

# **Activități pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale la preșcolari**

## **Suport practic pentru părinți**

Prof. consilier Mirela Galan

### **Justificare:**

Cu toții ne-am dori o viață plăcută, liniștită, cu succese și împliniri. Într-o lume dominată de căutarea succesului personal și profesional, în care banii și eficiența au devenit cuvinte cheie, oamenii caută să își găsească echilibrul mental și emoțional. Uneori mirajul soluțiilor facile este atât de mare încât tentația de a accepta *rețete* ale fericirii apare pur și simplu ca răspuns la o căutare din ce în ce mai acută a unor răspunsuri la problemele cu care ne confruntăm. Deși ideea ne displace profund, în realitate starea de bine nu este și nici nu poate fi continuă. Viața presupune nu numai evenimente pozitive, ci și situații negative cu încărcătură emoțională puternică (moartea unei persoane dragi, divorț, despărțire, situații de pierdere, boli grave, epidemii, pandemii, etc.). Vom face față evenimentului și provocărilor impuse de situație sau ne vom lăsa înfrânți?

Activitățile incluse în prezentul program, urmăresc să contribuie la dezvoltarea competențelor socio-emoționale ale copiilor preșcolari. Având în vedere efectele pozitive ale intervențiilor de educație timpurie, obiectivul major al tuturor factorilor cu rol în educație este acela de a dezvolta competențele necesare funcționării și adaptării cu succes a copiilor în adolescență și viața adultă.

**Competența generală dezvoltată:** competențe emoționale.

**Competența specifică:** conștientizarea emoțiilor, exprimarea acestora și etichetarea corectă.

### **Activitatea 1: Harta emoțiilor**

**Persoana care desfășoară activitatea:** părintele sau un frate mai mare

**Vârsta:** 3-4 ani

**Durată:** 10-15 minute

**Materiale:** Harta emoțiilor, poveste

#### **Procedura de lucru:**

- Citiți copilului o poveste. Acolo unde se pot identifica reacțiile emoționale ale personajelor, cereți-i să le identifice cu ajutorul Hărții emoțiilor. (Cum s-a simțit...?).
- Identificați împreună cu copilul etichetele verbale corespunzătoare fiecărei emoții. Puteți să utilizați această activitate în mai multe situații, utilizând diferite povești sau filme animate pentru copii (e. Dumbo, Wallie, Regele Leu, Tom și Jerry etc.).
- Nu uitați să lăudați copilul pentru recunoașterea și etichetarea corectă a emoțiilor!

**Observații:** prin această activitate, copiii învață să identifice corect emoțiile și etichetele verbale, achiziționează și introduc în context cuvinte care denumesc emoții.

#### **De ce dezvoltăm această competență?**

- Le permite copiilor să achiziționeze competențe necesare conștientizării trăirilor emoționale proprii, dar și pe ale celorlalți.
- Îi ajută pe copii să dobândească strategii de reglare emoțională și, ulterior, de relaționare optimă cu ceilalți.

## **Activitatea 2: Cutiile fermecate cu emoții**

**Persoana care desfășoară activitatea:** părintele, un frate mai mare

**Vârsta:** 3-4 ani

**Durata:** 10-15 minute

**Materiale:** cutii, cartonașe cu emoții (bucurie, tristețe, furie, teamă)

### **Procedura de lucru:**

- Puneți într-o cutie toate cartonașele cu emoțiile pozitive, iar în cea de-a doua pe cele cu emoții negative.
- Atât dumneavoastră, cât și copilul veți scoate din fiecare cutie câte un cartonaș, astfel încât să aveți în mână un cartonaș reprezentând o emoție pozitivă (ex. Bucurie) și una negativă (ex. furie, tristețe, teamă).
- Rugați copilul 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.
- Încurajați copilul să identifice etichetele verbale ale emoțiilor! Nu criticați copilul pentru exprimarea emoțiilor negative!

### **Observații:**

- Prin această activitate copiii învață să identifice corect emoțiile proprii și etichetele verbale corespunzătoare.
- Se familiarizează cu contextul de apariție a emoțiilor, ceea ce permite înțelegerea consecințelor trăirilor emoționale.
- Îmbunătățește relația copilului cu părintele prin intermediul discuțiilor despre emoții.

### **De ce dezvoltăm această competență?**

- Permite copiilor să achiziționeze prerechizitele necesare conștientizării trăirilor emoționale.
- Sprijină copiii în dobândirea cunoștințelor care le permit să transmită în mod adecvat mesajele cu conținut emoțional.

