



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020



RESURSE EDUCATIONALE PENTRU DEZVOLTAREA ABILITĂȚILOR SOCIO-EMOȚIONALE ÎN EDUCAȚIA TIMPURIE



Salvați Copiii
Save the Children România
Filiala Iași



street aware
a learning experience



Comuna Ciurea





Resurse educaționale pentru dezvoltarea abilităților socio- emoționale în educația timpurie

2023





UNIUNEA EUROPEANĂ



Material realizat de Asociația Streetaware.

Această publicație a fost realizată în cadrul proiectului „Creșe creative”, implementat de Asociația Salvați Copiii Iași în parteneriat cu Asociația Streetaware, Comuna Ciurea și Creșa Lunca Cetățuiei. Proiectul este cofinanțat prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020, Axa prioritară 6: Educație și competențe, Apel: POCU/784/6/24/ Creșterea participării la învățământul ante-preșcolar și preșcolar, în special a grupurilor cu risc de părăsire timpurie a școlii, cu accent pe copiii aparținând minorității roma și a celor din mediul rural/2/Creșterea participării la învățământul ante-preșcolar și preșcolar, în special a grupurilor cu risc de părăsire timpurie a școlii, cu accent pe copiii aparținând minorității roma și a celor din mediul rural, Obiective specifice 6.2

Autor:

Pitea Mihaela, expert dezvoltare curriculum Asociația Streetaware

Asociația Streetaware aduce mulțumiri deosebite tuturor persoanelor care au sprijinit realizarea acestui material:

Liviu Măgurianu, manager proiect Asociația Salvați Copiii Iași

Ana Vieru, președinte Asociația Streetaware

Boz Cătălina, psiholog Asociația Streetaware

Pricop Adrian, asistent social Asociația Salvați Copiii Iași

Enăchescu Alexandra, asistent social Asociația Salvați Copiii Iași

Nistor Ioana, educator școală mobilă Asociația Salvați Copiii Iași

Bărbuț Gabriela Alina, educator școală mobilă Asociația Salvați Copiii Iași

Sâiu Anca, consilier educație parentală Asociația Salvați Copiii Iași



Salvați Copiii
Save the Children România
Filiala Iași



street aware
a learning experience



Comuna Ciurea

Cuprins

I.	Introducere.....	6	3
II.	Elemente de noutate ale materialului	9	
III.	Grupul țintă.....	14	
IV.	Obiectivul general.....	15	
	IV.1. Obiective specifice	15	
VI.	Respectarea drepturilor antepreșcolarii	16	
VII.	Comunicarea la antepreșcolari.....	35	
VIII.	Elemente teoretice despre educația timpurie.....	44	
IX.	Elemente teoretice despre vârsta antepreșcolară.....	46	
X.	Elemente teoretice despre emoții la antepreșcolari	49	
	X.1 Recunoașterea și exprimarea emoțiilor	57	
	X.2 Înțelegerea emoțiilor	59	
	X.3 Reglarea emoțională	60	
XI.	Planificarea tematică pe an școlar	62	
XII.	Desfășurarea activităților cu antepreșcolarii.....	67	
	XII.1 Despre mimică - când simt bucurie	68	
	XII.2 Despre mimică - când simt tristețe	70	
	XII.3 Despre mimică - când simt furie	72	
	XII.4 Recapitularea subtemelor realizate	74	
	XII.5 Despre tonul vocii - când simt bucurie	75	
	XII.6 Despre tonul vocii - când simt tristețe	77	
	XII.7 Despre tonul vocii - când simt furie	79	
	XII.8 Despre mișcările corpului - când simt bucurie	80	

XII.9	Despre mișcările corpului - când simt tristețe	83
XII.10	Despre mișcările corpului - când simt furie	84
XII.11	Recapitularea subtemelor realizate.....	86
XII.12	Recapitulare finală a subtemelor tematicilor	87 ⁴
XII.13	Cum reacționez când sunt bucuros? Tehnici de relaxare cu ajutorul respirației.....	88
XII.14	Cum reacționez când sunt bucuros? Tehnici de relaxare cu ajutorul imaginației, poveștilor/filmelor.....	92
XII.15	Recapitularea subtemelor realizate.....	95
XII.16	Cum reacționez când sunt trist? Tehnici de relaxare cu ajutorul respirației.....	96
XII.17	Cum reacționez când sunt trist? Tehnici de relaxare cu ajutorul imaginației, poveștilor/filmelor.....	98
XII.18	Recapitularea subtemelor realizate.....	101
XII.19	Cum reacționez când sunt furios? Tehnici de relaxare cu ajutorul respirației.....	102
XII.20	Cum reacționez când sunt furios? Tehnici de relaxare cu ajutorul imaginației, poveștilor/filmelor.....	105
XII.21	Recapitularea finală a subtemelor realizate	108
XII .21	Recapitularea finală a tuturor subtemelor realizate	109
XIII.	Recomandări pentru specialiști	110
XIV.	Concluzii	112
XV.	Bibliografie generală.....	114
XVI.	Anexe.....	116
XVI.1	Anexa 1 - Grilă inițială de evaluare a antepreșcolarilor	116
XVI.2	Anexa 2 - Grilă finală de evaluare a antepreșcolarilor.....	118

XVI.3 Anexa 3 - Fișă de apreciere a progresului legat de emoții	120
XVI.4 Anexa 4 - Cartoane cu figurine (emoții).....	121
XVI.5 Anexa 5 - Frazе folosite pentru transmiterea emoțiilor	122
XVI.6 Anexa 6 - Imagini cu poziții/mișcări ale corpului care exprimă ⁵ bucurie	123
XVI.7 Anexa 7 - Imagini cu poziții/mișcări ale corpului care exprimă tristețe	127
XVI.8 Anexa 8 - Imagini cu poziții/mișcări ale corpului care exprimă furie	131
XVI.9 Anexa 9 - Lista filmelor/poveștilor folosite în cadrul activității Cum reacționez când sunt bucuros? Tehnici de relaxare cu ajutorul imaginației, poveștilor/filmelor	134
XVI.10 Anexa 10 - Imagini despre bucurie	136
XVI.11 Anexa 11 - Lista filmelor/poveștilor folosite în cadrul activității Cum reacționez când sunt trist? Tehnici de relaxare cu ajutorul imaginației, poveștilor/filmelor	138
XVI.12 Anexa 12 - Imagini despre tristețe	141
XVI.1 Anexa 13 - Lista filmelor/poveștilor folosite în cadrul activității Cum reacționez când sunt furios? Tehnici de relaxare cu ajutorul imaginației, poveștilor/filmelor	143
XVI.14 Anexa 14 - Imagini despre furie.....	145

I. Introducere

În cadrul proiectului „*Creșe Creative*” s-a implementat un program pilot de dezvoltare a abilităților socio-emoționale pentru copiii antepreșcolari și ulterior implementării acestui program s-a realizat prezentul material.

