

**ÎMI ÎNȚELEG EMOȚIILE – ÎI ÎNȚELEG PE
CEILALȚI**
-programă școlară pentru disciplina opțională-

AUTOR
SOUCA VALENTINA-LUCIA

Titlu: Îmi înțeleg emoțiile – îi înțeleg pe ceilalți

Autor: SOUCA VALENTINA-LUCIA

Tipul de opțional: Opțional ca disciplină nouă

Durata opționalului: 1 an școlar

Resurse materiale și umane:

-computer, video proiector, paletele emoțiilor, cărți cu povești terapeutice, softuri educaționale, imagini relevante, jetoane, jucării, instrumente de scris și colorat, ghiduri și auxiliare didactice avizate MEN, etc.

-educatoare, consilier școlar, preșcolari

Modul de desfășurare a disciplinei opționale: grupe de 10-15 copii cu vârste cuprinse între 4 și 6 ani

Notă de prezentare/Argument:

Ați observat că preșcolarii acționează de cele mai multe ori impulsiv gestionând cu dificultate propriile emoții, că interacționează cu dificultate cu ceilalți, că, în egocentrismul specific vârstei, ei cred că li se cuvine tot și toți cei din jurul lor există pentru a le satisface nevoile? Ați remarcat că le este greu să respecte regulile, să își aștepte rândul și să împartă jucăriile cu ceilalți? Că se înfurie și reacționează de cele mai multe ori violent atunci când nu le sunt satisfăcute dorințele? Că pe unii abia îi puteți stăpâni, iar pe alții vă este greu să îi integrați în grupuri de copii?

Majoritatea părinților consideră că nu alocă timp suficient pentru a le oferi copiilor un suport emoțional adecvat, și, de multe ori, cred că dacă le oferă jucării și un confort material ridicat și-au îndeplinit toate obligațiile de părinți.

Astfel, temele abordate în această programă pentru activitatea opțională vin în sprijinul părintelui și copilului de vârstă preșcolară prin faptul că un profesionist în domeniul educației (educatoarea) va învăța copilul, într-un mediu securizant, cum să recunoască emoțiile și să și le exprime în mod adaptativ, cum să se integreze în grupuri de covârșnici, să adopte comportamente adecvate în situații variate pentru ca, la maturitate, să poată face față provocărilor lumii în care va trăi.

Structura programei

-Notă de prezentare/Argument

-Competențe generale

-Competențe specifice

- Sugestii metodologice/ Conținuturi /Exemple de activități de învățare

-Evaluare

-Bibliografie

Competențe generale

- Recunoașterea și verbalizarea corectă a stărilor emoționale trăite de sine sau de ceilalți
- Gestionarea adecvată a emoțiilor (bucurie, frică, furie, tristețe) în diferite contexte
- Manifestarea de către copii a unor comportamente adecvate diferitelor contexte sociale care dovedesc complianța la reguli
- Aplicarea tehnicilor de gestionare a emoțiilor și a comportamentelor prosoziale pe tot parcursul programului din grădiniță

Competențe specifice	Conținuturi /Exemple de activități de învățare	Sugestii metodologice	Evaluare
<p>Să recunoască și să exprime diferite emoții (bucurie, tristețe, furie, frică)</p>	<p>- exerciții de recunoaștere pe bază de imagini sau pe chipul colegilor a emoțiilor</p> <p>-exerciții de redare prin desen, pictură, modelaj a unor figure ce exprimă diverse emoții</p> <p>-enumerarea unor caracteristici fiziologice corespunzătoare emoțiilor studiate</p> <p>-exerciții de compunere a unei expresii caracteristice unei emoții prin mimică, gestică, atitudine</p> <p>„Așa mă simt acum” – joc de masă (nivel I și II)</p> <p>„Recunoaște emoția” – joc de rol, jocuri distractive (nivel I și II)</p> <p>„Chipuri” (vesele, triste, furioase, înspăimântate) – desen, pictură, modelaj (nivel I și II)</p> <p>„Spune-mi o poveste” – lectura educatoarei, povestirea educatoarei (nivel I și II)</p> <p>„Prietenul la nevoie se cunoaște!” –povești create după una (nivel II)/mai multe jucării (nivel I), povești create după o imagine(nivel II)//după un șir de ilustrații (nivel I), etc.</p> <p>„ Iată ce-am pățit!” – desenarea unei scene</p>	<p><i>Notă: activitățile sunt adaptate nivelului de vârstă al copiilor, cu respectarea metodicii predării activităților din grădiniță.</i></p> <p><i>Se valorifică orice context în care se manifestă un anumit comportament vizat de obiectivele programei</i></p>	<p>Realizarea Cărții emoțiilor de către fiecare copil</p> <p>- observarea sistematică a comportamentelor – pe toată durata programului din grădiniță</p>

