PROGRAMĂ PENTRU OPȚIONAL

“CĂSUȚA CU EMOȚII”

PROF. ED. TIMPURIE COSTACHE ROXANA – LUMINIȚA

GRĂDINIȚA CU PROGRAM PRELUNGIT NR. 18 BUZĂU

Aria curriculară: Dezvoltarea socio-emoțională
Nivel de vârstă: Nivelul I – grupa mijlocie

Argument

”La ce ne referim când spunem abilități socio-emoționale?

DETERMINARE

GESTIONAREA EMOȚIILOR

ÎNCREDERE ÎN SINE

COMPORTAMENTE SOCIALE ARMONIOASE

BULLYING

De ce sunt importante?

Dezvoltarea abilităților socio-emoționale reprezintă fundația procesului de învățare la copii. Fiecare copil are nevoie să știe cum să își gestioneze emoțiile în diferite contexte, să lucreze și să colaboreze eficient în echipe de lucru, să aibă încredere că poate face un lucru propus, să fie autonom și să aibă capacitatea de a empatiza.”

sursa: Dezvoltăm abilitățile socio-emoționale – Teach for Romania

Întreaga dezvoltare umană este influențată de procesul de socializare, respectiv de integrare socială și de identitate a persoanei. Asupra copilului se exercită influențe, mai întâi în cadrul familiei și apoi în grădiniță, într-un mod mai organizat și mai sistematic. Cercetările din domeniul psihologiei dezvoltării copilului au dovedit faptul că nu este suficient să dezvoltăm abilităţile intelectuale ale copiilor şi că abilităţile de a-şi conştientiza trăirile emoţionale, de a le gestiona în mod adecvat sau de a-şi face prieteni sunt cel puţin la fel de importante ca şi abilităţile intelectuale (inclusiv pentru reuşita la şcoală).

Dezvoltarea socio-emoțională vizează, după cum specifică curriculumul pentru educație timpurie, *debutul vieții sociale a copilului, capacitatea lui de a stabili și menține interacțiuni cu adulți și copii. Interacțiunile sociale vizează îndeosebi capacitatea copiilor de a-și percepe și exprima emoțiile, de a înțelege și răspunde emoțiilor celorlalți, precum și dezvoltarea conceptului de sine a copilului, care influențează decizsiv procesul educațional.* Experienţele din grădiniţă constituie cea dintâi şcoală a emoţiilor oricărui copil, întrucât acum are loc primul nivel de adaptare socială şi se creează cadrul prielnic pentru ca cei mici să înveţe să recunoască atât emoţiile proprii, modalităţi de răspuns la emoţiile celor din jur, importanţa autocontrolului în gestionarea propriilor emoţii.

Grădiniţa este mediul social în care copiii au ocazia să interacţioneze cu ceilalţi copii în mai mare măsură decât în familie, având posibilitatea să înveţe sistematic despre comportamente sociale adecvate şi despre emoţii. Educatoarea ajută copiii să-şi dezvolte optim competenţe sociale, care facilitează manifestarea unor comportamente adecvate şi acceptate din punct de vedere social, şi care au consecinţe pozitive asupra celor implicaţi – copii şi adulţi- în aşa fel încât, să permită atingerea propriilor scopuri cu respectarea nevoilor

celorlalţi. În planificarea opţionalului am cuprins competenţe interpersonale referitoare la relaţionare socială şi rezolvare de probleme, precum şi, competenţe intrapersonale foarte importante, având în vedere problemele de adaptare ale copiilor la programul grădiniţei la început de an şcolar.

Organizarea şi desfăşurarea unor activităţi specifice acestui domeniu pot conduce la adaptarea cu succes a copilului în grădiniţă/şcoală şi viaţă socială. Activităţile acestui opţional îşi propun, prin abordarea unor conţinuturi atractive, educarea valorilor comportamentale şi a atitudinilor, dezvoltarea socio-emoţională concretizată în capacitatea copiilor de a-şi percepe şi exprima emoţiile, de a înţelege şi a răspunde emoţiilor celorlalţi, dezvoltarea conceptului de sine, a abilităţilor de interacţiune cu ceilalţi copii şi adulţi, acceptarea şi respectarea diversităţii.

