



GRĂDINIȚA CU PROGRAM PRELUNGIT NR.8
CONSTANȚA, JUD. CONSTANȚA
ALEEA LĂCRĂMIOARELOR, NR.2
TELEFON: 0341/ 439 648
gop8constanta@gmail.com

OPȚIONAL

PRIVIND DEZVOLTAREA COMPETENȚELOR
EMOȚIONALE ȘI SOCIALE LA PREȘCOLARI

„CUTIUȚA CU EMOȚII”

AN ȘCOLAR 2024-2025

Grădinița cu P.P. Nr. 8, Constanța



PROPUNĂTOR:

Prof. învă. preșc. Cozmanciuc Gabriela

ARGUMENT

Într-o lume dominată de căutarea succesului profesional și personal, oamenii caută să-și găsească echilibrul mental și emoțional. Viața presupune nu numai evenimente pozitive, ci și situații negative cu încărcătură emoțională puternică ce pun la încercare abilitățile de adaptare. Până nu demult, succesul adaptării la cerințele mediului era asociat cu nivelul de dezvoltare al abilităților intelectuale, fiind o separare tranșantă între raționalitate și emoții. Cu cât o persoană avea un nivel mai ridicat de inteligență, cu atât șansele sale de adaptare și reușită în păreau să fie mai mari, ignorând aproape total trăirile emoționale ale persoanei și efectele acestora asupra sa și asupra celorlalți. Însă, cercetările din domeniul psihologiei au arătat că un nivel ridicat de abilități intelectuale nu este suficient pentru a asigura succesul în viață. Abilitățile intelectuale sunt într-adevăr foarte importante, însă emoțiile sunt o sursă de informații esențiale pentru supraviețuire. Emoțiile modulează comportamentele noastre direcționate spre noi înșine, cât și comportamentele noastre direcționate spre ceilalți. Astfel, persoanele care au abilități emoționale bine dezvoltate au mai multe șanse să fie mulțumite în viață, să fie eficiente în mai multe domenii, să își gestioneze stilul de gândire care stă la baza propriei productivități, să reușească să comunice eficient cu ceilalți, să stabilească și să mențină relații adecvate.

Pentru o bună adaptare, pregătirea se realizează de mic copil. Astfel, grădinița devine mediul social în care copiii au ocazia să interacționeze cu semenii și să învețe sistematic despre comportamente sociale adecvate și despre emoții. Educatoarei îi revine sarcina de a sprijini procesul de formare a competențelor sociale care facilitează manifestarea unor comportamente adecvate, care au consecințe pozitive asupra celor implicați, copii și adulți.

Activitățile cuprinse în planificarea opționalului „Emoțional și prietenii săi” vizează competențe interpersonale ce se referă la relaționare socială și rezolvare de probleme (comportamente direcționate către ceilalți) dar și competențe intrapersonale, probleme de adaptare). Copiii învață, prin activitățile din grădiniță, despre reguli sociale și modul de interacțiune cu cei din jur, exprimarea și gestionarea emoțiilor. Competențele copiilor pot fi modelate eficient prin influențele provenite din contextul educațional în care se dezvoltă. Rezultatele pozitive sunt influențate în mare măsură și de calitatea relației educator-copil,

deci, educatoarea trebuie să identifice mijloacele prin care să prevină dezvoltarea deficitară a competențelor sociale și emoționale la vârsta preșcolară.

SCOPUL

Educarea trăsăturilor de voință și de caracter și formarea unei atitudini concrete față de sine și față de ceilalți.

COMPORAMENTENTE VIZATE

- 1. Inițiază, participă la interacțiuni pozitive cu copii de vârstă apropiată;**
- 2. Își însușește și respectă reguli; înțelege efectele acestora în planul relațiilor sociale;**
- 3. Exersează, cu sprijin, abilități de negociere și de participare la luarea deciziilor, autoaprecierea pozitivă, în diferite situații educaționale;**
- 4. Recunoaște și exprimă emoții de bază;**
- 5. Demonstrează abilități de autocontrol emoțional.**

RESURSE MATERIALE

Planșe cu imagini, cărți cu povești terapeutice, jetoane, „Roata emoțiilor”, „Trenulețul emoțiilor”, marionete, păpuși, truse pentru joc de rol, truse construcții, fișe de colorat, etc

RESURSE UMANE: copii, părinți, psihologul grădiniței.

