

Sunt un model pentru ceilalți!

Program de educație rațional-emoțională și comportamentală

Elaborat: prof.consilier școlar, Seucan Daniela Teodora

Argument

În urma cercetărilor cu privire la factorii care contribuie la succesul adaptării și atingerea succesului în viața de adult s-a identificat rolul deosebit de important al **inteligenței emoționale**, alături de IQ (Brackett et al., 2011). Daniel Goleman (1995/2001) definește inteligența emoțională ca desemnând “o capacitate de control și autocontrol al stresului și emoțiilor negative; o meta-abilitate, care determină și influențează modul și eficiența cu care ne putem folosi celelalte capacități și abilități pe care le posedăm, inclusiv inteligența educațională.”

Inteligența emoțională din viața adultă își are originea în dezvoltarea competențelor emoționale și sociale în perioada preșcolară și școlară mică, acestea fiind perioade de achiziții fundamentale în plan emoțional, social și cognitiv (Mayer et al., 2004). Inteligența emoțională este necesară copiilor pentru a soluționa probleme precum: relaționarea cu colegii de clasă și joacă, dificultățile lucrului în echipă, managementul emoțiilor în condiții de examen, adaptarea la un nou context cultural și social, situații de pierdere (divorțul părinților, pierderea unei persoane dragi), situații imprevizibile (Denham, 2007).

Copiii care prezintă deficite la nivelul competențelor emoționale și sociale riscă să dezvolte probleme serioase, atât în timpul copilăriei, al adolescenței cât și al vieții adulte, într-o serie de domenii cum ar fi: sănătatea mentală (anxietate, depresie, tulburări de

comportament, delincvență juvenilă, consum de alcool și droguri etc.), dezvoltarea cognitivă (atitudini negative față de școală, lipsa încrederii în abilitatea de a rezolva sarcinile școlare și refuzul acestora), adaptarea școlară (absenteism, abandon școlar, dificultăți în adaptarea la cerințele mediului școlar etc.)

Dezvoltarea competențelor emoționale și sociale nu se limitează la mediul educațional formal. Copiii învață în mod continuu prin **modele de comportament** și **interacțiuni zilnice** cu adulții semnificativi din viața lor. Implicarea părinților este esențială deoarece asigură continuitatea învățării și consolidarea. De asemenea, părinții sunt primele modele de gestionare a emoțiilor, iar modul în care aceștia își exprimă calmul, furia sau empatia devine un reper direct pentru copil. Pe deoparte, un copil va învăța mai ușor strategii de reglare emoțională atunci când simte că este acceptat și sprijinit necondiționat acasă. Pe de altă parte, studiile arată că lipsa sprijinului emoțional în familie poate duce la anxietate, depresie, comportamente agresive sau refuz școlar (Eisenberg et al., 2010).

Astfel, implicarea părinților este **un factor-cheie de succes** pentru programele educaționale de tip REBT (rațional-emoțiv și comportamental), deoarece sprijinul constant de acasă transformă învățarea dintr-o experiență izolată în mediul școlar într-o **competență de viață stabilă**, cu efecte pe termen lung pentru sănătatea psiho-emoțională, adaptarea școlară și integrarea socială a copilului.

Bibliografie:

Goleman, D. (1995/2001). *Inteligența emoțională*. București: Curtea Veche.

- Denham, S. A. (2007). Dealing with feelings: How children negotiate the worlds of emotions and social relationships. *Cognition and Emotion*, 21(1), 92–104.
- Eisenberg, N., Spinrad, T. L., & Eggum, N. D. (2010). Emotion-related self-regulation and its relation to children's maladjustment. *Annual Review of Clinical Psychology*, 6, 495–525.
- Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. (2011). Emotional intelligence: Implications for personal, social, academic, and workplace success. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 88–103.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*, 15(3), 197–215.

Scop: sprijinirea dezvoltării armonioase a copiilor prin cultivarea inteligenței emoționale, a competențelor sociale și de comunicare pentru a-i pregăti să facă față provocărilor vieții de zi cu zi într-un mod echilibrat și constructiv.

Obiective:

- Dezvoltarea inteligenței emoționale
- Dezvoltarea competențelor sociale
- Dezvoltarea capacităților de autocunoaștere și intercunoaștere
- Dezvoltarea abilităților de a rezolva probleme
- Dezvoltarea abilităților de comunicare
- Creșterea gradului de adaptabilitate
- Creșterea toleranței la frustrare
- Dezvoltarea acceptării necondiționate de sine
- Dezvoltarea unei perspective flexibile asupra vieții

Grup țintă: preșcolarii din grupele mari

Număr de activități: 1 oră/săptămână

Perioada: octombrie 2025 - decembrie 2025

Structura programului:

Sedința 1 - „Inteligență emoțională”

Activitate 1 - Joc de mișcare – „Cum ne îmbrățișăm creierul”.

Obiectiv: activare corporală și conștientizarea legăturii corp-minte.

Desfășurare: 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.

Acasă:

Dragi părinți,

*În această săptămână, în cadrul programului nostru, copiii învață despre **inteligența emoțională** – cum să-și recunoască emoțiile și să se pregătească pentru o zi echilibrată și plină de energie.*

*Vă propunem un mic **ritual de trezire** pe care îl puteți face împreună acasă în fiecare dimineață. Acest exercițiu este distractiv, îi ajută pe cei mici să-și înceapă ziua cu un zâmbet și sprijină **sincronizarea emisferelor cerebrale**, contribuind la o mai bună concentrare și stare de bine.*

Vă încurajăm să-l transformați într-un moment special de conectare între dumneavoastră și copil.