REPERE METODOLOGICE:

- Urmează indicațiile adulților în ceea ce privește comportamentul adecvat în anumite situații;
- Interacționează, din proprie inițiativă, cu copiii apropiați ca vîsrtă, în diferite contexte;
- Își adaptează comportamentul în funcție de regulile diferitelor situații;
- Își spune correct numele, vârsta, orașul și țara în care s-au născut;
- Împărtășește celorlalți (copii, adulți) trăirile/ emoțiile sale și reacționează adaptativ la context sociale variate.

INDICATORI:

- Cunoașterea de sine a copilului (trăsături și calități personale, preferințe, opinii, valori personale);
- Autocunoaștere și atitudine pozitivă față de sine și față de ceilalți;
- Recunoașterea emoțiilor;
- Exprimarea adecvată a emoțiilor în cadrul interacțiunii copilului cu adulții și copiii cunoscuți;
- Abilități personale de comunicare și negociere;
- Respectarea regulilor;
- Acceptarea și respectarea diversității;
- Dezvoltarea comportamentelor prosociale;
- Dezvoltarea controlului emoțional;
- Dezvoltarea expresivității emoționale;
- Dezvoltarea abilităților de interacțiune cu copiii de vârstă apropiată;
- Comunicare eficientă;
- Capacitatea de gestionare a emoțiilor.

EXEMPLE DE COMPORTAMENT:

C1. Manifestă încrederea în adulții cunoscuți, prin exersare interacțiunii cu acești;

C2. Demonstrează abilități de solicitare și primire a ajutorului în situații problematice specific;

C3. Inițiază/ participă la interacțiuni positive cu copii de vârstă apropiată;

C4. Exprimă recunoașterea și respectarea asemănărilor și deosebirilor dintre oameni;

C5. Își însușește și respect reguli; înțelege efectele acestoraîn planul relațiilor sociale, în context familiar;

C6. Exersează, cu sprijin, asumarea anumitor responsabilități specifice vârstei, în context variate;

C7. Exersează, cu sprijin, abilități de negociere și de participare la luarea de decizii;

C8. Demonstrează acceptarea și înțelegerea față de celelalte personae din mediul apropiat;

C9. Exersează, cu sprijin, autoaprecierea pozitivă, în diferite situații educaționale;

C10. Recunoaște și exprimă emoții de bază, produse de piese musicale și texte literare;

C11. Demonstrează abilități de autocontrol emoțional.

MODALITĂȚI DE EVALUARE:

Aprecieri verbale ale activității proprii (autoevaluare) și a celorlalți, convorbiri, observarea sistematică a comportamentului copiilor, fișe de lucru, realizarea de proiecte în grup, expoziții cu lucrări și fotografii, concursuri, lecție deschisă, minidramatizare, aprecierea rezultatelor prin acordarea de premii.

Resurse procedurale: conversația, explicația, demonstrația, exercițiul, observația, probematizarea, povestirea, algoritmizarea, descrierea, munca în grup, jocul, aprecierea verbală.

Resurse materiale: imagini, cd-uri cu povești, cântece, cărți, texte, pliante, creioane colorate, fișe, reviste, seturi de ilustrații, jetoane reprezentând emoții.

Planificarea calendaristică a activităților

	Comportament	**Tema**	**Mijloc de realizare**
1.	Exersarea interacțiunii dintre copii și adulți, prezentarea propriei persoane	„Să facem cunoștință!”	Exerciții de prezentare
2.	Exersarea interacțiunii dintre copii și adulți, cunoașterea reciprocă	„Jocul numelor”	Joc-exercițiu
3.	Inițierea și menținerea unei relații sociale	„Prima zi de grădiniță a lui Țupa-Țupa”	Povestirea educatoarei
4.	Cooperarea în joc,	„Să construim	Joc-exercițiu

