

Cum să fiu prieten bun?

Program de dezvoltare a prosocialității

Elaborat: prof.consilier școlar, Seucan Daniela Teodora

Argument

Prosocialitatea, înțeleasă ca ansamblu de comportamente voluntare orientate spre a ajuta, sprijini sau oferi beneficii altor persoane, reprezintă o dimensiune fundamentală a dezvoltării sociale și emoționale a copiilor. La vârsta preșcolară, copiii parcurg o etapă decisivă pentru formarea bazelor comportamentului social, caracterizată prin apariția empatiei incipiente, dezvoltarea capacității de cooperare și învățarea regulilor de conviețuire în grup (Eisenberg, Spinrad, & Morris, 2014).

În ultimele decenii, literatura de specialitate subliniază tot mai mult importanța cultivării comportamentelor prosociale încă din copilăria timpurie, având în vedere impactul lor asupra succesului școlar, al integrării sociale și al sănătății emoționale pe termen lung (Caprara, Alessandri, & Eisenberg, 2012). Cercetările arată că preșcolarii care manifestă frecvent comportamente prosociale (de exemplu, împărțirea jucăriilor, oferirea de ajutor, consolare) dezvoltă mai târziu relații sociale mai stabile, competențe academice mai bune și un risc scăzut de a dezvolta comportamente problematice (Carlo & Randall, 2002; Padilla-Walker & Christensen, 2011).

În același timp, absența unei orientări deliberate spre prosocialitate poate lăsa loc unor tendințe egoiste, agresive sau de retragere socială. Preșcolarii care nu reușesc să învețe regulile conviețuirii sociale pot întâmpina dificultăți de adaptare în școală, ceea ce afectează atât performanțele academice, cât și integrarea socială (Denham et al., 2003).

Prin urmare, programele educaționale și psihopedagogice destinate copiilor preșcolari trebuie să includă activități și strategii sistematice care să vizeze **dezvoltarea prosocialității ca obiectiv fundamental al educației timpurii**.

Curriculumul pentru educația timpurie (în multe țări europene, inclusiv România) include explicit obiective legate de dezvoltarea socio-emoțională și de formarea atitudinilor prosociale. Acestea se reflectă în dezvoltarea capacității de **cooperare în jocuri și activități comune**; promovarea **respectului reciproc și a toleranței**; formarea unor comportamente de **ajutorare și sprijin**; cultivarea **empatiei și a solidarității**. Literatura de specialitate arată că un accent timpuriu pe prosocialitate are **beneficii pe termen lung**, contribuind la reducerea comportamentelor agresive și antisociale (Caprara et al., 2012); îmbunătățirea climatului educațional; facilitarea învățării academice (Wentzel, 1993); creșterea bunăstării psihologice (Lyubomirsky, Sheldon, & Schkade, 2005).

Prosocialitatea reprezintă o dimensiune centrală a dezvoltării copilului preșcolar, cu implicații semnificative asupra succesului școlar și social ulterior.

Bibliografie:

- Caprara, G. V., Alessandri, G., & Eisenberg, N. (2012). Prosociality: The contribution of traits, values, and self-efficacy beliefs. *Journal of Personality and Social Psychology, 102*(6), 1289–1303.
- Carlo, G., & Randall, B. A. (2002). The development of a measure of prosocial behaviors for late adolescents. *Journal of Youth and Adolescence, 31*(1), 31–44.

- Denham, S. A., Blair, K. A., DeMulder, E., Levitas, J., Sawyer, K., Auerbach–Major, S., & Queenan, P. (2003). Preschool emotional competence: Pathway to social competence? *Child Development, 74*(1), 238–256.
- Eisenberg, N., & Fabes, R. A. (1998). Prosocial development. In W. Damon (Ed.), *Handbook of Child Psychology* (pp. 701–778). Wiley.
- Eisenberg, N., Spinrad, T. L., & Morris, A. S. (2014). Prosocial development. In M. Lewis & K. D. Rudolph (Eds.), *Handbook of Developmental Psychopathology* (pp. 357–377). Springer.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology, 9*(2), 111–131.
- Padilla-Walker, L. M., & Christensen, K. J. (2011). Empathy and self-regulation as mediators between parenting and adolescents' prosocial behavior. *Journal of Research on Adolescence, 21*(3), 545–551.
- Piaget, J. (1932). *The Moral Judgment of the Child*. London: Routledge.
- Wentzel, K. R. (1993). Does being good make the grade? Social behavior and academic competence in middle school. *Journal of Educational Psychology, 85*(2), 357–364.

Scop

Dezvoltarea capacității copiilor de a relaționa armonios cu covârșnicii, de a stabili interacțiuni pozitive cu aceștia, de a manifesta comportamente adecvate (prosociale).