***Cum să procedați:** Stați față-n față părinte-copil și va spuneți unul altuia: „Bună dimineața, azi va fi o zi frumoasă!”. Apoi, rugați-l pe copil să facă ce faceți Dvs. Adică, întindeți mâinile lateral și inspirați, lăsați mâinile jos și expirați (repețiți de 3 ori). Apoi puneți până stânga pe umărul drept și mâna dreapta pe umărul stâng, că și cum v-ați îmbrățișa de unul singur (iar respirăm profund de 3 ori). Apoi îmbrățișați copilul și spuneți-vă reciproc: „Să ai o zi minunată azi, te iubesc, suflet frumos și luminos!”*

Activitate 2 – „Roata emoțiilor”.

Obiectiv: recunoașterea și exprimarea emoțiilor proprii.

Desfășurare: rând pe rând copiii vor învârti roata emoțiilor și vor relata o întâmplare în care s-au simțit la fel ca și cu emoția ilustrată pe roată. Se discută și manifestările comportamentale potrivite și nepotrivite în cazul fiecărei emoții resimțite.

Acasă:

Dragi părinți,

*Astăzi, la grădiniță, am lucrat cu **roata emoțiilor** – un joc prin care copiii au învățat să recunoască, să denumească și să povestească despre emoțiile lor.*

*Pentru a consolida acasă ceea ce am învățat, vă propunem un exercițiu simplu și plăcut: realizați împreună cu copilul un **calendar zilnic al emoțiilor**. În fiecare seară, la finalul zilei, copilul va desena sau va lipi un emoticon care să arate cum s-a simțit în acea zi.*

Acest obicei îi ajută pe cei mici să devină mai conștienți de trăirile lor și să comunice mai ușor cu dumneavoastră despre ce simt. Încercați să-l transformați într-un moment cald de conectare înainte de culcare.

Calendarul emoțiilor

Instrucțiuni pentru părinți și copii:

- În fiecare seară, alegeți împreună emoticonul care arată cel mai bine cum s-a simțit copilul în acea zi.
- Copilul poate colora, desena sau lipi un autocolant pe emoticon.
- Discutați câteva minute despre motivul pentru care s-a simțit așa.
- Repetați zilnic timp de o săptămână sau mai mult, pentru a dezvolta conștientizarea emoțiilor.

Ziua	😊 Fericit	☹ Trist	😡 Supărat	😱 Speriat
Luni				
Marți				
Miercuri				
Joi				
Vineri				
Sâmbătă				
Duminică				

Activitate 3 - Joc - „Cum recunosc emoțiile celui alt?”

Obiectiv: dezvoltarea empatiei și a abilității de citire a limbajului nonverbal.
Desfășurare: copiii vor extrage pe rând câte o emoție din cutia emoțiilor și vor mima emoția respectivă. Colegii vor încerca să ghicească emoția citind limbajul corpului

copilului din fața grupului. Se va sublinia importantă recunoașterii emoțiilor celuilalt pentru a avea relații armonioase și pentru a evita confuziile și situațiile conflictuale.

Acasă:

Dragi părinți,

*Săptămâna aceasta, la grădiniță, copiii învață să **recunoască emoțiile celorlalți** prin expresii faciale și gesturi. Această abilitate îi ajută să fie mai empatici, să aibă relații mai armonioase și să comunice mai bine cu cei din jur.*

*Pentru a consolida acasă ceea ce am lucrat, vă propunem un joc simplu și distractiv: „**Mima emoțiilor**”. Copilul va mima o emoție (bucurie, tristețe, supărare, frică, uimire), iar dumneavoastră sau frații trebuie să ghiciți emoția. Apoi schimbați rolurile și încercați din nou.*

Acest joc nu doar că aduce zâmbete și voie bună în familie, dar îi ajută pe cei mici să înțeleagă mai bine limbajul corpului și expresiile faciale.

Activitate 4 – „Tărâmul emoțiilor”

Obiectiv: exprimarea creativă a trăirilor.

Desfășurare: fiecare copil va realiza un desen în care se reprezintă pe el ajuns pe „Tărâmul emoțiilor”. Fiecare copil își va folosi imaginația pentru a desena ceea ce poate găsi cineva când intră în lumea emoțiilor.

Acasă:

Dragi părinți,

*Astăzi, la grădiniță, fiecare copil a realizat un desen despre cum se vede pe „**Tărâmul emoțiilor**”, imaginându-și ce poate găsi cineva atunci când intră în lumea emoțiilor.*

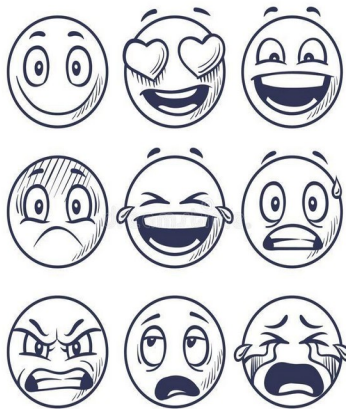
Această activitate i-a ajutat să își exprime trăirile prin desen și să folosească imaginația pentru a da viață propriilor emoții.