	<p>dintr-o povestire spusă/audiată (nivel II), desenarea pe un chip blank a caracteristicilor emoțiilor prezentate (bucurie, tristețe, furie, frică) (nivel I/II)</p> <p>Alte activități posibile: desenarea și povestirea unei întâmplări din viața personală referitoare la o emoție prezentată, asocierea unei imagini a unei emoții cu denumirea ei, ghicirea unei emoții pe baza indicatorilor corporali/nonverbal, diferențierea dintre emoțiile exprimate adecvat și cele exprimate în manieră inadecvată, reprezentarea prin desen a trăirilor emoționale proprii și ale celorlalți (nivel I/ II)</p>		
<p>Să utilizeze tehnici de autoreglare emoțională</p>	<p>-descrierea pașilor privind gestionarea unor emoții</p> <p>-exerciții de aplicare în activitate a tehnicilor de autoreglare emoțională învățate</p> <p>-exemple de observare și evaluare a comportamentelor/tehnicilor de gestionare a emoțiilor utilizate de colegi</p> <p>„Povestea Broscuței Țestoase” – povestirea educatoarei/dramatizare (I/II)</p> <p>„Povestea celor 3 purceluși” -lectura educatoarei (I)</p>	<p><i>Notă: activitățile sunt adaptate nivelului de vârstă al copiilor, cu respectarea metodicii predării activităților din grădiniță.</i></p> <p><i>Se valorifică orice context în care se manifestă un anumit</i></p>	<p>Jocuri de rol pentru exersarea tehnicilor de gestionare a emoțiilor (Ex. Tehnica Broscuței Țestoase)</p> <p>- observarea sistematică a comportamentelor – pe toată durata</p>

	<p>„Povestea peștișorului curcubeu” – activitate integrată (DLC –povestirea educatoarei, DOS –lipire) (I/II)</p> <p>„În Palatul prieteniei” – activitate integrată DLC povestirea educatoarei (nivel I și II), DEC-pictură (nivel II), desen (nivel II)</p> <p>„Plapuma emoțiilor mele” – desen/pictură/lipire (I), lipire/tăiere/șnuruire (în funcție de obiectivele activității) (II)</p> <p>„Ionel și prietenii săi” –dramatizare/joc de rol (nivel I/II)</p> <p>Alte activități posibile: dramatizări, activități de gestionare a fricii/bucuriei/tristeții/fricii, asocierea trăirilor emoționale cu anumite contexte, povești terapeutice</p>	<p><i>comportament vizat de obiectivele programei</i></p>	<p>programului din grădiniță</p>
<p>Să inițieze o conversația în vederea integrării în jocul celorlalți copii</p>	<p>-exerciții de utilizare a formulilor verbale de inițiere a unei conversații cu un alt copil</p> <p>-exerciții de inițiere și menținere a interacțiunii cu un alt copil</p> <p>„Pe mine mă cheamă...”, „Vrei să ne jucăm...?”, „Pot să te ajut...?” (I/II)</p> <p>Alte activități posibile: povești terapeutice, activități artistico-plastice, discuții libere, creare de postere, jocuri de construcții, confecționarea unor machete, discuții pe bază</p>	<p>Notă: <i>activitățile sunt adaptate nivelului de vârstă al copiilor, cu respectarea metodicii predării activităților din grădiniță.</i></p> <p><i>Se valorifică orice context în care se manifestă un anumit</i></p>	<p>Jocuri de rol pentru exersarea tehnicilor de integrare în jocul altor copii</p> <p>- observarea sistematică a comportamentelor – pe toată durata programului din grădiniță</p>