BIBLIOGRAFIE

1. MECT, Unitatea de Management al Proiectelor pentru Învățământul Preuniversitar, *Curriculum pentru educația timpurie a copiilor de la 3 la 6/7 ani*, 2008;
2. Ștefan C, Kallay E., *Dezvoltarea competențelor emoționale și sociale la preșcolari*, Ed. ASCR, Cluj-Napoca, 2010
3. Simona Șuhani, *Copacul Adevărului*, București 2021
4. Simona Șuhani, *Brățara prieteniei, Educație fără bullying*, București 2020

Modulul I

| Nr crt | Activitatea de învățare | Mijloc de realizare | Competențe dezvoltate | Obiective | EVALUARE |
|--------|-------------------------------------|----------------------|------------------------|---|-----------------------|
| 1 | Regulile în viața noastră | Lectură după imagini | Respectarea regulilor | Înșușirea regulilor de comportament dar și a consecințelor nerespectării acestora | Analiza răspunsurilor |
| 2 | Să exersăm regulile împreună cu Ami | Convorbire | Respectarea regulilor | Să exerseze comportamentele aferente regulilor | Analiza răspunsurilor |
| 3 | Același-diferit | Joc de rol | Rezolvarea de probleme | Să înțeleagă faptul că aceeași problemă poate fi rezolvată în diferite moduri | Aprecieri stimulative |
| 4 | Pălăria magică pentru soluții | Lectura educatoarei | Rezolvarea de probleme | Să înțeleagă că un comportament are consecințe asupra emoțiilor persoanelor implicate | Desen |
| 5 | Cum mă simt azi... | Desen | Exprimarea emoțiilor | Să asocieze o etichetă verbală expresiei emoționale din desen | Aprecieri verbale |

Modulul II

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | Să achiziționeze strategii alternative | |
|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | |
|---|-------------------------------------|----------------------------------|--|---|--|
| 1 | Pălăria magică-soluții de rezervă | Joc de rol | Toleranță la frustrare Reglare emoțională | la pentru rezolvarea adecvată a unor situații problemă | Album foto |
| 2 | Să învățăm cum să fim prieteni | Lectura educatoarei | Cooperarea în joc Comportamente pro sociale | Să exerseze abilități de cooperare în joc | Desen |
| 3 | Prieteni adevărați | Joc de construcții Joc de rol | Cooperarea în joc Comportamente pro sociale | Să exerseze abilități de cooperare în joc Să recunoască la ceilalți comportamente prietenoase | Album foto |
| 4 | Cursa cu obstacole | Joc de mișcare | Cooperarea în joc Comportamente pro sociale | Să dezvolte încredere în ceilalți Să învețe să ofere ajutor | Recompense |
| 5 | Castelul Lego | Joc de construcție | Cooperarea în joc Comportamente pro sociale | Să exerseze abilitățile de împărțire a jucăriilor, de cerere și de oferire a ajutorului, de așteptare a rândului. | Observarea sistematică a comportamentului copiilor |
| 6 | Cum să încep să mă joc cu altcineva | Teatru de păpuși | Inițierea interacțiunilor cu ceilalți copii | Să achiziționeze strategii de implicare în joc. | Observarea sistematică a comportamentului copiilor |

| | | | | | |
|---|---|------------------|---|---|---------------|
| 7 | Alfi, Pufi și Pușu ne învață să rezolvăm problemele dintre prieteni | Teatru de păpuși | Cooperarea în joc, rezolvarea de probleme, toleranță și frustrare | Să reacționeze adecvat în situații conflictuale | Fișe de lucru |
|---|---|------------------|---|---|---------------|