*Pentru a continua această experiență și acasă, vă propunem să încurajați copilul să creeze o „**Carte de povești a emoțiilor**”. De câteva ori pe săptămână, copilul poate desena o emoție (bucurie, tristețe, furie, teamă, surpriză etc.) și să inventeze o scurtă poveste despre ea. Puteți aduna desenele într-un dosar sau caiet special, transformându-le într-o carte personală.*

Această activitate îi va ajuta pe cei mici să-și recunoască emoțiile, să le exprime mai ușor și să discute despre ele împreună cu dumneavoastră, având totodată o frumoasă amintire peste ani și ani răsfoind această carte a emoțiilor sale.

Coperta:

□ **Cartea Emoțiilor**



Aceasta este cartea mea despre emoții, povești și desene.

Numele meu este: _____

Activitate 5 – Evaluarea – fiecare copil căruia i-a plăcut lecția va veni și va bate palma („Bate 5-ul!”) cu profesorul consilier. Dacă i-a plăcut doar puțin lecția va bate palma doar cu mâna dreaptă iar dacă i-a plăcut lecția mult va bate palma și cu mâna stângă (astfel reactivăm ambele emisfere ale creierului, exact cum am făcut și la începutul lecției prin exercițiul de „îmbrățișare” al creierului).

Sedința 2 - „Gândire rațională”

Activitate 1 - Joc de mișcare – „Zboară, zboară...”.

Obiectiv: dezvoltarea atenției și autocontrolului.

Desfășurare: Copiii trebuie să se prefacă că zboară doar atunci când animalul/obiectul enunțat de consilier poate să zboare. Consilierul va încerca să-i pacalească pretinzând că zboară și când nu trebuie să zboare (acest exercițiu de mișcare dezvoltă atenția copiilor și controlul inhibiției).

Acasă:

Dragi părinți,

Începeți prin a explica regulile jocului copilului:

„Vom juca un joc numit *“Mama/Tata spune...”* (în funcție de care dintre părinți se joacă cu copilul). Tu trebuie să faci DOAR ceea ce îți spun dacă încep cu: *Mama spune....* Dacă NU zic *Mama spune...*, trebuie să STAI PE LOC și să nu faci nimic.”

Exemplu corect: „Mama spune: atinge-ți nasul.” → copilul atinge nasul

Exemplu capcană: „Atinge-ți capul!” → copilul NU trebuie să facă nimic

Folosiți comenzi clare și ușor de înțeles:

„Mama spune: sari de trei ori.”

„Mama spune: ridică mâinile.”

„Apleacă-te!” (comandă-capcană)

Dacă copilul greșește, opriți jocul și explicați calm: fost atent? Am spus *Mama spune...*?”

Variati ritmul și tonul - Schimbați rapid comenzile pentru a exersa reacțiile impulsive.

Alternati între comenzi „Mama spune” și „capcană”. Vorbiți mai rar sau mai repede, schimbând ritmul jocului.

Creșteți dificultatea (pentru copiii mai mari) - Adaugă mișcări mai complexe: „Mama spune: lovește palmele de două ori și apoi bate din picioare.”. Introduceți comenzi amuzante: „Mama spune: miaună ca o pisică.”. Oferiți-i copilului ocazia să formuleze și el comenzi: “Andrei/Maria spune...”.

Sfaturi pentru succes:

1. **Încurajați** copilul când observați **efortul**, nu doar succesul:

„*Bravo că ai fost atent!*” sau „*Ai fost pe fază, bine ai observat!*”

2. Evitați să transformați jocul într-o competiție frustrantă, râdeți împreună când cineva greșește – **accent pe distracție**, nu pe perfecțiune.

Activitate 2 – Poveste „Bobocul de rata” – Acceptarea necondiționată de sine (Povesti terapeutice – „Inimioare fericite”, pag.18, Editura Aqvila).

Obiectiv: acceptarea necondiționată de sine.

Desfășurare: se citește copiilor povestea apoi se discută cu ei despre felul în care fiecare dintre ei au un talent aparte și de asemenea despre faptul că fiecare este valoros așa cum este el.

Acasă:

“Borcanul cu calități”

Decorati împreună cu copilul un borcan. Aceasta activitate nu este lungă sau complicată, dar este bine să devină un **ritual** zilnic. Puteți stabili un moment fix al zilei, de exemplu seara, înainte de culcare, când întreaga familie se adună împreună și fiecare adaugă un bilețel în borcan. Puteți să-i spuneți:

„În fiecare zi, vom pune un bilețel în borcanul nostru special. Pe bilețel, voi scrie sau vei desena ceva ce ai făcut bine sau ceva frumos pe care l-ai observat la tine. Poate fi orice – un lucru mic, dar care te face să te simți mândru de tine. Aceste bilețele sunt pentru a-ți aduce aminte de cât de minunat ești!”

Este esențial să folosiți un ton cald și încurajator pentru a face activitatea cât mai plăcută arătându-i faptul că **orice realizare, oricât de mică**, merită apreciere.

Ce poate adăuga copilul în borcan?

Comportamente pozitive: „Am ajutat-o pe sora mea să adune jucăriile.”