Programul pilot de dezvoltare a abilităților socio-emoționale pentru copiii antepreșcolari a cuprins atât o parte de documentare, implementată pe parcursul a două luni (în cadrul unităților de educație timpurie înființate în cadrul proiectului), precum și o etapă de adaptare/ajustare a acesteia.

Programul pilot de dezvoltare a abilităților socio-emoționale pentru copiii antepreșcolari conține: planificarea tematică săptămânală/lunară, model de activități integrative propuse pentru fiecare temă și subtemă, model de evaluare inițială și model evaluare finală a antepreșcolarilor.

Toate activitățile desfășurate în cadrul programului pilot au ținut cont de vârsta copiilor, de ritmul propriu de învățare și au fost adaptate individual pe nevoile lor. S-au folosit preponderent activități care au avut la bază jocul, astfel încât copiilor le-a fost mai ușor să se familiarizeze cu emoțiile și să le înțeleagă într-un mod cât mai facil pentru ei.

Informațiile prezentate antepreșcolarilor au fost sub forma poveștilor, filmelor, desenelor etc. astfel încât aceștia au putut percepe mult mai ușor mesajul transmis despre emoții. La fiecare dintre activitățile realizate, antepreșcolarii au participat activ prin expunerea propriei experiențe, prin imaginarea uneia sau prin analizarea experiențelor celorlalți colegi, participare care a facilitat procesul de învățare.

Pentru a putea avea o evaluare realistă a programului pilot implementat antepreșcolarilor s-a folosit o grilă de evaluare **inițială** și o grilă de evaluare **finală** pentru fiecare copil participant, punctând aspectele care erau prezentate în program.

Evaluarea inițială s-a făcut înainte de începerea testării programului pilot, iar cea finală după încheierea participării antepreșcolarilor (ambele grile aveau itemi identici) la activitățile desfășurate, pentru identificarea progreselor înregistrate în ceea ce privește, percepția și modul de gestionare a emoțiilor.

Fiecare activitate desfășurată s-a realizat cu ajutorul următoarelor mijloace:

- Audio/video - filme, povești, cântece, poezii;
- Cărți - poezii, povești;
- Jocuri - de imaginație;
- Figurine care reprezintă emoțiile etc.

Concluziile testării programului pilot de dezvoltare a abilităților socio-emoționale pentru copiii antepreșcolari au reprezentat baza practică pentru realizarea prezentului material. Aceasta va putea fi



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

folosită ca fundament informațional și material resursă în dezvoltarea de programe opționale din creșele din România.



Salvați Copiii

Save the Children România

Filiala Iași



street aware

a learning experience



Comuna Ciurea

II. Elemente de noutate ale materialului

Lucrarea *Resurse educaționale pentru dezvoltarea abilităților socio-emoționale în educația timpurie* poate fi folosită ca material suport pentru specialiștii care lucrează cu această categorie de beneficiari. Acest material suport poate fi utilizat și ca un curriculum auxiliar din perspectiva dezvoltării abilităților socio-emoționale a copiilor.

Cuvântul *curriculum* este de origine latină, însemnând *cursă*, *alergare* și a fost utilizat mult în literatura anglo-saxonă, desemnând *activități instructiv-educative*.

În trecut, sensul propriu al termenului curriculum însemna teren, câmp de curse sau cursa propriu-zisă, iar în sens figurat putea reprezenta curs al soarelui, al lunii sau al vieții. Conform Oxford English Dictionary noțiunea de curriculum este „curs obligatoriu de studiu sau de instruire, susținut într-o școală sau o universitate” (Cabac, 2011:8).

În domeniul educațional termenul a patruns în sensul său figurat. Termenul „curriculum” reprezintă un traseu de învățare bine definit, „inspirat din „curriculum vitae”, care desemnează un traseu al vieții unei persoane, marcat de circumstanțe speciale” (Potolea, 2002: 72)

La nivel național există *Curriculum pentru educația timpurie*, publicat în anul 2019 și care prezintă pe larg care sunt elementele ce

trebuie urmărite de educatori pentru a veni în sprijinul dezvoltării armonioase a copiilor.

În cadrul *Curriculumului pentru educația timpurie* sunt specificate principiile care indică valorile fundamentale care stau la baza acestuia, ¹⁰ respectiv:

- **Principiul educației centrate pe copil** (cunoașterea, respectarea și valorizarea unicității copilului, a nevoilor, trebuințelor și caracteristicilor acestuia);
- **Principiul respectării drepturilor copilului** (dreptul la educație, dreptul la liberă exprimare etc.);
- **Principiul învățării active** (crearea de experiențe de învățare în care copilul participă activ și poate alege și influența modul de desfășurare a activității);
- **Principiul dezvoltării integrate** (printr-o abordare integrată a activităților, multidisciplinară/interdisciplinară);
- **Principiul interculturalității** (cunoașterea, recunoașterea și respectarea valorilor naționale și ale celorlalte etnii);
- **Principiul echității și nondiscriminării** (dezvoltarea unui curriculum care să asigure, în egală măsură, oportunități de dezvoltare tuturor copiilor, indiferent de gen, etnie, religie sau statut socio-economic);
- **Principiul educației ca interacțiune dintre educatori și copil** (dependența rezultatelor educației de ambele părți participante în proces, atât de individualitatea copilului, cât și de personalitatea

educatorului/părintelui). (Curriculumul pentru educația timpurie, 2019: 4-5)

În raport cu valorile **deja menționate**, activitatea educatorilor va fi orientată pe următoarele principii ale aplicării Curriculumului pentru educația timpurie:

- **Principiul individualizării** (organizarea activităților ține cont de ritmul propriu de dezvoltare al copilului, de nevoile sale, asigurându-se libertatea copiilor de a **alege activități și sarcini în funcție de nevoile lor**);
- **Principiul învățării bazate pe joc** (jocul este activitatea copilului prin care acesta se dezvoltă natural, prin urmare trebuie să stea la baza conceperii activităților didactice de toate tipurile);
- **Principiul diversității contextelor și situațiilor de învățare** (oferirea unui mediu educațional, de contexte și situații de învățare diverse, care să solicite implicarea copilului sub cât mai multe aspecte: cognitiv, emoțional, social, motric);
- **Principiul alternării formelor de organizare a activității:** frontal, în grupuri mici, în perechi și individual și a strategiilor de învățare;
- **Principiul parteneriatului cu familia și cu comunitatea** (este necesar ca între educatori și familie să se stabilească relații de parteneriat, care să asigure continuitate și coerență în demersul educațional; familia reprezintă un partener activ, nu doar receptor al informațiilor furnizate de educatori referitoare la progresele realizate de copil; totodată e importantă înțelegerea valorii

educației pentru comunitate și participarea comunității, în perioadele timpurii).

Finalitatea educației timpurii (ISE, 2016) are în vedere o abordare holistică, vizând cinci domenii ale dezvoltării copilului:

12

- dezvoltarea fizică, sănătate și igienă personală;
- dezvoltarea socio-emoțională;
- dezvoltarea cognitivă și cunoașterea lumii;
- dezvoltarea limbajului, a comunicării și a premiselor citirii și scrierii;
- capacități și atitudini în învățare.

Noul Curriculum pentru educația timpurie (2019) aduce o perspectivă îmbunătățită asupra educației, prin elementele care se regăsesc în *Metodologia de aplicare a planului de învățământ pentru educația timpurie*. Acesta se adresează tuturor cadrelor didactice, managerilor, factorilor de decizie, specialiștilor în domeniul educației timpurii - pedagogilor, psihologilor, consilierilor, cadrelor didactice din mediul academic, care asigură formarea inițială și continuă a cadrelor didactice pentru educația timpurie, precum și altor actori de la nivelul societății, cu rol important în educație.

Prezentul material vine în completarea curriculei aprobate la nivel național, în ceea ce privește principiile propuse de aceasta, dar se adresează unui public mai larg de specialiști, incluzându-i pe toți cei care au rol în educația antepreșcolară.

În ceea ce privește principiul individualizării activitățile care au la bază dezvoltarea abilităților socio-emoționale se desfășoară respectând

Întotdeauna ritmul de învățare și de dezvoltare a fiecărui copil, facilitând astfel înțelegerea elementelor pe care antepreșcolarii le vor deprinde. Toate activitățile desfășurate cu aceștia sunt realizate prin intermediul jocului (de rol, între ei, cu diverse obiecte etc.) pentru a-i ajuta să-și înțeleagă și să-și gestioneze mai bine emoțiile.

13

În cadrul tuturor activităților propuse în prezentul material auxiliar **principiul alternării** formelor de organizare este dus la un nivel superior. Deși se pune accent pe ritmul propriu de înțelegerea al fiecărui copil, existând momente când aceștia lucrează individual, întotdeauna lucrul individual este încorporat în activități de grup pentru a putea facilita procesul de învățare prin intermediul celorlalți, prin experiențele diferite ale celor din jur.

Prezentul material vine în completarea celui de-al doilea domeniu de dezvoltare descris în Curriculumul pentru educația timpurie (2019: p. 17) dezvoltarea socio-emoțională. Prin toate activitățile propuse în cadrul materialului, antepreșcolarii sunt ajutați să se dezvolte armonios din punct de vedere socio-emoțional, să recunoască emoțiile principale, să învețe să le accepte dar, mai ales, cum să reacționeze atunci când le simt.

Resurse educaționale pentru dezvoltarea abilităților socio-emoționale în educația timpurie vine în prelungirea și corelarea cu legislația națională, propunând o abordare sistemică și susținând modalități interactive de lucru cu antepreșcolarii, facilitând o dezvoltare emoțională armonioasă a acestora.

III. Grupul țintă

14

Resurse educaționale pentru dezvoltarea abilităților socio-emoționale în educația timpurie se adresează specialiștilor care lucrează cu categoria de copii zero-trei ani, fie din sistemul național - educatorii, fie din mediul non-formal, specialiștii care lucrează în creșe private, organizații non-guvernamentale etc..

Fiecare dintre aceste persoane are un **aport important în creșterea și educarea antepreșcolarilor**, reprezentând, pe rând, figuri care influențează decisiv dezvoltarea emoțională a copiilor.

În primă fază vorbim de **părinți**, care sunt cele mai importante figuri pentru copil și cu care el se simte liber, are încredere să facă tot ceea ce dorește. Ulterior, copilul va intra în contact cu ceilalți semnificativi care, în unele cazuri, vor fi prezenți o mare parte din timpul unei zile și este important ca aceștia să-i ofere siguranța pe care un atepreșcolar o simte și acasă.

Prezentul material va veni în sprijinul tuturor actorilor implicați în dezvoltarea emoțională a antepreșcolarilor, pentru a putea să lucreze mai facil cu aceștia când vine vorba de emoții.

IV. Obiectivul general

15

Resurse educaționale pentru dezvoltarea abilităților socio-emoționale în educația timpurie, prin intermediul activităților propuse, facilitează înțelegerea emoțiilor de către antepreșcolari.

IV.1. Obiective specifice

- Dezvoltarea capacității antepreșcolarilor de a interacționa mai bine cu alți copii și adulți, prin exersarea activităților specifice;
- Dezvoltarea abilităților antepreșcolarilor de a recunoaște o emoție, prin exersarea de activități specifice;
- Sprijinirea antepreșcolarilor de a se familiariza cu emoțiile și de a învăța cum să le gestioneze, prin activități specifice;
- Sprijinirea specialiștilor/părinților de a lucra cu antepreșcolarii, în vedea îmbunătățirii capacității acestora de a identifica emoțiile.