Modulul III

| | | | | | |
|---|---------------------------|--|---|---|--|
| 1 | Căsuțe pentru pitici | Joc de construcție | Cooperarea în joc Comportamente prosociale | Să dezvolte relații de prietenie, să colaboreze, să se implice în rezolvarea sarcinilor | Observarea sistematică a comportamentului copiilor |
| 2 | Să împodobim brăduțul | Activitate practică | Cooperare în joc | Să coopereze în alegerea materialelor, în executarea sarcinilor de lucru, pentru finalizarea lucrării | Expoziție cu lucrări |
| 3 | Aventurile lui „Nu vreau” | Lectura educatoarei (Marea carte a copiilor mofturoși, ed. Aquila) | Respectarea regulilor Comportamente prosociale | Să înțeleagă că un comportament are consecințe asupra emoțiilor persoanelor implicate | Desen |

| | | | | | |
|---|-----------------|---------------------|---------------------------|---|-------|
| 4 | Harta emoțiilor | Lectura educatoarei | Conștientizarea emoțiilor | Să identifice emoții și să le eticheteze corect | Desen |
|---|-----------------|---------------------|---------------------------|---|-------|

| | | | | | |
|-------------------|---|----------------------|---|--|-----------------------|
| 5 | Cutiile fermecate cu emoții | Joc didactic | Exprimarea emoțiilor | Să asocieze trăirile emoționale cu un anumit context | Fișa de lucru |
| Modulul IV | | | | | |
| 1 | Ce mi se întâmplă când mă simt... | Convorbire | Conștientizarea emoțiilor | Să conștientizeze reacțiile care însoțesc anumite stări emoționale | Analiza răspunsurilor |
| 2 | Cum te-ai simți dacă... | Convorbire | Etichetarea corectă a emoțiilor | Să identifice consecințele reacțiilor emoționale | Analiza răspunsurilor |
| 3 | Detectivul de emoții | Povestea educatoarei | Recunoașterea emoțiilor proprii și ale celorlalți | Să identifice reacțiile emoționale proprii și ale celorlalți | Fișă de lucru |
| 4 | Ce-ar fi dacă.... | Convorbire | Identificarea consecințelor emoțiilor | Să identifice reacțiile emoționale din contextele descrise | Analiza răspunsurilor |
| 5 | Oglinda fermecată | Joc Pantomimă | Exprimarea emoțiilor proprii | Să mimeze emoțiile proprii | Recompense |
| 6 | Bruno și Bruni ne învață despre cum să ne exprimăm emoțiile | Teatru de păpuși | Reglarea emoțională | Să diferențieze între reacțiile emoționale adecvate și cele inadecvate | Album foto |

| | | | | | |
|------------------|---|---------------------|--|--|----------------------|
| | | | | | |
| Modulul V | | | | | |
| 1 | Povestea Broscuței Țestoase | Desen | Reglarea emoțională | Să diferențieze între reacțiile emoționale adecvate și cele inadecvate | Expoziție cu lucrări |
| 2 | Broscuța Țestoasă ne învață cum să fim super-broscuțe | Joc de rol | Reglarea emoțională | Să eticheteze corect reacțiile emoționale ale personajelor | Desen |
| 3 | Marea carte a emoțiilor | Lectura educatoarei | Identificarea consecințelor emoțiilor | Să identifice reacțiile emoționale din contextele descrise | Dezbatere |
| 4 | Marea carte a emoțiilor | Lectura educatoarei | Identificarea consecințelor emoțiilor | Să identifice reacțiile emoționale din contextele descrise | Dezbatere |
| 5 | Roata emoțiilor | Joc didactic | Recunoașterea și etichetarea corectă a emoțiilor | Să denumească și să imite emoțiile din imagini | Concurs |

| | | | | | |
|---|---------------------------------|---------------------|--|--|---------------------------------------|
| 6 | Cubul cu emoții | Joc de mișcare | Recunoașterea și etichetarea corectă a emoțiilor | Să denumească și să imite emoțiile din imagini | Fișă de lucru |
| 7 | O mască plânge, o mască râde... | Activitate practică | Identificarea, exprimarea și etichetarea emoțiilor | Să lipească elementele necesare pentru a exprima o trăire emoțională pozitivă sau negativă | Expoziție cu lucrări |
| 8 | Panoul cu emoții | Activitate practică | Conștientizarea, exprimarea și etichetarea corectă a emoțiilor proprii și ale celorlalți | Să eticheteze și să-și exprime corect emoțiile proprii | Expoziție Album foto Recompense |