ritm, melodie, armonie, pe utilizarea sunetelor ca instrumente terapeutice, contribuind la restabilirea canalelor de comunicare la diferite persoane cu disfuncționalități, tulburări sau boli psihice. Prin intermediul muzicii, profesorul trebuie să se intereseze de efectul pe care îl are muzica atât asupra persoanelor normale cât și asupra celor cu diverse deficiențe. Jocurile muzicale pot fi clasificate: jocuri de recunoaștere, jocuri muzicale, jocuri muzicale – exercițiu, jocuri cu text și cântec, audiții muzicale.

Obiectivele care pot fi atinse prin intermediul muzicii pot fi diverse: relaxarea, destindere, stimularea memoriei, imaginației și a creativității, stimularea tuturor elementelor pozitive ale individului, ameliorarea relațiilor de comunicare cu cei din jur.

Jocul - Jocul reprezintă una dintre cele mai ușoare forme de comunicare a copiilor, la care noi putem avea acces foarte ușor numai dacă urmărim copiii în jocul lor sau dacă ne implicăm și noi în activitatea ludică. Jocul aduce copiilor ocazia de a asimila ceea ce în viața reală ar putea fi dificil să înțeleagă; aceasta este forma lor de se exprima, modul în care lucrează asupra confuziilor, anxietăților și conflictelor lor. Majoritatea dintre ei nu reușesc să își exprime

nevoile, trăirile și sentimentele proprii, dar jocul devine canalul lor de comunicare, dacă putem spune așa.

Jocul are pe lângă un scop educativ și unul terapeutic, el asigură o bază de înțelegere cu sine și cu ceilalți și conduce astfel la adaptabilitate socială. Influențiază pozitiv procesul de învățare, oferă o educație activă și încurajează originalitatea și creativitatea.

O dezvoltare cât mai armonioasă a copilului pune accentul pe interacțiune cu mediul exterior prin intermediul senzațiilor. Jocul ocupă un loc deosebit în abordarea copilului, fiind considerat un instrument important de studiu al diverselor stadii cognitive, al comportamentelor sociale și al dezvoltării afective a copilului.

Stimularea senzorială - Denumită și “dieta senzorială”, aceasta stimulează receptorii de contact (tactil, vestibular și proprioceptiv) prin tehnici de alertă, organizare și calmare. Abordarea integrării senzoriale este ghidată de un aspect important – motivația copilului în a-și selecta activitățile. Permițându-le copiilor să fie implicați activ și să exploreze activitățile care oferă experiențele senzoriale benefice lor, copii devin mai maturi și mai eficienți în a-și organiza informația senzorială.⁹

În cele ce urmează enumerăm câteva exemple de activități sau jocuri menite să dezvolte inteligența emoțională a copiilor, creativitatea, motivația pentru învățare etc.

1. Jocuri de energizare:

- *Ne prezentăm:* succesiune de bătăi din picioare (stâng-drept), bătăi din palme, apoi rostirea numelui silabisit;
- *Warm-up:* succesiune de mișcări/scuturări separate ale mâinilor, bazinului și picioarelor în ordine descrescătoare, începând de la zece și crescând ritmul gradual.
- *Ține balonul în aer:* în perechi, participanții trebuie să se joace cu un balon, astfel încât să-l mențină constant în aer, prin folosirea anumitor părți ale corpului (doar genunchiul, palmele, capul etc.);
- *Șarpele în dans:* se formează un șir în care primul participant va fi liderul; acesta va face anumite mișcări, pe ritm de dans, ce vor trebui urmate întocmai de ceilalți; când liderul prinde ultimul participant, acesta din urmă devine lider, continuând până se termină melodia;

- *Linia valorilor:* în funcție de întrebările adresate de trainer (vârsta, hobby-uri, locație etc.), participanții se poziționează la o extremă sau alta a unei linii imaginare, identificându-se astfel similitudinile și diferențele dintre aceștia;
- *Șarpele mișcător:* participanții se așează pe saltele, astfel încât capul fiecăruia să fie așezat pe abdomenul următorului, formând astfel un șir; aceștia închid ochii, apoi se plimbă prin sală și fac zgomote pentru a se identifica unii pe ceilalți; în continuare, tot cu ochii închiși, își vor căuta vecinii pentru a se poziționa în structura inițială;
- *Simte mișcarea:* în pereche, așezați spate în spate, participanții vor realiza anumite mișcări, fără a vorbi, astfel încât să danseze sincronizat, unul după ritmul celuilalt;
- *Orchestra dirijată:* se folosesc materiale reciclabile și băți cu ajutorul corpului, astfel încât fiecare participant să imite un sunet din natură, dirijorul fiind cel care dă tonul și ritmul orchestrei.
- *Grădina:* așezați în cerc, spate în spate, fiecare participant folosește diferite mișcări pe spatele celui din fața sa, pentru a imita diferite acțiuni (aratul pământului, plantatul, ploaia etc.) sau se realizează mișcările indicate de lider.
- *Stop dance:* pe fond muzical, toții participanții vor dansa în sală, unul dintre ei fiind liderul, care va decide pe cine va îngheța/stopa în poziția curentă de dans, dar și pe cine va dezgheța, pentru a continua dansul; runda/muzica se schimbă atunci când liderul va ceda locul altcuiva (printr-un semn ales – îmbrățișare, noroc etc.).
- *Joc de încheiere:* așezați în cerc, ținându-ne de mână, fiecare atinge/strânge mâna celorlalți astfel încât să transmită o emoție/mișcare (fericire, la revedere, aplauze etc.).

2. Trust game:

- *Taie copacul!* – o persoană va sta nemișcată, alta va tăia *copacul*, urmând ca ceilalți să sprijine copacul care este în cădere, până ajunge la pământ.

3. Joc proiectiv:

- *Cartea care mă reprezintă:* fiecare participant din cerc își alege o imagine care-l reprezintă, argumentându-și alegerea făcută;
- *Cum mă văd eu în viitor:* fiecare participant alege o imagine reprezentativă modului în care se vede el în viitor.

4. Jocuri de creativitate și expresie artistică:

- *Ghici ce este?* – se alege un obiect din încăperea (pungă, coș etc.), iar fiecare participant

- va trebui să-i atribuie o nouă utilitate, diferită de cea obișnuită sau de cea dată de ceilalți;
- *My right right place*: participanții stau așezați pe scaune, în cerc, un scaun rămânând liber; persoana care începe jocul e cea care are în dreapta sa scaunul gol și va spune *locul din dreapta mea este liber și vreau să vină X ca un leu să stea lângă mine...*, urmând ca persoana X să imite obiectul/ființa/personajul ales pentru a ocupa locul liber; jocul continuă până când toți participanții au numit câte o persoană.
 - *Mașinăria vie/Fabrica de ciocolată*: primul participant va realiza o mișcare care să imite o componentă a unei mașinării, acompaniată de sunet, iar ceilalți, pe rând, vor adăuga o nouă mișcare, care se va potrivi ansamblului, astfel încât să creeze o mașinărie; ca variație a acestui joc, se poate crea un desert imaginar într-o fabrică de ciocolată.
 - *Desenează problema*: fiecare participant se va gândi la o problemă pe care o întâmpină, apoi va reda prin desen problema respectivă; în continuare se formează perechi pentru a discuta, urmând a se realiza o mică scenetă pentru a reprezenta problema prin folosirea limbajului mimico-gestual și încheind cu un tablou în doi, ce cuprinde statuile care redau emoția specifică problemei.
 - *Tărâm de vis*: se realizează un peisaj cu ajutorul eșarfelor, în care fiecare participant va fi parte din acel peisaj, având un anumit rol; personajele vor realiza anumite mișcări, urmărind indicațiile povestitorului.
 - *Tabloul emoțiilor*: fiecare realizează o sculptură, folosindu-se de limbajul mimico-gestual, pentru a reda emoția predominantă resimțită pe parcursul unui eveniment; la final, se va face un tablou ce cuprind toate sculpturile.

5. Teatru creativ

- *prezentare de cărți cu povești ilustrate*: identificarea personajelor și descrierea imaginilor, împreună cu alegerea rolurilor (dacă mai multe persoane doresc același personaj, se va accepta integrarea mai multor personaje în poveste);
- *joc de rol*: participanții interpretează rolul personajelor alese, ceilalți propunând și alte variante de interpretare ale personajelor, iar persoana va integra propunerile în noul mod de interpretare;
- *repetiții*: se alege o scenă, apoi se formează două rânduri (unul cu un personaj, celălalt cu personajele rămase); persoana va descrie emoția pe care o simte personajul, apoi o va mima, în timp ce defilează către celălalt rând, iar ceilalți vor defila ulterior spre el pentru

a mima emoția personajului, ca variații ale aceleiași emoții.

- *Acțiune!* – punerea în scenă a actului ales, fiecare interpretându-și rolul.

În concluzie, dezvoltarea inteligenței emoționale în rândul elevilor contribuie semnificativ la succesul lor personal și academic. Prin integrarea acestei competențe în educație, elevii devin nu doar mai buni în a învăța, ci și mai bine pregătiți pentru a naviga prin complexitatea relațiilor și provocărilor vieții.

Este important de menționat că și părinții joacă un rol crucial în dezvoltarea inteligenței emoționale a copiilor lor. Ei pot încuraja discuțiile deschise despre emoții acasă, pot oferi sprijin emoțional și pot învăța copiii tehnici de gestionare a stresului și anxietății.

Bibliografie:

- Dioșteanu M., Năstac E., 2009, *Tehnici de lucru prin arte combinate*, Fundația Comunitară de Sprijin Comunitar, Bacău
- Pașca, M., D., Banga, E., 2016, *Terapii ocupaționale și arte combinate-repere creative*, Editura University Press, Tîrgu Mureș;
- Maurice J. Elias, Steven E. Tobias, Brian S. Friedlander, 2019, *Inteligența emoțională în educația copiilor*, Editura Curtea Veche, București

METODE DE SUSȚINERE SOCIO-EMOȚIONALĂ A ELEVILOR, UTILIZATE ÎN CADRUL ACTIVITĂȚILOR ONLINE

**Profesor învățământ primar Georgescu Alexandra Ștefania
Liceul „Simion Stolnicu” Comarnic, Prahova**

Din nefericire, pandemia de COVID-19 i-a determinat atât pe adulți, cât și pe tineri să se simtă stresați, anxioși, temători și nesiguri. Schimbarea rutinei zilnice-cuprinzând închiderea școlilor și sporirea nivelului de nesiguranță, învățarea la distanță și distanțarea socială au creat numeroase transformări în viața elevilor și a familiilor lor. Elevii care preferau să stabilească legături și să socializeze, au resimțit efectele izolării fizice și ale lipsei interacțiunii.

S-a înțeles că predarea la distanță este o experiență total diferită de predarea la clasă și că modul în care profesorii comunică cu elevii lor, în timpul unei ore la distanță, este nucleul din spatele acestei experiențe. Există două metode principale de comunicare între profesori și elevi în cadrul unei ore la distanță: comunicarea audio-video, trimiterea mesajelor și alte forme de comunicare scrisă.

La începutul pandemiei, în martie 2020, mulți profesori au folosit doar instrumentele digitale, care limitau interacțiunea profesor-elev și elev-elev la mesaje și alte forme de comunicare scrisă. Aceste instrumente cuprindeau forumuri de discuții online, posibilități de trimitere a mesajelor și email. Indiferent dacă aveau acces la comunicarea audio-video sau nu, implicarea cu elevii într-o discuție online era o metodă eficientă de încurajare a gândirii critice, de reflecție profundă și de descoperire a sentimentului de apartenență la clasă. Într-o discuție online, elevii răspundeau unei cerințe în scris folosind chat-ul sau forumul de discuții. Răspunsul fiecărui elev putea fi văzut de întreaga clasă. Elevii se angajau apoi în discuție, răspunzând la cel puțin două dintre subiectele abordate de colegii lor. Apoi, majoritatea profesorilor au utilizat instrumentele digitale care au conținut audio-video, pentru a comunica cu elevii lor. Serviciul de conferințe audio-video și alte platforme asemănătoare le permiteau elevilor să folosească conținutul audio-video, pentru a interacționa cu profesorii și colegii lor. De asemenea, platformele pentru conferințe le permiteau utilizatorilor să își împartă ecranul cu alții. Majoritatea platformelor au funcții utile, cum ar fi galerie foto, chestionare și posibilitatea de a

trimite mesaje. Unele dintre acestea chiar le permit utilizatorilor să „bată la ușă” sau „să ridice mâna” dacă doresc să vorbească.

Având în vedere aceste circumstanțe neobișnuite, în sprijinul profesorilor, specialiștii de la Lions Quest au creat un set de orientări care descriu modalități de formare a unei comunități de învățare, centrate pe relaționare și tehnici de predare, modelare și consolidare a unui set de competențe socio-emoționale, ca răspuns la pandemia de COVID-19. Aceste orientări cuprind câteva recomandări generale, pentru a crea un mediu sigur de învățare online și pentru a-i sprijini pe profesorii și pe elevii care se află într-un mediu de învățare la distanță. Ele se bazează pe predarea, modelarea și consolidarea a cinci competențe fundamentale de învățare socio-emoțională: *cunoașterea de sine, auto-administrarea, conștientizarea socială, abilități de relaționare și luarea unor decizii responsabile*. Aceste cinci competențe sunt mai importante ca niciodată pentru procesul de învățare și pentru starea de bine. Un mediu adecvat bazat pe competențe socio-emoționale, îi sprijină pe profesori și pe elevi să își însușească abilitățile necesare, pentru a-și gestiona emoțiile, pentru a fi empatici, pentru a stabili legături și chiar pentru a se dezvolta în aceste circumstanțe. Consider că aceste cinci competențe au rolul de a ajuta „navigarea” prin schimbare, nesiguranță, stres și chiar prin traume în această perioadă dificilă. Atunci, mai mult ca niciodată, profesorii trebuia să formeze și să susțină o comunitate de învățare centrată pe relaționare- un loc în care fiecare membru să se simtă văzut, auzit, cunoscut, valorizat și apreciat. Acest lucru era valabil în special pentru elevii care se confruntă cu traume. Pentru unii elevi școala a fost locul în care au creat legături, s-au simțit în siguranță și au întâlnit adulți grijulii, care i-au întâmpinat și i-au sprijinit, în fiecare zi. Din cauza faptului că școala s-a mutat în mediul online pentru mulți elevi, crearea unui spațiu sigur este un lucru la fel de important într-o comunitate de învățare online, ca într-o clasă la școală.

Se recomandă o serie de practici care descriu modalități de formare și susținere a unei comunități de învățare centrate pe relaționare, care oferă siguranță și sprijin elevilor.

PREVEDEREA NORMELOR Datorită faptului că învățământul la distanță era ceva nou pentru mulți profesori și elevi, a fost important să fie prevăzute norme clare cu privire la modul în care gândurile, sentimentele, preocupările și informațiile sunt împărtășite. Mai precis, conștientizarea faptului că boala COVID-19 creează traumă prin definiție, ceea ce necesită orientări pentru a

menține spațiile de învățare sigure, primitoare și receptive în permanență. Au fost luate în considerare următoarele aspecte atunci când s-au normele pentru ora la distanță:

TRANSPUNEREA NORMELOR DE LA CLASĂ Transpunerea normele de la ora din școală la ora online pentru a oferi coerență, caracter previzibil și confort pentru ceea ce am putea numi „conversație intensă”. De exemplu, dacă normele de la clasă cuprind de obicei așteptări ca elevii să fie amabili și respectuoși unul cu altul, se aplică acest lucru și în cadrul clasei online. Se amintește elevilor să fie respectuoși și să vorbească pe rând, la fel ca la școală. Dacă elevii comunică între ei prin mesaje sau email, trebuie amintit că mesajele lor scrise sunt similare discuțiilor din clasă. Referirea la norme se face în mod frecvent, la fel cum se procedează în sala de clasă. În funcție de tehnologia folosită, li se oferă elevilor o modalitate de a ridica mâna virtual când doresc să vorbească.

MENȚINEREA ȘI STABILIREA RITUALURILOR ȘI A OBICEIURILOR Atât stabilirea și menținerea ritualurilor și a obiceiurilor existente, cât și stabilirea noilor ritualuri și obiceiuri vor contribui la formarea unei comunități de învățare la distanță, centrate pe relaționare și le vor permite elevilor să se simtă conectați din punct de vedere social și susținuți din punct de vedere emoțional. Se iau în considerare următoarele aspecte atunci când stabiliți și mențineți ritualuri și obiceiuri:

ÎNTÂLNIRI ZILNICE S-a continuat să fie întâlniri dimineața și alte ritualuri zilnice în timpul orelor online. Astfel, elevii au observat legătura dintre ora de la școală și ora online. De asemenea, în acest mod elevii au avut timp la dispoziție pentru a lua legătura cu profesorul și cu ceilalți colegi și pentru a exprima ce simt și ce gândesc.

CONCENTRAREA ASUPRA UNOR ÎNTREBĂRI ZILNICE Îndreptarea atenției asupra unor întrebări zilnice, le-a dat elevilor ocazia să se implice în discuții serioase. S-a pus o întrebare zilnic elevilor și apoi au fost încurajați să comenteze răspunsurile a cel puțin doi colegi. De asemenea, li s-a cerut elevilor dumneavoastră să formuleze propriile lor întrebări.

GRUPURI MICI Utilizarea instrumentele unei conferințe video pentru a se întâlni în grupuri mai mici, la fel ca în sala de clasă. Continuarea întâlnirilor în grupuri mici va recrea sentimentul de apartenență la comunitate

OBICEIURI DISTRACTIVE Dacă școala are obiceiuri cum ar fi „Vinereadistractivă/ Ora distractivă” sau „Antrenează-te miercuri!”, pot fi modificate pentru a putea fi aplicate și în mediul online. S-au luat în calcul activitățile propuse de elevi și s-a folosit galeria de pe platformele pentru conferințe care le permit tuturor să se vadă în timp ce rezolvă exerciții sau sunt în pauză.

OBICEIURI NOI Permitearea elevilor să folosească YouTube, Canva sau Facebook/ Tik Tok, pentru a posta video-uri amuzante, în siguranță, este o altă modalitate de a forma o comunitate și de a le oferi elevilor o variantă de conexiune. De exemplu, dacă un elev își serbează ziua de naștere, colegii pot posta video-uri amuzante cu mesaje de „La mulți ani!”.

1. Cunoașterea de sine

DEMONSTRAREA PREZENȚEI CONȘTIENȚE! Când nivelul de stres, anxietate, teamă și furie crește, elevii trebuie să știe că profesorul din viața lor este prezent, disponibil și gata să le ofere informații exacte și sprijin, atunci când aceștia au nevoie. Adoptarea unei atitudini iubitoare, non-judicative, interesate și calme are un impact pozitiv, deoarece elevii au tendința de a se oglindi în acest comportament.

CONECTAREA CU ELEVII PENTRU A AFLA CE GÂNDESC ȘI CE SIMT! Interesarea cu blândețe despre ce se petrece în viața elevilor, invitându-I să își împărtășească gândurile și sentimentele și să își spună propriile povești. Unii elevi vor fi deschiși, alții vor trebui să fie încurajați să vorbească. Este de un real folos să fie definit și exemplificat împărtășirea în siguranță a gândurilor și a sentimentelor.

ASCULTAREA ȘI REFLECTAREA! Recunoașterea gândurilor și sentimentele elevilor parafrazând ceea ce spun pentru a se face auziți. Componentă a ascultării empatică, parafrazarea îi invită pe elevi să-și dea seama cum se simt și să admită că sentimentele lor pot fi înțelese de ceilalți. Acest lucru asigură o stare de bine, deoarece sunt cu toții în aceeași barcă, având reacții similare și încercând să înțeleagă ce înseamnă această situație pentru ei și pentru ceilalți.

CONȘTIENȚIZAREA ÎNTREBĂRILOR ELEVILOR, PREOCUPĂRILOR ȘI TEMERILOR LOR! Încercarea de a nu ocoli întrebările dificile, de a nu fi preocupat și temător, elevii trebuie

încurajați să-și exprime temerile, supărarea și alte sentimente puternice, susținându-și propriile păreri, fără să citeze dezinformări și fără să îi acuze pe ceilalți.

2. Auto-administrarea

PREGĂTIREA PENTRU RĂSPUNSURI NEAȘTEPTATE! Când elevii sunt stresați și anxioși, ei spun și fac lucruri din impuls. Profesorul nu trebuie să ia nimic din toate acestea în mod personal. Nesiguranța ne poate face pe oricare super-vigilent și se poate ajunge la capătul răbdării

3. Conștientizarea socială

MODELAREA ȘI PROMOVAREA EMPATIEI! – Elevii trebuie să simtă că cineva înțelege ceea ce simt și experimentează. Profesorul explică ce înseamnă să fie empatici. Trebuie să își acorde timp timp pentru a se asigura că au înțeles ce au dorit să spună și să le acorde șansa de a explica din nou ceea ce au avut de spus, dacă nu a înțeles. Astfel, se creează o legătură bazată pe încredere și siguranță emoțională cu elevii

ELEVII TREBUIE ÎNVĂȚAȚI SĂ FORMULEZE PERSPECTIVE!

Profesorul ajută elevii să aibă perspective asupra diferitelor realități cu care se confruntă și să fie empatici și înțelegători. Este important să ia atitudine împotriva limbajului și a comportamentului prejudiciat, distorsionat, evaziv, care rănește, ori de câte ori observă o astfel de situație.

4. Abilități de relaționare

CREAREA DE OPORTUNITĂȚI PENTRU INTERACȚIUNE SOCIALĂ ȘI REFLECȚIE! Elevii doresc să interacționeze din punct de vedere social cu profesorii și colegii lor, și acest lucru nu a fost posibil din cauza distanțării sociale, a închiderii școlii și a necesității de a sta acasă. Dacă este implementat corect, angajamentul social poate fi realizat și în cadrul procesului de învățare la distanță. Angajamentul social poate avea diferite forme, în funcție de modul în care școala aplică învățământul la distanță.

DISCUȚIILE ONLINE Prin intermediul discuțiilor online, implicați elevii în conversații care facilitează interacțiunea socială.

REFLECȚIA Reflecția le oferă elevilor oportunități individuale și colective de gândire și înțelegere a experiențelor lor, determinându-i să observe modul în care aceste experiențe vor avea impact asupra viitorului lor.

5. Luarea unor decizii responsabile

ÎNCURAJAREA PENTRU DEZVOLTAREA COMPETENȚEI MEDIATICE! Elevii trebuie îndrumați spre surse credibile de informare online și învățați să identifice sursele care sunt mai puțin credibile, să își pună întrebări asupra veridicității informațiilor dacă acestea nu provin din surse de încredere, care își bazează activitatea pe cercetare. Asigurați-vă că elevii dumneavoastră cunosc câteva dintre miturile răspândite cu privire la COVID-19, război, alegeri, etc , mai ales de pe rețelele de socializare. Acest lucru îi va ajuta să facă alegeri potrivite referitoare la ceea ce ascultă, citesc sau întreprind. Descoperirea aspectelor esențiale, îi poate face să fie empatici și plini de compasiune.

Prin crearea unui mediu de învățare sigur și prin predarea, modelarea și consolidarea competențelor socio-emoționale, li se oferă atât profesorilor, cât și elevilor , abilități și practici puternice și eficiente pentru a trece prin orice cu înțelepciune, bunătate, dragoste și grijă.

BIBLIOGRAFIE:

Lions Quest- Ghidelines For Teachers- Lions Clubs International Foundation;

Goleman, D. (1998). Working with emotional intelligence. New York: Bantham Books

Goleman D., Inteligența emoțională, Editura Curtea Veche, București, 2001

Tobias M. J., Steven E. Tobias, Brian S. Friendlander, Inteligența emoțională în educația copiilor, Editura Curtea Veche, București, 2002

<https://www.shakespeare-school.ro/cele-5-competente-de-baza-ale-invatarii-socio-emotionale-sel/>

PROIECT DE CONSILIERE -DEZVOLTARE PERSONALĂ

Prof. înv. primar Grădinaru Adriana
Școala Gimnazială „Ion Creangă” Suceava

I. TEMA PROIECTULUI: *CUM SĂ COMUNICĂM EFICIENT?*

II. OBIECTIVUL/ SCOPUL PROIECTULUI :

- Dezvoltarea abilităților de autocunoaștere și intercunoaștere;
- Optimizarea încrederii în sine și în ceilalți;
- Creșterea interesului pentru schimbare, învățare, dezvoltare;
- Înțelegerea schimbării ca parte a creșterii și dezvoltării;

III. DURATA DE DESFĂȘURARE A PROIECTULUI: medie – 2 săptămâni (1 ședință pe săptămână)

IV. GRUPUL ȚINTĂ: elevi din clasele a IV-a din Școala Gimnazială „Ion Creangă” Suceava

V. CONȚINUTUL PROIECTULUI:

Activitățile derulate în proiect vizează descoperirea valorilor care ghidează viața elevilor în acest moment, o mai bună cunoaștere a propriei persoane, cunoaștere care să le confere încrederea că pot face alegerile potrivite vârstei și preocupărilor lor, și care-i va ajuta să-și stabilească scopurile pe termen scurt și mediu în acțiunile pe care le vor întreprinde.

Pe parcursul celor trei activități, vor afla că pot comunica cu cei din jur nu numai prin cuvinte, ci prin tot corpul. Astfel comunicarea se face prin vestimentație, prin ținută și postură, prin tonalitatea vocii și distanță și vor afla că pot comunica chiar și atunci când tac. Vor învăța cum pot depăși dificultățile care apar în comunicarea lor, cu cei din jur, fără să afecteze relațiile cu aceștia.

VI. METODE FOLOSITE ÎN CADRUL PROIECTULUI: conversația, explicația, exercițiul, observația, jocul

VII. PLAN DE ACȚIUNE:

ȘEDINȚA I: SĂ NE CUNOAȘTEM!

1. JOC DE SPARGEREA GHEȚII: „PUR SI SIMPLU DIFERIT”

SCOP: înțelegerea de către elevi a faptului ca diferențele sunt un lucru bun și că nu avem nevoie să ne comparăm cu alții

OBIECTIV: să conștientizeze că numai pentru simplul fapt că oamenii sunt diferiți nu înseamnă că sunt mai buni sau mai răi, îi acceptăm sau îi respingem;

MATERIALE: creioane;

DEFASURARE:

Li se cere elevilor să-și scoată câte un element de scris utilizat frecvent.

Elevii sunt rugați să-și examineze cu atenție instrumentul de scris, să caute acele caracteristici care l-ar ajuta să-l recunoască mai târziu.

Elevii vor aduce respectivele instrumente în fața clasei pe catedra într-o cutie.

După ce instrumentele de scris au fost amestecate, unul câte unul, elevii vor căuta creionul / pixul.

EVALUARE:

Care dintre voi v-ați recunoscut cu ușurință, creionul / pixul? Cum ați reușit?

Ce caracteristici deosebite are creionul / pixul tău față de ale colegilor tăi?

Dacă am fi pus împreună oameni și nu creioane / pixuri, ar însemna că unii sunt mai buni / răi decât alții?

Pe care îi acceptăm și pe care îi respingem?

Pentru ca tu sau creionul tău sunteți diferiți, asta înseamnă că sunteți mai buni? Sau mai răi?

***Ce s-ar întâmpla dacă toți oamenii, toate lucrurile ar fi la fel?**

2. BULGĂRELE DE ZĂPADĂ

SCOP: selectarea de către elevi a informațiilor despre propria persoană

OBIECTIV: să exerseze deprinderi de autoexplorare și autocunoaștere

MATERIALE: creioane, fișe

DEȘFAȘURARE:

Le cer elevilor să completeze pe o foaie albă, A4, timp de 10 min, următoarele lucruri despre ei: Ceva ce ține de aspectul fizic. Ceva ce ține de școală. Ceva ce ține de domeniul personal (atitudini, hobby-uri).

Modul de realizare a cerinței poate fi descriptiv sau sub formă de desen, schemă, etc.

După ce fișele au fost completate, se mototolesc și are loc etapa de bulgăreală. După un minut fiecare ia un bulgăre și încearcă să descopere despre care coleg este vorba. Când îl descoperă îi oferă foaia și se notează numele posesorului pe ea, în mijlocul foii. Se revine la locuri și fiecare elev îl prezintă pe cel pe care l-a descoperit spunând despre acesta ceea ce a reținut din ce era scris pe foaie lui.

EVALUARE:

Care dintre voi a recunoscut cu ușurinta un coleg? Cum ați reușit?

Ce caracteristici deosebite v-au ajutat să-l descoperiți?

Ce lucruri noi ați aflat despre colegii voștri?

3. JOC: MAȘINA UNUI ȘEF

Scop: conștientizarea rolului comunicării nonverbale

Versurile: *Mașina unui șef are o gaură în cauciuc (se repetă de 3 ori)/ Și-o vom lipi cu gumă de mestecat, se cântă și se realizează mișcările aferente versurilor (gesturi pentru: mașină, șef, gaură în cauciuc, cauciuc, lipirea cu gumă de mestecat).*

La fiecare repetare a strofei, câte un cuvânt nu se pronunță și este înlocuit cu mișcarea aferentă. Se repetă strofa până ce toate cuvintele sunt înlocuite cu mișcări.

ȘEDINȚA II: SĂ COMUNICĂM EFICIENT!

1. JOC ENERGIZANT: „NUME - ADJECTIV”

Dau unui elev o mingiuță și-i cer să spună prenumele și o calitate pe care o are și care începe cu aceeași literă cu prenumele său. (ex: Adriana – agilă, Oana – ordine, Paul - punctualitate). Exercițiul se încheie când fiecare elev s-a prezentat.

2. INIMĂ ZDROBITĂ

- 1. Obiectiv:** să identifice modul în care comportamentul oamenilor afectează sentimentele celorlalți
- 2. Echipament:** câte o inimă de culoare roșie decupată dintr-o coală A₄ pentru fiecare participant.
- 3. Desfășurare:**

Listez pe tablă 21 de comentarii jignitoare pe care elevii le-au auzit sau le-au folosit vreodată unii la adresa altora. De exemplu, “nu ai fost invitat”, “nu ai ce căuta cu noi”, etc. Acestea sunt listate fără a face referire la o persoană anume.

Listez apoi 21 de afirmații pozitive, plăcute pe care ei le-au auzit sau le-au exprimat unii la adresa altora. Încurajați-i să se gândească la lucruri care-i ajută atunci când sunt speriați, singuri, furioși, excluși, nesiguri, etc.

Apoi citesc lista cu cuvinte jignitoare. De fiecare dată când citesc o expresie dureroasă cer copiilor să facă un pliu pe inima pe care o au în față. După ce citesc câteva expresii, verific dacă toată lumea a făcut îndoiturile corect. Inimile arată oarecum diferit, dar toate sunt cu cicatrice.

Urmează să citesc lista cu expresii plăcute. Regulile sunt de data aceasta următoarele: după fiecare 7 lucruri plăcute, diferite, cer elevilor să desfacă o îndoitură a inimii.

4. Discuții:

Împărtășesc cu clasa faptul că e nevoie de cel puțin 7 lucruri plăcute pentru a șterge o remarcă negativă.

Chiar dacă desfacem toate pliurile, rămân urmele.

3. EXERCITIUL DE ÎNCHEIERE

Cer elevilor să spună primul lucru pozitiv care le vine în minte despre ei.

BIBLIOGRAFIE:

- Salvați Copiii – **Putem găsi o soluție. Creșterea și educarea copiilor cu încredere în propriile abilități.**, București
- Birkenbihl, F. V. **Antrenamentul comunicării sau arta de a ne înțelege.** București, Editura Gemma Pres, 2000.

STRATEGII DIDACTICE ȘI METODE INOVATIVE PENTRU SPRIJINIREA DEZVOLTĂRII SOCIO-EMOȚIONALE A COPIILOR

**Profesor pentru educație timpurie Grigorie Alina-Maria
Grădinița cu Program Prelungit “Piticot”, Craiova**

În contextul educațional actual, dezvoltarea socio-emoțională a copiilor a devenit o prioritate esențială pentru educatori și cercetători din întreaga lume. Aceasta reprezintă o componentă cheie în procesul educativ, având un impact semnificativ asupra modului în care copiii își vor construi relațiile interpersonale și își vor gestiona propriile emoții pe parcursul vieții. Într-o eră în care provocările sociale și emoționale sunt din ce în ce mai complexe, strategiile didactice și metodele inovative de învățare devin instrumente fundamentale pentru sprijinirea acestui tip de dezvoltare.

În acest articol, explorăm rolul acestor strategii și metode, evidențiind importanța lor în formarea unor copii echilibrați, capabili să răspundă adecvat la stimuli sociali și să facă față provocărilor emoționale. De asemenea, discutăm despre integrarea acestora în curriculum-ul educațional, propunând un cadru eficient de implementare a activităților didactice care sprijină dezvoltarea abilităților socio-emoționale ale copiilor.

Strategii didactice pentru sprijinirea dezvoltării socio-emoționale a copiilor

Unul dintre cele mai eficiente moduri de a sprijini dezvoltarea socio-emoțională a copiilor este implementarea unor strategii didactice care pun accent pe interacțiunea și colaborarea dintre elevi. Iată câteva dintre cele mai relevante abordări:

1. Învățarea prin cooperare

Activitățile de grup sunt esențiale în dezvoltarea abilităților socio-emoționale, oferind copiilor ocazia de a învăța să colaboreze, să negocieze și să își exprime opiniile într-un cadru de respect reciproc. Aceste activități nu doar că întăresc relațiile interpersonale, dar și sprijină dezvoltarea empatiei și a înțelegerii altor perspective.

2. Abordarea educațională centrată pe copil

În cadrul acestei abordări, educatorii acordă o atenție deosebită nevoilor și intereselor individuale ale fiecărui copil. Crearea unui mediu de învățare în care copiii se simt în siguranță și susținuți este esențială pentru a-i ajuta să își înțeleagă propriile emoții și să comunice eficient cu cei din jur.

3. Mindfulness și gestionarea stresului

Integrarea tehnicilor de mindfulness în activitățile educaționale ajută copiii să devină conștienți de propriile gânduri și emoții, facilitând astfel gestionarea stresului și anxietății. Prin activități de relaxare și concentrare, copiii învață să își regleze reacțiile emoționale într-un mod sănătos.

4. Învățarea prin joc

Jocurile educaționale au un rol important în dezvoltarea socio-emoțională a copiilor, stimulând creativitatea și colaborarea. Activitățile de joc permit copiilor să experimenteze diferite scenarii sociale și să învețe cum să își exprime și gestioneze emoțiile în contexte diverse.

Metode inovative în sprijinul dezvoltării socio-emoționale

Pe lângă strategiile tradiționale, metodele inovative au un impact semnificativ în sprijinirea dezvoltării socio-emoționale a copiilor. Acestea nu doar că îmbogățesc experiența de învățare, dar aduc și soluții adaptate nevoilor diverse ale elevilor din secolul XXI.

1. Utilizarea tehnologiei în educație

Tehnologia oferă oportunități interesante pentru sprijinirea dezvoltării socio-emoționale a copiilor, prin aplicații educaționale și platforme interactive care ajută la înțelegerea și gestionarea emoțiilor. De exemplu, jocurile video educaționale sau aplicațiile care oferă activități de mindfulness pot sprijini copiii să își îmbunătățească abilitatea de auto-reglare emoțională.

2. Educația prin artă

Activitățile artistice (teatru, muzică, pictură) sunt excelente pentru dezvoltarea abilităților emoționale și sociale ale copiilor. Prin intermediul artei, copiii pot învăța să își exprime

sentimentele și gândurile într-un mod creativ, ceea ce contribuie la înțelegerea și procesarea emoțiilor.

3. Educația socială și emoțională integrată în curriculum

Integrarea unor module de educație socială și emoțională în cadrul materiilor școlare tradiționale este esențială pentru sprijinirea dezvoltării echilibrate a copiilor. Prin lecții de autocunoaștere, empatie, gestionare a conflictelor și luarea deciziilor, copiii învață cum să își construiască relații pozitive și să facă față provocărilor emoționale.

Poveștile și arta sunt instrumente excelente pentru ajutarea copiilor să își exprime emoțiile, deoarece acestea le oferă un mediu sigur și creativ în care pot explora și comunica sentimentele lor. Iată câteva idei despre cum poți utiliza poveștile și arta pentru a sprijini dezvoltarea socio-emoțională a copiilor:

1. Utilizarea poveștilor pentru a exprima emoțiile

- **Identificarea emoțiilor prin personaje:** Citește sau povestește povești în care personajele trec prin diverse experiențe emoționale (frică, bucurie, tristețe, furie). După citirea poveștii, poți întreba copiii cum ar fi reacționat ei în locul personajelor, ce emoții ar fi simțit și cum le-ar fi gestionat.
- **Discuții ghidate despre emoții:** După citirea poveștilor, creează un spațiu pentru discuții libere despre emoțiile trăite de personaje și cum acestea ar putea fi conectate cu situațiile din viața reală a copiilor. De exemplu, întrebări precum „Cum te-ai simțit atunci când personajul s-a simțit supărat?” sau „Ce ai face pentru a ajuta un prieten care se simte trist?” pot stimula exprimarea emoțională.
- **Crearea de povești proprii:** Împreună cu copiii, poți crea povești personalizate în care personajele se confruntă cu situații care provoacă diferite emoții. Această activitate îi poate ajuta să reflecteze asupra propriilor sentimente și să le pună într-un context narativ care face mai ușor de înțeles și de exprimat.

2. Folosirea artei pentru exprimarea emoțiilor

- **Desenarea și pictura emoțiilor:** Îți poți încuraja pe copii să deseneze sau să picteze ceea ce simt într-un anumit moment. De exemplu, le poți cere să picteze „tristețea” sau „bucuria” folosind culori și forme care reflectă acele sentimente. Aceasta este o metodă non-verbală foarte puternică pentru a ajuta copiii să își exprime emoțiile care poate că sunt greu de verbalizat.

- **Crearea unor „măști emoționale”:** Folosește tehnica măștilor pentru a ajuta copiii să își înțeleagă mai bine sentimentele. Fiecare copil poate crea o mască care reprezintă o emoție diferită (ex. furie, fericire, frică). După ce măștile sunt realizate, copiii pot discuta despre ce reprezintă acele emoții și cum le-ar putea exprima sau gestiona.

- **Jocuri de rol prin artă:** Poți folosi teatrul de păpuși sau jocuri de rol în care copiii își pun în scenă diferite emoții. Această metodă le permite să exploreze situații sociale și emoționale.

3. Combinarea poveștilor cu arta

- **Ilustrarea poveștilor:** După ce ai citit o poveste, poți încuraja copiii să creeze ilustrații pentru momentele cheie ale poveștii, în special pentru momentele emoționale. De exemplu, dacă un personaj trece printr-o situație stresantă, copiii pot ilustra acea scenă, reflectând în mod artistic emoțiile pe care le-ar simți într-o astfel de situație.

- **Povești vizuale:** Poți crea o poveste bazată pe imagini. Alege câteva imagini care sugerează diferite stări emoționale și provoacă copiii să creeze o poveste pornind de la aceste imagini. Această activitate le permite copiilor să construiască o narațiune emoțională și să își exprime trăirile.

- **Exerciții de „povestea și desenul emoțional”:** O altă activitate ar putea fi să le dai copiilor o poveste care se termină brusc, iar aceștia să fie invitați să creeze propriul final prin desen sau pictură. Aceasta le permite să exploreze ce simt față de un anumit subiect sau situație din poveste, adăugându-și propriile interpretări și emoții.

4. Activități de grup care includ povestea și arta

- **Crearea unui „copac al emoțiilor” de grup:** Fiecare copil poate desena o frunză sau o floare care reprezintă o emoție pe care o simte sau pe care a simțit-o într-o anumită situație.

Toate aceste „frunze” pot fi puse pe un copac mare, iar copiii pot discuta despre modul în care fiecare emoție se leagă de experiențele lor. Această activitate ajută la dezvoltarea empatiei, deoarece copiii pot înțelege că toți au emoții diferite, dar și similare.

- Povestea colectivă: Copiii pot crea împreună o poveste despre un personaj care trece prin diferite emoții. Fiecare copil poate adăuga câte un element la povestea comună, iar apoi pot ilustra momentele cheie ale acesteia. Această activitate sprijină atât exprimarea emoțională, cât și colaborarea și ascultarea celorlalți.

Aceste metode ajută copiii să își exploreze și să își exprime emoțiile într-un mod creativ și sigur. Povestile și arta nu doar că facilitează comunicarea emoțională, dar contribuie și la dezvoltarea empatiei, înțelegerii și gestionării propriilor sentimente.

Dezvoltarea socio-emoțională a copiilor nu este doar un obiectiv educațional, ci și o investiție pe termen lung în formarea unor cetățeni echilibrați și responsabili. Implementarea strategiilor didactice tradiționale și inovative, alături de integrarea acestora într-un curriculum bine structurat, are potențialul de a sprijini copii să devină indivizi care știu să își gestioneze emoțiile, să construiască relații sănătoase și să fie activi în comunitățile lor. Într-o eră digitală și complexă, este esențial ca educația să pună un accent deosebit pe aceste aspecte ale dezvoltării copiilor, asigurându-le astfel un viitor mai bun, bazat pe empatie și colaborare.

Bibliografie:

1. Goleman, D. (2006). *Inteligența emoțională*. Editura Curtea Veche.
2. Rotherham, A., & Willingham, D. (2009). *Timpul pentru educație emoțională*. Harvard Education Press.
3. Bisquerra, R. (2015). *Educația emoțională și dezvoltarea socio-emoțională a copiilor*. Editura Universitară.
4. Cramer, D. (2010). *Manual de psihologia educației și a dezvoltării sociale*. Editura Didactică și Pedagogică.
5. Elias, M. J., & Tobias, S. (2013). *Promovarea competențelor sociale și emoționale la copii*. Editura Humanitas.

STUDIU DE CAZ PRIVIND INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ LA ȘCOLARUL MIC

**Prof. înv. primar Gură-Roșie Mădălina-Delia
Școala Gimnazială „Decebal” Craiova**

Inteligența emoțională (IE) se referă la capacitatea de a înțelege, a exprima și a gestiona propriile emoții, precum și abilitatea de a recunoaște și a răspunde la emoțiile altora.

La elevii din ciclul primar, dezvoltarea inteligenței emoționale joacă un rol crucial în crearea unei baze solide pentru învățătura socială, comportamentele sănătoase și succesul pe termen lung. Acest articol explorează importanța și metodele de dezvoltare a inteligenței emoționale în școala primară, evidențiind impactul pozitiv al acestora asupra relațiilor interpersonale, învățării și dezvoltării personale.

Copiii sunt într-o perioadă de formare intensă a abilităților cognitive și emoționale. Inteligența emoțională este strâns legată de succesul academic și social. Elevii care dezvoltă abilități emoționale puternice au o mai bună capacitate de a înfrunța stresul școlar, de a rezolva conflictele cu colegii și de a face față provocărilor legate de învățătura zilnică. Mai mult, aceștia sunt mai motivați să învețe, mai încrezători în propriile forțe și mai capabili să formeze relații interpersonale sănătoase.

Un alt beneficiu major al dezvoltării inteligenței emoționale este crearea unui mediu școlar pozitiv, în care elevii se simt în siguranță și susținuți. Atunci când copiii învață să își gestioneze emoțiile și să își exprime sentimentele într-un mod adecvat, conflictele și tensiunile între colegi scad considerabil. Aceasta contribuie la un climat școlar mai armonios, în care toți elevii pot învăța eficient.

Pentru ca elevii din ciclul primar să își dezvolte inteligența emoțională, este important ca educația socioemoțională să fie integrată în curriculum-ul școlar. Aceasta poate fi realizată printr-o varietate de activități și abordări care să le permită copiilor să învețe să își recunoască și

să își gestioneze emoțiile, să înțeleagă emoțiile altora și să aplice abilități de rezolvare a conflictelor.

1. Activități pentru conștientizarea emoțională

Primul pas în dezvoltarea inteligenței emoționale este conștientizarea emoțiilor proprii. Copiii trebuie să învețe să recunoască ce simt și să poată exprima aceste sentimente într-un mod clar. O activitate eficientă în acest sens este „Jurnalul Emoțional”, în care elevii sunt încurajați să scrie sau să deseneze cum se simt într-o anumită zi. Această activitate îi ajută să își identifice stările emoționale și să le exprime într-un mod adecvat.

De asemenea, „Roata emoțiilor” este o activitate care poate ajuta elevii să își extindă vocabularul emoțional. Prin alegerea unui cuvânt sau a unei imagini care descrie o emoție pe care o simt, copiii învață să își exprime emoțiile mai ușor. Împărtășind aceste emoții cu colegii lor sau cu profesorul, copiii își dezvoltă abilități de auto-exprimare și își cresc conștientizarea emoțională.

2. Autoreglarea emoțională

Autoreglarea este procesul de gestionare a emoțiilor pentru a face față situațiilor dificile într-un mod calm și constructiv. Tehnicile de respirație profundă și de mindfulness sunt foarte utile pentru elevii din ciclul primar. O activitate practică este „Calmarea cu Respirația”, în cadrul căreia copiii învață să aplice tehnici de respirație pentru a se liniști atunci când sunt supărați sau nervoși. După ce învață această tehnică, elevii pot folosi respirația profundă pentru a-și reduce nivelul de stres și a învăța să își controleze reacțiile emoționale.

Un alt exercițiu util este „Călătoria imaginației”, în care elevii sunt ghidați să se imagineze într-un loc calm și plăcut atunci când simt emoții puternice. Această tehnică ajută copiii să își regleze stările emoționale și să aplice soluții creative pentru a face față situațiilor stresante.

3. Empatia și abilitățile sociale

Empatia este esențială pentru dezvoltarea relațiilor interpersonale și pentru înțelegerea altora. Activitățile care încurajează copiii să își împărtășească sentimentele și să asculte emoțiile celorlalți sunt extrem de valoroase. „Povestiri emoționale” este o activitate în care elevii sunt

încurajați să citească povești în care personajele trăiesc situații emoționale complexe și să discute despre ce ar face ei în locul personajelor respective. Această activitate le permite copiilor să învețe cum să își exprime empatia și să răspundă la emoțiile altora într-un mod potrivit.

De asemenea, „Exercițiul de ascultare activă” este o modalitate prin care elevii pot învăța să fie mai atenți la sentimentele colegilor lor. În acest exercițiu, un elev povestește o întâmplare, iar ceilalți trebuie să asculte cu atenție și să răspundă empatic, validând emoțiile persoanei care vorbește. Această activitate contribuie la dezvoltarea abilităților de ascultare și răspuns adecvat la emoțiile celor din jur.

4. Gestionarea conflictelor și rezolvarea problemelor

O componentă importantă a inteligenței emoționale este capacitatea de a rezolva conflictele într-un mod pozitiv. În acest sens, activitățile care încurajează cooperarea și învățarea unor strategii de rezolvare a conflictelor sunt esențiale. Un exemplu de activitate este „Jocul colaborativ”, în care elevii sunt împărțiți în echipe și trebuie să colaboreze pentru a atinge un scop comun, folosindu-se de abilități de comunicare și negociere.

În plus, activitățile de „Rezolvare a conflictelor” le permit copiilor să învețe tehnici de rezolvare a disputelor, cum ar fi „ascultarea activă”, „împărtășirea sentimentelor” și „căutarea unei soluții comune”. Prin intermediul acestor exerciții, elevii își dezvoltă abilități de gestionare a conflictelor și învață să își exprime opiniile într-un mod constructiv.

Dezvoltarea inteligenței emoționale în școala primară este esențială pentru formarea unor copii echilibrați, capabili să înțeleagă și să își gestioneze emoțiile. Prin activitățile educaționale menite să sprijine conștientizarea emoțională, autoreglarea, empatia și abilitățile sociale, copiii dobândesc competențele necesare pentru a face față provocărilor vieții. Integrarea acestor activități în curriculum-ul școlar nu doar că sprijină succesul educațional, dar contribuie și la crearea unui mediu școlar mai armonios și mai susținător, favorizând dezvoltarea unor relații interpersonale pozitive și sănătoase.

Profesorii își doresc la clasă copii sociabili, cooperanți, optimiști, cu o capacitatea bună de rezolvare a problemelor cu care se confruntă, copii cu un comportament dezirabil, mai puțin

impulsivi și o performanță academică ridicată. Copiii descriși astfel sunt copiii cu inteligență emoțională dezvoltată.

Inteligența emoțională este abilitatea de a identifica, folosi, înțelege și de a gestiona emoțiile într-un mod pozitiv și constructiv. Este atât recunoașterea propriei stări emoționale, cât și a stărilor emoționale ale altora. Inteligența emoțională este, de asemenea, relaționarea cu alte persoane într-un anumit fel, atrăgând oamenii în jurul tău.

Inteligența emoțională este formată din patru abilități de bază: Prima este capacitatea de a recunoaște propriile emoții și modul în care acestea îți influențează gândurile și comportamentele, capacitatea de a-ți recunoaște punctele forte și punctele slabe, de a avea încredere în sine. A doua este autogestionarea, abilitatea de a controla sentimentele și comportamentele impulsive, de a gestiona emoțiile în moduri sănătoase, de a lua inițiativa, de a păstra angajamente și de a se adapta la circumstanțele în schimbare. Urmează conștientizarea socială, capacitatea de a înțelege emoțiile, nevoile, preocupările altor persoane, de a detecta indicii emoționale, de a se simți confortabil social și de a recunoaște dinamica puterii într-un grup sau organizație. Gestionarea relațiilor reprezintă a patra abilitate și se referă la capacitatea de a dezvolta și de a menține relații bune, de a comunica în mod clar, de a inspira și de a influența pe alții, de a lucra bine în echipă și de a gestiona conflictul.

Perioada optimă de învățare a abilităților emoționale și deci de dezvoltare a inteligenței emoționale, este dată chiar de primii ani din viața copiilor; astfel, perioada preșcolară și școlară mică este esențială, deoarece atunci învață copiii vocabularul emoțiilor.

Disciplina Dezvoltare personală prezentă în clasele pregătitoare, întâi și a doua oferă un cadru semnificativ pentru dezvoltarea abilităților emoționale, însă nu este suficient. Dezvoltarea inteligenței emoționale a școlărilor este necesar să se facă constant.

Câteva sugestii ce pot fi aplicate de către profesori în acest sens, sunt:

- să fie modele de comportament inteligent social și emoțional;
- să fie receptivi la momentele care se întâmplă în clasă;

-să încurajeze exprimarea emoțiilor și a impresiilor despre abilitățile emoționale și sociale dezvoltate în clasă;

-să ofere ajutor elevilor în a găsi cuvinte pentru exprimarea emoțiilor;

-să le acorde oportunitatea de a alege: laudându-i pentru deciziile luate, întrebându-i cum pot fi ajutați pentru a veni în rezolvarea nevoilor lor, dar nu insistând cu această cerere;

-să le respecte sentimentele întrebându-i cum se simt, ce își doresc înainte de a acționa, gândindu-ne ce ne propunem să simtă elevii prin activitățile de învățare, ce sentimente creează un mediu pozitiv de învățare;

-să le accepte sentimentele, arătându-le înțelegere, empatie, grijă și respect, atenție, oricare ar fi problema;

-să îi întrebe cum se simt și ce ar fi necesar pentru a se simți mai bine, învățându-i să rezolve singuri problemele folosind empatia, compasiunea și respectul pentru sentimentele altora;

-să folosească modalități de a diagnostica starea emoțională a elevilor la început de zi;

-să încurajeze elevii să analizeze critic situații și să anticipeze consecințele propriilor comportamente; să încurajeze și să laude permanent comportamentele dezirabile ale școlarului;

-să aplice consecvență în regulile de reglementare a comportamentelor școlarelor.

Pentru a-i instrumenta pe copii, pe tineri cu un set de competențe emoționale cu ajutorul cărora să-și poată optimiza comunicarea cu ei înșiși, dar și cu ceilalți, trebuie să învățăm mai întâi noi, părinți, profesori, educatori, în general, să respectăm și să aplicăm următoarele principii:

- să devenim conștienți de sentimentele noastre și de cele ale celor din jurul nostru;
- să ne implicăm și să încercăm să înțelegem punctele de vedere ale celorlalți;
- să ne menținem calmul;
- să gândim pozitiv, să ne stabilim obiective și să urmărim atingerea lor;
- să folosim cele mai bune aptitudini de a lucra cu oamenii în relațiile noastre.

În concluzie, inteligența emoțională și competențele aferente acesteia, dar în mod special capacitatea de a controla și de a regla propriile emoții, empatia, capacitatea de a asculta, de a oferi feedback și de a fi receptiv la feedback, capacitatea de a influența prin modelul comunicațional promovat, de a construi relații investind sentimente, toate acestea reprezintă modalități concrete de a optimiza calitatea actului educațional, accentuând dimensiunea emoțională a acestuia.

Bibliografie:

1. Elias, Maurice J., Tobias, Steven E., Friedlander, Brian S. - *Stimularea inteligenței emoționale a adolescenților*, Editura Curtea Veche, București, 2003
2. Feldman, Daniel A. - *The Handbook of Emotionally Intelligent Leadership*, Leadership Performance Solutions Press, 1999
3. Goleman, D. - *Inteligența emoțională*, Editura Curtea Veche, București, 2007
4. Goleman, D. - *Inteligența emoțională, cheia succesului în viață*, Editura Allfa, București, 2008
5. Iosifescu, Ș. - *Calitatea educației. Concept, principii, metodologii*, Editura Educația 2000, București, 2008
6. Roco, M. - *Creativitate și inteligență emoțională*, Editura Polirom, Iași, 2004.
7. Stein, Steven J., Book, Howard E. - *Forța inteligenței emoționale. Inteligența emoțională și succesul vostru*, Editura ALLFA, București, 2007
8. Wilks, Frances - *Transformarea sentimentelor – o condiție a succesului*, Editura Casa Veche, București, 2003

ROATA EMOȚIILOR

Profesor educație timpurie Hăidăuțu Maria
Școala Gimnazială Nr.24/Structură Grădinița.P.P.Nr.27Timișoara

Un joc simplu și eficient pentru dezvoltarea emoțională la preșcolari este „Roata Emoțiilor.” Acesta îi ajută pe copii să identifice și să înțeleagă diverse emoții într-un mod distractiv și interactiv. Iată cum se poate desfășura:

Materiale necesare:

- O roată desenată cu mai multe secțiuni, fiecare secțiune reprezentând o emoție (de exemplu: fericire, tristețe, frică, furie, surpriză, iubire).
- Cartonaje sau desene ce ilustrează diverse situații (ex: cineva primește un cadou, cineva se pierde într-un magazin).

Instrucțiuni:

1. Fiecare copil, pe rând, învârtte roata.
2. Roata se oprește pe o emoție.
3. Educatorul sau un alt copil prezintă un scenariu din viața reală sau arată un cartonaș cu o situație.
4. Copilul trebuie să identifice ce emoție s-ar potrivi acelei situații, discutând despre cum se simte personajul sau cum s-ar simți el/ea în acea situație.
5. Apoi, copilul povestește dacă a experimentat vreodată acea emoție și cum a gestionat-o.

Beneficii:

- Copiii învață să recunoască și să numească emoțiile.
- Îi ajută să-și dezvolte empatia și să înțeleagă emoțiile celorlalți.
- Îi sprijină în gestionarea propriilor emoții prin identificarea și discutarea acestora.

Jocul este simplu, dar extrem de util pentru dezvoltarea emoțională și socială a copiilor mici.

Bibliografie: Emoțiile mari ale celor mici, Alyssa Campbell, Lauren Elizabeth Stauble, Ed.Trei

DE LA EMOȚIE LA SUCCES: CUM SPRIJINIM DEZVOLTAREA SOCIO-EMOȚIONALĂ A COPIILOR

Profesor psihopedagog Hopârtean Monika
Centrul Școlar pentru Educație Incluzivă „Miron Ionescu” Cluj-Napoca

Dezvoltarea laturii emoționale a elevilor din ciclul primar este esențială pentru formarea unor adulți echilibrați și empatici. În acest articol, vom explora câteva bune practici didactice care contribuie la dezvoltarea inteligenței emoționale, atenției și coeziunii colectivului de clasă. Activitățile propuse includ metode inovative de predare, strategii didactice eficiente, jocuri de liniștire și exerciții de dezvoltare a atenției.

1. Activități didactice de omogenizare a clasei

Omogenizarea clasei este un proces esențial pentru crearea unui mediu armonios de învățare. Printre metodele eficiente se numără:

- **Cercul prieteniei** – Elevii stau în cerc și își împărtășesc gândurile pozitive despre colegi. Acest exercițiu stimulează empatia și încrederea reciprocă.
- **Jocul „Ghicește emoția”** – Un elev mimează o emoție, iar colegii trebuie să o recunoască și să o exprime în cuvinte. Acest joc ajută la dezvoltarea conștiinței emoționale.
- **Jurnalul recunoștinței** – Fiecare elev scrie zilnic un lucru pentru care este recunoscător, ceea ce contribuie la o perspectivă pozitivă asupra vieții.

2. Jocuri de liniștire și reducere a stresului

Jocurile de liniștire sunt esențiale pentru gestionarea emoțiilor puternice și menținerea echilibrului în clasă.

- **Respirația conștientă** – Elevii învață să inspire și să expire lent, ceea ce îi ajută să își regleze starea emoțională.
- **Balonul magic** – Copiii își imaginează că inspiră energie pozitivă și expiră grijile, simulând umflarea și dezumflarea unui balon.
- **Colorarea mandalelor** – Această activitate favorizează concentrarea și relaxarea.

3. Exerciții de dezvoltare a atenției și inteligenței emoționale

Atenția și inteligența emoțională sunt competențe-cheie în procesul de învățare. Câteva exerciții eficiente includ:

- **Mindfulness pentru copii** – Elevii sunt ghidați să își observe senzațiile, gândurile și emoțiile, dezvoltându-și astfel autocontrolul.
- **Jocul „Cum mă simt azi?”** – La începutul zilei, fiecare elev alege o față emoticon care reflectă starea sa și explică de ce a ales-o.
- **Povești terapeutice** – Citirea unor povești care ilustrează situații emoționale diverse ajută copiii să își înțeleagă propriile trăiri.

4. Metode de predare inovative și strategii didactice eficiente

Metodele inovative de predare contribuie la dezvoltarea inteligenței emoționale prin învățare experiențială.

- **Învățarea prin joc** – Introducerea conceptelor noi prin jocuri educaționale face procesul de învățare mai atractiv și mai accesibil.
- **Tehnica „Învățarea în perechi”** – Elevii lucrează câte doi pentru a rezolva sarcini, dezvoltându-și astfel cooperarea și empatia.
- **Teatrul de improvizație** – Elevii interpretează diferite roluri, exersând exprimarea emoțiilor și înțelegerea perspectivei celorlalți.

5. Mijloace practice pentru sprijinirea dezvoltării emoționale

În procesul educațional, utilizarea unor mijloace practice poate avea un impact semnificativ asupra dezvoltării emoționale a elevilor.

- **Colțul liniștii** – Un spațiu din clasă amenajat cu perne și cărți, unde elevii pot merge pentru a se relaxa în momentele de stres.
- **Cutia emoțiilor** – Un loc unde copiii pot introduce bilețele cu gândurile și sentimentele lor, care pot fi discutate în cadrul orelor de consiliere.
- **Afișe și postere motivaționale** – Expunerea unor mesaje pozitive și imagini inspiraționale poate contribui la un climat armonios în clasă.

Concluzie

Educația emoțională trebuie să fie o componentă esențială a procesului didactic în ciclul primar. Prin metode inovative, jocuri de liniștire și activități practice, profesorii pot sprijini dezvoltarea echilibrată a elevilor. Implementarea acestor bune practici contribuie la crearea unui mediu de învățare pozitiv, în care copiii se simt în siguranță și își dezvoltă abilități esențiale pentru viață.

Bibliografie

1. Goleman, D. (1995). *Inteligența emoțională: De ce poate fi mai importantă decât IQ-ul?* București: Curtea Veche.
2. Gardner, H. (2006). *Minți conducătoare. Inteligențele multiple în viața cotidiană.* București: Sigma.
3. Elias, M. J., Tobias, S. E., & Friedlander, B. S. (1999). *Emotionally Intelligent Parenting.* New York: Harmony Books.
4. Pânișoară, G. (2009). *Inteligența emoțională și succesul în viață.* București: Polirom.
5. Roco, M. (2004). *Creativitate și inteligență emoțională.* Iași: Polirom.

STRATEGII DE AUTOREGLARE EMOTIONALA PENTRU ADULTI ȘI COPII

Prof. Hurjui Andreea Ionela

Explorează modalitățile de autoreglare emoțională pentru starea ta de bine și o viață echilibrată. Învață cum să aplici cele mai eficiente strategii.

Atingerea stării de bine, obținerea performanței și a succesului, dar și dezvoltarea rezilienței sunt doar câteva dintre beneficiile pe care ți le aduce autoreglarea emoțională. Descoperă de ce este importantă autoreglarea emoțională, care sunt cele mai eficiente strategii de a o exersa, dar și cum îți poți învăța copilul să facă acest lucru. Îți povestește despre toate acestea Onoria Gaspar, psihoterapeut și specialist Hilio.

Care este rolul emoțiilor în viața noastră

Emoția este energia pură care ne dă motivația și impulsul de a acționa. Ea ne ajută să creștem și să evoluăm. Emoțiile nu sunt nici bune, nici rele, ci conotația de emoții negative sau pozitive o dăm noi, în funcție de cât de plăcută sau neplăcută simțim acea emoție. În spatele fiecărei emoții este o nevoie împlinită sau neîmplinită, iar emoțiile ne arată cărei nevoi trebuie să îi acordăm atenție.

Există mai multe definiții sau teorii despre emoții, care spun că acestea sunt răspunsuri subiective la anumite evenimente, gânduri sau experiențe. Emoțiile sunt senzații pure sau percepții. Ele au un rol important în viața noastră și ne influențează comportamentul, relațiile interpersonale sau luarea deciziilor.

Ce este reglarea emoțională și de ce este importantă

Reglarea emoțională se referă la răspunsul nostru emoțional atunci când ne confruntăm cu o anumită situație.

Zilnic avem gânduri automate care ne influențează comportamentul.

Stările noastre emoționale sunt în interdependență cu gândurile noastre. Un eveniment poate avea interpretări diferite la persoane diferite și acestea pot duce la stări de spirit diferite.

Este important să verificăm cât de real este gândul respectiv, înainte de acționa. Când experimentăm o emoție, tendința noastră este adeseori să formulăm gânduri care să alimenteze acea stare de spirit. De asemenea, este o strânsă legătură între gândurile și comportamentele noastre. Atunci când considerăm că putem face un anumit lucru, crește și motivația noastră de a încerca să îl facem.

Gândurile ne pot influența și reacțiile fizice. De exemplu, dacă ne uităm la un film de groază, inima ne bate mai repede, anticipând pericolul, se modifică ritmul respirației, iar mușchii se contractă. De asemenea, și reacțiile fizice pot influența gândurile. De exemplu, dacă facem efort și inima începe să ne bată cu rapiditate, putem să ne gândim că avem un atac de cord. Acest gând creează **frica** și tot corpul nostru intră în alertă, apar schimbări fizice, care pot duce până la leșin.

Mediul poate, de asemenea, influența felul în care gândim și schimbând mediul putem să ne simțim mai bine. O persoană care trăiește într-un mediu cu violență domestică are nevoie de ajutor pentru a schimba mediul și pentru a reuși să se schimbe. Pentru ea nu este suficient să schimbe gândurile, ci are nevoie să fie în siguranță.

Beneficiile autoreglării emoționale



Să știm să ne recunoaștem și să ne reglăm emoțiile nu ne poate aduce decât avantaje. Iată-le pe cele mai importante:

1. **Obținerea unei stări de bine** – atunci când ne reglăm emoțiile, nivelul de stres scade și astfel suntem mai puțin predispuși la afecțiuni cum ar fi depresia și anxietatea.
2. **Crearea de relații interpersonale mai bune sau îmbunătățirea relațiilor actuale** – gestionarea adecvată a emoțiilor duce la o capacitate de comunicare mai eficientă cu persoanele din jurul nostru și la gestionarea mai bună a conflictelor care pot apărea, astfel capacitatea de a ne gestiona mai bine emoțiile și reacțiile contribuie la construirea unor relații sănătoase cu cei din jurul nostru.
3. **Dezvoltarea flexibilității și a rezilienței** – capacitatea de a ne regla emoțiile ne poate ajuta să ne adaptăm mai bine la situațiile noi sau neașteptate, care pot apărea de-a lungul vieții fiecăruia dintre noi.
4. **Obținerea performanței și a succesului** – datorită capacității de a ne autoregla emoțiile putem să ne îmbunătățim performanța în diverse domenii ale vieții, cum ar fi locul de muncă sau școala, putând lua decizii mai bune, concentrându-ne mai bine și rezolvând problemele mai eficient.

Strategii de autoreglare emoțională

Când ne confruntăm cu emoții copleșitoare este dificil să fim raționali și putem folosi modalități ineficiente de a scăpa de durere.

Tipuri de strategii obișnuite de autoreglare emoțională pe care le folosesc oamenii de obicei:

- Petrec mult timp gândindu-se la greșelile din trecut și la suferințele trăite
- Își fac griji cu privire la suferințe și probleme ce pot apărea în viitor
- Se izolează pentru a evita situațiile stresante
- Folosesc alcool sau droguri pentru a-și amorți simțurile
- Se înfurie și își descarcă furia pe alte persoane
- Manifestă comportamente periculoase (se taie, se lovesc, se ard, se trag de păr, se pedepsesc)
- Fac sex cu persoane necunoscute sau au relații sexuale neprotejate
- Evită să se gândească la cauza problemei
- Se pedepsesc cu ajutorul mâncării, fie mănâncă excesiv, fie nu mănâncă nimic sau vomită ceea ce mănâncă
- Încearcă să se sinucidă sau fac acțiuni care le pun viața în pericol
- Evită activitățile plăcute pentru că nu consideră că merită să se simtă bine

- Se abandonează durerii și aleg să trăiască o viață nefericită

Este bine de precizat că aceste strategii amplifică suferința anterioară în loc să o diminueze.

Există și strategii pozitive care ajută la autoreglarea emoțiilor, cum ar fi:

Rutina matinală

Felul în care ne începem dimineața ne impactează starea fizică, starea mintală și emoțională, ne poate crește energia și productivitatea prin faptul că ne influențează felul în care gândim, simțim și acționăm în restul zilei. O rutină matinală care începe din momentul în care te trezești, odată cu primul gând al zilei, în loc să deschizi telefonul, laptopul sau televizorul, poate reduce stresul și anxietatea și poate construi reziliența, făcându-te astfel mai fericit, mai împlinit și mai productiv.

Beneficiile pe care le poate aduce o rutină matinală pozitivă sunt:

- Sentimentul de liniște și de a fi în controlul lucrurilor
- Stare de bine
- Nivel ridicat de energie
- Sentimentul de a avea un scop personal
- Creșterea productivității

Exemple de rutină matinală pozitivă:

- Imediat ce te trezești fă o listă cu minimum 10 lucruri pentru care ești recunoscător. Nu trebuie să fie niște realizări extraordinare, poate fi și ceva de felul: sunt recunoscător pentru că este o dimineață cu soare și mă pot bucura de lumină și căldură sau sunt recunoscător că am un acoperiș deasupra capului ori am un loc de muncă și câștig banii necesari pentru a mă întreține etc.
- Fă sport, meditație sau exerciții de respirație
- Savurează o cafea bună sau un ceai care îți place
- Sau orice îți creează o stare de bine

Umplerea săculețului

Ce înseamnă asta? Gândește-te la activitățile care îți fac plăcere sau îți creează o stare de bine și alege să faci zilnic cel puțin un lucru de pe lista ta.

Păstrarea focusului pe prezent cât mai mult timp

Fii observator și observă ce vezi în jurul tău, ce culori, forme sau texturi remarci, ce sunete auzi, ce miros îți atinge nărilor, dacă simți ceva kinestezic, o adiere de vânt, cum se simt hainele în contact cu pielea sau dacă simți vreun gust. Toate aceste lucruri fă-le fără judecată, fără a adăuga adjective sau etichete, fără a te gândi dacă îți place sau nu. Doar observă-le ca atunci când privești printr-o cameră de filmat – camera redă doar acțiuni, gesturi și sunete, nu arată interpretări.

A sta cu emoția

Poate să nu fie ușor să ne identificăm emoțiile. Pentru a putea face acest lucru ne putem întoarce atenția către corp și către senzațiile corporale. La început putem ușor încurca emoțiile cu gândurile. Cum putem să le diferențiem? Dacă spun simt că...sau mă simt ca și cum.... atunci este vorba despre un gând. Când spun mă simt....atunci este vorba despre o emoție.

Ia-ți timp să stai tu cu tine și fii atent la ce simți. Întoarce-ți atenția asupra corpului și a senzațiilor acestuia: ce simți în corp, unde se simte și cum se simte, apoi încearcă să dai un nume emoției și las-o să fie, după care identifică nevoia din spatele acelei emoții.

Crearea unui spațiu de siguranță, fie fizic dacă este posibil, fie în imaginație (subconștientul nostru nu face diferența între ce este real și ce este imaginar)

Stai într-un loc liniștit, adoptă o poziție cât mai relaxată și imaginează-ți un loc în care ești perfect relaxat și liniștit și în care nimeni și nimic nu poate intra decât dacă vrei tu, un loc în care te simți în deplină siguranță.

Învățarea a ceva nou

Găsirea unui hobby

Implicarea în activități de voluntariat

Cum se dezvoltă reglarea emoțională la copii



Pentru o bună sănătate psiho-emoțională a copilului tău, este esențial să îl ghidezi către a învăța să dezvolte și el strategii de autoreglare emoțională. Iată ce poți face.

- **Învăță-ți copilul să fie conștient de emoțiile sale și ale celorlalți**

Atunci când reușim să ne recunoaștem sentimentele, avem șanse mai mari să le gestionăm, iar în același timp este benefic să cunoaștem și emoțiile prin care trec ceilalți pentru a putea relaționa mai eficient.

- **Învăță-l empatia și să înțeleagă punctul de vedere al celorlalți**

Empatia reprezintă capacitatea de a recunoaște ceea ce simt alți oameni, astfel dezvoltându-ne sensibilitatea față de alți oameni. Pentru a putea face acest lucru este esențial să ne recunoaștem propriile emoții.

Este important ca și copiii să își însușească empatia ca aptitudine socială pozitivă.

- **Ajută-l să-și dezvolte capacitatea de a amâna recompensa**

Capacitatea de a aștepta este în strânsă legătură cu obținerea unor rezultate psihologice și comportamentale mai bune. Capacitatea de a ne echilibra reacția emoțională față de o situație, indiferent dacă este pozitivă sau negativă este un alt aspect al autocontrolului.

- **Învăță-l cum să-și construiască scopuri și planuri**

Este important să ne ajutăm copiii să înțeleagă cuvântul scop.

- **Ajută-l să-și dezvolte aptitudini sociale pozitive în relațiile cu ceilalți**

Este important să ne învățăm copiii cum să se comporte cu ceilalți și să îi ajutăm să dezvolte abilități sociale, cum sunt comunicarea și rezolvarea de probleme. Comunicarea implică și ascultare și oferirea de răspunsuri constructive.

O modalitate eficientă de a-i învăța toate aceste lucruri pe copii este prin puterea exemplului personal.

Exersează strategiile prezentate mai sus și vei fi cu un pas mai aproape de starea ta de bine. Dacă nu reușești singur, specialiștii noștri te pot ghida pe tot parcursul acestui proces.

