

PLAN DE INTERVENȚIE

Dezvoltarea inteligenței emoționale

Nivel: Clasa a V-a

Durata: 6 ore (6 sesiuni × 50 min)

Discipline / Arie: Consiliere și orientare / Dezvoltare personală

Tema generală: Management emoțional – autocunoaștere, autoreglare, empatie, abilități relaționale

Tip intervenție: Program de dezvoltare a competențelor socio-emoționale (SEL)

Justificarea intervenției

La clasa a V-a, elevii se află într-o etapă de tranziție, caracterizată de schimbări emoționale, nevoi crescute de apartenență, apariția comparațiilor sociale și vulnerabilitate la stres.

Dezvoltarea inteligenței emoționale le facilitează:

- autoreglarea emoțiilor,
- creșterea empatiei,
- dezvoltarea comunicării sănătoase,
- prevenirea conflictelor,
- consolidarea stimei de sine.

Scopul programului

Dezvoltarea competențelor emoționale și sociale ale elevilor, pentru o adaptare armonioasă la mediul școlar și relații pozitive între colegi.

Competențe vizate

Conform programei pentru Consiliere și orientare (gimnaziu):

- Recunoașterea emoțiilor proprii și ale celorlalți.
- Exprimarea adecvată a emoțiilor.
- Dezvoltarea empatiei și cooperării.
- Gestionarea situațiilor conflictuale.
- Dezvoltarea stimei de sine.

Obiectivele programului

La finalul celor 6 sesiuni elevii vor putea:

1. Identifica și denumi emoțiile principale și nuanțele lor.
2. Explica legătura dintre gânduri – emoții – comportamente.
3. Aplica cel puțin 3 strategii de reglare emoțională.
4. Manifesta empatie și sprijin în situații sociale variate.
5. Comunica asertiv în contexte dificile.
6. Reflecta asupra propriilor trăiri și reacții.

Metode și tehnici

- Jocuri de rol, învățare experiențială
- Brainstorming, discuții ghidate
- Fișe de lucru, jurnal emoțional
- Tehnica semaforului emoțional
- Tehnici de respirație și mindfulness
- Analiza de situații (studii de caz)
- Activități în perechi și grupuri

STRUCTURA DETALIATĂ A PROGRAMULUI (6 ORE)

SESIUNEA 1 – Ce sunt emoțiile? (50 min)

Obiective:

- Identificarea emoțiilor de bază
- Conștientizarea propriilor trăiri

Activități:

1. *Icebreaker*: “Emoția cu care am venit azi” – elevii aleg un emoticon.
2. *Mini-prezentare*: Emoțiile primare și secundare.
3. *Joc*: „Găsește perechea emoției” – carduri cu expresii faciale.
4. *Exercițiu individual*: Termometrul emoțional (de la 1 la 10, cum mă simt acum).
5. *Reflecție*: Ce emoții sunt ușor/greu de exprimat?

Resurse: carduri emoții, fișe tipărite.

SESIUNEA 2 – Gândurile și emoțiile (50 min)

Obiective:

- Înțelegerea relației gând–emoție–comportament
- Conștientizarea interpretărilor personale

Activități:

1. *Poveste scurtă*: Un elev întârzie la oră → ce gândește? ce simte?
2. Elevii completează triunghiul: Gând – Emoție – Comportament.
3. Lucru în perechi: “Aceași situație, două reacții diferite”.
4. Discuție ghidată: Cum influențează gândurile emoțiile noastre?

Resurse: fișe, tablă.

SESIUNEA 3 – Gestionarea emoțiilor (50 min)

Obiective:

- Învățarea strategiilor de autoreglare
- Exersarea tehnicilor de calmare

Activități:

1. Brainstorming: Ce putem face când suntem furioși/tristi/stresați?
2. Tehnici:
 - Respirația 4–2–6
 - „Stop – inspir – număr”
 - Trecerea atenției prin cele 5 simțuri
3. Joc de rol: “Cum reacționez altfel?”
4. Fișă: Aleg strategia potrivită pentru o situație propusă (ex. conflict, stres la teste).

Resurse: fișe, carduri situații.

SESIUNEA 4 – Empatie și înțelegerea celorlalți (50 min)

Obiective:

- Dezvoltarea empatiei și ascultării active
- Înțelegerea perspectivei celui alt

Activități:

1. Filmuleț scurt (sau poveste) → Identificarea emoțiilor personajelor.
2. Exercițiu în perechi: “Eco-ascultarea” (repet ceea ce am auzit).
3. Joc: „Dacă aș fi în locul tău...”
4. Analiza situațiilor sociale: Cum ofer sprijin unui coleg?

Resurse: povești scurte, carduri, fișe.

SESIUNEA 5 – Comunicarea asertivă (50 min)

Obiective:

- Formularea mesajelor de tip “eu”
- Comunicarea respectuoasă în situații tensionate

Activități:

1. Explicarea diferenței între pasiv – agresiv – asertiv.
2. Modelul mesajului “Eu”:
„Eu mă simt... când... pentru că... Aș avea nevoie să...”
3. Exersare în perechi cu situații concrete (ex. “Colegul mă întrerupe”, „M-am simțit ignorat”).
4. Joc de rol: “Cum transform o replică agresivă într-una asertivă?”

