



- Recunoști propriile emoții.
- Recunoști emoțiile celorlalți.
- Îți exprimi emoțiile.
- Vorbești despre emoțiile tale.
- Îți controlezi frica.
- Îți stăpânești furia.

PROF. BIDIȚĂ
EMILIA

2020



BUCURIA DE A FI ȘCOLAR

Provocare



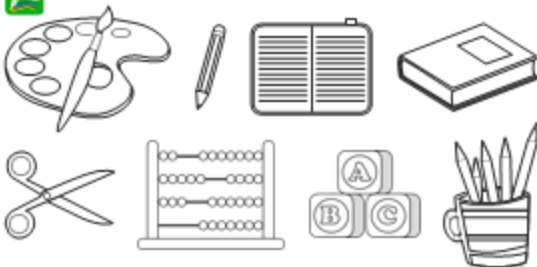
1. Recunoaște personajele. Decorează rama tablourilor în care sunt prezentate personaje bucuroase. De ce crezi că sunt bucuroase? Tu cu cine te asemeni?



Exercițiu



2. Colorează obiectele școlarelor care îți aduc bucurie atunci când le folosești.



3. Desenează chipul tău bucuros.

Descoperă!

Bucuria este o emoție care îți aduce energie și stare de bine. Când simți m bucuria, inima bate mai repede.

Tu ce motive de bucurie ai la grădiniță?



Lucram împreună!



4. Discuți cu un coleg/ă colegă. Colorează cu roșu activitățile care crezi că îți vor aduce bucurie la școală. Colorează cu verde activitățile care îți aduc bucurie colegului tău/colegelor tale.



5. Care sunt cele mai mari motive de bucurie pe care le ai?
Încercuiește-le pe primele două cele mai importante

Vreau să știu!





CUM SĂ ALUNG TRISTEȚEA?

Provocare



1. Recunoaște personajele. Colorează neme tablourilor în care sunt prezentate personaje triste. De ce crezi că sunt triste? I u cu cine te asemeni?



Exercițiu!



2. Urește chipul cu copiii triste din ilustrații.



Descoperă!



Lucram împreună!



4. Discuți cu un coleg/ă colegă. Desenează două situații care te înfrățează (la grădiniță, în familie, în grupul de prieteni). Prezintă alegerea ta.



5. Încercuiește activitățile pe care le faci tu sau colegii tăi, pentru a alunga tristețea.



6. Colorizează obiectele trase.
Explica de ce crezi că sunt triste.



Vreau să știu!

În data de 21 noiembrie se sărbătorește Ziua Mondială a Televiziunii.

- Ce lucruri pe care le urmărești la TV te înfrățează?
- Cum crezi că ai putea alunga tristețea de pe chipul unui coleg nou venit în grupea ta?



SUNT NEÎNFRICAT / NEÎNFRICATĂ!

Provocare



1. Recunoaște personajele. Colorează nima tablourilor în care sunt prezentate personaje fricoase. De ce crezi că le este frică? Tu cu cine te asmeni?



Exersezi!



2. Unește chipul cu copii din ilustrații care simt frică. Ce crezi că le produce această emoție?



Descoperi!



3. Desenează chipul tău, atunci când îți este frică de ceva/cineva.

Frica se manifestă prin bătăi rapide ale inimii sau prin modificări ale respirației. Este important să descoperi ce/cine îți provoacă frica.

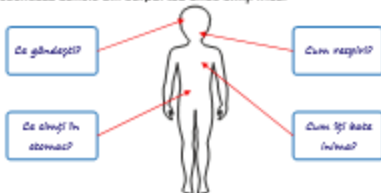
Ție de cine/de ce îți este frică?



Lucram împreună!



4. Discuți cu un coleg/ă colegă. Ce simte corpul tău când îți este frică?
Desenează zonele din corpul tău unde simți frică.



5. Încercușiște activitățile pe care le faceți tu sau colegii tăi, pentru a alunga frica.



6. Colorează imaginea în care copilul și-a învins teama.

Vreau să știu!



Tuturor ne este frică de ceva sau cineva.

- Ție de ce îți este frică când te gândești la școală?
- Cum crezi că ai putea alunga sentimentul de frică?



ÎMI CONTROLEZ FURIA!

Provocare



1. Recunoaște personajele. Colorează scene tablourilor în care sunt prezente personaje furioase. De ce crezi că sunt furioase? Tu cu cine te asemeni?



Exersezi!



2. Unește chipul cu copiii din ilustrații care simt furie. Ce crezi că le produce această emoție?



3. Devinește chipul tău, atunci când ești furios/furioasă.

Descoperi!

Furia este o emoție puternică. Ea se manifestă prin căldură în corp și în obraj, tremur al voci și prin modificări ale respirației.

Tu cum îți stăpânești furia?

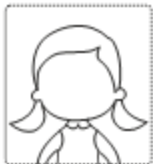


CURCUBEU DE EMOȚII

Provocare



1. Completează chipurile copiilor, conform indicațiilor. Spune ce emoție simți fiecare.



Exersezi!