	comportamentele prosociale	împreună ! ”	
5.	Participarea la interacțiuni pozitive cu colegii, exersarea cooperării	„Să dansăm împreună ! ”	Jocuri de mișcare în perechi și grupuri
6.	Exprimarea și recunoașterea asemănărilor și deosebirilor dintre oameni	„Cine este acolo?” – în oglindă	Joc-exercițiu
7.	Acceptarea și respectarea diversității ” E*u pot să…, îmi place de mine pentru că…, mâncarea mea preferată este…, culoarea mea preferată… etc.*	„Să îți spun despre mine…	Convorbire
8.	Respectarea regulilor în grup aferente unei situații sociale	„La magazin”	Vizită, joc de rol
9.	Asumarea unor responsabilități specifice vârstei – implicarea copiilor în activități practic-gospodărești la nivelul grupei	„Am grijă de sala mea de grupă!”	Activitate practice - gospodărească
10.	Socializare, cunoaștere reciprocă, consolidarea încrederii în partener	„Lângă mine...”	Joc-exercițiu
11.	Înțelegerea față de celelalte persoane; controlarea comportamentului declanșat de o emoție	„Ce fac când sunt furios/ trist/ bucuros? ”	Joc-exercițiu, joc de asociere cu jetoane
12.	Exersarea autoaprecierii pozitive în diverse situații de joc și activitate	„Mă întreb, ce îl face pe acest copil fericit? ”	Lectură după imagini
13.	Recunoașterea și exprimarea emoțiilor	„Bruno – emoțiile ne unesc”	Povestirea educatoarei
14.	Recunoașterea și înțelegerea emoțiilor, pe baza componentei non-verbale (mimica feței, postura corpului)	„Hai să ne privim în odlindă! ” – mimici specific pentru tristețe, bucurie, furie, uimire.	Joc simbolic
15.	Recunoaşterea și exprimarea emoţiilor proprii	„Spune cum te simți”	Joc - exercițiu
16.	Recunoașterea și exprimarea emoțiilor de bază, în diferite situații apărute în jocul copiilor	„Păpușica-i supărată!”	Joc de rol
17.	Inițierea și menținerea unei relații, recunoaşterea și exprimarea emoţiilor celorlalți	„Emoțiile ne unesc!”	Joc - exercițiu
18.	Dezvoltarea abilității de a fi înțelege emoțiile celorlalți, folosind gesturi și cuvinte	„Ce simți când asculți această piesă?” – audiție fragment muzical	
19.	Cooperarea în joc, comportamentele prosociale	„Flori în multe culori”	Activitate artistico-plastică, lucrare colectivă
20.	Demonstrarea de abilități de autocontrol	„Ce te face furios?”	Convorbire

	emoțional		
21.	Recunoaşterea emoţiilor celorlalţi	„De vorba cu personajele din povești”	Joc de rol
22.	Recunoașterea emoțiilor, conștientizarea emoțiilor, exprimarea emoțiilor	“Cubul emoțiilor ”	Joc - exercițiu
23.	Recunoaşterea emoţiilor și dezvoltarea abilității de autocontrol	”Robert este furios, se simte ca un tigru”	Lectura educatoarei
24.	Recunoaşterea emoţiilor și dezvoltarea abilității de autocontrol, gestionarea emoțiilor de bază	“Ce fac când sunt furios?”	Exerciții de reglare a emoțiilor negative
25.	Conştientizarea, exprimarea şi etichetarea corectă a emoţiilor	„Roata emoțiilor”	Joc-exercițiu
26.	Abilităţi de acceptare şi întelegere a perspectivei altora	„Mă plac cum sunt- te plac cum ești !”	Memorizare
27.	Cooperarea în joc, încurajarea comportamentelor prosociale	„Cursă în perechi”	Joc motric
28.	Inițierea și menținerea unei relații de cooperare	„Florile prieteniei ”	Desen
29.	Participarea la interacțiuni pozitive cu colegii, exersarea cooperării	„Pălmuță cu pălmuță – am făcut un copac”	Activitate artistico-plastică
30.	Participarea la interacțiuni pozitive cu colegii, exersarea cooperării	”De mânuțe ne luam!”	Joc muzical

BIBLIOGRAFIE:

- Galan Mirela, profesor consilier, *Ghid de activități pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale la preşcolari, Suport practic pentru părinți*, 752c18ef-f502-46fb-91c6-08e07f1f3979.pdf (cjrae-vaslui.ro) ;
- Curriculum pentru educație timpurie;
- Chiru, Andreea, *Bruno, emoțiile ne unesc*, Editura Pandora;
- Chicet-Macoveiciuc Ioana, *Ce, cum și de ce simt? Ema și Eric descoperă emoțiile*, Editura DPH;

ANEXĂ

„Emoțiile mele schimbătoare”

– activități de gestionare a emoțiilor și a situațiilor de conflict

- EXEMPLE PRACTICE

Preșcolarii au învățat despre emoții și despre gestionarea acestora. Emoțiile fac parte din viața noastră, apar zilnic, în orice moment și se pot schimba brusc. Uneori suntem fericiți, alteori triști, uneori ne simțim curioși sau plictisiți, alteori avem sentimente de furie. Simțim teamă, frică, iubire, bucurie. Lista emoțiile este lungă, iar fiecare este importantă, fiecare emoție trebuie acceptată (ne putem exprima entuziasmul prin strigat, putem să râdem când ne simțim fericiți, putem plânge când suntem supărați, putem să arătăm că suntem furioși, dar fără ca vreun comportament să aibă vreun efect negativ asupra sinelui sau a celor din jur).

Cu ajutorul poveștilor, copiii învață să reacționeze corect în diferite situații și care sunt consecințele unor comportamente neadecvate. "Învață să zâmbești" a fost una dintre poveștile care i-au învățat pe copii cum pot atrage prieteni lângă ei. Alfie, motanul tot timpul morocănos, era mereu singur pentru că toți fugeau de chipul lui încruntat. Când pe fața lui a apărut un zâmbet, a observat cum a "molipsit" pe toți cei din jur cu bucurie. Copiii au mimat, în fața oglinzii, cele două emoții și au observat cum zâmbetul lor a produs bucurie în jur.

De asemeni, ascultând povestea "Robert nu se mai enervează", preșcolarii au aflat că de fapt este normal să simțim uneori furie, însă este important cum reușim sa scăpăm de ea fără să facem rău nimănui. Pornind de la această poveste, am asociat fiecărei emoții un animal (furia se simte ca un tigru, plictiseala precum un leneș, veselia precum o maimuțică), apoi o culoare: "Ce culoare are emoția ta?" Am desfășurat activități artistico-plastice, în care copiii au pictat fiecare emoticon cu culoarea pe care o considerau potrivită fiecărei emoții. Au colorat prin picurare discuri de vată înfățișând emoții pe care le simt ei cel mai des. Aceasta activitate i-a ajutat pe copiii preșcolari nu doar să-și identifice emoțiile, ci a fost un moment de descărcare emoțională, prin concentrarea de a folosi pipetele (își aleg culoarea, le încarcă, picură cu grijă).

Am continuat cu jocuri de masă de reconstituire a unor expresii faciale, jocuri de mimare a diferitelor emoții "Fă și tu la fel ca mine ", "Ghicește emoția". Am lucrat fișe de punere în corespondență a unei imagini cu emoticonul potrivit. Copiii au învățat tehnici de liniștire, ca urmare a ascultării unor povești, una fiind "Și uite așa te liniștești!" Astfel, copiii pot lovi o pernă, îmbrățișa un pluș, pot face exerciții de respirație sau număra. Am învățat să facem un pas în spate când simțim nevoia să lovim. Am creat un colț în care să ne relaxăm pe

fotoliu, banchetă, citim o carte, strângem în brațe un pluș, ne privim în oglindă, vorbim cu un coleg.

Am învățat că fericirea poate fi împărtășită cu ceilalți și așa ne bucurăm mult mai mult.

Emoțiile ne însoțesc la orice pas, trebuie să le acceptăm și să învățăm să reacționam corect în fiecare situație. Copiii au nevoie de ajutor să își poată regla emoțiile, iar jocurile și poveștile stau la baza acestor activități.