Calități de caracter: „Am fost răbdător astăzi când am așteptat în rând.”

Reușite zilnice: „Am terminat de mâncat singur.”

Gânduri sau sentimente pozitive: „M-am simțit curajos ca nu am plâns azi.” (Puteți formula pentru copiii mici Dvs.: “Mi-a zis doamna educatoare ca nu ai plâns azi după mine. Cred ca te simți tare mandru și curajos.”)

Dacă copilul nu știe ce să-ți povestească/deseneze, poți încuraja cu întrebări ca: „Ce ai făcut azi care te-a făcut să te simți mândru de tine?”; „A fost vreun moment când ai fost foarte bun cu cineva sau te-ai simțit curajos?” ; „Ai reușit astăzi să înveți ceva nou sau să te controlezi mai bine?”

Apreciați sincer fiecare pas al copilului și valorizați micile momente de progres („Bravo, m-ai făcut mândru/ă astăzi! Este minunat că ai observat acest lucru la tine.”). Aceasta nu

doar că îi întărește încrederea în sine, dar îl încurajează să își exprime și să-și recunoască meritele.

La sfârșitul unei luni sau a unui an, deschideți borcanul și citiți împreună toate bilețelele. Este un moment de **celebrare a progresului** și o modalitate de a privi înapoi la toate momentele frumoase și realizările copilului.

Activitate 3 - „Legătura gânduri-emoții”

Obiectiv: conștientizarea legăturii dintre gânduri și emoții.

Desfășurare: Copiilor li se va explica faptul ca ceea ce simțim este determinat de ceea ce gândim. Vom dezbate exemple pentru a vedea aceasta legatura: (de ex: „Mihai **este foarte supărat** deoarece nu și-a găsit cadoul in ghetute. El **crede** ca Mosul a uitat de el. Dacă ar lăsa supărarea la o parte, s-ar putea gandi ca Mosul poate anul acesta i-a pus cadoul altundeva. Într-adevăr, dupa ce Mihai mai cauta puțin gaseste cadoul Mosului in geam si este cuprins de o **bucurie imensă**. ” Copii, **ce a simțit** Mihai cand nu și-a găsit cadoul? (supărare); Oare **ce a gândit** el atunci? (Ca Mosul a uita de el); **Ce a simțit** când a găsit cadoul în geam? (bucurie imensă); Cum de a găsit cadoul în geam – **ce s-a gândit el?** (că poate Mosul nu a uitat de el ci doar a pus cadoul în alta parte)).

Acasă:

„Întâmplarea zilei” – vorbim despre emoții și gânduri.

Creați o atmosferă calmă – poate fi după baie, înainte de culcare sau la cină. Așezați-vă lângă copil și spuneți cu blândețe: „*Care a fost un moment important pentru tine azi? Ceva ce ți-a plăcut mult sau care ți-a părut greu?*”

După ce copilul povestește, ghidati-l ușor spre **conștientizarea emoției și a gândului** care a însoțit-o. **„Cum te-ai simțit când s-a întâmplat asta?”** (Ajutați-l să pună nume emoțiilor: „*Te-ai simțit trist/ă? Speriat/ă? Bucuros/ă? Furios/ă? Uimit/ă?*”)

„Ce-ai gândit în acel moment?” - „Ai crezut că nu te place cineva?”/ „Ai gândit că nu o să mai râzi niciodată?”/ „Ai simțit că o să treacă?”

„Ce alt gând crezi că te-ar fi făcut să te simți diferit?”

Această întrebare îi ajută să vadă că **gândurile influențează emoțiile**.

Exemplu: „Dacă te-ai fi gândit că poate colegul tău era obosit, cum te-ai fi simțit?”

„Dacă ți-ai fi spus: «Data viitoare o să încerc din nou», ce simțeau atunci?”

Este important să nu corecțăm emoția sau să încercăm s-o „reparați”. Doar ascultați și fiți acolo cu el. Poți spune:

„Mulțumesc că mi-ai povestit. E firesc să te simți așa. Toți simțim asta uneori. Îți sunt alături. Ai fost curajos că ai spus cum te-ai simțit.”

Puteți încheia cu un gând cald: „Ce ai învățat din întâmplarea asta? Ce ai vrea să faci diferit data viitoare? Sunt tare mândru/ă de tine că ai povestit atât de frumos.”

Această activitate nu este doar despre emoții – este despre **conectare**. Când îl ascultăm cu adevărat, copilul simte că este văzut, auzit și acceptat, cu tot ce simte. Nu trebuie să „rezolvăm” emoțiile lui. Este suficient să fim acolo, să-l ghidăm ușor, și să-i arătăm că **e în regulă să simți, să gândești și să vorbești despre asta**.

Activitate 4 – „Același eveniment, emoții diferite”

Obiectiv: înțelegerea perspectivelor multiple.

Desfășurare: – teatru de papusi - Copiii vor trebui să își dea seama ce va simți Papusa 1 și Papusa 2 în funcție de ceea ce gândește în cazul aceluiași eveniment (eveniment: ”Mama nu a ajuns la serbare”). Persoana 1 gândește: ”Vai, mama nu mă iubeste de aceea nu a venit la serbare.”(tristețe profundă), Persoana 2 gândește: ”Mama, va ajunge imediat, întârzie puțin.”(calm, bucurie).