### **Activitatea 3: Cum mă simt azi.... ce mi se întâmplă când mă simt....**

**Persoana care desfășoară activitatea:** părintele sau un frate mai mare

**Vârsta:** 3-4 ani

**Materiale necesare:** coli de hârtie, creioane colorate

**Durata:** 25-30 minute

#### **Procedura de lucru:**

- Dați copilului o coală de hârtie și creioane colorate.
- Rugați copilul să deseneze cum se simte (permițeti-i să folosească orice culori dorește).
- Discutați conținutul desenului împreună cu copilul. Încurajați-l să identifice și să denumească emoția desenată.
- Este de dorit să nu criticați desenul copilului, important este să identifice corect emoția trăită. Acceptați și emoțiile negative ale copilului dumneavoastră.
- Arătați-i copilului una dintre emoțiile de pe harta emoțiilor. Rugați-l să denumească emoția respectivă.
- Încurajați copilul să descrie ce reacții are atunci când simte emoția respectivă (ce simte, ce face).
- Lăudați copilul pentru răspunsurile pe care le oferă. Oferiți ajutor atunci când are dificultăți în descrierea propriilor trăiri emoționale.

#### **De ce desfășurăm această activitate?**

- Ajută copiii să dobândească strategii adecvate de reglare emoțională și ulterior de relaționare optimă cu ceilalți.
- Pentru identificarea și conștientizarea emoțiilor trăite, precum și a reacțiilor comportamentale în situații cu încărcătură emoțională.
- Facilitează achiziționarea strategiilor de reglare emoțională.

#### **Activitatea 4: Ce-ar fi dacă?**

**Persoana care aplică activitatea:** părintele sau un frate mai mare

**Materiale necesare:** scenariii în anexă

**Durată:** 10-15 minute

#### **Procedura de lucru:**

- Citiți, pe rând, situațiile descrise în scenariii.
- Întrerupeți povestea de fiecare dată când un personaj urmează să reacționeze la o anumită situație. Identificați împreună cu copilul emoțiile personajelor.
- Cereți copilului să anticipeze cum se va comporta personajul respectiv și să se gândească la posibile consecințe ale comportamentului acestuia. (Ce crezi că va face?, Ce s-ar putea întâmpla după aceea?).
- Lăudați copilul pentru răspunsurile pe care le oferă. Oferiți ajutor atunci când are dificultăți în identificarea consecințelor emoțiilor asupra comportamentului (ce gândesc, ce spun, ce fac).
- Un copil la această vârstă are nevoie de sprijin în ceea ce privește identificarea consecințelor trăirilor emoționale. Dificultățile sunt firești. Doar încurajându-l, le poate depăși.

#### **Observații:**

- Prin această activitate copiii își dezvoltă vocabularul emoțiilor;
- Această activitate permite copiilor să identifice consecințele emoțiilor asupra comportamentului;
- Copiii pot să dezvolte capacitatea de a anticipa anumite reacții comportamentale ale celorlalți.

**Ce-ar fi dacă.... (fișă pentru părinți).**

**Ea are nevoie de ajutorul tău pentru a afla cum trebuie să se descurce.**

- 1. Ami se întâlnește cu cea mai bună prietenă a ei, Pufi. Pufi râde de ea pentru că s-a tuns.**

*Cum crezi tu că s-a simțit Ami?*

*Ce crezi că se va întâmpla după aceea?*

- 2. S-a făcut ora 11 și Ami merge la masă împreună cu Pufi. Acolo își dă seama că nu mai este loc pe băncuță lângă Pufi.**

*Cum crezi tu că s-a simțit Ami?*

*Ce crezi că se va întâmpla după aceea?*

- 3. Ami nu este atentă și varsă din greșeală paharul cu apă pe pantalonii cei noi ai lui Pufi. Mama o cheamă pe Ami pentru că vrea să vorbească cu ea.**

*Cum crezi tu că s-a simțit Ami?*

*Ce crezi că se va întâmpla după aceea?*

- 4. Ami îi spune mamei că o să stergă apa de pe jos și apoi merge să își ceară iertare de la Pufi: Îmi pare rău că am vărsat paharul cu apă pe tine. Nu am vrut!**

*Cum crezi tu că s-a simțit Ami?*

*Ce crezi că se va întâmpla după aceea?*

## **Activitatea 5: Oglinda fermecată**

**Persoana care aplică activitatea:** părintele sau un frate mai mare

**Materiale necesare:** oglinzi, harta emoțiilor

**Durată:** 10-15 minute

### **Procedura de lucru:**

- Spuneți-i copilului că vă veți juca cu oglinzile.
- Arătați-i copilului una dintre emoțiile de pe harta emoțiilor și cereți-i să denumească emoția indicată de dumneavoastră.
- Apoi, rugați copilul să mimeze acea emoție, ținând în mână oglinda. Dacă este nevoie, puteți să mimați dumneavoastră emoția pentru a oferi un exemplu.
- Repetați exercițiul pentru fiecare emoție (bucurie, furie, tristețe, teamă).
- În situațiile în care copilul confundă anumite expresii emoționale, oferiți-i ajutor mimând expresia respectivă. Atunci când vizionați desene animate sau alt tip de filme cu copiii, surprindeți expresiile emoționale ale personajelor, numiți-le și solicitați copilului să le reproducă.