Obiective

O1 – Să inițieze și să mențină o relație de prietenie cu un coleg;

O2 – Să împartă obiecte și să împărtășească experiențe;

- O3 – Să își exprime emoțiile în mod adecvat;
- O4 – Să utilizeze strategii de rezolvare a problemelor/conflictelor;
- O5 – Să își exprime nevoile într-un mod adecvat.

Grup țintă: preșcolarii din grupele mijlocii și mari

Număr de activități: 1/săptămână

Perioada: ianuarie - martie 2026

Structura programului

Ședința 1 - „Martinel știe să-și controleze furia”

Activitate 1 - Joc de mișcare – „Cum ne imbratisam creierul”. Copiii sunt așezați în cerc pe scaunele. Vor urmări cu atenție instrucțiunile și mișcările profesorului consilier pentru a putea repeta jocul de mișcare. Jocul se poate repeta de 3/4 ori.

Activitate 2 – Poveste „Martinel” – se citește copiilor povestea apoi se discută cu ei despre emoțiile pe care personajele le-au trăit de-a lungul povestirii (Povesti terapeutice – „Inimioare fericite”, pag. 32, Editura Aqvila).

Activitate 3 - Discuții - „Și eu mie m-am înfuriat când...” – În grupul mare voi solicita copiilor să povestească despre momente din viața lor în care s-au simțit ca și Martinel (Nu au dorit să împartă ceva cu ceilalți copii - ex. jucării, mâncare, cărți etc). Vom pune accent și pe legătura emotie – comportament. Vom vedea care sunt pașii care trebuie urmați pentru

a trece de la furie la o stare de calm pentru a lua deciziile potrivite în legătură cu ceea ce s-a întâmplat.

Activitate 4 – Tehnici de relaxare – Incordare-Relaxare și exerciții de respirație profundă. Voi expune și demonstra cele două tehnici de relaxare iar copiii vor repeta după mine de 3-4 ori fiecare tehnică.

Activitate 5 – Evaluarea – fiecărui copil care i-a plăcut activitatea va veni și va bate palma („Bate 5-ul!”) cu profesorul consilier. Dacă i-a plăcut doar puțin activitatea va bate palma doar cu mâna dreapta iar dacă i-a plăcut activitatea mult va bate palma și cu mâna stângă.

Sedința 2 - „Relațiile de grup”

Activitate 1 - Joc de mișcare – „Zboară, zboară...”. Copiii trebuie să se prefacă că zboară doar atunci când animalul/obiectul enunțat de consilier poate să zboare. Consilierul va încerca să-i păcălească pretinzând că zboară și când nu trebuie să zboare (acest exercițiu de mișcare dezvoltă atenția copiilor și controlul inhibiției).

Activitate 2 – Poveste „Pauza” (Povesti terapeutice – „Inimioare fericite”, pag.35, Editura Aqvila) – se citește copiilor povestea apoi se discută cu ei despre emoțiile pe care personajele le-au trăit de-a lungul povestirii. De asemenea se va pune accent și pe comportamentul potrivit și cel nepotrivit rezolvând exercitiul „Așa Da, așa NU!” (<https://wordwall.net/ro/resource/52719960/a%C8%99a-da-a%C8%99a-nu>).

Activitate 3 - Discuții - „Și eu îi supăr pe ceilalți când...” – În grupul mare voi solicita copiilor să povestească despre momente din viața lor în care s-au simțit ca și Toni dar și ca și colegele lui (Nu au dorit să împartă ceva cu ceilalți copii - ex. jucării, mâncare, cărți etc). Vom pune accent și pe legătură emoție – comportament iar copiii vor trebui să diferențieze între comportamentele potrivite și cele nepotrivite extrăgând biletele pe care sunt enunțate comportamente de la grădiniță și poziționându-le în cutia potrivită.

Activitate 4 – „Prietenul la nevoie se cunoaște!” – Copiii vor trebui să coloreze doar imaginile care ilustrează comportamentele prietenoase (Anexa 1).

Activitate 5 – Evaluarea – Copiii vor lipi pe o planșă câte o față zâmbitoare dacă le-a plăcut activitatea și câte o față tristă dacă nu le-a plăcut.

Sedința 3 - „Ce înseamnă în lumea mea să fii prieten?”

Activitate 1 – Joc de mișcare – Exercițiu pentru activarea ambelor emisfere ale creierului. Copiii vor imita mișcările profesorului consilier.