Resurse:

Gândesc deci mă simt mai bine – Dennis Greenberg

Cum să-ți gestionezi emoțiile copleșitoare și să-ți recapeți autocontrolul- Matthew McKay și Jeffrey Brantley

Mindfulness în psihoterapie – Christopher K. Germer

Inteligența emoțională în educația copiilor – Maurice J. Elias

Rise and shine – Kate Oliver și Toby Oliver

Stima de sine – Cheia pentru viitorul copilului tău – Tony Humpreys

Puterea emoțiilor – un ajutor în prevenirea și vindecarea cancerului – Dr. Christian Boukaram



PROIECT DIDACTIC

Prof. Iacob Cristina

Școala Gimnazială „Miron Costin” Suceava

Data:

Unitatea de învățământ:

Clasa: a II a

Aria curriculară: Consiliere și dezvoltare

Disciplina: Dezvoltare personală

Tema lecției: Păstrează-ți calmul ! - Furia

Tipul lecției: Formare de abilități și atitudini

Scopul lecției: Formarea capacității de a identifica caracteristicile unei emoții, desfășurând diferite sarcini didactice



Competențe specifice

Dezvoltare personală

- 2.1 Exprimarea emoțiilor de bază în situații variate;
- 2.3 Explorarea abilităților de comunicare cu ceilalți.

Competențe integrate:

Comunicare în limba română

- 1.1 Identificarea semnificației unui mesaj oral din texte accesibile variate;
- 2.1 Formularea unor enunțuri proprii în situații concrete de comunicare;
- 2.3 Participarea cu interes la dialoguri în diferite contexte de comunicare.

Arte vizuale și abilități practice

- 1.3 Manifestarea curiozității față de explorarea de mesaje artistice simple, exprimate vizual.

Obiective operaționale:

- O₁ Să citească conștient, corect și expresiv textul poveștii;

- O₂ Să desprindă din text sentimente, idei, gânduri;
- O₃ Să răspundă corect la întrebările adresate;
- O₄ Să identifice principalele schimbări ale corpului când e furios;
- O₅ Să exemplifice cuvinte rostite la furie;
- O₆ Să-și însușească principalele tehnici de ieșire din starea de furie.

Strategii didactice

- Metode și procedee: lectura învățătoarei, conversația euristică, expunerea, lucru individual, exercițiul, jocul didactic.
- Mijloace de învățământ: manualul, tabla, creta, vulcan din hârtie, bilețele, creioane colorate, fișe de lucru.
- Moduri de organizare: frontal, individual.

Resurse

- Umane – 26 de elevi
- Temporale – 50 minute

Bibliografie

- ”Ce, cum, când în terapia copilului și adolescentului. Tehnici de consiliere și psihoterapie”, Ann Vernon, Editura RTS
- ”Metode de învățământ,, , Ioan Cerghit, Editura Polirom
- „Ce să faci...când îți ieși din fire: ghid pentru copiii ce nu-și pot stăpâni furia”, Dawn Huebner, Editura Trei



Nr. Crt.	Etapetele activității	Conținutul științific	Strategii didactice			Evaluare
			Metode și procedee	Mijloace de învățământ	Moduri de organizare	
1.	Moment organizatoric	Asigur condițiile necesare desfășurării în bune condiții a lecției cerând elevilor să pregătească materialele necesare, să-și corecteze poziția în bancă și să păstreze ordinea și disciplina.	Conversația		Frontal	Capacitate a de concentrare a atenției
2.	Captarea atenției	Se va realiza printr-un joc „ Spune mai departe”, unde elevii vor avea ca sarcină completarea unor fraze lacunare cu emoții potrivite . „ Un copil ceva mai mare/ M-a lovit, mă doare tare/ Îl privesc neputincios/ Și mă simt (furios) „ Când apa mi s-a vărsat/ Peste planșa ce-am lucrat/ Nu m-am mai simțit artist.../ Ci am fost cam(trist) „ Un creion am rătăcit/ Un coleg mi l-a găsit/ Eu i-am mulțumit frumos/ Și-am fost tare (bucuros) Totodată atenția copiilor va fi captată și de obiectul acoperit de pe catedră (vulcanul), care va ramâne acoperit până la momentul utilizării lui pentru	Joc didactic	Fișă cu sarcina jocului	Frontal	Capacitate a de înțelegere a unui mesaj transmis Capacitate a de a completa corect frazele și promptitudinea de acordare a

		a menține curiozitatea elevilor.				raspunsului
3.	Anunțarea temei noi și a obiectivelor	Învățătoarea va prezenta tema și obiectivele propuse în mod direct prin comunicare verbală respectând particularitățile de vârstă ale copiilor; pentru a stabili modalități de păstrare a calmului în momentele de furie prin lecția ” Păstrează-ți calmul!,,	Expunerea		Frontal	Capacitate a de receptare a mesajului
4.	Desfășurarea lecției	Elevii vor deschide manualul la pagina 12 și vor citi textul poveștii „Rita și Vivi”; învățătoarea va explica copiilor cuvintele noi, după care aceștia vor răspunde la întrebările adresate cu privire la conținutul textului: <ul style="list-style-type: none"> - Care sunt personajele din poveste? - Ce fel de animale sunt ? - Care a fost motivul 	Conversația Explicația	Manualul	Frontal	Capacitate a elevilor de a citi o poveste

		<p>furiei care le-a cuprins pe cele două veverițe?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Care sunt indiciile care arată că veverițele s-au înfuriat? - Cum ar fi putut veverițele să depășească momentul de furie? <p>După ce vor răspunde la întrebări învățătoarea va explica copiilor ce este furia, clasificând-o ca fiind o emoție negativă ce are o serie de consecințe nefaste.</p> <p>Pentru a consolida informațiile noi primite elevii vor primi apoi o fișă (Anexa nr. 2), pe care va fi desenat un copil și o inimă. Elevii vor trebui să deseneze modificările fizice și emoționale care au loc când acesta este furios (de ex. desenează fața roșie, sprâncenele încruntate, muschii tremurând, stomacul strâns). Aceștia vor trebui să deseneze inima din interiorul corpului în culoarea caracteristică furiei,</p>	<p>Lucru individual</p>	<p>Caietul</p> <p>Fișe de lucru</p>	<p>Frontal</p> <p>Individual</p> <p>Individual</p>	<p>Capacitate a elevilor de a sintetiza informațiile din text, răspunzând corect la întrebările adresate de învățătoare</p> <p>Indicator: sesizarea modificărilor care au loc în corpul uman atunci când copilul este furios și redarea acestora</p>
--	--	--	-------------------------	-------------------------------------	--	--

		identificând și cum se simte această în acele momente.				prin tehnica desenului
5.	Consolidarea cunoștințelor	Se va face o scurtă recapitulare a celor învățate și observate la lecție .	Conversația		Individual Frontal	Capacitate a elevilor de asimilare și înțelegere a informațiilor
6.	Obținerea performanței	Se va desfășura jocul ”Vulcanul furiei”. Învățătoarea va descoperi elevilor obiectul așezat pe catedră încă de la începutul lecției. Acesta este un vulcan. Copiii vor trebui să scrie pe un bilețel ce cuvinte le vin în cap atunci când sunt furioși pe cineva, după care vor pune toate bilețelele în vulcan. Se vor gândi apoi la o situație care îi înfurie făcând astfel vulcanul să erupă. La sfârșit după ce vulcanul a erupt cu vorbe urâte spuse la furie, învățătoarea le va prezenta copiilor tehnica ” Broșuța	Jocul didactic	Vulcanul Bilețele Fișa cu tehnica „Broșuța țestoasă”	Frontal Individual	Capacitate a elevilor de implicare în activitate Capacitate a elevilor de receptare a mesajului

		<p>țestoasă,, (ce trebuie să facă pentru a înlătura emoția negativă, evitând astfel cearta; Anexa Nr 1.)</p>				
7.	Evaluare	<p>Se va da elevilor o fișă de lucru pe care aceștia vor trebui să o completeze cu idei proprii despre modalități de calmare în momentele de furie.</p>	<p>Explicația</p> <p>Lucru individual</p>	<p>Fișa de lucru</p>	<p>Frontal</p> <p>Individual</p>	<p>Capacitate a elevilor de a rezolva corect sarcinile primite</p> <p>Capacitate a elevilor de a găsi soluții la probleme</p>
8.	Încheierea activității	<p>Se va determina calitatea demersului didactic, prin raportarea obiectivelor anticipate la finalitățile obținute. Se vor face aprecieri individuale și colective asupra modului de lucru, fiind încurajați în special școlarii care au întâmpinat dificultăți în rezolvarea sarcinilor didactice. Drept recompensă copiii vor primi semne de carte cu personajul de desene animate ”Bucurie,,.</p>	<p>Conversația</p>	<p>Semne de carte</p>	<p>Frontal</p> <p>Individual</p>	

Anexa nr 1.

TEHNICA „Broscuța țestoasă”



Când simți că ești nervos :

- 1. retrage-te în carapace – Stai liniștit!**



- 2. Respiră adânc de 3 ori; imaginează-ți că aerul ajunge până în vârful picioarelor și în degetele de la mâini**



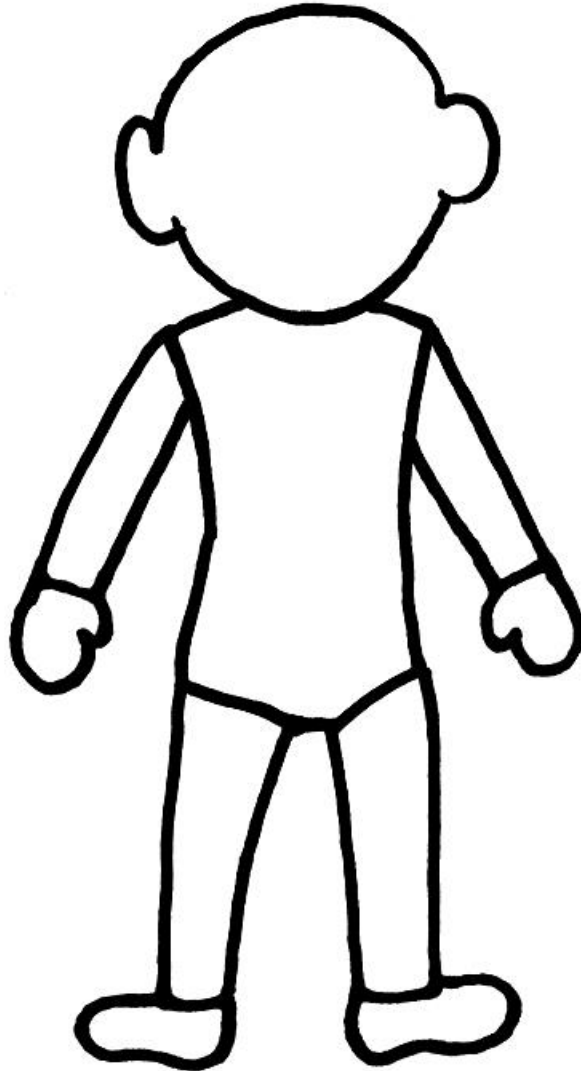
- 3. Spune-ți ” Sunt liniștit! „**

Anexa Nr. 2



AI UN VULCAN ÎN GÂT SAU EXPLOZII ÎN CAPUL TĂU?

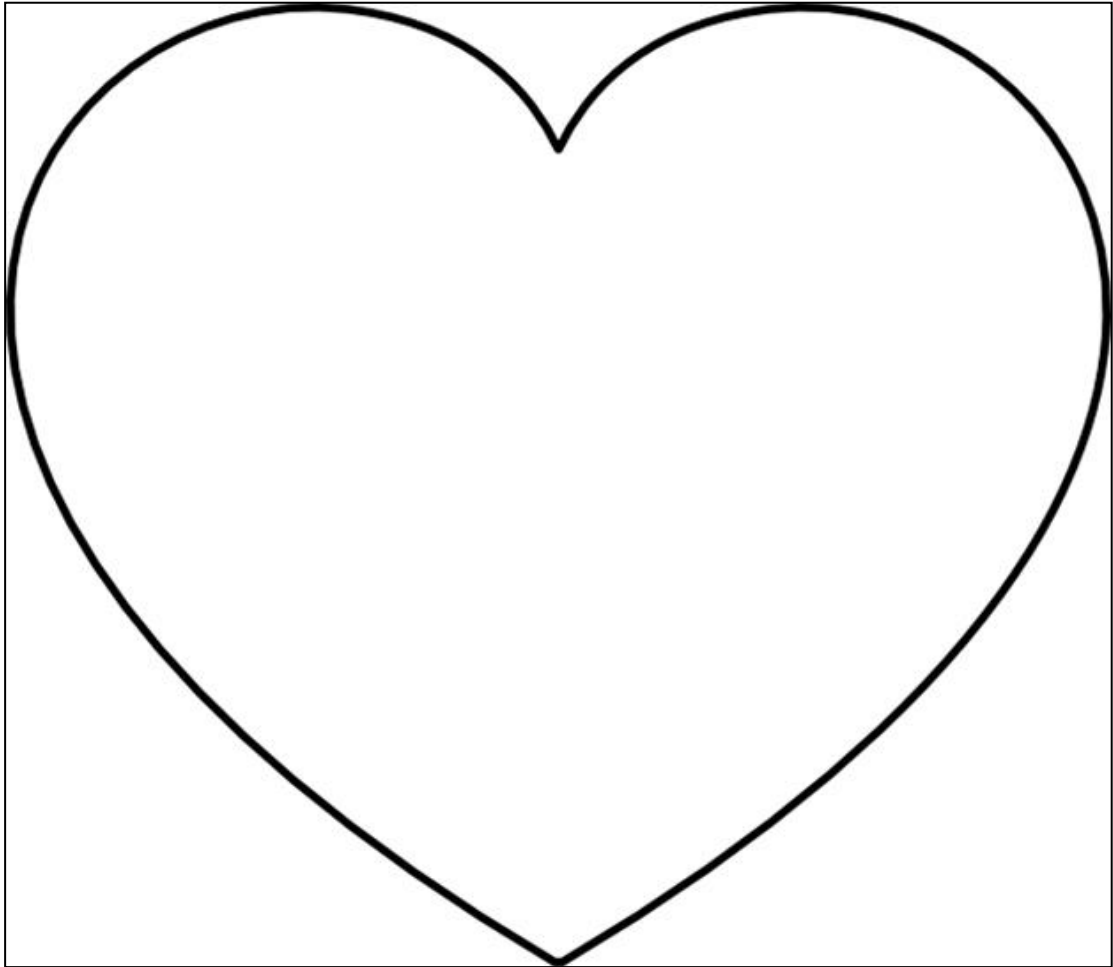
Când ne simțim **furioși**, lucruri se petrec în corpul nostru. Desenează ce se întâmplă cu tine (de exemplu poți face fața roșie)



www.copiiCreativi.com

Anexa Nr 3.

.....'s heart



GESTIONAREA EMOȚIILOR NEGATIVE LA ȘCOLARUL MIC

prof. înv. primar Iga Sanda Mariana
Colegiul Național „Teoder Neș” Salonta, Bihor

Gestionarea emoțiilor negative la școlarul mic este esențială pentru dezvoltarea sănătoasă a acestuia. La vârsta mică, copiii sunt încă în procesul de învățare a modului în care să își regleze și să își exprime emoțiile.

Este important ca școlarii mici să învețe să își recunoască emoțiile. Încurajează-l să își identifice ce simte (ex. „mă simt trist”, „sunt supărat”) și să înțeleagă că toate emoțiile sunt normale și valide. Validarea emoțiilor ajută copilul să nu se simtă rușinat de ceea ce simte.

În cele ce urmează prezint o fișă de lucru destinată elevilor din clasa I, care să îi ajute să învețe să își gestioneze emoțiile negative:

Fișă de lucru: Gestionarea Emoțiilor Negative

Nume: _____

Data: _____

1. Ce simt eu?

Completează spațiile de mai jos cu cuvintele care descriu ce simți când te confrunți cu emoții negative.

- Când sunt **supărat/ă**, mă simt: _____
- Când sunt **trist/ă**, mă simt: _____
- Când sunt **fricos/asă**, mă simt: _____
- Când sunt **mânios/mâniată**, mă simt: _____

2. Pictura Emoției

Citește următoarele descrieri ale emoțiilor și desenează un chip care arată cum se simte persoana respectivă. Alege o emoție și colorează chipul corespunzător.

- **Supărat:** (Descriere: Fața este încruntată, sprâncenele sunt coborâte.)

- **Trist:** (Descriere: Fața este lăsată, gură în jos.)
- **Frică:** (Descriere: Ochii mari și deschiși, sprâncenele ridicate.)
- **Mânie:** (Descriere: Urechile și gura sunt strânse, fața este roșie.)

(Spațiu pentru desene)

3. Ce putem face pentru a ne calma?

Completează cu ideile tale. Ce putem face când simțim emoții negative ca să ne simțim mai bine?

1. **Respiră adânc!** (Desenează un cerc și scrie cum poți respira calm pentru a te calma.)
2. **Vorbește cu cineva!** (Cine te poate ajuta atunci când te simți supărat sau trist?)
3. **Joacă-te!** (Ce jocuri sau activități te ajută să te calmezi?)

4. Desenează soluția

Desenează o situație în care un copil se simte supărat. Apoi, desenează o soluție care îl ajută să se calmeze. De exemplu, poate vorbi cu un prieten sau poate face o activitate care îl face să râdă.

(Spațiu pentru desen)

5. Întrebări de reflecție

Răspunde la următoarele întrebări:

1. Ce simți când cineva îți vorbește cu calm atunci când ești supărat?
2. Cum te simți după ce îți exprimi emoțiile (vorbind sau desenând)?

Bonus: Când te simți supărat sau trist, poți învăța să folosești „cuvinte magice”! Acestea sunt cuvinte care îți ajută să te calmezi, cum ar fi: „O să fiu ok!”, „Pot să rezolv asta!”, „O să încerc din nou!”

Această fișă de lucru îi ajută pe copii să recunoască și să înțeleagă emoțiile, dar și să aplice tehnici simple de calmare și autoreglare. Activitățile interactive și desenul îi ajută să se exprime mai ușor.

BIBLIOGRAFIE:

<https://www.depreter.ro/reglarea-emotionala-prin-numirea-emoțiilor/>

<https://crilia.ro/gestionare-emoțiilor-ruler-mind-the-training-podcast-s02e03/>

<https://teacherinexile.com/category/emotional-intelligence-ruler/>

<https://mazecenter.ro/blog/emoțiile-si-care-este-importanta-lor/>

EXPLORÂND LUMEA EMOȚIILOR: ACTIVITĂȚI INOVATIVE PENTRU DEZVOLTAREA SOCIO-EMOȚIONALĂ A COPIILOR PREȘCOLARI

Prof. educație timpurie Indrei Nicoleta
Șc. Gimn. Nr. 24 Timișoara/ Grădinița PP Nr. 27 Timișoara

Perioada preșcolară reprezintă un moment de efervescență emoțională, în care copiii descoperă și învață să navigheze prin complexitatea sentimentelor umane. În acest context, activitățile didactice menite să sprijine dezvoltarea socio-emoțională joacă un rol crucial, oferind copiilor instrumentele necesare pentru a-și înțelege și exprima emoțiile într-un mod sănătos și constructiv. Acest articol prezintă două activități inovative, concepute pentru a stimula inteligența emoțională a copiilor preșcolari: „Teatrul emoțiilor” și „Grădina emoțiilor”.

„Teatrul emoțiilor”: O scenă pentru exprimarea sinelui

„Teatrul emoțiilor” transformă sala de grupă într-un spațiu magic, unde păpușile și marionetele prind viață, purtând cu ele poveștile emoțiilor umane. Copiii devin actori, scenariști și regizori, explorând o paletă largă de sentimente prin intermediul jocului de rol.

- Pregătirea spectacolului:
 - Decorul se construiește împreună, transformând materiale simple în decoruri fantastice.
 - Cardurile cu emoții devin puncte de plecare pentru discuții animate despre fericire, tristețe, furie sau teamă.
- Repetiții emoționale:
 - În grupuri mici, copiii creează scenete, dând glas emoțiilor prin intermediul păpușilor.
 - Fiecare scenetă devine o fereastră către o lume interioară, unde emoțiile se manifestă liber.
- Cortina se ridică:
 - Spectacolul începe, iar fiecare grup își prezintă creația, dezvăluind emoții și trăiri.
 - După fiecare scenetă, o discuție deschisă invită copiii să reflecteze asupra emoțiilor prezentate.
- Reflecții după spectacol:
 - La final, copiii împărtășesc impresii, descoperind cum teatrul poate fi o oglindă a emoțiilor.

„Grădina emoțiilor”: Un peisaj al sentimentelor

„Grădina emoțiilor” transformă arta într-un limbaj al sufletului, unde culorile și formele prind viață, reprezentând emoții și stări interioare. Copiii devin grădinari ai propriilor sentimente, cultivând flori emoționale și explorând cărări ale emoțiilor.

- Crearea grădinii:
 - Un carton mare devine un peisaj al emoțiilor, cu cărări, flori și copaci.
 - Fiecare copil creează flori colorate, reprezentând emoții diverse.
- Plantarea emoțiilor:
 - Florile emoționale sunt „plantate” în grădină, creând un peisaj vibrant al sentimentelor.
 - Copiii discută despre cum emoțiile cresc și se schimbă, asemenea florilor.
- Cărarea emoțiilor:
 - O cărare din materiale naturale străbate grădina, purtând etichete cu denumiri de emoții.
 - Copiii parcurg cărarea, explorând emoțiile întâlnite pe drum.
- Reflecții în grădină:
 - La final, copiii împărtășesc impresii, descoperind cum arta poate fi o modalitate de a exprima emoțiile.

Aceste activități inovative oferă copiilor preșcolari oportunități valoroase de a-și explora și exprima emoțiile, dezvoltând astfel abilități socio-emoționale esențiale. Prin intermediul teatrului și al artei, copiii învață să-și recunoască, să-și înțeleagă și să-și gestioneze emoțiile, construind o bază solidă pentru relații interpersonale sănătoase și o dezvoltare armonioasă.

Bibliografie:

- Goleman, D. (1995). *Inteligența emoțională*. București: Curtea Veche.
- Bretherton, I., & Munholland, K. A. (1999). Internal working models in attachment relationships: A construct revisited. *Attachment & human development*, 1(1), 102-114.
- Denham, S. A. (2006). *Social-emotional competence as support for school readiness: What is it and how do we assess it?*. *Early education and development*, 17(1), 57-89.¹
- Elias, M. J., Zins, J. E., Weissberg, R. P., Frey, K. S., Greenberg, M. T., Haynes, N. M., ... & Shriver, T. P. (1997). *Promoting social and emotional learning: Guidelines for educators*. ASCD.²

COMUNICAREA NONVIOLENTĂ

Prof. înv. primar Ispas Niculina - Puica

Școala Gimnazială Nr. 1 – Curcani, jud. Călărași

„Fii tu schimbarea pe care o vrei în lume” – Ghandi

Violența reprezintă pentru mulți oameni orice comportament agresiv sau abuziv prin care o persoană rănește fizic, emoțional sau psihologic o altă persoană. Poate lua mai multe forme, printre care: violență fizică (lovituri, împingeri, agresiuni fizice care provoacă răni), violență verbală (insulte, amenințări, umilire sau hărțuire verbală), violență emoțională/psihologică (manipulare, intimidare, control excesiv, umilire), violență sexuală (orice act sexual forțat sau nedorit), violență economică (controlul strict al banilor pentru a domina o persoană).

Pe de altă parte, violența pasivă este un tip de agresiune indirectă, în care o persoană își manifestă ostilitatea sau dorința de a răni pe altcineva într-un mod subtil, fără a recurge la violență fizică sau verbală evidentă. Se mai numește și agresiune pasivă și poate include comportamente precum: ignorarea (refuzul de a vorbi sau de a recunoaște prezența cuiva), indiferența intenționată (ignorarea nevoilor sau sentimentelor unei persoane), întârzierea intenționată (amânarea unor sarcini pentru a-i sabota pe ceilalți), ironia sau sarcasmul ascuns (folosirea unor remarci aparent inofensive pentru a răni pe cineva), victimizarea (prezentarea ca victimă pentru a manipula și a provoca sentimente de vinovăție), refuzul comunicării (tăcerea ostilă sau evitarea discuțiilor importante).

Acest tip de violență poate fi la fel de dăunător ca violența directă, deoarece afectează starea emoțională și psihologică a victimei. Se întâlnește des în relații personale, la locul de muncă și chiar în familie. Violența are efecte negative atât asupra victimei, cât și asupra agresorului și comunității.

Comunicarea nonviolentă

Este un concept dezvoltat de psihologul Marshall Rosenberg, care promovează un mod de a comunica bazat pe empatie, respect și înțelegere reciprocă, fără a recurge la atacuri, critici sau judecăți. Scopul său este de a reduce conflictele și de a construi relații mai armonioase, printr-o abordare calmă și atentă față de nevoile și sentimentele celorlalți și se bazează pe patru pași esențiali:

Observarea – Fără a judeca sau a interpreta, observi pur și simplu ceea ce se întâmplă. Spre exemplu, în loc să spui „Ești tot timpul nerezonabil!”, spui „Am observat că ai ridicat tonul în conversația noastră.”

Identificarea sentimentelor – Recunoști și exprimi ce simți în legătură cu acea situație: „Mă simt frustrat când discutăm despre asta, pentru că nu mă simt ascultat.”

Identificarea nevoilor – Explici ce nevoi de bază nu sunt îndeplinite în acea situație: „Am nevoie să mă simt înțeles și să avem o discuție calmă.”

Cererea – Formulați o cerere clară, specifică, care să satisfacă acea nevoie, fără a face presiuni: „Te rog să îți exprimi opinia mai calm, astfel încât să pot înțelege mai bine punctul tău de vedere!”. O astfel de abordare ajută la evitarea confruntărilor și la cultivarea unui climat de încredere și deschidere.

Limbajul nevoilor

Este un concept esențial în comunicarea nonviolentă și se referă la modalitatea în care oamenii își exprimă nevoile fundamentale într-un mod clar, autentic și empatic, fără a apela la acuzații sau critici. Acest limbaj pune accent pe ceea ce simte o persoană și pe ce are nevoie, nu pe ceea ce „nu-i place” sau ce „ar trebui” să facă cealaltă persoană. Se consideră că toți oamenii au nevoi universale, care sunt esențiale pentru bunăstarea lor emoțională, mentală și fizică, precum: *siguranța* (fizică, emoțională, economică), *respectul* (recunoaștere, validare), *conexiunea* (împărtășirea sentimentelor și gândurilor), *autonomia* (libertatea de alegere, independența), *înțelegerea* (a fi ascultat și înțeles), *recunoașterea* (aprecierea eforturilor sau realizărilor). *Cum se exprimă limbajul nevoilor?*

În loc să spunem „Tu nu mă ascuți niciodată!”, care pune accentul pe acțiunile celuilalt, comunicarea nevoilor va suna mai degrabă așa: „Când nu mă simt ascultat, mă simt frustrat și izolat, pentru că am nevoie de înțelegere și conectare în discuțiile noastre. Mi-ar plăcea să putem vorbi fără întreruperi!”. O astfel de exprimare pune în centrul atenției sentimentele și nevoile noastre, nu comportamentul sau „vinovăția” celuilalt. În felul acesta, nu doar că ne exprimăm dorințele, dar și creăm un cadru pentru o conversație mai calmă și mai colaborativă. Limbajul nevoilor este important pentru că: reduce conflictele (Când vorbești despre nevoile tale și nu despre „ceea ce nu-ți place” la celălalt, există șanse mai mari ca celălalt să nu se simtă atacat sau criticat), crește empatia (Înțelegerea nevoilor ce stau la baza comportamentului unei persoane ajută la crearea unei conexiuni mai adânci), rezolvarea eficientă a problemelor (Comunicarea nevoilor ajută la identificarea soluțiilor care să răspundă atât dorințelor tale, cât și celor ale celuilalt). Pentru a face acest lucru eficient, trebuie să fim conștienți de propriile nevoi.

Limbajul emoțiilor

Este un mod de a exprima și comunica ceea ce simțim într-un mod clar, astfel încât ceilalți să poată înțelege stările noastre interioare și să răspundă empatic. În contextul comunicării nonviolente, limbajul emoțiilor joacă un rol esențial, deoarece ajută la conectarea cu ceilalți la un nivel mai profund și mai sincer, fără a pune vina pe nimeni sau a acuza. Emoțiile sunt semnale importante care ne indică cum ne simțim în legătură cu o anumită experiență sau situație. Fiecare emoție reflectă o nevoie împlinită sau neîmplinită – de exemplu, când simțim *fericire*, înseamnă că o nevoie (iubirea, aprecierea sau conexiunea) este îndeplinită, iar când simțim *frustrare* sau *mânie*, aceasta indică faptul că o nevoie nu a fost îndeplinită. Este important să fim conștienți de ce simțim. Întrebări de auto-reflecție precum „Cum mă simt acum?” sau „Ce emoție trăiesc în acest moment?” pot ajuta la clarificarea sentimentelor, precum: „Simt mângâiere când mă gândesc la cum ai avut grijă de mine”, „Mă simt frustrat, pentru că am nevoie de mai mult timp pentru a înțelege problema”. Când am identificat emoția, următorul pas este să o exprimăm într-un mod clar și onest. Acest lucru presupune să spui ce simți, fără a învinui sau critica pe cineva, precum: „Mă simt trist pentru că nu am reușit să petrecem mai mult timp împreună.”, „Mă simt mândru de ceea ce am realizat, pentru că am muncit mult la acest proiect.” Este important să putem spune ce nevoie ne-a fost îndeplinită sau nu, pentru a ajuta cealaltă persoană să înțeleagă mai bine de ce simțim așa: „Simt mângâiere pentru că am nevoie de siguranță și iubire, iar gestul tău mi-a îndeplinit această nevoie.” sau „Mă simt iritat pentru că am nevoie de respect și înțelegere, iar comportamentul tău mi-a lăsat impresia că nu îmi respecti limitele.” După ce am exprimat emoția și nevoia, un pas important este să facem o cerere clară, dar nu presantă. De exemplu, dacă te simți frustrat pentru că nu ai fost ascultat, poți cere ca cealaltă persoană să îți acorde mai multă atenție atunci când vorbești. Ex: „Mă simt neînțeles când nu mi se acordă timp să îmi exprim punctul de vedere. Mi-ar plăcea să avem o discuție mai calmă, unde să putem asculta unul pe celălalt.” Limbajul emoțiilor este important pentru consolidarea relațiilor, crește conștientizarea de sine și previne conflictele. Este important să învățăm să ne exprimăm emoțiile nu doar ca reacții, ci și ca modalități de a construi o înțelegere mai profundă între noi și ceilalți.

Concluzie

Comunicarea nonviolentă reprezintă un instrument esențial în construirea unor relații armonioase, bazate pe respect reciproc și empatie. Prin exprimarea clară a sentimentelor și nevoilor, evităm conflictele inutile și creăm un mediu în care fiecare persoană se simte înțeleasă și respectată. Această abordare nu doar că ne ajută să comunicăm mai eficient, dar și

să dezvoltăm o cultură a înțelegerii și a cooperării, esențială în societățile diverse și complexe ale zilelor noastre și astfel putem contribui la o lume mai pașnică și mai conectată.

Referințe bibliografice:

- * Dumitru Borțun, „Ce este gândirea critică? Cum se poate încuraja dispoziția de a o folosi?”, în *Semnele timpului*, nr. 2/2020, p. 4-11
- * Dumitru Borțun, „Bazele manipulării”, în Laura Comănescu, Cătălin Nae, Vasile Simileanu (coord.), *Inteligență și securitate în mediul global*, București, Top Form, 2016, ISBN 978-606-8550-41-1, pp. 50-57
- * Russell Grigg, Helen Lewis „Gândirea creativă și critică în școală”, Editura Step by Step, 2021
- * Marshall B. Rosenberg, „Comunicarea nonviolentă”, Editura PONTE, 2014
- * Sura Hart, Victoria Kindle Hodson, „Metoda Comunicării Nonviolente în relația dintre părinti și copii”, Editura Herald, 2024
- * Florence Millot, „Cum să comunicăm în mod nonviolent cu copiii”, Editura Prestige, 2024

EDUCAȚIA EMOȚIONALĂ

Prof. Iurea Mihaela,
Liceul Tehnologic Victor Frunză, Rm. Sărat

Pentru foarte mulți elevi, dar în special pentru cei proveniți dintr-un mediu defavorizat din punct de vedere economic, social și cultural, familia nu este un factor suficient de puternic pentru stimularea inteligenței emoționale. Aceasta nu numai că uneori nu ajută, dar adesea creează un model deformat de înțelegere a celor din jur, pune o pecete negativă asupra copiilor, le blochează dezvoltarea firească.

Prin urmare, școlii îi revine un rol important în ceea ce privește acest aspect, care până la urmă poate fi numit al dezvoltării personale a elevilor.

Ca să ne pregătim copiii pentru viitor, trebuie să-i ajutăm să-și dezvolte o imagine de sine pozitivă și puternică, sentimentul de încredere în sine și autodisciplina, aptitudini sociale și simțul responsabilității.

Cel mai important element al inteligenței emoționale îl constituie emoțiile. Ele sunt foarte importante deoarece asigură:

Supraviețuirea – emoțiile noastre ne atenționează atunci când ne lipsește impulsul natural; când ne simțim singuri, ne lipsește nevoia de a comunica cu alți oameni; când ne este frică, ne simțim respinși, lipsește nevoia de a fi acceptați.

Luarea deciziilor – sentimentele și emoțiile reprezintă o valoroasă sursă de informații, ajutându-ne să luăm hotărâri.

Stabilirea limitelor – sentimentele noastre ne ajută să tragem niște semnale de alarmă atunci când ne deranjează comportamentul unei persoane. Dacă învățăm să ne încredem în ceea ce simțim și să fim fermi în a exprima acest lucru, putem înștiința persoana respectivă de faptul că ne simțim incomod, de îndată ce devenim conștienți de acest fenomen. Acest lucru ne va ajuta în trasarea granițelor care sunt necesare pentru protejarea sănătății noastre mintale.

Comunicarea – sentimentele noastre ne ajută să comunicăm cu ceilalți. În cadrul comunicării dintre oameni, comunicarea nonverbală reprezintă cel puțin 60%, iar adevărul în privința emoțiilor se află mai mult în „cum” spune persoana decât în „ceea ce” spune ea. De exemplu, expresia feței noastre poate exprima o gamă largă de sentimente: teamă, bucurie, surpriză, supărare, dezgust, furie etc. Dacă suntem mai abili în arta comunicării verbale, vom fi în stare să exprimăm mai mult din nevoile noastre emoționale, având astfel posibilitatea de a le simți mai bine.

Prin învățare socială și emoțională, inteligența emoțională a indivizilor este dezvoltată, constituind un bagaj enorm pentru viitorul lor personal și profesional.

Nici o schimbare nu este posibilă fără acordul implicit și participarea activă a cadrelor didactice, elevilor și părinților.

Test pentru inteligența emoțională:

În continuare sunt prezentate câteva situații (scenarii) în care se poate afla orice om.

Imaginați-vă că vă aflați în situațiile respective și arătați cum veți proceda în mod concret.

Pentru aceasta veți alege una dintre cele patru variante de răspuns.

1. Sunteți într-un avion care intră brusc într-o zonă de turbulență și începe să se balanseze puternic dintr-o parte și alta. Ce faceți?

- Continuați să citiți sau să vă uitați la film, dând puțină atenție turbulenței
- Vă îngrijorați, urmăriți stewardesa și citiți fișa cu instrucțiunile în caz de pericol
- Câte puțin din a și b
- Nu observați nimic

2. Mergeți în parc cu un grup de copii de 4 ani. O fetiță începe să plângă deoarece ceilalți nu vor să se joace cu ea. Ce faceți?

- Nu vă amestecați, lăsați copiii să rezolve singuri problema
- Vorbiți cu ea și o ajutați să găsească o modalitate de a-i face pe ceilalți să se joace cu ea
- Îi spuneți cu o voce blândă să nu plângă
- Încercați să-i distrageți atenția și îi arătați câteva lucruri cu care se poate juca

3. Imaginați-vă că sunteți student și doriți să obțineți o medie mare pentru bursă. Ați constatat că una dintre note vă scade media. Ce faceți?

- Vă faceți un plan special pentru a vă îmbunătăți nota la cursul respectiv, fiind hotărât să urmați planul
- Vă propuneți ca în viitor să luați note mai bune la acest curs
- Considerați că nu contează mult ceea ce ați făcut la acest curs și vă concentrați asupra altor cursuri la care notele dvs sunt mai mari
- Mergeți la profesor și încercați să discutați cu el obținerea unei note mai mari.

4. Imaginați-vă că sunteți agent de asigurări și telefonați la clienți pentru prospectare. 15 persoane la rând v-au închis telefonul și sunteți descurajat. Ce faceți?

- Vă spuneți „ajunge pentru azi”, sperând că veți avea mai mult noroc mâine
- Vă evaluați calitățile care, poate, subminează abilitatea dumneavoastră de a face vânzări
- Încercați ceva nou la următorul apel telefonic și vă străduiți să nu vă blocați

d. Găsiți altceva de lucru

5. Sunteți managerul unei organizații care încearcă să încurajeze respectul pentru diversitatea etnică și rasială. Surprindeți pe cineva spunând un banc rasist. Ce faceți?

- a. Nu-l luați în seamă – este numai o glumă
- b. Chemați persoana respectivă în biroul dumneavoastră pentru a-i face observație
- c. Vorbiți pe față, pe loc, spunând că asemenea glume nepotrivite nu vor fi tolerate în organizația dumneavoastră
- d. Îi sugerați persoanei care a spus gluma să urmeze un program de școlarizare privind diversitatea

6. Încercați să calmați un prieten înfuriat pe un șofer care era să-l accidenteze foarte grav. Ce faceți?

- a. Îi spuneți să uite evenimentul pentru că nu a pățit nimic
- b. Încercați să-i distrageți atenția de la acest eveniment vorbindu-i despre lucrurile care îi plac foarte mult sau care îl interesează
- c. Îi dați dreptate, considerând, la fel ca și el, că celălalt i-a pus în pericol viața
- d. Îi relațați că și dumneavoastră vi s-a întâmplat mai demult ceva asemănător, dar după aceea v-ați dat seama că, după cum conduce, șoferul va ajunge în mod sigur la spitalul de urgență

7. Dumneavoastră și partenerul de viață (prietenul) ați intrat într-o discuție aprinsă, care a devenit foarte repede un meci de țipete. Sunteți amândoi furioși și, în locul furiei, recurgeți la atacuri personale pe care într-adevăr nu le înțelegeți, dar le continuați. Care este cel mai bun lucru de făcut?

- a. Luați o pauză de 20 de minute și apoi reluați discuția
- b. Opriți cearta de îndată, pentru că nu contează ce spune partenerul dumneavoastră
- c. Spuneți că vă pare rău și îi cereți partenerului să își ceară la rândul său iertare
- d. Vă opriți un moment, vă adunați gândurile și, apoi vă precizați punctul dumneavoastră de vedere

8. Imaginați-vă că ați fost numit șeful unei noi echipe care încearcă să găsească o soluție creativă la o problemă sâcâietoare de serviciu. Care este primul lucru pe care îl faceți?

- a. Notați pașii necesari pentru rezolvarea rapidă și eficientă a problemei
- b. Cereți oamenilor să-și facă timp pentru a se cunoaște mai bine între ei
- c. Începeți prin a cere fiecărei persoane idei privind rezolvarea problemei, cât timp ideile sunt proaspete
- d. Începeți printr-o ședință de dezlănțuire a ideilor (brainstorming), încurajând pe fiecare să spună orice idee îi vine în minte, indiferent cât de fantastică pare

9. Fiul dumneavoastră este extrem de timid și a fost foarte sensibil și un pic înfricoșat de locurile și oamenii străini, de când s-a născut. Ce faceți?

- a. Acceptați că are un temperament sfios, timid și căutați căi de a-l proteja de situații care să îl tulbure
- b. Îl duceți la un psihiatru de copii
- c. Îl expuneți intenționat la mai mulți oameni și în locuri străine, astfel încât să-și poată înfrânge frica
- d. Organizați o serie neîntreruptă de experiențe care să-l învețe pe copil să ia treptat contact cu oamenii și cu situații noi

10. Considerați că de mulți ani ați dorit să reîncepeți să practicați un sport pe care l-ați încercat și în copilărie, iar acum pentru distracție, în sfârșit, v-ați hotărât să începeți. Doriți să vă folosiți cât mai eficient timpul. Ce faceți?

- a. Vă limitați la timpul strict de exercițiu în fiecare zi.
- b. Alegeți exerciții care vă forțează mai mult abilitatea (care vi se par mai grele).
- c. Exersați numai când, în mod real, aveți dispoziție.
- d. Încercați exerciții care sunt cu mult peste abilitățile dumneavoastră.

Inteligența emoțională influențează relațiile interumane, viața de zi cu zi, mai mult decât coeficientul de inteligență. În fapt, inteligența emoțională poate sta la baza a 80% din succesul tău în viață. Pentru a avea rezultate pozitive trebuie să înveți să combini IQ-ul (abilitatea cognitivă) cu inteligența emoțională.

BIBLIOGRAFIE:

1. Anderson, W., (2000), Curs practic de încredere în sine, Editura Curtea Veche, București
2. Cosmovici Andrei, Luminița Iacob, Psihologie școlară, Editura Polirom, Iași, 1999
3. Cucuș, C., Pedagogie, Editura Polirom, Iași, 1996

EXEMPLE DE BUNE PRACTICI PENTRU DEZVOLTAREA LATURII EMOȚIONALE A ELEVILOR DIN CICLUL PRIMAR

Prof. înv. primar Kerekeș Daniela Ramona
Școala Gimnazială „Petofi Sandor”, Coltău, Maramureș

Introducere

Dezvoltarea laturii emoționale a copiilor din ciclul primar este esențială pentru succesul lor atât în plan academic, cât și în viața personală. Emoțiile influențează capacitatea de învățare, relațiile sociale și echilibrul psihologic al elevilor. Specialiști precum Daniel Goleman, în cartea sa „Inteligența emoțională”, subliniază importanța înțelegerii și gestionării emoțiilor pentru dezvoltarea armonioasă a copiilor. Prin aplicarea unor metode didactice eficiente, profesorii pot contribui semnificativ la formarea inteligenței emoționale a elevilor.

1. Crearea unui mediu sigur și empatic

Un mediu școlar sigur și pozitiv este primul pas în dezvoltarea emoțională a elevilor. Profesorii pot încuraja un climat bazat pe respect și empatie prin:

- Aplicarea regulilor clasei într-un mod echitabil și pozitiv;
- Încurajarea exprimării emoțiilor într-un cadru sigur;
- Crearea unor momente de reflecție asupra propriilor emoții, cum ar fi „jurnalul emoțiilor”;
- Utilizarea poveștilor și a basmelor pentru a ilustra emoțiile și modul de gestionare a acestora (ex. „Povestea unui gând bun” de Gáspár György).

O metodă eficientă este implementarea cercurilor de discuție matinale, în care fiecare copil are ocazia să împărtășească cum se simte la începutul zilei. Acest exercițiu contribuie la dezvoltarea empatiei și la înțelegerea diversității emoțiilor umane.

2. Dezvoltarea competențelor sociale și emoționale prin joc

Jocurile didactice sunt instrumente eficiente pentru dezvoltarea inteligenței emoționale. Exemple de activități:

- **Jocul „Cum mă simt azi?”** – fiecare elev descrie emoția pe care o resimte și motivele acesteia;
- **Teatru de păpuși** – copiii interpretează situații care reflectă diferite emoții și învață strategii de gestionare a acestora;
- **Jocuri de rol** – elevii joacă diverse scenarii sociale pentru a exersa empatia și comunicarea asertivă.

Un exemplu concret de program educațional care promovează acest tip de activități este metoda RULER, dezvoltată de Yale Center for Emotional Intelligence, care pune accent pe recunoașterea, înțelegerea, etichetarea, exprimarea și reglarea emoțiilor.

3. Practici bazate pe mindfulness și auto-reglare emoțională

Metodele de mindfulness îi ajută pe elevi să își conștientizeze emoțiile și să gestioneze stresul. Exemple:

- Exerciții de respirație profundă pentru relaxare;
- Meditația ghidată, utilizată înainte de activitățile academice;
- Practicarea „pauzelor de liniște” în timpul zilei școlare.

Un studiu realizat de Universitatea Harvard a arătat că elevii care practică mindfulness în mod regulat au rezultate mai bune la învățatură și sunt mai capabili să își gestioneze emoțiile în situații dificile.

4. Dezvoltarea inteligenței emoționale prin artă

Arta este un mijloc excelent de exprimare emoțională. Activități precum desenele, muzica sau dansul permit elevilor să își exteriorizeze trăirile interioare. De exemplu:

- Desenarea unei emoții resimțite într-o situație specifică;
- Crearea unui colaj care ilustrează diferite stări emoționale;
- Compunerea unor versuri sau cântece despre emoții.

Pe lângă acestea, teatrul educațional poate ajuta elevii să exploreze și să înțeleagă mai bine emoțiile. Prin participarea la scenete, copiii pot exersa empatia și înțelegerea diverselor perspective emoționale.

5. Colaborarea cu părinții

Pentru o dezvoltare optimă a inteligenței emoționale, colaborarea dintre școală și familie este esențială. Profesorii pot organiza:

- Sesiuni de informare pentru părinți despre importanța dezvoltării emoționale;
- Activități comune părinte-copil pentru consolidarea relațiilor afective;
- Recomandarea unor lecturi pentru părinți, cum ar fi „Părintele conștient” de Shefali Tsabary.

Un exemplu de activitate practică este crearea unui jurnal de recunoștință în familie, unde fiecare membru notează zilnic trei lucruri pentru care este recunoscător. Acest obicei ajută la dezvoltarea unui mindset pozitiv și la consolidarea relațiilor interpersonale.

6. Impactul pe termen lung al dezvoltării emoționale

Copiii care își dezvoltă inteligența emoțională la o vârstă fragedă au mai multe șanse să devină adulți echilibrați și capabili să gestioneze stresul și relațiile interumane. Un raport al Organizației Mondiale a Sănătății evidențiază faptul că programele de educație emoțională contribuie la reducerea anxietății și la îmbunătățirea stimei de sine în rândul elevilor.

Mai mult, cercetările arată că elevii care participă la activități de dezvoltare emoțională au performanțe academice mai bune și interacționează mai pozitiv cu colegii și profesorii. Aceste beneficii se reflectă pe termen lung în succesul profesional și personal al individului.

Concluzie

Implementarea acestor bune practici în școală contribuie la formarea unor copii mai echilibrați, mai empatici și mai capabili să își gestioneze emoțiile. Un cadru educațional bazat pe sprijin emoțional și dezvoltare personală asigură premise solide pentru succesul viitor al elevilor atât în plan academic, cât și social.

Bibliografie

1. Goleman, D. (1995). *Inteligența emoțională*. Editura Curtea Veche.
2. György, G. (2018). *Povestea unui gând bun*. Editura Curtea Veche.
3. Tsabary, S. (2010). *Părintele conștient*. Editura Herald.

4. Rimm-Kaufman, S., & Sandilos, L. (2016). *Improving Students' Relationships with Teachers to Provide Essential Supports for Learning*. American Psychological Association.
5. Siegel, D. J. (2012). *The Whole-Brain Child: 12 Revolutionary Strategies to Nurture Your Child's Developing Mind*. Bantam Books.
6. CASEL (2020). *The Benefits of SEL Programs in Schools*. Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning.
7. Yale Center for Emotional Intelligence (2021). *RULER Approach to Social and Emotional Learning*.

INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PRIMAR

Prof. de psihopedagogie specială Kuztura Pünkösti Ildikó Dóra

Școala Gimnazială Specială Sfântu Gheorghe

Introducere

C. Constantinescu definește inteligența (2007) drept *capacitatea de manipulare și operare a datelor grafice, matematice, logice, lingvistice și abstracte*. El face diferențierea dintre **inteligență (IQ)** și **inteligența emoțională (EQ)**, aceasta din urmă fiind explicată drept *capacitatea de a conștientiza și înțelege propriile emoții și emoțiile celor din jur și de a le gestiona și folosi cu rezultate pozitive*.

Conform teoriei dezvoltării inteligenței a lui Jean Piaget, stadiul III este cel al operațiilor concrete ale gândirii, corespunzător perioadei în care copilul frecventează ciclul primar, de unde și denumirea de **școlarul mic**.

Ce ne dorim de la elevii noștri? Cred că fiecare cadru didactic și-a pus cel puțin o dată în carieră această întrebare. Pot vorbi doar în nume propriu: eu îmi doresc de la elevii mei să comunice autentic cu mine și între ei, să coopereze, să găsească bucurii în activitatea școlară și extrașcolară, să se autodepășească, să fie originali, asumați și buni... Toate acestea nu țin neapărat de IQ, deși are o anumită importanță în devenire, cât de EQ, de modul de relaționare a copilului cu el însuși, cu cei apropiați, cu ceilalți din jur. Încă din 1949, Richard Stenberg stipula că *măsura adevărată a succesului nu este dată de cât de bine se descurcă elevul la clasă, ci de cât de bine reușește în viață*. Or succesul poate însemna altceva pentru fiecare în parte: o viață de sihastru în vârful de munte este de neconceput pentru un orășean care simte că trăiește doar implicat în iureșul vieții cotidiene urbane. Și totuși, dacă vorbești cu ambii, ei sunt fericiți și au atins succesul în viziunea personală. Cine certifică **succesul**? Cine pune eticheta de **om de succes**? Aș spune că doar propria stare de bine și autosuficiența materială, profesională, relațională etc. Din punctul meu de vedere, inteligența emoțională joacă un rol primordial aici, în a accepta **succesul celuilalt** ca **succes**, chiar dacă nu este și **succesul meu**.

Atitudinea vizavi de viață se creează din familie. Copilul imită comportamentele părinților/tutorilor lui și preia concepțiile lor până când devine destul de educat și

experimentat să și lecreeze pe ale lui, dacă este impulsionat în acest sens.

Cum educăm noi școlarul mic? Este important de precizat că avem nevoie de un parteneriat autentic cu părintele pentru a cunoaște copilul și a îl direcționa împreună spre a-și atinge potențialul individual.

Bune practici pentru dezvoltarea laturii emoționale a elevilor din ciclul primar

Comunicarea individuală cu copilul joacă un rol esențial în cunoașterea lui. Elias, Tobias și Friedlander (2012) stipulează că trebuie să ținem cont de cinci principii ale inteligenței emoționale care urmează să dezvolte conștiința socială, sensibilitatea emoțională și capacitatea de autoîndrumare a tuturor copiilor:

1. Fiți conștient de propriile sentimente și de ale celorlalți.
2. Manifestați empatie și înțelegeți punctul de vedere al celorlalți.
3. Dobândiți-vă echilibrul și faceți față impulsurilor emoționale și comportamentale.
4. Construiți-vă scopuri și planuri pozitive.
5. Folosiți aptitudini sociale pozitive în relațiile cu ceilalți.

Relaționarea cu școlarul mic vine la pachet cu stabilirea unui raport ierarhic, prozaic spus, între cadrul didactic și copil. Educarea celui de-al doilea se bazează și pe principialitatea și rigurozitatea acestui tip de relație. În același timp, acest lucru nu se poate realiza doar din spatele catedrei. Învățătorul, respectiv profesorul, trebuie să se implice activ în procesul de învățare. Dincolo de programă, manuale, auxiliare, există acel ceva intrinsec profesiei didactice care face diferența dintre uneducator desăvârșit și un prestator de servicii educaționale.

Un copil are nevoie de părinți și de profesori dedicați tocmai pentru a îi stabili limite și a-l ajuta să se descopere și să-și dezvolte potențialul individual.

Jocuri și activități de dezvoltare a inteligenței emoționale menite să asigure baza propice dezvoltării armonioase a copilului

Identificarea emoțiilor

Materiale: cartonașe în șapte culori, realizate din foaie de hârtie - ROGVAIV

Aplicare: se discută cu copilul despre fiecare emoție principală - mânia, tristețea, bucuria,

fericirea, iubirea, rușinea, mirarea. Provocarea copilului de a atribui fiecărei emoții câte o culoare fără a interveni deloc în alegerea acesteia. Când trăiește una din emoțiile de mai sus, copilul poate fi întrebat ce culoare are emoția pe care o experimentează în acel moment.

Declanșatorul magic

Materiale: un simplu nasture sau un declanșator confecționat din carton

Aplicare: se invită copilul la o poveste despre un declanșator special găsit de către adult atunci când el era copil și care l-a ajutat atunci când era furios sau supărat. Acum i se oferă copilului acest declanșator, cu îndrumarea că atunci când trece printr-o astfel de stare, poate să apese declanșatorul și să aștepte un minut, apoi să vadă dacă mai este la fel de furios sau supărat. I se conferă puteri magice acestui declanșator, spunându-i-se copilului că poate face să dispară emoția negativă, dar e nevoie de practică. Se cere copilului să facă o probă, provocându-l să se gândească la ceva ce l-a supărat sau l-a înfuriat recent și să apese butonul timp de un minut atunci când simte că începe să retrăiască acele emoții negative.

Amendament personal: înainte de aplicarea acestui joc, trebuie cunoscut bine copilul pentru a percepe gradul de ancorare în realitate pe care îl are. **Declanșatorul magic** i se potențează puterile dacă juniorul încă crede în Moș Crăciun și Zâna Măseluță, dar s-ar putea să nu îl putem folosi în cazul copiilor care nu știu de barză (ca aducătoare de copii) și nu cred în Feți-Frumoși. Bineînțeles că vârsta joacă un rol esențial în aplicare, dar pot exista surprize atât de o parte, cât și de alta a percepției realității.

Cum simte corpul nostru emoțiile

Metoda: conversația

Aplicare: într-un moment relaxat, când începe să pună întrebări despre ce îl interesează pe el, i se spune copilului că mesajul pe care l-a transmis a creat o emoție în organismul adultului, emoție resimțită ca o încordare, o strângere a pumnilor, o stare de bine, o căldură la stomac, o durere de cap, un frison etc. I se explică faptul că fiecare emoție generează anumite manifestări în organism. Se aduc în discuție mai multe exemple concrete și se observă cu atenție emoțiile resimțite din prisma transformărilor corporale survenite în urma experimentării lor. La final, se poate continua cu jocul de mimă de

ghicire a emoțiilor pentru fixare.

Harta mentală a emoțiilor

Materiale: foi de hârtie și creioane colorate

Metoda: conversație și desen

Aplicare: folosindu-ne de culorile de la activitatea cu identificarea emoțiilor, obținem diferite intensități ale aceleiași culori. De exemplu, dacă s-a ales roșu pentru mânie, într-un contur creionat de către copil (poate fi numit generic **țară**), folosim nuanțe diferite, de la roz la roșu intens. Totodată, i se explică juniorului că o emoție poate avea intensități diferite care pot trece foarte repede de la una la alta. De exemplu, în cazul furiei, inițial poate exista frustrare, apoi urmează iritabilitate, apoi irascibilitate, apoi enervare, iar apoi furia. Și aceasta poate degenera în furie oarbă, situație în care persoana în cauză face fapte necugetate pe care apoi le regretă, dar în acel moment nu mai este rațional, pur și simplu își pierde controlul. Se face referire la o emoție puternică experimentată de către copil la un oment dat și se cere identificarea nuanței potrivite cu ceea ce a simțit atunci. Toate țările se pot uni prin lipre, obținându-se astfel o hartă personală a emoțiilor. Aceasta se poate folosi pentru delimitarea unei emoții între „acceptabilă” și „periculoasă”.

În mărime naturală

Materiale: coli de hârtie și creioane colorate Metoda: conversație și desen

Aplicare: se lipesc mai multe foi sau se folosesc coli de flipchart care să depășească mărimea fizică a copilului. Copilul se așază cu culcat pe spate, cu mâinile puțin lateral și adultul îi trasează conturul corpului. Se colorează părul și culoarea ochilor pentru individualizare, dar nu se insistă pe detalii. Apoi, i se cere copilului să se definească din perspectivă emoțională. De exemplu: „eu sunt un copil curajos” - se poate desena un dragon pe corp ș.a.m.d. Se afișează desenul într-un loc vizibil și se îmbogățește sau se înlocuiește pe parcursul dezvoltării copilului.

Amendament personal: evitarea etichetării copilului și inocularea ideii că fiecare om se află într-o continuă transformare.

Bibliografie

- 1.Colceag, F., Alexandru, F., *Copilul tău este un geniu!*, București, 2016.
- 2.Elias, M. J., Tobias, S. E., Friedlander, B. S., *Inteligenia emoțională în educația copiilor*, Ed.Curtea Veche, București, 2012.
- 3.Goleman, D., *Inteligenia emoțională*, Curtea Veche Publishing, București, 2008.
- 4.<https://ro.wikipedia.org/wiki/Intelligen%C8%9B%C4%83>, accesat la 1.09.2021.
- 5.<http://www.umfcv.ro/files/t/e/Teorii%20ale%20dezvoltarii%20-6.20Piaget%20si%20Freud.pdf>, accesat la 2.09.2021.
- 7.https://www.utgjiu.ro/revista/dppd/pdf/2010-03/4_SORIN_AVRAM_VIRTOP.pdf, accesat la 1.09.2021.
- 8.Vulpescu, I., *Arta conversației*, Ed. Tempus, 2010.

EXEMPLU DE BUNE PRACTICI ÎN INTEGRAREA ELEVILOR CU CES

Prof. Lacatiș Platon Ioana Carmen

Școala Gimnazială Nr.4 Bistrița

Fiecare profesor știe că elevii trebuie abordați individual ținând cont de personalitate, situație familială, stare de sănătate. Actul de învățare se produce mai facil când demersul didactic e conceput astfel încât informația să fie pe înțelesul fiecărui învățăcel. Iar când colaborarea cu familia elevului e una strânsă și în interesul copilului, se pot realiza adevărate minuni.

Într-o zi de început de septembrie am constatat căci în clasa V- B am un elev special în adevăratul sens al cuvântului era singurul din clasă care știa să își lege șireturile, să își așeze rechizitele într-o ordine desăvârșită . De asemenea, era înzestrat cu o memorie extraordinară și avea înclinații de a muncii cu o migală și răbdare la diferite obiecte pe care le realizam în timpul orelor de Educație tehnologică și aplicații practice. Acestea m-au ajutat să îl integrez în colectiv și să-l înscriu la diferite concursuri școlare. Colegii au început să lucrează și să se joace în pauză cu el, s-au apropiat și s-au împrietenit .Elevul urmează cursurile gimnaziale tot în școala noastră. Profesorii au realizat programe adaptate. Este deja integrat în colectiv.

Un alt argument al exemplelor de bune practici este faptul că materialele utilizate cât și sursele de inspirație sunt la îndemâna oricui, iar desfășurarea lui nu implică o dotare materială specială a spațiului în care se lucrează. Materia primă folosită se poate procura din deșeuri textile existente în orice gospodărie: fire și resturi de materiale textile, frunze și flori presate, hârtie, carton.

Prin aceste ore elevii își organizează locul de muncă, stabilesc un climat favorabil de conlucrare între ei și colegii lor, între ei și profesor. De asemenea, bune practici propune elevilor chiar un mijloc agreabil și util de petrecere a timpului liber, care totodată **dezvoltă imaginația, fantezia creatoare** și le pune în slujba îmbunătățirii ambientului clasei, școlii și de ce nu, chiar a locuinței.

Copilul de azi își însușește cunoștințe și deprinderi practice utile adultului de mâine, care trebuie să facă viața familiei mai frumoasă și mai bună. Produsele realizate pot deveni, prin comercializare, o sursă de venituri, care să contribuie la rezolvarea problemelor financiare ale familiei.

În cadrul orelor de Educație tehnologică și aplicații practice am realizat lucrări diverse, începând de la simple aplicații practice utilizând materiale din natură – flori și frunze presate cu ajutorul cărora am realizat tablouri și felicitări, lucrări din fire textile: „brățara prieteniei”, struțul marionetă, măștișoare, ornamente pentru bradul de Crăciun, produse diverse din materiale reciclabile, culminând cu lucrările executate prin *tehnica quilling*, care au avut mare succes în cadrul expozițiilor realizate. Prin această tehnică am realizat lucrări diverse cum ar fi: tablouri, felicitări, ornamente pentru interiorul locuinței, bijuterii – mărgelile, cercei, pandantive, am decorat ouă pentru sărbătorile de Paște.

În literatură de specialitate sunt descrise diferite clasificări ale nivelului creativității ca produs al muncii creatoare:

1. **Creativitatea expresivă** – este o premisă de dezvoltare a formelor superioare de creativitate. Produsele creative se caracterizează prin spontaneitate, fără a viza utilitatea și valoarea socială a lor. Se manifestă la nivel de exercițiu prin diferite soluții productive. Creativitatea expresivă poate fi stimulată prin jocuri de creație, desene cu subiecte liber alese, instituirea unui climat favorabil. Nu se admit observații critice, pentru a nu bloca spontaneitatea activității elevilor.
2. **Creativitatea productivă** – se manifestă prin realizarea unor lucruri utile pe baza anumitor tehnici îmbunătățite. Produsele se deseobesc cu puțin de cele obișnuite, ele nu sunt foarte originale. Stimularea creativității productive se realizează prin învățarea creativă, ce presupune metode de descoperire și problematizare, lărgirea orizontului de cunoștințe, acumularea experienței.
3. **Creativitatea inovativă** – este legată de cea expresivă și cea productivă, dar în procesul ei se caută o soluție nouă, o interpretare originală a unor lucruri cunoscute, prin combinarea ingenioasă a unor elemente. Se descoperă noi relații între obiecte și fenomene, dar cu totul neobișnuite. Inovația de acest fel sporește simțitor productivitatea, îmbunătățește procesul de predare-învățare-evaluare.
4. **Creativitatea inventivă** – reprezintă nivelul creației persoanelor talentate care produc noi idei, soluții, tehnologii.
5. **Creativitatea emergentă** – este nivelul descoperirilor excepționale în știință, creație artistică, tehnică, etc. Calea de la etapa expresivă la etapa de creație emergentă este lungă și cere multe și susținute eforturi intelectuale pentru a educa și forma personalități creatoare.

În cadrul orelor de Educație tehnologică se pot realiza aplicații practice. Orientarea procesului de activitate practică a copiilor cu CES trebuie făcută spre reprezentarea propriilor sentimente, atitudini, găsind mijloace proprii de reprezentare, deprinderi de mânăuire și de alegere a instrumentelor și materialelor necesare (carton, hârtie, lemn, paie, polistiren, creioane simple și colorate, cariocă, bețișoare arse la capăt, scobitori, bețe de chibrituri, sârme, material plastic, cauciuc, sticlă, plastelină, hârtie glacee, deșeuri textile , pânză, material din natură, care prin diversitatea formelor și varietatea coloritului, a posibilităților de îmbinare, oferă un cadru larg dezvoltării imaginației și gândirii creatoare .

În aceste ore se poate dezvolta sensibilitatea estetică contribuind la formarea gustului artistic prin intermediul mijloacelor de realizare a produsului, prin modul de îmbinare și alăturare a materialelor, prin modalitățile de decorare alese. Formarea deprinderilor de prezentare a propriilor idei, sentimente, trăiri, stări interioare prin intermediul culorilor, formelor, proporțiilor acestora etc. În conceperea și realizarea unor lucrări, elevilor li se oferă posibilitatea de a li se dezvolta imaginația, fantezia creatoare, manualitatea, simțul practic, spiritul de echipă, capacitatea de cooperare și colaborare, toate acestea ducând mai târziu la lărgirea ariei de orientare profesională.

DEZVOLTAREA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE LA PREȘCOLARI- EXEMPLE DE BUNE PRACTICI

**Prof. pentru educație timpurie Lăcătuș Loredana
Liceul Tehnologic „ Eremia Grigorescu”, Mărășești**

Inteligența emoțională este importantă pentru dezvoltarea armonioasă a copilului și pentru succesul în societatea contemporană. Perioada preșcolară este un moment definitoriu pentru dezvoltarea fizică și psihică, caracterizată de creșterea capacităților cognitive, sociale, emoționale. Dezvoltarea inteligenței emoționale trebuie realizată prin metode diverse și aplicate sistematic. Abilitățile emoționale ajută copilul să construiască relații pe termen lung și să interacționeze eficient cu ceilalți. Capacitatea de a înțelege și gestiona emoțiile influențează parcursul copilului.

Termenul de „intelență emoțională” a fost folosit pentru prima dată într-un articol din anul 1990 de către psihologii Peter Salovey și John Mayer. „ Inteligența emoțională ca subsetul inteligenței sociale care implică abilitatea de a controla propriile sentimente și sentimentele celorlalți, capacitatea de a face diferența între ele, precum și folosirea acestor informații pentru ghidarea propriului mod de gândire și a propriilor acțiuni.”

Ce este în schimb emoția? Încă din cele mai vechi timpuri oamenii au fost preocupați de această latură a vieții, încercând să o explice. Încă de la Platon, care considera că emoțiile perturbă gândirea, până la Kant, pentru care ele sunt maladii ale sufletului, Darwin, pentru care se integrează în prețioasele comportamente adaptative și evolutive ale speciilor, sau Sartre, pentru care constituie un „mod de existență a conștiinței” ce permite înțelegerea propriei ființe în lume și încă mulți alții, domeniul emoțiilor se prezintă la fel de confuz, atât în filosofie, cât și în reprezentările populare.

În concepția lui A. Cosmovici, emoțiile reprezintă „stări afective, de scurtă durată, care traduc un specific al relațiilor mele cu un obiect sau o situație, deci, au un caracter situațional.”

Capacitatea preșcolarului de a interacționa cu alți copii se educă încă de la intrarea în colectivitate. În toate activitățile inițiate, copiii sunt încurajați să colaboreze și să comunice, să se împrietenească și să mențină prietenia cu cel puțin un copil, să ofere sau să ceară ajutor altor copii atunci când contextul o impune. Activitățile de dezvoltare personală și activitățile

alese au menirea de a forma și dezvolta la preșcolari această capacitate. Jocuri în diade de tipul: Cum salut?; Cum spun mulțumesc?; Cum cer iertare?; Cum mă împac cu prietenul meu?; Unele secrete nu trebuie păstrate niciodată..., în cine pot avea încredere?; Comunic în oglindă; Ce ție nu-ți place, altuia nu face! etc., realizate în activitățile de dezvoltare personală, ajută la îmbunătățirea comunicării între copii și facilitează integrarea în colectivitate.

În continuare voi prezenta câteva activități de gestionare a emoțiilor dar și o poveste terapeutică ce pot fi utilizate în grădiniță.

1. Jocul de păienjeni- exprimarea sentimentelor actuale (joc de dramă)

Pregătiri necesare / materiale necesare: Minge de pământ

La ce servește, care este scopul de atins: Recunoașterea și exprimarea emoțiilor, cunoașterea de sine a copiilor.

Descrierea exercițiilor: Copiii stau într-un cerc. Educatoarea/ arbitrul de grădiniță lansează o minge de pământ cu următoarea instrucțiune sau întrebare: „Mă bucur că ai venit la grădiniță cu un zâmbet”, „... pentru că ai ajutat să pui jucăriile în,, ,... cum te simți?" o aruncă la copilul pe care vrei să-l întrebi sau să-i spui ceva. Persoana care primește mingea pune o mână pe cordonul necontrolat și apoi îl rostogolește cu cealaltă mână către copilul la alegere, în timp ce își exprimă sentimentele.

2. Controlul sentimentelor cu ajutorul cărților de joc

Pregătiri necesare / materiale necesare: Carton, foarfece, pâslă

La ce servește, care este scopul de atins: Folosim cărți inteligente pentru a regla sentimentele copiilor la un nivel adecvat grupului de vârstă.

Descrierea exercițiilor: Crearea de cărți care exprimă emoții diferite (fericit, trist, frică, supărat etc.) Semnele sunt făcute cu copiii și folosite în funcție de discuții și plasate într-un loc proeminent. Îl schimbăm în fiecare zi, la orele zilei, în timpul activităților și pe măsură ce ne schimbăm. (☺, ☹, de exemplu, în grupurile de discuții).

3. Cum mă simt?(marcarea sentimentelor cu ajutorul unui obiect)

Pregătiri necesare / materiale necesare: Realizarea și exprimarea emoțiilor diferite pe o bandă, pensete

La ce servește, care este scopul de atins: Realizarea și exprimarea emoțiilor diferite pe o bandă, pensete

Descrierea exercițiilor: Copiii nu sunt întotdeauna capabili să-și exprime emoțiile verbal, astfel încât își pot împărtăși starea emoțională actuală în imaginea emoțională potrivită. Alegeți imaginile folosite pentru a exprima emoțiile în funcție de vârsta și maturitatea copiilor. În primul rând, ne bazăm pe emoții de bază, care pot fi extinse ulterior.

PUIUL MIC DE URS

(poveste terapeutică)

Vârsta: 4 – 6 ani

Probleme abordate: comportamente inadecvate (agresive), dificultatea de integrare în grup, dificultăți de comunicare cu semenii, probleme emoționale asociate lipsei de abilități sociale.

O să vă povestesc ce s-a întâmplat la o grădiniță în care merg diferite animale din pădure. În fiecare dimineață, pădurea se deștepta sub razele calde ale soare lui, care încălzeau pământul, cântecele păsărilor trezeau animalele din pădure, iar părinții își duceau puii la grădinița din pădure. Nu departe de grădiniță locuiește Ursulică. Niciunul dintre animale nu prietenește cu el, deoarece este bătaș.

– Toată lumea vrea să mă jignească, să mă facă să mă simt rău. De aceea, trebuie să mă apăr, pentru că dacă nu mă lupt, alte animale mă vor jigni, spunea Ursulică.

Într-o zi, simțindu-se trist, a mers la plimbare. Mergea, mergea prin pădure și deodată a ajuns la Grădiniță, unde animăluțele se jucau.

– Uitați-vă cine a venit la noi – Ursulică! Poate va fi noul nostru prieten, a spus veverița.

– Fiți atenți! a strigat iepurașul. El și-a încleștat pumnii și vrea să ne lovească!

Ursulețul nu a auzit conversația și, strângându-și din ce în ce mai mult pumnii, s-a gândit: „ei, acum pun la cale cum să mă jignească și eu va trebui să mă apăr.”

– Vrem să fim prieteni cu el, iar el vrea să ne lovească! strigau animalele. O să ne apărăm!

Și au fugit spre Ursulică. Acesta, văzând animalele alergând, era foarte înspăimântat. Și-a încleștat pumnii și mai tare și s-a pregătit să lupte.

– Măi, tu! noi am vrut să fim prieteni cu tine, iar tu vrei să ne lovești! au spus speriate animalele. Am crezut că ești noul nostru prieten, dar tu... ehh! Noi nu mai vrem să ne împrietinim cu tine! și a rămas ursulețul singur. Șimțea că-i este rușine pentru faptul că voia să-i lovească. Tristețea a umplut inima ursulețului, iar lacrimile – ochii. Se simțea foarte rău pentru că toată lumea se temea de el și nu avea prieteni. „Ce să fac, cum să mă împrietinesc cu animalele?”. Deodată a văzut că pumnii lui sunt încă încleștați și lacrimile picură pe ei.

– Am înțeles, trebuie să-mi deschid pumnii, pentru că, probabil, din cauza lor, animalele au crezut că voi lupta cu ei! a decis Ursulică.