### **Observații:**

- Prin această activitate copiii pot exersa exprimarea facială a emoțiilor fericire, furie, tristețe, teamă.
- Prin această activitate copiii învață să asocieze corect etichetele verbale ale emoțiilor cu expresiile faciale corespunzătoare.

**Competența generală:** competențe emoționale

**Competențe specifică:** experiențierea și exprimarea emoțiilor, recunoașterea emoțiilor celorlalți, etichetarea corectă a propriilor emoții și pe ale celorlalți, identificarea cauzelor emoțiilor.

### **Activitatea 6: Detectivul de emoții**

**Persoana care aplică activitatea:** părintele sau un frate mai mare

**Materiale necesare:** poveste

**Durată:** 15-20 minute

**Vârsta:** 5-7 ani

#### **Procedura de lucru:**

- Citiți copilului povestea.
- Identificați reacțiile emoționale ale personajelor.
- Mimați emoția și cereți copilului să o denumească verbal sau să o indice cu ajutorul hărții emoțiilor.
- Identificați în ce măsură personajele din poveste au avut reacții emoționale diferite în aceeași situație.
- Stabiliți împreună cu copilul care ar fi fost reacțiile lui emoționale dacă ar fi fost în locul personajelor și ce ar fi făcut pentru a se simți mai bine. Ex: *Cum te-ai fi simțit dacă ai fi fost în locul lui?, Ce-ai fi făcut tu pentru a-l ajuta să se simtă mai bine?* Etc.
- Nu criticați sau etichetați reacțiile emoționale ale copilului pe parcursul activității!

#### **Observații:**

- Prin această activitate copiii pot exersa recunoașterea emoțiilor proprii și pe ale celorlalți;
- Se dezvoltă capacitatea copilului de a empatiza;
- Prin identificarea posibilelor reacții emoționale se dezvoltă și cunoștințele copilului despre modalități adecvate sau improprii de manifestare emoțională, ceea ce poate contribui la dezvoltarea mecanismelor de reglare emoțională.



## Activitatea 7: Joc de cărți cu emoții

**Persoana care aplică activitatea:** părintele sau un frate mai mare

**Materiale necesare:** imagini (din reviste, ziare, cărți vechi) cu persoane care exprimă diferite trăiri emoționale (bucurie, tristețe, uimire, dezgust, teamă, etc.) sau joc de cărți cu emoții (se găsesc în maganinile cu cărți pentru copii).

**Durată:** 10-15 minute

### Procedura de lucru:

- Decupați din reviste sau xeroxați imagini cu persoane care exprimă emoțiile descrise mai sus, plus altele.
- Arătați copilului imaginile și rugați-l să identifice emoția persoanei. *Cum crezi că se simte?*
- Întrebați copilul în ce situație s-a simțit la fel ca și persoana din imagine. Tu când te-ai simțit la fel ca el/ea?
- Încurajați copilul să găsească posibile explicații pentru modul în care se simte persoana respectivă. *Ce crezi că s-a întâmplat?, De ce e bucuros/furios/trist/uimit. De ce îi este teamă, dezgustat, speriat?*
- Evitați să criticați copilul dacă nu găsește explicația adecvată. Implicați-vă, ajutați-l să identifice răspunsul corect!
- Aveți grijă ca imaginile selectate să poată fi asociate ușor cu emoțiile specifice, pentru a evita dificultățile copilului de a le descifra.

### Observații:

- Prin această activitate copiii învață să identifice corect emoțiile și etichetele verbale corespunzătoare;
- Facilitează achiziționarea limbajului despre emoții și ajută copiii să asocieze anumite contexte cu manifestarea unor emoții specifice.