VI. Respectarea drepturilor antepreșcolară

16

Drepturile copilului se regăsesc într-o serie de documente internaționale, care definesc drepturile și principiile dezvoltării normale ale unui copil. Copiii au drepturi oriunde s-ar afla - acasă la părinții naturali, în familii substitutive, în instituții de îngrijire sau la școală. Părinții și familiile, grupurile profesionale care lucrează cu copiii ar trebui să știe de existența acestor drepturi.

România a fost printre primele state care au ratificat Convenția ONU, în anul imediat următor adoptării sale în cadrul Adunării Generale a Națiunilor Unite, prin Legea nr. 18 din 28 septembrie 1990. În anul 2004, a fost adoptată și o lege specială pentru protecția și promovarea drepturilor copilului (Legea nr. 272/2004, republicată, cu modificările și completările ulterioare).

Relația cu părinții și comunitatea sunt descrise în mai multe articole din Legea 272/2004 și în cele ce urmează vi le exemplificăm pentru o mai bună înțelegere:

ART. 56 (1) Valorile și misiunea unității în care se oferă servicii de educație antepreșcolară, condițiile de înscriere, programul de funcționare, informațiile cu privire la categoriile de personal și atribuțiile acestora, drepturile și obligațiile părinților/reprezentanților legali vor fi aduse la cunoștința acestora de către conducerea unității, în momentul depunerii dosarului.

(2) Părinților/Reprezentanților legali li se vor pune la dispoziție numele și numerele de telefon ale persoanelor responsabile din creșă, precum și regulamentul intern al acesteia.

ART. 57 (1) Părinții/Reprezentantul legal al copilului au/are ¹⁷ dreptul la:

a) consiliere și sprijin din partea personalului unității în care se oferă servicii de educație antepreșcolară pentru rezolvarea problemelor cu care se confruntă, în ceea ce privește educația

timpurie a copilului, dezvoltarea psihologică a acestuia, precum și pentru probleme de ordin medical și/sau social;

b) primirea oricăror informații necesare dezvoltării armonioase a copilului, pe care personalul didactic și nedidactic le poate furniza, în funcție de evoluția copilului.

(2) Părinții/Reprezentantul legal al copilului au/are următoarele obligații:

a) să comunice reprezentanților unității în care se oferă servicii de educație antepreșcolară orice informații cu privire la starea de sănătate a copilului, precum și informații necesare dezvoltării armonioase a copilului;

b) să respecte regulamentul intern al unității în care se oferă servicii de educație antepreșcolară;

c) să achite contribuția lunară pentru copilul/copiii înscris/înscriși la unitatea în care se oferă servicii de educație antepreșcolară potrivit prevederilor prezentei metodologii.

ART. 59 (1) În vederea formării unor rețele de sprijin comunitar, complementare serviciilor de educație timpurie, unitatea de educație antepreșcolară oferă:

18

- a) îndrumare și consiliere a părinților;
- b) cursuri de educație parentală sau alte cursuri solicitate de părinții/reprezentanții legali ai copiilor;
- c) materiale suport (broșuri, cărți, studii, postere, pliante etc.) pentru informarea părinților/reprezentanților legali și a altor membri ai comunității asupra dezvoltării copilului și a cerințelor educaționale ale acestuia;
- d) consilierea părinților/reprezentantului legal în vederea identificării de soluții la problemele identificate în cazul copiilor cu cerințe educaționale speciale.

Drepturile copilului sunt stabilite foarte clar: pentru prima dată, ca principală responsabilitate de a crește un copil revine mai întâi de toate părinților naturali ai acestuia. Legea obligă de asemenea comunitatea locală să sprijine copilul și familia. Statul are rolul de a fi garantul acestor drepturi și de a asigura respectarea lor.

Dacă drepturile îi sunt încălcate, copilul este expus unor mari riscuri: dezvoltare fizică și mentală anormală, sănătate precară, neînscrisere în sistemul de învățământ, abandon școlar, lipsa unui adăpost.

Mai jos redăm drepturile copiilor ce ar trebui respectate de către toți oamenii și anume:

- Toți copiii sunt egali, fără discriminare, indiferent de rasă, culoare, sex, naționalitate sau etnie, limbă, religie, opinii politice, stare

materială sau poziție socială, dizabilități din naștere sau de orice alt fel;

- Dreptul de a avea un nume și o naționalitate. Copilul este îndreptățit să aibă un nume de familie, un prenume și o naționalitate. Dacă un copil este părăsit în spital, unitatea medicală are obligația de a raporta cazul poliției și autorităților locale, în scopul de a înregistra nașterea;
- Dreptul la educație. Statul român garantează accesul obligatoriu și gratuit la educație pentru toți copiii, fără discriminare. Părinții au obligația de a înscrie copiii la unitățile școlare și de a se asigura ca aceștia nu lipsesc de la cursuri;
- Dreptul la îngrijire medicală. Accesul la servicii medicale și la medicamente este garantat de către stat. Părinții au obligația de a solicita asistență medicală necesară asigurării stării de sănătate a copilului;
- Dreptul de a fi protejat de orice formă de violență, abuz sau neglijență. Persoanele care lucrează cu copiii au obligația de a raporta serviciilor publice orice caz suspect de abuz sau neglijență. Legea interzice orice fel de pedeapsă fizică, acasă sau într-o instituție care ar trebui să se ocupe de protejarea sau educația copilului.

Dreptul la un mediu de joacă sigur. Copiii depind de adulți pentru a-și satisface nevoile de bază: hrană, apă, adăpost, îmbrăcăminte. De asemenea, depind de adulți pentru a-i proteja de pericole. Sentimentul de siguranță deschide ușa copiilor pentru a construi relații, a deveni

încr z tori  i a- i atinge poten ialul. Nu ne putem a tepta de la copiii să
 nve e dacă nu se simt în siguran .

Antepreșcolarii sunt adev ra i exploratori. Ei explorează cu toate
sim urile, inclusiv cu gustul. Odată ce devin mobili, caută în toate ²⁰
col urile. Mediul trebuie să fie gata pentru a fi explorat, iar adulții trebuie
să fie gata să  i supravegheze.