2. Alege membrii familiei tale. Desenează pe chipurile lor emoțiile pe care aceștia le exprimă de obicei.



Descoperi!

Nu există emoții bune sau greșite, incorecte sau corecte. Fiecare emoție are rolul ei și te ajută să te exprimi. Este important să recunoști și să îți exprimi potrivit emoțiile.

Tu ce emoții înțelegi de obicei în grădiniță?





Lucram împreună!



3. Ce timp când te gândești ce vei începe școala? Desenează un obiectiv artușe potrivită fiecărei emoții pe care o trăiești. Cum îți stăpânești emoțiile?



4. Unește corepunzător. Ce emoții trăiesc plantele și animalele ilustrate?



Vreau să știu!

În data de 20 noiembrie se sărbătorește **Ziua Universală a Drepturilor Copilului**.

- Ce emoții crezi că alți copii cărora li se respectă drepturile?
- Ce emoții crezi că alți copii cărora li se încalcă drepturile?





PROIECTUL "DĂRUIE ȘI CU BUCURIE!"

1. De ce?

În curând se apropie sărbătorile de iarnă. Cu toții vrem să aducem **bucurie** celor din jurul nostru. Haideți să alungăm **trănețea** și să turnăm de pe chipul unor copii care nu au ce le trebuie pentru a merge la școală.

Să îndepărtăm **frica** din gândul lor!

Tu cum îi poți ajuta?

2. Ce?

Dăruiești cu bucurie!



3. Cum?

- Roagă părinții să te ajute să donezi obiecte ale școlenului.



- Donează o jucărie pe care nu o mai folosești. Ai grijă să fie funcțională și curată!



- Donează jocuri pe care nu le mai folosești. Ai grijă să fie complete și curate!



- Decorează obiectele! Folosește-ți imaginația! Poți transforma un creion într-un element decorativ pentru Crăciun!





- Roagă părinții să te ajute cu o cutie.



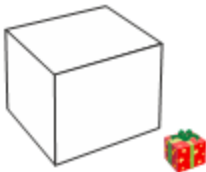
- Așază în cutie obiectele pe care le vei dona!



- Decorează felicitarea pe care o vei așeza în cutie!



- Decorează cutia în ton cu sărbătorile de iarnă! Împachetează potrivit!



- Identifică, împreună cu familia sau cu profesorii tăi, copii care au nevoie de obiecte pentru școală.

Dăruiește-le cu bucurie! Păstrează această amintire cu ajutorul unei fotografii!

Peste ani, această fotografie îți va aduce multe zămbete!





EVALUARE - CUM MĂ SIMT? CE AM ÎNVĂȚAT?



1. Colorează cu aceeași culoare jumătățile de chipuri pereche.



- Colorează cu aceeași culoare chipurile recompuse.



2. Realizează corespondența dintre chipuri și emoțiile trăite de personaje.



3. Decorează fructele și legumile cu fețele potrivite, în funcție de ce simți atunci când le consumi. Colorează potrivit.



Observă cum au decorat colegii tăi/colegele tale?

- Ce ai conștate?
- Ce fructe și legume sunt pe placul vostru?
- Ce fructe și legume nu vă plac?



4. Decorează globulețele cu fețele corespunzătoare emoțiilor trăite de tine în perioada verbatonilor de sarmă.

Explică alegerea ta.

Așază pe steluțe emoția cea mai puternică!





RECOMANDĂRI PENTRU PROFESORI ȘI MEMBRII FAMILIEI

- Explicați în detaliu sarcinile de lucru Frica dispărea dacă copiii știu ce au de făcut.
- Încurajați autoevaluarea copilului! Nu comparați copiii între ei. Acest lucru va genera reacții de trăsnețe sau farise în relație cu cei considerați "mai buni".
- Construiți situații de învățare în care copilul să înțeleagă valoarea exprimării emoțiilor pentru ceilalți. De exemplu, exprimarea mulțumiri sau a bucuriei atunci când primești un dar, încurajează comportamentul prosocial al celorlalți peșcari.
- Propuneți exerciții în care să asociați emoțiile cu elemente de limbaj nonverbal sau paraverbal.
- Apelați la jocuri de rol în vederea extinderii emoțiilor variate.
- Discutați despre personaje din poveștile/lirice și emoțiile trăite de acestea. Analizați strategiile folosite de aceste personaje pentru a-și controla emoțiile. Stabilește dacă aceste strategii sunt posibile și în viața reală.
- Propuneți jocuri de asociație a culorilor și sunetelor cu variate emoții.
- Acordați atenție deosebită copiilor care provin din medii deficiente din punct de vedere emoțional.