Acasă:

Dragi părinți,

Saptamana aceasta la gradinita am dorit să îi ajutăm pe cei mici să învețe cum să-și exprime gândurile și emoțiile în situații care pot părea mai dificile pentru ei. Vă invităm să folosiți și Dvs. **întrebări ipotetice**, adaptate pe înțelesul copiilor, pentru a le stimula imaginația și pentru a le arăta că există mereu gânduri care îi pot liniști și încuraja.

Scopul acestei activități este ca cel mic să învețe că, atunci când se simte neliniștit, poate găsi gânduri „prietenoase” care îl ajută să se calmeze și să aștepte mai liniștit.

Cum să învățăm copilul să-și găsească „gânduri prietenoase”.

1. Întrebați- Propuneți o situație ipotetică, pe înțelesul copilului:

„Dacă nu vine mama la timp, ce ai putea gândi?”

„Dacă un coleg nu vrea să se joace cu tine, ce ai putea simți? Ce ai putea gândi?”

“Dacă nu-ți găsești jucăria ta preferată, ce ai putea simți? Ce ai putea gândi?”

“Dacă trebuie să aștepti la rând, ce ai putea simți, ce ai putea gândi?”

“Dacă un adult te ceartă, ce ai putea simți, ce ai putea gândi?”

2. Ascultați - Lăsați copilul să răspundă liber, chiar dacă răspunsul pare „nepotrivit”.

Arătați interes: „Îmi place că mi-ai spus asta.”

Oferiți spațiu: „Spune-mi mai multe, te ascult.”

3. Validați - Recunoașteți emoțiile copilului și arătați înțelegere:

„Înțeleg că te-ai simți trist.”

„E normal să fii supărat când cineva nu se joacă cu tine.”

“E în regula să te simți speriat dacă nu-ți găsești jucăria preferată.”

“Și eu mă plictisesc când aștept la rând, te înțeleg.”

“E normal să te simți trist, speriat, confuz, dacă un adult te ceartă.”

4. Oferiți un gând prietenos - cu voce caldă și calmă (pentru ca micuțul să simtă siguranță), **propuneți un exemplu de gând care aduce liniște:**

„Poate mama e prinsă în trafic, dar mereu vine după mine.”

„Poate colegul meu nu vrea acum, dar sigur mai târziu se joacă și cu mine.”

„Chiar dacă nu găsesc jucăria acum, știu că e aici și o vom găsi.”

“Pot să mă joc ceva până aștept sau să fredonez un cântec.”

“Poate este doar obosit și eu am strigat prea tare și l-am deranjat.”

5. Exersați împreună - întrebați copilul:

„Care gând dintre acestea te face să te simți mai bine?”

„Cum te simți când te gândești așa?”

Nu căutăm „răspunsuri perfecte”, ci construim împreună o obișnuință sănătoasă: copilul învață să-și observe emoțiile și gândurile și să aleagă acele gânduri care îl ajută să fie mai liniștit și mai încrezător.

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

Sedința 3 - „Autocunoaștere”

Activitate 1 – Joc de mișcare

Obiectiv: stimularea coordonării și a concentrării. Exercițiu pentru activarea ambelor emisfere ale creierului.

Desfășurare: Copiii vor imita mișcările profesorului consilier numărând descrescător de la 5 la 1 miscând pe rând fiecare membru al corpului, apoi de la 4 la 1 miscând pe rând fiecare membru al corpului, s.a.m.d.

Acasă:

Dragi părinți,

Azi am efectuat cu copiii un joc de mișcare menit să activeze ambele emisfere ale creierului. Vă propunem pentru acasă, o altă activitate care îi ajută pe copii să-și folosească ambele părți ale corpului în același timp și, implicit, să activeze ambele emisfere ale creierului. Prin mișcări încrucișate (mâna dreaptă cu piciorul stâng și invers), copilul își

dezvoltă coordonarea, atenția și capacitatea de concentrare. Este un exercițiu distractiv, ușor de realizat acasă, care devine și mai plăcut atunci când îl faceți împreună.

Alegeți un loc liber în casă, unde copilul se poate mișca fără să existe pericol să lovească obiecte. Spuneți cu voce caldă și plină de entuziasm: „Acum facem mișcări amuzante care înviorează creierul!”

Părintele arată, iar copilul imită:

Atingeți cu **mâna dreaptă-genunchiul stâng** și spuneți cu voce tare: „Dreapta – Stâng!”

Atingeți cu **mâna stângă-genunchiul drept** și spuneți: „Stânga – Drept!”

Apoi, atingeți cu **mâna dreaptă-umărul drept, cu cotul drept-genunchiul stâng**.

Atingeți cu **mâna stângă-umărul drept, cotul stâng-genunchiul drept**, și alte variații membre drepte - membre stangi, după cum doriți.

Lăsați copilul să fie și el „antrenorul” și să dea comenzile iar la final îmbrățișați copilul și spuneți: „Bravo, am reușit să ne înviorăm creierul și să mergem veseli spre grădiniță!”

Activitate 2 – ”Cum mă văd eu versus cum mă văd ceilalți”.

Obiectiv: dezvoltarea imaginii de sine.