Supravegherea este mai mult decât urmărirea copiilor, aceasta
implică observarea activă  i prezicerea comportamentului acestora,
evaluarea pericolelor din mediu  i interac iunea cu antepreșcolarii.
Supravegherea trebuie să varieze în funcție de nevoile fiecărui copil, de
fiecare experien   i de fiecare activitate. Este important ca specialiștii
să ac ioneze pentru a evita problemele înainte ca acestea să apară, să fie
disponibili pentru a interveni dacă este necesar.

Modul în care este amenajată sala în care se desf oar  activitățile
poate ajuta sau împiedica supravegherea. De exemplu, un raft înalt poate
 mpiedica capacitatea specialistului de a supraveghea vizual copiii din
partea opusă a sălii. Dacă există zone care fac ca viziunea să fie mai
dificilă, atunci este important ca adultul să se pozi ioneze astfel încât să
poată avea vizibilitate în orice moment, deoarece pericolele din mediu
pot apărea oric nd.

Prima prioritate a specialiștilor care lucrează cu antepreșcolarii
este să păstreze copiii în siguran  împotriva rănilor, chiar dacă nu este
at t de u or pe c t pare. Copiii mici se bazează pe adulți pentru a fi în
siguran . Cu c t sunt mai mici copiii, cu at t sunt mai dependen i de
adulții din jurul lor.  n timp ei  nv   despre ceea ce este sigur  i ce nu  i
se îndreaptă, consolid nd ceea ce au  nv  at, către momentul în care vor

putea să rămână în siguranță fără atenția constantă a adulților. Prin urmare, specialiștii trebuie să asigure supravegherea activă, pe tot parcursul perioadei în care au în grijă copii.

Mediul interior este locul în care apar jocul, învățarea, dezvoltarea și interacțiunile. Pentru ca antepreșcolarii să profite din plin de aceste experiențe, să exploreze și să facă descoperiri, ei trebuie să fie în siguranță.

În cele ce urmează, se vor examina potențialele pericole pentru siguranța copiilor, din mediile interioare. Termenul mediu se referă aici la sala, în ansamblu, împreună cu structurile fizice, echipamente, mobilier și materiale, inclusiv jucării.

Copiii mici nu au experiențele practice pe care le-au avut adulții în interacțiunile lor cu lumea înconjurătoare pentru a ști ce le poate provoca leziuni. Dezvoltarea are loc în etape și va trece ceva timp până când copiii mici vor dezvolta capacitatea de gândire și raționament, pentru a se menține în siguranță. Pe măsură ce copiii mici își dezvoltă înțelegerea lumii din jur, ei devin mai conștienți de ceea ce este sigur și ce nu. Prin urmare, adulții sunt responsabili pentru crearea și menținerea unui mediu sigur.

Pericolele din mediu pot apărea pe parcursul zilei din mai multe motive:

- Personalul de curățenie îndepărtează capacele prizelor electrice pentru a aspira și nu le pun la loc;
- Un educator lasă accidental soluția de dezinfectare pe o măsuță în timp ce ajută un copil aflat în dificultate;
- Un pix cu cerneală cade neobservat de pe catedră;

- Un copil scoate o roată de la o mașină de jucărie etc.

Acestea sunt doar câteva dintre incidentele care pot apărea. Specialiștii fiind conștienți de problemele de siguranță și luând măsuri de precauție, pot fi gata pentru aceste evenimente neprevăzute.

22

Jucăriile și materialele trebuie să respecte reglementările de siguranță și să fie adecvate vârstei și dezvoltării copiilor care le folosesc. Întotdeauna se vor verifica indicațiile de vârstă pentru toate materialele, inclusiv jucăriile și obiectele senzoriale. Adultul va face o verificare zilnică a jucăriilor pentru a vedea dacă există piese lipsă și rupte, iar dacă sunt descoperite defecte, cel mai bine este să nu se încerce repararea lor deoarece piesele reparate se pot dezintegra cu ușurință. Este importantă atenția specialistului la mediu și la materiale pe tot parcursul zilei pentru a găsi elemente deteriorate.

Deoarece antepreșcolarii pun în gură obiecte, toate jucăriile și materialele la îndemâna lor trebuie să fie suficient de mari pentru a nu reprezenta un pericol de sufocare. Alimentele reprezintă un alt pericol de sufocare a copiilor mici, așa că este importantă atenția legată de acestea.

Lumea arată foarte diferit pentru copii decât arată pentru adulți. Pentru a identifica mai bine pericolele posibile pentru antepreșcolari, este important ca specialiștii să încerce să vadă lumea prin prisma unui copil. Se poate face un tur în genunchi al camerei, pentru a avea o perspectivă cât mai apropiată a ceea ce văd copiii la nivelul lor. Pregătirea și întreținerea mediului înconjurător, păstrarea acestuia fără pericole și asigurarea supravegherii active vor oferi o bază care să le permită copiilor să fie liberi să exploreze și să facă descoperiri.

Supravegherea copiilor de la sosire până la plecarea din creșă. În timpul jocului și al învățării, specialistul trebuie să poată cuprinde copiii dintr-o privire, în toate părțile încăperii. Trebuie menținut un nivel de zgomot care să permită auzirea scâncetele copiilor, sunetele de suferință sau limbajul acestora. Rămânerea aproape de antepreșcolari la mai puțin de un braț distanță este necesar și util. Unele activități sau unii copii necesită o supraveghere mai atentă, cum ar fi cei care au un comportament mai agresiv. Indiferent de situații, antepreșcolarii trebuie să interacționeze între ei pentru a dezvolta abilități sociale, iar prezența specialistului nu numai că-i va proteja, dar va facilita socializarea.

23

Supravegherea activă în timpul somnului este, de asemenea, esențială. Copiii trebuie să fie observați direct vizual și auditiv în orice moment. Iluminatul din cameră trebuie să permită să fie văzută fața fiecărui copil, pentru a identifica culoarea pielii și pentru verificarea respirației. Uneori echipamentele video pot fi utilizate pentru a sprijini supravegherea în zonele de dormit, dar nu trebuie să înlocuiască supravegherea directă vizuală și auditivă.

Datorită supravegherii specialiștilor, copiii sunt liberi să învețe despre ei înșiși, despre mediul lor și oamenii din jur, ceea ce promovează o abordare holistică a dezvoltării.