A doua zi, ursulică a venit la grădiniță și nu și-a încleștat pumnii. Animalele au văzut că este deschis cu ei și au decis să facă cunoștință, să se împrietenească. Ursulică și animalele au început să se joace împreună jocuri amuzante, să cânte și să danseze. au râs și și-au spus povești interesante. Jucându-se cu animalele, ursulică s-a gândit: Nu voi mai strânge niciodată pumnii și nu voi lupta fără niciun motiv, pentru că celelalte animale nu intenționau să mă jignească. Ce bine este că mi-am descleștat pumnii și mi-am dat seama că nu sunt bătăuș! și de la acest gând ursulică se simțea grozav de satisfăcut.

Întrebări pentru reflecții:

- Ce s-a întâmplat cu ursulică?
- De ce copiii de la grădiniță nu voiau să prietenească cu Ursulică?
- Ce l-a ajutat pe Ursulică să se împrietenească cu animalele?
- Dacă ai fi prietenul lui Ursulică, ce l-ai sfătui să facă pentru a avea mai mulți prieteni?

Notițe: Educatorul va urmări atent reacțiile copilului atunci când se povestește despre acțiunile protagonistului, în mod special, comportamentul non-verbal – poziția mâinilor, picioarelor, mimica. Deschiderea sau respingerea discuției în baza poveștii pot fi semnale de

identificare sau non-identificare cu protagonistul. povestea dată poate fi utilizată inclusiv în scop diagnostic, pentru a înțelege/a identifica motivele tendințelor agresive ale copilului.

În concluzie, toate aceste experiențe ne oferă satisfacții uriașe și contribuie într-o mare măsură la destinderea copiilor în mediul grădiniței, la realizarea unei atmosfere relaxante și constructive între grădiniță, familie, comunitate ceea ce determină ca și copiii să vină cu plăcere la grădiniță și să se manifeste fără inhibiții și timidități. Ei observă ce mult înseamnă dragostea, căldura sufletească, înțelegerea, respectul și toleranța, lucruri deosebit de importante pentru aceasta prima experiență oferită de grădiniță. Ar trebui să-i ascultăm mai mult și mai atent pe copii, pentru că, de multe ori ei sunt sursa celor mai multe activități.

BIBLIOGRAFIE :

1. Catrinel, A. Ștefan, Kallay Eva,(2007) . *Dezvoltarea competențelor emoționale și sociale la preșcolari*, editura ASCR, Cluj-Napoca;
2. Goleman, D., (2008). *Inteligența emoțională*. Editura: Curtea Veche Publishing (Ediția a III-a), București;
3. Vernon, A., (2004). „Dezvoltarea inteligenței emoționale prin educație rațional-emotivă și comportamentală”, Editura ASCR, Cluj-Napoca;
4. [Conf-UPSC-25-03-2022-V2-p110-114.pdf](#);
5. https://mec.gov.md/sites/default/files/povesti_terapeut_final.pdf.

DEZVOLTAREA SOCIO-EMOȚIONALĂ A COPILOR

Profesor învățământ primar Ludoșan Rozalia

Școala Gimnazială Fărău

Dezvoltarea socio-emoțională a copiilor este un proces amplu complex, cu efecte majore asupra viitorului lor. Prin confluința tuturor factorilor care pot influența această dezvoltare copiii sunt unici iar modul lor de dezvoltare este la fel – unic. Pentru a putea ajuta această dezvoltare pozitivă a individului este necesară cunoașterea fiecărui copil atât ca dispoziție generală cât și ca abilități și puncte tari. Analizând această perspectivă Gardner a dezvoltat conceptul de inteligențe multiple, iar Goleman pe cel de inteligență emoțională.

Abilitățile emoționale ale copiilor trebuie dezvoltate ca premiză la stabilirea și menținerea relațiilor în cadrul grupei de copii, să treacă peste temerile de separare, de integrare, de acceptare, prevenind problemele emoționale și ulterior de comportament. „Anticiparea feedback-ului prin prezența socială atribuită modulează cuvintele emoționale și neutre. Acest lucru indică efectele emoționale și accesul lexical la emoțional. Emoția în timpul anticipării feedback-ului depinde de contextul social.

Însușirea unor comportamente esențiale în grupa de copii asigură funcționarea grupului dar și a individului, răspunzând nevoilor de comparare socială pozitivă și de asigurare a unei securități emoționale, a sentimentului de intimitate, de sprijin și protecție. O dezvoltare corectă din punct de vedere psiho-socio-emoțional asigură nu numai confortul imediat al copilului în școală, dar și o bază pozitivă a performanțelor școlare ulterioare. Școlaritatea este vârsta descoperirii realității, a realității fizice, umane și, mai ales, a autodescoperirii. Se conturează germenii conștiinței morale, iar dobândirea unor diverse categorii de deprinderi sporește gradul de autonomie. Copilul are conștiința aceluiași conținuturi ale gândirii ca și adulții, el le localizează cu totul altfel, iar în ceea ce privește alte acțiuni și fenomene le integrează în propriul univers, de aici derivând egocentrismul. „Această chestiune a localizării conținuturilor constituie toată problema conștiinței de sine la copii”.

Factorii care facilitează dezvoltarea dimensiunii socio-emoționale a personalității școlarelor sunt:

-temperamentul – ca latură dinamico-energetică a personalității;

-aptitudinea – ca latură instrumentală a personalității;

-caracterul – ca latură relațional-valorică și de autoreglaj a personalității.

Temperamentul este una din laturile care se exprimă cel mai pregnant în conduită și comportament. El este redat prin mișcări, reacții afective, capacitatea de adaptare la situații noi.

Aptitudinea reprezintă un complex de procese și însușiri psihice individuale, structurate într-un mod original, care permite efectuarea cu succes a anumitor activități.

Caracterul reprezintă configurația sau structura psihică individuală, relativ stabilă și definitorie pentru om, cu mare valoare adaptativă, deoarece pune în contact individul cu realitatea, facilitându-i stabilirea relațiilor, orientarea și comportarea potrivit specificului său individual.

E necesar să le vorbim copiilor despre sentimente, nevoi, dorințe, alegeri, emoții. Astfel, copiii reușesc să facă față provocărilor emoționale și sociale, pe care le pot experimenta la tot pasul. Vorbind cu copiii despre sentimente și exprimarea liberă a acestora, îi învățăm să devină mai sensibili și mai generoși, înțelegând punctul de vedere al celuilalt. Este foarte important ca, copilul să reflecteze și să învețe din experiențele trăite, chiar dacă acestea sunt uneori negative, iar noi să fim alături de el, ghidându-l din punct de vedere emoțional. Este indicat să oferim copiilor exemple multiple de bună practică și modele de comportament, în ceea ce privește exprimarea propriilor emoții și verbalizarea propriilor nevoi.

Evaluarea nivelului de dezvoltare socio-emoțională a copilului, în funcție de vârstă, se face urmărind anumite aspecte: dezvoltarea conceptului de sine, autocontrolului și a expresivității emoționale, interacțiunile cu copiii de vârstă apropiată, cu adulții, în grup.

Copiii pot învăța de la adulți tipare de reacție și comportament, de aceea trebuie să avem mare grijă cum gestionăm propriile noastre emoții, în diferite contexte sociale.

Bibliografie:

1. DRAGU A., CRISTEA S. Psihologie și pedagogie școlară, ediția a II-a, revăzută și adăugită. Constanța: Ovidius University Press, 2003.

2. PIAGET J. Reprezentarea lumii la copil. București: Editura Cartier, 2005.
3. ZLATE M. Fundamentele psihologiei. București: Ed. Universitară, 2006.

EMOȚII LA ORICE PAS

Institutor Luțu Mirela

Școala Gimnazială „Ion Luca Caragiale” Tulcea

„Oricine poate deveni furios – e simplu.

Dar să te înfurii pe cine trebuie, cât trebuie,

când trebuie, pentru ceea ce trebuie

și cum trebuie – nu este deloc ușor.” – Aristotel

În cadrul procesului educațional, se pune adesea un accent puternic pe dezvoltarea abilităților cognitive și a competențelor academice. Cu toate acestea, în ultimii ani, a devenit tot mai evidentă importanța dezvoltării Inteligenței Emoționale în rândul elevilor.

Emoțiile sunt precum valurile: nu le putem împiedica să sosească, dar putem alege deasupra cărora putem naviga. Este extrem de important să îi ajutăm pe elevi să își gestioneze situațiile prin care trec, să îi sprijinim în gestionarea emoțiilor și să lucrăm la dezvoltarea inteligenței emoționale a fiecăruia dintre ei. Organizația Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning (CASEL) enumeră cinci seturi de abilități de bază sau competențe, care pot fi cultivate în mod sistematic atât acasă cât și la școală, și care alcătuiesc inteligența emoțională.

a) conștiința de sine, identificarea punctelor forte și modalitatea în care acestea influențează alegerile personale;

b) conștiința socială, identificarea sentimentelor celorlalți și dezvoltarea unei capacități de a-i înțelege pe ceilalți;

c) autogestionarea și gestionarea emoțiilor într-un mod benefic pentru a putea facilita activitatea;

d) luarea deciziilor cu responsabilitate ce ne direcționează spre realizarea, implementarea și evaluarea unor soluții pozitive și luarea în calcul a consecințelor care pot apărea în urma unor alegeri;

e) relaționarea cu ceilalți - se referă la puterea de a spune nu în fața unor anumite situații.

De cele mai multe ori unii elevi sunt cuprinși de teamă, le este dificil să-și ordoneze gândurile atunci când este vorba despre un test de evaluare și ca soluție am găsit o altă metodă, care la clasa mea funcționează. În continuare puteți vedea o idee de test de evaluare finală.

Nume.....

Data.....

CE AI ÎNVĂȚAT LA MATEMATICĂ ÎN CLASA A IV-A?

1. Despre numere? 13 817, 1 507, 83 016, 170, 88 810, 5 681.

- Scrie cu litere numărul care are cifra unităților 7.
- Rotunjește la sute ultimul număr din șir.
- Ordonează crescător numerele impare
- Ordonează descrescător numerele pare
- Scrie cel mai mic număr de patru cifre din șir, apoi răsturnatul său
.....
- Scrie predecesorul și succesorul numărului de trei cifre
- Scrie cu cifre romane al doilea număr din șirul dat

Ce emoție ai simțit? Încercuiește-o.



2. Ne amintim și despre cuvinte specifice disciplinei matematice?

- numerele care se adună se numesc: **factori** **termeni** **produs**;
- numărul din care se scade se numește: **scăzător** **diferență** **descăzut**;
- rezultatul împărțirii se numește: **sumă** **produs** **cât** ;
- rezultatul înmulțirii se numește: **produs** **cât** **diferență**.

Ai văzut că nu a fost greu ?



3. Cum aflăm numerele necunoscute?

a) $294 : a = 21$	b) $t : 13 = 208$	c) $113 : y = 6$ (rest 5)
-------------------	-------------------	---------------------------

Probă:	Probă:	Probă:
--------	--------	--------

Cum te simți? Răspunde aici

Pentru că până aici te-ai descurcat minunat, dă-mi voie să te felicit!

Pentru relaxarea minții, te rog să citești acest mesaj:

„Știi cât de bine te-ai pregătit pentru a trece cu succes de această zi. Seriozitatea și toate calitățile tale te vor ajuta să reușești. Ai încredere în tine.

Nu te întrista dacă nu vei lua un punctaj mare. Cățelul se va bucura. Se simte cam singur, așa că nu i-ar strica un tovarăș de companie. S-ar putea să nu îi convină dacă iei note prea mari”.



4. De ordinea efectuării operațiilor îți mai amintești? Află cât este „a”.

$2\ 000 - 5 \times a = 175$	$(a \times 9 - 78 : 2) + 4 \times 25 = 1492$

Cum te simți ?

Ai oboseț ?

Folosește globul tău de putere.



Sper că te-ai încărcat cu energie pozitivă și ai transformat mintea și sufletul într-o oază de pace și armonie.

4. Continuăm cu câteva probleme simple.

- Suma a trei numere naturale consecutive pare este de 6 ori mai mare decât 117.

Care sunt numerele?

BRAVO! Ai

reușit!

- Un tricou și 3 perechi de șosete costă 47 lei , iar 2 tricouri și 5 perechi de șosete costa 89 lei.

Cât costă un tricou și cât costă o pereche de șosete?

Te descurci foarte

bine!

- Un motociclist a parcurs într-o zi o anumită distanță. După ce a parcurs $\frac{5}{9}$ din drum, i-au mai

rămas de parcurs 32 de km.

Câți km a parcurs în total?

BRAVO! Sigur ți-ai imaginat că motociclistul ești chiar tu!

- Un teren în formă de dreptunghi are lungimea de 56 m și lățimea cu 3 dm mai mică.

Află perimetrul terenului.



FELICITĂRI, AI AJUNS LA SFÂRȘIT!

Bibliografie:

<https://iteach.ro/>

<https://edict.ro/importanta-dezvoltarii-inteligentei-emotionale-la-elevi/>

<https://www.didactic.ro/resurse-educationale>

Linda Lantieri – „Dezvoltarea inteligenței emoționale a copiilor”, Curtea Veche Publishing, 2013.

ACTIVITĂȚI CREATIVE UTILIZATE ÎN CADRUL ORELOR DE LIMBA ȘI LITERATURA ROMÂNĂ

**Profesor pentru învățământ primar Macă Alexandra
Școala Gimnazială „Regina Maria”, București**

Limba română este disciplina căreia îi revin sarcini exprese pentru dezvoltarea capacităților de comunicare și de creație.

În cadrul orelor de limba și literatura română sunt folosite trei tipuri de activități menite să dezvolte creativitatea: de tip imaginativ-inventiv, de tip problematic și de tip combinat. Un exemplu pentru prima categorie îl constituie alcătuirea de texte care au ca punct de plecare un lucru simplu, dintre cele care ne înconjoară. Se pot crea scurte compoziții pornind de la o hârtie mototolită, de la o carte închisă sau deschisă, de la un nasture. Activitățile de tip problematic se bazează pe brainstorming, elevii fiind puși în situația de a găsi soluții pentru rezolvarea unei probleme.

În rândul componentelor limbii române, ca disciplină, alcătuirea de texte constituie cadrul cel mai potrivit pentru formarea și dezvoltarea capacităților de exprimare și de creație. Nu trebuie uitat că prin joc putem contribui la formarea spiritelor creatoare. Formele creative ale imaginației școlarului mic sunt stimulate de joc și fabulație, de contactul cu natura, de povestire și compunere, de activitățile practice și muzicale.

„Personajul clasei”, „Spune ce simți!”, „Cuvinte încrucișate”, „Convinge-mă!” sunt câteva activități creative ce pot fi utilizate în cadrul orelor de limba și literatura română.

Personajul clasei

Obiective: dezvoltarea flexibilității, a originalității și imaginației creatoare, formarea relațiilor de cooperare, a atitudinii de prețuire și de preluare a ideilor colegilor.

Sarcina: crearea de către elevii clasei a unui personaj.

Desfășurarea jocului: primul elev solicitat va atribui o trăsătură personajului (de exemplu: este un băiat), iar colegii vor adăuga, pe rând, alte detalii, până se conturează personajul. Pentru mai multă atractivitate, fiecare elev va desena apoi personajul așa cum

crede el că arată. Vor fi apreciați elevii care au redat trăsăturile personajului folosind expresii frumoase, plastice.

Este băiat și are 9 ani. Este scund, are 32 de kilograme și este un bun sportiv. Poate să ridice greutatea, să sară peste garduri. Joacă fotbal și este curajos. Are părul roșcat și ochii verzi. Este chipeș, deși are urechile mari. Învăță bine, este cuminte, are un suflet bun și îi pasă de ceea ce îl înconjoară.

Spune ce simți!

Obiective: dezvoltarea fluidității, a flexibilității, dezvoltarea capacității de exprimare corectă și expresivă, dezvoltarea capacității de exprimare a sentimentelor, a trăirilor sufletești.

Sarcina: alcătuirea unui text, a unei povestioare care evocă un sentiment.

Desfășurarea jocului: fiecare elev va alcătui în scris un scurt text despre o faptă, despre o întâmplare reală care le-a provocat un anumit sentiment (bucurie, tristețe, nepăsare, indignare, dezamăgire). Elevii vor învăța astfel să-și exprime sentimentele sub forma unei povești, vor descoperi ce sentimente pot determina anumite fapte, ce învățăminte se desprind dintr-o poveste. (de exemplu, indignarea provine dintr-o poveste în care cineva face o nedreptate, bucuria reiese dintr-o poveste în care toate dorințele se împlinesc, ne simțim bine).

Cuvinte încrucișate

Obiective: dezvoltarea fluidității, a flexibilității și originalității, a capacității de analiză și sinteză, dezvoltarea capacității de exprimare corectă și expresivă.

Sarcina: întocmirea unei liste cu cuvinte care exprimă însușiri ale unei ființe apropiate și realizarea unui joc de cuvinte încrucișate cu aceste însușiri.

Desfășurarea jocului: fiecare elev va întocmi o listă cu un număr dat de cuvinte care trebuie să exprime trăsături fizice și morale ale unei ființe apropiate, apoi va furniza indicii astfel încât din jocul de cuvinte încrucișate să rezulte trăsăturile fizice și morale ale ființei descrise, calitățile și defectele sale.

Variantă: lista poate cuprinde și cuvinte care au o semnificație aparte pentru ființa respectivă (florile preferate, luna în care s-a născut).

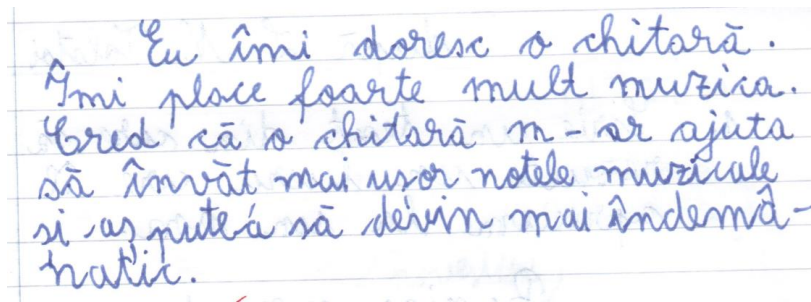
Convinge-mă!

Obiective: dezvoltarea fluidității, a flexibilității și originalității, a capacității de convingere, de argumentare.

Sarcina: alcătuirea unui text în care să fie folosite cât mai multe argumente pentru a-i convinge pe cei din jur de importanța, de necesitatea, de utilitatea unui lucru pe care ei și-l doresc.

Desfășurarea jocului: alcătuirea unui text în care să explice de ce obiectul pe care ei și-l doresc merită să fie achiziționat, de ce ar trebui ca cei din jur să facă așa cum vor ei (să meargă la film, să le cumpere cartea preferată, jocul sau jucăria dorită).

Chiar dacă nu întotdeauna vor obține ceea ce-și doresc, elevii vor încerca să fie cât mai convingători, vor scrie cât mai multe motive în favoarea lor pentru că vor fi mai motivați.



Eu îmi doresc o chitară.
Îmi place foarte mult muzica.
Cred că o chitară m-ar ajuta
să învăț mai ușor notele muzicale
și ar putea să devin mai îndemnată.

Bibliografie:

Cocârla, Lora, „Formarea competenței de comunicare scrisă la elevii din clasa a IV-a prin compuneri”, https://ibn.idsi.md/sites/default/files/imag_file/168-176_0.pdf

Cocolici, Anișoara, „Dezvoltarea proceselor cognitive matematice la școlarul mic”, <https://edict.ro/dezvoltarea-proceselor-cognitive-matematice-la-scolarul-mic/>

Pleşca, Daniela, „Creativitatea la orele de limba și literatura română în școlile alolingve”, https://ibn.idsi.md/sites/default/files/imag_file/26-28_14.pdf



EXEMPLU DE BUNĂ PRACTICĂ

**Prof. înv. primar Maloș Mirela -
Colegiul Tehnic "Mircea Cristea" Brașov**

"O bucurie împărtășită este o bucurie dublă,
o durere împărtășită este o jumătate de durere." (**Jacques Deval**)

Emoțiile ne determină calitatea vieții. Ele se manifestă în orice relații din viața noastră. Acestea au o importanță majoră în supraviețuire. Prin ele putem interpreta lumea, ne putem orienta, putem afla ce este periculos, amenințător pentru viața noastră și ce este benefic. Ele fac viața mai interesantă, mai provocatoare, mai plină de sens.

Emoțiile sunt un ingredient foarte important al vieții. Indiferent ce facem, toți oamenii trăim emoții precum bucuria, tristețea, uimirea, teama sau furia. Trebuie să vorbim cu încredere despre emoțiile noastre. Transmitem emoții celor din jurul nostru și simțim emoții din partea lor. Pentru a ne putea ajuta prietenii la nevoie, trebuie, înainte de toate, să ne recunoaștem, să ne înțelegem și să ne controlăm emoțiile.

Am discutat cu elevii mei la orele de dezvoltare personală despre barometrul emoțiilor, emoții negative și emoțiile pozitive. Voi prezenta în continuare scenariul didactic al lecției "Emoții de bază. Bucuria" predată anul acesta la clasa a doua.

Le-am cerut elevilor să-și imagineze că sunt o mașină și i-am ajutat să conștientizeze faptul că emoțiile pozitive reprezintă combustibilul care ne alimentează ca să mergem înainte. Moderând discuția, am subliniat faptul că bucuria trebuie manifestată și împărtășită cu ceilalți. O bucurie împărtășită, este de 2 ori mai mare, de 2 ori mai mult "combustibil", deci, de 2 ori mai multă motivație, putere și încredere de a merge înainte.

Am stabilit împreună cu elevii mei faptul că există două tipuri de bucurie:

- bucuria din plăceri de scurtă durată – o prăjitură, un mofetă împlinit, chiar și o jucărie;
- bucuria de lungă durată – vine din generozitate, compasiune, speranță.

Pornind de la întrebarea: Ce culoare s-ar potrivi bucuriei? Elevii au asociat stări de bucurie culorile cele mai potrivite pentru a o exprima și au colorat planșa cu fluturașul vesel.

În continuare clasa a fost împărțită în 3 echipe. Fiecare echipă a primit o fișă pe care erau desenate 3 figuri incomplete de copii. Sarcina de lucru a fost de a ilustra prin desen expresia facială specifică sentimentului de bucurie.

Pentru a conștientiza cât de importantă este starea noastră de bine, fiecare elev a avut ca sarcină să completeze o fișă în care să descrie reacțiile corpului atunci când suntem bucuroși.



La finalul lecției am descoperit rețeta pentru bucurie.



Concluzia a fost că **bucuria** este cel mai sănătos combustibil de energie și emoția principală spre care ar trebui să ne concentrăm resursele.

Cu ajutorul elevilor am evidențiat cât de important este să recunoaștem, să denumim și să exprimăm propriile trăiri sufletești, pentru a comunica cât mai profund cu ceilalți, pentru a înțelege și pentru a fi înțeleși.

Bibliografie:

1. Dezvoltare personală pentru clasa a II-a – Caiet de lucru, Editura Ars Libri
2. Ghidul cadrului didactic – clasa a II-a, Editura Ars Libri, 2015
3. MECTS – Programa școlară pentru disciplina Dezvoltare Personală aprobată prin ordin al ministrului nr. 3418/19.03.2013

DEZVOLTAREA ARMONIOASĂ SOCIO-EMOȚIONALĂ LA COPIII DE VÂRSTĂ ȘCOLARĂ MICĂ

Înv. Marc Aurica – Școala Gimnazială Câmpeni

Copiii se nasc cu nevoia și dorința de a se conecta cu cei din jur. De aceea, dezvoltarea socio-emoțională trebuie să înceapă acasă, încă din primul an de viață. Gestionarea emoțiilor este o lecție fundamentală pentru educația copiilor. Abilitățile socio-emoționale sunt esențiale pentru un traseu armonios al copilului – în familie, la școală și, mai departe, în cariera și în viață. Un copil cu toate datele necesare reușitei – poate eșua din cauza lipsei de educație emoțională.

Această dezvoltare influențează încrederea în sine a copilului, empatia, capacitatea de a dezvolta prietenii și parteneriate semnificative și de durată, precum și un sentiment de importanță și valoare pentru cei din jurul său. Dezvoltarea socială și emoțională a copiilor influențează, de asemenea, toate celelalte domenii de dezvoltare. Pentru a putea construi legături frumoase, relații sănătoase, pentru a reuși să își atingă scopurile și să își construiască planuri eficiente, copilul are nevoie de abilități sociale și educarea inteligenței emoționale. În lipsa acestora, orice obstacol sau impact perceput negativ va avea un efect devastator asupra copilului. Iar de aici vor porni temeri, frustrări, pierderea încrederii în sine, a stimei de sine și, implicit, eșecul.

Potrivit studiilor lui Denham și Kochanoff (2002), copiii care dezvoltă abilități socio-emoționale adecvate sunt mai capabili să stabilească relații pozitive cu colegii și adulții, ceea ce duce la un climat favorabil în grupurile sociale. De asemenea, acești copii sunt mai puțin susceptibili la conflicte și manifestă comportamente agresive reduse. Dezvoltarea armonioasă socio-emoțională în perioada preșcolară poate influența pozitiv rezultatele școlare și poate contribui la un succes mai mare pe termen lung în ceea ce privește abilitățile de comunicare și adaptare socială (Greenberg et al., 2003)

Copiii au temperamente diferite, unii sunt sociabili, leagă cu ușurință prietenii oriunde merg, dar alții sunt timizi, retrași, manifestă înclinație către singurătate, deci în aceste situații este benefic să inițiem activități la care vor participa copiii cu temperamente similare sau cei cu interese asemănătoare. În colectivitate, la această vârstă, de obicei, copiii investesc un grad ridicat de energie emoțională.

Câteva strategii educaționale pentru dezvoltarea socio-emoțională în perioada miciei școlare, pot fi:

- Promovarea empatiei și a regulilor sociale – aceasta este esențială pentru dezvoltarea abilităților de înțelegere a perspectivelor și a sentimentelor celorlalți. O abordare pozitivă și constructivă în rezolvarea conflictelor și stabilirea unor reguli sociale clare și aplicabile pot fi implementate în mediul educațional pentru a facilita învățarea acestor abilități.
- Activități de joacă în cooperare - Promovarea activităților de joacă colaborativă și lucrul în echipă poate contribui la dezvoltarea abilităților sociale, cum ar fi comunicarea, ascultarea activă și rezolvarea problemelor într-un context plăcut și motivant.
- Programe de educație socio-emoțională - abordează teme precum gestionarea emoțiilor, rezolvarea conflictelor și dezvoltarea abilităților de auto-control.

În cadrul activităților școlare, am abordat diverse metode și strategii didactice eficiente pentru dezvoltarea socio-emoțională a elevilor.

Pentru consolidarea cunoștințelor și formarea de priceperi și deprinderi privitoare la o anumită temă studiată, la comunicare în limba română, am folosit metoda ”Pălăriile gânditoare” organizată pe echipe. Fiecare pălărie are câte o sarcină de îndeplinit

- Pălăria albastră-CLARIFICĂ;
- Pălăria albă-INFORMEAZĂ;
- Pălăria roșie-SENTIMENTE;
- Pălăria galbenă-ASPECTE POZITIVE;
- Pălăria neagră-ASPECTE NEGATIVE;
- Pălăria verde-IDEI NOI;

O altă metodă folosită a fost ”Copacul ideilor”, care le-a pregătit diverse provocări elevilor, lucrând în echipă, printre care și exprimarea părerilor personale în legătură cu diverse teme, a sentimentelor, a emoțiilor.

Am utilizat și poveștile terapeutice, pe marginea cărora am făcut ample analize, inclusiv cu tentă socio-emoțională, cât și diverse jocuri de rol și interacțiune între elevii clasei. Am realizat în cadrul acestor activități, ”Harta emoțiilor”, ”Cutiile fermecate cu emoții” (emoții pozitive și negative), ” Cum mă simt azi... ce mi se întâmplă când mă simt....”, ”Oglinda fermecată”, ”Roata emoțiilor”.

Un alt joc didactic a fost ”Mănuțele prietenoase”, la care elevii au lucrat în perechi, completând fișele primite, sub forma unei palme, fiecare cu o însușire a sa pe care o consideră potrivită, pentru ca celălalt să-l considere un prieten bun. ”Ghemul călător” i-a

provocat pe elevi să-i caracterizeze pe colegii lor, evidențiind o calitate deosebită a acestora, aruncând ghemul către colegii preferați,. Vor explica ce semnificație are rețeaua de legături care s-a realizat între ei.

Activitățile muzicale, audierea poveștilor, cunoașterea naturii, desenul, jocurile didactice, dramatizarea, realizate pe parcursul activităților școlare, au ajutat la dezvoltarea emoțiilor, la îmbogățirea vocabularului, la rezolvarea unor probleme social-morale cu caracter specific și la îmbunătățirea abilităților estetice.

Educația socio-emoțională, împreună cu promovarea empatiei și a regulilor sociale, joacă un rol esențial în sprijinirea copiilor în formarea unor abilități socio-emoționale sănătoase. Socializarea emoțiilor în copilărie, reprezintă una dintre topicile importante în psihologia dezvoltării, fiind un proces progresiv și complex prin care copiii învață cum să își controleze și să își exteriorizeze propriile trăiri, în contexte diferite, având în vedere și efectele asupra celorlalți.

Bibliografie:

Shapiro, L. E.,(2012) Inteligența emoțională a copiilor, Editura Polirom, Iași.

Ștefan C.A., Kállay É., (2010). Dezvoltarea competențelor emoționale și sociale la preșcolari: ghid practic pentru educatori. Cluj-Napoca: A.S.C.R [Asociația de Științe Cognitive din România].

Greenberg, M. T., Weissberg, R. P., O'Brien, M. U., Zins, J. E., Fredericks, L., Resnik, H., & Elias, M. J. (2003). Enhancing school-based prevention and youth development through coordinated social, emotional, and academic learning. *American Psychologist*, 58(6-7), 466-474.

<https://tikaboo.ro/inteligenta-emotionala-la-copii/>

GESTIONAREA EMOȚIILOR

Educatoare Marian Lavinia-Mariana
Grădinița cu Program Prolungit “Dumbrava Minunată” Zalău

Introducere

Emoțiile joacă un rol fundamental în viața fiecărui individ, influențând comportamentul, deciziile și relațiile interpersonale. Gestionarea emoțiilor este un proces esențial pentru menținerea echilibrului psihologic și a unei bune sănătăți mentale. Această abilitate este importantă încă din copilărie și poate fi dezvoltată prin educație, auto-reflecție și practici specifice.

1. Ce sunt emoțiile?

Emoțiile sunt reacții psihologice și fiziologice la diferite situații, persoane sau evenimente. Ele pot fi împărțite în două categorii:

Emoții pozitive: bucurie, entuziasm, recunoștință, iubire.

Emoții negative: furie, tristețe, frică, frustrare.

Fiecare emoție are un scop adaptativ, ajutând individul să reacționeze la mediu. De exemplu, frica protejează de pericole, iar tristețea semnalează nevoia de sprijin.

2. Importanța gestionării emoțiilor

O bună gestionare a emoțiilor contribuie la:

- Creșterea rezilienței emoționale și a capacității de adaptare.
- Îmbunătățirea relațiilor interpersonale.
- Reducerea stresului și prevenirea problemelor de sănătate mentală.
- Creșterea performanței școlare și profesionale.

3. Strategii pentru gestionarea emoțiilor

Există mai multe metode prin care emoțiile pot fi controlate și exprimate într-un mod sănătos:

a) Conștientizarea emoțiilor

Primul pas în gestionarea emoțiilor este identificarea și înțelegerea acestora. Auto-reflecția și jurnalul emoțional pot ajuta la conștientizarea trăirilor interioare.

b) Tehnici de relaxare și control al stresului

- Respirația profundă – reduce tensiunea și calmează sistemul nervos.
- Meditația și mindfulness – ajută la focalizarea atenției asupra prezentului.
- Activitatea fizică – eliberează endorfine și reduce stresul.

c) Exprimarea emoțiilor într-un mod sănătos

- Discuția cu o persoană de încredere.
- Exprimarea creativă prin desen, muzică sau scris.
- Practicarea empatiei și ascultării active.

d) Controlul reacțiilor impulsive

- Amânarea reacției pentru a evita deciziile luate la nervi.
- Folosirea tehnicii „numără până la 10” înainte de a răspunde.
- Analizarea situației dintr-o perspectivă obiectivă.

4. Gestionarea emoțiilor la copii

Copiii au nevoie de sprijin pentru a-și înțelege și exprima emoțiile. Părinții și educatorii pot ajuta prin:

- Oferirea unui mediu sigur și afectuos.
- Învățarea vocabularului emoțional (ex: „Ești trist? Vrei să vorbim despre asta?”).
- Modelarea unui comportament echilibrat prin propriul exemplu.

Concluzie

Gestionarea emoțiilor este o abilitate esențială pentru bunăstarea psihică și relațiile armonioase cu ceilalți. Prin conștientizare, tehnici de relaxare și exprimare adecvată, fiecare persoană își poate îmbunătăți echilibrul emoțional. Educația emoțională, începută din copilărie, contribuie la dezvoltarea unor adulți echilibrați și empatici.

IMPORTANȚA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE

Prof. Mărincean Paula Maria

Școala Gimnazială Dumitra

Introducere

Inteligența emoțională joacă un rol important în dezvoltarea elevilor, atât din ciclul primar cât și cel preuniversitar. Este extrem de benefic ca elevii să-și gestioneze corect emoțiile, să relaționeze armonios cu cei din jur pentru a avea succes în mediul școlar, dar și pe plan social.

Daniel Jay Goleman, scriitor și psiholog, definește inteligența emoțională ca fiind o conștientizare de sine, un mod adecvat de a gestiona emoțiile, o dorință de a reuși chiar și în situații dificile, un mod de a forma relații sănătoase, pozitive respectându-i pe colegi.

Importanța inteligenței emoționale

Încă de la cea mai fragedă vârstă copiii încep să se dezvolte emoțional, aceasta ajutându-i să se adapteze cu ușurință în colectivitate, iar pe parcursul educațional să își îmbunătățească rezultatele școlare și încrederea în propriile abilități.

Dezvoltarea inteligenței emoționale

1. Crearea unui climat propice. Atât profesorii cât și părinții trebuie să asigure copilului un mediu sigur, plăcut, unde acesta se simte în siguranță. Totodată este importantă ascultarea activă pentru ca exprimarea emoțiilor să se facă cu ușurință.
1. Folosirea unor exerciții de exprimare a emoțiilor. Se pot folosi diverse juculețe sau povestioare prin intermediul cărora copiii vor recunoaște mai ușor emoțiile. De asemenea, se vor folosi metode de liniștire în situațiile în care sunt declanșate stări negative.
3. Activități de grup. Prin cooperare se dezvoltă empatia, un mod eficient de a realiza acest tip de activități este voluntariatul, acțiuni întreprinse în cadrul activităților extrașcolare, excursii, serbări, astfel copiii reușesc să își exprime emoțiile respectându-se unii pe alții, fără violență.

Un exercițiu îndrăgit de elevi, prin care se dezvoltă inteligența emoțională și empatia este ”Cum mă simt astăzi?” elevii sunt așezați în cerc, pe covor, iar în mijlocul lor sunt așezate jetoane cu diverse fețe emotive: fericite, triste, înfricate, înfuriate. Profesorul întreabă ”Cum te simți astăzi?”, iar elevii, pe rând iau câte un jeton cu fața corespunzătoare emoției pe care o exprimă. Acesta va spune motivul pentru care are emoția respectivă în acel moment. Copiii sunt încurajați să vorbească liber adresându-li-se întrebări ajutătoare ca: ”Ce te-ar face să te simți mai bine?”, sau ”Când ai mai avut o astfel de stare?” prin acest tip de joc am reușit să îi fac pe copii să își exprime emoțiile liber, să își ofere sprijin reciproc, să creez un climat sigur în clasă. Pot spune că a devenit o rutină și aproape zilnic ne jucăm, copiii fiind dornici să împărtășească din starea pe care o simt, nu se simte nimeni stânjenit de emoția pe care o simte, chiar dacă nu întotdeauna aceasta este pozitivă. Am reușit astfel să dezvolt empatia, comunicarea emoțională, să ne bazăm unii pe ceilalți, să fim o echipă.

Concluzie

Inteligența emoțională influențează succesul copiilor pe termen lung. Profesorii au menirea de a integra în timpul activităților metode eficiente pentru a forma un echilibru în rândul elevilor, pentru ca aceștia să-și poată exprima și înțelege emoțiile, astfel devenind niște adulți responsabili cu o stimă de sine ridicată.

DEZVOLTAREA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE A ELEVILOR DIN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PRIMAR

Prof. Mateș Rodica

Școala Gimnazială „Horea” Horea

Inteligența emoțională a copiilor ar trebui să fie o preocupare constantă a părinților și a profesorilor, fiind o aptitudine-cheie pentru reușita în viață. EQ-ul poate fi îmbunătățit și cultivat mai ales în copilărie, inclusiv prin jocuri distractive, recomandate pentru dezvoltarea inteligenței emoționale și petrecerea timpului de calitate împreună cu copiii. Unele dintre aceste jocuri ar putea fi:

Nu sunt de acord cu tine

Gândirea critică și autonomă, precum și capacitatea de a argumenta o afirmație, sunt competențe de bază la orice vârstă, ce pot fi antrenate cu succes în copilărie.

Acest joc presupune adresarea unor întrebări care fac referire la preferințele personale ale copilului. De exemplu, îi putem adresa întrebarea “Ce carte ai citit recent și ti-a plăcut?”, iar el va răspunde, poate, “Rățușca cea urâtă”. Pasul următor este să încercăm să-l provocăm cu un răspuns care să-i contrazică punctul de vedere: “Este o carte mai puțin reușită, nu înțeleg de ce ți-a plăcut”. Sarcina copilului este să încerce să argumenteze de ce o consideră o carte bună.

Indiferent de întrebare, jocul îi învață pe copii să-și apere punctul de vedere și să învețe să-și argumenteze opiniile, fiind excelent de jucat și între frați.

Inventatul de povești

Acest joc este foarte eficient în dezvoltarea imaginației. Scopul este să oferim copilului un set de termeni aparent fără nicio legătură între ei și să-l provocăm să inventeze o poveste care să îi conțină. De exemplu: pădure, roată, ceai, mașină, val, lună, invidie, blană, tavan și zăpadă.

Ne va surprinde cât de inspirat, amuzant și creativ poate fi un copil care acceptă provocarea!

Jocul complimentelor

Acest joc se adresează unui grup de copii, așezați în cerc. Fiecare jucător trebuie să spună câteva cuvinte frumoase copilului de lângă el, privindu-l în ochi. Cel complimentat trebuie să își manifeste recunoștința și să facă același lucru următorului participant. Dacă este nevoie, vom interveni cu exemple ajutătoare, complimentând copilul care începe jocul. Exprimarea în cuvinte a aprecierii pentru cei din jur este o artă, ce poate fi deprinsă de la vârste fragede.

Ghici ce s-a întâmplat

Pregătim o fotografie care ilustrează o situație de viață (cineva primește un cadou sau un trofeu sau altceva). Rugăm copilul să povestească ce intuește el că s-a întâmplat înainte de momentul immortalizat și ce acțiuni crede că s-ar putea petrece în continuare.

Acest joc este excelent pentru dezvoltarea logicii și a imaginației, precum și a capacității de empatie și a intuiției. Ajutăm copilul să își imagineze povestea în cât mai multe detalii.

Continuă povestea

Acest joc se poate juca în doi sau, și mai distractiv, în grup. Cineva începe să povestească o întâmplare, apoi următorul jucător o continuă cu propriile idei și tot așa. Putem interveni în a aduce povestea într-o direcție logică, astfel încât firul narațiunii să poată fi construit cât mai bine.

Acest exercițiu este foarte amuzant pentru copii, îi ajută să-și dezvolte imaginația și să găsească legături logice între fapte.

DEZVOLTAREA SOCIO-EMOȚIONALĂ A ELEVILOR ÎN ACTIVITĂȚILE DIN CLASĂ ȘI ONLINE

Prof. înv. primar. Mătușa Gabriela Bianca
Școala Gimnazială „Prof. Ilie Popescu” Șotânga

La vârsta școlară mică, în cadrul activităților sistematice derulate, cerințele și exigențele vor fi formulate progresiv pentru a structura, pe de o parte, dezvoltarea abilităților și competențelor deja formate și generarea, pe de altă parte, a altora noi. Prin adăugarea noii dimensiuni a educației, cea online, elevii vor avea de înfruntat situații și contexte educaționale în care inteligența cognitivă nu va mai fi singura responsabilă de dezvoltarea armonioasă a personalității lor. Acesteia invariabil i se va alătura inteligența emoțională, capabilă să asigure o stare de bine emoțională, ce se transpune într-o condiție sine qua non a întregului proces de formare a elevului, care astfel va realiza achiziții fundamentale în plan emoțional, social și cognitiv.

Dezvoltarea abilităților emoționale ale elevilor, fie că se desfășoară față în față sau prin intermediul dispozitivelor electronice, este utilă pentru a remedia diferite contexte deficitare de viață și acțiune: relaționarea cu colegii de clasă și joacă, obstacolele determinate de lucrul în echipă, managementul emoțiilor, situații de pierdere, adaptarea școlară.

Pentru a veni în întâmpinarea elevilor, profesorul propune situații de învățare cât mai creative și atractive care să răspundă particularităților individuale ale elevilor, astfel încât să stimuleze receptarea informațiilor și să determine operaționalizarea achizițiilor fără presiunea unor expectanțe impuse de programa școlară prin intermediul miniproiectelor educaționale. Într-un mediu prietenos și incluziv, elevii pot remarca că reușita nu există fără curiozitate și încercare.

EXEMPLE DE BUNĂ PRACTICĂ PRIN CARE PUTEM SUSȚINE SOCIO-EMOȚIONAL ELEVII ÎN CADRUL ACTIVITĂȚILOR DIDACTICE DESFĂȘURATE ÎN CLASĂ SAU ONLINE

• **Întâlnirea de dimineață**

Copiii au nevoie de conexiune! O strategie pozitivă și simplă este să vă începeți dimineața cu salutări zilnice. Nu trebuie să fie o procedură complicată sau consumatoare de timp. În cazul predării online salutarile pot fi virtuale și pot îmbrăca diferite forme.

• **Momentul de poveste**

Poveștile au reprezentat întotdeauna un material extrem de important pentru modelarea comportamentului școlarului mic. Prin analiza textului în cadrul orelor de Comunicare în limba română sau Dezvoltare personală susținem de fapt socio-emoțional elevii.

Literatura pentru copii constituie o sursă inepuizabilă de exemple frumoase de comportamente oglindite în mici antiteze între personaje, ne oferă consecințele neascultării sau ascultării, vredniciei sau lenei, cinstei sau necinstei, adevărului sau minciunii, ne prezintă trăsături pozitive ale unor eroi, dar și trăsături nedemne, condamnabile ale unor personaje. Peripețiile personajelor, răutatea celor negative, bunătatea celor principale îi înduioșează pe copii și îi conving că este bine să urmeze exemplul celor bune. Finalul moralizator contribuie în mare măsură la alegerea exemplului pozitiv. Copiii trec prin stări emotive diferite, de la teama pentru răul care ar pute să o piardă pe eroina îndrăgită, la bucuria că a scăpat cu bine din toate încercările pricinuite de personajele negative.

Poveștile îi ajută pe copii:

- să ia decizii proprii;
- să învețe diferența dintre bine și rău;
- să își exprime propriile sentimente și emoții mai bine;
- să-și dezvolte încrederea în forțe proprii;
- să-și îndrepte atenția către aspecte pozitive ale vieții (frumusețe, bucurie, dragoste etc.), dar fără a exclude partea negativă;
- să-și dezvolte viața afectivă (îl ajută să aibă acces la sentimente și trăiri specifice personajelor și să le transpună în viața de zi cu zi).

• **Jocul**

Jocul este o altă metodă de susținere socio-emoțională. Jocul este o formă de învățare, de cunoaștere, de experimentare, de vindecare, de experimentare și socializare. Prin joc școlarii mici percep lumea din jurul lor, caută răspunsuri și găsesc soluții. Sentimentul de siguranță, încredere și acceptare pe care i le conferă contextul jocului, permit copilului să își exprime emoțiile, să-și asume riscuri, să încerce să experimenteze, să descopere lucruri noi, să treacă peste dezamăgiri, nereușite.

• **Momente de relaxare**

În predarea online sunt recomandate pauzele de reconectare socio-emoțională între cursuri, dar și în timpul cursurilor dacă elevii obosec sau își pierd interesul pentru activitate. Astfel, profesorul poate propune efectuarea unor exerciții de energizare - mișcări pe muzică, exerciții de respirație, audiție muzicală, realizarea unor desene pe fond muzical, prezentarea animalului de companie sau a jucăriei preferate, etc .

- Încheierea activităților cu un feed-back pozitiv

Sfârșitul zilei de școală poate deveni destul de agitat. Se poate încheia fiecare zi în mod intenționat, reunindu-ne pentru doar câteva minute pentru a reflecta asupra zilei noastre împreună. Se poate verifica cum se simt elevii, se poate vorbi despre ce a mers bine, se pot evidenția câteva gesturi

de bunăvoință care au fost sesizate pe parcursul zilei și se pot stabili niște obiective pentru ziua următoare.

BIBLIOGRAFIE:

1. Roșan, Adrian (2015) – „Psihopedagogie specială”, Editura Polirom, Iași;
2. Silvia Breben (2010) – „Jocuri pentru dezvoltarea inteligenței emoționale la vârsta preșcolară și școlară mică”, Ed. Reprograph, Craiova;
3. Vernon, Ann (2006). Dezvoltarea inteligenței emoționale – educație rațional-emoțivă și comportamentală, clasele I-IV, Editura ASCR, Cluj-Napoca.

TRANSFORMĂ EMOTIA ÎN PUTERE: TEHNICI DE LINIȘTIRE PENTRU COPII

Educatoare Mavriche Adina-Marinela

Școala Gimnazială „George Bacovia” Bacău, G.P.P. Nr. 28

Introducere

Inteligența emoțională reprezintă o componentă fundamentală în procesul de dezvoltare armonioasă a copiilor, având un impact profund asupra modului în care aceștia înțeleg și gestionează propriile emoții, precum și asupra capacității lor de a empatiza și interacționa cu cei din jur. Acest concept implică nu doar recunoașterea și reglementarea emoțiilor proprii, ci și abilitatea de a percepe, înțelege și influența stările emoționale ale celorlalți. În contextul copilăriei, dezvoltarea inteligenței emoționale constituie un pilon esențial pentru reușita socială și academică a celor mici, având un rol deosebit în formarea unor relații interpersonale sănătoase și în stimularea unui comportament adecvat.

Un mediu echilibrat și propice dezvoltării emoționale este crucial pentru crearea unui cadru în care copiii să învețe să-și gestioneze emoțiile și să răspundă adecvat provocărilor vieții cotidiene. Tehnicile eficiente de calmare și liniștire devin instrumente fundamentale în acest proces, contribuind la dezvoltarea unei stabilități emoționale necesare pentru învățare și integrare socială. În acest articol, vom analiza atât fundamentele teoretice ale inteligenței emoționale, cât și metode inovative și pragmatice, aplicabile în cadrul educativ, pentru a construi un mediu propice învățării și dezvoltării optime a copiilor.

Crearea unui mediu armonios în grupă

Un mediu armonios într-o grupă de copii nu se construiește doar prin reguli și proceduri clare, dar și prin promovarea unui climat de respect, empatie și susținere. Copiii trebuie să se simtă în siguranță emoțional, să aibă oportunități de a se exprima liber și să învețe să colaboreze cu ceilalți. Crearea unui astfel de mediu necesită implicarea educatorilor și a copiilor într-un proces continuu de învățare și adaptare.

1. Stabilirea unor reguli clare și simple

În primul rând, copiii trebuie să înțeleagă ce comportamente sunt așteptate în cadrul grupului. Reguli simple, precum „vorbim pe rând” sau „respectăm dreptul altora de a vorbi”, ajută la stabilirea unui climat de ordine și siguranță. Este esențial ca aceste reguli să fie

discutate și explicate într-un mod accesibil copiilor, pentru ca aceștia să le poată aplica cu ușurință.

2. Promovarea valorilor de respect și empatie

Un alt aspect important în crearea unui mediu armonios este educația valorilor de respect și empatie. Atunci când copiii sunt învățați să-și asculte colegii și să se sprijine reciproc, se construiește o cultură a înțelegerii și sprijinului mutual. Activitățile de grup, jocurile de rol și discuțiile despre cum să îți exprimi sentimentele într-un mod calm și respectuos pot ajuta copiii să învețe aceste comportamente.

3. Construirea relațiilor de încredere

O relație de încredere între educatori și copii este esențială pentru a crea un mediu în care copiii să se simtă în siguranță să își exprime emoțiile. Încrederea în educator permite copiilor să se simtă confortabil în gestionarea sentimentelor lor, iar acest lucru ajută la dezvoltarea unui climat emoțional pozitiv.

Tehnici de calmare și liniștire - Exemple

Pentru a sprijini copiii în gestionarea emoțiilor și în menținerea unui comportament calm, educatorii pot aplica tehnici de calmare și relaxare, care ajută copiii să își regleze stările emoționale. Aceste tehnici sunt esențiale în momentele de tensiune sau anxietate și contribuie la dezvoltarea abilității de autoreglare emoțională, o componentă importantă a inteligenței emoționale.

1. Respirația adâncă cu ajutorul unui obiect de relaxare

Una dintre cele mai simple și eficiente tehnici de calmare este respirația profundă, iar un exemplu atractiv pentru copii este „balonul magic”. Educatorul poate ghida copiii astfel: „Imaginați-vă că aveți un balon în mâna dreaptă. Când inspirați, imaginați-vă că balonul se umflă și numărați până la patru. Apoi, când expirați, imaginați-vă că aerul iese din balon și numărați din nou până la patru. Continuați până când simțiți că sunteți mai liniștiți.” Această tehnică ajută copiii să își controleze respirația și, prin urmare, să își calmeze mintea și corpul.

2. „Pădurile liniștite” - exercițiu de relaxare musculară

Aceasta este o tehnică creativă, care ajută copiii să își regleze tensiunea corporală prin imaginație. Educatorul poate spune: „Imaginați-vă că suntem în pădure. Toți suntem copaci

mari și puternici, dar acum, încet, trebuie să lăsăm copacii să se relaxeze. Strângeți pumnii, picioarele și fața ca un copac mare și puternic, dar apoi, eliberați toată tensiunea și lăsați-vă corpul să fie ușor ca un copac care se înclină în vânt.” Această activitate îi ajută pe copii să conștientizeze tensiunea din corpul lor și să o elibereze, îmbunătățind relaxarea generală.

3. „Colțul calmului” – un loc de liniște dedicate

Un colț de relaxare poate fi amenajat într-un colț al camerei sau al spațiului de joacă. Acesta poate include perne, o pătură confortabilă și obiecte care încurajează liniștirea, cum ar fi jucării senzoriale sau cărți cu imagini calme. Educatorul poate încuraja copiii să folosească acest colț atunci când se simt agitați sau supărați. De exemplu, educatorul poate spune: „Dacă simțiți că nu mai puteți, puteți veni în colțul calmului. Aici aveți jucării sau cărți care vă pot ajuta să vă relaxați.” Astfel, copiii învață că este în regulă să își ia o pauză pentru a se calma și că există un loc sigur unde pot să se regăsească.

4. „Oglinda fericită” – exercițiu de mimică

Această tehnică ajută copiii să devină conștienți de expresiile lor faciale și de cum acestea pot influența starea lor emoțională. Educatorul poate ghida copiii să imite expresiile faciale ale altora. De exemplu: „Uitați-vă la fața mea. Ce se întâmplă când zâmbesc? Simțiți cum se relaxează fața voastră? Acum încercăm toți să facem un zâmbet mare și să vedem cum ne simțim.” Aceasta este o metodă jucăușă de a învăța copiii cum pot utiliza expresiile faciale pentru a-și influența starea emoțională.

5. „Vise colorate” – exercițiu vizual

Exercițiile de mindfulness sunt extrem de utile pentru copii. Un exemplu concret de exercițiu este „visele colorate”, în care copiii sunt invitați să închidă ochii și să își imagineze un loc frumos și liniștitor. Educatorul poate ghida această activitate astfel: „Închideți ochii și imaginați-vă că sunteți într-o pădure cu flori colorate sau pe o plajă. Vedeți cum valurile se sparg pe țărm? Inspirați adânc și simțiți aerul curat și liniștitor.” Aceste imagini calme ajută copiii să reducă anxietatea și să se concentreze pe momentul prezent.

6. „Mâinile de argint” – un joc senzorial pentru relaxare

Această tehnică presupune ca fiecare copil să își imagineze că mâinile sunt din argint, iar ele au capacitatea de a „curăța” aerul sau de a aduna orice tensiune din corp. Educatorul poate ghida copiii astfel: „Ridicați-vă mâinile și mișcați-le ușor ca și cum ați aduna toate emoțiile

supărătoare. Acum, aruncați-le departe și simțiți cum corpul vostru devine mai relaxat.” Această tehnică combină mișcarea cu concentrarea și ajută copiii să se liniștească rapid.

Concluzie

Crearea unui mediu armonios și aplicarea unor tehnici de calmare sunt esențiale pentru dezvoltarea inteligenței emoționale la copii. Prin metode inovative, precum „balonul magic” sau „pădurile liniștite”, educatorii pot sprijini copiii în gestionarea emoțiilor lor și pot contribui la construirea unei culturi a respectului și înțelegerii reciproce. Aceste tehnici nu doar că ajută la relaxare, dar și la dezvoltarea unor abilități esențiale de autoreglare emoțională, pe care copiii le vor folosi pe tot parcursul vieții.

Bibliografie

1. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
2. Gottman, J., & DeClaire, J. (1997). *Raising an Emotionally Intelligent Child: The Heart of Parenting*. Simon & Schuster.
3. Greenland, S. K. (2010). *The Mindful Child: How to Help Your Kid Manage Stress and Become Happier, Kinder, and More Compassionate*. Free Press.
4. Siegel, D. J., & Bryson, T. P. (2011). *The Whole-Brain Child: 12 Revolutionary Strategies to Nurture Your Child's Developing Mind*. Delacorte Press.

MODALITAȚI DE IDENTIFICARE A INTELIGENȚEI EMOȚIONALE PRIN ACTIVITĂȚI SPECIFICE

Prof. înv. Educație timpurie Mihai Mihaela Raluca

Creșa Bascov, Bascov, Jud. Argeș

Sociobiologii afirmă că emoțiile ne ghidează spre a putea depăși unele situații dificile cum ar fi: pierderea unei persoane dragi, întemeierea unei familii, perseverența pentru a atinge un obiectiv în ciuda frustărilor, relațiile cu oameni importanți din viața noastră etc.

Din experiență știm cu toții că emoțiile sunt la fel de importante ca și gândurile în modelarea deciziilor și acțiunilor.

Conform lui Goleman (Goleman, Inteligența emoțională, 2000, p. 32), toate emoțiile sunt impulsuri cu rol de a ne conduce către acțiune. El menționează că fiecare emoție are rolul său, precum evidențiază biologicul fiecăruia.

Copiii au nevoie să învețe care sunt emoțiile, să le înțeleagă, să le recunoască, să le accepte, pentru ca apoi să le controleze. Dezvoltarea inteligenței emoționale îi va ajuta să gestioneze situațiile stresante, să comunice cu cei din jur în astfel de momente, să se adapteze în cercuri sociale, să creeze relații solide și sănătoase.

Copilul folosește jocul de rol care are ca scop de a pregăti copiii pentru situații din viața reală, de a dezvolta comunicarea verbală dar și comunicarea nonverbală.

Jocul este folosit în două sensuri:

Pentru învățare – când copilul se joacă „de-a gătitul”, „de-a magazinul”, „de-a meșterul”;

Pentru vindecare – când copilul încearcă să integreze anumite experiențe de viață; spre exemplu după ce merge la doctor, vine acasă și se joacă „de-a doctorul” cu păpușile sale.

În primii ani de viață, copilul pune bazele nivelului de inteligență pe care îl va atinge la maturitate. Fie că vorbim despre IQ (coeficientul de inteligență) sau EQ (coeficientul de inteligență emoțională), primii șapte ani de viață au o importanță deosebită pentru nivelul acestora. Iar aceștia sunt anii în care copilul învață prin joc.

Exemple de jocuri:

Cubul emoțiilor!

Desfășurarea jocului poate fi frontal, în echipă sau în perechi.

Sarcinile de lucru pot fi diverse: să recunoască emoția de pe fața zarului, să mimeze emoția respectivă, să povestească un moment în care a trăit acea emoție.

În cadrul activității instructiv-educative propun crearea Panoului dispozițiilor, care poate fi completat atât dimineața, unde copiii își vor recunoaște starea cu care au venit sau își vor identifica emoția simțită în orice alt moment al zilei.

Laboratorul Emoțiilor!

1. Domeniul Limbă și Comunicare

- Activitate: „Ce culoare are un pupic?” – Citirea poveștii „Ce culoare are un pupic?” de Rocio Bonilla. După ce cadrul didactic le-a lecturat, copiii sunt invitați să discute despre culorile care le amintesc de diverse emoții și despre cum ar colora ei un pupic.

2. Domeniul Știință

- Activitate: „Căsuța cu emoții” – Copiii confecționează o căsuță din carton, unde fiecare fereastră a casei reprezintă o emoție diferită (bucurie, tristețe, frică). Apoi, vor lipi imagini cu situații în care copii au simțit acea emoție.

- Activitate: „Roata Emoțiilor” – Crearea unei roți a emoțiilor, pe care copiii o folosesc pentru a roti și de a vorbi despre emoția care apare.

3. Domeniul Estetic și Creativ

- Activitate: „Culorile Emoțiilor” – Fiecare copil alege câteva culori pentru a reprezenta diferite emoții (de exemplu, galben pentru bucurie, albastru pentru tristețe), iar mai apoi creează desene abstracte pentru a exprima acele emoții prin artă.

- Activitate: „Floarea Emoțiilor” – Fiecare copil creează o floare unde fiecare petală reprezintă o emoție pe care o colorează diferit, discutând despre importanța fiecărei emoții.

4. Domeniul Om și Societate

- Activitate: „Vremea Emoțiilor” – Joc în care copiii asociază emoțiile cu fenomene meteorologice. De exemplu, bucuria cu soarele, tristețea cu ploaia. Discuții despre cum toate emoțiile sunt normale și cum le putem gestiona.

5. Domeniul Psihomotric

- Activitate: „Statuile emoțiilor” – Copiii se mișcă în timp ce ascultă muzică, iar când aceasta se oprește, trebuie să înghețe într-o poziție care exprimă o anumită emoție (de exemplu, fericire sau frică).

Bibliografie

Richard, J. D. (2020). Creierul și inteligența emoțională. Cum îți influențează tiparele lui unice felul în care gândești, simți și trăiești și cum le poți schimba. București: Litera.

Goleman, D. (1998). Working with emotional intelligence. New York: Bantam Dell - Random House.

Goleman, D. (2000). Inteligența emoțională. București: Curtea Veche Publishing.

Marcia, H. &. (2013). Inteligența emoțională în acțiune. București: Curtea Veche Publishing.

INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ CHEIA SUCCESULUI ELEVILOR DIN CICLUL PRIMAR

Prof. înv.primar Mihalca Silvia

Școala Gimnazială „Romulus Cioflec”, localitatea Araci, județul Covasna

Introducere

În era modernă, succesul nu mai este definit doar de coeficientul de inteligență (IQ), ci și de coeficientul emoțional (EQ). Inteligența emoțională, capacitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții și emoțiile celorlalți, a devenit un factor crucial în dezvoltarea personală și academică a copiilor.

De ce este importantă inteligența emoțională în ciclul primar?

În ciclul primar, când personalitățile se formează, cultivarea inteligenței emoționale este esențială pentru a-i ajuta pe elevi să devină adulți echilibrați și empatici. Daniel Goleman, prin cartea sa „Inteligența emoțională” (1995), a popularizat conceptul și a subliniat rolul crucial al abilităților emoționale în succesul general, inclusiv în cel academic.

Impactul inteligenței emoționale asupra performanței școlare

Petrides, K. V., Frederickson, N., & Furnham, A. (2004), au demonstrat că inteligența emoțională este un predictor semnificativ al performanței academice. Elevii cu o inteligență emoțională mai ridicată au un comportament mai puțin deviant la școală, sunt mai concentrați, motivați și implicați în procesul de învățare.

- **Relații pozitive:** inteligența emoțională influențează pozitiv climatul școlar, facilitând relații sănătoase între elevi și profesori. Abilitatea de a exprima clar emoțiile și nevoile, precum și de a asculta activ și empatic, reduce neînțelegerile și conflictele. O comunicare deschisă și respectuoasă creează un mediu în care elevii se simt înțeleși și valorizați.

- **Empatie și înțelegere:** inteligența emoțională cultivă empatia, capacitatea de a înțelege și de a împărtăși sentimentele altora. Elevii empatici sunt mai toleranți și mai dispuși să-i ajute pe colegii lor, creând un climat de colaborare și sprijin reciproc.

- **Gestionarea conflictelor:** Inteligența emoțională oferă instrumente pentru gestionarea constructivă a conflictelor. Abilitatea de a-și controla impulsurile, de a-și exprima emoțiile în mod adecvat și de a găsi soluții câștig-câștig reduce tensiunile și promovează rezolvarea pașnică a problemelor. Un climat școlar în care conflictele sunt gestionate eficient este mai sigur și mai propice învățării.

- **Climat școlar pozitiv:** inteligența emoțională contribuie la un climat școlar pozitiv, în care elevii se simt acceptați, respectați și valorizați. Un climat școlar pozitiv reduce stresul, anxietatea și comportamentele disruptive, promovând o atmosferă de învățare armonioasă și productivă.

- **Gestionarea emoțiilor:** abilitățile emoționale precum gestionarea stresului, reglarea emoțiilor și relațiile interpersonale pozitive contribuie la o mai bună concentrare, motivație și participare activă la procesul de învățare.

- **Adaptabilitate:** elevii cu abilități emoționale dezvoltate sunt mai capabili să colaboreze, să rezolve conflictele în mod constructiv și să se adapteze la provocările școlare.

Beneficiile inteligenței emoționale în viața de zi cu zi

Ford-Martin, P. (2001), evidențiază importanța inteligenței emoționale în relațiile interpersonale, în performanța academică și profesională, precum și în starea de bine generală. Inteligența emoțională ajută copiii să facă față stresului, anxietății și altor emoții negative, contribuind la o stare de bine generală. De asemenea, îi pregătește pe elevi pentru provocările vieții, ajutându-i să ia decizii responsabile, să-și stabilească obiective și să se adapteze la schimbări.

Bune practici pentru dezvoltarea inteligenței emoționale

1. Activități de omogenizare a clasei:

- „Cercul emoțiilor”: elevii stau în cerc și își exprimă emoțiile folosind cuvinte sau expresii faciale.
- „Găsește pe cineva care...”: Elevii se plimbă prin clasă și caută colegi care au trăit anumite emoții sau experiențe.

2. Jocuri de liniștire:

- Respirația profundă: elevii învață tehnici de respirație pentru a se calma în situații stresante.

Respirația pătrată (sau respirația în 4 timpi)

Instrucțiuni:

1. **Inspiră:** inspiră încet pe nas, numărând în gând până la 4.
2. **Ține:** ține-ți respirația, numărând din nou până la 4.
3. **Expiră:** expiră încet pe gură, numărând până la 4.
4. **Pauză:** fă o pauză, fără să respiri, numărând până la 4.
5. **Repetă:** repetă ciclul de 4-5 ori sau până când te simți mai calm.

- „Mingea liniștii”: Elevii își pasează o minge și, când o prind, spun un lucru care îi liniștește.

3. **Exerciții de dezvoltare a atenției și inteligenței emoționale:**

- „Ascultă și desenează”: elevii ascultă o poveste și desenează emoțiile personajelor.
- „Jurnalul emoțiilor”: elevii țin un jurnal în care își notează emoțiile și gândurile.

4. **Metode de predare inovative:**

- Învățarea prin joc: utilizarea jocurilor pentru a preda concepte emoționale.

➤ **Desenăm emoții**

Descriere: învățătorul spune o poveste scurtă sau descrie o situație emoțională. Elevii desenează imagini care reprezintă emoțiile personajelor sau emoțiile pe care le-ar simți în acea situație.

Scop: oferă copiilor o modalitate non-verbală de a exprima emoțiile, de a-și dezvolta abilitățile artistice și de a-și îmbunătăți înțelegerea emoțiilor.

➤ **Roata emoțiilor**

Descriere: se creează o roată cu imagini sau cuvinte care reprezintă diferite emoții (fericire, tristețe, furie, frică etc.). Fiecare copil învârte roata și apoi:

- Exprimă emoția respectivă prin mimică sau gesturi.
- Povestește o situație în care a simțit acea emoție.
- Spune ce ar face pentru a se simți mai bine dacă ar simți acea emoție.

Scop: ajută elevii să recunoască și să eticheteze emoțiile, să înțeleagă diverse contexte emoționale și să dezvolte strategii de gestionare a emoțiilor.

➤ **Teatrul emoțiilor**

Descriere: se creează scenarii simple care implică diferite emoții. Elevii joacă roluri și interpretează aceste scenarii, exprimând emoțiile personajelor prin dialog și acțiuni.

Scop: dezvoltă empatia, capacitatea de a înțelege perspectiva altora și abilitățile de comunicare emoțională.

Beneficiile învățării prin joc:

- Implică activ copiii în procesul de învățare.
- Face învățarea distractivă și captivantă.
- Creează un mediu sigur și relaxat pentru explorarea emoțiilor.
- Încurajează colaborarea, comunicarea și empatia.
- Ajută copiii să-și dezvolte abilitățile de gestionare a emoțiilor.

- Învățarea prin proiecte: proiecte care implică colaborarea și exprimarea emoțiilor.

➤ **Jurnalul emoțiilor clasei**

Descriere: Clasa creează un jurnal colectiv în care fiecare elev contribuie cu desene, scrieri sau colaje care exprimă emoțiile trăite în timpul săptămânii. Jurnalul poate include și reflecții despre cum au gestionat anumite situații emoționale. Elevii pot lucra în grupuri mici pentru a crea pagini tematice pentru jurnal (de exemplu, o pagină despre bucurie, o pagină despre tristețe).

Scop:

- Încurajează exprimarea emoțiilor într-un mod creativ.
- Dezvoltă abilitățile de colaborare și comunicare.
- Promovează înțelegerea și acceptarea diversității emoționale.

➤ **Teatrul emoțiilor**

Descriere: Elevii creează scenete scurte care ilustrează diferite emoții și situații emoționale. Pot lucra în grupuri pentru a scrie scenariul, a crea costume și decoruri și a interpreta rolurile. După fiecare scenetă, clasa discută despre emoțiile prezentate și despre modul în care personajele le-au gestionat.

Scop:

- Dezvoltă empatia și capacitatea de a înțelege perspectiva altora.
- Îmbunătățește abilitățile de comunicare verbală și non-verbală.
- Oferă un spațiu sigur pentru explorarea și exprimarea emoțiilor.

➤ **Galeria emoțiilor**

Descriere: elevii creează opere de artă (desene, picturi, sculpturi) care exprimă emoțiile. Organizează o expoziție în clasă sau în școală, unde își prezintă lucrările și explică emoțiile pe care le-au reprezentat. Pot colabora pentru a crea o instalație artistică colectivă care explorează o anumită temă emoțională (de exemplu, prietenia, familia).

Scop:

- Oferă o modalitate non-verbală de a exprima emoțiile.
- Dezvoltă creativitatea și abilitățile artistice.
- Promovează înțelegerea și aprecierea diversității emoționale.

➤ Cărțile emoțiilor

Descriere: Elevii creează cărți ilustrate care explorează diferite emoții. Pot lucra individual sau în grupuri mici pentru a scrie textul și a crea ilustrațiile. Cărțile pot include povești, poezii sau informații despre cum să gestionăm anumite emoții.

Scop:

- Dezvoltă abilitățile de scriere și ilustrare.
- Îmbunătățește vocabularul emoțional.
- Oferă o resursă utilă pentru învățarea despre emoții

5. Strategii didactice eficiente:

- Modelarea: Învățătorul își exprimă emoțiile în mod adecvat și îi încurajează pe elevi să facă la fel.
- Feedback-ul constructiv: Oferirea de feedback care se concentrează pe efort și progres, nu doar pe rezultat.

Concluzie

Să nu uităm că fiecare elev este unic și are nevoie de sprijin individualizat în dezvoltarea inteligenței emoționale. Dezvoltarea inteligenței emoționale este esențială pentru succesul academic și personal al elevilor. Prin cultivarea abilităților emoționale, îi ajutăm pe elevi să devină adulți echilibrați, empatici și capabili să facă față provocărilor vieții.

Referințe

1. Goleman, D., Inteligența emoțională, Editura Curtea Veche, București, 2001.
2. Ford-Martin, P., (2001), "Emotional intelligence", Gale Encyclopedia of Psychology
3. Petrides, K. V., Frederickson, N., & Furnham, A. (2004). The role of trait emotional intelligence in academic performance and deviant behavior at school. *Personality and individual differences*, 36(2),¹ 277-293.
4. „Detectivi în țara emoțiilor” – exemplu de bune practici pentru dezvoltarea inteligenței emoționale a elevilor din clasele primare - EDICT, accesat la data de 22.03.2025, disponibil la: <https://edict.ro/detectivi-in-tara-emoțiilor-exemplu-de-bune-practici-pentru-dezvoltarea-inteligenței-emoționale-a-elevilor-din-clasele-primare/>
5. Dezvoltarea inteligenței emoționale a elevilor din ciclul primar - EDICT, accesat la data de 22.03.2025, disponibil la: <https://edict.ro/dezvoltarea-inteligenței-emoționale-a-elevilor-din-ciclul-primar/>

EMOTII COLORATE : CUM ARTA SI POVESTILE NE AJUTA SA NE INTELEGEM

Prof. inv.prescolar Mihalcea Nina Florentina

Școala Primara Rita Veverita

Imaginați-vă o lume în care culorile vorbesc și poveștile prind viață, o lume în care emoțiile nu sunt ascunse, ci explorate și înțelese. Aceasta este lumea copilăriei, o lume în care arta și poveștile devin instrumente magice pentru a ne conecta cu noi înșine și cu cei din jur.

La vârsta preșcolară, copiii învață să-și descopere și să-și gestioneze emoțiile. Acest proces poate fi uneori dificil, dar arta și poveștile ne oferă o cale sigură și creativă de a ne exprima și de a ne înțelege sentimentele. Acest articol explorează modul în care aceste instrumente pot fi folosite pentru a sprijini dezvoltarea socio-emoțională a copiilor.

Poveștile terapeutice: oglinda emoțiilor noastre

Poveștile terapeutice sunt ca niște oglinzi magice, care reflectă emoțiile copiilor și le oferă soluții pentru a le gestiona. Aceste povești abordează teme precum frica, tristețea, furia sau gelozia, oferindu-le copiilor modele de comportament și strategii de lucru.

De exemplu, o poveste despre un ursuleț care se teme de întuneric îl poate ajuta pe un copil să-și depășească propria teamă. Sau o poveste despre un iepuraș care învață să-și împartă jucăriile îi poate învăța pe copii despre generozitate și empatie.