Desfășurare: Copiii vor desena pe o foaie cum se vad ei înșiși, cu calități, cu defecte, cu abilitați, cu hobby-uri, iar pe verso vor desena cum cred ei ca sunt văzuți de cei din jur – prieteni, colegi, doamna educatoare, părinți.

Acasă:

„Oglinda fermecată”

Dragi părinți,

Prin această activitate, copilul se joacă cu „oglindea fermecată” și descoperă cine este el, cum se vede pe sine și cum este văzut de oamenii dragi. Este un joc amuzant și cald, care dezvoltă **încrederea în sine, empatia și exprimarea emoțiilor**.

Așezați-vă cu copilul în fața unei oglinzi mai mari sau folosiți o oglindă de mână și spuneți: *„Aceasta este oglinda fermecată. Ea nu arată doar cum arătăm pe dinafară, ci și ce calități frumoase avem înăuntru.”*

Pasul 1 - Cum mă văd eu: Invitați copilul să se privească și să spună cu voce tare: „Eu mă văd... (curajos/vesel/prietenos/energic etc.)”, apoi încurajați să adauge: „Eu știu să... (cânt, alerg, construiesc, dansez).” Dacă are dificultăți, puteți ghida cu întrebări: „Ce îți place cel mai mult la tine? Ce știi să faci bine?”

Pasul 2 - Cum mă văd ceilalți: Luați pe rând rolul diferitelor persoane importante din viața copilului (mama, tata, bunica, prieten, doamna educatoare) și spuneți: „Acum oglinda fermecată îți arată cum cred eu că te vede mama. Mama ar putea spune: ‘Eu te văd jucăuș și iubitor’.” Apoi întrebați copilul: „Dar tu cum crezi că te vede mama/tata/prietenul X?” și lăsați copilul să răspundă în ritmul lui, completând cu exemple pozitive și realiste.

Finalizați activitatea cu o îmbrățișare și un mesaj cald: „Îți mulțumesc că ai împărtășit cu mine ce vezi în oglinda fermecată. Haide să ne spunem ceva frumos: „Sunt valoros/ă și iubit/ă așa cum sunt.” Puteți încheia repetând împreună de 3 ori aceasta propoziție pozitivă.

Activitate 3 - Poveste ilustrată – „Cârdul de găște sălbatice” – Recunoașterea greșelilor (Povesti terapeutice – „Inimioare fericite”, pag.64, Editura Aqvila).

Obiectiv: recunoașterea greșelilor și învățarea din ele.

Desfășurare: se citește povestea și se prezintă ilustrațiile. Se fixează mesajul poveștii cu ajutorul imaginilor și a întrebărilor.

Acasă:

“Copacul Învățării”

Dragi părinți,

Pentru copiii de vârstă preșcolară (și nu numai), greșelile fac parte din procesul firesc al învățării. Ceea ce contează nu este evitarea lor, ci felul în care noi, adulții, îi ajutăm să le privească. Atunci când un copil înțelege că a greși nu înseamnă „a fi rău” sau „a nu fi în stare să facă ceva”, ci că este o oportunitate de a descoperi ceva nou, el capătă curaj, încredere în sine și dorință de a încerca din nou. Prin activitatea de mai jos, îi învățăm pe cei mici că fiecare greșeală este o lecție valoroasă, iar recunoașterea ei este primul pas spre creștere și dezvoltare.

Povestiți copilului o mică întâmplare din copilăria voastră când ați greșit. De exemplu: *„Am uitat să duc jucăria la grădiniță și m-am simțit trist. Dar apoi am învățat să-mi pregătesc lucrurile cu o seară înainte.”* (tonul trebuie să fie cald și relaxat, fără rușinare).

Întrebați copilul: *„Ți s-a întâmplat vreodată să faci o greșeală? Cum te-ai simțit atunci?”*

Ascultați răspunsul și validați emoția lui: *„E normal să ne supărăm, dar uite ce frumos este că putem învăța din asta. Vrei să-ți arăt cum?”*

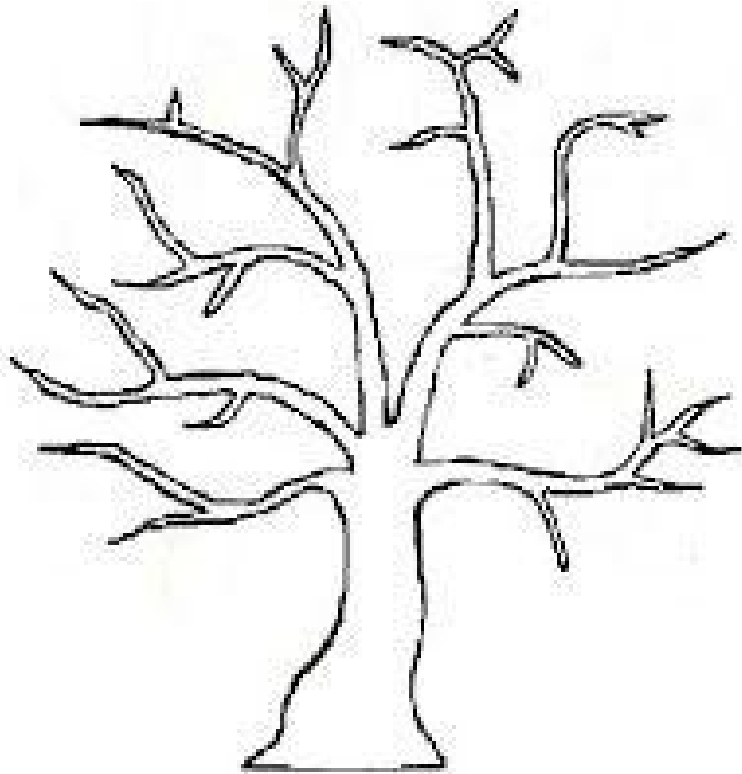
Desenați pe foaie un copac mare, cu multe crenguțe. De fiecare dată când copilul își amintește o greșeală și ce a învățat din ea, desenați o frunză sau lipiți un abțibild pe copac.