Supravegherea copiilor în spațiile de joacă exterioare. Locurile de joacă în aer liber oferă multe oportunități de învățare, dar prezintă și multe pericole. Reducerea pericolelor de către specialiști le va permite copiilor să fie liberi să exploreze în siguranță și să facă descoperiri. Aceasta este cheia învățării și a descoperirilor care susțin învățarea. Jocul

fizic în aer liber oferă copiilor mici exerciții necesare, soare și posibilitatea de a-și practica abilitățile motorii într-un cadru diferit.

Supravegherea activă este esențială pentru siguranța antepreșcolariilor, deoarece implică evaluarea constantă a riscurilor, ²⁴ deplasarea prin spațiul exterior pentru a vedea copiii și mediul înconjurător, prezicerea potențialelor pericole și efectuarea modificărilor necesare. Echipamentul sigur și spațiul de joacă sunt importante, dar nimic nu înlocuiește supravegherea activă.

Antepreșcolarii practică în continuu noi abilități, practică abilități emergente și pe altele le stăpânesc. Ar putea fi în diferite stadii de dezvoltare a abilităților atunci când vine vorba de abilități motorii. Este posibil să fi stăpânit mersul, să practice alergatul și să descopere cățărutul. Echipamentele și suprafețele trebuie să susțină în siguranță cele trei niveluri de dezvoltare a abilităților motorii. O gamă largă de echipamente și materiale pentru copii mici, destinate pentru a fi folosite în aer liber, le sprijină dezvoltarea.

Iată câteva moduri în care siguranța este influențată de dezvoltare:

- **Dezvoltare cognitivă:** antepreșcolarii nu sunt capabili să prezică situațiile periculoase sau să vadă relații cauză-efect în interacțiunile lor;
- **Limbaș și dezvoltare a comunicării:** antepreșcolarii au un vocabular limitat și este posibil să nu înțeleagă propoziții precum „Asta este periculos” sau „Nu ai voie”;
- **Dezvoltare emoțională:** antepreșcolariilor le lipsește controlul impulsurilor, până la punctul în care nu pot opri întotdeauna dorința de a acționa, chiar și în situații nesigure;

- Dezvoltare motorie: antepreșcolarii au capacitate limitată de a-și coordona mișcările și de a-și menține echilibrul.

Copiii pot cădea când se joacă și este de datoria adulților să reducă frecvența și severitatea căderilor. Menținerea unor suprafețe moi în jurul echipamentelor de joacă și distanțarea corespunzătoare a acestora va ajuta la minimizarea rănilor. La fel și utilizarea unor echipamente cu înălțimii corecte. Echipamentele ar trebui să permită copiilor să își practice abilitățile, dar nu ar trebui să fie prea provocatoare.

Toate materialele și echipamentele trebuie să fie în condiții bune de funcționare. Nu ar trebui să existe dovezi ale deteriorării, proeminențelor sau posibilelor pericole de agățare. Un alt pericol pentru antepreșcolari pot fi suprafețele de joacă excesiv de calde sau reci. Dacă există orice îngrijorare cu privire la echipamente, acestea trebuie remediate.

Supravegherea este mai ușoară atunci când spațiul de joacă în aer liber este adecvat vârstei copilului. Supravegherea activităților în aer liber este similară cu supravegherea în interior și implică:

- Observarea activă și precizarea comportamentului copiilor;
- Precizarea și evaluarea pericolelor din mediu;
- Interacțiunea cu sugarii și copiii mici în timpul jocului și al învățării.

Supravegherea nu ar trebui să fie atât de restrictivă încât copiii să nu fie liberi să exploreze și să învețe. În încercarea de a păstra copiii în siguranță, adulții uneori îi supraprotejează. Acest lucru le poate afecta dezvoltarea competențelor, a conștiinței de sine, a identității sociale și a interacțiunilor cu colegii.

Tranziția antepreșcolară de la interior la exterior și înapoi în interior presupune o contabilitate precisă. Există atât de multe oportunități, în special pentru ei, de a se separa de grup, de aceea este important ca specialistul să verifice numărul de persoane înainte de a pleca și la sosirea la destinație. ²⁶

Antepreșcolarii își folosesc toate simțurile pentru a înțelege lumea din jurul lor, ei vor să vadă, să atingă, să miroasă și să guste totul pentru a învăța tot ce pot. Obiectele cu care copiii pot intra în contact în aer liber sunt foarte diferite de ceea ce găsesc în interior. Copiii vor dori să guste și vor mușca tot ce le stă în cale, chiar dacă majoritatea lucrurilor nu sunt menite a fi gustate sau mușcate. Copiii învață prin explorare orală și nu diferențiază încă ce nu trebuie supus acestui tip de explorare. Observarea atentă ajută specialistul să identifice care dintre copii trebuie supravegheați mai atent.

Unul dintre efectele pozitive ale jocului copiilor în aer liber este faptul că le permite să își practice abilitățile motorii, cum ar fi târâtu, mersul pe jos, alergarea și menținerea echilibrului pe diferite suprafețe. Se vor împiedica și se vor poticni de suprafețe necunoscute, mai ales că învață să meargă și să alerge. Cunoașterea nivelului fiecărui copil poate ajuta adultul să știe când și unde să fie mai atent cu supravegherea.

Copiii au acces la diferite materiale și echipamente în aer liber. Fiecare copil este diferit; unii necesită supraveghere mai atentă, unii necesită mai puțină. Fiecare zonă de joacă și fiecare tip de activitate necesită un nivel diferit de supraveghere. Cu alte cuvinte, supravegherea trebuie să varieze în funcție de nevoile fiecărui copil, experiență și activitate.

Supravegherea implică adulți care interacționează cu mediul și copiii care se joacă. Este important ca aceștia să se bucure de timpul liber și să fie încântați de noile descoperiri pe care le fac copiii.

Prevenirea, identificarea și raportarea abuzului asupra copiilor. ²⁷

Deoarece specialiștii din creșe petrec mult timp cu copiii, ei sunt în măsură să vadă posibile semne de abuz. Dacă acest lucru se întâmplă este necesar să se raporteze abuzul suspectat. Abuzul și neglijarea copiilor este o problemă serioasă pentru îngrijirea timpurie și educație. Este important ca specialistul care lucrează cu antepreșcolarii să cunoască semnele și să facă apelul care ar putea salva viața unui copil. Deoarece primii ani pregătesc dezvoltarea emoțională și socială, copiii se află în cel mai mare pericol de daune pe termen lung. Limbajul, abilitățile cognitive și sănătatea fizică a copilului pot fi toate afectate.