	de scenarii date, utilizarea unor softuri educaționale	<i>comportament vizat de obiectivele programei</i>	
Să împartă obiectele/jucăriile cu colegii (formularea unei cereri)	<p>-exerciții de împărțire a obiectelor cu alți copii</p> <p>-exerciții de oferire, cu ajutor din partea adultului, unui copil o jucărie cu care să se joace</p> <p>-exerciții de formulare în mod adecvat a unei cereri atunci când are nevoie de ceva</p> <p>-exerciții de manifestare a unor modalități adecvate de răspuns dacă nu primește imediat jucăria solicitată</p> <p>„Te rog să-mi dai...”(Tehnica solicitării jucăriei), „Poți să..., imediat, mulțumesc” (I și II)</p> <p>Alte activități posibile: jocuri de rol, povești terapeutice, activități artistico-plastice, discuri libere, creare de postere, jocuri de construcții, confecționarea unor machete, etc.</p>	<p><i>Notă: activitățile sunt adaptate nivelului de vârstă al copiilor, cu respectarea metodicii predării activităților din grădiniță. Se valorifică orice context în care se manifestă un anumit comportament vizat de obiectivele programei</i></p>	<p>Jocuri de rol pentru exersarea comportamentelor prosociale</p> <p>- observarea sistematică a comportamentelor – pe toată durata programului din grădiniță</p>
Să coopereze cu ceilalți în realizarea sarcinilor	<p>-exersarea tehnicilor de integrare în grup, de cooperare și colaborare cu ceilalți în realizarea unei sarcini (cu ajutor din partea adultului)</p> <p>-descrierea a două modalități prin care poate să ofere și să ceară ajutorul atunci când are nevoie</p>	<p><i>Notă: activitățile sunt adaptate nivelului de vârstă al copiilor, cu respectarea metodicii predării activităților din</i></p>	<p>–Posterul emoțiilor (în echipă de 2-3 copii)</p> <p>- observarea sistematică a</p>

	<p>„În pădure” – parcursuri aplicative, machete, postere realizate în echipă</p> <p>„De-a constructorii”-jocuri de construcții</p> <p>„De-a musafirii”-jocuri de rol (nivel I și II)</p> <p>„Dinozaurii emoționați” – postere (nivel II)</p> <p>Alte activități posibile: jocuri de rol, povești terapeutice, activități artistico-plastice, discuții libere, creare de postere, jocuri de construcții, confecționarea unor machete, valorificarea evenimentelor din timpul activităților din grădiniță</p>	<p><i>Igrădiniță.</i></p> <p><i>Se valorifică orice context în care se manifestă un anumit comportament vizat de obiectivele programei</i></p>	<p>comportamentelor – pe toată durata programului din grădiniță</p>
<p>Să respecte regulile aferente unor situații sociale</p>	<p>-exersarea comportamentelor adaptative și a complianței la reguli</p> <p>„Semaforul”-mimă (niv.II), joc distractive (I)</p> <p>„Povești cu tâlc” – povestirea educatoarei/poveste creată de copii(I/II)</p> <p>„De-a....(orice situație)” – joc de rol (I/II)</p> <p>„Album de familie” – activitate practică (I/II)</p> <p>Alte activități posibile: jocuri de rol, povești terapeutice, discuții libere, valorificarea evenimentelor din timpul activităților din grădiniță, completarea unor colaje și fișe de lucru</p>	<p>Notă: <i>activitățile sunt adaptate nivelului de vârstă al copiilor, cu respectarea metodicii predării activităților din grădiniță.</i></p> <p><i>Se valorifică orice context în care se manifestă un anumit comportament vizat de obiectivele programei</i></p>	<p>Regulamentul grupei – Realizarea unui set de reguli ale grupei cu specificarea consecințelor încălcării lor (nivel I) / regulament realizat cu ajutorul copiilor (nivel II)</p>
<p>Să rezolve</p>	<p>-exerciții de rezolvare a eficiență a</p>	<p>Notă: <i>activitățile</i></p>	<p>Jocuri de rol</p>