Exemplu: *„Am spart vaza → am învățat să nu alerg prin casa.”*

Spuneți copilului: *„Fiecare greșeală e ca o frunză care ajută copacul nostru să crească. Cu cât învățăm mai multe, cu atât copacul devine mai puternic.”*

Recunoașterea greșelilor și învățarea din ele îi ajută pe copii să devină mai responsabili, mai perseverenți și mai deschiși la experiențe noi. Dacă noi îi sprijinim cu răbdare și le arătăm că greșelile sunt firești, ei vor învăța să nu se teamă să încerce și să-și găsească singuri soluții. Astfel, transformăm momentele dificile în ocazii de creștere și îi pregătim pentru viață cu încredere și curaj.

“Copacul Învățării”



Activitate 4 - Desen – „Cum mi-aș dori să fiu când voi fi mare”

Obiectiv: stimularea imaginației și a proiecției de sine.

Desfășurare: Fiecare copil va desena cum își dorește să fie când va fi mare, ce meserie crede că va avea, ce hobby-uri crede că va avea, etc. Copiii sunt încurajați și lăudați pentru eforturile depuse în a-și împărtăși imaginea proprie despre Eu-ul viitor.

Acasa:

“Eu în viitor”

Dragi părinți,

Copiii își construiesc treptat imaginea de sine și visează, în felul lor simplu și inocent, la ce vor fi și cum vor fi „când vor crește mari”. Este important ca noi, adulții, să le ascultăm aceste dorințe și să le oferim spațiu pentru a-și exprima gândurile și emoțiile. Printr-o activitate dragută de tip colaj, cei mici vor putea să-și imagineze viitorul într-o manieră jucăușă, creativă și plină de culoare, dezvoltându-și astfel încrederea în sine și capacitatea de a visa.

Așezați-vă alături de copil și întrebați-l cu blândețe: „*Cum te vezi când vei fi mai mare?*” „*Ce ai vrea să faci și când vei crește?*”. Apoi, răsfoiți împreună reviste și lăsați copilul să aleagă imagini care i se par potrivite pentru „*Eu-l lui din viitor*” (de ex.: o carte pentru că vrea să fie profesor, un animal pentru că vrea să aibă grijă de el, o casă frumoasă, un instrument muzical etc.). Decupați aceste imagini și lipiți-le pe un carton. Încurajați-l să adauge desene proprii sau să scrieți împreună câteva cuvinte simple (ex. „*Eu viitor: fericit, curajos, prietenos*”).

La final, rugați copilul să vă povestească ce reprezintă fiecare element din colaj. Lăsați-l să-și exprime cu bucurie viziunea despre viitor, deoarece îi transmiteți mesajul că ceea ce gândește și își dorește este important. Astfel, îl ajutați să-și formeze o imagine pozitivă despre sine și despre viitor, să aibă curaj să viseze și încredere că va putea realiza ceea ce își propune.

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

Sedința 4 – Învățare prin cooperare

Activitate 1 – Exercițiu de respirație – Consilierul va preda și demonstra exercițiu de respirație profundă “Sus la munte - jos la vale”. Copiii vor asculta instrucțiunile și vor repeta exercițiile propuse.

Activitate 2 - Poveste – „Metacognitie” – Ce pot învăța? Cum? Ce mă motivează? Cum funcționează atenția, înțelegerea, memorarea ?

Obiectiv: conștientizarea modului personal de învățare.

Desfășurare: Copiii vor fi întrebați despre ce le place cel mai mult să învețe: planete, mijloace de transport, natura etc. Apoi vor fi întrebați cum le place cel mai mult să învețe: prin ascultarea de povești, prin vizionare de filmulete educative, prin realizarea de fișe de lucru, prin realizare de creații artistice, etc. În final copiilor li se va explica cum are loc în creier învățarea (explicându-li-se procesele cognitive implicate în învățare pe înțelesul lor).

Acasă:

“Învățăm și ne distrăm”

Dragi părinți,

Învățarea nu se petrece doar la grădiniță, ci și în familie, prin jocuri, curiozități și activități comune. Atunci când pornim de la pasiunile copilului – fie că este fascinat de dinozauri, de planete, de unicorni sau de animale – învățarea devine o experiență plină de bucurie. Copilul simte că este ascultat, valorificat și că lucrurile care îl pasionează sunt importante și pentru noi. În acest fel, curiozitatea lui naturală este sprijinită, iar legătura părinte-copil se consolidează.