**Competența generală:** competențe sociale, competențe emoționale

**Competența specifică:** rezolvarea de probleme, identificarea etichetelor verbale ale emoțiilor

### **Activitatea 8: Înainte și după**

**Persoana care aplică activitatea:** părintele sau un frate mai mare

**Materiale necesare:** povestea, ilustrațiile din anexă

**Durată:** 10-15 minute

#### **Procedura de lucru:**

- Citiți copilului povestea.
- Întrerupeți povestea pentru a pune întrebări despre ceea ce urmează să facă personajele sau despre modul în care se simt.
- Utilizați ilustrațiile pentru a ajuta copilul să identifice succesiunea evenimentelor.
- *Cu cine s-au întâlnit Bruno și Bruni ÎNAINTE de a ajunge la lac? Ce a făcut Bruno ÎNAINTE să înceapă să îl caute pe Bruni? Unde l-a căutat pe Bruni DUPĂ ce a stat să se gândească? Bruno l-a găsit pe Bruni ÎNAINTE sau DUPĂ ce l-a căutat în tufișurile de lângă lac?*
- Acolo unde este posibil adresați întrebări despre starea emoțională a personajelor. *Cum s-a simțit Bruno când a văzut că nu îl găsește pe Bruni? Când te-ai simțit la fel ca Bruni?*
- Laudați copilul pentru răspunsurile oferite!

#### **Observații:**

- Prin această activitate copiii achiziționează limbajul necesar rezolvării de probleme.
- Copiii înțeleg faptul că orice comportament este urmat de consecințe.

## Bruno și Bruni se joacă de-a v-ați ascunse

Bruno și Bruni au pornit către lacul din pădure să se joace. Ei erau foarte bucuroși că se vor juca împreună. Era o zi frumoasă de primăvară, era cald și peste tot se vedeau flori de primăvară. Bruni s-a oprit să miroase florile și a adunat câteva pentru mama. Sigur o să-i placă, se gândi el. Pe drum, cei doi ursuleți s-au întâlnit cu prietenul lor Vulpoiul cel Întelept.

- Bună ziua, domnule Vulpoi! Au spus cei doi ursuleți.
- Bună ziua! le-a răspuns Vulpoiul. Văd că sunteți foarte bucuroși.
- Da, a spus Bruno, Mergem să ne jucăm lângă lac.
- Să aveți grijă să nu intrați în apă, e încă prea rece! i-a avertizat vulpoiul.
- O să fim atenți! Noi vrem să ne jucăm de-a v-ați ascunse, a spus Bruni.

Bruno și Bruni s-au despărțit de Vulpoi și au continuat drumul prin pădure și au ajuns la lac.

- Eu mă ascund și tu mijesteți! A anunțat Bruni. Și s-a făcut nevăzut.

Bruno a numărat până la zece și a pornit în căutarea lui Bruni. Mai întâi l-a căutat în tufele de lângă lac, apoi după copacii căzuți după ultima furtună. Nimic!! Bruno l-a mai căutat o vreme, dar fără noroc. Atunci s-a întristat și s-a așezat pe o piatră de lângă lac gândindu-se că va pierde jocul. *Oare unde s-a ascuns Bruni? L-am căutat peste tot. Deodată, fața i s-a luminat de un zâmbet. Știu! Am căutat peste tot, dar nu m-am uitat în sus la cer. Mă voi uita în brazi, acolo trebuie să fie.* Bucuros de ideea care i-a venit, Bruno s-a îndreptat tiptil către marginea lacului unde erau brazii cei mai înalți. S-a uitat cu atenție la primul, al doilea brad, dar nu a văzut nimic. Deodată a auzit un foșnet și privirea i-a fost atrasă de către unul dintre brazii care creșteau în apropierea stejarilor.

Zgomotul l-a dat de gol pe Bruni, care a încercat să țină strâns de o parte a trunchiului ca Bruno să nu îl poată vedea. Bruno s-a învârtit în jurul trunchiului și când l-a văzut pe Bruni l-a strigat: *Te-am văzut! Primul care ajunge înapoi câștigă.* Bruno a alergat și a ajuns primul la lac. *Pui.. pui! De data asta am câștigat eu, a spus Bruno bucuros!*

- Cum ți-ai dat seama unde m-am ascuns? L-a întrebat Bruni întristat. Eram sigur că nici de data asta nu mă găsești....
- Nu te-am găsit nicăieri așa că m-am gândit că singurul loc în care nu m-am uitat au fost copacii. Ție îți place cel mai mult să te urci în copaci. Așa te-am găsit, a spus Bruno râzând.
- Bine, acum că m-ai găsit, o să mijesc eu.

Bruni s-a întors și a început să numere. Bruno și Bruni au rămas să se joace până s-a făcut târziu. Când soarele a început să apună cei doi ursuleți au pornit grăbiți înspre casă.