Arta ca terapie: culorile sufletului

Arta este limbajul universal al emoțiilor. Prin desen, pictură, modelaj sau alte activități creative, copiii își pot exprima sentimentele într-un mod non-verbal. Culorile, formele și texturile devin instrumente prin care copiii își exteriorizează bucuria, tristețea, furia sau alte emoții.

De exemplu, un copil care este supărat poate desena un nor negru sau poate picta cu culori închise. Un copil care este fericit poate desena un soare strălucitor sau poate picta cu culori vii.

Beneficiile utilizării poveștilor și a artei:

- Dezvoltarea vocabularului emoțional: Copiii învață să identifice și să denumească diferite emoții.
- Îmbunătățirea capacității de a gestiona emoțiile: Copiii învață strategii de lucru pentru a face față emoțiilor dificile.
- Stimularea creativității și a imaginației: Arta și poveștile încurajează gândirea creativă și originală.
- Creșterea încrederii în sine: Copiii se simt mai încrezători în capacitatea lor de a se exprima și de a se înțelege.

Concluzie:

Arta și poveștile sunt instrumente valoroase pentru a sprijini dezvoltarea socio-emoțională a copiilor. Ele le oferă o cale sigură și creativă de a-și exprima emoțiile, de a le înțelege și de a le gestiona. Invităm părinții și educatorii să exploreze împreună cu copiii lumea magică a artei și a poveștilor, pentru a le oferi o copilărie plină de emoții colorate și înțelese.

Referințe bibliografice:

- Cohen, L. J. (2001). *Playful parenting: A joyful approach to building strong relationships with your child*. Ballantine Books.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. Bantam Books.
- Jennings, P. A. (2015). *Mindfulness for teachers: Simple skills for peace and productivity*

**PROIECT PENTRU CONSILIERE DE GRUP
RAȚIONAL-EMOTIVĂ ȘI COGNITIV-COMPORTAMENTALĂ**

**Prof. Mihalea Luciana Petruța
Școala Gimnazială “Miron Costin” Suceava**

FII EROUL TĂU!

1. Introducere

Promovarea valorilor inteligenței emoționale la copii este o condiție necesară dezvoltării lor echilibrate atât fizic cât și social- afective. Înțelegerea propriilor emoții și sentimente, dar și a celui / celor cu care vin în contact, le oferă un confort mai mare, ducând la înșelegere și armonie. Acest fapt îi face mult mai eficienți, mai puțin îngrijorați, mai detensionați și mai deschiși către societate și către evenimentele lumii exterioare.

Exprimarea adecvată a emoțiilor este foarte importantă în cadrul interacțiunilor sociale, deoarece contribuie la menținerea lor și asigură sănătatea emoțională a copilului. Înțelegerea emoțiilor constituie cheia dezvoltării competențelor emoționale. Ea presupune identificarea cauzei și a consecințelor exprimării unei emoții fiind strâns legată de recunoașterea și exprimarea acestora. O dată recunoscut, mesajul afectiv trebuie interpretat în mod corect. Înțelegerea emoțiilor presupune: evaluarea inițială a mesajului emoțional transmis de celălalt; interpretarea acurată; înțelegerea mesajului prin intermediul constrângerilor impuse de regulile contextului social.

Inteligența emoțională este cheia succesului în societate, de aceea cunoștințele, abilitățile, deprinderile, competențele necesare în domeniu trebuie dezvoltate de timpuriu, din copilărie.

Inteligența emoțională, calea spre propriile sentimente presupune încurajarea mai multor momente în lucrul cu copii:

- Nu vom spune copilului să se abțină de la propriile emoții, sentimente, dar îl vom încuraja.
- Vom interacționa, relaționa pozitiv cu copiii.
- Susținem, încurajăm copiii în situațiile pozitive

Pentru ca procesul de dezvoltare emoțională să aibă succes, este necesar să se determine nivelul real al inteligenței emoționale, iar promovarea valorilor să decurgă după un

program, După aplicarea fiecărui program să se formuleze concluzii și recomandări în baza rezultatelor obținute.

Educația emoțională este crucială pentru dezvoltarea sănătoasă a copiilor și tinerilor, având impact direct asupra relațiilor interpersonale, a performanțelor școlare și a stării de bine generale. Acest proiect își propune să dezvolte abilități precum conștientizarea emoțională, empatia și autoreglarea emoțională prin activități creative și interactive.

2. Activități propuse

Activitatea 1

o **Titlu:** Lumea emoțiilor

o **Scop:** conștientizarea existenței emoțiilor și înțelegerea acestora

o **Competențe dezvoltate:**

- asocierea situațiilor diverse cu emoțiile generate de acestea;
- identificarea emoțiilor pozitive și cele negative;
- conștientizarea consecințelor legate de emoții.

o **Tipul activității:** activitate de autodescoperire, facilitare a comunicării

o **Materiale necesare:** cartonașe cu emoții

o **Descrierea activității**

Exercițiu de spargere a gheții: *Cum mă simt?*

Elevii sunt așezați într-un cerc. Ei vor lua pe rând cuvântul și vor spune o propoziție care începe cu cuvintele: *Astăzi mă simt...*

Munca în grup:

Consilierul va explica elevilor că urmează să le prezinte câteva situații pe care le vor analiza, se vor gândi la fiecare în parte și vor identifica emoția potrivită pentru fiecare situație.

Consilierul le va împărți copiilor cartonașe cu emoții (Anexa 1), apoi le va citi următoarele situații, iar ei pe rând vor identifica emoțiile pentru fiecare caz în parte, alegând cartonașul corespunzător:

Nu ai primit cadoul promis,

Săptămâna viitoare pleci într-o excursie cu colegii.

Ai văzut un film de groază.

Nu pot să mă joc pe calculator atâta cât vreau.

Ai fost anunțat că ai câștigat un concurs de desen.

Părinții ți-au organizat o petrecere de ziua ta.

Mâine vei avea test de evaluare la matematică.

Colegul tău de bancă ți-a dăruit o carte.

Ø Discuții

Întrebări referitoare la conținut:

- Avem nevoie de emoții? De ce?
- De ce credeți că nu ați ales toți aceeași emoție?
- Credeți că pentru aceeași situație ar trebui ca toți să simțim aceeași emoție și la aceeași intensitate?
- Dacă am gândi altfel fiecare situație, am putea schimba emoția?
- Ce concluzie putem desprinde din situațiile de mai sus?

Ø Recomandări pentru coordonator

Prin această activitate se dorește ca elevii să înțeleagă că emoțiile sunt normale, că este bine să le exprimăm, că nu toți simțim la fel și că, analizând mai bine situațiile am putea schimba emoțiile trăite. Se va face diferența între emoțiile pozitive și cele negative și se va discuta felul în care ne simțim și cum trăim fiecare tip de emoție.

Ø Tema pentru acasă

Pe spatele cartonașelor folosite la activitate, copiii vor nota timp de o săptămână situații în care au trăit fiecare emoție în parte.

Activitatea 2

Ø **Titlu:** Ce culoare au emoțiile?

Ø **Scop:** conștientizarea existenței emoțiilor și înțelegerea acestora

Ø **Competențe dezvoltate:**

- identificarea diferitelor intensități ale emoțiilor;
- asocierea emoțiilor cu diferite culori pentru a le înțelege mai bine;

- conștientizarea consecințelor legate de emoții.

- o **Tipul activității:** activitate de autodesoperire, facilitare a comunicării
- o **Materiale necesare:** fișă, instrumente de scris, foi colorate
- o **Descrierea activității**

Exercițiu de spargere a gheții: *Dacă aș fi...*

Elevii sunt așezați într-un cerc. Ei vor lua pe rând cuvântul și vor completa enunțul:
Dacă aș fi o culoare, atunci aș fi culoarea ...

Munca în grup:

Consilierul va explica elevilor că urmează să descopere că fiecare emoție are o culoare, iar pentru acest lucru vor completa fișa *Vulcanul emoțiilor* (Anexa 2). Ținând cont de culoarea dată și de poziția fiecăreia pe vulcan, pornind de la bază la vârf, copiii vor scrie pentru cele cinci situații date câte o experiență personală care i-au făcut să trăiască acea emoție.

o **Discuții**

Întrebări referitoare la conținut:

- De ce am ales verde pentru liniște, fericire?
- De ce se află la baza vulcanului?
- De ce furia are culoarea roșie?
- De ce este poziționată în vârful vulcanului?
- De ce nu toate emoțiile indică aceeași culoare?
- De ce nu sunt toate pe același nivel al vulcanului?

o **Recomandări pentru coordonator**

Prin această activitate se dorește ca elevii să înțeleagă că emoțiile nu se simt la fel, așa cum și culorile sunt diferite. În funcție de situația trăită, fiecare emoție are o altfel de intensitate. De asemenea, este bine de subliniat faptul că nu toți trăim aceeași emoție la aceeași intensitate. Prin culoare copiii se exprimă foarte bine, de aceea dând o culoare fiecărei emoții, ei vor avea posibilitatea de a o conștientiza și de a o înțelege mai bine.

o **Tema pentru acasă**

Elevii vor realiza un desen. Vor alege o emoție și o vor desena, imaginându-și ce formă și culoare are. De asemenea se pot gândi să asocieze și un anumit sunet emoției.

Activitatea 3

- o **Titlu:** De cine/ce îmi este frică?
- o **Scop:** identificarea resurselor personale și de grup în combaterea sentimentului de frică
- o **Competențe dezvoltate:**
 - analizarea critică a unor situații de spaimă trăite;
 - identificarea și stabilirea de soluții pentru a combate sentimentul de frică.
- o **Tipul activității:** activitate de autodesoperire, facilitare a comunicării
- o **Materiale necesare:** poveste terapeutică, fișă de lucru, instrumente de scris
- o **Descrierea activității**

Exercițiu de spargere a gheții: *Călătoria cu trenul emoțiilor*

Elevii poziționați într-un șir, își vor imagina că pleacă într-o călătorie cu trenul. Pe rând se vor opri în stațiile emoțiilor, unde atunci când poposesc câteva secunde vor mima toți emoția din stație.

Munca în grup:

Consilierul le va citi copiilor următoarea poveste:

„A fost odată un baietel căruia îi era tare frică de întuneric. De fiecare dată când se lăsa seara și mama lui îi pregătea patul de somn, copilul începea să plângă. Știa că iar o să fie singur, în întuneric. Chiar dacă părinții îi lăsau veioza de lângă pat aprinsă, chiar dacă stăteau cu el până când se așeza în pat, de fiecare dată se trezea în somn cu lumina stinsă și începea să țipe. Adormea numai când ajungea iar în patul părinților și dormea cu ei. Dimineața, trezirea copilului era un adevărat coșmar pentru toți. Părinții erau obosiți, iar cel mic nu reușea să-și deschidă ochii și să-l alunge pe moș Ene.

Într-o noapte, când copilul iar se trezi din somn speriat că e singur în întuneric, nu mică i-a fost mirarea să observe o mică steluță pe cer, de pe geamul din cameră. O steluță care strălucea și părea că vrea să vorbească cu el.

- *De ce ți-e frică de întuneric? Îl întrebă steluța pe copil.*
- *Pentru că pot să apară monștrii și să-mi facă rău, răspunse copilul.*

- *De ce ar vrea cineva să-ți facă ție ceva rău? Ai greșit cu ceva?*
- *Nu, părinții chiar îmi spun că sunt cuminte, la fel și ceilalți, mă laudă, spuse copilul.*
- *Și atunci de ce crezi că ți-ar vrea răul cineva în noapte?*
- *Nu știu.*
- *Noaptea n-ar trebui să-ți fie frică deloc, chiar dacă este întuneric. Soarele e obosit după o zi întreagă de muncă de aceea se duce la culcare, deodată cu tine. Însa el își lasă paznici vrednici pe cer care să-i ajute pe oameni să se descurce în noapte, spuse steluța. În plus, fiecare dintre noi, steluțele de pe cer, suntem noapte de noapte alături de copii, să le veghem somnul și să avem grijă ca nimic rău să nu li se poată întâmpla.*
- *Tu ești prietena mea? Întrebă copilul. Ți-a cerut Soarele să ai grijă de mine?*
- *Sigur că da, răspunse steluța. Numai că tu, de fiecare dată ești atât de fricos și înspăimântat când rămâi singur în noapte, încât nu te-ai uitat măcar o dată pe cer să vezi că eu apar de fiecare dată ca să te protejiez și să-ți fiu aproape. I-am spus Soarelui de frica ta și astfel mi-a dat în această seară puterea de a vorbi. Și vreau să-ți spun că nu trebuie să-ți fie frică noaptea. Eu voi fi mereu lângă tine și-ți voi veghea somnul. Eu îți voi fi aproape și-ți voi aduce numai vise frumoase și liniștite. Chiar dacă în celelalte seri n-am să-ți mai pot vorbi, spuse steluța, să știi că tu poți să-mi spui orice. Te voi asculta și-ți voi răspunde prin licăririle mele.*
- *Asta înseamnă că suntem prieteni? Întrebă copilul.*
- *Cu siguranță, da.*
- *Pentru totdeauna?*
- *Da, răspunse steluța.*
- *Și vei fi mereu lângă mine seara?*
- *Exact. De aceea atunci când simți că îți este frică în întuneric, amintește-ți că eu sunt lângă tine și am grijă de tot ce ți s-ar putea întâmpla. Și acum, fugi la somn. Mâine mergi la grădiniță.*

- *Îți mulțumesc că ești lângă mine. Promit să încerc să nu-mi mai fie frică de întuneric, spuse copilul.*

Din acea seară, copilului nu i-a mai fost frică să meargă la culcare. A cerut chiar să i se închidă veioza pentru a putea vedea mai bine pe geam, steluța. Îi spunea în fiecare seară somn ușor, înainte de a-i transmite câteva din gândurile lui. Îi povestea faptele bune pe care le-a făcut pe parcursul zilei, își recunoștea greșelile și adormea apoi împăcat că are un prieten care îl poate proteja indiferent de ce s-ar putea întâmpla.”

o **Discuții**

Întrebări referitoare la conțuit:

Ce emoție simțea băiatul?

Care era cauza fricii?

Ce gândea el referitor la faptul că nu doarme cu părinții?

Care era consecința faptului că îi era frică să doarmă singur?

Cine l-a ajutat pe băiat?

Cum l-a ajutat să-și învingă frica?

Ce gândea acum băiatul dacă steluța îi veghea somnul?

o **Recomandări pentru coordonator**

Coordonatorul va identifica cu elevii cauza emoției, gândurile și consecințele, punând accent pe schimbarea gândirii. Copiii vor înțelege că și frica este o emoție pe care o trăim, dar putem găsi strategii sau persoane care să ne ajute să o învingem.

o **Tema pentru acasă**

Elevii vor primi o fișă ce conține câteva sfaturi de depășire a fricii, vor alege ce li se potrivește și vor veni și cu o idee proprie (Anexa 3)

Activitatea 4

o **Titlu:** Sfatul înțelept

o **Scop:** identificarea resurselor personale și de grup în combaterea sentimentului de furie

Ø **Competențe dezvoltate:**

- analizarea critică a unor situații defurie trăite;
- identificarea și stabilirea de soluții pentru a combate sentimentul de furie.

Ø **Tipul activității:** activitate de autodesoperire, facilitare a comunicării

Ø **Materiale necesare:** poveste terapeutică, fișă de lucru, instrumente de scris

Ø **Descrierea activității**

Exercițiu de spargere a ghetii: „O, a început ninsoarea!”

Fiecare persoană trebuie să spună pe rând „O, a început ninsoarea!” (sau o altă expresie) în cât mai multe moduri diferite, de exemplu cu furie, teamă, veselie și așa mai departe.

Munca în grup:

Consilierul le va citi copiilor următoarea poveste: *Tobias a învățat să-și controleze furia* <https://www.youtube.com/watch?v=sFIFDMGyBXY>

Într-o zi, Tobias s-a gândit că ar vrea să se joace cu ceilalți prieteni ai săi: Pufi și Ami. El a pornit în căutarea lor și i-a găsit lângă lac. Pufi și Ami se jucau cu mingea. Dar broscuța noastră voia să se joace alt joc.

- *Eu propun să ne jucăm altceva! Ce ziceți să ne jucăm de-a Supereroii?*
- *Păi.... Asta ne-am jucat și ieri, a spus pisicuța Pufi.*
- *Dacă vrei, poți să te joci cu mingea împreună cu noi, a zis cățelușa Ami.*
- *N-am niciun chef de jourile voastre! Dacă nu vreți să ne jucăm, atunci eu plec. Hm! Las că le-arăt eu lor! s-a gândit broscuța și a sărit într-o baltă astfel încât toți ceilalți au fost murdăriți de noroi. Dacă nu vor să se joace cu mine, atunci nu mai sunt prieten cu ei!*

Tobias s-a îndepărtat cu gândul de a mai găsi o modalitate să-și mai pedepsească prietenii pentru că nu au vrut să se joace de-a Supereroii. Cum mergea broscuța prin pădure bosumflată și bombănind că nu are prieteni, s-a întâlnit cu Vulpoiul ce Înțelept. Vulpoiul, s-a uitat atent la broscuță și i-a spus:

- *Văd că ești furios. Ce s-a întâmplat?*
- *Nimic! a spus broscuța pe un ton nepoliticos.*
- *Eiiii ... dar ceva tot s-a întâmplat. Dacă nu s-a întâmplat nimic, atunci cumde ești furios?*

- *Păi... aveți dreptate, domnule vulpoi. Am vrut să mă joc cu prietenii mei și ei nu au vrut să fim supereroi. Au vrut să se joace cu mingea. Și i-am împroșcat cu noroi.*

- *Și asta este ceea ce îți dorești, să nu mai fie prietenii tăi?*

După ce s-a gândit bine, Tobias a spus:

- *Eu vreau să fim în continuare prieteni.*

Vulpoiul cel Înțelept s-a uitat la Tobias cu atenție:

- *Hai să-ți spun un secret! Nu am fost întotdeauna așa de înțelept. Am învățat și eu multe lucruri de la o broască țestoasă.*

- *O broască țestoasă? a întrebat Tobias mirat.*

- *Da, era o broască țestoasă foarte bătrână și înțeleaptă. Și eu eram furios ca și tine pe prietenii mei. Și ea mi-a spus cum să fac să nu mă mai supăr pe ei.*

- *Waw! a strigat Tobias încântat. Și eu vreau să știu!*

- *Atunci când simți că te înfurii respiră adânc de trei ori. În timp ce respiri îți imaginezi că aerul îți ajunge până în vârful picioarelor.*

- *Doar atât? a întrebat broșcuța Tobias nerăbdătoare.*

- *Stai, nu te grăbi! Acum imaginează-ți că intri în carapace.*

- *Asta e super ușor! a spus broșcuța cu mândrie.*

- *Acum gândește-te la motivul pentru care te-ai supărat.*

- *M-am gândit că sunt răi și că nu mai sunt prietenii mei pentru că nu vor să se joace ce vor eu.*

- *Acum gândește-te ce ai putea să faci ca să nu se supere pe tine.*

Tobias s-a gândit o vreme, după care bucuros, a anunțat că a găsit răspunsul.

- *Știu! Cred că aș putea să le spun că eu prefer să mă joc cu altceva. Doar am și alți prieteni.*

- *Bravo! Sunt mândru de tine! a spus vulpoiul. De acum înainte, să nu uiți să fii și tu o broșcuță înțeleaptă.*

- *Mulțumesc, domnule vulpoi! Așa am să fac.*

Tobias a pornit înapoi către lac cu gândul să își ceară scuze pentru modul în care s-a comportat și ca de acum înainte să încerce să fie un prieten adevărat.

0 Discuții

Întrebări referitoare la conținut:

- Ce emoții au trăit personajele din poveste?
- De ce a simțit Tobias furie?

- Cum s-a comportat când a fost furios?
- Ce s-a gândit în momentul în care a simțit furie?
- Ce sfat a primit Tobias?
- Ce a schimbat el ca să schimbe emoția negativă?
- Ce a înțeles broscuța din această întâmplare?

o **Recomandări pentru coordonator**

Prin această activitate se dorește ca elevii să înțeleagă că există întotdeauna o soluție pentru a depăși emoțiile negative. Nu trebuie să reacționăm din impuls, mai ales la furie. Este bine să ne gândim cum putem rezolva situația și să încercăm să ne schimbăm gândurile negative.

o **Tema pentru acasă**

Elevii vor încerca să aplice tehnicile învățate și vor exemplifica cum le-au aplicat și în ce situație.

Activitatea 5

o **Titlu:** Puterea secretă

o **Scop:** înțelegerea factorilor declanșatori ai emoțiilor și conștientizarea posibilității de schimbare a emoțiilor;

o **Competențe dezvoltate:**

- identificarea factorilor declanșatori ai emoțiilor;
- conștientizarea posibilității de schimbare a emoțiilor;
- schimbarea diferitelor situații pentru a schimba emoțiile.

o **Tipul activității:** activitate de autodesoperire, facilitare a comunicării

o **Materiale necesare:** fișă, jurnalul emoțiilor

o **Descrierea activității**

Exercițiu de spargere a gheții: *Primul gând*

Elevii sunt așezați într-un cerc. Ei vor lua pe rând cuvântul și vor spune la ce se gândesc prima dată când aud o emoție rostită de consilier.

Munca în grup:

Se va împărți colectivul de elevi în jumătate. Prima jumătate se va poziționa în fața clasei cu spatele la ceilalți. Echipa a doua va fi cea care va adresa pe rând celorlalți cuvinte descurajante, apoi cuvinte care îi încurajează. Activitatea poate continua prin schimbarea echipelor. Pe rând echipele vor reflecta la modul în care s-au simțit în timpul jocului propus.

Se va discuta despre faptul că atât cuvintele cât și gândurile ne pot declanșa emoții și despre faptul că putem schimba anumite emoții.

Pentru următoarea activitate, copiii vor încerca să schimbe emoțiile negative în pozitive prin schimbarea cuvintelor adresate în prima parte a activității.

Apoi vor reformula anumite situații date și gânduri astfel încât emoția să fie una pozitivă.

(Anexa 5)

Ø Discuții

Întrebări referitoare la conținut:

- Ce te-a făcut mai devreme să ai diferite emoții?
- Dacă te gândești acum la acele momente te simți la fel?
- Cum te-ai simțit când ai ascultat cuvintele descurajante?
- Cum te-ai simțit când ai adresat acele cuvinte colegilor?
- Cum te-ai simțit apoi când ai ascultat cuvintele de încurajare?
- Cum te-ai simțit când ai adresat acele cuvinte colegilor?

Ø Recomandări pentru coordonator

Prin această activitate se dorește ca elevii să înțeleagă ce stări, sentimente și gânduri pot produce emoțiile negative. De asemenea, elevii vor învăța puterea de a schimba gândurile negative.

Ø Tema pentru acasă

Elevii vor nota timp de o săptămână într-un jurnal emoțiile trăite în fiecare zi și care a fost factorul declanșator.

2. Anexe


Anexa 1





Anexa 2


Vulcanul emoțiilor mele

5 Sunt foarte furios. 

4 Sunt supărat. 

3 Mă simt destul de neplăcut. 

2 Sunt puțin îngrijorat. 

1 Mă simt calm. 



4. Bibliografie

Olguța Sanda, *Importanța dezvoltării inteligenței emoționale la copiii din învățământul primar, Buzău Conferința "Managementul educațional: realizări și perspective de dezvoltare"*, 2020

Lidia Trofăilă, *Dezvoltarea inteligenței emoționale la copii, Conferința "Învățământ superior: tradiții, valori, perspective"*, 2019

<https://www.cristinabuja.ro/category/jocuri-dezvoltare-emotionala/>

<https://www.youtube.com/watch?v=sFIFDMGyBXY>

ÎNTELEGEREA ȘI GESTIONAREA EMOȚIILOR PRIN JOCURI ȘI DISCUȚII DESCHISE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PRIMAR

Prof. înv. primar Mîinea Maria
Școala Gimnazială “Traian Săvulescu”, Izvoarele

În educația contemporană, dezvoltarea socio-emoțională a elevilor reprezintă un pilon esențial pentru formarea unor indivizi echilibrați, empatici și capabili să relaționeze eficient cu ceilalți. La vârsta de 7-10 ani, copiii sunt în plin proces de înțelegere a propriilor emoții și de învățare a modului în care acestea influențează comportamentul lor și relațiile sociale. Astfel, o metodă eficientă pentru stimularea dezvoltării socio-emoționale la această vârstă este metoda „Înțelegerea și gestionarea emoțiilor prin jocuri și discuții deschise”, o abordare care încurajează reflecția asupra propriilor sentimente și construirea abilităților de interacțiune pozitivă.

1. Jocurile ca instrument de învățare

Jocurile sunt un mediu excelent pentru a ajuta copiii să înțeleagă și să exprime emoțiile într-un mod mai relaxat și creativ. La vârsta de 10 ani, copiii sunt destul de maturi pentru a participa la jocuri care îi provoacă să identifice și să își gestioneze sentimentele, dar și să învețe empatia și cooperarea.

Un exemplu de joc care poate fi folosit în acest sens este „Jocul emoțiilor”, în care elevii primesc carduri cu imagini ce reprezintă diverse emoții (bucurie, tristețe, furie, frică, surpriză etc.). Fiecare elev extrage un card și, pe rând, povestește o situație personală în care a simțit acea emoție, iar colegii săi trebuie să ghicească despre ce emoție este vorba și să discute despre cum ar fi putut gestiona acea situație. Aceste activități stimulează auto-reflecția și ajută la dezvoltarea empatiei.

2. Discuțiile deschise în grup

Un alt aspect esențial al metodei este încurajarea discuțiilor deschise și constructive între elevi. Aceste sesiuni permit copiilor să își exprime gândurile, sentimentele și părerile într-un cadru sigur și respectuos. Profesorul poate facilita aceste discuții prin întrebări ghidate, precum:

„Cum te simți când un prieten te face să râzi?”

„Cum ai reacționa dacă cineva te-ar întrista?”

„Cum ai rezolva o ceartă cu un coleg?”

Discuțiile în grup sunt o oportunitate pentru copii să învețe să asculte activ și să înțeleagă perspectivele celorlalți. De asemenea, acest tip de activități le oferă un spațiu sigur pentru a explora soluții la conflictele interpersonale și pentru a dezvolta abilități de comunicare asertivă.

3. Rolul profesorului în susținerea dezvoltării socio-emoționale

Profesorul joacă un rol crucial în crearea unui mediu în care copiii să se simtă în siguranță să își exprime emoțiile. Acesta poate interveni pentru a oferi ghidaj în gestionarea conflictelor, pentru a valida sentimentele copiilor și pentru a încuraja cooperarea și respectul reciproc. De asemenea, profesorul poate modela comportamentele socio-emoționale adecvate prin propriile reacții la situațiile din clasă. Dacă un elev se simte frustrat, profesorul poate interveni calm și poate folosi tehnici de calmare (de exemplu, respirația profundă) pentru a arăta elevilor cum să își regleze propriile emoții. Astfel, copiii pot învăța prin exemplu și pot aplica aceste tehnici în viața lor cotidiană.

4. Beneficiile acestei metode

Aplicarea metodei „Înțelegerea și gestionarea emoțiilor prin jocuri și discuții deschise” aduce multiple beneficii în dezvoltarea socio-emoțională a copiilor:

- Dezvoltarea empatiei: copiii învață să înțeleagă și să respecte sentimentele celorlalți, iar acest lucru îi ajută să construiască relații mai armonioase;
- Gestionarea emoțiilor: prin înțelegerea și exprimarea emoțiilor, copiii învață cum să le controleze și să reacționeze adecvat în diverse situații.
- Comunicare eficientă: elevii învață să comunice deschis despre sentimentele lor, fără a judeca sau a evita conflictele, ceea ce îi ajută în interacțiunile sociale;
- Stabilirea unui climat de încredere: atunci când copiii se simt în siguranță să își exprime emoțiile, acest lucru creează o atmosferă de încredere în clasă, ceea ce duce la un mediu de învățare pozitiv.

Dezvoltarea socio-emoțională este un proces continuu și esențial în educația copiilor. Prin metode inovative, cum ar fi jocurile și discuțiile deschise, copiii de 10 ani pot învăța să își înțeleagă și să își gestioneze emoțiile, iar aceste abilități îi vor ajuta nu doar în școală, ci și în viața de zi cu zi. Profesorii, prin abordările lor empaticе și ghidante, au un rol important în

acest proces, contribuind astfel la formarea unei generații mai conștiente de sine și mai conectate emoțional.

Bibliografie:

1. Goleman, Daniel, „Inteligența emoțională”, Editura Curtea Veche, 2018
2. Sălăvăstru, Dorina, ”Psihologia educației”, Editura Polirom, 2004

GESTIONAREA EMOȚIILOR LA CLASĂ STRATEGII PENTRU UN MEDIU ARMONIOS

Prof. înv. Primar Mogoș Georgiana
Școala Gimnazială „Gheorghe Lazăr” Corbu

Emoțiile joacă un rol fundamental în procesul de învățare și în dezvoltarea armonioasă a copiilor. Un mediu educațional echilibrat, în care elevii se simt în siguranță să-și exprime emoțiile, contribuie la dezvoltarea inteligenței emoționale și la îmbunătățirea performanței școlare. Gestionarea eficientă a emoțiilor în clasă este esențială pentru a preveni conflictele și pentru a sprijini starea de bine a elevilor.

Importanța gestionării emoțiilor la clasă

Într-o sală de clasă, emoțiile pot influența atenția, motivația și comportamentul elevilor. Atunci când copiii își înțeleg emoțiile și învață să le controleze, devin mai rezilienți și mai capabili să interacționeze armonios cu ceilalți. Profesorii joacă un rol esențial în dezvoltarea acestor abilități prin metode educaționale adaptate nevoilor emoționale ale elevilor.

Metode practice de gestionare a emoțiilor

1. Conștientizarea emoțiilor

- **Termometrul emoțiilor** – Elevii își evaluează emoțiile la începutul și sfârșitul zilei folosind culori sau o scală numerică.
- **Jurnalul emoțiilor** – Încurajarea elevilor să noteze cum se simt și ce evenimente le-au influențat dispoziția.
- **Roata emoțiilor** – Oferirea unui suport vizual pentru a ajuta copiii să identifice și să înțeleagă diferite emoții.

2. Tehnici de autoreglare emoțională

- **Respirația profundă** – Exerciții simple de respirație, precum „inspiri pentru 4 secunde, ții aerul 4 secunde, expiri 4 secunde”, pot ajuta la calmare.
- **Pauze active** – Mișcarea și exercițiile fizice scurte reduc stresul și îmbunătățesc concentrarea.
- **Tehnica „cutia cu îngrijorări”** – Elevii scriu pe bilețele gândurile care îi frământă și le depun într-o cutie, externalizând astfel emoțiile negative.

3. Activități de dezvoltare emoțională

- **Teatru de improvizație** – Simularea unor scenarii ajută la înțelegerea și exprimarea emoțiilor.

- **Povești terapeutice** – Citirea și discutarea poveștilor care abordează teme emoționale îi ajută pe copii să se identifice cu personaje și să găsească soluții pentru situațiile dificile.
- **Jocul „Ce ai face dacă...?”** – Exersarea răspunsurilor la diverse situații prin scenarii ipotetice dezvoltă empatia și abilitățile de rezolvare a conflictelor.

4. Crearea unui mediu de clasă sigur și pozitiv

- **Colțul liniștii** – Un spațiu unde copiii pot merge să se calmeze și să reflecteze.
- **Rutine zilnice** – Activități de început și sfârșit de zi, cum ar fi scurte momente de meditație sau mesaje pozitive, pot contribui la o atmosferă echilibrată.
- **Mesaje motivaționale** – Oferirea de încurajări și aprecieri pentru efortul depus de elevi poate stimula încrederea în sine.

Concluzie

Gestionarea emoțiilor la clasă este un proces continuu, care necesită empatie, răbdare și metode adecvate. Atunci când copiii învață să își exprime și să își regleze emoțiile, aceștia devin mai echilibrați, mai motivați și mai pregătiți pentru provocările vieții. Profesorii au un rol esențial în acest demers, iar aplicarea unor strategii eficiente poate transforma sala de clasă într-un spațiu armonios și stimulant pentru dezvoltarea fiecărui elev.

Bibliografie

- Goleman, D. (1995). *Inteligența emoțională*. Editura Curtea Veche.
- Siegel, D. J. (2012). *The Whole-Brain Child: 12 Revolutionary Strategies to Nurture Your Child's Developing Mind*. Bantam Books.
- Brackett, M. (2019). *Permission to Feel: Unlocking the Power of Emotions to Help Our Kids, Ourselves, and Our Society Thrive*. Celadon Books.
- Zins, J. E., Weissberg, R. P., Wang, M. C., & Walberg, H. J. (2004). *Building Academic Success on Social and Emotional Learning: What Does the Research Say?*. Teachers College Press.

EXERCITII PENTRU DEZVOLTAREA ATENȚIEI ȘI INTELIGENȚEI EMOȚIONALE – STUDIU DE SPECIALITATE

Prof. înv. primar Moise Andreea Irina
Școala Gimnazială „Ionel Sîrbu”, Ciorăști, Vrancea

Introducere

În contextul actual al educației, dezvoltarea socio-emoțională a elevilor din ciclul primar este o componentă esențială pentru formarea unei personalități echilibrate și a unor competențe de viață relevante. Numeroase studii arată că inteligența emoțională contribuie semnificativ la succesul academic, la relaționarea eficientă cu ceilalți și la o sănătate mintală stabilă. În acest sens, implementarea unor strategii și exerciții menite să îmbunătățească atenția, empatia, autoreglarea emoțională și interacțiunea socială este fundamentală.

Inteligența emoțională și importanța dezvoltării ei la elevii din ciclul primar

Potrivit lui Daniel Goleman (1995), inteligența emoțională este formată din cinci dimensiuni esențiale: conștientizarea emoțională, autoreglarea, motivația, empatia și abilitățile sociale. Aceste componente pot fi cultivate încă din ciclul primar printr-o serie de activități educaționale specifice. Elevii care dezvoltă o inteligență emoțională ridicată demonstrează un comportament mai echilibrat, relaționează mai ușor cu colegii și se adaptează mai bine provocărilor școlare.

Exerciții pentru dezvoltarea atenției și inteligenței emoționale

1. Jurnalul emoțiilor

- Elevii sunt încurajați să își noteze zilnic emoțiile resimțite și situațiile în care le-au experimentat.
- Acest exercițiu ajută la conștientizarea emoțiilor și la identificarea unor modele comportamentale.

2. Respirația conștientă și mindfulness

- Exercițiile de respirație și meditație ghidată ajută copiii să își gestioneze stresul și să își îmbunătățească atenția.
 - De exemplu, tehnica „inspiri patru secunde, ții aerul patru secunde, expiri patru secunde” este eficientă pentru reglarea emoțiilor.
- 3. Jocul „Cum mă simt acum?”**
- Profesorul le cere elevilor să exprime prin mimică și gesturi o emoție, iar colegii trebuie să o ghicească.
 - Acest joc dezvoltă empatia și capacitatea de a recunoaște emoțiile celorlalți.
- 4. Povești terapeutice și discuții ghidate**
- Citirea unor povești care pun accent pe diverse stări emoționale îi ajută pe elevi să înțeleagă și să gestioneze mai bine propriile emoții.
 - După fiecare poveste, se poate desfășura o discuție despre sentimentele personajelor și despre cum ar reacționa elevii în situații similare.
- 5. Cercul recunoștinței**
- În fiecare dimineață, elevii sunt încurajați să împărtășească un lucru pentru care sunt recunoscători.
 - Această practică dezvoltă gândirea pozitivă și încurajează conștientizarea emoțiilor pozitive.
- 6. Tehnica STOP**
- Se predă elevilor metoda STOP: S - Stop, T - Trage aer în piept, O - Observă emoția, P - Planifică o reacție adecvată.
 - Această tehnică îi ajută să își controleze impulsurile și să reacționeze rațional în situații tensionate.

Rolul profesorului în dezvoltarea socio-emoțională a elevilor

Profesorii au un impact semnificativ asupra dezvoltării emoționale a elevilor. Ei trebuie să adopte o atitudine empatică, să creeze un climat de siguranță emoțională și să intervină atunci când observă dificultăți de reglare emoțională la elevi. De asemenea, colaborarea cu părinții și consilierii școlari este esențială pentru a oferi un sprijin holistic copilului.

Concluzii

Îmbunătățirea inteligenței emoționale a elevilor din ciclul primar este un proces complex, dar esențial pentru succesul acestora pe termen lung. Implementarea unor strategii

și exerciții de dezvoltare a atenției, empatiei și autoreglării emoționale contribuie la formarea unor indivizi echilibrați și capabili să gestioneze provocările vieții.

Bibliografie

- Goleman, D. (1995). *Inteligența emoțională*. București: Curtea Veche.
- Elias, M. J., et al. (1997). *Promoting Social and Emotional Learning: Guidelines for Educators*. Alexandria, VA: Association for Supervision and Curriculum Development.
- Shapiro, L. E. (1997). *How to Raise a Child with a High EQ: A Parents' Guide to Emotional Intelligence*. HarperCollins.

MODALITĂȚI DE DEZVOLTARE A LIMBAJULUI LA ȘCOLARUL MIC

Prof. Înv. preșcolar Moldovan Cristina Florina
Grădinița cu program normal Râciu jud. Mureș

“Limbajul este o artă anonimă, colectivă și inconștientă, rezultatul creației a mii de generații.” –Edward Sapir

Comoara limbii române a fost moștenită din generație în generație și multiplicată continuu. Fără învățarea corectă a limbii române nu poate fi concepută, dezvoltarea intelectuală a elevilor, pregătirea la celelalte materii de învățământ, participarea lor la viața socială.

Limbajul este o funcție complexă care presupune conlucrarea funcțiilor intelectuale cu cea motorie. De exemplu înțelegerea antrenează memoria semantică, imaginile și gândirea, iar rostirea sau scrisul antrenează funcția motorie. În cadrul limbajului se întâlnesc și stările afective, care de cele mai multe ori influențează vorbirea și uneori se transmit interlocutorului.

Limbajul este un instrument cu care noi acționăm asupra oamenilor, iar limba există în afara oamenilor, și este cunoscută în obiecte-materiale cum sunt dicționarele, gramaticile, cărțile sau manualele. Limba le permite oamenilor transmiterea informației. Cu ajutorul ei, oamenii percep lumea și pe sine, meditănd și creând opere literare. De aici rezultă încă o caracteristică specifică a limbii și relația acesteia cu cultura

Copilul este nativ curios și încă din primii ani de viață este nerăbdător de a se orienta în lumea din care face parte, iar literatura de cele mai multe ori îi satisface această curiozitate. Orice cunoștință, informație, oricât de abstractă ar fi sau de necunoscută, o putem utiliza la orice vârstă a copilăriei cu condiția de a o transpune în limbajul gândirii copilului.

La vârsta școlarității mici, limbajul copilului se transformă, evoluează, se dezvoltă, iar vocabularul de asemenea. Însușirea citit-scrisului este principalul aspect al transformărilor privind limbajul între 7 și 10 ani, de aceea limbajul cere o permanentă stimulare, copilul trebuind să se implice tot mai mult în activitățile școlare.

Între școlarii mici există diferențe majore în consistența și componența vocabularului, bogăția și varietatea lui, corectitudinea și coerența acestuia. Toate aceste particularități ale

limbajului se pot modifica în funcție de activitățile de lectură pe care ei le desfășoară atât acasă cât și la școală.

Este știut faptul că acei copii care au parte în familie de un exemplu de limbaj corect din punct de vedere gramatical, variat, bogat în cuvinte diverse, dispun de asemenea de un vocabular variat, de un limbaj mai elevat decât colegii lor. Copiii la această vârstă sunt ca un burete în ceea ce privește asimilarea informațiilor, ei imită cuvinte, imită stiluri de vorbire. Pentru cei mai puțin norocoși care nu au un model excepțional de vorbire nici în familie, și nici în grupul de prieteni, cartea poate fi cel mai bun tovarăș și îndrumător.

Citirea textelor din manualele claselor II-IV asigură repetarea materialului lexical însușit anterior și contribuie la îmbogățirea vocabularului cu noi cuvinte și la formarea deprinderilor de pronunțare corectă. La lecțiile de citire, învățătorul are posibilitatea să intervină imediat în caz de pronunțare greșită.

Orice lectură literară pentru copii, are ca scop educarea limbajului acestuia prin îmbogățirea vocabularului cu noi cuvinte pe care copilul are /sau șansa să le asimileze de la cei de lângă el.

Majoritatea lecturilor pentru copii, oferă exemple de viață și conduită –după cum spune și Carmen Iordăchescu în *Să dezlegăm tainele textelor literare* “Oferind elevilor modelele unor mari personalități ale poporului român, îi învățăm să muncească, să aibă încredere în forțele proprii, să lupte pentru a-și realiza visul, să respecte pe cei din jurul lor și să nu uite nici o clipă că sunt români...Lecturile incluse la fiecare lecție au încercat să prezinte tema cât mai atractiv, stârnind curiozitatea și interesul elevilor, făcându-i să îndrăgească lectura și învățându-i să se documenteze, să argumenteze, să spună părerea în raport cu un subiect dat.”(Iordăchescu, 2003, în Prefață)

În ceea ce privește însușirea limbajului scris, elementul principal îl constituie învățarea citirii, pe baza căreia se dezvoltă priceperea elevului de a-și exprima propriile idei în scris. În funcție de textele selectate de învățător ca fiind importante de parcurs și lectura suplimentară pe care o parcurge elevul acasă, limbajul se modelează

În sprijinul dezvoltării limbajului și a capacității de exprimare am utilizat o serie de exerciții și jocuri, care contribuie la dezvoltarea vocabularului și stimulează creativitatea elevilor.

1.”Cu ce începe?”

Vârsta : 7-10 ani

Durata : 10-15 minute

Obiectiv: Dezvoltarea limbajului prin căutarea de către copii a cât mai multor cuvinte care să înceapă cu aceeași silabă.

Materiale necesare : caiet/hârtie, creion/pix.

Reguli : Copiii sunt împărțiți în două echipe. Ei trebuie să găsească cât mai multe cuvinte care încep cu o silabă dată de doamna învățătoare / supraveghetor. Cuvintele găsite de membrii echipei vor fi trecute pe o coală de hârtie de reprezentantul acesteia. Echipa care găsește mai multe cuvinte în 3 minute câștigă prima rundă. Se repetă de 3 ori cu alte silabe , iar echipa care are strânge cele mai multe puncte câștigă.

2.”Litera nepermisă”

Vârsta : 7-10 ani

Durata : 10-15 minute

Obiectiv: Dezvoltarea auzului și a limbajului fonematic prin interzicerea folosirii unor cuvinte care conțin litera nepermisă

Reguli : Se alege o anumită literă “nepermisă” .Fiecare copil va fi luat prin surprindere și va trebui să spună un cuvânt care să nu conțină litera nepermisă. La două greșeli se iese din joc. Copilul care nu va avea nici o greșală la final, va câștiga jocul.

3.”Ce să fie ?”

Vârsta : 8-11 ani

Durata: 10 minute

Obiectiv: Dezvoltarea limbajului prin formarea de noi cuvinte de la un cuvânt de bază dat.

Reguli: Se dă un cuvânt împreună cu o literă . Prin introducerea acestei litere se va forma un nou cuvânt cu alt înțeles decât cel de la care s-a pornit . Exemplu : Curte +a = curate.

4.”Au același sens “

Vârsta : 9-11 ani

Durata: 10 -15 minute

Obiectiv: Dezvoltarea limbajului prin găsirea a cât mai multor cuvinte care citite atât de la dreapta la stânga,cât și de la stânga la dreapta au același sens . Apoi dacă se descurcă bine, copiii pot găsi și propoziții asemănătoare . Ex : orez-zero , O ramă maro.

5.” Au aceeași literă”

Vârsta : 8-11 ani

Durata: 10 -15 minute

Obiectiv: Dezvoltarea limbajului prin găsirea a cât mai multor cuvinte care încep cu aceeași literă, apoi să alcătuiască propoziții cu ele.

Ex: Dana desenează dinozauri .

Petru pictează patru păsări portocalii.

6.” Cuvinte și enunțuri “

Vârsta : 8-11 ani

Durata: 10 -15 minute

Obiectiv: Dezvoltarea limbajului prin alcăturirea unei propoziții pornind de la un cuvânt dat, utilizând ca inițiale literele din cuvânt. Ex : mama – Marcela are multe mănuși.

Toate aceste jocuri împreună cu multe altele , sunt extrem de utile în ceea ce privește dezvoltarea limbajului școlarului mic. Însă pentru rezolvarea lor mult mai rapidă și găsirea a cat mai multor exemple, este necesară lectura.

Textele literare conțin o multitudine de cuvinte prin care copilul își poate îmbogăți vocabularul, iar un elev se poate remarca extrem de ușor prin limbaj față de colegii săi , dacă acesta citește. Prin urmare citirea ocupă un loc însemnat în însușirea vocabularului și a gândirii creatoare.

Deprinderile de citire oferă posibilitatea elevilor să-și exprime ideile, gândurile și să le împărtășească atat cu colegii din aceeași școală cât și cu elevi din școli diferite.

Așadar cu fiecare carte nouă citită ne dezvoltăm atât cunoștințele cât și limbajul, iar școlarul mic în această perioadă asimilează cel mai mare volum de cuvinte noi, și încă are răbdarea și resursele temporale necesare pentru a citi cât mai mult.

Bibliografie

Să dezlegăm tainele textelor literare. Clasa a III-a (dupa manualul Litera) - Carmen Iordachescu, Luminița Minca, Dana Dogaru



INTERDISCIPLINARITATEA CA FORMĂ DE EVALUARE

Prof. Moldovan Emilia Maria

Școala Gimnazială „Alexandru Ioan Cuza”

Inteligența emoțională are mai mare importanță în reușita școlară sau socială decât inteligența cognitivă. Tocmai de aceea, e un aspect al educației care ar trebui să ne preocupe de-a lungul procesului instructiv-educativ.

În cadrul orelor de dezvoltare personală, derulăm de-a lungul acestui modul jocuri de dezvoltare emoțională. Subiectul dezbătut, își găsește adesea continuitate în cadrul orelor de Comunicare în limba română. Vorbind despre importanța cuvintelor și felul cum acestea ne pot afecta emoțional, am conceput un subiect de evaluare sumativă. Scopul evaluării nu a fost atât scrierea corectă a literelor învățate, asta atunci când avem o clasă care scrie și citește foarte bine, cât scrierea caligrafică, înțelegerea mesajului, elaborarea coerentă a unor opinii personale și calitatea raționamentelor.

Redau în cele ce urmează un astfel de model de evaluare sumativă interdisciplinară – Comunicare și Dezvoltare personală. Răspunsurile copiilor pot fi discutate în orele de Dezvoltare personală. Sunt surprinzătoare, vă garantez!

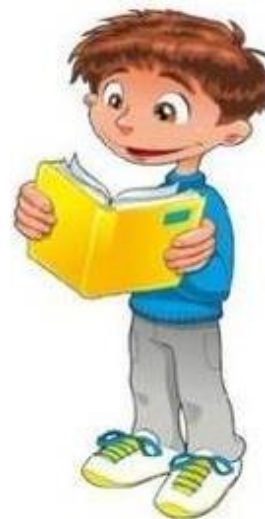
Evaluare sumativă

Citește și recitește cu mare atenție următorul text.

Trăia odată, undeva în lume, un băiat foarte curios. Se numea Jerome. Într-o zi, el a auzit cuvântul „colecție”. A căutat înțelesul acestui cuvânt prin cărți. Așa a devenit Jerome *colecționar*.

- Dar Jerome ce colecționa?
- Jerome colecționa cuvinte.
- Cuvinte?
- Da, cuvinte. Dar nu orice fel de cuvinte. Jerome colecționa cuvinte frumoase.

Le strângea într-un caiet uriaș.



Colecția lui se îmbogățește zi de zi. Și, pentru că Jerome voia să arate tuturor colecția sa, a început să comunice cu oamenii din jur folosind numai cuvinte frumoase. Toți oamenii care îl cunoșteau și-l doreau prieten.

– De ce doreau toți oamenii care îl cunoșteau, să devină prieteni cu el?

– Oamenii și-l doreau prieten pentru că vorbele lui îi provocau să devină mai buni, îi stimulau să vadă frumusețea în lumea din jur, îi schimbau în bine.

Tu ce crezi, micul meu cititor/ micuța mea cititoare: oare e posibil așa ceva? Oare cuvintele pot avea o putere atât de mare?

(adaptare după o poveste internațională)

1. Desparte în silabe

undeva

frumusețea

prieten

colecționar

Jerome

jur

2. Eu scriu una, tu scrii **multe**:

Eu scriu multe, tu scrii **una**

frumos

cuvinte

colecție

băieți

carte

oameni

3. Unește cuvintele de pe prima coloană cu cele cu sens opus de pe a doua coloană

frumos

rău

vorbea

ascundea

uriașă

urât

strângea

tăcea

bine

mică

arăta

împrăștia

4. Răspunde la întrebări formulând propoziții complete.

❖ Despre cine este vorba în text?

❖ Cum era Jerome?

❖ Ce a devenit Jerome?

5. Explică ce înțelegi tu prin:

❖ *A fi curios*.....

❖ *A colecționa*

❖ *A comunica*

6. Recitește textul și transcrie corect toate cele 3 motive pentru care îți doare oamenii să fie prieteni cu un astfel de copil care folosește DOAR **cuvinte frumoase**.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

7. Spune-ți părerea: „Oare cuvintele pot avea o putere atât de mare?”

8. Explică ce vrem să spunem prin proverbul: *VORBA DULCE, MULT ADUCE*

9. Scrie caligrafic, te rog, 6 cuvinte pe care le consideri **tu** ca fiind **frumoase**.

10. Ce ți-ar plăcea ție să colecționezi?

11. Câte alineate are acest text.

Cum se numește semnul de punctuație pus în fața unor propoziții?

Prof. învățământ primar și preșcolar Morariu Mioara-Dorina

Grădinița cu P.N. nr. 4 Sibiu

INTRODUCERE

Inteligența emoțională este un concept inovator, popularizat de psihologul Daniel Goleman, care subliniază importanța înțelegerii și gestionării emoțiilor în viața de zi cu zi. Aceasta nu se referă doar la abilitățile intelectuale tradiționale, ci la o serie de competențe esențiale pentru dezvoltarea armonioasă a copiilor. Inteligența emoțională este crucială nu doar pentru sănătatea mentală, ci și pentru relațiile interumane și succesul academic. Prin urmare, explorarea conceptului de inteligență emoțională la copii devine o prioritate în educația modernă.

COMPETENȚELE FUNDAMENTALE ÎN INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ

Goleman a definit inteligența emoțională ca fiind formată din cinci competențe fundamentale: autocunoașterea, gestionarea emoțiilor, motivația, empatia și abilitățile sociale. Autocunoașterea permite copiilor să recunoască și să înțeleagă propriile emoții, un proces esențial pentru dezvoltarea personalității și a unui sentiment de identitate. Gestionarea emoțiilor implică abilitatea de a controla reacțiile emoționale și de a răspunde constructiv în situații dificile. Motivația se referă la dorința de a învăța și de a depăși obstacolele, iar empatia le oferă copiilor capacitatea de a înțelege sentimentele altora, promovând astfel relații interumane sănătoase. În fine, abilitățile sociale îi ajută să comunice eficient și să interacționeze pozitiv cu cei din jur.

Importanța dezvoltării inteligenței emoționale la copii nu poate fi subestimată. Studiile arată că acești copii, cu o inteligență emoțională bine dezvoltată, au șanse mai mari să se integreze social, să formeze relații sănătoase și să obțină rezultate academice superioare. În plus, abilitatea de a gestiona stresul și de a face față provocărilor contribuie la o viață mai echilibrată și mai satisfăcătoare.

Pentru a sprijini copiii în dezvoltarea inteligenței emoționale, părinții și educatorii joacă un rol esențial. Prin modelarea comportamentului și prin deschiderea unor canale de comunicare despre emoții, aceștia pot învăța copiii să își exprime și să își gestioneze sentimentele într-un mod sănătos. Activitățile interactive, cum ar fi jocurile de rol și discuțiile despre emoții, pot



facilita această învățare. De exemplu, printr-un joc de rol care simulează o situație conflictuală, copiii pot explora diferite moduri de a răspunde emoțional și social.

Pe de altă parte, lipsa inteligenței emoționale poate avea consecințe grave. Copiii care nu își dezvoltă această abilitate pot întâmpina dificultăți în interacțiunile sociale, pot experimenta anxietate și stres emoțional și pot avea performanțe academice slabe. Astfel, educația emoțională devine o necesitate în formarea generațiilor viitoare, contribuind la construirea unei societăți mai empatică și mai conectate.

În concluzie, inteligența emoțională joacă un rol fundamental în dezvoltarea copiilor și în formarea lor ca indivizi responsabili și empatici. Este esențial ca părinții și educatorii să integreze educația emoțională în viața de zi cu zi a copiilor, pentru a-i ajuta să își dezvolte abilitățile necesare pentru a face față provocărilor vieții. Prin cultivarea inteligenței emoționale, putem asigura un viitor mai luminos pentru tinerii noștri, transformându-i în adulți capabili să navigheze complexitatea relațiilor umane cu încredere și înțelegere.

Activități pentru dezvoltarea inteligenței emoționale

1. Mindfulness și Exerciții de Respirație pentru Preșcolari

Într-o lume în continuă schimbare, în care stimulii externi sunt din ce în ce mai predominanți, practicile de mindfulness devin esențiale, mai ales pentru cei mici. Mindfulness, în esența sa, înseamnă a fi prezent în momentul actual, conștientizându-ne gândurile și emoțiile fără a le judeca. În cazul preșcolarilor, aceste tehnici nu doar că îi ajută să își gestioneze emoțiile, dar contribuie și la dezvoltarea abilităților sociale și cognitive.

Unul dintre cele mai simple și eficiente moduri de a introduce mindfulness în viața copiilor este prin exercițiile de respirație. Aceste activități nu necesită echipamente speciale și pot fi integrate ușor în rutina zilnică a copiilor, cu scopul de a-i ajuta să își concentreze atenția și să se calmeze.

Importanța mindfulness-ului pentru preșcolari

Dezvoltarea abilităților de mindfulness la o vârstă fragedă are numeroase beneficii. Aceasta contribuie la stimularea atenției, a concentrației și a controlului emoțional. Preșcolarii care practicau mindfulness au demonstrat o capacitate mai bună de a-și gestiona anxietatea și

frustrările. De asemenea, aceste abilități îi ajută să dezvolte relații interumane sănătoase, contribuind la empatie și la abilități sociale mai bune.

Exerciții simple de respirație

Unul dintre cele mai accesibile metode de a practica mindfulness este exercițiul de respirație. Acesta poate fi realizat în diferite contexte, cum ar fi înainte de începerea unei activități, într-un moment de agitație sau pur și simplu ca parte a unei rutine zilnice. Iată câteva exerciții simple:

1. **Respirația în balon:** Încurajează copiii să își imagineze că au un balon în burtă. La fiecare inspirație, le poți spune să își umfle balonul, iar la expirație, să-l dezumfle. Aceasta îi ajută să își concentreze atenția asupra respirației lor și să simtă efectul calmant al exercițiului.
2. **Respirația cu flori:** Pune copy-ii să își imagineze că sunt într-un câmp plin de flori. La inspirație, ei trebuie să mirosă florile, umplându-și plămânii cu aer curat, iar la expirație, să își elibereze gândurile negative, ca și cum ar sufla petalele florilor. Această tehnică le cultivă imaginația și îi face să se simtă conectați cu natura.
3. **Numărarea respirațiilor:** Încurajează copiii să numere fiecare inspirație și expirație până la cinci. Aceasta le oferă un obiectiv de concentrare, împiedicându-i să se distragă și ajutându-i să își mențină atenția.

Aplicarea mindfulness-ului în viața de zi cu zi

Mindfulness-ul nu trebuie limitat doar la exercițiile de respirație; poate fi integrat în activitățile zilnice. De exemplu, în timpul unei sesiuni de joc, copiii pot fi încurajați să fie conștienți de ceea ce simt și să împărtășească emoțiile lor cu colegii. Aceasta îi ajută să dezvolte empatia și abilități de comunicare.

Un alt mod de a promova mindfulness-ul este prin activități artistice sau în natură. Când colorează sau pictează, copiii pot fi încurajați să se concentreze asupra culorilor și texturilor, să observe detaliile și să se bucure de procesul creativ. O plimbare în natură, însoțită de observații asupra sunetelor, mirosurilor și vizualurilor din jur, le îmbogățește experiența și conștientizarea prezentului.

2. Panoul Emoțiilor – Oferire și Cerere de Ajutor în Educația Preșcolară

În procesul de educație timpurie, dezvoltarea inteligenței emoționale are un rol fundamental. Un aspect esențial al acesteia este abilitatea de a exprima emoțiile și de a solicita ajutor atunci



când este nevoie. Un instrument eficient în acest sens este „Panoul Emoțiilor” – un spațiu dedicat unde preșcolarii pot să își exprime sentimentele și, în același timp, să învețe să ceară ajutor de la colegii lor.

Importanța exprimării emoțiilor

Exprimarea emoțiilor este esențială pentru sănătatea emoțională a copiilor. La o vârstă fragedă, copiii pot avea dificultăți în a înțelege și a verbaliza ceea ce simt. Panoul Emoțiilor devine un instrument nu doar de exprimare, ci și de învățare. Prin desen sau prin cuvinte scurte, copiii pot depăși bariera comunicării emoționale. Această practică îi ajută să își conștientizeze emoțiile, să le recunoască și să le accepte, ceea ce este o bază solidă pentru dezvoltarea unei inteligențe emoționale sănătoase.

Crearea Panoului Emoțiilor

Panoul Emoțiilor poate fi realizat dintr-o simplă tablă, carton sau panou de plută, amenajată într-o zonă a clasei unde copiii se simt confortabil. Foarte important ca acest spațiu să fie vizibil și accesibil, astfel încât copiii să aibă încredere să își împărtășească emoțiile și să ceară ajutor fără a se simți judecați.

Pe acest panou, se pot adăuga diverse forme de exprimare a emoțiilor, cum ar fi stickere, desene, emoticoane sau hârtii colorate pe care copiii pot scrie cuvinte sau fraze care reflectă starea lor emoțională. De exemplu, un copil care se simte fericit poate desena un soare, în timp ce un altul care se simte trist poate desena o lacrimă. Aceste reprezentări vizuale ajută nu doar la înțelegerea emoțiilor, ci și la validarea lor.

Cererea de ajutor

Panoul Emoțiilor nu este doar un loc de exprimare, ci și un mecanism prin care copiii pot solicita ajutor. Fiecare copil poate avea un loc personal pe panou unde poate scrie sau desena o cerere de ajutor. De exemplu, dacă un copil se simte copleșit de o situație, ar putea scrie „Am nevoie de ajutor pentru a înțelege această problemă” sau ar putea desena un „x” pe un emoticon trist care indică nevoia sa de sprijin. Aceasta promovează nu doar comunicarea, ci și solidaritatea între colegi.

Educația emoțională prin interacțiune

Un aspect esențial al utilizării Panoului Emoțiilor este interacțiunea socială care se dezvoltă. După ce un copil își exprimă emoția sau cererea de ajutor, ceilalți colegi pot oferi sprijin. Acest lucru le permite copiilor să învețe să asculte, să empatizeze și să răspundă în



mod adecvat. Un simplu comentariu de susținere sau o îmbrățișare din partea unui coleg pot face o diferență semnificativă în modul în care un copil se simte și își percepe emoțiile.

Concluzie

Panoul Emoțiilor este un instrument valoros în educația preșcolară, oferind copiilor o metodă accesibilă și creativă de a-și exprima sentimentele și de a solicita ajutor într-un mediu sigur și susținător. Această practică nu doar că promovează conștientizarea emoțională, dar și dezvoltarea abilităților sociale esențiale. Prin încurajarea comunicării deschise și a sprijinului reciproc, copiii nu doar că învață să își gestioneze emoțiile, dar și să devină mai empatici și mai înțelegători față de ceilalți. Aceste lecții de viață sunt fundamentale pentru formarea unor relații sănătoase și pentru dezvoltarea unei societăți mai empatică și conștiente.

PROIECTUL EDUCAȚIONAL „CEL MAI AMABIL COLEG”

Prof. înv. primar Moș Ileana
Școala Gimnazială “Lucian Blaga” Baia Mare

În anul școlar 2022-2023, cu elevii clasei a II-a B de la Școala Gimnazială “Lucian Blaga” Baia Mare, alături de consilierul nostru școlar, am desfășurat proiectul educațional “Cel mai amabil coleg”.

În urma unor incidente repetate în care elevii s-au jignit, uneori chiar s-au lovit, am considerat oportun să desfășurăm un proiect educațional în care școlarii să învețe să se aprecieze reciproc, să-și adreseze complimente, cuvinte prietenoase, cuvinte de mulțumire, să devină politicoși, amabili, generoși, recunoscători, empatici, responsabili.

Prin acest proiect am încercat să-i învățăm pe copii să cultive empatia, să fie mai altruști, să se accepte între ei, să se ajute reciproc și să aibă comportamente prietenoase, iar, când nu e posibil, să știe să se retragă din locul care le poate crea probleme, să-i ignore pe cei care au comportamente neprietenoase sau să ceară ajutor.

Scopul proiectului a fost dobândirea de către elevi a unei atitudini pozitive față de sine și față de ceilalți, prin practicarea recunoștinței, a comunicării asertive și oferirea feedback-ului constructiv.

Proiectul a vizat următoarele obiective:

- Dezvoltarea empatiei, a prieteniei și a relațiilor de acceptare între elevi;
- Recunoașterea și acceptarea emoțiilor elevilor;
- Cultivarea dorinței de a spune cuvinte frumoase și aprecieri colegilor;
- Cultivarea recunoștinței la elevi;
- Dezvoltarea rezilienței și a toleranței la frustrare.

Dintre metodele folosite se pot aminti: brainstorming, conversația, explicația, demonstrația, exercițiul, povestirea terapeutică, jocul de rol, acordarea feedback-ului

constructiv, munca în echipă, metoda cadranelor, desenul, colajul, jocul *Mașina de spălat cu complimente*, *Scaunul povestitorului*.

Ca resurse materiale am utilizat fișe cu evidența comportamentelor dezirabile, diplome pentru “cel mai amabil coleg”, chestionare pentru elevi, coli de xerox, creioane colorate, acuarele, pensule, hârtie colorată, foarfece, lipici, laptop, videoproiector.

Evaluarea proiectului s-a făcut prin: observarea comportamentului elevilor, chestionare de feedback adresate elevilor, ascultarea impresiilor participanților.

Derularea proiectului:

Începând cu luna noiembrie 2022, am ales câte o temă pe care să o abordăm, prin diverse activități, pe parcursul întregii luni, astfel:

- **Noiembrie – luna politeții:** învățarea comunicării apreciative; recunoașterea, acceptarea și gestionarea emoțiilor elevilor – jocuri de rol;
- **Decembrie – luna generozității:** confecționarea și oferirea de felicitări și mici daruri colegilor;
- **Ianuarie – luna comunicării nonviolente:** învățarea comunicării asertive – jocuri de rol, *Mașina de spălat cu complimente*;
- **Februarie – luna prieteniei:** realizarea unor postere despre prietenie prin muncă în echipă; *Scaunul povestitorului* (prezentarea unor jocuri realizate cu prietenii);
- **Martie – luna amabilității:** confecționarea de măștișoare și felicitări pe care elevii să le ofere profesoarelor și colegelor din școală; *Mașina de spălat cu complimente*;
- **Aprilie – luna recunoștinței:** realizarea unei excursii la Salina Turda și Mănăstirea Dumbrava, donarea unor rechizite și haine copiilor aflați în plasament la Mănăstirea Dumbrava; exprimarea zilnică a recunoștinței;
- **Mai – luna încrederii:** coordonarea de către elevi a unor jocuri și activități de învățare în sala de clasă sau în curtea școlii – *Profesor pentru 5 minute*.

În timpul acestui proiect, consilierul școlar a realizat activități de consiliere individuală sau de grup, în funcție de nevoile elevilor, ajutându-i și pe agresori și pe victime să-și dezvolte reziliența și să-și crească toleranța la frustrare.

În lunile noiembrie și decembrie am folosit fișe cu evidența comportamentelor dezirabile sau indezirabile ale elevilor. În funcție de comportament, elevii care nu au jignit,



nu i-au lovit pe alții și nu au deranjat orele, au primit în fiecare zi câte 1 punct. În funcție de punctajul acumulat la finalul lunii, au devenit “ajutorul doamnei învățătoare” și au distribuit fișele de lucru sau testele de evaluare celorlalți colegi, drept recompensă. La finalul proiectului, elevii cu cel mai mare punctaj au primit diplome pentru „cel mai amabil coleg”.

Pe parcursul activităților, am acordat feedback constructiv elevilor, explicându-le ce au greșit și cum își pot îmbunătăți comportamentul. Am discutat situațiile conflictuale și i-am îndrumat pe elevi să caute soluția câștig-câștig.

Până la finalul proiectului, episoadele de violență fizică au dispărut în cadrul clasei, iar tachinările și jignirile s-au redus semnificativ. Sunt mulțumită de rezultatele pe care le-am obținut derulând acest proiect și îl voi repeta și cu generația viitoare de elevi.



BlissIQ

Inspiră · Învăță · Expiră · Iubește



OPTIMIZAREA RELAȚIILOR INTERPERSONALE PRIN

EDUCAȚIE RAȚIONAL EMOTIVĂ ȘI COMPORTAMENTALĂ

Prof. psihopedagog Moșuțiu Ioana

CSEI Miron Ionescu, Cluj-Napoca

Devine din ce în ce mai evidentă tendința actuală a copiilor de a avea mai multe probleme emoționale și de interrelaționare, de adaptare la realitățile cotidiene, evidențiată și de studiile din domeniul educațional, precum și nevoia de rezolvare a acestor probleme prin elaborarea unor strategii de „alfabetizare” emoțională prin intermediul unor activități sau programe de educație socio-emoțională, care să le permită elevilor o mai bună dezvoltare a capacităților și deprinderilor emoționale și prin urmare o mai bună adaptare la cerințele societății actuale.

În contextul actual, educația emoțională se înscrie pe o axă prioritară de dezvoltare a individului, fiind o latură fundamentală în construcția sa axiologică. Există studii care evidențiază faptul că unii copii devin adulți mai bine realizați din punct de vedere profesional și mai bine integrați pe plan social. Iar pe de altă parte, alți copii cu un bagaj educațional performant și rezultate școlare foarte bune nu reușesc să se integreze în grupuri de prieteni, nu sunt mulțumiți de carierele lor, de viața personală și suferă de depresii sau anxietate. Ceea ce face diferența între aceștia este un anumit nivel de dezvoltare a abilităților sociale și emoționale, care derivă din conceptul general de inteligență emoțională.

Introducerea unor programe de educație emoțională și comportamentală, sau a unor secvențe pedagogice tematice în școli și/sau integrarea lor în curriculum poate oferi elevilor oportunitatea de a-și îmbunătăți abilitățile de gândire critică, încrederea în sine, capacitatea de a-și controla impulsurile, abilitatea de a descifra cât mai corect emoțiile celorlalți și de a răspunde adecvat acestora, prevenind sau ameliorând o conduită agresivă. Având în vedere aceste considerente, am elaborat o serie de secvențe pedagogice integrate într-un program de educație rațional-emoțională și comportamentală, articulate pe trei dimensiuni: emoții→cogniții→comportamente, care să îi ajute pe elevi să identifice și să combată un mod de gândire irațional, disfuncțional, cu consecințe dezadaptative la nivelul comportamentului.

Un exemplu de activitate, vizând dimensiunea emoțională, are ca scop principal identificarea propriilor emoții în anumite situații și asumarea responsabilității pentru ceea ce simțim.. Structura activității este următoarea:

Obiectiv: conștientizarea faptului că fiecare om este responsabil pentru propriile emoții

Metode și procedee: explicația, conversația, observația, dezbateră

Materiale: hârtie, creioane

Forme de organizare a activității: frontală, individuală

Realizarea activității:

Li se cere elevilor să se gândească fiecare la un eveniment recent care le-a provocat unele emoții negative și să îl noteze pe o foaie de hârtie. De asemenea, li se cere să noteze cum au reacționat și cine consideră că este de vină pentru ceea ce au simțit.

Li se oferă apoi un exemplu și li se explică și demonstrează faptul că emoțiile noastre provin din gândurile noastre iraționale.

Situație: Un coleg neatent mă lovește din greșeală.

Ce simt: furie, enervare, supărare

Ce gândesc: *Trebuia să fie atent, sau M-a lovit intenționat.*

Ce fac: Îl lovesc și eu sau îi adresez cuvinte urâte, jignitoare.

Consecința: Se iscă o ceartă

Cine este de vină: colegul neatent

Cine simte? EU

Apoi, ca o alternativă li se prezintă următorul raționament:

Situație: Un coleg neatent mă lovește din greșeală.

Ce simt: furie, enervare, supărare

Ce gândesc: *Nu a fost atent, sau Nu m-a lovit intenționat.*

Ce fac: Îl asigur că sunt bine, chiar înainte ca el să spună ceva.

Consecința: Nu se iscă o ceartă.

Cine simte? EU

Li se explică elevilor că, dacă privesc lucrurile dintr-o altă perspectivă și își asumă ceea ce simt, consecințele pot fi cu totul altele.

Se discută apoi situațiile scrise de elevi pe foi.

Discuții referitoare la tematica abordată:

1. Cine este de vină pentru ceea ce simțim noi?
2. Cine este de vină pentru ceea ce simt alții?
3. Cine este de vină pentru ceea ce gândim noi?
4. Cine este de vină pentru ceea ce gândesc alții?
5. Cine este de vină pentru ceea ce facem noi?
6. Cine este de vină pentru ceea ce fac alții?
7. Ce puteți face atunci când vă dați seama că îi acuzați pe alții pentru ceea ce simțiți voi?
8. Ce puteți face atunci când cineva face un lucru care va supăra?
9. Putem să schimbăm ceea ce simt alții?

Concluzii:

Suntem singurii responsabili pentru ceea ce simțim și singurii în măsură să schimbăm lucrul acesta.

Temă de reflecție:

Să identifice în trecutul apropiat situații în care nu și-au asumat responsabilitatea pentru propriile lor trăiri, să le analizeze și să se gândească la alternative.

Feedback:

1. Care este ideea acestei activități?
2. Ce veți încerca să schimbați la voi după această activitate?
3. Scrieți o întrebare și/sau un comentariu legat de această temă.



Menționez că am desfășurat activitatea atât în cadrul programului constituit din secvențe modulare articulate pe cele trei dimensiuni (emoții-cogniții-comportamente), cât și ocazional, ca suport în analiza și înlăturarea unor comportamente identificate ca fiind necorespunzătoare și cu potențial risc de a deveni repetitive, la nivelul clasei.

Am constatat de-a lungul carierei didactice că genul acesta de activități stârnește curiozitatea elevilor, îi îndeamnă la reflecție și analiză, îi activează și motivează să găsească soluții, de aceea consider că sunt binevenite, fie desfășurate sub forma unui program structurat, dar și ocazional, sugerate de un anumit context educațional.

Bibliografie

Ellis, A. & Bernard, M., (2007), *Terapia rațional emotivă și comportamentală în tulburările copilului și adolescentului*, Cluj-Napoca. Ed. RTS.