Activitate 2 – Joc de rol – „ De-a reporterii”... Copiii sunt așezați în perechi în cerc. Copiii din interiorul cercului vor fi reporterii. La o bătaie din palme se schimbă rolul. La comanda “*Schimbă perechea!*” copiii din interiorul cercului vor schimba perechea și se continuă jocul cu noua pereche. Reporterii vor întreba: - *Cum te cheamă?; Ai frați?; Care este jucăria preferată?; Care este mâncarea preferată?*

Activitate 3 - Poveste ilustrată – „Ce înseamnă în lumea mea să fii prieten?” – se citește povestea și se prezintă ilustrațiile. Se fixează învățămintele din poveste cu ajutorul imaginilor și a întrebărilor (Anexa 2).

Activitate 4 - Desen – lucrare colectivă „Prietenie” – Copiii sunt împărțiți în grupuri de câte 6. Pe o coală mare de desen sunt puși în situația de a desena, în colectiv, Ce înseamnă să fii prieten. Se amintește copiilor că trebuie să stabilească cine, ce și unde anume desenează pe coală. Trebuie să împartă materialele. Sunt încurajați și lăudați pentru eforturile depuse în a-și împărți materialele. Fiecare grup își prezintă lucrarea în fața grupului mare.

Activitate 5 – Evaluare – Copiii vor lipi pe o plansă câte o față zambitoare dacă le-a plăcut activitatea și câte o față tristă dacă nu le-a plăcut.

Sedința 4 - „Povestea lui Chiț- Chiț”

Activitate 1 - Joc de mișcare – „Cap-umeri-genunchi-picioare” - Cântecul cu joc de mișcare se va repeta de 2 ori.

Activitate 2 - Poveste – „Povestea lui Chiț - Chiț”. Se citește povestea apoi se insistă asupra calităților și lucrurilor la care s-a priceput fiecare personaj din poveste (Anexa 3).

Activitate 3 – Discuții în grupul mare pornind de la poveste - „Eu sunt unic”. Copiii sunt rugați să spună câteva moduri în care fiecare este diferit de ceilalți. Încurajați-i să se gândească la caracteristici de genul “are ochii albaștri, este înalt, are părul negru”, precum și diferențe mai puțin vizibile. Folosiți ce spun copiii pentru a evidenția faptul că toți copiii au un fel diferit de a fi special. Nu este vorba doar de modul în care arată sau la ce sunt buni, fiecare copil este unic și special în felul său particular. Uneori este greu să ne amintim

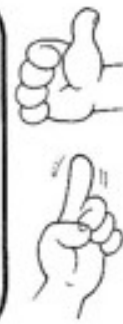
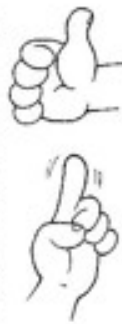
cât de speciali suntem fiecare. Uneori credem că ceilalți pot face lucruri cu mult mai bine decât le facem noi. Uneori, când ne simțim triști, uităm care sunt darurile noastre speciale. Pentru unii dintre noi, darurile speciale sunt mai ușor de observant, alții e nevoie să le caute și să le descopere.

Activitate 4 – „Sunt cel mai bun la...” – Copilul se va desena facand ceea ce ii place cel mai mult. Astfel isi va da seama de talentul, calitatea care il face unic dar si asemanator cu ceilalti.

Activitate 5 – Evaluare – Copii carora le-a placut lectia vor trebui sa coloreze cate o inimioara de pe fisa de evaluare a profesorului consilier.

Anexe

Anexa 1 – „Prietenul la nevoie se cunoaște!”



Anexa 2 - Carte – Ce înseamnă în lumea mea – Să fii prieten (autor Katia Trindade, Colecția *Virtuți morale*)



Anexa 3 - Povestea lui Chiț - Chiț

Chiț se simtea foarte trist. El credea despre sine că este cel mai mic și cel mai slab animal din pădure. “Nu vreau să fiu șoarece”, zise el. “Mi-aș dori să nu am acest corp mic, picioare scurte și codița subțire.”

Într-o zi, mergând prin pădure Chiț-Chiț s-a întâlnit cu Leul. El era regele pădurii. Când răgea, toate animalele înghețau și făceau tot ce spunea el. Chiț-Chiț își dorea să fie un mare conducător asemenea Leului. S-a uitat sus spre Leu și a spus:

- Mi-ar plăcea să fiu conducătorul pădurii ca tine, Leule!

Leul a râs și a spus

- Eu sunt puternic, iar tu ești prea mic și slab!

Chiț-Chiț și-a lăsat capul în jos și a plecat trist.

După o vreme s-a întâlnit cu Gazela. Ea putea alerga mai repede decât vântul. Chiț-Chiț a privit spre ea și a spus:

- Mi-ar plăcea să pot să alerg și eu ca tine!

Gazela a râs moale și blând.

- Saracul de tine!, spuse ea. Eu pot să alerg repede din cauza picioarelor mele lungi. Uită-te la piciorușele tale scurte!