Nu există nici o scuză sau motiv pentru care un copil să fie abuzat. Abuzul se întâmplă adesea atunci când adulții:

- Sunt sub stres;
- Cred că copiii pot face mai mult decât sunt capabili să facă;
- Cred că amenințările și pedepsele sunt singura modalitate de a determina copiii să se comporte așa cum doresc adulții să o facă;
- Nu iau în considerare vârsta sau situația copilului în aplicarea disciplinei;

Abuzul asupra copiilor include abuz fizic, abuz sexual, abuz emoțional și neglijare. Mai jos sunt descrise succint ce înseamnă fiecare:

- Abuz fizic: copilul este rănit fizic;

- Abuz sexual: copilul este angajat într-o experiență sexuală cu un adult sau un copil mai mare;
- **Abuz emoțional/psihologic:** copilul este în mod regulat amenințat, se țipă la el, este umilit, ignorat sau primește un alt fel de tratament emoțional necorespunzător;
- Neglijarea: nevoile de bază ale copilului nu sunt satisfăcute, incluzând alimentația hrănitoare, curățenia, dragostea și afecțiunea, educația și îngrijirea medicală;

28

Pentru fiecare tip de abuz există semnale că este posibil să se fi produs. Indicatorii abuzului pot fi semnele fizice, cum ar fi vânătăi sau răni inexplicabile, boli netratate, foame cronică sau greutate semnificativ redusă. Indicatorii pot fi, de asemenea, emoționali. Exemple de indicatori emoționali includ plânsul excesiv, frică excesivă de părinte sau adult responsabil, comportament extrem (retragere, agresivitate) și tulburări de comportament (balansare, lovitul capului de pătuț sau alte suprafețe).

Toți oamenii experimentează stresul, dar fiecare îl gestionează în mod diferit. Este important ca specialistul să contribuie la creșterea nivelului de conștientizare în comunitate cu privire la abuzul și neglijarea copiilor. Riscul abuzului crește atunci când stresul este tratat în mod necorespunzător. La nivel familial, abuzul este cel mai probabil să apară în familiile izolate social. Este, de asemenea, cel mai probabil să apară în familiile care au experimentat alte forme de violență domestică, cum ar fi violența împotriva unui soț sau partener. Copiii familiilor care se confruntă cu stresul din cauza relațiilor slabe părinte-copil și a altor interacțiuni negative, prezintă un risc mai mare de abuz.

Este posibil ca specialistul care lucrează cu antepreșcolarii să se confrunte cu aceiași factori de stres în familie. Dacă se întâmplă ca un adult care este în preajma copiilor pare că își va pierde controlul, ar trebui să se intervină imediat pentru a lua antepreșcolarii și a-i duce într-un loc sigur și apoi adultul să fie încurajat să se îndepărteze și să respire adânc. Adultul nu ar trebui să interacționeze cu copilul fără să se liniștească mai întâi. Copiii trebuie întotdeauna supravegheați pentru a li se asigura siguranța. Dacă specialistul sau altcineva are nevoie de ajutor într-un moment de primejdie, este necesar să se ceară ajutor la un alt coleg de muncă, un prieten sau un vecin, linia telefonică locală de prevenire a abuzului asupra copiilor sau 112.

29

Dacă se observă de către educator că un părinte, un membru al familiei sau orice adult responsabil de îngrijirea unui copil are probleme în a face față stresului, este excesiv de frustrat sau este vizibil furios cu un copil, nu trebuie să ignore situația. Sarcina specialistului care lucrează cu antepreșcolarii nu este să investigheze, ci să raporteze suspiciunile.

Urgențe. Acestea se pot întâmpla oricând. Specialiștii trebuie să fie pregătiți pentru potențiale situații de urgență pentru a putea păstra antepreșcolarii în siguranță, chiar și în condiții de stres. Dezastrele naturale, bolile, rănilor sau amenințările cu violență pot distruge rutina zilnică a unui program de îngrijire a copiilor.

Unul dintre primii pași în răspunsul la situații de urgență este înțelegerea tipurilor de dezastre care ar putea să afecteze educatorul/specialistul și pe copiii pe care îi au în îngrijire. Evenimentele neobișnuite necesită uneori un răspuns rapid. Dacă există un potențial de rănire sau de pierdere a vieții, aceste evenimente sunt situații de urgență.

Urgențele ar putea afecta clasa, programul, cartierul, regiunea sau întreaga țară. Exemple de urgențe care afectează de obicei programele de dezvoltare a copilului sunt:

- **Leziuni:** copiii și personalul pot suferi vătămări corporale în timpul programului de lucru din cauza căderilor, accidentelor sau contactul cu substanțe nocive;
- **Condiții meteorologice:** zăpada, gheața sau căldura extremă pot afecta siguranța copiilor și a familiilor;
- **Eșec tehnologic:** întreruperile de energie electrică, gaze naturale sau apă pot afecta modul în care funcționează programul la creșe;
- **Copil dispărut:** acest tip de urgență apare atunci când un copil pleacă sau este luat din program fără autorizație.

30

Când situațiile de urgență sunt mai severe, afectează un număr mai mare de oameni sau prezintă un risc mai puternic, acestea pot fi considerate ca fiind dezastre. Există mai multe tipuri de dezastre care ar putea afecta programele de îngrijire a copiilor:

- **Dezastru natural:** acest tip de urgență include inundații, tornade, viscol, incendii de pădure, incendii, cutremure, sau alte evenimente similare;
- **Tehnologic:** aceasta include explozii, întreruperi severe de energie sau de gaze, lipsă de apă potabilă, scurgeri de petrol sau incendii;
- **Boală sau epidemie:** acestea implică răspândirea rapidă a bolilor grave, potențial mortale, cum ar fi gripa.

Este important pentru specialiștii care lucrează cu antepreșcolarii să înțeleagă tipurile de urgență cu care probabil se pot confrunța.