Goleman, D., (1995), *Emotional intelligence. Why it can matter more than IQ*. Bantam Books

Vernon, A., (2006), *Dezvoltarea inteligenței emoționale*, Editura ASCR, Cluj Napoca

<http://www.scribube.com/profesor-scoala/Dezvoltarea-emotionala-si-soci55268.php>



BlissIQ

Inspiră · Învată · Expiră · Iubește



DEZVOLTAREA ATENȚIEI ȘI A INTELIGENȚEI EMOȚIONALE

LA ȘCOLARII MICI

Profesor în învățământul primar Nechita Ramona Consuela

Colegiul Național Școala Centrală

Introducere

Perioada școlarității mici (6-10 ani) este esențială pentru formarea unor abilități cognitive și emoționale care vor influența succesul academic și social al copilului. Atenția și inteligența emoțională sunt două componente fundamentale ale dezvoltării copilului, având un impact semnificativ asupra învățării, relațiilor interpersonale și adaptării la mediul școlar. În acest context, vom analiza procesele cognitive implicate în dezvoltarea atenției și a inteligenței emoționale la școlarii mici, precum și metodele prin care acestea pot fi stimulate.

1. Dezvoltarea atenției la școlari mici

Atenția este o funcție cognitivă esențială pentru procesul de învățare, influențând capacitatea copilului de a se concentra asupra sarcinilor, de a reține informații și de a ignora distragerile.

1.1. Caracteristicile atenției la școlarii mici

În primii ani de școală, atenția este caracterizată prin:

- Durată redusă – Copiii au dificultăți în menținerea atenției pe perioade lungi de timp.
- Distractibilitate crescută – Elementele externe (zgomote, imagini) pot perturba ușor concentrarea.
- Atenție involuntară predominantă – Copiii sunt atrași mai degrabă de stimuli noi și interesanți decât de sarcini impuse.

Pe măsură ce înaintază în vârstă, prin exercițiu și educație, copiii dezvoltă atenția voluntară, care le permite să se concentreze asupra sarcinilor școlare pentru perioade mai lungi.

1.2. Metode de dezvoltare a atenției

Pentru îmbunătățirea atenției la școlari mici, pot fi utilizate diverse tehnici educaționale:

- Jocuri și activități interactive – Puzzle-uri, jocuri de memorie, labirinturi, care solicită concentrarea.
- Alternarea tipurilor de activități – Reducerea monotoniei prin variația sarcinilor școlare.
- Tehnici de auto-monitorizare – Copiii pot fi învățați să își observe și să își corecteze propriul comportament de atenție.
- Exerciții de mindfulness – Practici care ajută la îmbunătățirea concentrării și controlului impulsurilor.

2. Dezvoltarea inteligenței emoționale la școlarii mici

Inteligența emoțională (IE) se referă la capacitatea de a recunoaște, înțelege, gestiona și exprima emoțiile proprii și ale celor din jur. Dezvoltarea acestei abilități în copilărie contribuie la succesul academic și la relaționarea eficientă cu ceilalți.

2.1. Componentele inteligenței emoționale

Potrivit lui Daniel Goleman (1995), inteligența emoțională cuprinde cinci dimensiuni esențiale:

1. Autocunoașterea emoțională – Capacitatea copilului de a recunoaște și eticheta propriile emoții.
2. Autoreglarea emoțională – Gestionarea emoțiilor pentru a reacționa adecvat în diferite situații.
3. Motivația intrinsecă – Dorința de a persevera în sarcini, chiar și în fața dificultăților.
4. Empatia – Înțelegerea emoțiilor altora și răspunsul adecvat la acestea.
5. Abilități sociale – Capacitatea de a forma și menține relații pozitive.

2.2. Metode de stimulare a inteligenței emoționale

Pentru dezvoltarea inteligenței emoționale la școlarii mici, pot fi utilizate diverse strategii educaționale:

- Povești și discuții despre emoții – Lectura și analiza poveștilor ajută copiii să recunoască emoțiile și să învețe modalități adecvate de reacție.
- Jocuri de rol – Simularea unor situații sociale pentru exersarea empatiei și a comunicării eficiente.

- Exerciții de autocontrol – Practici precum număratul până la 10 înainte de a reacționa sau respirația profundă.
- Activități de colaborare – Lucrul în echipă pentru dezvoltarea abilităților sociale și cooperării.
- Modelarea comportamentală – Educatorii și părinții trebuie să ofere exemple pozitive de gestionare a emoțiilor.

3. Legătura dintre atenție și inteligența emoțională

Dezvoltarea atenției și a inteligenței emoționale sunt interconectate, influențând performanțele școlare și adaptarea socială a copiilor. Copiii cu o atenție bine dezvoltată pot procesa mai eficient informațiile emoționale și pot reacționa mai adecvat la situațiile sociale. Pe de altă parte, copiii cu o inteligență emoțională ridicată pot gestiona mai bine stresul și frustrările, ceea ce le permite să își mențină atenția asupra sarcinilor școlare.

Concluzie

Dezvoltarea atenției și a inteligenței emoționale la școlarii mici reprezintă procese esențiale pentru succesul acestora atât în mediul educațional, cât și în relațiile interpersonale. Prin strategii adecvate, atât părinții, cât și profesorii pot sprijini formarea acestor abilități, contribuind la dezvoltarea armonioasă a copiilor.

Bibliografie

- Goleman, D. (1995). Inteligența emoțională. București: Curtea Veche.
- Miclea, M. (2003). Psihologie cognitivă. Cluj-Napoca: Polirom.
- Neacșu, I. (2006). Psihologia învățării: Teorie și aplicații educaționale. București: Polirom.
- Zlate, M. (2000). Efectele atenției asupra învățării. București: Editura Didactică și Pedagogică.
- Stan, C. (2017). Dezvoltarea atenției la copii: Metode și tehnici moderne. Cluj-Napoca: Casa Cărții de Știință.



FACTORI CE CONTRIBUIE LA DEZVOLTAREA SOCIO-EMOȚIONALĂ

Profesor învățământ primar Nica Adriana Laura

Școala Gimnazială Drăgotești, jud. Dolj

Formarea cadrului didactic echilibrat emoțional conduce după sine dezvoltarea emoțională a discipolilor săi, ambii fiind capabili să-și gestioneze corect energia emoțională pentru a-și putea controla propriile emoții și a le exprima inteligent în mediul educațional. De asemenea, considerăm că dezvoltarea emoțională a elevilor claselor primare este una dintre responsabilitățile părinților și ale altor agenți educaționali, deoarece copilul crește și se formează în mediul social extins. Ori, plasate la nivel socio-cultural, emoțiile pot avea un rol adaptiv, potențând activitatea de cunoaștere sau, dimpotrivă, pot fi disfuncționale. În asemenea condiții, stabilitatea emoțională asigură armonizarea și adaptarea eficientă a personalității la ambianța socială.

Viața socio-emoțională și afectivă reprezintă acea structură dinamică a personalității definită printr-un set de capacități, dispoziții, caracteristici care îi permit omului să-și mobilizeze energia creând oportunități de a obține rezultate pozitive, reflectând relațiile cu Sinele și cu cei din proximitate. Școlarul mic întâmpină dificultăți în ceea ce privește relaționarea cu ceilalți, înțelegerea și exprimarea emoțiilor. Dezvoltarea inteligenței emoționale vizează perceperea corectă a emoțiilor celorlalți și exprimarea acestora, folosirea informațiilor emoționale pentru a transmite gânduri sau mesaje, înțelegerea cauzelor sau a consecințele emoțiilor, folosirea emoțiilor într-o manieră constructivă. Pentru a favoriza o bună adaptare socială și menținerea unei bune sănătăți mentale, copiii trebuie învățați să recunoască ceea ce simt pentru a putea vorbi despre emoția pe care o au, trebuie să învețe cum să facă o disociere între sentimentele interne și exprimarea externă și nu în ultimul rând, să învețe să identifice emoția unei persoane din expresia ei exterioară pentru a putea să răspundă corespunzător la nevoile celorlalți.

Profesorii pot dezvolta copiilor potențialul emoțional și social învățându-i să adopte și să-și dezvolte caracteristicile inteligenței emoționale: să-și identifice sentimentele personale și să le diferențieze, să-și dezvolte empatia- abilitatea de a-și pune sentimentele în acord cu ale altora, să citească limbajul trupurilor și alte aspecte nonverbale și paraverbale, pentru a înțelege comunicarea, să învețe să asculte, să fie constructivi.

Dezvoltarea emoțională a elevilor claselor primare poate fi realizată prin intermediul tuturor disciplinelor școlare. Ne vom referi, în special, la prevederile curriculumului la

disciplina Dezvoltarea personală, deoarece anume prin finalitățile și prin conținuturile curriculare ale disciplinei respective se poate urmări mai vădit evoluția comportamentului emoțional al elevilor.

Pentru a asigura echilibrul emoțional al elevilor, considerăm că această disciplină școlară trebuie să fie una prietenoasă copilului, să-l sprijine în cunoașterea și acceptarea de sine; să-i formeze respectul pentru sine și pentru ceilalți, responsabilitatea de a-și organiza viața personală și a se integra armonios în context socioprofesional. Curriculumul la disciplina Dezvoltarea personală are ca scop formarea competențelor prin achiziții specifice disciplinei, dar și prin valorificarea inter- și transdisciplinară a achizițiilor dobândite în cadrul altor discipline, precum și din viața cotidiană. Referindu-ne la dezvoltarea emoțională a elevilor claselor primare în cadrul disciplinei Dezvoltarea personală, menționăm că acest lucru se va realiza prin dezvoltarea primei competențe specifice disciplinei, aprecierea identității personale și a celorlalți în contexte educaționale/ familiale/ comunitare, demonstrând încredere în forțele proprii și atitudine pozitivă.

De multe ori, elevilor le este dificil să-și arate emoțiile sau să-și exprime, într-o manieră adecvată, sentimentele. Pentru a sprijini dezvoltarea socio-emoțională a copiilor, profesorii îi pot încuraja să-și exprime atât frustrările, supărările și nemulțumirile, cât și bucuriile. Frica, furia și panica pot fi emoții frecvente în rândul elevilor. Dacă unii dintre ei reușesc să exprime aceste stări, cu toate că, uneori, comportamentul lor îi afectează pe ceilalți, există și elevi care își inhibă toate sentimentele, iar motivele pentru care fac acest lucru sunt diverse: de la teama de a fi criticați, neînțeleși sau marginalizați la grija de a nu-i afecta pe cei din jur. Profesorii îi pot ajuta pe elevi să identifice emoțiile pe care le trăiesc și să-și exprime sentimentele într-o manieră care să nu îi afecteze pe ceilalți. Relația pe care profesorii o stabilesc cu familia este, de asemenea, importantă pentru dezvoltarea emoțională a elevilor. Consolidarea relației cu familia aduce numeroase beneficii copiilor, care au astfel o rețea de sprijin mai amplă, învață și se dezvoltă într-un climat de încredere, armonie și respect.

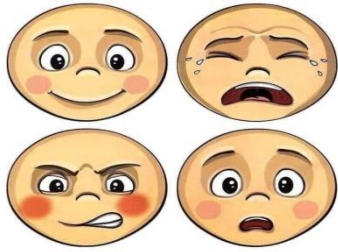
Dezvoltarea socio-emoțională este o parte esențială pentru creșterea copiilor. Astfel, ei descoperă lucruri despre ei înșiși, învață să creeze și să mențină relații cu ceilalți și au experiențe de învățare semnificative. Profesorii pot fi o parte importantă în dezvoltarea emoțiilor și abilitățile sociale ale

elevilor, prin construirea unei relații bune cu ei și promovarea interacțiunii între colegi. Profesorii pot folosi diverse metode, jocuri, activități de a dezvolta emoțiile copiilor și de ai încuraja să exprime ceea ce simt. Mai jos voi prezenta câteva metode/activități pentru dezvoltarea emoțiilor:

1. Alfabetul emoțiilor (pentru fiecare literă din alfabet se descrie o emoție)
2. Poezii pentru dezvoltarea emoțională (Cine sunt eu? de Oltea Paraschiv, Țica-Emoțica de Oltea Paraschiv, Bucurie de Loredana Bejan etc)
3. Ghicitori despre emoții
4. Citate despre emoții
5. Jocuri pentru dezvoltarea inteligenței emoționale

Bibliografie:

- Allport, G. , Structura și dezvoltarea personalității. București: EDP, 1991. 279 p. ISBN 973-30-1151-7 ;
- Talos, Ioana, rezumat_teza_de_doctorat_ro_pdf_2019-11-14_11_39_18.pdf ;
- Daniel, Goleman, INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ, Editura Curtea Veche, București, 2017.

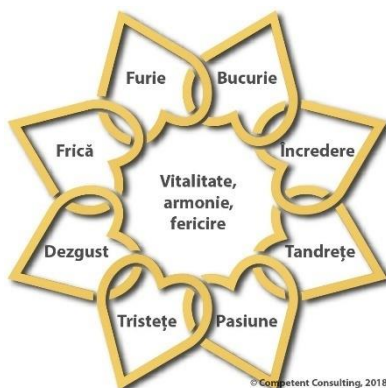


Prof. înv. primar Nistor Paraschiva-Simonela

Școala-liceul Tehnologic „Ion Nistor”-Vicovu de sus

Emoțiile sunt răspunsuri psihice de mare intensitate care presupun manifestări expresive, fiziologice și subiective tipice. Ele sunt însoțite de tendințe spre acțiune (apropiere sau îndepărare de obiectul sau ființa care a declanșat emoția), ceea ce explică modificările fiziologice care însoțesc fenomenul emoției: înroșirea feței, creșterea ritmului cardiac, încordarea mușchilor, etc.

Charles Darwin a identificat, pe baza modului în care emoțiile se manifestă în comportament, **9 emoții de bază**. Acestea sunt: *bucuria, interesul-excitația, surprinderea, tristețea* (uneori desemnată ca deznădejde-anxietate), *furia, frica, dezgustul, disprețul și rușinea*. Această clasificare a rămas valabilă pînă astăzi și este utilizată de cercetători.



Emoțiile sunt declanșate cel mai adesea de către motive, sau mai bine zis de gradul de concordanță sau neconcordanță între motivele și aspirațiile unei persoane și situațiile concrete prin care trece. Astfel, cînd obținem ceea ce ne dorim sau ceea ce avem nevoie vom resimți **emoții pozitive**. Dacă nu putem obține ceea ce dorim vor rezulta **emoții negative** precum tristețea sau frustrarea.

Care sunt emoțiile de bază?

Cercetătorul Paul Ekman a descoperit în urma mai multor studii asupra psihologiei umane că ființa umană beneficiază de șase emoții de bază: **fericire, tristețe, teamă, furie, surprindere, dezgust**.

Fericirea este emoția caracterizată printr-o stare de bine care apare atunci când fie se întâmplă ceva ce ne dorim ori ceva ce ne face să ne simțim bine. Starea de fericire este manifestată pe chip printr-un zâmbet, închis sau deschis, ridicarea obrazilor și micșorarea ochilor. Atunci când vine vorba de comportament, oamenii se pot manifesta diferit, pot striga de fericire, pot plânge, pot dansa sau pur și simplu pot zâmbi larg.

Ce este tristețea?

Tristețea este opusul fericirii. Tristețea este emoția etichetată ca fiind negativă, ea apare odată cu un eveniment negativ, în general pierdere. De exemplu, pierderea unei persoane, a unui obiect, a unei relații, a stării de sănătate sau a unor resurse. Tristețea este simțită în corp ca un gol interior, o lipsă de energie sau o greutate apăsătoare, o durere în piept sau în inimă.

Tristețea se manifestă pe chip prin colțurile buzelor trase în jos.

În general, când o persoană este tristă se uită în jos, iar dacă starea de tristețe este intensă, bărbia poate tremura, împingând în sus buza inferioară. Tristețea se manifestă în comportament diferit, poate face oamenii să plângă, să aibă gesturi necontrolate, ori se pot simți lipsiți de energie.

Ce este teama?

Teama este emoția care ține de mecanismul de supraviețuire. Mai exact, teama este răspunsul situațiilor în care o amenințare poate pune în pericol viața.

Teama sau frica se simte în corp prin bătăi accelerate ale inimii și mișcări tremurânde ale corpului. În comportamentul uman, corpul se poate strânge ușor pentru a se face mai mic și a se proteja. De asemenea, pot apărea lacrimile sau plânsul.

Ce este furia?

Furia este emoția care apare în urma unei nedreptăți, când unele limite sunt încălcate, sau când omul este rănit, fizic sau emoțional. Simptomele furiei sunt variate, inima bate mai tare, apare o stare de agitație, apare înroșirea feței, tremurături la nivelul mâinilor și ale picioarelor sau schimbarea tonului vocii.

În comportament, dacă furia nu este stăpântită putem ajunge să facem sau să spunem lucruri pe care să le regretăm ulterior. De obicei, când o persoană trece prin această emoție poate avea un limbaj nepotrivit, poate striga, înjura și poate avea un comportament agresiv.

” Poți să porți cu tine o sabie sau un pistol și să nu le folosești niciodată. Așa este și cu furia ”

Vijay Eswaran

Ce este surprinderea?

Surprinderea este emoția care apare ca răspuns la lucruri sau evenimente la care nu ne așteptam să se întâmple. Surprinderea se manifestă și dispare brusc, urmată ulterior de o altă emoție ca răspuns la lucrul care a produs emoția.

Spre exemplu, 2 prieteni vechi se întâlnesc brusc prin oraș, inițial apare surprinderea, deoarece niciunul nu se aștepta la întrevvedere, iar apoi senzație de bucurie, pentru că prietenii se iubesc. Surprinderea se manifestă în corp prin prezența unui fior scurt, un gol în stomac sau bătăi repetate ale inimii. De obicei surprinderea se manifestă prin ridicarea sprâncenelor și deschiderea largă a gurii. Comportamentul diferă, de la scăparea obiectelor ținute în mâini până la țipăt sau o inspirație bruscă.

Ceeste dezgustul?

Dezgustul este emoția care apare în momentul în care avem de a face cu lucruri care nu ne plac, le considerăm ca fiind respingătoare sau murdare. Această emoție vine în urma altor simțuri: gust, miros, văz, atingere sau auz. Dezgustul se simte de cele mai multe ori la nivelul stomacului, poate apărea tusea, sau vărsături. La nivelul feței pot apărea riduri, toată fața se adună și se tensionează în jurul nasului. În comportament corpul tinde să respingă lucrurile care provoacă dezgustul, prin blocarea sau evitarea fizică de ele.

Exemple de bună practică:

Descoperiți emoțiile pe care le trăiesc personajele din imagini:

Ce emoție simt piticii? Dar Alba ca Zăpada?

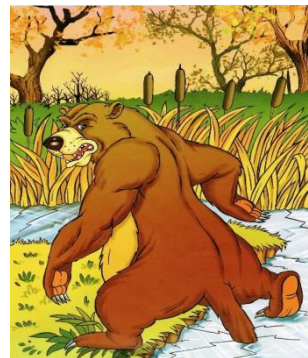


Ce simte purcelușul atunci când îl vede pe lup?



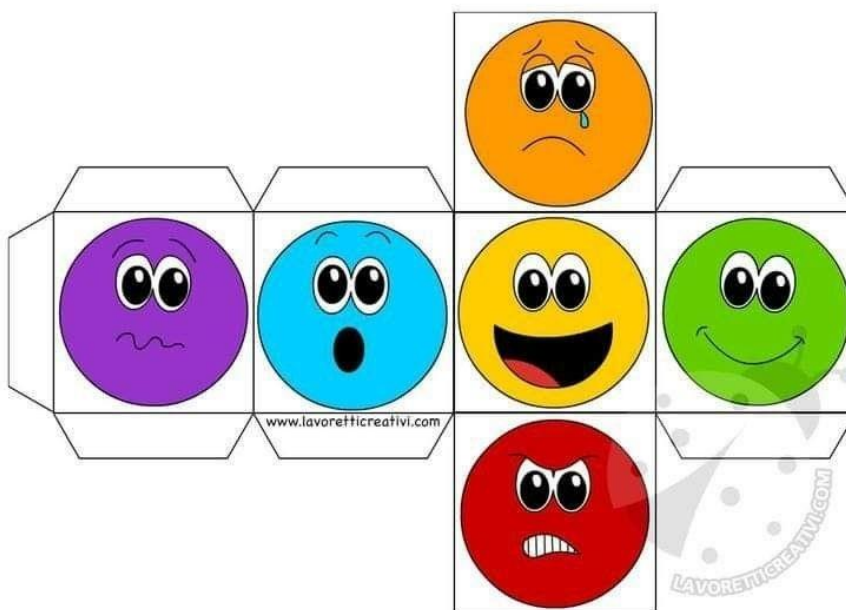
Descoperă emoția pe care o trăiește lupul!
 coadă?

Ce a simțit ursul când a rămas fără



ZARUL EMOȚIILOR (FEEDBACK)

Prezintă o situație emoțională în funcție de fața zarului:



BIBLIOGRAFIE:

Daniel Goleman, Inteligența Emoțională W. Gerrot Parrott, Emotions in social psychology: essential readings

en.wikipedia.org/wiki/List_of_emotions

<https://youtu.be/vM2hxMcdhVc?t=13>

DEZVOLTAREA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE ÎN GRĂDINIȚĂ – TEMELIA UNEI EDUCAȚII ARMONIOASE

Prof. înv. preșcolar Novac Simona Cristina

Școala Gimnazială Teasc

G.P.N. Secuî – structură a școlii

Inteligența emoțională este la fel de importantă ca dezvoltarea cognitivă în primii ani de viață. Copiii care învață să își recunoască și gestioneze emoțiile încă din grădiniță vor avea mai multă încredere în sine, vor fi mai empatici și mai pregătiți pentru provocările sociale și academice. Rolul educatoarei este esențial în această etapă, oferind copiilor oportunități de învățare prin joc, povești și interacțiuni autentice.

Jocuri și activități pentru dezvoltarea inteligenței emoționale la preșcolari

- „Roata emoțiilor” – Copiii aleg o imagine sau o pictogramă care exprimă emoția lor din acel moment și explică ce i-a făcut să se simtă astfel.
- „Oglinda emoțiilor” – Un joc de imitație unde copiii trebuie să reproducă expresii faciale și să ghicească emoția prietenului lor.
- „Povești terapeutice” – Lectura interactivă a poveștilor despre emoții îi ajută pe copii să le identifice și să găsească soluții pentru gestionarea lor.
- „Cutia liniștii” – Un colț de relaxare cu obiecte senzoriale (mingi antistres, cărți ilustrate, perne moi), unde copiii pot merge când simt nevoia să se calmeze.
- „Sticla magică a calmului” – O sticlă transparentă cu apă și sclipici, folosită pentru a-i ajuta pe copii să se liniștească, observând cum particulele se așază încet.

Strategii pentru crearea unui mediu armonios în grupă

- Rutine zilnice previzibile – Preșcolarii se simt în siguranță atunci când au activități structurate.



- Momentul emoțiilor – În fiecare dimineață, copiii aleg o pictogramă care reprezintă starea lor și discută despre ea.
- Tehnici de respirație – Învățarea unor exerciții simple de respirație profundă ajută la reglarea emoțiilor.

Concluzie

Integrarea dezvoltării inteligenței emoționale în activitățile de zi cu zi din grădiniță contribuie la formarea unor copii mai echilibrați, empatici și pregătiți pentru viață. Educația emoțională nu este un subiect separat, ci un fir roșu care ar trebui să însoțească fiecare moment din rutina zilnică a copiilor.

JOC DE RECUNOAȘTEREA EMOȚIILOR – CUTIA CU EMOȚII

Prof. învă. preșcolar Onciu Cosmina
Școala Gimn. „Jacob Negruzzi” , Trifești, Iași

Grădinițele trebuie să identifice activități care să stimuleze potențialul copiilor pentru a deveni elevi, prin jocuri care să fie atât atractive, cât și distractive. Pe de altă parte, școala are responsabilitatea de a descoperi și de a cultiva acest potențial, astfel încât să fie folosit într-un mod armonios și frumos (Diaconu, M., 1991, p. 29).

Etimologic, termenul ludic provine din latinescul "ludo" care însemna bucurie, veselie. Traducerea în limba engleză a cuvântului joc este game sau play, în franceză - jeu, iar în germană – spielen, desemnând o mișcare lină care produce satisfacție.

„Prin jocuri are loc dezvoltarea tuturor aspectelor personalității: abilități intelectuale, calități morale, creativitate. Prin joc, toate aceste calități sunt modelate în unitate și interacțiune. Pe de o parte, prin ingeniozitatea jocului, prin fascinația cu care joacă aceste idei, prin forța deplină a empatiei, prin efortul și voința intelectuală, prin organizarea mentală a participantului individual la joc. Pe de o parte, fără o bună organizare a colectivului de copii, este imposibil să reușească jocul.” (Bocoș, coord.,2017). În contextul clarificării materialelor pedagogice, jocurile reprezintă o formă de activitate antrenantă și accesibilă, practică la toate vârstele, prin care participanții/jucătorii își exersează abilitățile cognitive, conștiința, emoțiile, voința, atitudinile și societate. Datorită particularităților fiecărui joc, reacțiile participanților și a consecințelor generate de participarea la jocuri, au dus la identificarea unor funcții specifice activităților ludice. Așadar, unele jocuri pun accentul mai mult pe funcția de relaxare, altele privesc jocul ca pe o evadare de la restricții, însă jocul poate necesita respectarea unor reguli stricte.

Jocurile sunt o modalitate de învățare care permite copiilor să își asume riscuri și să joace un rol activ în procesul educativ. Prin joc, aceștia își dezvoltă abilități sociale, cognitive și fizice într-un mod interactiv și plăcut. În cadrul școlar, jocurile educative sunt cele mai frecvent întâlnite.

Potrivit autorului Răduț-Taciu (2004), jocul creativ este o metodă educațională pozitivă, care stimulează funcții, relații, activități, sisteme sau fenomene specifice. Copiii devin

„actori” ai vieții sociale pentru care se pregătesc. Având în vedere rolurile profesionale și culturale pe care le vor ocupa în societate, este logic ca aceștia să „joc” rolurile corespunzătoare, dezvoltând astfel abilități, aptitudini, atitudini și convingeri specifice.

Prin joc, copiii învață să colaboreze, să își îmbunătățească abilitățile de comunicare și gândire critică, să rezolve probleme și, cel mai important, să își exprime creativitatea.

În concluzie, scopul principal al acestei culegeri este de a prezenta jocuri pe care cadrele didactice le pot folosi în organizarea și desfășurarea activităților educative în grădiniță

Cutia cu emoții

Nivel de vârstă: 3-6 ani

Domeniul experiențial: domeniul om și societate, domeniul psihomotric, domeniul limbă și comunicare.

Scop: dezvoltarea abilităților de a recunoaște și exprima emoțiile.

Locul desfășurării: interior

Elementele de joc: coș pentru cartonașe, cartonașe cu emoții, cartonașe cu diverse situații care provoacă emoții.

Sarcina didactică: asocierea corectă a emoțiilor cu situații prezentate și identificarea expresiilor faciale corespunzătoare.

Regulile jocului:

- Fiecare copil primește un cartonaș cu o situație și trebuie să găsească imaginea emoției corecte care se potrivește cu acea situație.
- După ce ascultă fluierul, copiii trebuie să se grăbească să asocieze corect emoția cu situația din joc și să pună cartonașul cu emoția în „coșul emoțiilor” corespunzător.

Conținutul jocului:

Educatorul va explica copiilor că vor învăța despre emoții, cum ar fi fericirea, tristețea, furia, frica și surpriza. Apoi, se va povesti o mică poveste despre un personaj care trece prin diferite

situații și simte diverse emoții.

Exemple de situații:

- „Ai primit un cadou frumos de ziua ta.” (emoția corectă: Fericire)
- „Ai pierdut o jucărie.” (emoția corectă: Tristețe)
- „Ai văzut o pisică fricoasă.” (emoția corectă: Frică)

În clasă sunt așezate cartonașe cu imagini ale unor copii sau personaje care exprimă diferite emoții prin expresii faciale (ex: fericire, tristețe, furie, frică, surpriză). Copiii primesc cartonașe cu diverse situații și trebuie să asocieze emoțiile corecte cu situațiile respective. Când vor auzi fluierul, trebuie să caute imaginea care exprimă acea emoție și să o pună în coșul „emoțiilor” corespunzător.

Se explică regulile jocului și se realizează jocul de probă, apoi realizându-se jocul propriu-zis.

Complicarea jocului:

Varianta 1: După asocierea emoției cu situația, copilul trebuie să explice de ce a ales acea emoție. De exemplu: „Am ales fericirea pentru că am primit un cadou”.

Varianta 2: Copiii trebuie să imite expresia emoțională a personajului care simte acea emoție. De exemplu: „Arată-mi fața unui copil care se simte supărat”.

Încheierea jocului: Se fac aprecieri despre modul de implicare a fiecărui copil, apoi se oferă recompense.

Bibliografie:

Bocoș, M., coord., (2017), Dicționar praxiologic de pedagogie, vol. III, Editura Paralela 45, Pitești

Curriculum pentru învățământul preșcolar (3-6/7 ani), Ministerul Educației Moldoveanu I. și colaboratorii, (2005), Cartea mare a jocurilor, Editura Unicef, Chișinău
Răduț-Taciu, R. și colaboratorii 2004, Pedagogia jocului, Ed. Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca

EXPLICAREA REGULILOR JOCULUI „CĂLĂTORIE ÎN LUMEA FASCINANTĂ A EMOȚIILOR”

Prof. educație timpurie Orțan Cristina

Grădinița nr. 246

Regulile jocului „Călătorie în lumea fascinantă a emoțiilor”

Copiii vor participa la activități interactive, se vor distra împreună, vor descoperi emoțiile proprii și ale celor din jur, le vor înțelege și vor învăța să le gestioneze. Preșcolarii vor avea misiunea de a o ajuta pe Emoțica să ajungă la zâmbet și bucurie.

Jocul va cuprinde mai multe etape (probe).

Pentru fiecare sarcină îndeplinită, copiii vor fi recompensați cu aplauze și elemente necesare pentru a construi un megazâmbet.

La început, vor realiza un scurt exercițiu amuzant, prima probă fiind „Mingea cu emoții”.

Așa cum mingea se rostogolește, la fel și emoțiile se schimbă.

Împreună, vor descoperi cum se simt în acel moment, vor face puțină mișcare și vor fi atenți la întrebări și răspunsuri.

Demonstrarea jocului de către cadrul didactic

Educatorea va arunca prima mingea și va spune cum se simte, oferind astfel un exemplu pentru copii.

Joc de probă

Se va realiza un exercițiu demonstrativ cu unul-doi copii, pentru a verifica dacă au înțeles regulile jocului.

Varianta I – Mingița cu emoții

Joc de aruncare a mingii pentru transmiterea ștafetei.

Cel care aruncă mingea trebuie să adreseze întrebarea: „Cum te simți astăzi? De ce?”

Cel care o prinde va răspunde, apoi va trimite mingea mai departe, adresând aceeași întrebare unui alt coleg.

Copiii care se declară triști, furioși sau speriați vor fi invitați în „mașina de spălat emoții negative”, unde vor fi alinați prin gâdilat, masaj sau alte tehnici senzoriale.

De asemenea, vor putea folosi perna furiei, inimioara cu brațe sau tehnici de respirație pentru a se liniști.

Varianta II – Oglindă, oglinjoară, ce chip îmi arăți, oare?

Preșcolarii își vor analiza expresiile în oglindă pentru a verifica dacă ceea ce simt se reflectă și pe chipul lor.

Vor exprima emoțiile descoperite în propoziții simple sau dezvoltate.

Varianta III – Emoțiile ca flori în ghivece

Copiii vor identifica și denumi emoțiile, reprezentate prin flori în ghivece.

Vor potrivi fluturii colorați în funcție de emoția corespunzătoare.

Varianta IV – Exploratorii emoțiilor

Cu ajutorul lupei și al propriilor cunoștințe, copiii vor descoperi imagini care ilustrează situații ce declanșează emoții (ex. soare, iubire, apă).

Vor lipi aceste imagini pe ghivece, asociindu-le cu emoțiile potrivite.

La final, vor „îngriji” florile cu iubire, ajutându-le să redevină vesele.

Ultimul ghiveci va avea deja imagini lipite, iar copiii vor trebui să adauge imaginea corespunzătoare pe floare.

În încheiere, vor cânta melodia „Cea mai frumoasă floare e copilăria mea”, aducând astfel bucurie emoțiilor pozitive.

RED utilizate în activitățile cu tema „Emoții”

prof. înv. primar Păncescu Cornelia

Școala Gimnazială „Elena Doamna” Tecuci

Schimbările în domeniul tehnologiei au adus schimbări inevitabile și în educație și este imperativ să ne deplasăm accentul de la metodele tradiționale, bazate pe manualul fizic și pe tablă, către instrumente educaționale mai avansate. Trebuie să admitem faptul că elevii noștri sunt acum “digital natives”, că pentru ei tehnologia este a doua natură și ar trebui să putem folosi aceste competențe în avantajul actului educațional.

Resursele educaționale sunt proiectate de către cadrele didactice pentru a fi utilizate în procesul de instruire al elevilor. Crearea lor reprezintă o provocare din punct de vedere cognitiv, trebuie să fie atractive, să motiveze utilizatorii și să-i transforme în participanți activi la propriul proces de învățare.

Metoda de educație bazată pe aplicații și jocuri digitale e menită să completeze metodele clasice utilizate până acum la clasă cu resurse educaționale bazate pe tehnologie.

Pentru a ajuta elevii să-și dezvolte abilitățile, cunoștințele printr-o varietate de exerciții, activități, jocuri, simulări interactive, am utilizat la clasa pregătitoare variate resurse educaționale deschise.

La disciplina Dezvoltare personală, în cadrul lecțiilor despre emoții, am ajutat copiii să exerseze identificarea emoțiilor prin intermediul următoarelor resurse didactice:

RED fără interactivitate:

- * fișe de lucru pe suport hârtie
- * planșe
- * imagini de pe internet
- * prezentări power point proprii
- * filmulețe pe youtube

<https://www.youtube.com/watch?v=hFhR6R6Jp0I> Detectivul de emoții – video

<https://www.youtube.com/watch?v=YnsGJ5NNZkQ> Emoția este prietena ta – cântec

RED interactive:

* pentru întâlnirea de dimineață/de spargerea gheții

<https://wordwall.net/ro/resource/5549193/emotii> Roata emoțiilor

<https://wordwall.net/ro/resource/9583803/emotii> Ghicește ce exprimă imaginea și mimează emoția

* identificarea emoției exprimate în imagini/în film

<https://wordwall.net/ro/resource/18651457/emotii> Ce emoție trăiește copilul din imagine

<https://educatieinteractiva.md/memoreaza-perechi/8847> Emoțiile perechi

<https://educatieinteractiva.md/potriveste-perechi/15418> Potrivește imaginea cu emoția exprimată

<https://learningapps.org/20801933> Predicții- povestea „O săptămână cu susul în jos”- Cum gestionăm trăirile și fricile copiilor?

* jocuri interactive

<https://educatieinteractiva.md/completeaza-tabel/10972> Furie sau relaxare? (Completarea tabelului utilizând cuvintele date- ordonare pe grupe)

<https://learningapps.org/33328480> Emoții la școală - jocul Milionarii

Am folosit materiale și de pe platforma <https://www.twinkl.ro/>, acestea nu intră în categoria RED deoarece pot fi descărcate/accesate doar dacă utilizatorul e înregistrat și are plătit un abonament. Fișa de lucru *Floarea emoțiilor* (<https://www.twinkl.ro/resource/ro-a-16-floarea-emoiilor-fia-de-lucru-1>) și prezentarea power-point *Totul despre emoțiile tale* (<https://www.twinkl.ro/resource/emoiile-noastre-prezentare-powerpoint-ro1-dp-4>) sunt materiale cu ajutorul cărora le-am oferit școlărilor de la clasa pregătitoare posibilitatea de a reflecta asupra emoțiilor și asupra felului în care aceste emoții îi fac să se simtă, atât pe ei, cât și pe alți oameni.

Încă nu am experimentat la clasă aplicarea **RED-urilor colaborative**, dar cu siguranță acest tip de resursă sprijină învățarea prin colaborare și ajută elevii să trăiască, să exprime variate emoții (de fericire că a lucrat împreună cu un coleg și au realizat corect sarcina, poate vor simți tristețe că nu a colaborat bine cu partenerul etc.).

Am prezentat idei pentru o varietate de activități pentru dezvoltarea inteligenței emoționale. Materialele mi-au dat oportunitatea și vă vor da oportunitatea de a aborda emoțiile din diferite perspective dar și de a discuta despre acestea în cadrul unei diversități de activități.

STRATEGII DIDACTICE INTERACTIVE

Prof. înv. primar Petrișor Diana Georgeta
Școala Gimnazială „Matei Basarab”, Târgoviște

Învățarea este nucleul acțiunii educative și beneficiază de serviciile evaluării. Ambele sunt două procese care se autoalimentează.

Învățarea oferă materie primă evaluării, iar evaluarea este combustibilul învățării.

Ce aspecte (abilități) importante în percepția elevilor, fac ca un cadru didactic să fie caracterizat drept un „profesor bun”?

- *abilitatea de a stabili interrelații pozitive cu elevii* (să demonstreze că "îi pasă" de aceștia);
- *abilitatea de a exercita o autoritate și să ofere structură și claritatea regulilor* fără a face acest lucru într-un mod rigid, amenințător sau ca urmare a utilizării pedepselor;
- *abilitatea de a face învățarea distractivă* prin utilizarea unor *strategii pedagogice creative*.

Eficiența metodei didactice este relevantă în măsura în care are calități transformatoare, fiind înțeleasă drept modalitatea folosită de profesor pentru a-i determina pe elevi să găsească ei înșiși calea proprie de urmat în vederea construirii propriei cunoașteri.

Astfel elevul devine conștient nu numai de conținutul unui domeniu ci trăiește și *emoția* de a-l studia, motivându-și alegerile, realizând o învățare temeinică.

METODE EXPOZITIVE

- Prezentarea conținuturilor unui număr mare de auditori, într-un timp relativ scurt, cu accent pe elementele esențiale.
- Rolul profesorului se rezumă la cel de emițător/transmițător al mesajului educațional.
- Esențială este însă modalitatea în care reușește să capteze și să mențină interesul și atenția concentrată a elevilor pe parcursul expunerii.
- O condiție a eficienței metodelor de tip expozitiv o constituie adaptarea limbajului la particularitățile auditoriului, folosind un repertoriu comun.

METODE INTERACTIVE

- Rolurile cadrului didactic se diversifică, se îmbogățesc; el devine animator, consilier, moderator, participant alături de elevii săi la soluționarea problemelor, chiar membru în echipele de lucru.

- Metodologia interactivă țintește, pe lângă realizarea obiectivelor de ordin cognitiv (stimularea proceselor cognitive superioare, dezvoltarea capacității de a crea rețele conceptuale, dezvoltarea inteligențelor multiple etc.) și atingerea obiectivelor de ordin socio-afectiv (dezvoltarea capacităților de comunicare, de dialogare interpersonală și intrapersonală, stimularea încrederii în sine, stimularea capacităților de reflectare asupra propriilor demersuri de învățare – metacogniția și asupra relațiilor interumane etc.)
- Interacțiunea socială permite copilului să elaboreze noi instrumente cognitive; aceste noi instrumente permit la rândul lor copilului să participe la interacțiuni sociale mai elaborate, favorizând deci, o nouă restructurare cognitivă.

COOPERAREA / INTERACȚIUNEA

- “proces generator de rațiune”;
- “inteligenta umană se dezvoltă la individ în funcție de interacțiunile sociale, în general prea neglijate.” (J. Piaget);
- asigură o relație deschisă între parteneri;
- dezvoltă atitudini și comportamente bazate pe încredere, favorizând formarea atitudinii pozitive față de învățare și față de școală;
- munca în echipă are efecte semnificative asupra personalității elevilor, prezența partenerilor de interacțiune constituind un stimulent intelectual și un declanșator al schimbului de opinii și informații.

Competențele profesorului necesare susținerii învățării interactive în clasă:

- competența energizantă;
- competența empatică;
- competența ludică;
- competența organizatorică;
- competența interrelațională;
- competențe științifice;
- competențe psihopedagogice și metodice;
- competențe manageriale și psihosociale.

Strategiile didactice interactive:

- au la bază desfășurarea învățării prin cooperare;
- oferă elevilor ocazia de a-și concretiza nevoia de a lucra împreună, într-un climat colegial de întrajutorare și de sprijin reciproc.

- grupul dă posibilitatea testării ideilor, revizuirii opiniilor și dezvoltării inteligenței interpersonale.
- lucrul în echipă acoperă neajunsurile învățării individualizate, acordând o importanță considerabilă dimensiunii sociale, prin desfășurarea proceselor interpersonale.

STRATEGIA DIDACTICĂ

= modalitatea eficientă prin care profesorul îi ajută pe elevi să accedă la cunoaștere și să-și dezvolte capacitățile intelectuale, priceperile, deprinderile, aptitudinile, sentimentele și emoțiile;

= cuprinde un *ansamblu complex și circular de metode, tehnici, mijloace de învățământ și forme de organizare a activității, complementare*, pe baza cărora profesorul elaborează un **plan de lucru** cu elevii, în vederea realizării cu eficiență a învățării;

Strategiile didactice interactive de grup sunt:

- strategii ce presupun munca în colaborare și/sau competiție constructivă a elevilor organizați colectiv, pe microgrupuri sau în echipe de lucru în vederea atingerii unor obiective preconizate (soluții la o problemă, crearea de alternative);
- se bazează pe sprijinul reciproc în căutare-cercetare și învățare;
- stimulează participările individuale, antrenând subiecții cu toată personalitatea lor (abilități cognitive, afective, volitive, sociale);
- solicită efort de adaptare la normele de grup, toleranță față de opiniile, părerile colegilor, dezvoltând capacitățile autoevaluative;
- sunt strategii de interacțiune activă între participanții la activitate;
- presupun crearea unor programe care să corespundă nevoii de interrelaționare și de răspuns diferențiat la reacțiile elevilor;

Criteriile de apreciere a eficienței unei strategii didactice:

- gradul de plăcere în învățare pe care-l conferă strategia didactică studentului, motivându-i intrinsec să-și construiască propriile înțelesuri și să interiorizeze cunoștințele noi;
- eficiența învățării, nivelul de însușire al cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor și de atingere a obiectivelor propuse;
- eficiența în formarea și dezvoltarea abilităților de a folosi ceea ce s-a învățat, în practică, în viață;

- raportul dintre necesarul de timp solicitat de strategia didactică aleasă și timpul disponibil;
- relația de eficiență și de complementaritate dintre metodele, tehnicile, mijloacele didactice și formele de organizare a activității, ca părți componente ale strategiei didactice;

Exemple de metode și tehnici interactive de grup:

- Metoda mozaicului (Jigsaw);
- Metoda piramidei;
- Tehnica lotus;
- Metoda cercurilor concentrice;
- Explozia stelară (starbursting);
- Pălariile gânditoare;
- Jurnalul reflexiv;
- Tehnica 3-2-1;
- Metoda R.A.I.;
- Hărțile conceptuale

Strategii didactice pentru dezvoltarea inteligenței emoționale

Profesorii și programa școlară pot să ofere oportunități pentru a ajuta elevii să dezvolte abilitățile necesare. Acest lucru poate implica lecții și activități care să îi învețe pe elevi cum să-și identifice și să-și exprime emoțiile în mod sănătos, cum să se înțeleagă reciproc și cum să gestioneze conflictele. Cele mai eficiente metode pentru dezvoltarea inteligenței emoționale a elevilor sunt:

1. Educația emoțională – introducerea educației emoționale în școală poate ajuta elevii să devină mai conștienți de propriile lor emoții și să învețe strategii de gestionare a acestora.. Școlile pot elabora și introduce cursuri sau programe de educație emoțională în curriculum pentru a ajuta elevii să înțeleagă și să dezvolte aceste abilități. Aceste cursuri pot include discuții despre emoții, exerciții de conștientizare și activități practice.
2. Promovarea empatiei – profesorii pot încuraja empatia prin intermediul discuțiilor și a exercițiilor care implică punerea în locul altor persoane și înțelegerea sentimentelor acestora. Această substituie de roluri ajută elevii să privească o problemă din mai multe perspective, să înțeleagă și să accepte totodată și alt punct de vedere decât cel propriu.

3. Dezvoltarea abilităților sociale – elevii pot învăța abilități de comunicare eficientă, de rezolvare a conflictelor și lucrul în echipă, ceea ce îi va ajuta să se descurce mai bine în relațiile lor sociale. Profesorii și părinții au un rol crucial în susținerea dezvoltării inteligenței emoționale a elevilor, colaborând în vederea creării unui mediu sigur și deschis, în care elevii să poată vorbi despre emoțiile lor și să învețe din experiențe pozitive și negative.
4. Experiențe practice – o parte esențială a dezvoltării inteligenței emoționale este aplicarea practică a cunoștințelor dobândite.

Pentru a dezvolta inteligența emoțională, este important ca elevii să aibă oportunități de aplicare a cunoștințelor și abilităților dobândite în situații reale. Acest lucru poate implica colaborarea în proiecte de grup sau gestionarea conflictelor într-un mediu controlat. Este important să subliniem beneficiile dezvoltării inteligenței emoționale, cum ar fi îmbunătățirea performanțelor academice, reducerea conflictelor și a comportamentelor distructive în clasă și în școală, creșterea încrederii în sine și implicit îmbunătățirea relațiilor interpersonale, performanța școlară și pregătirea pentru succesul în viața adultă. În concluzie, dezvoltarea inteligenței emoționale a elevilor este esențială pentru succesul lor pe termen lung în școală și în viață. Prin introducerea educației emoționale, prin promovarea empatiei și a abilităților sociale în școli putem contribui la formarea unor adulți echilibrați, capabili să facă față provocărilor complexe ale lumii moderne.

Bibliografie:

- Conf.dr.ing.Iulian Brezeanu (2012).
Profesionalizarea carierei didactice – noi competențe pentru actori ai schimbărilor în educație
Valahia University Press

EXEMPLE DE BUNE PRACTICI PENTRU DEZVOLTAREA LATURII EMOȚIONALE A ELEVILOR DIN CICLUL PRIMAR

Prof. Petruțiu Mihaela Roxana
Școala Gimn. „Valea Vișeuului”

Introducere

Dezvoltarea socio-emoțională a elevilor din ciclul primar reprezintă o componentă esențială a educației moderne, complementară dezvoltării cognitive. Competențele emoționale și sociale dobândite în această perioadă influențează foarte mult succesul academic, rezultatele elevilor și relațiile interpersonale, precum și bunăstarea elevilor pe termen lung. Prezentul articol își propune să prezinte câteva practici, strategii și activități concrete pentru stimularea și dezvoltarea inteligenței emoționale a școlărilor mici, contribuind astfel la formarea unor personalități armonioase.

1. Activități didactice de omogenizare a clasei

Dacă e să vorbim despre activități de omogenizare a clasei, putem menționa câteva exemple de astfel de activități și putem avea în vedere faptul că, încă de la grădiniță, copiii participă la asemenea preocupări, iar educatoarele pun mare accent pe cercul diminetii, de exemplu. În cadrul acestei activități, la ciclul primar, elevii se așază în cerc la începutul zilei și participă la activități de conectare și împărtășire. Fiecare elev este salutat individual de către învățător, se face prezența într-un mod creativ (de exemplu, fiecare copil spune numele și adaugă un cuvânt care începe cu aceeași literă și descrie cum se simte: "Andrei – albină – fericit; Elena – elefant – tristă; Sonia – soare – somnoroasă). Dacă timpul permite, pot avea loc discuții despre dată, vreme, evenimente speciale, anotimp și se pot stabili obiectivele zilei. Acest gen de activități creează un sentiment de apartenență, dezvoltă abilități de comunicare și ascultare activă, oferă un cadru sigur pentru exprimarea emoțiilor.

Un alt exemplu se referă la activitățile de grup în care fiecare elev are un rol specific ce se schimbă periodic. De exemplu un elev poate fi coordonatorul (organizează activitatea și împarte sarcinile), altul este cercetătorul care adună informații, un alt elev este scriitorul (notează ideile grupului), artistul care realizează partea vizuală, prezentatorul care prezintă rezultatele sau chiar cronometrul care monitorizează timpul. Beneficiile acestor activități de grup sunt acelea că dezvoltă responsabilitatea, cooperarea, adaptabilitatea și recunoașterea punctelor forte ale fiecărui coleg.

Un alt exemplu de activitate poate fi o zi pe lună dedicată consolidării relațiilor dintre elevi. Acest lucru se poate realiza prin schimbul de complimente sau mesaje pozitive, realizarea în perechi a unui desen, colaj sau proiect despre prietenie sau chiar "Secret Santa" organizat cu ocazia sărbătorilor de Crăciun. Toate aceste activități promovează empatia, generozitatea și consolidează relațiile interpersonale.

Pentru eliberarea emoțiilor negative, de exemplu, se pot practica exerciții de respirație, se pot pune bilețele cu emoții într-un borcan, sau elevii își pot imagina, cu ochii închiși, și că emoțiile negative (furia, tristețea, frustrarea) sunt ca un balon colorat pe care îl umflă și apoi îi dau drumul să zboare departe. Această metodă oferă un mod concret și vizual pentru procesarea și eliberarea emoțiilor dificile.

Un bun model de tehnică de autoreglare emoțională este și „semaforul”, o metodă bazată pe culorile semaforului. Roșu înseamnă Stop: oprește-te și calmează-te (respiră adânc), galben înseamnă Atenție: gândește-te la opțiunile tale, iar verde înseamnă Acționează: alege cea mai bună soluție. Această metodă dezvoltă autocontrolul, oferă un cadru simplu pentru luarea deciziilor și gestionarea impulsurilor și ajută elevii să conștientizeze și să își controleze emoțiile.

2. Exerciții de dezvoltare a atenției și inteligenței emoționale

Pentru dezvoltarea atenției și inteligenței emoționale se poate alege un joc de recunoaștere și identificare a emoțiilor bazat pe indicii nonverbale. Această activitate se potrivește foarte bine pentru elevii din ciclul primar. Se pot folosi cartonașe cu diverse emoții, imagini cu expresii faciale sau pur și simplu câte un elev să mimeze cum se simte, să exprime fără cuvinte diferite emoții, iar ceilalți să identifice emoția și să ofere exemple de situații când au simțit-o. Acest exercițiu îmbunătățește capacitatea de recunoaștere a emoțiilor proprii și ale celorlalți și dezvoltă empatia.

Putem afirma că orice proiect educațional în care sunt implicați elevii îi ajută, în general, să creeze relații interpersonale, să își dezvolte abilitățile de comunicare și să lege prietenii. De exemplu un proiect de ecologizare a unui spațiu din apropierea școlii, o campanie de strângere de donații sau cadouri pentru copiii defavorizați sau organizarea unui târg de Crăciun sau Mărțișor, le pot dezvolta responsabilitatea socială, empatia și spiritul civic.

3. Strategii didactice eficiente pentru dezvoltarea socio-emoțională

Pentru că învățătorul/învățătoarea demonstrează prin propriul exemplu gestionarea adecvată a emoțiilor, el/ea este de un real ajutor pentru modelarea comportamentului

emoțional al elevilor. Sunt importante în acest sens verbalizarea propriilor emoții (de exemplu: "Sunt puțin frustrat/ă; supărat/ă pentru că..."), aplicarea tehnicilor de calmare în situații tensionate, admiterea greșelilor și acordarea/ acceptarea scuzelor, precum și exprimarea aprecierii și a recunoștinței.

Pe de altă parte, un feedback constructiv care se concentrează pe effort, strategii sau comportament, nu doar pe rezultate, îi încurajează pe elevi și îi ajută să aibă o stimă de sine ridicată. Le putem spune elevilor, de exemplu: "Am observat cât de perseverent ai fost în rezolvarea acestei probleme" sau "Felul în care ai colaborat cu colegii tăi a ajutat grupul să reușească" sau "Observ că ai folosit strategia de respirație când te-ai simțit frustrat" sau "Sunt mândră de evoluția și de activitatea ta". Toate acestea dezvoltă mentalitatea de creștere, motivația elevilor și încrederea în sine.

Pe lângă toate acestea, un set de reguli clare stabilite încă din clasele primare, vor ajuta elevii să fie disciplinați și să conștientizeze importanța respectării regulilor într-un grup și a asumării responsabilității pentru faptele lor. Dacă fiecare elev își exprimă punctul de vedere și își identifică sentimentele, se pot genera soluții la probleme și se ajunge la un acord. Acest lucru dezvoltă abilitățile de negociere, ascultare activă și rezolvare pașnică a conflictelor.

La final este esențial să menționăm importanța implicării active a părinților în dezvoltarea socio-emoțională a copiilor. Se pot crea workshop-uri pentru părinți despre inteligența emoțională, se pot propune teme pentru acasă care implică discuții despre emoții între părinți și copii, sau pot exista grupuri de suport pentru părinți care să promoveze comunicarea regulată despre progresul socio-emoțional al copilului. Se creează astfel un parteneriat școală-familie-societate care asigură continuitatea dezvoltării socio-emoționale a copiilor în mediul familial, consolidează abilitățile dobândite la școală și care va ajuta la transformarea elevului de azi în adultul responsabil de mâine.

Concluzii

Dezvoltarea laturii emoționale a elevilor din ciclul primar reprezintă o investiție pe termen lung în formarea unor personalități echilibrate, capabile să facă față provocărilor vieții. Integrarea activităților și strategiilor prezentate în acest articol în practica educațională zilnică va contribui semnificativ la dezvoltarea unor competențe socio-emoționale esențiale: auto-conștientizare, auto-reglare, conștiință socială, abilități de relaționare cu cei din jur precum și luarea și mai ales asumarea deciziilor.



Formarea acestor competențe nu ar trebui privită ca o componentă separată sau opțională a procesului educațional, ci ca o parte integrantă și esențială a acestuia, care stă la baza învățării eficiente și a dezvoltării armonioase. Un elev echilibrat emoțional va fi nu doar un elev cu rezultate academice bune, ci și un individ capabil să construiască relații sănătoase și să contribuie pozitiv la societate.

Bibliografie selectivă:

1. Brackett, Marc, *Permission to feel: The Power of Emotional Intelligence to Achieve Well-Being and Success*, Celadon Books, New York, 2020
2. Elias, Maurice J., & Arnold, Harriett, *The educator's guide to emotional intelligence and academic achievement (Social-Emotional Learning in the Classroom)*, Corwin Press, 2006
3. Goleman, Daniel, *Inteligența emoțională*, Editura Curtea Veche, București, 2018
4. Snel, Eline, *Sitting still like a frog. Activity book. 75 Mindfulness exercises for kids*, Shambhala Publications, Boston, 2019

EU ȘTIU SĂ-MI RECUNOSC EMOȚIA

Prof. învă. preșcolar Ponor Ionela
Grădinița cu Program Prelungit Hârlău

Perioada preșcolară reprezintă baza pe care se va clădi alfabetul emoțional al copilului. Emoția reprezintă trăirea unei persoane față de un eveniment cu importanță pentru aceasta. Acestea se împart în: emoții pozitive și emoții negative. Emoțiile pozitive sunt acele emoții care apar când unei persoane i se întâmplă ceea ce își dorește (fericire, mulțumire). Emoțiile negative se simt atunci când ceea ce obține o persoană nu corespunde cu așteptările pe care le avea. Aceste emoții depind de modul în care o persoană interpretează un eveniment (Botiș & Mihalca, 2007).

O metodă prin care preșcolarii își pot îmbunătăți competențele socio-emoționale printr-o activitate interactivă și plăcută este **jocul: Eu știu să-mi recunosc emoția**.

Scopul principal al acestui joc este de a ajuta copiii să-și identifice emoțiile și să învețe să le exprime. De asemenea, jocul încurajează empatia și înțelegerea emoțiilor celor din jur.

Vârsta recomandată: Grupa mare (5-6 ani).

Materiale necesare: Un cub (poate fi un cub din carton sau o minge de pluș care poate fi rotită) pe care sunt desenate diverse fețe care reflectă emoțiile de bază (bucurie, tristețe, furie, frică, surpriză, etc.). Poate fi util și un set de cartonașe care să conțină imagini ce ilustrează situații emoționale, dar acest lucru nu este obligatoriu pentru jocul propus.

Desfășurarea jocului:

Introducerea jocului: Educatoarea începe prin a le explica copiilor ce sunt emoțiile. Aceasta poate discuta despre emoțiile fundamentale, cum ar fi bucuria, tristețea, furia, frica și surpriza, explicându-le în termeni simpli și accesibili vârstei lor. Educatoarea poate pune întrebări de genul: „Ce simți atunci când primești o jucărie nouă?” „Cum te simți atunci când pierzi la un joc?” „Ce simți când îți este frică de ceva?” „Cum te simți când ai ajutat pe cineva?”

Prezentarea cubului emoțional:



Educatorea arată copiilor cubul cu fețele desenate. Fiecare față a cubului va reprezenta o emoție diferită. Educatorea va explica cum fiecare față a cubului arată o emoție diferită, iar copiii trebuie să învețe să recunoască acele emoții pe baza expresiilor faciale.

Rostogolirea cubului: Copiii se vor așeza într-un cerc și vor roti cubul unul câte unul. După ce cubul se oprește, copilul care l-a rotit va privi fața care se află sus și va încerca să recunoască emoția reprezentată.

Discuție despre emoția respectivă: După ce fiecare copil a identificat emoția de pe fața cubului, educatoarea va încuraja copiii să împărtășească exemple de momente când au simțit acea emoție. De exemplu: Dacă pe fața cubului apare „bucurie”, copilul poate spune: „Mă simt fericit când primesc cadouri” sau „Mă simt bine când mă joc cu prietenii.” Dacă pe fața cubului apare „tristețe”, copilul poate spune: „Mă simt trist când îmi pierd jucăria” sau „Mă simt supărat când cineva îmi spune ceva rău.”

Împărtășirea emoțiilor: După fiecare rând, educatoarea va întreba copiii dacă au trăit acea emoție într-o anumită situație și îi va încuraja să vorbească despre cum au gestionat acea emoție sau ce au făcut pentru a se simți mai bine. De asemenea, copiii pot fi invitați să descrie ce ar face pentru a ajuta un prieten care se simte într-o anumită manieră.

Jocul va continua până când toți copiii au avut ocazia să rostească cubul și să recunoască emoțiile. Educatorea poate să repete jocul de mai multe ori, pentru a ajuta copiii să se familiarizeze mai bine cu identificarea emoțiilor.

La final, educatoarea va deschide o discuție mai largă despre emoții și despre importanța de a le recunoaște și exprima. De asemenea, vor fi încurajați copiii să vorbească despre cum ar putea să-și ajute prietenii atunci când aceștia se simt într-un anumit fel. Educatorea poate pune întrebări de reflecție: „Cum vă face să vă simțiți când recunoașteți o emoție pe fața cuiva?” „Ce putem face pentru a ajuta pe cineva care se simte trist sau supărat?”

Beneficii: Copiii învață să recunoască și să exprime emoțiile proprii și ale celor din jur. Îmbogățirea vocabularului emoțional și a înțelegerii propriei stări emoționale.

BIBLIOGRAFIE:

1. Botiș, A. & Mihalca L. (2007). *Despre dezvoltarea abilităților emoționale și sociale ale copiilor, fete și băieți, cu vârstă până în 7 ani*. Buzău: Editura Alpha MDN.

CLASE FERICITE, ELEVI ECHILIBRAȚI: STRATEGII PENTRU DEZVOLTAREA EMOȚIONALĂ A COPIILOR

Prof. Înv. Primar Pop Alina-Elena

Școala Gimnazială "Ion Dacian" Saschiz, județ Mureș

Dezvoltarea laturii emoționale a elevilor din ciclul primar reprezintă un pilon fundamental în formarea acestora ca viitori adulți echilibrați și empatici. În această etapă a vieții, copiii își formează primele relații sociale semnificative, învață să își exprime emoțiile și să le gestioneze într-un mod sănătos. Un mediu educațional bazat pe înțelegere, sprijin și siguranță emoțională le oferă oportunitatea de a-și dezvolta inteligența emoțională, esențială pentru succesul lor viitor. Prin activități de cooperare, jocuri de reglare emoțională și metode de predare centrate pe empatie, elevii învață să își recunoască propriile trăiri, să își exprime nevoile și să relaționeze armonios cu cei din jur. Rolul profesorului este esențial în acest proces, deoarece el creează contextul potrivit pentru dezvoltarea emoțională a fiecărui copil, încurajând o comunicare deschisă, oferind suport emoțional și modelând comportamente pozitive. Astfel, educația emoțională devine o componentă indispensabilă a formării unui climat de învățare echilibrat, în care fiecare copil se simte valorizat și încurajat să își atingă potențialul maxim.

În contextul actual al educației, dezvoltarea socio-emoțională a elevilor din ciclul primar devine o prioritate. Emoțiile joacă un rol esențial în învățare, relaționare și succesul școlar. Iată câteva exemple de bune practici și strategii eficiente care sprijină această dimensiune esențială a educației.

1. Activități de omogenizare a clasei

Pentru a crea un mediu armonios și sigur, este important să promovăm activități care consolidează relațiile dintre elevi:

„Ghicește cine sunt!” – Fiecare elev primește un bilet cu o caracteristică pozitivă a unui coleg. Prin indicii, ceilalți trebuie să ghicească despre cine este vorba, consolidând astfel stima de sine.

„Firul prieteniei” – Elevii stau în cerc și, pe rând, aruncă un ghem de ață unui coleg spunând un lucru frumos despre el. Se creează o rețea vizibilă, simbolizând legăturile din clasă.

2. Jocuri de liniștire

Acestea sunt utile pentru a ajuta copiii să se relaxeze și să își regăsească echilibrul emoțional:

Respirația balonului – Elevii își închipuie că au un balon în stomac, pe care îl umflă inspirând profund și îl dezumflă expirând lent. Ajută la reducerea stresului și la reglarea emoțională.

Muzica și culorile emoțiilor – Copiii ascultă diferite fragmente muzicale și desenează ceea ce simt, ajutându-i să își exprime emoțiile non-verbal.

Pauzele de mindfulness – Scurte momente de respirație conștientă sau de ascultare a sunetelor din jur îi ajută pe elevi să își regăsească calmul și concentrarea.

3. Exerciții de dezvoltare a atenției și inteligenței emoționale

Atenția și conștientizarea emoțiilor sunt esențiale pentru autoreglare și succes academic:

Jurnalul emoțiilor – La începutul și sfârșitul zilei, elevii desenează sau notează ce emoții au simțit și de ce. Aceasta îi ajută să-și identifice și gestioneze sentimentele.

Scenarii sociale – Se citesc povești cu dileme emoționale, iar copiii sunt încurajați să propună soluții și să discute despre cum s-ar simți în locul personajelor.

4. Metode de predare inovative

Predarea axată pe dezvoltarea socio-emoțională poate fi integrată în activitățile zilnice:

Învățarea bazată pe cooperare – Lucrul în echipe mici pentru rezolvarea unor sarcini promovează empatia și comunicarea.

Tehnica „Ce-ai face dacă...?” – Elevii primesc situații ipotetice ce implică alegeri morale și emoționale, dezvoltându-și gândirea critică și empatia.

5. Strategii didactice eficiente

Pentru o dezvoltare echilibrată, strategiile didactice trebuie să sprijine autoreglarea emoțională:

Rutine clare și previzibile – Reduc anxietatea și ajută copiii să se simtă în siguranță.

Feedback pozitiv – Recunoașterea efortului și progresului stimulează motivația și încrederea în sine.

6. Mijloace practice pentru sprijin emoțional

Colțul liniștii – Un spațiu amenajat în clasă unde copiii se pot retrage când simt nevoia să se calmeze.

Cardurile emoțiilor – Copiii aleg un card care ilustrează starea lor și discută despre aceasta.

Prin integrarea acestor metode în activitatea didactică, profesorii pot contribui la formarea unor copii echilibrați, empatici și pregătiți pentru provocările viitorului.

Dezvoltarea laturii emoționale a elevilor din ciclul primar este un aspect esențial al educației moderne, având un impact profund asupra formării acestora ca adulți echilibrați, empatici și capabili să gestioneze provocările vieții. Integrarea metodelor și strategiilor descrise în acest articol contribuie la crearea unui mediu educațional sigur și favorabil dezvoltării armonioase a copiilor.

Prin activități de omogenizare a clasei, exerciții de dezvoltare a atenției și inteligenței emoționale, jocuri de liniștire și metode de predare inovative, profesorii pot sprijini în mod activ autoreglarea emoțională a elevilor. Strategiile didactice eficiente și mijloacele practice oferă un cadru în care copiii învață nu doar cunoștințe academice, ci și cum să își exprime și gestioneze emoțiile într-un mod sănătos.

Un climat emoțional pozitiv în clasă favorizează nu doar succesul școlar, ci și dezvoltarea unor relații sociale armonioase și a unei stime de sine echilibrate. Profesorii joacă un rol esențial în această dezvoltare, oferindu-le elevilor suport, empatie și ghidare constantă. Prin urmare, investiția în educația emoțională a copiilor este o investiție în viitorul unei societăți mai sănătoase și mai echilibrate.

BIBLIOGRAFIE

- "Dezvoltarea inteligenței emoționale a copiilor" de Linda Lantieri și Daniel Goleman
- "Căsuța cu emoții – poezii și activități pentru dezvoltarea inteligenței emoționale" de Claudia Jimeno și Olga Gudynn
- "Cutiuța cu emoții jucăușe" de Claudia Jimeno și Olga Gudynn
- "Jocul emoțiilor – Cum mă simt azi?"
- "Emoțiile și familia mea: Activități și cărți de joc"

PROIECT EDUCAȚIONAL REUȘIM ÎMPREUNĂ!

Prof. înv. primar, Popa Alina
Școala Gimnazială „Regina Maria” București



Argument:

Educația și dezvoltarea armonioasă a copilului este responsabilitatea întregii comunități. Aceasta reprezintă leagănul creșterii și devenirii lor ca adulți responsabili și capabili să se integreze în societate.

Parteneriatul educațional vizează în special școala și familia, pentru crearea unui demers educațional unitar în scopul dezvoltării autonome și independente a copiilor. Parteneriatul între școală și comunitate se bazează pe oferirea de servicii complementare de către diverse instituții și organizații. Instituțiile bine determinate ale societății noastre joacă diferite roluri în creșterea, dezvoltarea și educarea ființei umane.

Parteneriatul educațional presupune o unitate de opțiuni, decizii și acțiuni educative între factorii educaționali, care vin în sprijinul copilului în procesul educativ. Se bazează pe comunicare, cooperare și colaborare.

Prin derularea unui set de activități în parteneriat, dorim să intervenim asupra unor aspecte comportamentale ale elevilor, manifestate sub forma unor atitudini pozitive în cadrul activităților școlare și extrașcolare.

Beneficiari:

- direcți: elevii clasei a IV-a;

- indirecti: preșcolari și elevi de la instituțiile partenere, părinții elevilor, școala, profesorii, comunitatea.

Parteneri educaționali:

- ✚ Școala Gimnazială;
- ✚ Comitetul de părinți ;
- ✚ Grădinițe / Școli;
- ✚ Biserica ;
- ✚ Direcția Generală de Asistență Socială și Protecția Copilului;
- ✚ Biblioteca Județeană.

Scopul: dezvoltarea competențelor emoționale, sociale și de cooperare în grupul școlar.

Obiective generale:

- ✓ Identificarea și descifrarea propriilor emoții și ale celorlalți;
- ✓ Dezvoltarea încrederii în sine și în ceilalți;
- ✓ Dezvoltarea capacității de comunicare și cooperare în cadrul grupului;
- ✓ Sporirea nivelului de implicare a părinților în activitățile școlare și extrașcolare;
- ✓ Dezvoltarea spiritului de inițiativă și implicare în activități la elevi;
- ✓ Stimularea curiozității și creativității elevilor.

Resurse:

- a) umane: cadre didactice, școlari și preșcolari, comitetul de părinți, psihologul școlar, bibliotecarul, preotul paroh, psiholog și asistent social
- b) materiale : portofolii, fișe, aparat foto, paltop, videopreictor, boxe; spații școlare si extrașcolare.
- c) informationale: proiectul de parteneriat, acorduri de colaborare, pliante.
- d) financiare: sponsorizări; contribuții personale.
- e) procedurale: conversația, explicația, exercițiul, demonstrația, problematizarea, dezbaterea, jocul didactic, expunerea.

Tipuri de activități: lectorate cu părinții, ateliere de lucru, serbări, vizite, expoziții, concursuri școlare.

Modalități de evaluare: aprecieri verbale, interevaluare, autoevaluare, analiza produselor activității, diplome/premii, observația sistematică.

Calendarul lectoratelor cu părinții elevilor:

<i>Titlul activității</i>	<i>Scopul</i>	<i>Parteneri educaționali</i>	<i>Data</i>
Eu și copilul meu	Dezvoltarea capacității de comunicare asertivă	Psiholog școlar, DGSAPC	
Timpul petrecut în familie	Îmbunătățirea relațiilor familiale	Psiholog școlar, DGSAPC	
Lumea digitală	Gestionarea corectă a timpului petrecut de copii în mediul online	Psiholog școlar, DGSAPC	
Școala de acasă	Gestionarea sentimentelor de neliniște, incertitudine	Psiholog școlar, DGSAPC	

Calendarul activităților cu elevii din cadrul proiectului educațional:

Nr. crt	Denumirea activității	Competențele vizate	Parteneri Educaționali	Data desfășurării	Locul desfășurării
1.	Carnavalul toamnei	Comunicare, colaborare, cooperare în grup	părinți, Grădinița, școlari, profesori		Sala de festivități
2.	Detectivul de emoții	Competențe emoționale, autocunoaștere	DGSAPC Galați		Șc. Gimn.
3.	„Micul prinț”- Clubul de lectură	Competențe emoționale, autocunoaștere	Bibliotecar		Biblioteca
4.	Am încredere în mine!	Încredere și stimă de sine	Psihologul școlar		Șc. Gimn.
5.	Rețeaua	Comunicare,	Psihologul școlar		Șc. Gimn.



	prieteniei	colaborare, cooperare în grup			
6.	Împreună suntem mai buni!	Comunicare, colaborare, cooperare în grup	Părinți, DGSAPC		Sala de festivități
7.	Copil ca tine sunt și eu!	Competențe sociale	Psihologul și asistentul social DGSAPC		Sala de festivități
8.	Sfântul Nicolae, ocrotitorul copiilor	Competențe sociale	Preot paroh Biserica		Șc. Gimn.
9.	Târg de Crăciun (acțiune caritabilă)	Competențe sociale	Părinți, școlari, profesori.		Șc. Gimn.
10.	Mândri românași - concurs	Încredere și stimă de sine	Șc. Gimn. parteneră		Șc. Gimn.
11.	Citim împreună!	Comunicare, colaborare, cooperare în grup	Părinți, bibliotecar		Biblioteca
12.	Bine ați venit la școală!	Competențe sociale	Grădinița , părinți, profesori		Sala de festivități
13.	Exploratorii STEAM - concurs	Încredere și stimă de sine	Șc. Gimn. parteneră		Mediul online Facebook
14.	Prieteni la distanță	Competențe sociale	Șc. Gimn. parteneră		Mediul online Google Meet



BlissIQ

Inspiră · Învăță · Expiră · Iubește



15.	Floarea mea	Competențe emoționale, autocunoaștere	Profesori de la ciclul gimnazial, părinți		Mediul online Google Meet
-----	-------------	---------------------------------------	---	--	---------------------------

EXEMPLE DE BUNE PRACTICI PENTRU DEZVOLTAREA LATURII EMOȚIONALE A ELEVILOR DIN CICLUL PRIMAR

Prof. înv. primar Popa Ecaterina
Școala Gimnazială Comuna Văleni

Introducere

Dezvoltarea socio-emoțională a elevilor reprezintă un aspect esențial în procesul educațional, în special în ciclul primar, când copiii își formează bazele pentru relațiile interpersonale, gestionarea emoțiilor și dezvoltarea unei bune stime de sine. În această perioadă a copilăriei, educația emoțională ajută elevii să învețe să își înțeleagă și să își controleze emoțiile, să dezvolte empatie și să construiască relații pozitive cu colegii și profesorii.