PROFESORII

PROFESORII ȘI
FAMILIE

- Discutați cu copiii atât despre emoțiile pozitive, cât și despre "emoțiile negative". Copiii trebuie să știe că există aceste emoții și trebuie să învețe să le exprime în mod potrivit.
- Discutați cu copiii despre cum să își exprime emoțiile și despre modalitățile de a face față emoțiilor.
- Încurajați copiii să verbalizeze propriile emoții. Adresați întrebări precum: "Cum te simți?", "Ce ai simți când...?"
- Exprimați emoții pozitive. Copiii vor învăța să răspundă în același mod. Expresia repetată a emoțiilor negative de către profesori sau membrii familiei generează atitudini ostile care inhibă capacitatea copilului de a face față emoțiilor.
- Exerțați împreună cu copiii strategii de reglare emoțională. De exemplu, să identifice soluții la probleme concrete din viața lor.
- Participați la jocuri de rol împreună cu copiii. Astfel, cei mici vor posibilitatea să copieze expresiile faciale, comportamentul verbal sau nonverbal.
- Ascultați muzică împreună cu copiii. Asociați variate peisaje melodice cu emoțiile trăite.
- Identificați emoțiile din albumul cu fotografii.
- Discutați cu copiii despre dezbata școlărității și despre ce urmează să se întâmple la școală. Nu utilizați expresii care să sponsorizeze teama copiilor în relație cu ideea de a fi școlărit/școlărită, precum "Lasă că încep tu școala!"



JOCURI ȘI ACTIVITĂȚI CARE FACILITEAZĂ EXPRIMAREA ȘI CONTROLUL EMOȚIILOR

Scop

Exersarea exprimării emoțiilor. Conștientizarea limbajului nonverbal și paraverbal asociat emoțiilor exprimate.

Etape

- În pereche, doi copii stau față în față.
- Unul exprimă o emoție. Celălalt îl imită ca într-o oglindă.
- Primul spune dacă emoția a fost corect identificată și dacă este mulțumit de cum își exprimă emoția.
- Rolurile se pot inversa.
- Jocul se poate desfășura și individual, copilul privind-se în oglindă.

EMOȚII ÎN
OGLINDA

Scop

Identificarea emoțiilor.

Etape

Variantă 1

- Profesorul pregătește patru chipuri care exprimă cele patru emoții studiate. Fiecare chip este tăiat în 4 părți egale.
- Copiii reconstituie cele 4 chipuri, identifică emoția corespunzătoare fiecărui chip și o exprimă în leal lor.

Variantă 2

- Copiii primesc două plăcuțe. Într-una se află patru chipuri goale, iar în cealaltă sunt ochi, guri și sprâncene corespunzătoare celor 4 emoții.
- Copiii vor reconstitui fiecare chip corespunzător fiecărei emoții, vor identifica emoția și o vor exprima.

PUZZLE CU
EMOȚII

Scop

Exersarea exprimării emoțiilor prin artă. Asocierea emoțiilor cu forme, culori, sunete, mișcare, cântec, dansuri etc.

Etape

- Copii aleg un cartonaj care indică o emoție.
- Asociază acelei emoții o culoare, o formă geometrică, unul sau mai multe sunete, o mișcare.
- Dacă repertoriul copiilor permite, se poate asocia cu un cântec sau un dans. Exemplu: "Dacă vezi/ se trăiește"

EMOȚII
CULOARE ȘI



Scop

Conștientizarea propriilor emoții trăite la grădiniță. Conștientizarea emoțiilor legate de debutul școlarității.

Etape

- Fiecare copil alege un cartonaș care exprimă o emoție.
- Cu ajutorul întrebărilor adulților, exemplifică emoția printr-o situație concretă trăită la grădiniță. De exemplu: **Ce te bucură cel mai mult când ești la grădiniță?**
- Cu ajutorul întrebărilor adulților, exemplifică emoția gândindu-se la faptul că va începe școala. De exemplu: **Ce te sperie atunci când te gândești ce vei merge la școală?** Se găsește soluții pentru a controla emoțiile "negative".

EMOȚII LA
GRĂDINIȚĂ ȘI
LA ȘCOALA

Scop

Controlul emoțiilor în casa ce privește debutul școlarității, dar și al emoțiilor cotidiene.

Etape

Variantă 1

- Copii desenează un obiect, o situație care le produce frică/tristețe/furie. Împachetează foaia pe care s-a realizat desenul.
- Toți copiii pun foile împachetate într-o pungă pe care o vor arunca la gună. Se creează sentimentul că acea emoție a dispărut.

Variantă 2

- Copii explorează variate modalități de a-și controla emoțiile, cu ajutorul unor cartonașe care indică prin desen: **Numărăm până la 10. Respirăm adânc de 10 ori. Sărim ca pe îmbulșă de 5 ori etc.**

ȚIN
CONTINUTUL
EMOȚIILOR

Scop

Conștientizarea diferențelor dintre oameni și a emoțiilor acestora.

Etape

- Copiii sunt organizați în 4 grupuri.
- Copiii din fiecare grup modelează din plastilină un chip care exprimă una dintre cele patru emoții, aleasă prin tragere la sorți.
- La final se organizează o expoziție.
- Fiecare copil prezintă chipul creat și emoția acestuia. Se insistă pe faptul că aceeași emoție poate fi exprimată în mod diferit.

CREȘTEREA ȘI
EMOȚII