Resurse: carduri cu situații, fișe de exersare.

SESIUNEA 6 – Gestionarea conflictelor și concluzii (50 min)

Obiective:

- Recunoașterea propriului stil de reacție
- Aplicarea abilităților emoționale în conflicte reale

Activități:

1. Mini-analiză: “Cum reacționez eu când apare un conflict?”
2. Modelul pașilor de rezolvare:
 - Oprire
 - Identific emoțiile
 - Spun ce simt
 - Ascult partea cealaltă
 - Căutăm soluții
3. Echipe: rezolvarea unui conflict din scenarii reale.
4. *Jurnal emoțional final:* Ce am învățat în cele 6 sesiuni? Ce voi aplica?

Resurse: scenarii, fișe, semaforul emoțiilor.

Monitorizare și evaluare

- **Fișe de observație** pe parcursul activităților
- **Jurnal emoțional** (sesiunea 1 → sesiunea 6)
- **Evaluare practică:** comportament în role-play, comunicare asertivă
- **Autoevaluare** prin scale simple (zâmbete / culori / scală 1–5)
- **Portofoliu** cu fișele elevului

Rezultate așteptate

Elevii vor:

- manifesta comportamente emoționale mai regulate;
- comunica mai bine cu colegii;
- identifica și exprima emoții în mod adecvat;
- prezenta reacții empatică și suportive;
- folosi tehnici de calmare în situații tensionate;
- diminua conflictele interpersonale.

Resurse necesare

- Fișe pentru fiecare sesiune
- Carduri emoții
- Carduri situații pentru role-play
- Tablă / proiector
- Jurnalul emoțional al elevului

Recomandări metodologice

- Se menține un climat securizant, fără judecată.
- Se evită expunerea publică a emoțiilor sensibile—discuțiile se pot purta în perechi.
- Se încurajează feedbackul pozitiv și reflecția personală.
- Activitățile sunt adaptate nivelului de maturitate emoțională al clasei.

ANEXA 1.

Fișe pentru cele 6 sesiuni – Dezvoltarea inteligenței emoționale ✨

Sesiunea 1 – Emoțiile 😊

Notează 3 emoții pe care le simți azi:
1. _____
2. _____
3. _____
Alege emoticonul care te reprezintă 😊 😐 😱 😡 😞

Sesiunea 2 – Gând–Emoție–Comportament ⚠

Completează triunghiul:
Gândul meu: _____
Emoția mea: _____
Comportamentul meu: _____

Sesiunea 3 – Gestionarea emoțiilor 🌿

Încerc azi tehnica:
<input type="checkbox"/> Respirație 4–2–6
<input type="checkbox"/> Număr până la 10
<input type="checkbox"/> 5 simțuri
Situația în care o aplic: _____

Sesiunea 4 – Empatie

Cum aş arăta empatie într-o situație?
Situația: _____
Ce spune colegul: _____
Ce spun eu: _____

Sesiunea 5 – Mesajul „EU”

Scrie un mesaj EU:
Eu mă simt _____ când _____ pentru că _____. Aș avea nevoie să _____.


Sesiunea 6 – Gestionarea conflictelor

Completează pașii:
1. Oprește: _____
2. Identific emoția: _____
3. Spun ce simt: _____
4. Ascult colegul: _____
5. Soluția: _____

ANEXA 2.

Portofoliul elevului – Dezvoltare emoțională

Fiecare elev completează portofoliul pe durata celor 6 sesiuni.

Sesiunea	Tema	Reflecția mea 
Sesiunea 1	Emoțiile	_____
Sesiunea 2	Gând–Emoție– Comportament	_____
Sesiunea 3	Gestionarea emoțiilor	_____
Sesiunea 4	Empatie	_____
Sesiunea 5	Comunicare asertivă	_____
Sesiunea 6	Conflict	_____

ANEXA 3.

Fișe de evaluare și autoevaluare 🌱

Autoevaluare – scală emoțională 🗣️

Identific emoțiile	😊 😐 😞 😡
Îmi exprim emoțiile	😊 😐 😞 😡
Folosesc tehnici de calmare	😊 😐 😞 😡
Arăt empatie	😊 😐 😞 😡
Comunic asertiv	😊 😐 😞 😡

Evaluare profesor – Observație 👁️

Participare: _____

Empatie: _____

Autoreglare: _____


Comunicare: _____

Comportament în jocul de rol: _____

ANEXA 4.

Plan calendaristic de implementare – Program de dezvoltare emoțională



Sesiunea	Tema	Obiectiv central 
Sesiunea 1	Identificarea emoțiilor	Dezvoltarea competenței de identificarea emoțiilor.
Sesiunea 2	Legătura gând–emoție	Dezvoltarea competenței de legătura gând–emoție.
Sesiunea 3	Reglarea emoțiilor	Dezvoltarea competenței de reglarea emoțiilor.
Sesiunea 4	Empatie	Dezvoltarea competenței de empatie.
Sesiunea 5	Comunicare asertivă	Dezvoltarea competenței de comunicare asertivă.
Sesiunea 6	Gestionarea conflictelor	Dezvoltarea competenței de gestionarea conflictelor.