## **Activitatea 9: A avea sau a nu avea o problemă**

**Persoana care aplică activitatea:** părintele sau un frate mai mare

**Materiale necesare:** lista de situații

**Vârsta:** 5-7 ani

**Durată:** 10-15 minute

### **Procedura de lucru:**

- Discutați cu copilul situațiile problematice expuse în lista din anexă.
- Identificați reacțiile emoționale în asemenea situații ipotetice. *Cum te-ai simți dacă....?*
- Discutați cu copilul care ar fi reacțiile lui față de situațiile descrise. *Tu ce faci în această situație?*
- Stabiliți în ce măsură reacțiile propuse de către copil sunt adecvate sau nu. *Crezi că aceasta este o idee bună?, Ce altceva ai putea face?*
- Nu criticați copilul chiar dacă răspunsurile lui nu sunt bune!

### **Observații:**

- Prin această activitate copiii dezvoltă capacitatea de a identifica o situație problemă.
- De asemenea, copiii asociază conceptul de problemă cu anumite reacții emoționale negative (furie, teamă).

## *A avea sau a nu avea probleme*

### **Situații**

- Unul dintre colegii tăi îți promite că îți dă jucăria lui, dar se joacă prea mult timp cu ea și nu mai vrea să ți-o dea.
- Ai vărsat din greșeală un pahar plin cu apă pe covorul de la grădiniță.
- Rogi un coleg să vă jucați împreună și îți spune că nu vrea.
- Te împiedici, cazi și ceilalți copii râd de tine pentru că ai căzut.
- Te joci împreună cu alți copii, dar ceilalți încep să se împingă și să te lovească.
- Te joci împreună cu ceilalți. Un copil vine și te lovește.
- Ți-ai uitat acasă jucăria de pluș preferată.
- Mama îți spune că trebuie să împarți ultima felie din tortul preferat cu sora/fratele tău.
- Nu ești invitat la ziua de naștere a prietenului tău cel mai bun.
- Ai un coleg care râde de tine pentru că nu ai învățat să îți legi șireturile.
- Te lovește un copil mai mic decât tine.
- Ai spart din greșeală vaza preferată a mamei tale.
- Ceilalți copii desenează pe asfalt, dar pe tine nu vor să te primească.
- Îți place de unul dintre colegii tăi și vrei să te împrietenești cu el.
- Prietena/prietenul tău nu vrea să se joace decât ceea ce îi place lui.

**Competența generală: competențe sociale, competențe emoționale**

**Competența specifică: rezolvarea de probleme, toleranța la frustrare, reglarea emoțională**

**Activitatea 10: Pălăria magică – soluții de rezervă**

**Persoana care aplică activitatea:** părintele sau un frate mai mare

**Materiale necesare:** scenariii în anexă

**Durată:** 15-20 minute

**Procedura de lucru:**

- Prezentați copilului scenariii diferite referitoare la posibile situații în care deși a utilizat o strategie adecvată, rezultatul nu a fost cel așteptat.
- Identificați posibilele reacții emoționale în astfel de situații, precum și modul în care le poate gestiona în mod adecvat.
- Cereți copilului să identifice posibilele cauze ale reacției neadecvate a celuilalt, precum și reacțiile emoționale ale acelei persoane. *De ce crezi că s-a comportat așa?, Cum crezi că s-a simțit?*
- Încurajați copilul să propună soluții pentru acest joc de rol. Dacă este nevoie, ghidați copilul pe parcursul acestui joc de rol.
- Lăudați copilul pentru prestația lui din timpul jocului de rol! Încurajați copilul să identifice reacțiile emoționale ale celorlalți și să țină cont de acestea!

**Observații:**

- Prin această activitate, copiii își dezvoltă abilitățile de a rezolva situații problemă, pot anticipa o serie de probleme care pot să intervină în rezolvarea de probleme;
- De asemenea, copiii au posibilitatea să exerseze mecanisme de reglare emoțională în contextul rezolvării de probleme;
- Dezvoltă capacitatea de a adopta perspectiva celeilalte persoane.

## **Pălăria magică – soluții de rezervă**

### **Situații**

- Spui *Te rog* atunci când ceri o jucărie unui prieten, dar el nu vrea să-o dea.
- Desenezi, dar colegul de lângă tine continuă să vorbească, deși i-ai spus să te lase să termini.
- Îți aștepti rândul să te joci așa cum ți-a spus mama ta, dar celălalt copil nu mai încetează să se joace cu jucăria ta preferată.
- Îți împarți jucăria, dar prietenul tău pleacă cu ea fără să ți-o dea înapoi sau măcar să îți lase o altă jucărie în schimb.
- Un copil râde de tine. Îi spui să înceteze, dar el continuă.
- Mama te roagă să îți faci patul, dar tocmai au început desenele animate favorite.