Chiț-Chiț se simtea mai trist ca niciodată. Umerii lui s-au încovoiat și-a lăsat privirea în jos și lacrimi au început să îi curgă pe obraji.

- Nu sunt bun de nimic,” spuse el. Sunt doar un șoarece.

Aici, copiii ar trebui să șoptească foarte încet, “Crede în tine, crede în tine.”

Chiț-Chiț era foarte trist. Cum mergea el prin pădure s-a întâlnit cu Maimuța. Maimuța se legăna prin copaci. Ea își folosea coada pentru a se legăna pe crengile copacilor.

- Mi-ar plăcea să pot să mă cațăr ca tine, spuse Chiț-Chiț.

Maimuța chicoti.

- Eu pot să mă cațăr din cauza cozii mele elegante.” spuse ea. “Uită-te la codița ta subțire și scurtă, Nici măcar nu se răsuțește.

Maimuța s-a urcat în copac și a plecat mai departe prin pădure.

Chiț-Chiț era foarte supărat. O lacrimă s-a format în colțul ochiului lui.

-Nu sunt bun de nimic,” spuse el, sunt doar un șoarece.”

Aici, copiii ar trebui să șoptească un pic mai tare, “Crede în tine, crede în tine!”

Dar Chiț-Chiț era prea trist să audă ceva. El credea că toate animalele din pădure erau speciale în felul lor și numai el era doar un șoarece mic, neimportant și neputincios.

Rătăcind el prin pădure a găsit o gaură mică și s-a ascuns în ea. Dintr-o dată, Chiț-Chiț a auzit un zgomot teribil. Era un zgomot atât de puternic și de înspăimântător încât inima a început să-i bată cu putere. Era ca și cum toate animalele din pădure strigau după ajutor în același timp. Îl auzea pe Leu cum răgea, pe Gazelă cum plângea și pe Maimuță cum țipa.

- Ce pot să fac? se gândea el. Sunt doar un șoricel mic! Cum pot eu să ajut toate aceste animale mari?”

A scos nasul afară din gaură. Era foarte înspăimântat dar trebuia să afle ce se întâmplase. A fugit prin pădure până când zgomotul a devenit din ce în ce mai puternic. Deodată a ajuns într-un luminiș. Toate animalele erau prinse în niște cuști cumplite. Vânătorii au venit în pădure și le-au prins.

- Ajută-ne!ajută-ne!” țipau animalele disperate. Te rugăm ajută-ne, Chiț-Chiț!

Dar Chiț-Chiț a zis trist:

- Sunt doar un mic șoarece. Nu pot să conduc ca tine, Leule sau să alerg ca tine, Gazelă, sau să mă cațăr ca tine, Maimuță. Imi pare rău dar nu sunt destul de bun să vă ajut!

Chiț-Chiț s-a întors și a plecat. Animalele au strigat iarăși după el. “

- Ajută-ne Chiț-Chiț, ajută-ne!”

Chiț-Chiț se simțea atât de vinovat ! Deși își dorea să facă ceva pentru a ajuta animalele, nu putea decât să-și spună **“Nu sunt bun de nimic. Sunt doar un șoarece.”**

„Aici toți copiii ar trebui să spună cu voce tare, “Crede în tine, crede în tine.”

Deodată auzi o voce slabă care venea din interiorul lui și îi șoptea că și el are darul lui special. S-a oprit pentru moment și deodată i-a venit în gând faptul că cuștile erau legate cu sfoară.

Voce din interior îi spunea “Du-te înapoi, Chiț-Chiț, du-te înapoi. Ai dinți fantastic de ascuțiți care sunt buni pentru ros.”

Chiț-Chiț s-a întors și a fugit înspre locul unde erau închise animalele. A luat sfoara care lega fiecare cușcă și a ros-o până când sfoara a cedat și ușile s-au deschis. Toate animalele era libere.

Leul l-a apucat pe Chiț-Chiț cu fălcile lui puternice și l-a ridicat pe spatele Gazelei. Împreună au fugit până au ajuns departe de cuști.

Când au simțit că sunt în siguranță, s-au oprit. Gazela s-a întins pe jos și Leul l-a ridicat cu grijă pe Chiț-Chiț și l-a pus pe pământ.

Gazela și Maimuța au venit primele și i-au mulțumit pentru că le-a salvat. Leul a fost ultimul:

- Ești un erou, Chiț-Chiț,” spuse el, “ne-ai salvat de vânători. Cum putem să-ți mulțumim? Chiț-Chiț s-a gândit pentru un moment și a spus:
- Deja mi - ați dat tot ce-mi puteam dori vreodată. Mi-ați arătat că **“Este bine să fiu eu!”**