<p>adaptativ situațiile conflictuale</p>	<p>conflictelor apărute -exerciții de identificare a unor modalități eficiente de soluționare a conflictelor</p> <p>„Ce ție nu-ți place, altuia nu-i face”/„Așa da, așa nu!” – lectura educatoarei, joc de rol (I/II), poster (II)</p> <p>„Povestea lui Martinel” – povestirea educatoarei(I/II)</p> <p>„Piticlic și Emoțica în grădina lui Moș Suflet” – joc pe computer utilizând un soft educational (I/II)</p> <p>„ Copacul prieteniei” – confecționare (I/II)</p> <p>„ Găsește soluția potrivită” – dramatizare (I/II)</p> <p>Alte activități posibile: vizionarea de filme, jocuri de rol, povești terapeutice, discuții libere, valorificarea evenimentelor din timpul programului din grădiniță</p>	<p><i>sunt adaptate nivelului de vârstă al copiilor, cu respectarea metodicii predării activităților din grădiniță.</i></p> <p><i>Se valorifică orice context în care se manifestă un anumit comportament vizat de obiectivele programei</i></p>	<p>pentru exersarea unor modalități adaptative de rezolvare a conflictelor</p> <p>- observarea sistematică a comportamentelor – pe toată durata programului din grădiniță</p>
---	--	--	--

Valori

- responsabilitate, toleranță, respect, egalitatea, onestitate, corectitudine, egalitatea șanselor, competiția dreaptă

Indicații metodologice

Planificarea anuală și semestrială va detalia tema și mijlocul/mijloacele de realizare pe fiecare activitate, respectând structura anului școlar.

Lista de conținuturi și exemplele de activități de învățare prezentate sunt orientative, pot fi completate de către educatoare în funcție de problematicile pe care dorește să le abordeze în urma constatărilor din etapa de evaluare inițială. Conținuturile vor fi adaptate în ținând cont de caracteristicile psihoindividuale și de vârstă ale grupului de copii (nivel I sau II).

Se recomandă ca activitățile planificate să fie de tip integrat în care să se valorifice cunoștințele, priceperile și deprinderile vizate de prezenta programă în acord cu cele prevăzute de curriculum pentru fiecare domeniu de cunoaștere/domeniu experiențial, pe nivele de vârstă.

Recomandăm utilizarea metodelor interactive de grup care dau copiilor posibilitatea de a se implica activ în propria formare, exersarea în contexte cât mai diverse a comportamentelor adaptative, a tehnicilor de gestionare adecvată a emoțiilor și informarea părinților cu privire la temele studiate astfel încât să se realizeze unitatea de cerințe grădiniță-familie.

Evaluarea:

Evaluarea inițială se realizează prin observarea comportamentelor copiilor în diverse contexte, la începutul anului școlar. La finalul perioadei planificate pentru realizarea activităților de învățare aferente fiecărei competențe specifice se aplică probele de evaluare propuse ca formă de **evaluare continuă**. Se consemnează în caietul de observații psihopedagogice, pentru fiecare copil, dacă respectivul comportament este atins sau în curs de dezvoltare sau dacă necesită sprijin. **Evaluarea finală** poate lua forma unei serbări școlare/dramatizări. Se evaluează progresul înregistrat de fiecare copil în raport cu sine.

Bibliografie

Băban, A., Petrovai, D., Lemeni, G., 2002, Consiliere și orientare. Ghidul profesorului, Humanitas Educațional, București

Drugaș, I., Bîrlea, D., Bonchiș, E., 2008, Educăm și vindecăm prin...povești, Editura Universității din Oradea, Oradea

Souca, V.L., 2013 - „Piticlic și Emoția în grădina lui Moș Suflet”, soft educațional, InfoMediPro București

Ștefan, A.C., Kallay, E., 2007, Dezvoltarea competențelor emoționale și sociale la preșcolari, Editura ASCR, Cluj-Napoca

Surse de pe internet

- <http://socioumane.pmu.ro/uploads/cursuri/L04/M02/index.html> - accesat în 28.03.2018