Întrebați copilul: „*Ce ți-ar plăcea să descoperim astăzi împreună?*” și lăsați-l să aleagă. Găsiți împreună 2–3 informații simple dintr-o carte ilustrată. Citiți pe scurt copilului și arătați-i imaginile. Pe spatele unor cartonașe desenați ceva simplu ce copilul a învățat și alegeți câte un cartonaș la întâmplare și rugați copilul să spună ce își amintește. Aplaudați și bucurați-vă împreună pentru fiecare răspuns, chiar și dacă nu e perfect.

Învățarea devine mult mai plăcută atunci când pornește de la ceva ce copilul iubește. Astfel, el descoperă că învățatul nu este o obligație, ci o aventură care aduce bucurie. Spor la învățat!

Activitate 3 – „Cooperare și rezolvare de probleme”.

Obiectiv: exersarea muncii în echipă.

Desfășurare: Copiii vor fi împărțiți în echipe și vor trebui să rezolve prin cooperare un puzzle de același nivel de piese și dificultate. După rezolvarea sarcinii vom discuta modalitățile în care au interacționat în cadrul echipei și modalitățile de cooperare eficiente.

Acasă:

„Construcția Podului Prieteniei”

Dragi părinți,

Cooperarea este una dintre cele mai importante abilități pe care le pot învăța copiii încă de la vârsta preșcolară. Să știe să asculte, să aștepte rândul, să caute soluții împreună cu altcineva – toate acestea îi pregătesc pentru relații armonioase și pentru rezolvarea provocărilor vieții. Atunci când copiii experimentează cooperarea în jocuri alături de părinți, ei învață că împreună este mai ușor, mai distractiv și mai frumos.

Spuneți copilului cu entuziasm: „*Uite, ursulețul nostru trebuie să ajungă pe partea cealaltă a râului, dar nu are pod! Hai să construim împreună un pod ca să îl ajutăm.*”

Întrebați copilul: „*Cum crezi că putem face podul? Din ce piese să-l facem?*” Ascultați ideile lui și adăugați sugestii simple.

Lucrați **pe rând**: fiecare pune câte o piesă. Dacă podul se dărâmă, spuneți cu calm: „Nu-i nimic, încercăm din nou! Cum putem să-l facem mai rezistent?”. Încurajați copilul să propună soluții și să caute altele dacă prima nu funcționează. Când podul este gata, puneți figurina să treacă peste el și aplaudați împreună: „Am reușit pentru că am lucrat ca o echipă!”

Prin activități simple ca aceasta, copiii descoperă cât de valoroasă este cooperarea și că problemele se rezolvă mai ușor în echipă. Învățând să colaboreze cu voi, părinții lor, vor fi mai pregătiți să coopereze și cu colegii sau prietenii. Iar cel mai frumos lucru este că vor învăța să nu se teamă de obstacole, ci să le privească drept ocazii de a găsi soluții împreună.

Activitate 4 – „Comunicarea asertivă”

Obiectiv: exprimarea nevoilor într-un mod respectuos.

Desfășurare: Prin joc de rol copiii vor învăța cum să comunice asertiv cu ceilalți. (de ex: „Cum procedezi tu când vrei să te joci cu o jucărie care este acum la un coleg de-al tău?”, etc.).

Acasă:

„Spun ce simt, dar cu blândețe”

Dragi părinți,

Comunicarea asertivă înseamnă să îi învățăm pe copii să-și exprime gândurile și emoțiile clar, respectându-i în același timp pe ceilalți. Un copil care știe să spună „nu îmi place”, „te rog” sau „am nevoie de ajutor” cu calm și respect va avea relații mai armonioase și va învăța să-și apere drepturile fără a-i răni pe cei din jur. Primele deprinderi de comunicare asertivă se formează chiar acum, în familie, prin jocuri și exemple oferite de noi, părinții.

Desenați împreună cu copilul fețe care exprimă diferite stări (bucurie, supărare, frică, curaj, tristețe). Dacă doriți, lipiți și abțibilduri sau colorați fețele. Luați pe rând câte un cartonaș și spuneți: „Când mă simt trist, pot să spun: «Sunt trist pentru că...»” sau

„Când mă bucur, pot să spun: «Sunt fericit că...»”. Încurajați copilul să repete după voi, apoi să dea și el exemple proprii.

Jucați un mic rol: „Eu vreau să mă joc cu mingea, dar tu te joci cu ea. Cum pot să cer?”. Ghidați copilul să spună: „Pot să mă joc și eu, te rog?” în loc de „Dă-mi mingea!”. La rândul Dvs., răspundeți calm: „Da, ți-o dau imediat.” sau „Mai am nevoie de un minut, apoi ți-o dau.”

Exersați împreună situații în care copilul poate refuza: „Nu vreau să joc acum jocul acesta, aș vrea altceva.”. Încurajați-l să folosească un ton blând, dar ferm.

Comunicarea asertivă se construiește pas cu pas, prin jocuri și prin modul în care noi, adulții, îi arătăm copilului cum să-și exprime emoțiile și dorințele cu respect. Exersând aceste situații simple, copilul învață că vocea lui contează, că poate spune ce simte și ce dorește, dar și că este important să îi respecte pe ceilalți. Astfel, punem bazele unor relații sănătoase și armonioase pentru viitor.

Activitate 5 – Evaluare – Copii cărora le-a plăcut activitatea vor trebui să coloreze câte o inimioară de pe fișa de evaluare a profesorului consilier școlar.