În această lucrare, se vor prezenta exemple de bune practici și activități didactice care susțin dezvoltarea laturii emoționale a elevilor, inclusiv metode inovative de predare și strategii didactice eficiente.

1. Activități didactice de omogenizare a clasei

Omogenizarea clasei reprezintă un proces esențial pentru crearea unui climat de învățare sigur și favorabil dezvoltării emoționale a elevilor. Un mediu de învățare pozitiv ajută copiii să se simtă acceptați și să învețe să colaboreze în mod eficient. Iată câteva activități didactice care pot sprijini omogenizarea clasei:

- **Jocuri de grup pentru promovarea colaborării:** Activitățile de grup ajută elevii să învețe să lucreze împreună, să își împărtășească ideile și să își exprime opiniile. De exemplu, jocul „Împărtășește o poveste” implică formarea unor echipe mici, în care fiecare elev contribuie cu câte un fragment al unei povești, iar la final se creează o poveste comună. Aceasta ajută la dezvoltarea abilităților de comunicare și colaborare.
- **Exerciții de team-building:** Activitățile care se concentrează pe construirea unei echipe, cum ar fi „Construiți o torță din piese de lego”, în care elevii trebuie să construiască împreună o structură, ajută la dezvoltarea încrederii reciproce și a abilității de a lucra împreună.

2. Jocuri de liniștire pentru reducerea stresului

Reducerea stresului și gestionarea anxietății sunt componente importante ale educației emoționale. Copiii, la vârsta primară, sunt foarte sensibili la mediul lor și la solicitările zilnice. Prin urmare, activitățile de liniștire sunt esențiale pentru menținerea unui echilibru emoțional.

- **Jocul „Respirația balonului”:** Elevii își imaginează că sunt baloane care se umflă și se dezumflă prin respirație. Acesta este un exercițiu de respirație profundă care ajută la reducerea anxietății și îmbunătățirea concentrării.
- **Exerciții de relaxare musculară:** Activitățile în care elevii învață să își relaxeze mușchii prin tehnici simple, cum ar fi „strângerea și relaxarea pumnului” sau „degete încrețite”, îi ajută pe copii să își controleze tensiunea fizică și să se simtă mai relaxați.

3. Exerciții de dezvoltare a atenției și inteligenței emoționale

Atenția și inteligența emoțională sunt esențiale pentru succesul educațional și dezvoltarea socială. Elevii care învață să își controleze atenția și să își înțeleagă și gestioneze emoțiile vor face față mai bine provocărilor academice și interpersonale.

- **„Căutarea emoțiilor”:** Acesta este un exercițiu în care elevii discută despre diverse emoții și identifică exemple din viața lor sau din filme de desene animate, în care acele emoții sunt manifestate. Scopul este de a dezvolta empatia și de a înțelege diferitele sentimente pe care le pot experimenta.
- **„Emoțiile pe hârtie”:** Elevii pot desena sau scrie despre cum se simt într-o anumită situație, ajutându-i să își identifice și să își exprime emoțiile într-un mod creativ. Acest exercițiu dezvoltă inteligența emoțională și încurajează auto-reflecția.

4. Metode de predare inovative pentru dezvoltarea emoțională

Inovația în predare poate adresa nevoile emoționale ale elevilor și poate crea un mediu de învățare mai accesibil și mai plăcut. Unele metode inovative includ:

- **Învățarea prin joc:** În activitățile didactice, jocurile educative pot fi folosite pentru a încuraja elevii să învețe despre gestionarea emoțiilor, cum ar fi jocurile care implică roluri sau jocurile de tip „teatru” în care elevii joacă diverse personaje și învață să înțeleagă și să exprime emoții diferite.
- **Tehnologia în educație:** Utilizarea aplicațiilor educaționale sau a materialelor multimedia pentru a învăța despre gestionarea emoțiilor poate fi o metodă eficientă de



a capta atenția elevilor. De exemplu, aplicațiile de mindfulness sau jocurile interactive pe teme emoționale pot ajuta la dezvoltarea auto-reglării și a inteligenței emoționale.

5. Strategii didactice eficiente

Pentru a sprijini dezvoltarea emoțională a elevilor, este important să utilizăm strategii didactice care să le permită acestora să își exprime sentimentele și să își dezvolte abilități de comunicare și cooperare.

- **Discuții de grup și reflecție:** După o activitate de grup sau un exercițiu de învățare, profesorii pot organiza sesiuni de discuții în care elevii să împărtășească cum s-au simțit în timpul activității și ce au învățat despre ei înșiși și despre ceilalți. Aceste sesiuni ajută la dezvoltarea empatiei și a abilităților de comunicare.
- **Crearea unui „colț al emoțiilor”:** În clasă poate fi amenajat un colț dedicat exprimării și gestionării emoțiilor, unde elevii pot scrie pe bilețele sau desena când se simt supărați, fericiți sau îngrijorați. Această practică încurajează copiii să conștientizeze și să își regleze emoțiile.

Concluzie

Dezvoltarea laturii emoționale a elevilor din ciclul primar este esențială pentru succesul lor personal și academic. Activitățile didactice de omogenizare a clasei, jocurile de liniștire, exercițiile de dezvoltare a atenției și inteligenței emoționale, metodele de predare inovative și strategiile didactice eficiente contribuie la crearea unui mediu educațional pozitiv, care sprijină dezvoltarea socio-emoțională a elevilor. Este important ca fiecare cadru didactic să implementeze astfel de activități în mod constant, pentru a asigura o educație completă și echilibrată.

Bibliografie

1. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
2. Payton, J. W., et al. (2008). *The Positive Impact of Social and Emotional Learning for Kindergarten to Eighth-Grade Students: Findings from Three Scientific Reviews*. Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL).



3. Zins, J. E., Weissberg, R. P., Wang, M. C., & Walberg, H. J. (2004). *Building Academic Success on Social and Emotional Learning: What Does the Research Say?* Teachers College Press.
4. Denham, S. A. (2006). *Social–Emotional Competence as Support for School Readiness: What Is It and How Can It Be Promoted?* *Early Education and Development*, 17(1), 57-89.
5. CASEL (2020). *What is Social and Emotional Learning?*. Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning.

JOCURI SI ACTIVITATI PENTRU DEZVOLTAREA INTELIGENTEI EMOTIONALE LA COPII

Prof.înv.primar Popa Mirela

Școala Gimnazială Nr.1 Toflea, Județul Galați

Inteligența emoțională este un concept fundamental în dezvoltarea personală și socială a copiilor, iar educația în acest sens este esențială pentru formarea unor tineri capabili să își înțeleagă și să își gestioneze emoțiile, dar și să interacționeze pozitiv cu cei din jur. La elevii din ciclul primar, dezvoltarea inteligenței emoționale joacă un rol crucial în crearea unei baze solide pentru învățatura socială, comportamentele sănătoase și succesul pe termen lung. De-a lungul carierei mele didactice am descoperit importanța și metodele de dezvoltare a inteligenței emoționale în școala primară, și am observat impactul pozitiv al acestora asupra relațiilor interpersonale, învățării și dezvoltării personale.

Copiii sunt într-o perioadă de formare intensă a abilităților cognitive și emoționale. Inteligența emoțională este strâns legată de succesul academic și social. Elevii care dezvoltă abilități emoționale puternice au o mai bună capacitate de a înfrunta stresul școlar, de a rezolva conflictele cu colegii și de a face față provocărilor legate de învățatura zilnică. Mai mult, aceștia sunt mai motivați să învețe, mai încrezători în propriile forțe și mai capabili să formeze relații interpersonale sănătoase.

Un beneficiu major al dezvoltării inteligenței emoționale este crearea unui mediu școlar pozitiv, în care elevii se simt în siguranță și susținuți. Atunci când copiii învață să își gestioneze emoțiile și să își exprime sentimentele într-un mod adecvat, conflictele și tensiunile între colegi scad considerabil. Aceasta contribuie la un climat școlar mai armonios, în care toți elevii pot învăța eficient.

Pentru ca elevii din ciclul primar să își dezvolte inteligența emoțională, este important ca educația socioemoțională să fie integrată în curriculum-ul școlar. Aceasta poate fi realizată printr-o varietate de activități și abordări care să le permită copiilor să învețe să își recunoască și să își gestioneze emoțiile, să înțeleagă emoțiile altora și să aplice abilități de rezolvare a conflictelor.

Iată câteva activități și jocuri pe care le-am aplicat la clasele mele de elevi, și care pot contribui la stimularea dezvoltarea inteligenței emotionale :

1. Activități pentru conștientizarea emoțională

Aceste activități sunt un prim pas în dezvoltarea inteligenței emoționale, și anume conștientizarea emoțiilor proprii. Copiii trebuie să învețe să recunoască ce simt și să poată exprima aceste sentimente într-un mod clar. O activitate eficientă pe care am utilizat-o la clasă în acest sens este „Jurnalul Emoțional”, în care elevii sunt încurajați să scrie sau să deseneze cum se simt într-o anumită zi. Această activitate îi ajută să își identifice stările emoționale și să le exprime într-un mod adecvat.

O altă activitate pe care am propus-o elevilor mei a fost „Roata emoțiilor”, o activitate care au ajutat elevii să își extindă vocabularul emoțional. Prin alegerea unui cuvânt sau a unei imagini care descrie o emoție pe care o simt, copiii au învățat să își exprime emoțiile mai ușor. Împărtășind aceste emoții cu colegii lor sau cu profesorul, copiii își dezvoltă abilități de auto-exprimare și își cresc conștientizarea emoțională.

2. Autoreglarea emoțională

Autoreglarea este procesul de gestionare a emoțiilor pentru a face față situațiilor dificile într-un mod calm și constructiv. Tehnicile de respirație profundă și de mindfulness sunt foarte utile pentru elevii din ciclul primar. În acest sens, activitatea „Calmarea cu Respirația”, în cadrul căreia am urmărit ca elevii să învețe să aplice tehnici de respirație pentru a se liniști atunci când sunt supărați sau nervoși. După ce au învățat această tehnică, elevii au folosit respirația profundă pentru a-și reduce nivelul de stres și a învăța să își controleze reacțiile emoționale.

Un alt exercițiu util este „Călătoria imaginației”, în care elevii sunt ghidați să se imagineze într-un loc calm și plăcut atunci când simt emoții puternice. Această tehnică ajută copiii să își regleze stările emoționale și să aplice soluții creative pentru a face față situațiilor stresante.

3. Empatia și abilitățile sociale

Empatia este esențială pentru dezvoltarea relațiilor interpersonale și pentru înțelegerea altora. Activitățile care încurajează copiii să își împărtășească sentimentele și să asculte emoțiile celorlalți sunt extrem de valoroase. „Povestiri emoționale” este o activitate în care elevii au fost încurajați să citească povești în care personajele trăiesc situații emoționale complexe și să discute despre ce ar face ei în locul personajelor respective. Această activitate le-a permis copiilor să învețe cum să își exprime empatia și să răspundă la emoțiile altora într-un mod potrivit.

4. Gestionarea conflictelor și rezolvarea problemelor

O componentă importantă a inteligenței emoționale este capacitatea de a rezolva conflictele într-un mod pozitiv. În acest sens, activitățile propuse și organizate au avut ca

miză încurajarea, cooperarea și învățarea unor strategii de rezolvare a conflictelor sunt esențiale. Un exemplu de activitate este „Jocul colaborativ”, în care elevii au fost împărțiți în echipe care au fost îndrumați să colaboreze pentru a atinge un scop comun, folosindu-se de abilități de comunicare și negociere.

În plus, am observat că activitățile de „Rezolvare a conflictelor” le permit copiilor să învețe tehnici de rezolvare a disputelor, cum ar fi „ascultarea activă”, „împărtășirea sentimentelor” și „căutarea unei soluții comune”. Prin intermediul acestor exerciții, elevii își dezvoltă abilități de gestionare a conflictelor și învață să își exprime opiniile într-un mod constructiv.

Dezvoltarea inteligenței emoționale în școala primară este esențială pentru formarea unor copii echilibrați, capabili să înțeleagă și să își gestioneze emoțiile. Prin activitățile educaționale menite să sprijine conștientizarea emoțională, autoreglarea, empatia și abilitățile sociale, copiii dobândesc competențele necesare pentru a face față provocărilor vieții. Integrarea acestor activități în curriculum-ul școlar nu doar că sprijină succesul educațional, dar contribuie și la crearea unui mediu școlar mai armonios și mai susținător, favorizând dezvoltarea unor relații interpersonale pozitive și sănătoase.

Bibliografie

- Băban, A. – Psihologia copilului și adolescentului. Editura Polirom, 2007
Lazăr, I. – Inteligența emoțională în educația copiilor. Editura Fundației pentru Educație, 2015
Zlate, M. – Psihologia educației. Editura Polirom, 2002

ROLUL JOCURILOR EDUCAȚIONALE ÎN CULTIVAREA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE LA COPII

Prof. înv. primar Postolache Anca-Cristina
Școala Gimnazială Târgu Trotuș, jud. Bacău

Inteligența emoțională reprezintă capacitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, precum și pe cele ale altora. Daniel Goleman, un pionier în acest domeniu, subliniază importanța inteligenței emoționale în dezvoltarea personală și profesională. În contextul educațional, jocurile educaționale se dovedesc a fi instrumente valoroase pentru cultivarea acestei forme de inteligență la copii. Prin intermediul jocurilor, copiii pot învăța să-și exprime emoțiile, să colaboreze cu ceilalți și să dezvolte abilități sociale esențiale pentru integrarea în societate.

Inteligența emoțională contribuie la formarea unei personalități echilibrate. Copiii care își dezvoltă această abilitate au tendința de a avea relații interumane mai sănătoase, de a gestiona mai bine stresul și de a face față provocărilor vieții. Studiile arată că inteligența emoțională este un predictor al succesului școlar și profesional, dar și al sănătății mintale. De aceea, educația timpurie în acest sens devine crucială.

Jocurile educaționale sunt activități interactive menite să dezvolte abilități cognitive, sociale și emoționale la copii. Acestea includ jocuri de rol, jocuri de societate, jocuri de echipă și multe altele. Prin natura lor, jocurile implică interacțiunea cu ceilalți, ceea ce le face ideale pentru cultivarea inteligenței emoționale.

Exemple de jocuri educaționale

Un exemplu de joc educațional simplu este „**Emoțiile**”, care poate fi jucat atât în clasă, cât și acasă. În acest joc, copiii primesc carduri cu diferite emoții (bucurie, tristețe, furie, frică etc.) și trebuie să descrie o situație în care au simțit acea emoție. Acest joc îi ajută pe copii să își recunoască și să își exprime emoțiile, dar și să înțeleagă emoțiile celor din jur.

Un alt joc eficient este „**Povestea noastră**”, în care copiii sunt împărțiți în grupuri mici și trebuie să creeze o poveste bazată pe o temă dată. Fiecare copil adaugă câte o propoziție la poveste, ceea ce încurajează colaborarea și ascultarea activă. Prin acest proces, copiii învață să își gestioneze emoțiile, să își exprime ideile și să colaboreze cu ceilalți.

Jocurile de rol sunt excelente pentru dezvoltarea empatiei. De exemplu, în jocul „**Cine sunt eu?**”, copiii își asumă diferite roluri și trebuie să reacționeze la situații ipotetice.

Acest tip de joc îi ajută să înțeleagă perspectivele altora și să dezvolte competențe sociale importante.

Jocurile educaționale aduc numeroase beneficii în cultivarea inteligenței emoționale:

Dezvoltarea empatiei: Prin jocuri de rol și activități de grup, copiii învață să își pună în locul altora și să înțeleagă emoțiile și perspectivele acestora.

Îmbunătățirea comunicării: Jocurile stimulează interacțiunea și comunicarea eficientă între copii, dezvoltându-le abilitățile de a-și exprima sentimentele și nevoile.

Gestionarea conflictelor: Prin jocuri, copiii învață să rezolve conflicte și să găsească soluții constructive, ceea ce este esențial în viața de zi cu zi.

Creșterea încrederii în sine: Participarea activă în jocuri îi ajută pe copii să își dezvolte încrederea în propriile abilități și să își exprime ideile fără frică de judecată.

Jocurile educaționale joacă un rol esențial în cultivarea inteligenței emoționale la copii. Prin intermediul acestor activități interactive, copiii pot învăța să își recunoască emoțiile, să colaboreze cu ceilalți și să dezvolte abilități sociale esențiale. Investiția în dezvoltarea inteligenței emoționale prin jocuri nu doar că îmbunătățește relațiile interumane, dar contribuie și la formarea unor adulți echilibrați și capabili să facă față provocărilor vieții.

Bibliografie:

1. „**Inteligența emoțională**”, București: Editura Curtea Veche. Goleman, D. (2001)
2. „**Jocuri educaționale pentru dezvoltarea emoțională a copiilor**”, București: Editura Didactică și Pedagogică, Brumar, R. (2014)
3. „**Psihologia jocului la copii**”, București: Editura Trei, Popescu, M. (2016)
4. „**Strategii de dezvoltare a inteligenței emoționale la copii**”, Cluj-Napoca: Editura Casa Cărții de Știință, Dumitrescu, A. (2018)
5. „**Jocul, ca metodă de învățare în educația timpurie**”, Iași: Editura Polirom, Stan, R. (2020).

ÎNVĂȚĂM EMOȚIILE PRIN POVEȘTI

**Prof. înv. primar Postolache Daniela,
Școala Gimnazială Târgu Trotuș**

Inteligența emoțională se referă la abilitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții și pe ale celorlalți. Este esențială pentru dezvoltarea relațiilor sănătoase, pentru gestionarea stresului și pentru obținerea succesului în viața personală și profesională. În contextul învățământului primar, dezvoltarea inteligenței emoționale ajută elevii să-și gestioneze conflictele, să învețe empatia și să-și dezvolte abilități de auto-reglare emoțională.

Poveștile terapeutice sunt un instrument valoros în educația copiilor, oferind oportunitatea de a explora și înțelege o gamă largă de emoții, comportamente și situații dificile într-un mod accesibil și plăcut. În ciclul primar, copiii se află într-o perioadă crucială de dezvoltare emoțională și socială, iar poveștile terapeutice pot contribui semnificativ la sprijinirea acestora în înțelegerea și gestionarea propriilor sentimente și relații. Folosind povești care reflectă diverse emoții, conflicte și provocări, putem crea un spațiu sigur pentru ca elevii să își exprime gândurile și sentimentele. Personajele din povești, fie că sunt vesele, triste, înfricoșate sau furioase, devin modele cu care copiii se pot identifica, învățând astfel cum să facă față și să rezolve situații emoționale complexe. Prin intermediul poveștilor, copiii pot învăța valori fundamentale precum empatia, răbdarea, cooperarea și rezolvarea conflictelor, dezvoltându-și abilități esențiale pentru viața de zi cu zi. Mai mult decât atât, poveștile terapeutice ajută la stimularea imaginației și creativității, încurajând elevii să își exprime emoțiile și gândurile prin activități de desen, discuții de grup sau jocuri de rol. Aceste activități nu doar că sprijină dezvoltarea emoțională, dar contribuie și la îmbunătățirea abilităților de comunicare, ascultare activă și rezolvare a problemelor. În acest context, poveștile terapeutice devin un instrument educativ eficient, care sprijină formarea unor copii echilibrați, empatici și capabili să gestioneze diversele provocări emoționale întâmpinate pe parcursul dezvoltării lor. Ele sunt instrumente educaționale valoroase care pot ajuta copiii să înțeleagă și să gestioneze emoțiile într-un mod accesibil și eficient. Pot fi folosite pentru a ilustra diferite situații emoționale, oferind soluții prin personaje sau evenimente care reflectă experiențele zilnice ale copiilor. Aceste povești ajută la dezvoltarea empatiei, autocunoașterii și abilității de a rezolva conflictele.

Povestea „Călătoria Emoțiilor lui Andrei” are scopul de a ajuta copiii să înțeleagă și să recunoască diferitele tipuri de emoții, cum să le identifice și cum să le gestioneze într-un mod sănătos. De asemenea, se urmărește promovarea empatiei și dezvoltarea auto-reglării emoționale.

Andrei este un băiat curajos care trăiește într-un mic sat. Într-o zi, Andrei pleacă într-o călătorie de descoperire a „Emoțiilor”. În drumul său, întâlnește o serie de personaje care întruchipează diferite emoții, fiecare cu caracteristici și comportamente specifice.

Andrei își începe călătoria într-o pădure luminoasă, unde întâlnește un personaj vesel și zglobiu, care îi spune că este **Bucuria**. Bucuria îl ia de mână pe Andrei și îl plimbă prin pădure, arătându-i cum se simte atunci când râde și când se bucură de lucruri simple. Ea îi explică faptul că emoțiile pozitive, cum ar fi fericirea și râsul, sunt semne ale unui suflet sănătos, dar că este important ca, uneori, și aceste emoții să fie împărtășite cu ceilalți, pentru a-i face pe alții fericiți.

Activitate: După această întâlnire, copiii pot discuta despre momentele în care s-au simțit fericiți și ce activități sau oameni le aduc bucurie. Pot scrie pe o foaie sau desena ce înseamnă „bucuria” pentru ei.

În drumul său, Andrei ajunge într-un loc mai întunecat, unde întâlnește un personaj care plânge și care spune că este **Tristețea**. Tristețea îi explică lui Andrei că, deși se simte adesea singură și copleșitoare, face parte din viața fiecăruia dintre noi. Ea îi povestește lui Andrei despre momentele când se simte triste din cauza unor pierderi sau dezamăgiri și îi arată cum poate învăța să accepte și să gestioneze tristețea.

Activitate: După această întâlnire, copiii pot fi încurajați să vorbească despre momentele când s-au simțit triști și cum au reușit să își exprime acele emoții, fie prin vorbire, fie prin activități care i-au ajutat să se simtă mai bine (de exemplu: desenând, vorbind cu cineva drag, ascultând muzică, etc).

Andrei ajunge într-o pădure cu copaci foarte înalți și întunecați. Aici, întâlnește un personaj tremurând și speriat, care îi spune că este **Frica**. Frica îi povestește lui Andrei că, de multe ori, ea apare atunci când ne confruntăm cu necunoscutul sau cu pericole, dar că nu trebuie să o lăsăm să ne controleze. Frica îi arată lui Andrei cum să respire adânc și să se gândească la soluții pentru a depăși momentele de frică.

Activitate: După această întâlnire, copiii pot discuta despre momentele în care s-au simțit fricoși și despre cum au învățat să își controleze frica. De asemenea, se pot face exerciții de respirație sau relaxare, învățând cum să calmeze frica atunci când apare.

Într-o zonă mai neliniștită, Andrei întâlnește un personaj care urla și părea foarte supărat. Acesta se prezintă drept **Mânia**. Mânia îi explică lui Andrei că uneori, când nu putem obține ce ne dorim sau când lucrurile nu merg cum vrem noi, simțim furie. Mânia îl învață pe Andrei că este important să recunoaștem când simțim furie și să învățăm metode prin care să o gestionăm, cum ar fi numărarea până la zece, sau să ne exprimăm calm emoțiile, fără a răni pe ceilalți.

Activitate: Copiii pot discuta despre momentele când au simțit furie și despre cum au reușit să o gestioneze. Poate fi o activitate în care copiii se împart în grupuri și joacă diverse scenarii de conflict și rezolvare pașnică a acestora.

La finalul călătoriei sale, Andrei întâlnește un personaj care nu este foarte vesel, dar nici supărat – o persoană calmă și echilibrată, care îi spune că este **Echilibrul Emoțional**. Ea îi explică lui Andrei că, deși toate emoțiile sunt importante, cheia este să învățăm să le gestionăm și să nu lăsăm nicio emoție să ne domine. Echilibrul Emoțional îi învață pe Andrei și pe cititori că, uneori, este nevoie de timp pentru a înțelege ce simțim și că nu trebuie să ne fie frică să trăim și emoțiile mai dificile, pentru că ele sunt parte din noi.

Activitate: Copiii pot discuta despre cum pot aduce mai mult echilibru în viața lor. Ce înseamnă pentru ei „calm” și „echilibru”? Care sunt activitățile sau obiceiurile care îi ajută să se simtă mai liniștiți atunci când sunt copleșiți de emoții intense?

La final, Andrei înțelege că fiecare emoție are un rol important și că trebuie să le accepte pe toate, dar să învețe să le gestioneze. El se întoarce acasă, împărtășind cu familia sa învățăturile călătoriei sale, iar toți încep să discute mai des despre emoțiile lor.

Reflecție și activități suplimentare:

Desenează-ți Emoțiile: Fiecare copil își poate desena ce înseamnă pentru el fiecare emoție întâlnită în poveste (bucurie, tristețe, frică, mânie, echilibru). Apoi pot discuta cu colegii lor despre ce au desenat.

Joc de rol: În grupuri, copiii pot juca roluri, imitând diverse emoții (bucurie, tristețe, frică, mânie) și apoi discută despre ce au simțit în timpul jocului.

Aceste activități și povestea „Călătoria Emoțiilor” sunt menite să ajute copiii să înțeleagă importanța și complexitatea emoțiilor lor și să le ofere instrumente pentru a le gestiona într-un mod sănătos.

O Bibliografie:



1. Metode de învățământ, ediția a III-a, Cerghit, Ioan, Editura Didactică și Pedagogică, R.A., București, 1997
2. Strategii didactice inovative, Păcurari Otilia, Editura Sigma, București, 2003
3. Inteligența emoțională a copiilor, Lawrence Shapiro, Editura Polirom, 2016

DEZVOLTAREA EMOȚIONALĂ A ELEVILOR PRIN BUNE PRACTICI DIDACTICE

Înv. Rachina Elena-Teodora
Școala Gimnazială Udrești,
Școala Primară Lăunele de Jos,
Comuna Dănicei, Județul Vâlcea

Inteligența emoțională reprezintă capacitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, precum și de a recunoaște și influența emoțiile celorlalți. La vârsta școlară mică, dezvoltarea acesteia are un rol esențial în formarea echilibrului emoțional și social al copiilor, contribuind la adaptarea lor în mediul școlar și la crearea unor relații armonioase cu colegii și cadrele didactice.

Școala reprezintă un mediu propice pentru exersarea și consolidarea acestor abilități, iar cadrul didactic joacă un rol fundamental în sprijinirea procesului de dezvoltare emoțională. Prin activități adecvate, profesorul poate oferi elevilor contexte variate în care să își exprime emoțiile, să le gestioneze și să învețe să colaboreze cu cei din jur într-un mod constructiv și empatic.

Prezentul referat își propune să evidențieze importanța cultivării inteligenței emoționale în ciclul primar și să ofere exemple de bune practici care pot fi integrate în activitatea didactică, precum activități de omogenizare a clasei, jocuri de liniștire, exerciții de dezvoltare a atenției și a inteligenței emoționale, metode de predare inovative și strategii eficiente de gestionare a dinamicii grupului.

Dezvoltarea emoțională în ciclul primar reprezintă un proces complex prin care copiii învață să își recunoască și să își gestioneze emoțiile, să relaționeze cu cei din jur și să își construiască o imagine de sine pozitivă. La această vârstă, elevii încep să își exprime emoțiile într-un mod mai controlat, să își dezvolte empatia și să își formeze abilități de cooperare și rezolvare a conflictelor. Totodată, ei au nevoie de ghidaj pentru a înțelege emoțiile celorlalți și pentru a învăța să reacționeze adecvat în diverse situații sociale.



Legătura dintre dezvoltarea emoțională și succesul școlar este strânsă, întrucât o bună gestionare a emoțiilor contribuie la creșterea motivației pentru învățare, la îmbunătățirea relațiilor cu colegii și la adaptarea mai ușoară la cerințele școlare. Elevii care își dezvoltă inteligența emoțională manifestă o mai mare încredere în propriile forțe, își gestionează mai bine stresul și reușesc să colaboreze eficient în cadrul activităților de grup. Astfel, dezvoltarea emoțională devine un factor important pentru succesul academic și pentru integrarea armonioasă în colectiv.

Printre cadrele teoretice relevante în acest context se numără modelul inteligențelor multiple propus de Howard Gardner, care subliniază existența unor tipuri variate de inteligență, inclusiv cea interpersonală și intrapersonală, ambele esențiale pentru înțelegerea și gestionarea emoțiilor. De asemenea, teoria atașamentului elaborată de John Bowlby evidențiază importanța relațiilor sigure și de încredere în dezvoltarea emoțională a copilului, subliniind rolul adultului de referință în crearea unui mediu afectiv stabil și predictibil. Aceste perspective teoretice oferă un cadru valoros pentru implementarea unor strategii didactice care să sprijine dezvoltarea emoțională a elevilor în ciclul primar.

În procesul de dezvoltare a laturii emoționale a elevilor din ciclul primar, aplicarea unor bune practici didactice contribuie semnificativ la crearea unui mediu școlar armonios și la consolidarea abilităților socio-emoționale. Printre aceste practici se numără:

Activități de omogenizare a clasei

La începutul anului școlar, este esențială crearea unui climat prietenos și incluziv, care să faciliteze integrarea fiecărui elev în colectiv. Jocurile de cunoaștere, precum „Ghicește cine sunt” sau „Ștafeta prezentărilor”, le oferă copiilor ocazia să împărtășească informații despre ei într-un mod relaxat și distractiv. De asemenea, exercițiile de formare a grupurilor de lucru prin metode interactive, cum ar fi „Pânza prieteniei” — în care fiecare copil spune ceva pozitiv despre colegul de la capătul firului de ață — ajută la consolidarea relațiilor interpersonale și la dezvoltarea sentimentului de apartenență la grup.

Jocuri de liniștire și relaxare

În momentele de agitație sau după activități solicitante, tehnicile de respirație și relaxare ghidată au un efect benefic asupra stării emoționale a elevilor. Un exemplu este exercițiul „Respirăm ca valurile mării”, în care copiii sunt ghidați să inspire și să expire lent, urmărind un ritm calm și constant. De asemenea, jocurile de rol și poveștile terapeutice le permit

elevilor să își exprime emoțiile prin intermediul personajelor, învățând să își înțeleagă și să își gestioneze trăirile într-un cadru sigur și empatic.

Exerciții de dezvoltare a atenției și a inteligenței emoționale

Pentru îmbunătățirea concentrării și recunoașterea emoțiilor, activitățile de mindfulness, precum „Sfera atenției” — unde copiii închid ochii și ascultă sunetele din jur timp de câteva minute — le dezvoltă capacitatea de a rămâne ancorați în prezent și de a-și controla reacțiile impulsive. Totodată, jocurile de recunoaștere și exprimare a emoțiilor, cum ar fi „Roata emoțiilor”, le oferă ocazia să identifice și să denumească diferite stări emoționale, atât proprii, cât și ale celor din jur.

Metode de predare inovative

Învățarea bazată pe proiecte reprezintă o metodă eficientă de a implica elevii în activități practice, în care colaborarea și gestionarea emoțiilor joacă un rol important. Spre exemplu, realizarea unui proiect despre „Prietenia și empatia” le oferă elevilor șansa de a lucra în echipă și de a-și exprima ideile într-un cadru deschis. De asemenea, utilizarea poveștilor cu tâlc pentru stimularea empatiei și a gândirii critice le permite copiilor să exploreze dileme morale și să își dezvolte abilități de analiză emoțională.

Strategii didactice eficiente

Crearea unui climat pozitiv și sigur în clasă este esențială pentru dezvoltarea emoțională a elevilor. Stabilirea unor reguli clare și aplicarea unui limbaj pozitiv îi ajută pe copii să se simtă în siguranță și să își exprime emoțiile liber. Feedback-ul constructiv și tehnicile de rezolvare a conflictelor, precum „Cercul încrederii”, îi învață să își asume responsabilitatea pentru acțiunile lor și să găsească soluții pașnice în situațiile tensionate.

Mijloace practice

Instrumentele didactice pot susține dezvoltarea emoțională prin activități simple și eficiente. Jurnalul emoțiilor, în care copiii își notează zilnic stările sufletești și motivele acestora, devine un prilej de reflecție personală și de învățare a autoevaluării emoționale. Panoul clasei pentru exprimarea stării de spirit, unde fiecare elev își așază numele lângă o emoticonă care reflectă starea sa, le oferă cadrelor didactice ocazia de a identifica rapid nevoile emoționale ale elevilor și de a interveni prompt acolo unde este necesar.



Prin aplicarea acestor bune practici, cadrele didactice pot contribui în mod activ la formarea unui mediu educațional în care dezvoltarea emoțională a fiecărui copil să fie susținută și valorificată. Aceste activități nu doar că îmbunătățesc climatul clasei, dar și sprijină elevii în construirea unor relații armonioase și în dezvoltarea unor abilități esențiale pentru viață.

Dezvoltarea emoțională a elevilor din ciclul primar reprezintă un proces esențial, cu impact pe termen lung asupra echilibrului lor interior și asupra relațiilor pe care le construiesc cu cei din jur. Implementarea constantă a activităților menite să sprijine acest demers contribuie nu doar la îmbunătățirea climatului clasei, ci și la consolidarea încrederii în sine, la dezvoltarea empatiei și la crearea unui mediu în care fiecare copil se simte valorizat și în siguranță. Prin integrarea acestor practici în rutina zilnică, elevii învață să își exprime emoțiile într-un mod sănătos și să își gestioneze mai bine trăirile, ceea ce facilitează și procesul de învățare.

Un factor decisiv în succesul acestor inițiative îl reprezintă colaborarea strânsă dintre familie și școală. Comunicarea constantă între cadrele didactice și părinți permite o înțelegere mai profundă a nevoilor emoționale ale copiilor și oferă continuitate în aplicarea acestor practici și acasă. Organizarea unor întâlniri periodice sau a unor ateliere dedicate părinților poate fi o modalitate eficientă de a le oferi acestora resurse și strategii prin care să sprijine dezvoltarea emoțională a copiilor și în afara mediului școlar.

Pentru integrarea acestor bune practici în rutina zilnică a clasei, se pot adopta câteva strategii simple și eficiente. Începerea fiecărei zile cu un scurt moment de reflecție sau cu un exercițiu de respirație poate contribui la crearea unui climat liniștit și pozitiv. De asemenea, rezervarea unui timp dedicat dialogului despre emoții, prin activități precum „jurnalul emoțiilor” sau „panoul stării de spirit”, le oferă elevilor prilejul de a-și împărtăși trăirile într-un cadru sigur și prietenos. În plus, integrarea poveștilor cu tâlc și a jocurilor de rol în activitățile didactice sprijină învățarea prin experiențe directe, oferind elevilor contexte variate pentru exersarea abilităților emoționale.

În concluzie, dezvoltarea laturii emoționale a elevilor necesită o abordare constantă și bine structurată, în care colaborarea dintre școală și familie joacă un rol esențial. Prin implementarea unor bune practici adaptate nevoilor fiecărei clase, se creează un mediu

educațional armonios, în care copiii nu doar că învață, ci și cresc emoțional, pregătiți să facă față provocărilor viitoare cu echilibru și încredere.

Bibliografie:

- Goleman, Daniel. *Inteligența emoțională*. București: Editura Curtea Veche, 2008.
- Gardner, Howard. *Inteligențe multiple: Noi orizonturi în teorie și practică*. București: Editura Sigma, 2006.
- Bowlby, John. *Teoria atașamentului: Bazele securității afective*. București: Editura Trei, 2012.
- Miclea, Mircea. *Psihologie cognitivă*. Cluj-Napoca: Editura Polirom, 2003.
- Radu, Ion. *Strategii didactice inovative în învățământul primar*. București: Editura Didactică și Pedagogică, 2015.
- Stan, Elena. *Dezvoltarea competențelor emoționale la vârsta școlară mică*. Iași: Editura Polirom, 2017.

URSULEȚUL CARE A ÎNVĂȚAT SĂ ZBOARE

Prof. educație timpurie Rădoi Bianca-Andreea

Grădinița nr. 154, București

Într-o grădiniță veselă, cu ferestre mari și colorate, trăiau Ursuleții Curajoși, o grupă de ursuleți isteți care învățau și se jucau împreună zi de zi. În fiecare dimineață, din sala lor de clasă se auzeau râsete, cântece și povești, iar în curtea plină de flori și leagăne, lăbuțele pufoase alergau în toate părțile.

Ursulina, educatoarea lor blândă, avea blănița moale ca o păturică și ochii calzi ca mierea. Ea îi învăța pe ursuleți să fie curajoși, buni și înțelepți. Însă, pe măsură ce zilele treceau, se apropia un moment important: plecarea la școala urșilor mari.

Pentru unii dintre ei, gândul acesta era plin de entuziasm, dar pentru Moru, un ursuleț maroniu cu lăbuțe pufoase și urechiușe rotunde, era înfricoșător.

Într-o dimineață, după ce s-au jucat afară, Moru s-a așezat pe o buturugă, cu urechiușele pleoștite și privirea pierdută. Luna, o ursulețică jucăușă cu blăniță aurie, s-a apropiat curiosă.

— Moru, ce ai pățit? De ce nu vii să ne jucăm?

Moru oftă adânc și-și scutură lăbuțele de praf.

— Eu nu vreau să plec la școală! Aici e casa mea. Ce mă fac dacă nu o să știu să fiu urs mare?

Luna clipi de câteva ori, apoi își lăsă capul ușor într-o parte.

— Cum adică?

— Aici știu fiecare jucărie, fiecare colțișor al grădiniței, fiecare sunet. Știu unde se ascunde vântul și unde cântă greierii. Dar acolo... acolo nu știu nimic! Moru își încrucișă lăbuțele și privi în jos. Gândul că va trebui să învețe lucruri noi, să cunoască alți ursuleți și să stea într-un loc necunoscut îl făcea să se simtă mic și neajutorat.

Ursulina, care îi ascultase fără să-i întrerupă, se apropie și îi mângâie blând pe cap.

— Moru, știi, schimbarea este ca vântul care mângâie frunzele. La început, poate părea ciudată, dar fără ea, păsările nu ar învăța niciodată să zboare.

— Dar eu nu sunt o pasăre. Eu sunt un ursuleț!

Ursulina zâmbi și se așeză lângă el, sprijinindu-se de trunchiul unui copac.

— Și crezi că ursuleții nu învață să zboare?

— Nu există urși care zboară! Se revoltă acesta.

— O, ba da! spuse Ursulina, făcându-i cu ochiul. Doar că ei zboară în felul lor. Hai să îți spun o poveste... „Povestea ursulețului care a învățat să zboare” începe așa...A fost odată un ursuleț, pe nume Mura, care trăia într-o grădiniță la fel ca noi. Când a venit vremea să meargă la școală, s-a speriat. Credea că nu va ști să scrie, să citească sau să numere, și asta o făcea să se simtă mică și neajutorată. Într-o zi, în timp ce se plimba prin pădure, Mura a văzut un pui de pasăre care încerca să zboare. De fiecare dată când își întindea aripile, cădea pe pământ.

„Săracul de el, nu o să învețe niciodată”, a spus Mura, clătinând din cap.

Atunci, mama pasăre care stătea ascunsă printre crengile unui copac, i-a șoptit blând: „Fiecare pasăre cade de câteva ori înainte să zboare. Dar dacă nu încearcă, nu va zbura niciodată.”

Mura a privit puiul de pasăre cum se ridică iar și iar, până când, la un moment dat, a reușit să plutească lin prin aer.

„Oaaaau!” a șoptit Mura, cu ochii mari de uimire.

În acel moment Moru și-a dat seama că și ea era ca acel pui de pasăre. Poate că la început școala părea greu de înțeles, dar, încet-încet, cu răbdare și curaj, avea să învețe și el.

— Și ce s-a întâmplat cu Mura? întrebă Moru, prins de poveste.

— A mers la școală, a învățat să scrie, să citească și să descopere lucruri noi. Iar într-o zi, fără să-și dea seama, a simțit că zboară... în felul ei.

Moru rămase tăcut. Privi grădinița, jucăriile, curtea. Știa fiecare colțișor, dar, cumva, în sufletul lui, simțea că dincolo de curtea grădiniței îl aștepta o lume întreagă pe care încă nu o cunoștea.

Ursulina îl privi cu blândețe.

— Moru, crezi că și tu vei învăța să zbori?

Ursulețul se gândi o clipă, apoi ridică privirea spre ea, cu un licăr în ochi.

— Poate că da...

— Eu știu sigur, spuse Ursulina, și îi făcu cu ochiul.

Din acea zi, Moru nu s-a mai temut de școală. Pentru că înțeleșese că, uneori, trebuie să-ți întinzi lăbuțele și să ai încredere că vântul schimbării te va purta spre locuri minunate.

MORALA:

Schimbarea poate părea înfricoșătoare, dar este felul în care creștem și descoperim lucruri minunate. Dacă nu îndrăznim să încercăm, nu vom afla niciodată cât de sus putem zbura.

STRATEGII DIDACTICE ȘI METODE INOVATIVE PENTRU SPRIJINIREA DEZVOLTĂRII SOCIO-EMOTIONALE A COPIILOR

Prof.înv.primar Rădoi Mariana
Școala Primara „Marin Drăcea”, Izvoru, Com. Gogoșari, Jud. Giurgiu

Sprijinirea dezvoltării socio-emoționale a copiilor prin strategii didactice și metode inovative este esențială pentru a-i ajuta să își exprime emoțiile, să dezvolte empatia și să învețe să gestioneze relațiile interpersonale. Iată câteva metode eficiente:

1. Poveștile ca instrument de dezvoltare emoțională

Poveștile oferă un context sigur pentru copii să exploreze emoții, să empatizeze cu personaje și să înțeleagă diferite perspective.

- **Lectura interactivă:** Opriți-vă în timpul lecturii și întrebați copiii cum cred că se simte personajul și ce ar face ei în locul lui.
- **Jurnalul emoțiilor:** După lectură, copiii desenează sau scriu despre un moment în care s-au simțit ca personajul respectiv.
- **Teatru de păpuși:** Copiii creează finaluri alternative ale poveștilor, explorând astfel diferite moduri de a gestiona emoțiile.

2. Arta ca mijloc de exprimare a emoțiilor

Arta oferă copiilor o modalitate non-verbală de a exprima ceea ce simt.

- **Desenele emoțiilor:** Copiii desenează un moment în care s-au simțit fericiți, triști sau furioși și apoi discută despre desen.
- **Colajul sentimentelor:** Folosind imagini din reviste sau materiale colorate, copiii creează colaje care reflectă emoțiile lor.
- **Modelajul emoțiilor:** Folosind plastilină sau lut, copiii modelează o expresie facială care reprezintă cum se simt.

3. Jocuri de rol și dramatizare

Jocurile de rol îi ajută pe copii să înțeleagă perspective diferite și să exerseze răspunsuri adecvate emoțional.

- **„Cum ai reacționa dacă...?”**: Copiii primesc scenarii (ex: „Un prieten îți ia jucăria fără să ceară voie”) și își exprimă emoțiile.
- **Teatrul improvizat**: Copiii interpretează mici scenete despre prietenie, empatie sau gestionarea furiei.
- **Pălăria emoțiilor**: Fiecare copil trage un bilețel cu o emoție și trebuie să o exprime prin mimică și gesturi.

4. Mindfulness și tehnici de relaxare

Practicile de mindfulness ajută copiii să își gestioneze stresul și să fie mai conștienți de emoțiile lor.

- **Respirația „balon”**: Copiii învață să inspire adânc, imaginându-și că își umflă burta ca un balon, apoi să expire încet.
- **Ghid de recunoaștere a emoțiilor**: Un tabel cu emoji-uri sau imagini care să-i ajute să identifice și să numească ce simt.
- **Jurnalul recunoștinței**: La sfârșitul zilei, fiecare copil notează sau desenează trei lucruri pentru care este recunoscător.

5. Cooperare și rezolvare de probleme prin jocuri de grup

Jocurile colaborative încurajează relațiile sănătoase și rezolvarea pașnică a conflictelor.

- **„Ghicește emoția”**: Un copil mimează o emoție, iar ceilalți trebuie să o ghicească și să spună o situație în care au simțit la fel.
- **Construcții în echipă**: Copiii construiesc împreună un turn sau un pod, dezvoltând abilități de colaborare și comunicare.
- **„Firul prieteniei”**: Un ghem de lână este trecut de la un copil la altul, fiecare spunând un lucru frumos despre celălalt. La final, se creează o „pânză” care simbolizează legătura dintre ei.

Referințe bibliografice:

1. **Goleman, D.** (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
 - O lucrare fundamentală despre inteligența emoțională și impactul său asupra dezvoltării copiilor.
2. **Elias, M. J., Tobias, S. E., & Friedlander, B. S.** (1999). *Emotionally Intelligent Parenting: How to Raise a Self-Disciplined, Responsible, Socially Skilled Child*. Harmony Books.
 - Oferă strategii pentru părinți și educatori în sprijinirea dezvoltării emoționale a copiilor.
3. **Malchiodi, C. A.** (2012). *The Art Therapy Sourcebook*. McGraw-Hill.
 - Explorează utilizarea artei pentru exprimarea emoțiilor și dezvoltarea personală a copiilor.
4. **Bettelheim, B.** (1976). *The Uses of Enchantment: The Meaning and Importance of Fairy Tales*. Knopf.
 - Analizează modul în care basmele ajută copiii să înțeleagă emoțiile și conflictele interioare.

TOLERANȚA SE ÎNVAȚĂ DE MIC COPIL (PROIECT DE ACTIVITATE INTEGRATĂ)

Profesor inv. preșcolar Rohrman Simona
Grădinița „Brândușa”

Introducere

În articolul cu activități pentru dezvoltarea inteligenței emoționale la preșcolari de mai jos veți regăsi prezentat un proiect de activitate integrată, proiect derulat la o grupă mare și care se dorește implementat în fiecare an deoarece consider că povestea terapeutică prezentată, “Elefantul Elmer”, este de actualitate oricând iar copiii preșcolari învață cel mai bine din povești.

GRUPA: Mare

TEMA ANUALĂ: „Cu ce și cum exprimăm ceea ce simțim?”

TEMA PROIECTULUI: „Magia poveștilor ”

TEMA ACTIVITĂȚII: „Elefantul Elmer” – poveste terapeutică

CATEGORII DE ACTIVITĂȚI: Educație pentru societate (DOS), Activități Liber Alese (ALA1)

FORMA DE REALIZARE: activitate integrată (DOS+ALA1)

TIPUL ACTIVITĂȚII: Consolidare de cunoștințe și deprinderi

SCOPUL ACTIVITĂȚII: Consolidarea abilității de recunoaștere, acceptare și respect a diversității

OBIECTIVE OPERAȚIONALE:

Pe parcursul și la sfârșitul activității copiii vor fi capabili:

O1 – să identifice mesajul și stările emoționale transmise de întâmplările din poveste;

O2 – să exprime emoțiile identificate;

O3 – să lipească bucăți de hârtie diferit colorată pentru a evidenția emoțiile prin care trece elefantul în poveste;

O4 – să îmbine piesele de puzzle pentru a reda un tablou din poveste;

O5 – să realizeze elefanții din poveste folosind nisip și apă;

O6 – să execute mișcările sugerate de textul cântecului “Marșul Elefanților”

STRATEGII DIDACTICE:

Metode și procedee: povestirea, conversația, explicația, problematizarea, cubul, turul galeriei;

Mijloace de învățământ: povestea educatoarei, marionete-elefanți gri și marioneta-elefantul Elmer, macheta cu decorul din poveste, cubul, măști de elefanți, forme de copt - elefant, puzzle;

Formă de organizare: frontal, pe grupuri.

DURATA: 40 de minute

MATERIAL BIBLIOGRAFIC:

1. „Curriculum pentru educație timpurie”, 2019.
2. Lolica Tătaru, Adina Glava, Olga Chiș, “Piramida cunoașterii - Repere metodice în aplicarea curriculumului preșcolar”, Editura Diamant, 2014, pag.311 – 362.
3. David McKee, „Elefantul Elmer”, Editura Pandora Publishing, București, 2015.

SCENARIUL ACTIVITĂȚII

Copiii intră în sala de grupă cântând :”Un elefant se legăna”, apoi se așează în formă de semicerc, fiecare pe câte o pernă pentru a începe activitatea.

Copiii observă că în această zi a apărut în sala de grupă un cută și o scrisoare uriașă. Pentru a le satisface curiozitatea legată de noua activitate, educatoarea citește copiilor Scrisoarea Uriașă, în care aceștia află ce poveste minunată vor audia cu ajutorul doamnelor educatoare. Ca să se poată deschide cutăul magic cu surprize pentru ei , copiii vor trebui să asculte cu mare atenție povestea și apoi să răspundă la câteva întrebări odată ce cutăul magic pe care-l vor găsi în cută, se rostogolește. Apoi vor trebui să treacă trei probe prin care vor dovedi cât de atenți, isteți și harnici sunt ei. Din Scrisoare vor afla că în cută sunt și măștile necesare desfășurării dansului elefanților.

DOS

Se expune copiilor povestea “Elefantul Elmer” utilizând macheta (care se descoperă treptat) și siluetele personajelor. Deoarece este o poveste cunoscută copiilor vom purta o discuție cu ajutorul “Cutăului culorilor” pentru a vedea cum se simțea Elmer între toți elefanții, ce a făcut el ca să fie acceptat, cum s-a simțit când a fost și el gri ca toți ceilalți elefanți, cum s-au purtat cu el turma de elefanți. Este prezentat cutăul ale cărui fețe sunt colorate diferit. Fiecare față a cutăului are o sarcină (descrie, compară, asociază, analizează, aplică, argumentează) pentru a identifica consecințele comportamentului personajelor și stările emoționale ale acestora. Educatoarea urmărește exprimarea corectă în propoziții și folosirea unui vocabular adecvat.

- 1. DESCRIE :Descrie ce culoare avea turma de elefanți. Descrie ce culoare avea Elmer.
- 2. COMPARĂ :Compară cum se purtau elefanții gri și cum se purta Elmer.
- 3. ASOCIAZĂ :Cum te-ai simți dacă ai fi diferit de colegii din grupă?
- 4. ANALIZEAZĂ :Cum se simte Elmer la începutul poveștii? Ce a făcut el ca să se simtă mai bine? Ce părere aveți despre ideea lui ? Dacă Elmer rămânea gri cum s-ar fi simțit? Ce au

făcut restul elefanților după ce ploaia l-a descoperit pe Elmer? Cum s-a simțit apoi Elmer? Ce a stabilit turma de elefanți ?

- 5. APLICĂ : Imită scena în care Elmer i-a speriat pe elefanți.
- 6. ARGUMENTEAZĂ : Cum trebuie să te porți ca să fii acceptat de ceilalți? Ce ne învață această poveste?

Concluzionăm că este foarte important cum ne comportăm cu prietenii noștri, cu colegii noștri, să nu râdem de ei, să-i acceptăm, să nu-i supărăm, să vorbim frumos cu ei, să-i ajutăm dacă putem.

ALA 1

TRANZIȚIE:

Copiii recită versurile :” Bat din palme clap, clap, clap/Din picioare trap, trap, trap/Ne-nvârtim ne răsucim/ Și la mese noi pornim!” și se așează la cele 3 mese pregătite: masa luminoasă, tabla magnetică și masa pentru nisip și apă.

Copiii le vor fi prezentate centrele de activitate și se vor executa exercițiile de încălzire a mușchilor mâinilor.

La Centrul JOC DE MASĂ – „Tablou din poveste” , copiii se vor așeza la masa luminoasă unde vor îmbina piesele de puzzle și le vor lipi pe carton colorat realizând astfel o scenă din poveste.

La Centrul ARTĂ – „Colajul emoțiilor lui Elmer”, copiii vor lipi bucăți colorate de hârtie autocolantă în interiorul conturului corpului lui Elmer pe tabla magnetică pentru a evidenția emoțiile prin care trece elefantul în poveste.

La Centrul NISIP ȘI APĂ – „Elmer și prietenii lui”, copiii vor realiza o turmă de elefanți cu ajutorul formelor cu model de elefant.

Copiii lucrează la centre într-o ambianță plăcută, având ca fundal sonor cântecele învățate despre elefanți: ”Elefantul Cici”, “Elefantul cu jambiere”, “Un elefant se legăna”, etc..

După finalizarea sarcinilor, copiii de la fiecare centru își vor prezenta lucrările iar dănele educatoare vor lăuda copiii pentru activitatea desfășurată la centre. Apoi prin metoda

Turul galeriei copiii sunt regrupați în 3 echipe pentru a verifica ce au avut de lucrat, ce au lucrat efectiv, dacă au reușit să îndeplinească corect sarcinile primite, ce emoții au transmis prin aceste produse realizate.

În încheierea activității copiii sunt întrebați cum se simt acum și se vor face aprecieri individuale și colective.

Apoi copiii sunt invitați să descopere ultima surpriză din cufăr și anume, măștile de elefanți cu ajutorul cărora vor dansa Marșul elefanților împreună cu dnele educatoare pe melodia din Cartea Junglei și astfel vor ieși din sala de grupă. (TRANZIȚIE)

ELEFANTUL ELMER

de David McKee

A fost odată o turmă de elefanți. Elefanți tineri, elefanți bătrâni, elefanți înalți, grași sau slabi. Elefanți așa și așa, de toate formele, dar toți fericiți și toți de aceeași culoare. Toți, în afară de Elmer.

Elmer era diferit. Elmer era multicolor. Elmer era galben și portocaliu și roșu și roz și violet și albastru și verde și negru și alb. Elmer *nu* avea culoarea elefanților.

Elmer îi făcea să râdă pe elefanți. Uneori, el glumea cu ceilalți elefanți, alteori, aceștia glumeau cu el. Dar, de obicei, Elmer era cel care stârnea chiar și cel mai mic zâmbet.

Într-o noapte, Elmer nu putea să doarmă; îl frământa gândul că s-a săturat să fie diferit de ceilalți. “Cine a mai pomenit un elefant multicolor?” se gândea el. “Nu-i de mirare că toți râd de mine.”

A doua zi dimineața, înainte ca toți ceilalți să se trezească de-a binelea, Elmer a plecat tiptil, fără să-l vadă nimeni.

Mergând prin junglă, Elmer s-a întâlnit și cu alte animale. Ele îi spuneau întotdeauna:

-Bună dimineața, Elmer! Și de fiecare dată, Elmer zâmbea și le răspundea:

-Bună dimineața!

După ce a mers mult, Elmer a găsit ceea ce căuta: un arbust mare. Un arbust imens, plin cu fructe de pădure; fructe de culoarea elefanților. Elmer a prins arbustul cu trompa și a început să-l scuture; și l-a scuturat până când fructele au căzut pe pământ. După ce pământul s-a acoperit de fructe, Elmer s-a întins pe jos și a început să se tăvălească pe toate părțile. Apoi a adunat grămezi de fructe și s-a frecat cu ele pe tot corpul, acoperindu-se cu sucul de fructe până când n-a mai ramas nici strop de galben și portocaliu și roșu și roz și violet și albastru și verde și negru și alb.

Când a terminat, Elmer arăta ca un elefant obișnuit. După aceea Elmer s-a întors la turma lui. Pe drum, s-a întâlnit din nou cu alte animale. De data aceasta, toate îi ziceau:

-Bună dimineața, elefantule!

Elmer, bucuros că nu a fost recunoscut, zâmbea și le răspundea de fiecare dată:

-Bună dimineața!

Când Elmer a ajuns la turma lui, toți elefanții stăteau liniștiți. Niciunul nu l-a recunoscut pe Elmer care și-a croit drum în mijlocul turmei.

După un timp, Elmer și-a dat seama că ceva nu era în regulă. Dar ce? S-a uitat în jurul lui: aceeași junglă, același cer senin, același nor de ploaie care venea din când în când și, în sfârșit, aceiași elefanți dintotdeauna. Elmer s-a uitat la ei.

Elefanții stăteau absolut nemișcați. Elmer nu-i mai văzuse niciodată atât de serioși. Și cu cât îi privea mai mult pe elefanții care stăteau serioși, tăcuți și nemișcați, cu atât mai mult îi venea să râdă. Până la urmă n-a mai rezistat. A ridicat trompa și a strigat din toate puterile: BUUUUU!

Elefanții s-au speriat și au căzut pe unde s-a nimerit.

-Doamne, Dumnezeu! Au strigat ei, apoi l-au văzut pe Elmer care se prăpădea de râs.

-Elmer! El trebuie să fie! au spus ei. Și toți elefanții au izbucnit în râs și au râs cum n-au mai râs niciodată.



În timp ce râdeau, a început ploaia, iar când stropii de ploaie l-au udat pe Elmer, iar a început să i se vadă pielea colorată. Elefanții au râs întruna în timp ce apa de ploaie l-a spălat complet pe Elmer.

-Oh, Elmer, a spus printre hohote de râs un elefant bătrân. Ne-ai făcut să râdem cu multe glume bune, dar asta le-a întrecut pe toate. N-ai rezistat mult timp și ți-ai arătat din nou adevărata față.

-Trebuie să sărbătorim această zi în fiecare an, a spus altul.

-Asta va fi ziua lui Elmer. Toți elefanții trebuie să-și picteze pielea în culori, iar Elmer se va picta în culoarea elefanților.

Și exact asta fac elefanții. O zi pe an, ei își vopsesc pielea în culori și defilează. În ziua aceea, dacă veți vedea un elefant cu pielea de culoarea elefantului, să știți că acela este Elmer.

CONCLUZIA: SĂ TE BUCURI CĂ EȘTI DIFERIT ȘI CĂ POȚI SĂ-I FACI SĂ SE AMUZE PE CEI DIN JURUL TĂU ! SĂ-I ACCEPȚI PE CEILALȚI AȘA CUM SUNT !

DEZVOLTAREA SOCIO-EMOȚIONALĂ A PREȘCOLARILOR -FUNDAMENT ȘI INTERVENȚII EDUCAȚIONALE

Prof. înv. preșcolar Roșioru Florentina Liliana
Grădinița cu P.P. ”Floare albastră”, Craiova

Dezvoltarea socio-emoțională a copiilor preșcolari constituie o dimensiune fundamentală a educației timpurii. În contextul actual, în care inteligența emoțională este recunoscută ca factor-cheie în succesul personal și profesional, formarea acestor abilități devine prioritară încă din primii ani de viață. Articolul de față evidențiază importanța dezvoltării socio-emoționale, prezintă fundamente teoretice, precum și exemple concrete de activități didactice menite să sprijine evoluția emoțională și socială a copiilor de vârstă preșcolară.

1. Importanța dezvoltării socio-emoționale în perioada preșcolară

Copilul preșcolar se află într-o perioadă de intensă dezvoltare – biologică, cognitivă, afectivă și socială. Conform modelului lui Erik Erikson, etapa specifică vârstei 3-6 ani este „Inițiativă vs. vinovăție”, în care copilul își dezvoltă încrederea în sine, autonomia și capacitatea de a interacționa cu ceilalți. Totodată, Daniel Goleman subliniază că inteligența emoțională – înțeleasă ca abilitate de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții și pe ale celorlalți – se formează în mare parte în copilărie.

Un copil care învață să își exprime emoțiile, să gestioneze conflicte, să colaboreze și să manifeste empatie este mai bine pregătit pentru școală și viață. Studiile arată că o bună dezvoltare socio-emoțională este strâns legată de performanțele academice ulterioare, de relațiile sănătoase cu ceilalți și de reziliență emoțională.

2. Rolul educatoarei în formarea competențelor socio-emoționale

Educatoarea are un rol central în facilitarea dezvoltării socio-emoționale a copiilor, prin:
crearea unui climat afectiv securizant;

modelarea comportamentelor pozitive;

promovarea regulilor clare și a exprimării libere a emoțiilor;

intervenția în situații conflictuale cu tact și empatie;

integrarea sistematică a activităților de educație emoțională în rutina zilnică.

Este esențial ca educatoarea să cunoască nivelul de dezvoltare emoțională al fiecărui copil și să adapteze intervențiile la nevoile individuale și la contextul de grup.

3. Activități didactice pentru stimularea dezvoltării socio-emoționale

3.1. Activități de recunoaștere și exprimare a emoțiilor, având ca scop dezvoltarea vocabularului emoțional, conștientizarea și exprimarea sentimentelor. Un exemplu este jocul „**Roata Emoțiilor**”.

Descrierea activității .Activitatea „Roata Emoțiilor” se desfășoară într-un cadru liniștit, în grup mare sau în grupuri mici și are rolul de a-i ajuta pe copii să recunoască, să numească și să exprime emoțiile într-un mod creativ și interactiv. Copiii sunt invitați, pe rând, să învârtă o roată colorată, pe care sunt ilustrate chipuri expresive ce redau emoții de bază (bucurie, tristețe, furie, frică, surpriză, dezgust etc.). După ce se oprește roata, copilul identifică emoția indicată, o numește și este încurajat să povestească o situație reală în care a simțit acea emoție. Educatoarea îl poate sprijini prin întrebări ajutătoare: „Ce s-a întâmplat?”, „Cine era cu tine?”, „Ce ai făcut atunci?”, „Cum te-ai simțit după aceea?”. În funcție de nivelul de dezvoltare al grupului, activitatea poate fi extinsă prin dramatizări scurte sau jocuri de rol legate de emoția respectivă.

Scopul activității este acela de a dezvoltare a competențelor socio-emoționale prin recunoașterea, exprimarea și înțelegerea emoțiilor proprii și ale celorlalți.

3.2. Activități de reglare emoțională, având ca scop învățarea strategiilor de calmare și de gestionare a emoțiilor puternice. Un exemplu de jocul numit „**Cutia liniștii**”.

Descrierea jocului: ”Cutia liniștii,, este un recipient decorat, de obicei din carton sau plastic, care conține diverse obiecte senzoriale și calmante, cum ar fi mingi anti-stres, bile senzoriale, cartonașe cu exerciții de respirație, cărți mici cu povești liniștitoare, sau materiale moi. Copiii sunt încurajați să folosească această cutie atunci când simt nevoia să se liniștească.

Scopul jocului:

Scopul este de a oferi copiilor un instrument concret pentru reglarea emoțiilor puternice, promovând auto-controlul și calmarea într-un mod sigur și plăcut. Copiii învață să recunoască semnele stresului și să utilizeze tehnici de relaxare, contribuind astfel la dezvoltarea inteligenței emoționale.

3.3. Activități de cooperare și empatie având ca scop formarea relațiilor pozitive, învățarea respectului și colaborării. Un exemplu de este jocul „**Păianjenul prietenos**”.

Descrierea jocului. Copiii stau în cerc, iar educatoarea ține o minge moale sau un ghem de ață. Ea spune un compliment unui copil și aruncă mingea spre el, ținând capătul aței. Copilul care primește mingea procedează la fel, creându-se o pânză de păianjen. Jocul

continuă până când toți copiii au fost incluși. Apoi, discută despre cum se simt când primesc sau oferă complimente.

Scopul activității este de a întări coeziunea grupului, de a dezvolta empatia și respectul reciproc, dar și de a exercita exprimarea aprecierilor pozitive. Această activitate îi ajută pe copii să înțeleagă importanța sprijinului reciproc și să construiască relații pozitive.

Paianjenul prietenos

3.4. Activități integrate în rutina zilnică

-Salutul de dimineață – copiii aleg cum doresc să fie salutați (îmbrățișare, zâmbet, fluturare din mână);

-Calendarul emoțiilor – la intrarea în grupă, fiecare copil lipește un cartonaș cu starea sa de spirit;

-„Ședința de grup” – la finalul zilei, copiii discută despre ce i-a bucurat sau ce i-a supărat.

4. Evaluarea progresului socio-emoțional

Evaluarea se realizează prin observare sistematică, discuții individuale, fișe ilustrative și portofolii. Important este ca accentul să nu cadă pe performanță, ci pe progres și exprimare sinceră.

Instrumente utile:

-Jurnalul educatoarei cu note zilnice;

-Scale de evaluare a comportamentului pro-social (ex. cum cere ajutorul, cum oferă sprijin);

-Fotografii, lucrări artistice, înregistrări audio-video

5. Concluzii

Educația socio-emoțională nu este un „opțional” în învățământul preșcolar, ci un pilon fundamental în formarea copiilor. Prin activități bine alese, adaptate nivelului de dezvoltare și nevoilor individuale, educatoarele contribuie la formarea unor viitori adulți echilibrați, empatici, capabili să gestioneze conflicte și emoții cu maturitate. O educație care pune sufletul copilului în centrul atenției devine o educație cu impact pe viață.

Bibliografie

1. Goleman, D. (2008). Inteligența emoțională. Editura Curtea Veche.
2. Erikson, E. (1963). Childhood and Society. W.W. Norton & Company.
3. Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL).
4. Haheu-Munteanu, E., Bruja, C.-V. – Dezvoltarea socio-emoțională a preșcolarilor prin activitățile opționale din grădiniță.
5. Emoțiile și socializarea în preșcolaritate – articol publicat de Universitatea Babeș-Bolyai.

Proiect de lecție

Numele propunătorului:	Prof. Rusu Simona Liliana
Instituția școlară:	Școala Gimnazială Miron Costin”, Suceava
Titlul activității:	„Eu și cei din jurul meu”
Tipul lecției	Formare de abilități și atitudini
Clasa:	Pregătitoare
Scopul lecției:	Formarea și dezvoltarea deprinderii de a identifica și respecta principalele reguli de comportare, în diferite situații
Competențe specifice :	<p>Dezvoltare personală</p> <p>2.1. Recunoașterea emoțiilor de bază în situații simple, familiare;</p> <p>2.2. Identificarea regulilor de comunicare în activitatea școlară;</p> <p>2.3. Explorarea caracteristicilor ființelor și obiectelor preferate și a interacțiunii simple cu acestea;</p> <p>Comunicare în limba română</p> <p>2.3. Participarea cu interes la dialoguri scurte, în situații de comunicare uzuală;</p>
Obiectivele activității:	<ul style="list-style-type: none"> - să identifice comportamentele pozitive și negative din povestea prezentată; - să specifice modalități de corectare ale acestora; - să inițieze dialoguri simple, pornind de la imaginile date; - să exemplifice prin intermediul jocului de rol aplicarea corectă a principalelor reguli de comportament
Strategii didactice:	<p>Metode si procedee: conversația, explicația, expunerea, jocul de rol, observația, conversația euristică;</p> <p>Mijloace de învățământ: panou <i>Întâlnirea de dimineață, Povestea lui Ionel</i>, imagini <i>Reguli de comportare</i>, jetoane;</p> <p>Moduri de organizare: frontal, individual, în perechi</p>
Resurse:	Umane: 21 elevi



BlissIQ

Inspiră · Învăță · Expiră · Lubește



Temporale: 50 minute

Desfășurarea activității:

Întâlnirea de dimineață

Activitatea va debuta cu recitarea următoarelor versuri:

Salutul

„Dimineața a sosit,/ Toți copiii s-au trezit/Și la școală au venit.

A-nceput o nouă zi,/ Bună dimineața, copii!”

Prezența

Se va realiza cu ajutorul frunzelor personalizate ale *Copacului copiilor isteți*. Astfel, elevii prezenți își vor așeza șabloanele pe crengile acestuia, iar cele ale copiilor prezenți vor fi așezate în partea de jos.

Calendarul zilei

Completarea **Calendarului naturii** se va realiza concomitent cu răspunsurile primite la întrebările adresate. Se stabilesc coordonatele zilei: ziua, data, luna, anul, anotimpul, starea vremii. Pe măsură ce se identifică toate datele, calendarul naturii va fi completat cu jetoanele potrivite.

Gimnastica de înviorare

Pentru că toți copiii trebuie să crească mari, puternici și sănătoși, gimnastica de înviorare nu trebuie să lipsească din programul zilei. Elevii se vor organiza și vor executa mișcărilor sugerate de textul cântecului *Ora-i de plecat la școală*.

Roata emoțiilor

Învățătoarea va întreba copiii care este starea emoțională a fiecăruia în această primă parte a zilei, rotind acul “Roții emoțiilor” în cadranul potrivit.

Regulile clasei

Afișate la loc vizibil, regulile clasei vor fi reamintite împreună cu copiii și transmise de învățătoare într-o manieră încurajatoare: ”Eu știu ca voi veți fi astăzi atenți la activitățile desfășurate, veți vorbi atunci când sunteți întrebați, veți folosi vocea de interior, vă aveți aștepta rândul, veți fi prietenoși și vă veți ajuta unii pe alții”.

Captarea atenției se va realiza cu ajutorului unei povestioare despre



Ionel, care își dorește mult să meargă la petrecerea aniversară a lui Toma.

Pornind de la răspunsul primit din partea elevilor (*Ionel nu a fost invitat la petrecerea lui Toma deoarece nu cunoaște toate regulile de comportare.*), învățătoarea va prezenta copiilor o serie de imagini în care sunt prezentate comportamentele negative din povestire. Pe baza acestora, se va iniția un dialog, stabilindu-se ce este greșit și cum trebuie corectat/ îndreptat respectivul comportament .

Cu ajutorul videoproietorului, acestea vor fi proiectate și analizate.

Se va stabili astfel că un copil care cunoaște regulile de comportare

- * salută și răspunde la salutul celor din jur
- * respectă regulile clasei și se poartă frumos cu colegii
- * la spațiul de joacă utilizează corect jocurile puse la dispoziție și este prietenos cu ceilalți copii
- * respectă regulile în mijloacele de transport în comun

Pentru a avea prieteni și pentru a fi invitat la petrecere, elevii îl sfătuiesc pe Ionel să se poarte frumos cu cei din jur, să fie politicos, să respecte regulile impuse în situațiile enumerate, să își ajute părinții și să protejeze natura.

Activitate în completare

La aniversare - joc de rol

Pornind de la situația dată, elevii vor juca rolul lui Ionel, demonstrând că acum cunosc principalele reguli de comportare civilizată.

Coapacități dobândite de elevi:

Capacitatea de a stabili coordonatele zilei (ziua, data, luna, anul, anotim-pul, starea vremii).

Capacitatea de a identifica și descrie comportamentele redade în imagini

Capacitatea de a numi principalele reguli de compor-tare civilizată, în diferite situații



BlissIQ

Inspiră · Învăță · Expiră · Iubește.



Capacitatea de a imita acțiunile corepun-zătoare unui comportament civilizat, în diferite situații

Concluzii și aprecieri	Se fac aprecieri asupra activității desfășurate și modului în care elevii s-au simțit la această oră. Ei vor fi felicitați pentru că l-au ajutat pe Ionel.
Bibliografie:	<ol style="list-style-type: none">1. Mihăescu Mirela și colectivul- <i>Metode activ- participative aplicate în învățământul primar</i>, Editura Didactica Publishing House, București2. Adina Grigore, Cristina Toma, Ioana Neagoe, Claudia Negritoiu, Augustina Anghel, Nicoleta-Sonia Ionica, Maria-Magdalena Nicolescu– <i>Ghid practic pentru clasa pregătitoare</i>, Editura Ars Libris

DEZVOLTAREA ABILITĂȚILOR SOCIO-EMOȚIONALE A ELEVILOR DIN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PRIMAR

Prof. Samoilă Adina Florentina

Școala Gimnazială „Carmen Sylva” Horia, jud. Neamț

„Trebuie să ceri de fiecare dată ceea ce poate fiecare să dea.“

(Antoine de Saint-Exupery)

Noțiunea de inteligență emoțională a fost formulată pentru prima dată de Wayne Leon Payne în S.U.A în anul 1985, care considera că „inteligența emoțională implică o relaționare creativă cu stările de teamă, durere și dorință” (cf. M. Roco, 2001).

Cel mai important element al inteligenței emoționale îl constituie emoțiile. Ele sunt foarte importante deoarece asigură: supraviețuirea, luarea deciziilor, stabilirea limitelor și comunicarea. Studiile arată că inteligența emoțională este cel mai bun predictor pentru achizițiile viitoare ale copiilor, pentru succes, față de inteligența tradițională, cognitivă și abilitățile tehnice.

Dezvoltarea socio-emoțională vizează debutul vieții sociale a copilului, capacitatea lui de a stabili și menține interacțiuni cu adulți și copii, de a-și percepe și exprima emoțiile, de a înțelege și a răspunde emoțiilor celorlalți, precum și dezvoltarea conceptului de sine. În strânsă corelație cu conceptul de sine se dezvoltă imaginea despre sine a copilului, care influențează decisiv procesul de învățare. Jocuri, cântece, activități educative, îndeplinirea sarcinilor trasate de părinți sau efectuarea temelor date de învățătoare, toate manifestările școlarului sunt însoțite de emoții și sentimente.

Dezvoltarea socială și emoțională reprezintă fundamentul relațiilor și interacțiunilor care dau semnificație experiențelor copiilor de acasă, de la grădiniță, din comunitate. Ea influențează semnificativ succesul copiilor în viață și la școală.

Calitatea acestor interacțiuni stimulează dezvoltarea socio-emoțională adecvată a copiilor. Specificul acestui domeniu este dat de strânsa legătură care există între planul social și cel emoțional. Ambele dimensiuni se completează reciproc și sunt interdependente. Interacțiunile sociale reușite fac posibilă dezvoltarea unei imagini de sine pozitivă și a autocontrolului.

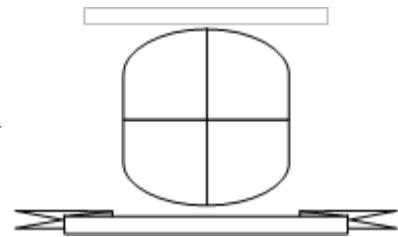
Jocul oferă posibilitatea cunoașterii nivelului dezvoltării intelectuale a elevilor, fapt ce va permite aplicarea unor metode pedagogice optime fiecărui caz în parte. Prin joc învățăm să trăim împreună cu ceilalți, învățăm să ne exprimăm, învățăm să fim! Copiii care se joacă mai mult, își dezvoltă mai ușor logica, empatia, încrederea în ei și în ceilalți.

Prin joc, copilul reușește să-și concentreze atenția, să urmărească desfășurarea evenimentelor la care asistă și să achiziționeze informația propusă de adult în procesul educațional inclus în obiectivele curriculare. Pentru copil, jocul este modalitatea de a experimenta și stă la baza stilului de învățare încă din prima copilărie.

În paginile care urmează se regăsesc câteva exemple sugestive de astfel de activități care urmăresc dezvoltarea socio-emoțională a copiilor în scopul integrării eficiente a acestora în școală și ulterior în societate.

1. Joc: BLAZONUL

Participanții își scriu doar prenumele (în partea superioară a blazonului).



Fiecare din cele 4 sectoare reprezintă câte un domeniu principal de viață. Utilizând simboluri știute individual, fiecare participant va ilustra 4 domenii, corespunzător câte unul fiecărei părți a crucii. De exemplu: anturajul, preocupările, lucrul, visele. Aceste domenii pot fi prestabilite de către moderator sau participanții vor alege în mod individual domenii pe care le consideră relevante. Acestea pot fi alese și în funcție de tema întrunirii și profilul grupului, participanții putând fi invitați să-și illustreze altele, ca de exemplu: familia, înțelegerea cu ceilalți, etc.) Nimeni nu are voie să scrie mai mult decât prenumele pe foaie - totul este înfățișat doar prin desen. Când participanții termină de completat blazonul, fără a discuta între ei, se vizitează reciproc, privindu-și realizările.

Ulterior, pe două șiruri, față în față, participanții își împărtășesc cu perechea cele desenate: fiecare încearcă să "ghicească" ce a vrut să prezinte celălalt. În cazul în care numărul de membri din grup este optim și /sau există timp fizic mai mult, fiecare membru își va prezenta producția și, implicit, va face cunoștință cu blazoanele tuturor colegilor.

Apoi, pe cealaltă parte a foii cu reprezentarea blazonului, fiecare membru este rugat să deseneze o față zâmbitoare, tristă, serioasă, supărată care corespunde stării afective, emoționale pe care a trăit-o pe parcursul acestui exercițiu. În final, fiecare participant va transmite bilețelul cu ce a desenat celorlalți colegi, primind la rândul său bilețelul altui membru (bilețelele pot „călători” în sensul acelor de ceasornic până când sunt epuizate.

2. JOC: DIN PERSONAJE NEGATIVE, PERSONAJE POZITIVE

Competență generală: intercunoaștere și relaționare pozitivă

Scop: conștientizarea efectelor negative ale prejudecăților, abordarea situațiilor conflictuale din perspectiva „câștig-câștig”.

Competențe specifice:

- să cunoască efectele negative ale prejudecăților;
- să aplice învățăturile de credință în viața personală: înțelegere și acceptare.

Metoda: conversația

Desfășurare: Se aleg povești cu personaje pozitive și negative aflate într-un conflict evident. După ce ascultă povestea se va discuta despre personajele negative, identificând conflictul. Îi ajut punând întrebările:

- Cine este fericit/nefericit la sfârșitul poveștii? De ce?
- Au fost încălcate drepturile vreunui personaj? Ale cui? De către cine?

Apoi le cer să recreeze povestirea din perspectiva personajului negativ, care este pedepsit de obicei de către autor (lupul din Capra cu trei iezi sau din Scufița Roșie). Copiii trebuie să rezolve pașnic toate situațiile conflictuale astfel încât toate personajele să fie mulțumite, iar copiii observă că:

- Oricine are dreptul la o a doua șansă și are dreptul să se apere;
- Înainte de a-l acuza pe celălalt trebuie să cercetezi cauza, să-l înțelegi și să-l accepți așa cum este;
- Emoțiile negative pot fi înlocuite de cele pozitive, fapt care conduce la schimbarea atitudinilor celor din jur;
- Lumea ar fi mai bună dacă între oameni ar fi **ÎNȚELEGERE, ACCEPTARE ȘI DRAGOSTE**

Apoi se comunică rezumatul discuțiilor și soluția pașnică adoptată de grup.

3. Joc: GHEMUL MAGIC

Competență generală: intercunoaștere și relaționare pozitivă

Scop: conștientizarea calităților celor din jur, exprimare liberă în cadrul grupului

Competențe specifice:

-Să cunoască calitățile celor din jur

-să cunoască rolul relațiilor bune (de calitate) în cadrul grupului

Materiale: un ghem de ață

Descriere: Profesorul are în mână un ghem de ață colorată. El va oferi ghemul unui participant spunându-i de ce l-a ales: „te-am ales pentru că ești un prieten bun, mă ajută...sau te-am ales pentru că știi jocuri frumoase...etc”Cel ales prinde ața și oferă ghemul altui coleg spunându-i ce calitate a remarcat la el, de ce îl apreciază. Fiecare participant va alege cel puțin un coleg până ce ața va forma o rețea asemănătoare unei pânze de păianjen.

Întrebările adresate la final sunt:

Cum v-ați simțit în timpul jocului?

Ce ați aflat nou?

Concluzia profesorului poate fi: într-un colectiv /clasă toți colegii sunt conectați ca într-o rețea și este important ca relațiile să fie bune, adică să existe înțelegere, prietenie, respect, înțelegere.

4. Joc: BALOANE VESELE ȘI TRISTE

Scop: Activitatea vizează stimularea elevilor pe direcția unei exprimări emoționale deschise, autentice, spontane și descoperirea abilităților empatică, antrenarea conduitei prosoziale și de socializare, dezvoltarea spontaneității și exersarea potențialului creativ al elevilor.

Sarcina. După ce se umflă baloanele (galbene) cu ajutorul elevilor, aceștia vor desena (cu marker-ul) pe baloane stări și trăiri emoționale preferate: bucurie, tristețe, furie, mirare, îndoială, rușine etc. Așadar, elevii trebuie să identifice diferite stări emoționale, să confere etichete verbale acestor stări și să interpreteze în fața celorlalți un rol ales sau dat.

Baloanele se vor arunca în aer. Elevii le vor prinde pe rând și se vor identifica cu ele, experimentând toate trăirile.

"Pictura sentimentelor"

Scop: Activitatea își propune relaxarea elevilor, prin angajare tactil-chinestezică și facilitarea exprimării sentimentelor acestora.

Sarcina: Sub îndrumarea învățătoarei, elevii trebuie să realizeze o dactilo-pictură (pictură cu degetele), reprezentând diferite stări emoționale.

Exemple de stări emoționale exprimate: veselie, tristețe, mânie, supărare, îndoială, mirare, îngrijorare, frică, ură, rușine, vinovăție etc.

Elevii sunt invitați apoi să exprime exact ceea ce simt în acel moment (un alt desen), folosind culorile pe care le consideră cele mai potrivite.

Culorile alese, fluiditatea mișcării, tonurile și consistența petelor de culoare oferă indicii interesante privind afectivitatea, dar și calitatea cognițiilor.

5. Joc: MIMĂ

Scop: Recunoașterea emoțiilor, etichetarea corectă a emoțiilor.

Materiale: Fișă de lucru cu diferite situații ipotetice .

Sarcina: Realizați bilețele cu situațiile descrise în fișă și introduceți-le într-o cutie:

1. Împărțiți elevii în două grupe și explicați-le că vor avea ca sarcină să recunoască situația și emoțiile mimate de colegi.
2. Rugați elevii să-și desemneze câte un reprezentant și cereți acestuia să extragă din cutie un bilețel și să mimeze cât mai bine situația, utilizând gesturile și mimica, astfel încât membrii echipei lor să poată descoperi (din maxim 3 încercări) despre ce situație și emoție este vorba. Această activitate se poate desfășura și sub forma unui concurs în care câștigă grupa ce reușește să ghicească cele mai multe situații și emoții.
3. Discutați cu elevii câteva dintre situațiile identificate. Insistați pe diferențele care pot să apară în reacțiile emoționale la elevi diferiți.

6. Joc: PORTRETUL COLEGULUI MEU

Scop: Activitatea vizează întrecunoașterea, relaționarea în cadrul clasei, dezvoltarea interesului pentru ceilalți, socializarea.

Sarcina: Fiecare elev va căuta cât mai multe informații despre un coleg. Îi întreabă pe ceilalți cât mai multe lucruri despre colegul respectiv. La finalul investigației va cere informații despre coleg celui mai bun prieten al acestuia, apoi va realiza un desen care să-l reprezinte.

Va găsi asemănări între felul cum arată colegul său, preocupările și preferințele acestuia și ale sale. Prezintă apoi aceste informații și „portretul” în fața clasei.

7. Joc: GHICEȘTE CINE SUNT!

Scop: Activitatea are drept scop autocunoașterea și intercunoașterea.

Sarcină: Fiecare elev scrie pe un bilețel:

- culoarea părului
- culoarea ochilor
- sexul
- vârsta
- un hobby

Se amestecă toate biletele într-un coșuleț apoi învățătoarea sau unul dintre elevi extrage un bilet și citește conținutul acestuia. Elevii trebuie să ghicească despre cine este vorba. Cel recunoscut preia sarcina jocului.

8. Joc: CE CULOARE AU EMOȚIILE MELE?

Scop: Orice culoare poate fi asociată cu una sau mai multe emoții, precum orice emoție poate să aibă propria ei culoare. Obiectivul jocului este de ajuta elevii să-și înțeleagă emoțiile și să le verbalizeze, asociindu-le cu culori.

Materiale necesare: Câte un set de cartonașe colorate în 6 culori (galben, portocaliu, roșu, albastru, verde și negru) pentru fiecare elev.

Sarcina: Fiecare elev primește un set de cartonașe colorate, apoi fiecare pe rând este rugat să aleagă cartonașul care se potrivește cel mai bine cu felul în care se simte el pe moment. Apoi roagă-l să denumească o emoție care se potrivește cu cartonașul lui. Cere-i apoi să aleagă alt cartonaș și să spună o emoție care se potrivește cu culoarea aleasă. Repetă același lucru cu toate cartonașele.

Bine de știut: Fiecare dintre noi asociem la aceeași culoare emoții diferite. Spre exemplu pentru unii roșu înseamnă pasiune, pentru alții furie, frică. De aceea este foarte important să lași copilul să găsească propriile asocieri culoare-emoție, fără să îl corectezi sau să îi spui că greșește. Nu există răspunsuri corecte sau greșite când vine vorba de emoții. Acceptă pur și simplu emoția spusă de el și încurajează-l să continue.

9. Joc: MĂ SIMT BINE CÂND.....

Scop: Identificarea și conștientizarea acelor activități care generează atitudini și stări pozitive.

Sarcina: Fiecare elev primește o foaie de hârtie pe care va trebui să scrie 6 propoziții care încep astfel: "Mă simt bine când ..."

La final, toate fișele sunt citite cu voce tare de către fiecare elev și afișate în sala de clasă. Se vor scoate în evidență preocupările pe care majoritatea elevilor le au în comun. De asemenea se va discuta impactul afectiv al acestor activități asupra stării lor emoționale.

10. Joc: ROATA EMOȚIILOR

Scop: Conștientizarea, exprimarea și etichetarea corectă a emoțiilor.

Sarcina: Se prezintă elevilor „Roata emoțiilor”, explicându-le că o vor utiliza într-un joc pentru a înțelege mai bine emoțiile lor și ale celorlalți. În acest joc, câte un elev va învârti săgeata roții și când acesta se oprește la o emoție, va încerca să identifice și să reproducă emoția, să dea exemple de situații în care s-a simțit în acest fel. Se precizează că, în cazul în care roata se oprește tot la aceeași emoție, se va roti din nou, pentru a se putea discuta toate emoțiile.

Nu uitați să lăudați copiii pentru recunoașterea și etichetare corectă a emoțiilor!

11. Joc: OGLINDA MEA

Scop: Autocunoaștere, dezvoltarea imaginii de sine.

Sarcina: Fiecare elev își va alege un personaj preferat (din desene animate, din filme etc.), și va „cere” personajului respectiv să scrie 4-5 caracteristici ale sale (ale elevului) pe care să le și justifice. Chiar dacă în prima fază vor fi descrise probabil caracteristici fizice, instrucțiunile vor viza intrarea mai în profunzime, spre caracter, aptitudini, calități personale, comportament. Într-o altă variantă, sau într-o fază ulterioară a exercițiului, copilul va primi instrucția să își aleagă o persoană (reală) din anturajul său, și să-și imagineze cum l-ar caracteriza aceasta. De exemplu, Mihai îl va alege ca personaj preferat pe „Superman”, care va trebui să spună (sau să scrie) câteva lucruri despre Mihai. În faza următoare, Mihai o poate alege pe „mama”, care să îl caracterizeze, în același mod. Exercițiul îl îndeamnă pe copil la o explorare a propriei persoane, realizată într-un mod indirect, prin intermediul personajului

preferat, determinându-l la o auto-observare „din exterior”. Această aparentă detașare de propria persoană poate ușura atât identificarea și verbalizarea unor caracteristici, comportamente sau calități, în special la copiii de vârstă școlară mică, cât și perceperea mai bună a modului în care sunt „văzuți” de cei din jur.

12. Joc: ZARUL

Scop: Recunoașterea și exemplificarea emoțiilor.

Sarcina: Se folosește un zar având pe fiecare din cele 6 fețe o imagine sugestivă pentru câte o emoție (furie, tristețe, bucurie etc.) Câte un elev dă cu zarul, identifică emoția, apoi povestește o întâmplare ce exemplifică emoția.

13. Joc: INIMA ZDROBITĂ

Scop: Activitatea are drept scop să-i ajute pe elevi să înțeleagă modul în care comportamentul lor afectează sentimentele celorlalți.

Sarcina: Fiecare elev primește o inimă decupată din hârtie de culoare roșie. Învățătoarea scrie pe tablă 10 expresii jignitoare pe care elevii le-au auzit sau le-au folosit vreodată unii la adresa altora. De exemplu, "nu ai fost invitat", "nu ai ce căuta cu noi", "ești murdar", "ești sărac" etc. Acestea sunt scrise fără a face referire la o persoană anume. Sunt scrise apoi pe tablă alăturată 10 afirmații pozitive, plăcute pe care ei le-au auzit sau le-au exprimat unii la adresa altora. Învățătoarea citește lista cu expresii jignitoare. Se cere copiilor ca de fiecare dată când aud o expresie negativă să îndoiască, să facă un pliu pe inimă pe care o au în față. (după ce se citesc câteva expresii se verifică dacă toată lumea a făcut îndoiturile corect). Învățătoarea citește apoi lista cu expresii placute. Regula este, de data aceasta, ca după fiecare expresie pozitivă auzită, copiii să desfacă o îndoitură de pe inimă. Se cere apoi copiilor să observe faptul că, deși inimile și-au recăpătat forma inițială, ele arată totuși diferit, fiind pline de "cicatrici". Se poartă apoi discuții referitoare la modul în care acțiunile, vorbele și faptele noastre lasă amprente, "cicatrici", în inimile celor din jur.

Bibliografie

1. Roco, M. - *Creativitate și inteligență emoțională*, Editura POLIROM, Iași, 2001;
2. Păduraru C. C. , Petraru C., Gheorghiu G., - *Suport pentru activități de dezvoltare socioemoțională, Un zâmbet pe chipul tău, copile*, Piatra Neamț, 2014;



3. Simister, C. J. – *Jocuri pentru dezvoltarea inteligenței și creativității copiilor*, Ed. POLIROM, Iași, 2011;

4. Șova, T., Parea, A., - *Dezvoltarea emoțională a elevilor claselor primare: GHID METODOLOGIC* pentru cadre didactice și părinți, Bălți S.n 2020.

PROIECT EDUCAȚIONAL „ZILELE TOLERANȚEI LA GRĂDINIȚĂ”

Prof. învă. preșcolar Șarlea Ana
Școala Gimnazială „Simion Bărnuțiu”, Tiur-Blaj

Învățând copiii să fie toleranți și să rezolve conflictele într-un mod pașnic, contribuim la construirea unui viitor mai bun, în care relațiile sănătoase și respectul reciproc sunt prioritare. Atunci când vorbim despre toleranță este important să punem accentul pe abilitatea de a recunoaște diferențele ca pe un punct forte. Lucrăm cu toleranța concentrându-ne pe ceea ce este “diferit” ca fiind ceva pozitiv, în loc să vorbim despre ceea ce este “corect” și “greșit”. Pe parcursul acestei săptămâni, vom alocă timp prețios activităților care promovează toleranța.

Activitatea 1

Omuleții prieteniei



Activitatea 2

Ce îmi place la tine?



Activitatea 3

Ce animal ai vrea să fii?



Activitatea 1 – 11.11.2024 „Omuleții prieteniei”

OBIECTIVE: 1.Să încurajeze exprimarea sentimentelor pozitive față de colegi, să promoveze creativitatea și să contribuie la crearea unor legături emoționale și dezvoltarea toleranței în cadrul grupului.

2.Încurajarea copiilor să simtă că fac parte dintr-un grup în care fiecare are un rol important și aduce o contribuție valoroasă.

MATERIALE NECESARE: Post it-uri (fiecare copil primește un nr de post it-uri egal cu numărul de copii din grupă; se poate lucra și în echipe de 5-6 copii)

Creioane colorate, carioci, culori cerate, etc.

O foaie mai mare sau un dosar pentru fiecare copil, pentru a organiza colajul

Stickere, lipici și eventual bandă dublu-adezivă pentru a fixa desenele pe colaj

DEFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII 1. Introducerea temei activității:

Educatorul începe prin a explica activitatea într-un mod simplu și clar, de exemplu: „Astăzi vom face desene pentru fiecare dintre noi. Veți desena ceva ce vă place la fiecare coleg. La final, fiecare dintre voi va avea o foaie plină cu desenele colegilor, pentru a arăta ce apreciază fiecare dintre voi la el.”

2. Organizarea și setarea unui spațiu de lucru:

Fiecare copil primește mai multe post-it-uri/foi colorate, câte una pentru fiecare coleg. Educatorul poate așeza copiii la mese în cercuri mai mici, pentru ca aceștia să se simtă confortabil în timp ce lucrează și să se inspire unii pe alții.

3. Explicarea ideii de apreciere prin desen:

Educatorul le poate da exemple simple pentru a-i ajuta să se exprime prin desen, cum ar fi: „Poți desena zâmbetul unui coleg, o jucărie preferată pe care el o folosește des sau o activitate pe care o face bine, cum ar fi alergatul sau dansul.”

Este important ca educatorul să încurajeze copiii să gândească pozitiv și să le reamintească să se concentreze pe lucrurile frumoase pe care le văd la colegii lor.

4. Realizarea desenelor pentru colegi:

Educatorul joacă un rol important în gestionarea exercițiului. El spune: „Acum desenăm pentru”. Așteaptă ca toți copiii să termine desenele, apoi le colectează pentru copilul respectiv. Pe rând, copiii desenează pentru toți colegii.

5. Organizarea colajelor individuale: Odată ce toți copiii și-au finalizat desenele, educatorul va organiza desenele pentru fiecare copil.

Pe un panou sau o foaie mai mare, educatorul va aranja toate desenele primite pentru fiecare copil și le va lipi împreună, formând un colaj. Educatorul poate scrie numele fiecărui copil în mijlocul colajului, pentru a personaliza fiecare compoziție.

6. Prezentarea colajelor și reflecția finală:

Educatorul poate organiza un moment de prezentare în fața grupului, unde fiecare copil primește colajul realizat de colegi.

Fiecare copil va putea să privească desenele și să afle ce calități au observat colegii la el.

Activitatea 2 – 12.11.2024 „Ce îmi place la tine?”

OBIECTIVE

Să încurajeze exprimarea sentimentelor pozitive față de colegi, să promoveze creativitatea și să contribuie la crearea unor legături emoționale și dezvoltarea toleranței în cadrul grupului.

MATERIALE NECESARE: Post-it-uri (fiecare copil primește un nr de post-it-uri egal cu numărul de copii din grupă; se poate lucra și în echipe de 5-6 copii)

Creioane colorate, carioci, culori cerate, etc.

O foaie mai mare sau un dosar pentru fiecare copil, pentru a organiza colajul

Stickere, lipici și eventual bandă dublu-adezivă pentru a fixa desenele pe colaj

DEFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII 1. Introducerea temei activității:

Educatorul începe prin a explica activitatea într-un mod simplu și clar, de exemplu: „Astăzi vom face desene pentru fiecare dintre noi. Veți desena ceva ce vă place la fiecare coleg. La final, fiecare dintre voi va avea o foaie plină cu desenele colegilor, pentru a arăta ce apreciază fiecare dintre voi la el.”

2. Organizarea și setarea unui spațiu de lucru:

Fiecare copil primește mai multe post-it-uri/foi colorate, câte una pentru fiecare coleg.

Educatorul poate așeza copiii la mese în cercuri mai mici, pentru ca aceștia să se simtă confortabil în timp ce lucrează și să se inspire unii pe alții.

3. Explicarea ideii de apreciere prin desen:

Educatorul le poate da exemple simple pentru a-i ajuta să se exprime prin desen, cum ar fi: „Poți desena zâmbetul unui coleg, o jucărie preferată pe care el o folosește des sau o activitate pe care o face bine, cum ar fi alergatul sau dansul.”

Este important ca educatorul să încurajeze copiii să gândească pozitiv și să le reamintească să se concentreze pe lucrurile frumoase pe care le văd la colegii lor.

4. Realizarea desenelor pentru colegi:

Educatorul joacă un rol important în gestionarea exercițiului. El spune: „Acum desenăm pentru”. Așteaptă ca toți copiii să termine desenele, apoi le colectează pentru copilul respectiv. Pe rând, copiii desenează pentru toți colegii.

5. Organizarea colajelor individuale:

Odată ce toți copiii și-au finalizat desenele, educatorul va organiza desenele pentru fiecare copil.

Pe un panou sau o foaie mai mare, educatorul va aranja toate desenele primite pentru fiecare copil și le va lipi împreună, formând un colaj. Educatorul poate scrie numele fiecărui copil în mijlocul colajului, pentru a personaliza fiecare compoziție.

6. Prezentarea colajelor și reflecția finală:

Educatorul poate organiza un moment de prezentare în fața grupului, unde fiecare copil

primește colajul realizat de colegi.

Fiecare copil va putea să privească desenele și să afle ce calități au observat colegii la el.

Activitatea 3 – 13.11.2024 „Ce animal ai vrea să fii?”

OBIECTIVE

Dezvoltarea imaginației, cunoașterea și identificarea caracteristicilor animalelor, stimularea încrederii în sine și a sentimentului de apartenență în grup.

MATERIALE NECESARE:

Foi albe A4 sau plastilină (pentru modelarea animalelor)

Creioane colorate, carioci sau plastilină (pentru crearea animalelor)

(Opțional) Animal de pluș sau jucărie preferată de acasă care reprezintă un animal

DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII

1. Introducerea temei: Educatorul le spune copiilor: „Astăzi vom face un joc în care fiecare va fi un animal. Gândiți-vă bine – ce animal v-ar plăcea să fiți? Alegeți un animal care vă place mult și care vă reprezintă!”

2. Prima sarcină – alegerea și crearea animalului:

Fiecare copil își alege animalul preferat și îl poate desena pe o foaie A4, îl poate modela din plastilină sau, dacă este posibil, poate alege o jucărie sau o figurină din clasă.

Educatorul îi ajută pe cei care au nevoie de sprijin, discutând cu ei despre animalele preferate și caracteristicile acestora.

3. Prezentarea animalului ales:

După ce copiii și-au creat animalele, educatorul îi invită să le prezinte în fața clasei.

Fiecare copil spune ce animal a ales și de ce îi place acest animal, iar educatorul poate încuraja câteva descrieri simple: „Ce poate face acest animal? Este rapid, mare, colorat, poate zbura sau înota?”

4. Situații ipotetice – „Ridică mâna dacă...”:

Educatorul formulează situații ipotetice, în funcție de animalele prezentate de copii, astfel încât fiecare copil să ridice mâna măcar o dată. Exemple de situații:

- » „Ridică mâna animalul care poate să se urce în copac.”
- » „Ridică mâna animalul care poate să înoate.”
- » „Ridică mâna animalul care este foarte mare și puternic.”
- » „Ridică mâna animalul care are cele mai frumoase culori.”

Educatorul se asigură că fiecare copil este inclus și că are ocazia să ridice mâna măcar o dată.

Dacă este necesar, adaptează întrebările pentru a acoperi caracteristicile fiecărui animal.

5. Discuția despre abilități și diferențe:

La finalul jocului, educatorul îi invită pe copii să discute despre diferențele și asemănările dintre animale:

» „Uite câte animale diferite avem! Fiecare animal are ceva special – unele pot zbura, altele pot înota, unele sunt colorate, altele sunt foarte rapide. Ați observat și voi aceste diferențe?”

Concluzii: Este important să le explicăm copiilor ce înseamnă asertivitatea și diversitatea, de ce sunt importante diferențele și cum abilitățile și competențele fiecăruia dintre noi sunt importante atunci când trăim în comunitate.

Bibliografie: Paul Ekman, 2019, Emoții date pe față, editura TREI

OMOGENIZAREA CLASEI PRIN DEZVOLTAREA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE: O ACTIVITATE DIDACTICĂ INOVATOARE

Prof. înv primar Scurtan Diana-Maria
Liceul Teoretic Henri Coandă Craiova

În primii ani de școală, omogenizarea clasei este esențială pentru crearea unui mediu armonios și eficient de învățare. Acest articol prezintă o activitate didactică bazată pe exerciții de dezvoltare a inteligenței emoționale, menită să ajute elevii să își exprime emoțiile, să colaboreze și să își construiască relații pozitive.

În învățământul primar, fiecare copil vine la școală cu un bagaj emoțional diferit, iar integrarea acestora într-un colectiv unitar necesită strategii specifice. Dezvoltarea inteligenței emoționale joacă un rol crucial în adaptarea elevilor la mediul școlar și în îmbunătățirea interacțiunilor sociale. Copiii care își înțeleg și își gestionează emoțiile sunt mai capabili să colaboreze, să rezolve conflictele și să participe activ la activitățile educaționale.

Astfel, se impune utilizarea unor metode didactice care să faciliteze interacțiunea armonioasă între elevi și să creeze un climat pozitiv în clasă. În acest context, inteligența emoțională nu este doar un instrument de dezvoltare personală, ci și o necesitate în procesul educațional.

Obiectivele activității

- Îmbunătățirea abilităților de recunoaștere și exprimare a emoțiilor.
- Dezvoltarea empatiei și a colaborării între colegi.
- Creșterea încrederii în sine și a sentimentului de apartenență la grup.
- Dezvoltarea capacității de gestionare a emoțiilor în situații dificile.

Descrierea activității: „Roata emoțiilor”

Materiale necesare:

- O roată colorată împărțită în sectoare, fiecare conținând o emoție (fericire, tristețe, frică, furie, surpriză etc.).
- Cartonaje cu întrebări și situații care generează emoții.

- Foi de hârtie și creioane colorate.
- O tablă albă sau un panou pentru discuții comune.

Desfășurarea activității:

1. **Introducerea** – Învățătorul explică importanța emoțiilor și cum acestea influențează relațiile dintre oameni. Se folosește un scurt dialog interactiv pentru a stimula interesul elevilor.
2. **Roata emoțiilor** – Pe rând, fiecare elev rotește roata și trebuie să descrie o situație în care a simțit emoția indicată.
3. **Împărtășirea experiențelor** – Elevii discută în grupuri mici despre experiențele lor și cum au gestionat acele emoții.
4. **Exercițiu creativ** – Elevii desenează sau scriu despre o emoție pe care au experimentat-o recent și modul în care au făcut față acelei situații. Această etapă stimulează reflecția personală și încurajează elevii să își exprime emoțiile într-un mod creativ.
5. **Joc de rol** – Elevii sunt împărțiți în perechi și primesc scenariile legate de gestionarea emoțiilor (de exemplu, „Cum reacționezi când un coleg îți ia jucăria preferată?”). Aceștia trebuie să găsească o soluție pozitivă și să o pună în scenă.
6. **Reflecția finală** – Învățătorul ghidează o discuție despre ce au învățat elevii și cum pot folosi aceste cunoștințe în viața de zi cu zi. Fiecare copil este încurajat să ofere un exemplu concret despre cum va aplica învățăturile dobândite.

Această activitate îi ajută pe elevi să își dezvolte abilitățile socio-emoționale, să își exprime trăirile într-un mod sănătos și să creeze relații pozitive în clasă. De asemenea, contribuie la reducerea conflictelor și la crearea unui mediu de învățare sigur și prietenos. Elevii care își cunosc și își înțeleg emoțiile sunt mai receptivi la procesul de învățare și mai pregătiți să colaboreze cu ceilalți.

Prin aplicarea consecventă a unor astfel de exerciții, cadrele didactice pot observa o îmbunătățire a climatului clasei, o creștere a empatiei între elevi și o reducere a comportamentelor agresive sau izolate. În plus, elevii devin mai conștienți de propriile emoții și învață să le gestioneze într-un mod constructiv.

Bibliografie

- Goleman, D. (2006). *Inteligența emoțională*. București: Curtea Veche.
- Salovey, P. & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211.
- Elias, M. J., Tobias, S. E., & Friedlander, B. S. (1999). *Emotionally Intelligent Parenting*. New York: Three Rivers Press.
- Rimm-Kaufman, S. E., & Hamre, B. K. (2010). The Role of Psychological and Developmental Science in Efforts to Improve Teacher Quality. *Teachers College Record*, 112(12), 2988–3023.
- Denham, S. A. (2006). Social-Emotional Competence as Support for School Readiness: What Is It and How Do We Assess It? *Early Education and Development*, 17(1), 57–89.

DEZVOLTAREA COMPETENȚELOR ACADEMICE ȘI EMOȚIONALE LA CLASA I

Prof. învă. primar Senatovici Maria-Ștefania
Liceul Teoretic „Ioan Buteanu” Șomcuta Mare

Introducere

În procesul educațional, dezvoltarea armonioasă a elevilor de clasa I presupune atât formarea competențelor academice, cât și cultivarea inteligenței emoționale. Prin activități structurate și adaptate vârstei, elevii pot dobândi abilități esențiale pentru învățare și pentru gestionarea emoțiilor. Materialul de față propune o serie de exerciții și strategii care îmbină aceste două dimensiuni.

Exerciții de antrenament

Pentru consolidarea competențelor de citire, scriere și matematică, se pot folosi exerciții progresive:

Litera „M” și cuvintele asociate

1. Recunoaște și încercuiește litera „M” în propozițiile date.
2. Scrie cuvinte care încep cu litera „M”.
3. Formează propoziții scurte folosind cuvintele scrise.

Exercițiu de dezvoltare emoțională: „Povestea unui măgăruș fericit” – citirea unui scurt text despre un măgăruș care învață să împartă cu prietenii săi, urmat de o discuție despre generozitate și prietenie.

Numerele de la 1 la 10

1. Completează șirurile numerice (ex. 2, __, 4, __, 6...).
2. Asociază fiecare număr cu un obiect din clasă.
3. Rezolvă mici probleme ilustrate (ex. „Ana are 3 mere, iar Maria îi dă încă 2. Câte mere are Ana acum?”).

Exercițiu de dezvoltare emoțională: „Cum îmi gestionez emoțiile?” – fiecare elev desenează o situație în care s-a simțit trist/fericit/emoționat și discută despre modalități de a-și exprima emoțiile.

Subiecte pentru evaluări și concursuri

Pentru evaluarea cunoștințelor și integrarea inteligenței emoționale în procesul de învățare, propunem următorul set de întrebări:

1. **Citire:** Citește propoziția „Maria mănâncă mere roșii” și răspunde la întrebarea: „Ce culoare au merele?”.
2. **Scriere:** Completează spațiile libere: „__ a o pisică.”
3. **Matematică:** Desenează 4 mere și taie unul. Câte au rămas?
4. **Inteligență emoțională:** Ce faci când un coleg este trist? Scrie un răspuns scurt sau desenează.

Exemple de bune practici

Pentru a sprijini dezvoltarea laturii emoționale a elevilor, cadrele didactice pot integra în activitățile zilnice metode inovative:

- **Jocul „Banca Complimentelor”:** fiecare elev scrie un compliment despre colegul său și îl citește în fața clasei.
- **Respirația profundă pentru liniștire:** înainte de o evaluare, copiii sunt încurajați să inspire și să expire adânc de 3 ori pentru a reduce emoțiile.
- **„Roata emoțiilor”:** fiecare elev alege o imagine care reprezintă starea sa de spirit și o explică în câteva cuvinte.

Concluzie

Prin integrarea armonioasă a competențelor academice cu activități de dezvoltare emoțională, elevii de clasa I își vor dezvolta atât cunoștințele fundamentale, cât și abilități esențiale pentru interacțiunile sociale și gestionarea emoțiilor. Implementarea unor strategii variate asigură un proces educațional echilibrat și eficient.

Referințe bibliografice

- Goleman, D. (1995). *Inteligența emoțională*. București: Curtea Veche.
- Piaget, J. (1952). *The Origins of Intelligence in Children*. New York: Norton.
- Vygotsky, L. (1978). *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Cambridge: Harvard University Press.

ÎNVĂȚAREA OBSERVAȚIONALĂ CA STRATEGIE DE AUTOREGLARE SOCIALĂ

Prof. Educație timpurie Șerbănescu Damaris
Grădinița cu program prelungit nr.44, Constanța

Toate popoarele lumii au în credințele străvechi proverbe și zicători despre copiii care-și copiază părinții sau persoanele alături de care trăiesc, învățând de la adulți comportamente dezirabile sau indezirabile. Nu de puține ori auzim „copilul ce vede aia face”, „copiii după părinți, ca poamele după pom” sau „așchia nu sare departe de trunchi”.

Sistemul de învățământ prin programele sale mizează printre altele și pe puterea copiilor de a învăța prin observare și imitare pentru obținerea succesului educațional. Învățarea prin observare poate fi o „armă” cu două tăișuri, poate contribui la dezvoltarea armonioasă a individului sau poate duce la asimilarea de comportamente mai puțin dorite; dar aceeași „armă” poate fi folosită și ca strategie interioară de reglare și corectare conștientă.

Propun atenției cititorului *Învățarea prin observație ca strategie de autoreglare la copii*, evidențiind valoarea instructiv-educativă în cadrul programelor de dezvoltare a copiilor, contribuind astfel cu un plus de valoare în actul educațional și în formarea adulților de mai târziu. Maria Montessori folosește în cartea sa *La mente del bambino. Mente absorbante*, 1949, termenul de „minte absorbantă” caracterizând astfel creierul copiilor din lumea întreagă, „*mecanism de supraviețuire, achiziție de informații și dezvoltare ca fiind un proces non-selectiv și inconștient ce are loc în permanență și care nu necesită predare și învățare dirijată*”. Fenomenul de „absorbție” are loc de regulă în mediul social, care pune bazele învățării, experimentării, căutării de soluții viabile și contribuie la devenirea viitorului individ social.

Judith Rich Harris (2009, p.2) aduce în discuție importanța mediului școlar, profesorii și colegii deopotrivă, în formarea viitorului individ social, declasând astfel influența pe care o are familia. Aceeași autoare ne atrage atenția asupra faptului că „*buna creștere poate corecta o natură deficitară și lipsa cultivării poate strica o natură bună*” (J.R.Harris, 2009, p.2). În urma cercetărilor efectuate, Judith R. Harris recunoaște minimizarea influenței de uniformizare a părinților în favoarea profesorilor care exercită o transformare majoră, cu



Inspiră · Învăță · Expiră · Iubește

impact pe durata întregii vieți. Oamenii nu învață doar din ceea ce li se spune să facă ci și din imitarea a ceea ce observă că fac alți oameni în situații similare.

Albert Bandura, 1960, a pus bazele teoriei învățării prin modelare sau învățarea observațională, teorie social-cognitivă, prin determinismul reciproc în care determinanții interni și externi ai comportamentului se constituie într-un sistem de influențe interactive. Prin simpla observare a unui comportament un individ își poate internaliza informația folosind-o ulterior drept ghid pentru propriile acțiuni fără necesitatea vreunei întăririi condiționate. Observarea înlesnește consolidarea sau diminuarea unor reacții existente astfel încât poate duce la modelarea comportamentelor, atitudinilor, valorilor și deprinderilor sociale.

Concluziile obținute în urma experimentelor efectuate de A. Bandura ne aduc în prim plan următoarele idei:- recompensarea (poate fi doar finalizarea sarcinii cu succes) stimulează gradul înalt de imitare și fidelitatea comportamentelor imitate, - modelele comportamentale indezirabile nu sunt întotdeauna activate de către observatori, - gradul de imitare este mai ridicat dacă subiectul se consideră asemănător modelului urmărit, și - imitarea se realizează chiar dacă modelul nu este o persoană ci doar un personaj. Învățarea observațională presupune procese de atenție prin perceperea unor trăsături ale modelului comportamental, procese ale memoriei, procese de reproducere motorie și procesele motivaționale.

Conform teoriei învățării sociale, modelarea influențelor de învățare se produce în principal prin funcția informativă, în timpul expunerii, observatorii dobândesc în principal reprezentări simbolice ale activităților modelate care servesc drept ghiduri pentru performanțe ulterioare.

Stabilirea obiectivelor implică un proces de comparare a performanței percepute la un anumit standard și implică motivația personală. Autoreglarea comportamentală se poate defini ca termen ce desemnează o ajustare în comportament, o autocorectare, o pornire în urma unui impuls interior cu intenția de a obține un obiectiv. Aceasta implică detectarea unei stări prezente și compararea cu o condiție dorită sau cu o valoare de referință și se intervine dacă există o discrepanță. Autoreglarea implică autoevaluare, adaptare, ajustare, anticipare, autocorecție. Compararea între starea actuală și cea standard presupune că este o comparație între două reprezentări mentale.

Autoreglarea comportamentală cu un progres rapid în realizarea obiectivului propus declanșează un sentiment pozitiv. Dar putem, la fel de bine să avem situația ca obiectivul să nu fie micșorarea discrepanțelor ci chiar mărirea acestora declanșându-se la final tot

sentimentele pozitive datorită atingerii aceluși obiectiv.

În reglarea emoțiilor, oamenii caută să redirecționeze aflusul spontan al emoțiilor lor, să le dirijeze sau să le diminueze. Emoțiile sunt înțelese ca reacții ale oamenilor, pozitive sau negative, la evenimentele pe care le percep ca fiind relevante pentru preocupările lor în curs de desfășurare. Emoțiile din concepția autoreglării cuprind și gândurile ce produc emoții și sentimentele specifice, trăite pe parcursul răspunsurilor comportamentale și inevitabil există interconectare și o suprapunere a acestora. Conform modelului procesual, reglarea emoțiilor este generată într-o succesiune de patru etape:

1) dacă oamenii prevăd că răspunsul lor emoțional este nedorit, atunci ei încercă să se îndrepte spre o situație diferită (o strategie cunoscută sub numele de situație selectivă);

2) dacă situația este inevitabilă, oamenii pot încerca să schimbe situația (o strategie cunoscută sub numele de modificare situațională);

3) oamenii pot folosi distanțarea atențională, prin orientarea atenției lor departe de stimulii emoționali;

4) oamenii generează predicții, evaluări cognitive ale situației, care pot da naștere la un răspuns emoțional, în această etapă, oamenii se pot angaja în schimbare cognitivă. Finalitatea stadiului- emoțiile oamenilor sunt exprimate în comportamentul lor, oamenii se pot angaja în modelarea răspunsului, prin manipularea directă a expresiilor fiziologice, experiențiale sau comportamentale ale emoțiilor lor; pot inhiba expresii emoționale spontane sau pot recurge la controlul respirației. Modelul procesual (Gross, 1998, apud Vohs D. K. și Baumeister F.R.p.27) a contribuit la modelarea și definirea reglării emoțiilor, dar eficacitatea strategiilor de reglare a emoțiilor nu este bine coordonată cu desfășurarea răspunsurilor emoționale. Legătura dintre reglarea emoției și controlul cognitiv a fost confirmată de studii neuroimagistice, care au observat o corespondență strânsă între sistemele neurologice implicate în ambele tipuri de control. Modelele de autoregare emoțională și control cognitiv oferă asemănări și interdependențe perspectivei despre reglarea emoțiilor ca activitate orientată spre atingerea unor obiective. Această perspectivă distinge trei sarcini în reglarea emoțiilor: (1) identificarea necesității de reglare emoțională, (2) decide dacă și cum se implică în reglarea emoțiilor, și (3) adoptarea reglării emoționale (Gross, 2015, apud, idem, p.29). Când intensitatea emoțională este ridicată, s-a constatat că oamenii aleg strategii de distragere a atenției care probabil blochează emoțiile nedorite într-o etapă de procesare timpurie iar atunci când intensitatea emoțională este scăzută oamenii aleg reevaluarea strategiilor care implică procesarea



semnificației situației emoționale. Chiar dacă subiectul a selectat o strategie de reglare emoțională, ar putea să aibe dificultăți în aplicarea strategiei.

Autocontrolul, definit ca abilitatea de a modifica gândurile, emoțiile și comportamentele cuiva sau de a trece peste impulsurile și obiceiurile personale, permite monitorizarea și reglarea de sine pentru a satisface anumite așteptări. Aceste așteptări pot fi impuse de societate sau de sine și pot include legi, norme, idealuri, obiective și alte standarde. Se așteaptă ca oamenii să respecte lumina roșie a semaforului deși nu sunt alte mașini în trafic. Respectând legile stabilite pentru a menține ordinea și a proteja cetățenii, adesea este nevoie de autocontrol. Autocontrolul este important nu numai pentru respectarea unor reguli și standarde specifice dar și pentru reușita în nenumărate domenii: excelența academică, realizări profesionale, relațiile stabile și satisfăcătoare, adaptare socială, depășirea prejudecăților, rezistența la dependență, reglarea actelor violente -abținerea de la acțiune. Consolidarea autocontrolului pe termen lung duce la creșterea rezistenței și se poate face prin monitorizarea și îmbunătățirea obiceiurilor, prin exerciții precum activități de rutină zilnică efectuate cu mâna nedominantă, schimbarea obiceiurilor de vorbire și are ca rezultat depășirea stereotipurilor dăunătoare și renunțarea la comportamentele de dependență.

Bandura (1986) a identificat două procese de auto-reflexie care sunt strâns asociate cu auto-observarea: auto-judecată și auto-reacții. Auto-judecata implică autoevaluarea performanței și atribuirea de importanță cauzală a rezultatelor. Auto-evaluarea se referă la compararea informațiilor automonitorizate cu un standard sau un obiectiv. Dacă un subiect nu percepe nicio discrepanță între propriul comportament și cel standard se consideră că nu este necesară nicio modificare. Dacă există o discrepanță perceptibilă se va face o modificare comportamentală pentru a reduce dimensiunea discrepanței detectate.

Aceste acțiuni denumite colectiv ca autoreglare, sunt răspunsul natural, adesea automat ale persoanelor sănătoase la discrepanțele semnificative între așteptări și realitate. Autoreglarea eficientă este piatra de temelie a unei funcționări psihologice sănătoase. Termenul „autoreglare” descrie în linii mari o multitudine de procese implicate în punerea în aplicare a controlului asupra propriilor acțiuni.

Prin puterea exercițiului copiii dobândesc autoreglarea comportamentală încă din copilăria mică, prin abilități cognitive și acționale ce vor ajuta, clădi, consolida succesul personal și

social al individului. Adultul va experimenta eșecul cu o intensitate mult mai mare în cazul autoreglării pe care nu a exersat-o corect în perioada copilăriei.

Eisenberg și colegii (Eisenberg, Fabes, Murphy, et al., 1996, p.37) au motivat că, dacă copiii sunt capabili să-și regleze emoția negativă, sunt destul de capabil să-și concentreze atenția asupra nevoilor sau necazului altei persoane în loc de a se concentra doar pe sine, o supraexcitare empatică proprie. În concordanță cu acest argument, la copiii care au un nivel ridicat al controlului fără efort, s-a raportat că au mai puține sentimente de stres personal și niveluri mai ridicate de simpatie atunci când se confruntă cu alți prieteni/colegi în nevoie sau în primejdie.

Copiii care sunt foarte impulsivi funcționează după un sistem de recompense și prin urmare vor afișa emoție pozitivă atunci când aceștia vor obține recompense și emoție negativă (furie sau frustrare) atunci când recompensele sunt de neatins. Mai mult, copiii care sunt extrem de controlați pot prezenta timiditate și comportamente retrase și, prin urmare, sunt susceptibili de a fi respinși de către colegii lor, creând niveluri mai ridicate de emoții negative, în special frică și anxietate. În ceea ce privește impulsivitatea Aksan și Kochanska (2004; apud R.H.Hoyle p.38) au constatat că impulsivitatea în rândul copiilor cu vârste cuprinse între 2 și 4 ani a fost în general legată negativ de teamă. În plus, relația dintre impulsivitate și emoție negativă a fost găsită și într-o cultură non-occidentală, cum ar fi China (Eisenberg et al., 2007).

Mischel și colegii au constatat că întârzierea satisfacțiilor, măsurate la începutul copilăriei, au fost legate de realizarea pe termen lung a unei abilități mai bune de management de coping și stres și o mai mare competență socială în adolescență (Mischel, & Peake, 1990; apud Hoyle, p.48). Se definește întârziere de satisfacere ca set de procese motivaționale și cognitive legate de alegerea ulterioară sau a unui obiectiv mai îndepărtat în detrimentul unui obiectiv imediat. Întârzierea de satisfacere este un construct subordonat în cadrul mai mare, constructul de rezistență la ispită. În această teorie, întârzierea satisfacțiilor face parte dintr-un proces centrat pe ego, procesul primar, inconștient, impulsiv care caută satisfacerea imediată, este ținut sub control de procesele secundare ale ego-ului. Reglarea a fost conceptualizată ca fiind compusă din comportamente, aptitudini și strategii intrinseci care modelează această reactivitate pentru a îndeplini situațional solicitările și a atinge obiectivele personale.

Sugestii de teme pentru activități cu copiii: „Gândurile bune atrag fapte bune”, „Emoțiile mele, emoțiile celorlalți”, „Oare așa se face?”, „Cât de puternică e prietenia?”, „Idei

salvatoare”, „Povești vechi, povești noi”. Scopurile propuse pot fi: dezvoltarea abilităților de control al gândurilor pentru o bună relaționare în grupul de colegi, dezvoltarea abilității de recunoaștere a emoțiilor de bază în situații specifice, procesarea informațiilor la un nivel teoretic operationalizate prin jocul de rol, dezvoltarea relațiilor sănătoase în mediul școlar și social, dezvoltarea gândirii creative și folosirea soluțiilor creative, descoperirea unor modele funcționale utile în situații specifice. Strategiile didactice implementate cu succes folosesc

metode didactice precum: povestirea (povești terapeutice), vizionare filmulețe educative, studiu de caz, joc de rol, joc didactic, suplimentate de: expunerea, observația, analiza, conversația, dezbateră, brainstorming, problematizarea, dezbateră. *Grilă de observare a învățării prin observație ca strategie de autoreglare socială :*

Nr crt	Indicatori comportamentali de autoreglare socială
1	Se raportează la obiectivul acțiunii sale
2	Își reprezintă etapele de parcurs în învățare
3	Analizează informațiile din mediul înconjurător
4	Se raportează la criteriile în evaluarea gradului de eficiență a învățării
5	Verbalizează adecvat ce îl determină să acționeze (propria motivație)
6	Verbalizează adecvat propriile stări emoționale
7	Își monitorizează acțiunile proprii
8	Stabilește obiective țintă
9	Selectează strategii cognitive
10	Aplică adecvat strategii cognitive
11	Selectează resurse necesare
12	Practică acțiuni colaborative în mediu social
13	Verbalizează reprezentarea mentală a comportamentului de intenție
14	Se raportează constant la timp atunci când lucrează într-o activitate monitorizată temporal
15	Solicită ajutor la nevoie
16	Își raportează acțiunile la schema-plan
17	Caută alternative atunci când schema-plan este contrazisă de realitate/ resursele disponibile
18	Nu renunță la sarcină, chiar dacă apar obstacole
19	Reducerea emoțiilor negative prin copingul stresului
20	Credințe, atitudini, valori, legate de sarcina de realizat
21	Identifică modificări în contextul/ mediu de lucru
22	Exersează din proprie inițiativă acțiuni asimilate

Practicarea activităților didactice pornind de la strategia învățării observaționale generează efecte pozitive la nivelul exersării, formării unor elemente de reglare comportamentală specifică învățării prin implementarea unui set de activități didactice prin care se pot extinde cunoștințele, abilitățile, atitudinile și deprinderile necesare în dezvoltarea unor elemente de autocontrol comportamental.

BIBLIOGRAFIE

1. Bandura Albert, *Self-efficacy in Changing Societies*, 1995, Editura Cambridge University Press, New York
2. Baumeister F. Roy, *Self-Regulation and Self-Control*, 2018, Editura Routledge Taylor&Francis Group
3. Cocoradă Elena, *Introducere în teoriile învățării*, 2010, Editura Polirom
4. Harris Judith Rich, *The nurture assumption: why children turn out the way they do*, 2009, Editura Free press A Division of Simon & Schuster
5. Hoyle H. Rick, *Handbook of Personality and Self-Regulation*, 2010, Blackwell Publishing Ltd
6. Montessori Maria, *Mintea absorbantă*, 2006, Editura A.P.A., Drobeta Turnul Severin

CURAJUL PRIN OCHII COPIILOR

Prof. înv. primar Seres Laura Ancuța
Liceul Greco-Catolic „Iuliu Maniu” Oradea

Trăind într-o societate a cărei complexitate este într-o continuă creștere, face ca toți oamenii să fie puși în fața provocărilor de a se adapta unei lumi care nu mai este la fel de sigură și predictibilă cum era odată, iar din punctul de vedere al copiilor, creșterea și maturizarea sunt mult mai dificile. Datorită acestor schimbări continue, stresul specific copilăriei a atins cote maxime, ceea ce subliniază necesitatea acordării unei atenții mai mari dezvoltării inteligenței socio-emoționale în rândul copiilor.

Inteligența emoțională este adesea interpretată greșit. Pentru a înțelege mai bine ce presupune, este important să clarificăm ce nu este inteligența emoțională:

- Nu înseamnă să-ți ascunzi sau reprimi emoțiile, ci să le recunoști, să le înțelegi și să le gestionezi într-un mod sănătos.
- Persoană cu inteligența emoțională nu este neapărat mereu amabilă sau evită conflictele. Dimpotrivă, ea știe să-și exprime punctul de vedere cu fermitate, dar și cu empatie.
- Nu este un substitut pentru inteligența cognitivă. O persoană poate avea un IQ ridicat, dar o inteligență emoțională scăzută și invers.
- Nu este fixă, ea poate fi dezvoltată și îmbunătățită prin exercițiu și reflecție.

Termenul de „inteligență emoțională” a fost formulat pentru prima dată într-o teză de doctorat în S.U.A, în 1985. Wayne Leon Payne consideră că inteligența emoțională este o abilitate care implică o relaționare creativă cu stările de teamă, durere și dorință (Roco, 2001, p.139).

Ființele umane funcționează atât la nivel cognitiv, cât și emoțional, însă emoțiile sunt cele care se află în centrul trăirii lor, sunt cele care le oferă energia și motivația necesare îndeplinirii unor sarcini (Gardenswartz, Cherbosgue & Rowe, 2010).

Această idee este regăsită și la Segal (1997), care afirmă faptul că emoția și intelectul sunt jumătățile aceluiași întreg.

Inteligența socio-emoțională nu se rezumă doar la recunoașterea și gestionarea emoțiilor, ci implică și dezvoltarea unor trăsături esențiale pentru adaptarea și succesul în viață. Una dintre aceste trăsături este curajul, o abilitate fundamentală care permite depășirea fricilor, asumarea riscurilor calculate și gestionarea provocărilor cu încredere.

Curajul nu înseamnă absența fricii, ci capacitatea de a acționa în ciuda acesteia. Este un concept adesea asociat cu faptele eroice, dar, în realitate, el se manifestă în cele mai mici gesturi de zi cu zi. Pentru un copil, curajul înseamnă să ridice mâna la oră, să își facă un nou prieten sau să recunoască atunci când are nevoie de ajutor. Dezvoltarea acestei calități necesită un mediu sigur, în care copiii sunt încurajați să își exprime emoțiile și să reflecteze asupra propriilor trăiri.

O metodă simplă, dar extrem de eficientă în stimularea gândirii critice și a conștientizării emoționale este „Văd, Cred, Mă Întreb”. Această metodă presupune trei pași esențiali prin care copiii sunt încurajați să observe, să interpreteze și să reflecteze asupra unei situații sau a unui concept. Aplicată în dezvoltarea curajului, aceasta devine un instrument valoros pentru a ajuta elevii să își exploreze emoțiile și să înțeleagă ce înseamnă să fii curajos.

1. VĂD - În această etapă, elevii sunt expuși unor imagini, povești sau situații reale care ilustrează curajul. Profesorul le prezintă copiilor imaginea și îi întreabă: „Ce vedeți în această imagine?”. Copiii sunt încurajați să descrie detaliile observate, fără a interpreta încă semnificația acestora. Răspunsurile pot varia: „Văd un copil care se ridică în picioare și vorbește.”; „Văd o fetiță care îl ajută pe un coleg să se ridice după ce a căzut. Văd un băiat care încearcă să sară peste o groapă, dar pare speriat.”

2. CRED - Următorul pas este ca fiecare copil să spună ce crede despre ceea ce se întâmplă în imagine: „Ce credeți că se întâmplă aici? Cum se simt personajele?”; „Cred că băiatului care vorbește în fața clasei îi este frică, dar încearcă să fie curajos.”; „Cred că fetița care ajută colegul se simte mândră pentru că a făcut un gest frumos.”; „Cred că băiatul care vrea să sară peste groapă își face curaj să încerce.”

Această etapă îi ajută pe copii să se pună în locul altora și să dezvolte empatia.

3. MĂ ÎNTREB - În ultima etapă, copiii sunt încurajați să își pună întrebări despre curaj: „Mă întreb dacă băiatul care vorbește a mai încercat asta înainte sau e pentru prima dată? Mă întreb dacă fata care ajută se simte și ea uneori singură și are nevoie de ajutor? Mă întreb dacă băiatul va sări sau dacă va renunța. Oare ce l-ar putea face să încerce?”

Această etapă transformă activitatea într-un exercițiu profund de auto-reflecție. Copiii încep să își analizeze propriile temeri și curajul din viața de zi cu zi. Activitatea nu le oferă doar răspunsuri, ci le deschide perspective. Îi învață că frica este normală, că toți trecem prin



momente în care ne simțim nesiguri, dar că adevăratul curaj înseamnă să acționăm în ciuda acestei temeri.

Curajul, privit prin ochii unui copil, poate părea simplu. Dar, dacă îi ascultăm cu atenție, descoperim că în gesturile lor mici se ascunde esența marilor lecții de viață.

Potrivit cercetărilor realizate de Durlak et al. (2011), integrarea programelor de dezvoltare socio-emoțională în educație duce la îmbunătățirea performanțelor academice, la reducerea comportamentelor problematice și la creșterea nivelului de bunăstare. Prin urmare, într-un sistem educațional modern, astfel de activități nu ar trebui să fie o excepție, ci o parte firească a procesului de învățare. Curajul nu este doar o lecție de o zi, ci o abilitate care se construiește treptat, prin încurajare, sprijin și experiențe pozitive.

Bibliografie:

- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405–432.
- Gardenswartz, L., Cherbosque, J. & Rowe, A. (2010), Emotional Intelligence and Diversity, *Journal of Psychological Issues in Organizational Culture*, Volume 1, Number 1
- Roco, M. (2001), *Creativitate și inteligență emoțională*, Editura Polirim, Iași
- Schaub, H. & Zenke, K., G. (2001), *Dicționar de pedagogie*, Editura Polirom, Iași
- Segal, J. (1997), *Dezvoltarea inteligenței emoționale*, Editura Teora, București

STRATEGII DIDACTICE ȘI METODE INOVATIVE PENTRU SPRIJINIREA DEZVOLTĂRII SOCIO-EMOȚIONALE A COPIILOR

Profesor educație timpurie: Sfetcu Adriana Cristiana
Grădinița cu Program Prolungit „Piticot”

Dezvoltarea socio-emoțională a copiilor este un aspect esențial al educației timpurii, iar abordările inovative ale învățării pot juca un rol crucial în sprijinirea acesteia. Abilitățile socio-emoționale sunt fundamentale pentru înțelegerea propriilor emoții, gestionarea acestora, precum și interacțiunile sociale. În acest sens, există mai multe strategii didactice și metode inovative care pot sprijini acest proces, printre care poveștile, arta și alte tehnici interactive.

A. . Poveștile ca instrument de dezvoltare socio-emoțională

Poveștile sunt un instrument eficient pentru sprijinirea dezvoltării socio-emoționale a copiilor, deoarece acestea le permit să se conecteze la personaje și situații care reflectă diverse emoții și comportamente. Prin identificarea cu personajele și traiectoriile acestora, copiii pot învăța despre gestionarea conflictelor, empatie, curaj și alte valori esențiale.

a. Povești ca model de gestionare a emoțiilor

Folosind poveștile, educatorii pot adresa teme precum frica, tristețea, furia sau bucuria, permițând copiilor să recunoască și să înțeleagă aceste emoții. De exemplu, o poveste în care un personaj înfruntă o situație dificilă și reușește să-și gestioneze emoțiile poate ajuta copilul să înțeleagă cum să răspundă la propriile sale frici sau frustrări. După lectură, educatorii pot discuta despre sentimentele trăite de personaje și cum ar reacționa copiii în situații similare.

b. Povești interactive

Poveștile interactive, în care copiii sunt invitați să participe activ, pot spori empatia și abilitățile de rezolvare a problemelor. De exemplu, educatorul poate pune întrebări deschise, cum ar fi „*Cum crezi că se simte personajul acum?*” sau „*Ce ar trebui să facă personajul pentru a se simți mai bine?*”. Astfel, copiii sunt încurajați să reflecteze asupra emoțiilor și comportamentelor lor.

B. Arta ca metodă de exprimare a emoțiilor

Arta este o altă metodă inovativă și extrem de utilă pentru sprijinirea dezvoltării socio-emoționale. Atât prin desen, pictură, cât și prin alte forme de exprimare artistică, copiii pot comunica emoțiile care sunt uneori greu de verbalizat.

a. Desenul ca formă de exprimare

Prin desen, copiii își pot exprima sentimentele într-un mod vizual și creativ. Educatorii pot încuraja copiii să deseneze cum se simt într-o anumită zi sau cum ar arăta o „emoție” (de exemplu, furia poate fi un desen cu culori intense și forme ascuțite, iar fericirea cu culori calde și forme rotunde). Acest proces nu doar că ajută copilul să-și înțeleagă propriile emoții, dar le și facilitează exprimarea acestora într-un mediu sigur și suportiv.

b. Pictura și modelajul

Activitățile de pictură sau modelaj cu plastilină permit copiilor să-și exprime emoțiile într-un mod fizic și tangibil. De exemplu, un copil poate crea o figură din plastilină care reprezintă un personaj care se confruntă cu un conflict sau o situație emoțională dificilă, iar apoi poate povesti despre ea. Acest proces ajută copilul să proceseze sentimentele și să aprecieze diversitatea emoțiilor umane.

c. Tehnici de art-terapie

Tehnicile de art-terapie sunt folosite pentru a ajuta copiii să-și exprime sentimentele și gândurile într-un mod creativ, fără presiunea de a folosi cuvinte. Aceste metode includ desenul liber, colajul sau crearea unor simboluri care să reprezinte emoțiile. Art-terapia poate fi utilă mai ales în cazul copiilor care au dificultăți în a-și exprima emoțiile verbal, oferindu-le o cale alternativă de comunicare.

C. Tehnici de învățare socio-emoțională prin jocuri

Jocurile reprezintă o altă metodă eficientă de învățare și dezvoltare socio-emoțională, fiind instrumente de învățare activă. Jocurile pot fi de grup, de rol sau de tip „împreună rezolvăm o problemă”.

a. Jocuri de rol

Jocurile de rol sunt o metodă inovativă de a învăța cum să gestionezi diverse emoții și situații sociale. Copiii pot juca roluri diferite și pot experimenta diverse scenarii (de exemplu,



un conflict între prieteni sau o situație de empatie). Acest tip de joc le oferă ocazia să învețe cum să-și regleze emoțiile în interacțiuni sociale, să dezvolte empatia și să aplice strategii de rezolvare a conflictelor.

b. Jocuri cooperativă

Jocurile care încurajează cooperarea, în locul competiției, sunt importante pentru dezvoltarea abilităților de lucru în echipă și pentru dezvoltarea empatiei. De exemplu, jocurile de grup care presupun construirea unui obiect sau rezolvarea unei probleme comune permit copiilor să își coordoneze acțiunile, să își exprime opiniile și să lucreze împreună, învățând astfel despre colaborare și respect reciproc.

D. Îmbunătățirea abilităților de auto-reglare prin tehnici de mindfulness

Mindfulness-ul este o tehnică eficientă de învățare a auto-reglării emoționale, iar activitățile de mindfulness pot fi introduse chiar și la vârste mici. Acestea includ exerciții de respirație, conștientizarea momentului prezent și tehnici de relaxare.

a. Exerciții de respirație

Exercițiile simple de respirație, în care copiii sunt învățați să respire adânc și să fie atenți la modul în care corpul lor se simte, pot ajuta la calmarea anxietății și a stresului. De exemplu, copiii pot învăța să respire adânc pentru a se calma când se simt supărați sau frustrați.

b. Mindfulness în natură

Activitățile de mindfulness în aer liber (de exemplu, în pădure sau în parc) sunt o modalitate excelentă de a ajuta copiii să fie mai conștienți de mediul lor și de propriile emoții. Copiii pot fi încurajați să observe și să descrie ce văd, ce aud și ce simt, ceea ce le ajută să fie mai prezenți și să își regleze emoțiile într-un mod natural.

Sprijinirea dezvoltării socio-emoționale a copiilor este esențială pentru formarea unui individ echilibrat și capabil să navigheze în complexitatea relațiilor interumane. Folosirea poveștilor, artei și altor metode inovative în cadrul procesului educativ oferă copiilor oportunitatea de a învăța să își exprime și să își regleze emoțiile într-un mod creativ și eficient. Aceste strategii nu doar că îmbogățesc experiențele de învățare, dar și formează abilități valoroase care îi vor ajuta pe copii pe parcursul întregii vieți.

Bibliografie:

- Gherasim, L. „Educația socială și emoțională – un cadru integrativ al consilierii pentru dezvoltarea inteligenței emoționale a elevilor. În: *Incursiuni Didactice în Dinamica Educațională. Conferința Națională de Educație (CNEFSE – USV)*”, Suceava, 2014
- Haheu-Munteanu, E., Bruja, C. V. „Educația socio-emoțională parte integrată a procesului educațional din grădiniță. În: *Orientări axiologice*”, 2020
- Segal, J. „*Dezvoltarea inteligenței emoționale*” București, Ed. Teora, 2000
- Bradberry, T., Greaves, J. „*Inteligența emoțională.*” București, Ed. Litera, 2016

ASERTIVATEA – O ABORDARE SĂNĂTOASĂ A COMUNICĂRII PROGRAM DE DEZVOLTARE A ASERTIVITĂȚII

Profesor de sprijin Șortan Denisa Camelia
Centrul Școlar de Educație Incluzivă Nr.1 Sibiu

Introducere

Asertivitatea reprezintă o abilitate esențială în comunicarea interumană, care îmbină exprimarea sinceră a propriilor gânduri și sentimente cu respectul față de ceilalți. Aceasta este o competență care poate fi dezvoltată și îmbunătățită, având un impact semnificativ asupra relațiilor personale și profesionale.

Definiția Asertivității

Asertivitatea se referă la capacitatea de a-ți exprima opiniile, dorințele și nevoile într-un mod deschis și onest, fără a fi agresiv sau pasiv. Aceasta implică respectarea dreptului celorlalți de a face la fel.

Importanța Asertivității

1. **Îmbunătățirea relațiilor:** Asertivitatea contribuie la construirea unor relații bazate pe respect și încredere. Prin comunicarea clară, se reduc neînțelegerile și conflictele.
2. **Stima de sine:** Persoanele asertive tind să aibă o stimă de sine mai ridicată, deoarece își recunosc și își valorizează sentimentele.
3. **Gestionarea conflictelor:** Asertivitatea permite gestionarea eficientă a conflictelor, ajutând la identificarea rapidă a problemelor și la găsirea unor soluții acceptabile pentru toate părțile implicate.

Principiile Asertivității

- **Frecvența comunicării:** Exprimarea constantă a gândurilor și sentimentelor ajută la menținerea unei atmosfere deschise.
- **Respectul reciproc:** Asertivitatea nu înseamnă doar a te impune, ci și a respecta opinia și dorințele celorlalți.
- **Feedback constructiv:** Oferirea și acceptarea feedback-ului într-un mod constructiv contribuie la dezvoltarea personală și profesională.

Tehnici de dezvoltare a asertivității

1. **Exprimarea "eu":** Utilizarea frazelor „eu” în loc de „tu”, poate ajuta la evitarea acuzațiilor și la o exprimare mai eficientă a sentimentelor.
2. **Binele personal:** Înțelegerea și recunoașterea nevoilor proprii sunt fundamentale pentru a putea comunica asertiv.
3. **Exercițiul de rol:** Practicarea scenariilor de comunicare asertivă poate îmbunătăți încrederea și competența în situații reale.

PROGRAM PENTRU DEZVOLTAREA ASERTIVITĂȚII

GRĂDINIȚA CU PROGRAM PRELUNGIT D.D SIBIU

GRUPA MARE – 15 preșcolari

NIVELUL 1

DURATA: 60 minute

OBIECTIVE:

1. Înțelegerea conceptului de asertivitate.
2. Exemplificarea, printr-o poveste a ce înseamnă asertivitatea.
3. Realizarea unor exerciții de exprimare a dorințelor.

MATERIALE:

- Povestea lui Titi, Piticul Curajos
- Figurinele poveștii
- Saculeț cu obiecte

Desfășurarea acțiunii: Prima activitate a nivelului 1, începe cu o poveste despre un pitic mic care îi introduce pe copii în lumea asertivității, într-un mod practic și ușor de înțeles. În timpul poveștii, cel care spune povestea are în fața lui și niște figurine care le mișcă într-un mod teatral pentru a păstra caracterul viu și dinamic al poveștii.

După ce este citită povestea, se discută împreună cu colegii despre Titi. (de ce i-a fost teamă să își spună povestea, de ce se simțea el tot mai neliniștit, cum au reacționat prietenii lui când și-a făcut curaj să spună ce gândește etc). Tot odată, îi invit pe copii să împărtășească o situație când le-a fost teamă să spună ce gândesc.

În continuare, copiii sunt așezați într-un cerc și dintr-un sac cu obiecte, fiecare își alege un obiect. Acesta are sarcina de a-l arata celorlalți și a-l prezenta pe scurt. Fiecare copil, trebuie exerseze felul cum cere un obiect, dacă și-l dorește de la un coleg. (exemplu: "Ana, îmi doresc căluțul tău pentru că ..." , " Vlad, îmi pare rău că îți iau obiectul dar mi-am dorit mult acest lucru" "Eu nu îmi doresc să cer nimic pentru că aceste mi se potrivește etc.).

Povestea lui Titi, Piticul Curajos: Într-o pădure fermecată, trăia un pitic mic pe nume Titi. Titi era foarte prietenos și le plăcea să își ajute prietenii, dar uneori îi era greu să spună ce își dorea cu adevărat. Într-o zi, Titi și prietenii lui, Lala- iepurașul și Max s-au adunat la marginea pădurii pentru a se juca. Toți voiau să construiască un fort din crengi și frunze. Dar când au început, Lala a spus: „Hai să facem fortul aici, în acest loc!”. Titi a privit locul și a simțit că nu era cel mai bun pentru fort. Era mult prea aproape de râu. Deși voia să spună ceva, îi era teamă să nu supere pe Lala și pe Max. Așa că a zâmbit și a zis: „Bine, facem cum vrei tu!” Pe parcursul jocului, fortul a început să se clădească, dar Titi se simțea tot mai neliniștit. Într-un moment, a observat că o rafală de vânt a dat jos câteva crengi, iar raul era foarte aproape. Titi a știut că dacă continuă acolo, fortul s-ar putea distruge. În acel moment, Titi s-a hotărât să fie curajos. A respirat adânc și a spus: „Aș vrea să vă spun ceva. Eu cred că ar fi mai bine să construim fortul puțin mai departe, departe de râu. Mă tem că, dacă vine o ploaie, s-ar putea să fie periculos.” Lala și Max s-au uitat unul la altul. „Asta sună bine, Titi!” a spus Max. „Nu m-am gândit la asta,” a adăugat Lala. „Hai să ne mutăm!” Cu ajutorul lui Titi, toți au decis să construiască fortul într-un loc mai sigur. Au continuat să lucreze împreună, râzând și distrându-se. Când fortul a fost gata, era nu doar mai frumos, ci și mult mai sigur! Titi a învățat o lecție importantă în acea zi. Asertivitatea înseamnă să îți exprimi dorințele și sentimentele cu respect și să le comunici prietenilor tăi. Nu trebuie să te temi că vei supăra pe cineva, pentru că prietenii adevărați ascultă și

respectă opiniile celuilalt. De atunci, Titi a fost mai încrezător. A început să spună ce simțea și ce dorea, iar prietenii lui l-au apreciat și mai mult pentru că era sincer. Și așa, în fiecare zi, piticul curajos s-a bucurat de aventuri frumoase alături de prietenii săi, având mereu curajul de a-și exprima gândurile.

NIVELUL 2 – EMOȚIILE ȘI COMUNICAREA NONVERBALĂ

DURATA : 60 minute

OBIECTIVE:

1. Exersarea comunicării emoțiilor.
2. Exersarea exprimării emoțiilor fără a folosi cuvinte (jocul mima).
3. Discutarea importanței felului cum observăm că se simt ceilalți și cum acționăm.

MATERIALE:

- Carduri cu emoții
- Carduri cu imagini reprezentative unor situații
- Generator de zaruri online
- Poveste terapeutică despre emoții și asertivitate ”Pictura emoțiilor”.

Copiii se regăsesc cel mai bine prin povești, așa că prima activitate din NIVELUL 2 începe cu o poveste intitulată ”Pictura emoțiilor”. În poveste este vorba despre o fetiță Mira care iubea să își exprime emoțiile prin pictură dar de fiecare dată avea teama de a nu greși și devenea nesigură despre ce o să gândească alții despre ea. Povestea aduce în discuție tema emoțiilor și a asertivității, pe înțelesul copiilor. În tot acest timp, copiii au la îndemână o foaie și câteva culori acrilice pentru a picta emoțiile pe care le au atunci când ascultă povestea. La terminarea povești, copiii își prezintă lucrarea colegului.

A doua activitate începe cu o prezentare a mai multor carduri cu emoții pe care copiii sunt invitați să le recunoască. După ce au recunoscut fiecare imagine, li se prezintă fețe a unor copii care mimează diferite emoții.

Copiii sunt așezați în cerc iar pe ecranul unui monitor, se generează un zar online. Copiii apasă zarul și în funcție de numărul ales li se prezintă o sarcină. Așadar, cifra 1 este despre a alege un cartonaș cu fața unui copil și a recunoaște emoția. Cifra 2 și 4 de pe zar reprezintă recunoașterea unei emoții de pe cartonașele prezentate, mimarea emoției alese iar sarcina colegilor este să ghicească ce s-a mimat. Cifra 3 și 6, este a își alege un cartonaș, de a-și imagina o situație corespunzătoare emoției și a o comunica într-un mod asertiv (exemplu: ma simt trist pentru că mi-am pierdut jucăria preferată ”sunt fericit pentru că am reușit să ajut pe cineva”).

NIVELUL 3 – REZOLVAREA CONFLICTELOR

DURATĂ: 60 MINUTE

OBIECTIVE:

1. Definirea asertivității într-un mod practic, accesibil și prietenos.
2. Dezvoltarea abilităților de rezolvare a conflictelor prin jocuri de rol.
3. Exersarea comunicării asertive.
4. Recunoașterea abilităților despre ce înseamnă să fi un prieten bun.

MATERIALE:

- Poster social skills
- Prezentare PPT despre ce înseamnă un prieten bun

În prima etapă introduc copiilor conceptului de asertivitate într-un limbaj simplu și accesibil. ” *Asertivitatea înseamnă să spui ceea ce gândești și simți, într-un mod care nu-i rănește pe ceilalți.* ” Activitatea continuă cu câteva scenarii practice:

Situația 1: Doi copii doresc să folosească aceeași jucărie.

- Exemplu Asertiv: „Îmi place foarte mult să mă joc cu această jucărie, dar am observat că și tu o vrei. Poate putem să ne jucăm fiecare câte 10 minute cu ea? Asta ar fi corect pentru amândoi.”

Situația 2: Un copil vrea să joace un joc, dar altul preferă altceva.

- Exemplu Asertiv: „Eu aș dori să jucăm ‘Prințesa și Războinicul’, dar știu că tu vrei să desenăm. Poate după ce ne jucăm puțin, putem să desenăm împreună?”

Situația 3: Temperamentele devin tari în timpul jocului.

- Exemplu Asertiv: „Mă simt puțin supărat când nu mă asculti când explic o regulă. Vreau să ne jucăm bine, așa că haideți să ne ascultăm unii pe alții.”

Situația 4: Un copil are nevoie de ajutor, dar îi este frică să ceară.

- Exemplu Asertiv: „Am nevoie de ajutor pentru a construi acest turn. Îmi plac ideile tale! Poți să mă ajuți cu el?”

Situația 5 : Un copil nu-i place cum îl tratează un alt copil în timpul jocului.

- Exemplu Asertiv: „Mă simt trist când spui că eu nu fac ceva bine în joc. Vreau să ne ajutăm și să ne respectăm.”

După aceste exemple, câțiva copii care doresc sunt invitați să joace un joc de rol în care exersează comunicarea asertivă. Li se prezintă un poster (carduri social skills solution – anexe) în care sunt desenate mai multe situații. Aceștia discută situația, își imaginează ce gânduri ar putea avea personajul cu privire la situația dată și încearcă să răspundă la câteva întrebări. (Ce i-ai spune personajului folosind comunicarea asertivă? , Ce ai spune personajului fără să folosești asertivitatea?) Activitatea se încheie cu o prezentare PPT despre ce înseamnă să fi un prieten bun. (vezi anexe).

BIBLIOGRAFIE:

1. Paterson, R. J. (2000). *The assertiveness workbook: How to express yourself and earn respect*. New Harbinger Publications.
2. Catania, Y. B. (2013). *Dezvoltarea abilităților sociale la copii*. Editura Trei
3. Smith, L. N., & Johnson, K. J. (2016). Teaching assertiveness: A curriculum for elementary school students. *International Journal of Child Care and Education Policy*, 10(3), 345-360. <https://doi.org/10.1007/s13676-016-0021-7>
4. Mindfulness for Kids. (n.d.). *Mindfulness techniques for children*. Retrieved from <https://www.mindfulnessforkids.com>
5. www.twinkl.com

STRATEGII DE ÎNVĂȚARE BAZATE PE STORYTELLING ÎN PEDAGOGIA DRAMATICĂ

Prof. Educator Ștefan Florența
C.S.E.I. Măicănești - Vrancea

Punctul de plecare și de sosire al oricărui demers pedagogic este copilul. El este fantezie și mobilitate, noutate și surpriză.

„Copilul este o neobosită, o inepuizabilă dorință de noutate și de varietate. Este un embrion spiritual. În raport cu natura condițiilor și cea a calității educației, din copil poate crește un sfânt sau un demon, o stea sau un biet fir de nisip. Sufletul lui caută să se nască, să iasă la lumină. Este o sforțare ascunsă din care mai târziu va răsări personalitatea omului”.

Activitate cu caracter festiv, care s-a desfășurat sub formă de concurs și care s-a intitulat sugestiv „O lume de vis”

Obiectivele de referință stabilite au fost:

- Stimularea capacității de receptare a textului literar;
- Dezvoltarea capacității de exprimare orală și scrisă;
- Dezvoltarea interesului pentru lectură.

Obiectivele operaționale propuse și realizate au fost următoarele: Elevii:

- să recunoască titlul operei și autorul, în urma lecturării unui fragment;
- să distingă trăsăturile fizice și psihice ale personajelor dintr-un text literar;
- să folosească corect cratima și semnele de punctuație;
- să redea, prin dramatizare, secvențe din diferite lecturi;
- să manifeste atitudine pozitivă față de lectură;
- să li se cultive spiritul competitiv;

- să coopereze constructiv în cadrul echipei.

Metode și procedee utilizate: conversația, jocul didactic, exercițiul, dramatizarea, povestirea, explicația, munca în grup.

Mijloace didactice: planșe, măști, fișe de lucru, material mărunț, cărți de lectură, casetofon, casete.

Locul desfășurării: sala de clasă a fost pregătită de sărbătoare, transformată într-o *lume de vis*. Băncile au fost scoase și s-au pregătit trei măsuțe în jurul cărora se aflau câte patru-cinci scaunele. La fiecare echipă s-au pregătit câte trei baloane umflate, fiecare măsuță având o anumită culoare de baloane: albastre, roșii și verzi. S-a fixat masa juriului și s-a afișat panoul gigant pe care un invitat a ținut scorul.

Reguli:

- fiecare echipă trebuie să-și stabilească un nume și o mascotă;
- punctajul maxim obținut poate fi de 50 de puncte. (47 puncte efectiv obținute din rezolvarea probelor plus trei puncte bonus, dacă vor reuși să-și mențină nespărte baloanele, acestea fiind sparte de vrăjitori malefici în cazul în care echipa dă răspunsuri greșite)

Fiecare probă a fost precedată de o întrebare fulger. Echipa care răspunde prima la întrebarea fulger avea dreptul de a rezolva prima sarcinile date, și în același timp, de a numi echipa care să urmeze la probă. În caz de egalitate la puncte s-a făcut o departajare prin probe stabilite anterior.

Desfășurarea activității: Invitații (inclusiv juriul) au fost întâmpinați cu câte o mască cadou. Echipele și-au prezentat componența, și-au făcut cunoscut numele, mascota și au motivat alegerea acestora. Concurenților li s-au adus la cunoștință regulile concursului și... marea călătorie a început.

DRAMATIZARE – 10 puncte

– O echipă a prezentat o secvență din „Fata babei și fata moșneagului”, de Ion Creangă.

Întrebare fulger (o30 sec.)

– Scrieți cât mai multe substantive proprii care încep cu prima literă a alfabetului. o

Proba 1-2 puncte

– Recunoaște titlul și autorul textului din care fac parte fragmentele următoare:

1. a) „Luna-și picură argintul

Tremurându-l pe fereastră...” o („Pace”- O. Goga)

1. b) „A trebuit o jumătate de ceas ca să poată fi scoși de sub dărămături, din haine și din rufărie.” („Cheile”- T. Arghezi)

Întrebare fulger:

– Să vedem cine reconstituie cel mai repede proverbul. (au primit pe bucăți de hârtie, având cuvintele amestecate) Ceea ce trebuia să obțină: „Numai cu vorba nu se face ciorba”.

Proba 2– 6 puncte- 2 min.

– Taie forma greșită:

Eu / leu voi participa la/ l-a concursul de lectură.

Radu ia/ i-a oferit Irinei fiori, deoarece era odată/ o dată importantă pentru ei doi.

DRAMATIZARE II -10 PUNCTE

– Altă echipă a prezentat secvențe din „Pupăza din tei” de Ion Creangă.

Întrebare fulger

– Probă practică: s-a stabilit echipa care a reușit în cel mai scurt timp să reconstituie puzzle-ul, pentru a descoperi un personaj din lumea celor care nu cuvântă.

Proba 3– 4 puncte

– Recunoaște autorul din portret! -2 puncte

– Dă exemplu de două opere literare ale aceluși scriitor- 2 op.

Întrebare fulger – 1 min.

– Alcătuiți cât mai multe cuvinte din literele: a, e, m, t, p, r, i.

Proba 4 -7 puncte, 3 min.

– Pune semnele de punctuație corespunzătoare, în următorul text:

Andreea spune:

Bine ai venit George Unde ai fost în vacanță

Am stat două săptămâni la mare

DRAMATIZARE III- 10 PUNCTE

– O altă echipă a prezentat secvențe din „ Vizită...”, de I. L. Caragiale.

Întrebare fulger -1 min.

– Scrieți cât mai multe cuvinte care, citite din ambele sensuri, au înțeles.

Proba 5– 10 puncte

– Prezintă în câteva cuvinte însușirile sufletești și fizice o (caracterizează) ale următoarelor personaje:

1. a) Făt- Frumos din Lacrimă, din lectura cu același titlu, de Mihai Eminescu;
2. b) Vrâncioaia – din textul „în Vrancea”, de Al. Vlahuță.

Întrebare fulger

– Cine așază cel mai repede în ordine alfabetică următoarele cuvinte: xilofon, atent, amabil, cal, zece, dulce.

Proba 6– 4 puncte

– Introduceți în enunțuri următoarele cuvinte și expresii: chibzuință, păgână, fuioare de nori, norod. Întrebare fulger – 1 min.

– Scrie cât mai multe substantive pe care ți le sugerează imaginea:

Proba 7– 1 min. 2 puncte

Completează versurile:

- a) „A fost o fetiță, îi murise mămuca
- Ea se numea duduia ”
- b) „A fost cândva, când eu nu eram,
- Un urs polar ce se numea ”
- c) „Spre seară, fetița fiind obosită,
- Găsi un culcuș la mătușa ”
- d) „Bunicii cei buni iubeau numai binele
- Pe mama cea rea o-nțepară ”

Întrebare fulger-30sec.

– Scrie cât mai multe cuvinte ce conțin grupul de sunete „oa”.

Proba 8– 2 puncte

– Alege varianta corectă:

1. a) în lecția „Condeiele lui Vodă” de Boris Crăciun, țărani confectionau:
 - 1) condeie;
 - 2) săgeți;
 - 3) fluiere.
- b) în textul „ La colț” de T. Arghezi, din cărămizi va ieși și crocodilul cu botul cât:
 - casa;

- cleștele;
- foarfeca.

c) Dregătorul din „O poveste cu tâlc”, învață meseria de:

- doctor;
- împletitor de nuiele;
- potcovar.

1. d) de Sfântul Vasile, Nică și prietenii săi au mers la:

- scăldat
- cireșe;
- colindat.

În final, s-a stabilit o ierarhie, dar toți copiii au fost premiați cu o carte și cu diploma de participare.

S-a interpretat cu mare bucurie cântecul: „Dacă vesel se trăiește”.

Strategiile de învățare bazate pe storytelling în pedagogia dramatică oferă condiții dintre cele mai prielnice pentru formarea conștiinței și conduitei cooperante. Libertatea de exprimare și relațiile cu ceilalți este mai mare și, ca atare, posibilitățile de îmbogățire a experienței sociale se amplifică. Cadrul de acțiune oferă câmp larg manifestării inițiativei și participării în funcție de anumite preferințe, interese, capacitate, preocupări etc.

Asemenea activități dezvoltă contactele sociale dintre copii, amplificând nevoia copilului de a se afla în colectivitate, de a stabili relații interpersonale, de prietenie și întrajutorare, de a forma împreună cu ei grupuri, echipe care să se întrecă cu alte echipe, dezvoltă simțul responsabilității.

Bibliografie:

- R.B. Iucu – „Managementul clasei de elevi”, Editura Polirom, Iași, 2007;
- C. Cucuș, – „Pedagogie”, Editura Polirom, Iași, 2006.
- Culegere de texte literare - Editura Top Publishing, 2019

STRATEGII DIDACTICE ȘI METODE INOVATIVE ÎN DEZVOLTAREA SOCIO-EMOȚIONALĂ A COPIILOR

**Prof. educație timpurie: Străinu-Ciolei Georgiana
„Grădinița cu Program Prelungit Rovinari”**

Schimbările din ce în ce mai accelerate în societate și în viața de zi cu zi, reprezintă noi provocări pentru sistemele educaționale, pentru copii și pentru cadrele didactice.

Pentru un învățământ de calitate și o stare de bine, în secolul XXI, profesorii trebuie să își bazeze practica pe teorii și principii consacrate dar și pe cele mai recente cercetări privind strategiile și metodele inovative. Pe măsură ce societățile și tehnologiile evoluează constant, profesorii trebuie să inoveze metodele de predare și să își actualizeze continuu cunoștințele și abilitățile.

Preșcolăritatea este perioada indicată echilibrului mintal și emoțional. Consider un factor important această perioadă a vârstei preșcolare, deoarece este momentul în care cei mici au nevoie de adulți pentru a învăța cum să reacționeze cu cei din jur, cum să se descurce în diferite situații conflictuale, să își formeze încredere în sine și să își stăpânească emoțiile apărute într-un moment de frică, furie sau tristețe.

Poveștile joacă un rol esențial atât în educația, cât și în dezvoltarea copiilor. Atunci când sunt înțelese de preșcolari, poveștile reprezintă un stimul pentru creativitate, o întărire a relației cu părinții, ajută la dezvoltarea socio-emoțională și îi învață pe cei mici să capete încredere în propriile forțe.

Poveștile terapeutice, ajută copiii să recunoască propriile trăiri și emoții. Astfel, ei se regăsesc în experiențele personajelor, pătrund într-un univers fantastic plin de mister și distracție, unde reușesc să-și gestioneze emoțiile dureroase și să discute deschis despre ceea ce simt și trăiesc. Întotdeauna majoritatea poveștilor favorizează conectarea dintre părinte și copil sau dintre educator și copil. Poveștile au această magie care ne aduce împreună, ne oferă un mediu și o stare de bine care ajută copiii să crească frumos și armonios.



Povestirea este o metodă eficientă în dezvoltarea competențelor socio-emoționale, întrucât le satisface nevoia de cunoaștere și de afectivitate, le stimulează imaginația și constituie cadrul optim de exersare a capacității de comunicare.

Jocul la vârsta timpurie este o activitate fundamentală prin care copilașii își dezvoltă abilități de relaționare și interacționează unii cu ceilalți dezvoltând emoții. Prin jocurile de rol sau prin jocurile simbolice, copiii își exprimă emoțiile într-un climat creativ și învață fără să conștientizeze acest lucru. Jocul este o activitate plăcută, relaxantă care contribuie la dezvoltarea fizică psihică și intelectuală a copilului.

În concluzie, povestile și jocurile sunt **cele mai eficiente mijloace didactice care îi** ajută pe copii să-și însușească principale abilități, iar cadrele didactice să construiască strategii în atingerea obiectivelor și a sarcinilor propuse.

Bibliografie:

1. Cerghit Ioan, „Sisteme de instruire alternative și complementare. Structuri, stiluri, strategii”, ediția a II a, E.D.P, București, 2002;
2. Oprea Crenguța, „Strategii didactice interactive”, Editura didactică și pedagogică, București, 2007.

EMOȚII ȘI EVALUARE ÎN MEDIUL URBAN ȘI RURAL

Prof. Teodorescu Raluca Maria

Școala Gimnazială „Petru Comarnescu” Gura Humorului

Reforma învățământului a adus modificări în toate componentele educației prin urmare și evaluarea a suferit modificări. Astfel se observă definirea riguroasă a criteriilor de evaluare prin termeni cantitativi, corelarea feedback-ului cu activități pentru ameliorarea rezultatelor, construcția și nu selecția răspunsurilor, încurajarea opiniilor proprii, implicarea elevilor în procesele de evaluare și autoevaluare. Concursurile școlare constituie și ele forme de evaluare a performanțelor. Calendarul Național al Concursurilor școlare cuprinde o gamă foarte bogată de activități și, cu toate acestea, cu fiecare an, apar provocări noi la toate disciplinele școlare. Inevitabil în competiții apare concurența iar aceasta ar trebui cercetată cu mai multă atenție de specialiștii din educație și din sănătate deoarece un mediu excesiv de competitiv poate duce la distorsiuni cognitive, probleme cu nivelul stimei de sine, și se poate ajunge chiar la depresie, anxietate și agresiune. Competiția poate fi și un motor al performanței dar modul în care ne raportăm la ea face diferența dintre o competiție cu efecte pozitive și una cu efecte negative. Concurența, la fel ca mulți alți factori din școli, va afecta fiecare elev în mod diferit. Pentru unii elevi, aceasta poate provoca anxietate sau stres, în timp ce pentru alții, s-ar putea să-i determine să exceleze. Un alt unghi din care cadrul didactic trebuie să ia în considerare competiția este modul în care concurența dintre părinți afectează elevii, precum și modul în care concurența între prieteni și frați afectează comportamentul elevilor. Atunci când copilul își dorește foarte mult un rezultat sau consideră că notele/calificativele obținute sunt foarte importante, apare stresul. Starea de epuizare fizică și psihică își va face apariția atunci când, copilul nu-și va organiza timpul pentru pregătirea competiției. De asemenea relațiile sociale ale copilului vor avea de suferit dacă acesta alocă mult timp pregătirilor pentru concursuri. Unii ar putea spune că elevii care suferă de anxietate de testare ar trebui să câștige pur și simplu experiență în stăpânirea conținutului materiilor pentru a atenua anxietatea lor. Cercetările specialiștilor sugerează că această soluție este insuficientă în multe cazuri.

Cercetătorii au descris patru moduri de a crește auto-eficacitatea unui individ. Acestea includ învățarea prin experimentare, demonstrația, convingerea verbală, și stările

fiziologice / afective. Învățarea prin experimentare presupune ca un elev să experimenteze rezultatul experienței sale dobândite sau cunoștințele. În demonstrație elevul va observa o altă persoană care va performa în fața lui. Convingerea verbală este utilizarea constructivă a laudei sau a altor metode pentru a construi încrederea unui individ. Iar stările fiziologice / afective se referă la elevi. Elevii își pot urmări senzațiile fiziologice în timpul situațiilor stresante.

Este responsabilitatea educatorilor să investească în dezvoltarea emoțională a elevilor lor, învățându-i să își stăpânească anxietatea indiferent de mediu. Atunci când educatorii pot controla mediul de testare al elevilor, ei trebuie să se asigure că elevii nu sunt dezavantajați de factorii externi. Cercetările efectuate de-a lungul timpului sugerează faptul că efectele de anxietate pot fi mediate prin eliminarea constrângerilor de timp.

În cazul unui concurs când elevii devin concurenți și unii câștigă iar alții pierd, chiar dacă este doar un câștig sau o pierdere simbolică percepută, elevii pot ajunge la distorsiuni cognitive, minciuni, înșelăciune, furt și agresiune. Acestea sunt comportamente pe care educatorii nu doresc să le încurajeze în școli. Concurența poate să apară se în multe locuri din școală, iar aceasta poate provoca, de asemenea, o serie de aspecte diferite în viața elevilor. Câteva dintre aceste probleme includ depresia, probleme de stimă de sine, intimidare, agresiune relațională, auto-vătămare corporală, anxietate, stres și sentimente de inferioritate sau de inutilitate.

Depresia este în creștere, împreună cu alte probleme de sănătate mintală, cum ar fi auto-vătămare corporală iar frecvența de apariție este în comunitățile mai competitive. Reducerea stimei de sine este o altă problemă care ar putea fi observată la școală atunci când se lucrează cu elevii care se ocupă de concurență. Un elev a declarat: „Presiunea a venit către noi din toate direcțiile: de la școală, de la părinți și de la elevii înșiși”. Elevii au simțit că nivelul stimei de sine a fost coborât pentru că erau mereu îngrijorați fiind în competiție sau încercau să țină pasul cu standardele pe care școala, părinții și chiar colegii le stabileau.

Concurența poate implica oamenii care concurează unul împotriva celuilalt pentru ceva, cum ar fi câștigarea unui meci de fotbal sau șef de promoție de clasă; în această formă, există întotdeauna un câștigător și un perdant. Cu toate acestea, concurența poate fi, de asemenea, de colaborare. Concurența de colaborare ar implica toată lumea în competiție împreună ca un grup pentru a realiza ceva în cazul în care toată lumea este un câștigător și nu există învinși. Un exemplu în acest sens ar putea fi în cazul în care o clasă este capabilă să lucreze împreună pentru a decora sala de clasă pentru a participa la atingerea obiectivului de

„cea mai atractivă sală de clasă din școală”. Clasa trebuie să lucreze împreună pentru a atinge acest obiectiv, elevii nu sunt concurenți între ei, ci mai degrabă unul împreună cu celălalt, în colaborare.

Am realizat un studiu pe un eșantion format din 90 de elevi din clasele a IV-a (45, 22 rural 11 fete și 11 băieți, 23 urban 12 fete și 11 băieți) și a VIII-a (45, 20 rural 10 fete și 10 băieți, 25 urban 12 fete și 13 băieți). Chestionarele au fost administrate la fiecare clasă de elevi după o testare, de către profesorul care a dat și testul de evaluare care a fost pregătit să le ofere elevilor răspunsuri la eventualele întrebări pe care aceștia le-ar fi putut avea. Fiecare test a avut propriile instrucțiuni dublate de mesajul: "Aceasta este o șansă care să mă ajute să aflu cum vă simțiți după o evaluare. Nu este un test. Nu există răspunsuri corecte sau greșite și toată lumea va avea răspunsuri bune. Asigurați-vă că răspunsurile arată felul în care vă simțiți cu adevărat după test. Chestionarele sunt confidențiale. Dacă nu înțelegeți o propoziție sau un cuvânt într-o propoziție, vă rugăm să ne spuneți. "Rezultatele obținute ne-au ajutat să concluzionăm următoarele:

- există o diferență semnificativă între cele două genuri în ceea ce privește valorile medii ale stării de a simți o stare de bine înaintea testului. Fetele se simt semnificativ mai bine înainte de testare decât băieții. În cazul celorlalte anxietăți se constată lipsa unor diferențe semnificative între băieți și fete;
- prin rezultatul testului t pentru eșantioane independente s-a observat că nivelurile medii ale anxietății la elevii de clasa a IV-a nu diferă semnificativ statistic de nivelurile medii ale anxietății în cazul elevilor de clasa a VIII-a. Prin urmare, putem afirma că nivelul anxietății este asemănător atât la elevii de clasa a IV-a cât și la cei de clasa a VIII-a;
- rezultatul testului t pentru eșantioane independente aplicat pentru a determina existența unei diferențe a nivelului anxietății între elevii proveniți din mediul rural și cei din mediul urban ne arată o diferență semnificativă doar în ceea ce privește starea de încărcare afectivă. Putem aprecia că elevii din mediul rural se simt semnificativ mai încărcăți decât persoanele din mediul urban;
- rezultatele obținute arată că anxietatea înainte de testare este semnificativ mai mare decât anxietatea după testare;
- corelațiile negative semnificative statistic arată că valorile crescute ale anxietății înainte de testare sunt corelate cu valori scăzute ale îngândurării și neliniștii după testare. O valoare crescută a anxietății înainte de testare este, însă, corelată cu o



valoare crescută și a anxietății generale după testare. Dar, relația este una de intensitate slabă;

- putem spune că pe măsura creșterii nivelului anxietății înainte de testare, crește și nivelul anxietății după testare și nivelul anxietății care împiedică învățarea.

Ar fi util să se realizeze pe un eșantion mai mare acest studiu, pentru a crea conștiința profesorilor, consilierilor și a altor administratori de testare a prezenței manifestării anxietății înainte de test atât la elevii de început de gimnaziu (clasa a IV a) respectiv la cei de la final de gimnaziu (clasa a VIII-a) atât la cei din mediul rural cât și la cei din mediul urban. În ciuda noii metode de evaluare continue, formative, elevii nu își manageriază mai bine emoțiile în fața unor teste.

Profesorul, atunci când este conștient de nivelul anxietății testului prezent în elevi, constată dacă aceasta este rezultatul metodei lui de predare, instrucțiunilor din timpul în care se efectuează examinarea, testul în sine, sau atmosfera din sala de clasă. Dacă anxietatea este creată datorită metodelor lui de predare, atunci va găsi modalități mai favorabile de a administra testul elevilor pentru a elimina tensiunea ridicată prin modificarea metodelor și instrucțiunilor sale de predare. Pentru consilier, atunci când acesta este sesizat de prezența anxietății de test în elevi, acest lucru îi va permite să afle cauzele și efectul asupra elevilor, iar acest lucru la rândul lui îl va ajuta să consilieze elevii în cauză cu privire la modul de depășire sau să reducă nivelul anxietății de test pentru o performanță maximă în rezultatul testului.

Numărul mai mare al testelor aplicate elevilor nu va rezolva astfel problema finală: rezultatele la testări.

Un program de educație emoțională care să-l ajute pe elev să-și recunoască și să-și managerieze eficient stresul înainte de testare, care să-l sprijine să-și construiască modalități eficiente de învățare, ar fi o soluție pentru învățământul românesc.

Bibliografie:

Anton, W.D. & Lillibridge, E.M. (1995) Case studies of test anxious students. In C.D. Spielberger & P.R. Vagg (Eds.) Test anxiety: Theory, Assessment and Treatment (pp. 61-78). Bristol: Taylor & Frances.

Boyall, S. (2013). Hungry for perfection. Times Educational Supplement, (5026), 34-36.



Bush, K. J. (1989). *Test Anxiety in Second, Third, and Fourth-Grade Students: An Investigation of Group Differences, Teacher Anxiety, Achievement, and Classroom Attitudes*. Doctoral dissertation, Georgia State University, Publication No. AAT 8922902.

Chamorro-Premuzic, T., Ahmetoglu, G., & Furnham, A. (2008) Little more than personality: dispositional determinants of test anxiety (the big five, core selfevaluations and self-assessed intelligence). *Learning and Individual Differences*, 18, 258-263.

DEZVOLTAREA ȘI ÎNVĂȚAREA SOCIO-EMOȚIONALĂ A COPIILOR

Profesor învățământ primar **Todea Floare**

Școala Gimnazială „Horea” Horea

Învățarea socio-emoțională este o competență de bază a viitorului, conștientizarea propriilor nevoi și reacții sociale și emoționale și gestionarea acestora va deveni foarte importantă în mediile dinamice.

Acest concept actual, utilizat, dezvoltat și explicat în literatura de specialitate, vizează competențele copiilor de a își recunoaște propriile emoții, trăiri și sentimente, dar și de a le identifica în jurul lor, la ceilalți, de a manifesta empatie și înțelegere și de a acționa echilibrat în fața provocărilor și obstacolelor.

Dezvoltarea armonioasă, pe toate palierele, este vitală pentru copii. Fiecare părinte își dorește ca cei mici să se descurce la școală, să construiască relații sănătoase de prietenie, să rămână implicați în diferite activități, să se joace și să se bucure. Pentru toate acestea, copiii trebuie să fie sprijiniți în formarea unor obiceiuri și rutine sănătoase, să învețe cum să apeleze la o mentalitate flexibilă, să rămână curioși și să înțeleagă ce este, cum funcționează și de ce este importantă învățarea socio-emoțională în viețile noastre

Învățarea social-emoțională, este un cadru prin care elevii dobândesc abilitățile necesare pentru a naviga prin școală, în viața profesională și dincolo de ea.

Specialiștii definesc învățarea socio-emoțională ca fiind procesul de dezvoltare a conștiinței de sine, a autocontrolului și a abilităților interpersonale care sunt vitale pentru succesul la școală, la locul de muncă și în viață.

Există cinci componente cheie ale învățării socio-emoționale :

- conștiința de sine;
- autogestionarea;
- conștiința socială;
- abilitățile de relaționare;
- luarea deciziilor responsabile.

1. Conștiința de sine

Este esențial ca fiecare copil să aibă capacitatea de a își recunoaște emoțiile și modul în care acesta îi influențează comportamentul; să își cunoască punctele forte și punctele slabe pentru a dobândi mai bine încrederea în abilitățile lui. În raport cu toate acestea, copiii pot proiecta obiective și pot contura strategii potrivite pentru a atinge acele scopuri.

2. Autogestionare

Autogestionarea presupune preluarea controlului asupra propriilor gânduri, emoții și acțiuni derulate în anumite situații, precum și conturarea unor noi strategii viitoare. Un copil cu un autocontrol puternic este capabil să facă față factorilor de stres și va înțelege că un posibil eșec face parte din procesul de învățare. Până când cei mici să aibă exercițiul necesar să se autogestioneze singuri, ei au nevoie de sprijin și de spațiu pentru a greși, a crește, a învăța.

3. Conștiință socială

Acest element al învățării socio-emoționale presupune capacitatea de a te pune în locul unei alte persoane care poate proveni dintr-un mediu sau o cultură diferită de cea în care ai crescut. Capacitatea de a simți, de a arăta și de a acționa cu empatie acasă, la școală și în cadrul comunității extinse.

4. Abilități de relaționare

Capacitatea de a construi și de a menține relații sănătoase cu persoane din diverse medii. Această competență implică ascultarea activă și abilitatea de a comunica eficient cu ceilalți, rezolvarea conflictelor și pe faptul de a ști când să ceri sau să oferi ajutor. Acestea îl ajută pe copil să comunice, să asculte și să colaboreze. Pentru ca cei mici să preia tipare de relaționare sănătoase, este important să le poată observa la părinți, rude și profesori și să le discute împreună cu aceștia.

5. Luarea responsabilă a deciziilor

Pentru a învăța să găsească cele mai bune decizii, cei mici trebuie să reușească să gândească în perspectivă, să înțeleagă că trebuie să cântărească propriile nevoi, dar și nevoile celor din jur. Pentru a încuraja această abilitate, copiii au nevoie de modele de bune practici și de conversații de sprijin.

Beneficiile directe pe care le aduce învățarea socio-emoțională atât pentru copii, cât și pentru adulți, creșterea conștiinței de sine, performanța academică și profesională semnificativ îmbunătățită și comportamentele pozitive manifestate atât în interiorul, cât și în afara instituțiilor de învățământ sau a locului de muncă, sunt beneficiile imediate ale unei inteligențe socio-emoționale ridicate.

Un nivel matur al inteligenței emoționale îi ajută pe elevi să facă față mai bine stresului, să rezolve probleme mai ușor și să afișeze empatie față de cei din jur. Elevii care sunt echipați pentru a face față problemelor care îi afectează la nivel personal sunt apoi mai capabili să gestioneze mai bine obstacolele.

Specialiștii punctează faptul că una dintre cele mai eficiente strategii de integrare a învățării socio-emoționale este ca activitățile să fie strecurate pe parcursul întregii zile, de la activități bine structurate, până la activități care presupun doar conversații deschise împreună cu cei mici.

Învățarea socio-emoțională poate fi considerată ca fiind procesul de predare a celor mai importante competențe și abilități de care copiii vor avea nevoie pentru parcursul lor educațional și pentru viața profesională ulterioară.

Bibliografie

1. Piaget, J. Psihologie și pedagogie. București: Editura Didactică și Pedagogică, 1972.
2. Lantieri, L. Dezvoltarea inteligenței emoționale a copiilor: tehnici de a cultiva puterea lăuntrică a copiilor. București:
3. . DRAGU A., CRISTEA S. Psihologie și pedagogie școlară, ediția a II-a, revăzută și adăugită. Constanța: Ovidius University Press, 2003.

DEZVOLTAREA SOCIO-EMOȚIONALĂ PRIN JOC

Prof. înv. Primar Tufănoiu Ramona Alexandra

Școala Gimnazială „Profesor Doctor General Gheorghe V. Zaharia” Popești

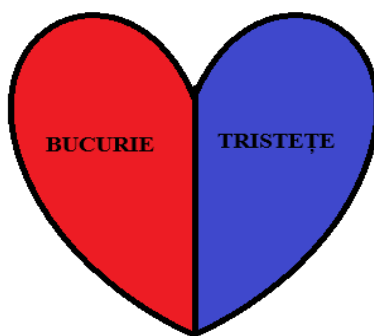
Dezvoltarea socio-emoțională este esențială pentru toți copiii proveniți dintr-un mediu vulnerabil sau nu. Uneori putem fi supărați pentru că am trăit o întâmplare nefericită, dar noi trebuie să învățăm să gândim că va fi bine și să facem lucruri care ne aduc bucuria. Emoția de bucurie dă oricărui copil pofta de viață, dorința de a citi, de a munci și a învăța.

Activitate pentru elevii clasei a II-a la Dezvoltare personală

1. Puzzle-ul inimii

Elevii clasei a II-a vor primi câte o fișă pe care se află o inimă împărțită în două părți egale, de culori diferite.

Pe o parte a inimii va fi scris cuvântul BUCURIE și pe o parte va fi scris cuvântul TRISTEȚE. Aceste două părți ale inimii reprezintă câte o emoție.



Elevii vor privi inima și vor identifica cele două emoții. În partea stângă, este scris cuvântul BUCURIE. Elevii au de scris trei momente când au fost bucuroși și apoi tot în partea stângă a fișei ei trebuie să deseneze un simbol al bucurie (emoticon, fața unui copil, jucărie, etc.). În partea dreaptă a inimii vor identifica cuvântul TRISTEȚE. Copiii au de scris trei momente când au fost triști și un simbol al tristeții (emoticon, fața unui copil, jucărie, etc.).

După ce completează fișa, ei vor citi răspunsurile date și vor arăta simbolurile pentru emoțiile respective.

2. Joc de rol

Realizați un scurt dialog între 2 copii de clasa a II-a care nu s-au văzut deloc în vacanța de vară, pentru că amândoi au fost plecați din localitate. Ei s-au întâlnit în luna septembrie, după trei luni în care nu s-au văzut și nu și-au vorbit. Elevii vor realiza un scurtul dialog împreună cu colegul de bancă și îl vor citi în fața clasei, pentru a se observa bucuria transmisă de copii după ce s-au revăzut.

INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ – CHEIA SUCCESULUI ÎN ÎNVĂȚARE

Prof. înv. primar Ujoc Maria
Școala Gimnazială Nr. 1 Roșia

„În mod tradițional, puterea creierului este dată de IQ, însă cu cât lumea devine mai complexă, inteligența emoțională trece pe primul plan. (Daniel Goleman) Și tocmai datorită importanței dezvoltării inteligenței emoționale, este important a le oferi copiilor șansa unei evoluții normale, bazate pe echilibru. Acest fapt este posibil prin dezvoltarea celor cinci aspecte cruciale ale inteligenței emoționale: auto-cunoaștere; stăpânire de sine; empatie; motivație; gestionarea relațiilor.

Debutul micii școlarități este o adevărată provocare pentru toți cei implicați: elevi, părinți, profesori.

„Pentru copil, clasa pregătitoare este o perioadă de acomodare cu viața școlii, care să-i permită o bună adaptare la programul, colectivitatea și cerințele specifice acestui mediu diversificat în planul dezvoltării socio-emoționale, intelectuale și fizice. Din punct de vedere socio-emoțional, clasa pregătitoare sprijină copilul să capete încredere în forțele proprii, să-și sporească stima de sine, inițiativă și dorință de reușită.

Ca sprijin pentru *dezvoltarea intelectuală*, copilul este pregătit să poată comunica mai bine, să realizeze un efort intelectual constant, să beneficieze de experiențe numeroase și diverse de învățare.

Pentru *dezvoltarea sa psiho-fiziologică*, această clasă oferă condițiile unui program adaptat specificului vârstei, într-un mediu stimulat. [\[1\]](#)

Pentru profesor, este important să se conecteze cât mai repede cu elevii săi. Astfel, clasa pregătitoare ar trebui debuteze cu îndemnul lui Rousseau adresat educatorilor de pretutindeni în Prefață operei „Émile ou De l'éducation”(1762), „Începeți dar prin a vă studia mai bine elevii, căci, desigur, nu-i cunoașteți deloc”.

Jocuri și activități de spargere a gheții, jocuri și activități de cunoașterea a copiilor, discuții în clasă, jocuri sau rezolvări de conflicte survenite între elevi reprezintă o oportunitate în acest sens, dar și o cale de socializare, interacțiune cu colegii lor, de încurajare în a-și împărtăși obiecte și activități preferate, o modalitate atractivă de a facilita cooperare în cadrul clasei. Pentru a performa în acest sens astfel de activități trebuie integrate într-o formă mai simplă sau mai complexă zilnic, și nu doar pe parcursul clasei pregătitoare, ci, pe durata întregii școlarități.

Înțelegându-i pe copii și ajutându-i și pe ei să se cunoască mai bine, să-și înțeleagă emoțiile pentru a le folosi eficient în cele mai diverse situații din viață, le dezvoltăm inteligența emoțională. „*Inteligența emoțională* reprezintă abilitatea unui individ de a opera și a recunoaște propriile emoții, dar și ale celorlalți, utilizând informațiile emoționale cu scopul de a gestiona relațiile interpersonale într-un mod empatic și eficient.”^[2]

Edward Thorndike, un psiholog american remarcabil, a abordat ideea că succesul în viață nu este determinat exclusiv de inteligența cognitivă sau abilitățile intelectuale, ci și de capacitățile sociale și emoționale ale unei persoane, subliniind importanța înțelegerii relațiilor interpersonale, a empatiei și a abilităților de comunicare în cadrul societății.

Sunt diverse modalități prin care poate fi dezvoltată inteligența emoțională la copii încă din primii ani ai școlarității. Povestea terapeutică reprezintă o metodă care facilitează dezvoltarea afectiv-emoțională, deoarece poveștile sunt surse de emoții, ajută la înțelegerea acestora și învățarea exprimării lor. O poveste terapeutică este o cale eficientă de a discuta despre probleme și de găsi modalități de a le depăși, de a-i provoca în discuții despre experiențe similare, o poveste terapeutică poate reduce reticența unor copii de-a vorbi despre probleme.

Un exemplu de activitate pe baza unei povești terapeutice este cel prilejuit de povestea „Tobias își controlează furia”^[3].

Tema: Controlul emoțiilor dificile

Scop: Obținerea unui grad ridicat de auto-control și auto-cunoaștere

Obiective: să identifice situații care pot genera o stare de furie nouă sau altora; să participe activ la dialogul despre motivele care ne pot înfuria; să învețe tehnici care ne ajută să ne simțim mai bine și să gestionăm emoțiile negative.

Se știe că simpla adunare a unor elevi într-o clasă nu reprezintă o colectivitate. În clasa pregătitoare elevii se află în faza incipientă de constituire a colectivului când contradicțiile și tensiunile interne sunt multiple și diverse: „copiii nu vor să se joace cu mine”, „X nu vrea să fie prietenă/prieten cu mine”, „X vorbește urât cu mine”, „X nu vorbește cu mine”, etc. Acestea pot provoca reacții diverse. Una din reacțiile frecvent întâlnite ca urmare a situațiilor enunțate mai sus este furia.

Povestea „Tobias își controlează furia” prin compararea reacției unor animale la furie îi ajută pe copii să înțeleagă reacția lor când sunt furioși, nervoși, dar mai ales cât de important este să nu-și ascundă furia, dar nici să nu îi rănească pe ceilalți. Trebuie să reflecte asupra modului în care pot rezolva lucrurile astfel încât să se simtă bine și ei, și cei din jurul lor.

În încheierea activității elevii au avut de rezolvat (colorat) o fișă Fișa de lucru^[4], care propune tehnici simple și accesibile de gestionare a emoțiilor negative, despre ce comportament putem adapta pentru a depăși dificultățile și a rezolva problemele.

Cultivarea inteligenței emoționale a copiilor de la vârste fragede are multe beneficii. Unul din acestea este gestionarea cu succes a relațiilor cu ceilalți. Abilitatea copiilor de a-și gestiona cu succes emoțiile joacă un rol esențial în capacitatea lor de a forma și menține relații sociale.

Un exercițiu în acest sens a fost „Povestea de pe balon”.

Tema: Comunicare școlară eficientă

Scop: dezvoltarea componentei sociale a personalității copiilor

Obiective: să-și dezvolte abilitatea de-a lucra împreună; să conștientizeze necesitatea responsabilității individuale și de grup; să valorifice informațiile colegilor în construirea cunoașterii proprii.

În prima etapă, copiii au primit câte un balon cu indicația să deseneze pe el cu marker-ul o poveste, o întâmplare trăită sau imaginată. Apoi, fiecare și-a prezentat povestea colegilor.

În a doua etapă, copiii au fost împărțiți în 3 grupe, a câte 5 copii. Fiecare grupă a primit un balon pe care era desenată o mămăruță. Sarcina lor a fost ca fiecare, fără a vorbi între ei, să deseneze pe el cu marker-ul un singur lucru dar observând cu atenție ce-a desenat anterior, colegul/colegii din grup, pentru ca desenul/desenele lor să poată fi integrat/integrate în cadrul

unei povești. După ce toți au reușit să deseneze pe balon, pe grupe, în ordinea în care au desenat vor încerca să-și prezinte desenele sub forma unei povești, ajutați de întrebarea: „*Ce s-a întâmplat după aceea?*”. Membrii grupului care au reușit să spună cea mai interesantă / cursivă poveste au fost recompensați cu un autocolant emoji (expresie încurajatoare).

Una din poveștile create (spuse) a fost:

„Buburuza zboară pe o floare / Fiindcă afară este soare.

Din depărtare vine supărat un viespe / Că albina nu i-a dat miere.

Dinozaurul Dino vine-n fugă ca să-i dea o veste / Regina s-a răzgândit și îi va da miere.

Dar, Azorel poznașul, i-a dat mierea pe furiș,

Lui Oli, ursulețul mâncăcios.”



În încheierea activității a fost vizionată povestea „Un arici și un balon” ^[4], de Florina Bumbuș, poveste care a permis punctarea/concluzionarea obiectivelor activității.

Construirea inteligenței emoționale este un proces care nu se încheie niciodată. Cu cât copiii vor începe acest proces de timpuriu, cu atât vor avea o bază solidă pentru învățătura socială, comportamente sănătoase, vor fi mai bine pregătiți pentru provocările vieții și pasibili de succes pe termen lung.

Referințe bibliografice:



1. Ministerul Educației și Cercetării, *Învățământ primar*, accesat 08.03.2025
2. Wikipedia, *Inteligență emoțională*, accesat 01.03.2025
3. <https://www.youtube.com/watch?v=LIZEDcKA7vg>
4. ro-dos-39-ma-simt-mai-bine-cand-fise-de-lucru_ver_1
5. <https://www.youtube.com/watch?v=X3wQ4i3HJOI>
6. https://www.qbebe.ro/coltul_cu_activitati/2-3_ani/10_jocuri_cu_baloane, accesat 24.02.2025
7. Dulamă, Maria Eliza – *Metodologie didactică*, Editura „Atlas-Clusium”, Cluj-Napoca, 2006
8. Sas, Cecilia (coordonator) – *Cunoașterea și dezvoltarea componentei emoționale*, Editura Universității din Oradea, Oradea, 2010

STRATEGII DIDACTICE ȘI METODE INOVATIVE PENTRU SPRIJINIREA DEZVOLTĂRII SOCIO-EMOȚIONALE A PREȘCOLARILOR

Prof. înv. preșc. Ungureanu Carmen-Andreea
Grădinița PP. „Floare albastră” Craiova

Dezvoltarea socio-emoțională a preșcolarilor este esențială pentru formarea unor competențe de bază precum autoreglarea emoțiilor, empatia și interacțiunea pozitivă cu ceilalți. În primii ani de viață, copiii își construiesc baza emoțională și socială, iar educatorii joacă un rol fundamental în acest proces, utilizând strategii didactice adecvate și metode inovative.

Una dintre cele mai eficiente modalități de sprijinire a dezvoltării socio-emoționale este utilizarea poveștilor, care oferă un context sigur și captivant pentru explorarea emoțiilor și relațiilor interpersonale.

Poveștile sunt un instrument didactic valoros, deoarece permit copiilor să se identifice cu personajele, să înțeleagă diferite perspective și să învețe modalități sănatoase de a-și exprima emoțiile. Prin intermediul poveștilor, copiii pot experimenta și înțelege diverse sentimente într-un mediu controlat, dezvoltând astfel empatia și inteligența emoțională. De asemenea, poveștile ajută la dezvoltarea limbajului emoțional, permițând copiilor să numească și să descrie sentimentele într-un mod clar și structurat.

Lectura interactivă și dialogată reprezintă o metodă eficientă prin care educatorii pot transforma poveștile într-un instrument de învățare emoțională. Citirea poveștilor trebuie să fie însoțită de întrebări care stimulează reflecția și dezvoltarea vocabularului emoțional. De exemplu, atunci când un personaj se confruntă cu o situație dificilă, educatorul poate întreba copiii cum cred că se simte acesta și cum ar reacționa ei într-o situație similară. Folosirea expresiilor faciale, a tonalității variate și a gesturilor poate face lectura mai captivantă și mai expresivă pentru copii.

Un alt mod prin care poveștile pot contribui la dezvoltarea socio-emoțională este dramatizarea acestora. Copiii pot interpreta scene din povești, ceea ce le oferă oportunitatea de a exersa exprimarea emoțiilor într-un cadru sigur. În timpul acestor activități, educatorii pot ghida copiii să exploreze diferite moduri de a-și gestiona emoțiile și de a reacționa



adekvat în diverse contexte sociale. Prin utilizarea jocului de rol, ei pot învăța să recunoască emoțiile altora și să își exprime propriile trăiri într-un mod constructiv.

Arta vizuală poate fi de asemenea un mijloc eficient pentru aprofundarea emoțiilor exprimate prin povești. După ascultarea unei povești, copiii pot fi încurajați să deseneze sau să picteze momente care i-au impresionat. Această activitate nu doar că le permite să își exprime sentimentele într-o manieră non-verbală, dar și îi ajută să își dezvolte creativitatea și să își structureze gândurile despre ceea ce au trăit și înțeles.

Un mod inovativ de a folosi poveștile este crearea de povești împreună cu copiii. Educatorul poate iniția o poveste și îi poate invita pe copii să contribuie cu idei, ceea ce le permite să își exprime trăirile personale într-un mod liber și creativ. Astfel, copiii nu doar că își dezvoltă imaginația, dar și învață să lucreze împreună, să negocieze idei și să își exprime emoțiile într-un mod autentic.

În cazul copiilor mai timizi, teatrul de păpuși și marionetele pot fi folosite pentru a le oferi un mijloc prin care să își exprime sentimentele într-un mod indirect. Educatorii pot propune scenarii care reflectă situații sociale reale, cum ar fi împărțirea jucăriilor sau gestionarea unui conflict. Astfel, copiii pot învăța să recunoască și să gestioneze emoțiile într-un mod ludic și accesibil.

În era digitală, tehnologia poate sprijini utilizarea poveștilor pentru dezvoltarea socio-emoțională. Aplicațiile educative interactive sau poveștile animate pot transforma procesul de învățare într-o experiență captivantă. De exemplu, copiii pot alege finaluri alternative ale poveștilor sau pot crea propriile lor povești digitale, ceea ce le oferă un grad mai mare de implicare și îi ajută să exploreze consecințele emoționale ale acțiunilor lor.

Dezvoltarea socio-emoțională poate fi stimulată și prin metode interactive, care îi implică activ pe copii în procesul de învățare. De exemplu, jocurile cooperative reprezintă o oportunitate excelentă pentru ca cei mici să învețe să lucreze în echipă și să își dezvolte abilități sociale. Prin activități precum rezolvarea de puzzle-uri împreună sau construcția unui turn din cuburi, copiii își exersează răbdarea, comunicarea și capacitatea de a colabora cu ceilalți. Educatorul poate observa dinamica grupului și interveni pentru a ghida interacțiunile pozitive.

O altă metodă interactivă eficientă este utilizarea jocurilor de emoții. Copiii pot participa la activități în care trebuie să identifice și să exprime diverse stări emoționale prin mimică sau gesturi, ajutându-i astfel să își dezvolte inteligența emoțională. De exemplu, educatorul poate folosi carduri ilustrate cu expresii faciale și îi poate invita pe copii să ghicească emoția reprezentată, apoi să povestească o întâmplare în care s-au simțit la fel.



Activitățile bazate pe colaborare și empatie sunt esențiale pentru dezvoltarea armonioasă a copiilor. O metodă interactivă de succes este „Cutia magică a emoțiilor”, unde copiii extrag bilețele cu întrebări despre sentimente și împărtășesc experiențele lor într-un mod deschis și sigur. Astfel, învață să își exprime emoțiile și să își dezvolte capacitatea de ascultare activă și de susținere reciprocă.

Prin aplicarea acestor strategii didactice și metode, educatorii pot transforma poveștile într-un instrument valoros pentru sprijinirea dezvoltării socio-emoționale a copiilor, contribuind la formarea unor competențe esențiale pentru integrarea acestora în societate.

Bibliografie:

1. Bocoș, M. (2013). *Inovația educațională și alternative curriculare*. Editura Polirom.
2. Cuciureanu, G. (2017). *Metode interactive de predare pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale*. Editura Didactică și Pedagogică.
3. Golu, P. (2015). *Psihologia dezvoltării. Factori și procese*. Editura Polirom.
4. Mitrofan, N., & Ciupercă, C. (2006). *Psihologia educației și dezvoltării*. Editura Polirom.
5. Neacșu, I. (2011). *Strategii didactice pentru învățarea activă*. Editura Polirom.
6. Radu, I. (2013). *Psihopedagogia preșcolarului: strategii de dezvoltare emoțională*. Editura Aramis.
7. Stan, C. (2014). *Joc și învățare în educația preșcolară*. Editura Didactică și Pedagogică.
8. Vărășmaș, E. (2018). *Educația timpurie și dezvoltarea copilului*. Editura Universitară.

ACTIVITĂȚI PENTRU DEZVOLTAREA ȘI OPTIMIZAREA COMPETENȚELOR SOCIO - EMOȚIONALE

Prof.înv.primar Ungureanu Ionela
Școala Gimnazială Puiști, jud. Buzău

Pentru a favoriza o bună adaptare socială și menținerea unei bune sănătăți mentale, copiii trebuie să învețe să recunoască ce simt pentru a putea vorbi despre emoția pe care o au. Trebuie să învețe cum să facă deosebire între sentimentele interne și exprimarea externă și nu în ultimul rând să învețe să identifice emoția unei persoane din expresia ei exterioară pentru a putea, în felul acesta, să răspundă corespunzător. Dezvoltarea emoțională este un factor important atât pentru dezvoltarea echilibrată a copilului din toate punctele de vedere, cât și pentru inserția lui armonioasă în viață, mai târziu, ca adult” (Fișcă și Tomulețiu, 2014, p. 82).

Competența emoțională se referă la abilitatea copilului de a se adapta atât la propriile emoții, cât și la emoțiile celorlalți.

Competența socială se referă la abilitatea copilului de a forma relații sociale cu cei din jur.

Exemple de activități pentru dezvoltarea și optimizarea competențelor sociale la preșcolari:

Activități pentru nivelul I (3-4 ani): "Castelul Lego"

Competența generală: competențe sociale

Competența specifică: cooperarea în joc, comportamente pro sociale

Materiale: cuburi lego

Obiective:

- să-și dezvolte abilitățile de cooperare;
- să exerseze abilitățile de împărțire a jucăriilor, de cerere și oferire a ajutorului, de așteptare a rândului;
- să dezvolte relațiile de prietenie cu ceilalți copii.

Procedura de lucru:

Împărțiți copiii în grupuri de 2-3. așezați pe fiecare măsuță un număr destul de mare de cuburi pentru a construi un castel, dar suficient de mic pentru a obliga copiii să coopereze și să-și împartă materialele. Spuneți copiilor că vor trebui să construiască împreună un castel din piese lego.

Observații:

- prin această activitate, copiii exersează comportamentele care facilitează stabilirea și menținerea relațiilor de prietenie și învață să dobândească capacitatea de a se implica în jocurile celorlalți.

Activități pentru nivelul II (5-7 ani): "Cursa cu obstacole"

Competența generală: competențe sociale

Competența specifică: cooperarea în joc, comportamente prosociale.

Materiale: diferite obiecte din sala grupei, eșarfă

Obiective:

- să-și dezvolte abilitățile de cooperare în joc;
- să dezvolte încredere în ceilalți;
- să învețe copiii să ofere ajutor.

Procedura de lucru:

Aranjați obiectele de mobilier, astfel încât ele să devină obstacole pe care copiii vor trebui să le evite. Un copil va fi legat la ochi cu o eșarfă, în timp ce altul îl va lua de mână și îl va ghida printre obstacole până la punctul de sosire. Repetați acest joc până când fiecare copil a participat la joc.

Observații:

- prin această activitate, copiii învață să ofere ajutorul, exersează oferirea ajutorului și învață să acorde încredere celorlalți.

Exemple de activități pentru dezvoltarea și optimizarea competențelor emoționale la preșcolari:

Activități pentru nivelul I (3-4 ani): "Cutiile fermecate cu emoții"

Competența generală: competențe emoționale



Competența specifică: conștientizarea emoțiilor, exprimarea emoțiilor, etichetarea corectă a emoțiilor.

Materiale: două cutii, cartonașe cu emoții (bucurie, furie, tristețe, teamă)

Obiective:

- să identifice și să conștientizeze emoțiile trăite;
- să asocieze o etichetă verbală expresiei emoționale din desen;
- să asocieze trăirile emoționale cu un anumit context.

Procedura de lucru:

Puneți într-o cutie toate cartonașele cu emoții pozitive, iar în cea de-a doua pe cele cu emoții negative. Cereți fiecărui copil să scoată din cele două cutii câte un cartonaș, astfel încât să aibă în mână un cartonaș reprezentând o emoție pozitivă și una negativă. Cereți fiecărui copil să identifice denumirile emoțiilor de pe cartonașe și să se gândească la o situație în care s-a simțit bucuros, respectiv o situație în care a simțit tristețe/teamă/furie.

Observații:

- prin această activitate copiii învață să identifice corect emoțiile proprii și etichetele verbale corespunzătoare și încep să se familiarizeze cu contextul de apariție al emoțiilor, ceea ce facilitează identificarea consecințelor trăirilor emoționale.

Activități pentru nivelul II (5-7 ani): "Joc de cărți cu emoții"

Competența generală: competențe emoționale

Competența specifică: recunoașterea emoțiilor, etichetarea corectă a emoțiilor, identificarea cauzelor emoțiilor.

Materiale: imagini cu persoane care exprimă diferite trăiri emoționale (bucurie, furie, tristețe, teamă, surprindere, dezgust), eșarfă.

Obiective:

- să identifice emoțiile în funcție de indicii non-verbali;
- să asocieze o etichetă verbală expresiei emoționale;

- să identifice contextele în care se manifestă anumite emoții și posibilele cauze ale acestora.

Procedura de lucru:

Decupați din reviste sau xeroxați imagini cu persoane care exprimă una dintre emoțiile descrise la materiale. Fiecare copil alege pe rând o imagine, după ce în prealabil a fost legat la ochi cu o eșarfă. Cereți copiilor să identifice emoția persoanei din imagine "Cum crezi că se simte?". Întrebați copiii în ce situație s-au simțit la fel ca și persoana din imagine "Tu când te-ai simțit la fel ca ea/el?". Încurajați copiii să găsească posibile explicații pentru modul în care se simte persoana respectivă "Ce crezi că s-a întâmplat?", "De ce e bucuros/furiOS/trist/ îi este teamă/este surprins?".

Observații:

- prin această activitate copiii învață să identifice corect emoțiile și etichetele verbale corespunzătoare.

BIBLIOGRAFIE:

Catrinel A. Ștefan, Kallay Eva, Dezvoltarea competențelor emoționale și sociale la preșcolari, editura ASCR, Cluj-Napoca, 2007.

Băban Adriana, Consiliere educațională, editura ASCR, Cluj-Napoca, 2003.

Revista învățământului preșcolar, nr. 1-2/ 2011.

DEZVOLTAREA SOCIO-EMOȚIONALĂ PRIN COLABORAREA ȘCOALĂ –FAMILIE

Prof. înv. primar Valea Anica
Școala Gimnazială- Iernut, jud. Mureș

Dezvoltarea socială și emoțională reprezintă capacitatea copilului de a înțelege, accepta și empatiza cu înțelege sentimentele celor din jur, abilitatea de a-și gestiona sentimentele, emoțiile și de a-și controla comportamentele nocive și de a lega relații sănătoase. Împreună cu dezvoltarea competențelor cognitive și dezvoltarea sănătoasă a corpului, copiii au nevoie să-și antreneze, în cât mai multe contexte și prin cât mai multe activități și situații, și inteligența emoțională. Învățarea socio-emoțională este un element vital în dezvoltarea copiilor, facilitând înțelegerea emoțiilor și asigurând relații înfloritoare cu ceilalți. Educația este un fenomen social de transmitere a experienței de viață a generațiilor adulte și a culturii către generațiile de copii și tineri, în scopul pregătirii lor pentru integrarea în societate. Este o acțiune la care își dau concursul grădinița, școala, familia, întreaga societate, iar cooperarea acestor actori apare logică, stringentă. Acesta este motivul pentru care cei doi factori au datoria de a cunoaște obligațiile celuilalt, de a se sprijini reciproc.

Dacă procesul de învățământ începe cu prima zi de școală, educația începe din prima zi de viață a copilului. Educația primită în primii ani de viață este cea mai importantă în formarea lui ca om. Acum se pun bazele celor mai bune deprinderi, acum se poate modela ușor caracterul acestuia, de aceea este nevoie de mare atenție și responsabilitate a persoanelor care se implică în educația copilului. El este atât de sensibil și atât de receptiv, încât vom rămâne uimiți atunci când vom realiza că a preluat exact un model pe care la avut în preajmă. Educarea unui copil nu este o joacă! Ea se formează încă din primele zile de viață și de aceea trebuie ca noi adulții să oferim tot ce este mai bun și mai util pentru dezvoltarea armonioasă a lui. Atât părinții, cât și profesorii au un rol important în evoluția unui copil, însă aceste două roluri trebuie să se completeze unul pe celălalt pentru a se obține un rezultat satisfăcător. Familia este cea care răspunde de trebuințele elementare ale copilului și de protecția acestuia, exercitând o influență atât de adâncă, încât urmele ei rămân uneori, întipărite pentru toată viața în profilul moral-spiritual al acestuia. După ce ajunge la vârsta preșcolară, educația copilului se împarte între familie și dascălii și pedagogii din școală; cei din urmă vor fi



chemați să șlefuiască ceea ce a realizat familia, să completeze golurile din procesul instructiv-educativ care au scăpat până la această vârstă și să-l ajute pe copil în înțelegerea și lămurirea unor probleme.

Colaborarea dintre școală și familie presupune nu numai o informare reciprocă cu privire la tot ceea ce ține de orientarea copilului ci și înarmarea părinților cu toate problemele pe care le comportă această acțiune. Referitor la acțiunea educativă a familiei, ea este eficientă numai atunci când scopul său se înscrie pe aceeași linie cu a școlii, când între cei doi factori există o concordanță în ceea ce privește obiectivele urmărite, subordonate idealului social și educațional. În centrul acestei relații stă, desigur, copilul-elev, ca beneficiar al actului educațional promovată de cei trei factori deopotrivă.

Fără sprijinul activ al părinților, școala nu poate realiza obiectivele educaționale stabilite, oricât de competenți ar fi educatorii. Părinții trebuie să cunoască, să devină conștienți de influența pe care o exercită prezența lor în viața copilului, să fie convinși că educația dată copilului, pentru societatea actuală este diferită de cele precedente, că societatea actuală va fi diferită de cea anterioară, iar copilul trebuie pregătit corespunzător. Rolul familiei este foarte important în dezvoltarea copilului din punct de vedere fizic, intelectual, moral, soci-emoțional. Ca prim factor educativ, familia oferă copilului cunoștințele uzuale (despre plante, animale, ocupațiile oamenilor, obiectelor casnice), familia este cea care ar trebuie să dezvolte spiritul de observație, memoria și gândirea copiilor. Din experiența pe care am acumulat-o la clasă, am constatat că, într-adevăr, copilul obține rezultatele școlare în funcție de modul în care părinții se implică în procesul de învățare. Părinții trebuie să asigure copilului cele necesare studiului, trebuie să-și ajute copilul la învățatură. Acest ajutor trebuie însă limitat la o îndrumare sau sprijin, nefiind indicat să se efectueze tema copilului, deși, din păcate, acest lucru se întâmplă de foarte multe ori. Atitudinea părinților trebuie să fie una de mijloc: să nu-l ajute prea mult pe copil, dar nici să ajungă să nu se intereseze deloc de rezultatele acestuia.

Expresia „a avea cei șapte ani de-acasă”, evidențiază contribuția familiei în formarea deprinderilor de comportament: respectul, politețea, cinstea, sinceritatea, decența în vorbire și atitudini, ordinea, stăpânire de sine, grija față de unele lucruri încredințate, școala fiind cea care va continua să cizeleze, să întărească și să dezvolte toate aceste comportamente. O bună colaborare între școală și familie este posibilă numai atunci când familia înțelege bine menirea școlii: aceea de a fi „principal izvor de cultură și factor de civilizație”, un colaborator

sincer, permanent și direct interesat în întregul proces instructiv-educativ de viitorul copilului. Ea trebuie să se realizeze în toate aspectele concrete ale procesului instructiv-educativ: învățatură, frecvență, comportament, ținută, dar și în realizarea unor activități extrașcolare.

De bun augur sunt lectoratele, ședințele cu părinții, vizitele la domiciliu, implicarea părinților în organizarea unor programe artistice, de voluntariat, caritabile, excursii, activități prin care copiilor li se transmite în mod direct modul de comportare corectă și civilizată în orice împrejurare. Din acest punct de vedere, pot să spun că am avut colaborări frumoase cu părinții în realizarea unor astfel de activități, chiar și în cadrul programelor „Școala altfel” și „Școala Verde”.

Activități derulate cu sprijinul și implicarea deplină a părinților a adus multă satisfacție:

2) *Târgul de iarnă* – activitate caritabilă voluntariat



2. *Bucurie într-o cutie de pantofi*-



Consider că indiferent de modalitatea sau forma de activitate pe care o desfășurăm, colaborarea cu părinții poate conduce la eficientizarea actului educativ, la obținerea performanțelor școlare, la progres și civilizație, condiția este să ne sprijinim și să ne înțelegem reciproc, să alegem soluția cea mai bună, chiar și atunci când se ivesc anumite probleme. Pentru a putea asigura educația copiilor în cele mai bune condiții și implicit, succesul în viață, e nevoie ca toți factorii implicați în procesul educațional să formeze o echipă în care fiecare știe ce are de făcut și îi acordă partenerului respectul și încrederea cuvenită. Activitatea de acasă este o continuare a activității pedagogice de la școală și invers

–activitatea de la școală este o continuare a activității de acasă. Familia trebuie să fie prima școală, iar școala –prima familie pentru toți copiii.

În concluzie, expresia „cei șapte ani de-acasă” definește tot bagajul de cunoștințe, deprinderi, comportamente și atitudini acumulate în primii șapte ani de viață. Împreună cu dezvoltarea competențelor cognitive și dezvoltarea sănătoasă a corpului, copiii au nevoie să-și antreneze, în cât mai multe contexte și prin cât mai multe activități și situații, și inteligența emoțională. Învățarea socio-emoțională este un element vital în dezvoltarea copiilor, facilitând înțelegerea emoțiilor și asigurând relații înfloritoare cu ceilalți.

Bibliografie:

1. Bezede, R, Goraș-Postică, V, Cheianu,D, Cristei,,A, Nani,M, Relația școală-familie pentru calitate în educație, Centrul Educațional Pro Didactica, Chișinău, 2012
- 2.Nica, I, Țopa, L., Colaborarea școlii cu familia elevilor de clasa I, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1974
- 3.Nicola, Ioan, „*Tratat de pedagogie școlară*”, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2000
4. www.didactic.ro
5. <https://www.kinderpedia.co/ro>

STRATEGII DIDACTICE ȘI METODE INOVATIVE: UTILIZAREA POVEȘTELOR ȘI ARTEI PENTRU EXPRIMAREA EMOȚIILOR LA COPII

Profesor educație timpurie Vaslavic Edit Laura

Liceul Tehnologic Tășnad structura Grădinița cu Program Prelungit Nr.1

Introducere

Exprimarea emoțiilor este esențială pentru dezvoltarea sănătoasă a copiilor, iar metodele inovative, precum poveștile și arta, oferă oportunități eficiente de a-i ajuta să își înțeleagă și să își gestioneze sentimentele. Aceste tehnici nu doar că stimulează creativitatea, dar creează și un mediu sigur pentru autoexplorare și comunicare. Prin utilizarea poveștilor și activităților artistice, copiii învață să își identifice emoțiile, să le verbalizeze și să dezvolte strategii pentru a le gestiona într-un mod sănătos.

1. Poveștile ca instrument pentru exprimarea emoțiilor Poveștile au un impact puternic asupra copiilor, oferindu-le contexte familiare în care să identifice și să exprime emoțiile. Acestea le permit să se regăsească în personaje și să învețe modalități de a face față diverselor trăiri emoționale. De asemenea, poveștile pot stimula empatia și înțelegerea celorlalți.

Exemplu practic:

Jurnalul Emoțiilor prin Povești: Educatorii sau părinții pot citi povești care tratează emoții precum frica, bucuria sau tristețea (ex. „Omida mâncăcioasă” pentru frustrare și răbdare). După lectură, copiii sunt încurajați să discute cum s-au simțit personajele și cum s-ar simți ei în aceleași situații. Această activitate îi ajută pe copii să își exprime emoțiile și să își dezvolte vocabularul emoțional.

Crearea unei povești proprii: Copiii sunt invitați să creeze o poveste despre o zi în care s-au simțit foarte fericiți sau triști. Această activitate dezvoltă empatia și ajută la conștientizarea emoțiilor proprii. Educatorii pot folosi întrebări ghidate pentru a stimula reflecția, cum ar fi: „Ce ai simțit în acel moment?”, „Ce ai făcut pentru a te simți mai bine?”



Teatrul de păpuși: Copiii pot folosi păpuși pentru a interpreta povești despre emoții. Această metodă le permite să se exprime într-un mod indirect, ceea ce poate fi deosebit de util pentru cei mai timizi sau retrași.

2. Artă ca mijloc de explorare emoțională Artă oferă copiilor libertatea de a exprima ceea ce nu pot pune întotdeauna în cuvinte. Desenul, pictura, modelajul sau colajele sunt metode prin care aceștia pot reprezenta sentimentele într-un mod personal și unic. Prin intermediul artei, copiii își pot dezvolta abilități de autoreglare emoțională și își pot exprima gândurile fără constrângeri.

Exemplu practic:

Culorile Emoțiilor: Copiii aleg culori diferite pentru a-și ilustra emoțiile – de exemplu, albastru pentru tristețe, galben pentru fericire. Acest exercițiu le permite să își exprime vizual stările interioare și să își identifice mai ușor trăirile. Educatorii pot întreba: „De ce ai ales această culoare pentru emoția ta?” pentru a încuraja reflecția.

Masca Emoțiilor: Fiecare copil creează o mască care reprezintă o emoție. După realizare, discută despre expresiile faciale și cum le recunoaștem la ceilalți. Această activitate ajută la dezvoltarea inteligenței emoționale și la îmbunătățirea capacității de a interpreta sentimentele celorlalți.

Colajul Sentimentelor: Copiii pot folosi imagini decupate din reviste pentru a crea un colaj care să exprime ceea ce simt într-un anumit moment. Acest exercițiu le permite să își exploreze emoțiile într-un mod vizual și creativ.

Muzica și mișcarea: Muzica poate fi folosită pentru a exprima emoții prin dans sau desen spontan. Copiii pot asculta diverse melodii și apoi pot desena ceea ce simt sau pot dansa liber pentru a-și elibera emoțiile.

Beneficiile utilizării poveștilor și artei în exprimarea emoțiilor

Prin aceste metode, copiii dezvoltă nu doar abilități emoționale, ci și cognitive și sociale. Beneficiile includ:



Îmbunătățirea vocabularului emoțional

Creșterea empatiei și a înțelegerii emoțiilor celorlalți

Dezvoltarea creativității și a gândirii critice

Crearea unui mediu sigur pentru exprimare

Reducerea stresului și a anxietății prin exprimare artistică

Concluzie Utilizarea poveștilor și artei ca metode didactice nu doar că facilitează exprimarea emoțiilor la copii, ci și contribuie la dezvoltarea inteligenței emoționale. Aceste abordări inovative creează un mediu de învățare plăcut, sigur și stimulant, ajutând copiii să își înțeleagă mai bine propriile trăiri și să comunice eficient cu ceilalți. Prin integrarea acestor tehnici în educație, putem sprijini copiii în dezvoltarea unei sănătăți emoționale echilibrate și a unei comunicări autentice.