Anumite dezastre naturale, în special, sunt mai susceptibile să afecteze anumite regiuni ale țării sau ale lumii. De asemenea, este important să reținem că nu toate situațiile de urgență sunt dezastre. Este probabil ca cele mai frecvente situații de urgență să fie cele comune, cum ar fi condițiile meteorologice nefavorabile, oprirea curentului electric sau a apei sau răniri la locul de joacă. Este important totuși ca educatorii să fie pregătiți să răspundă la toate situațiile de urgență, mari și mici.

31

Cel mai important lucru pentru a fi pregătiți pentru o situație de urgență este să se facă un plan scris și toate persoanele care lucrează cu antepreșcolarii să cunoască acel plan. Acest plan se numește plan de evacuare și conține informații legate de locul în care trebuie să se meargă în caz de incendiu, cutremur sau alt dezastru natural. Este indicat să existe un plan pentru cum și unde se transportă copiii dacă locul unde stau trebuie evacuat din cauza inundațiilor, a dezastrelor tehnologice sau din alte motive.

În situații de dezastre este important să se cunoască lanțul de comunicare și este necesară actualizarea listelelor telefonice ale tuturor specialiștilor care lucrează cu antepreșcolarii. De asemenea, foarte importantă este comunicarea cu familiile. În cazul în care este necesară evacuarea copiilor într-o altă clădire sau locație, specialiștii trebuie să anunțe familie. Toate informațiile legate de comunicarea internă sau cu familia ar trebui să fie incluse în planul scris.

Odată ce un plan este pus în practică, exersarea acestuia poate ajuta la reducerea anxietății și poate ajuta specialiștii să se simtă pregătiți în cazul în care apare evenimentul real.

Răspuns la leziuni. În ciuda eforturilor depuse pentru a menține copiii în siguranță, se pot produce uneori leziuni, de aceea specialiștii care lucrează cu ei trebuie să fie pregătiți să răspundă rapid atunci când un copil sau un membru al personalului este rănit, să cunoască cum trebuie să trateze o leziune. Unele leziuni vor necesita curățare și bandajare, altele vor necesita asistență medicală imediată, iar specialistul trebuie să știe care este diferența și să fie pregătiți să răspundă în orice situație. ³²

Specialiștii care lucrează cu antepreșcolarii trebuie să fie conștienți de resursele disponibile pentru a ajuta un copil rănit. În funcție de gravitatea leziunii se poate:

- Efectua sau găsi pe cineva care este instruit să efectueze primul ajutor;
- Apela serviciile medicale de urgență. Aceștia pot fi pompieri, ambulanță sau poliție. Serviciile de urgență prin formarea numărului 112.

Dacă un copil prezintă oricare dintre următoarele simptome, se apelează imediat serviciile medicale de urgență:

- Viața copilului este expusă riscului sau există riscul de invaliditate permanentă;
- Copilul are dificultăți de respirație, are o exacerbare a astmului sau nu poate vorbi;
- Pielea sau buzele copilului au tentă albastră, violet sau gri;
- Copilul are tremurături ritmice ale brațelor și picioarelor și pierderea cunoștinței (convulsii);
- Copilul este inconștient;

- Copilul este din ce în ce mai puțin receptiv;
- După un traumatism cranian, copilul prezintă oricare dintre următoarele: scăderea nivelului de vigilență, confuzie, cefalee, vărsături, iritabilitate sau dificultăți de mers;
- Copilul are dureri crescânde sau severe oriunde;
- Copilul are o tăietură sau o arsură mare, profundă sau care nu va opri sângerarea;
- Copilul varsă sânge;
- Copilul are gâtul rigid, dureri de cap și febră;
- Copilul este semnificativ deshidratat: ochi scufundați, letargici, fără lacrimi, fără urinare;
- Mai mulți copii sunt afectați de răni sau boli grave în același timp;
- Când aveți dubii, apelați serviciile de urgență.

33

După se apelează serviciile de urgență este important să se ia contactul cu tutorele legal al copilului.

Dacă un copil prezintă oricare dintre următoarele simptome se va solicita asistență medicală în decurs de o oră:

- Febra la orice vârstă a unui copil care arată mai mult decât ușor bolnav;
- Erupecie violetă sau roșie care se răspândește rapid;
- Un volum mare de sânge în scaun;
- Tăietură care poate necesita cusături.

În cazul unui accident este important ca adultul:

- Să fie calm!

- **Să analizeze** scena pentru a afla **ce nu este în regulă și apoi decide dacă se poate apropia în siguranță**. Copilului se spune că adultul este acolo pentru a-l ajuta. Specialistul va pune **întrebări și** va examina **copilul din cap până în picioare**, pentru a identifica toate leziunile;
- Va lua **măsuri!** După ce analizează situația va decide **dacă leziunile pun viața unui copil în pericol: Copilul este conștient? Respiră? Dacă copilul nu respiră, se efectuează primul ajutor. Dacă vătămarea nu pune viața în pericol, se va verifica copilul în întregime. Nu se va mișca copilul decât dacă viața sa este în pericol să rămână în acel loc;**
- Va efectua apelurile **către serviciile de urgență și apoi familia copilului;**
- Va merge cu copilul **în ambulanță, dacă va fi cazul, luând documentele și informațiile de contact cu el.**

34

Când vorbim despre leziuni este necesar ca specialistul care lucrează cu antepreșcolarii să facă următoarele:

- Să aibă acces la o **trusă de prim ajutor complet aprovizionată în clasă;**
- Să aibă acces la o **trusă de prim-ajutor complet aprovizionată, care poate fi luată la locul de joacă sau în excursii;**
- Să știe cum să **oprească sângerarea;**
- Să știe ce să facă **dacă un copil nu respiră;**
- Să știe cum și **când să apeleze 112.**

VII. Comunicarea la antepreșcolari

Suntem, prin fire, ființe sociale, iar comunicarea joacă un rol semnificativ în viața noastră personală și profesională. Abilitatea de a comunica în mod eficient nevoile, sentimentele și emoțiile cuiva este esențială pentru succes pe tot parcursul vieții. Comunicarea eficientă ajută să înțelegem mai bine oamenii sau situațiile și permit construirea de relații de încredere și respect, rezolvare a conflictelor și crearea mediilor în care ideile, rezolvarea problemelor și empatia pot înflori.

Oricât de simplă pare comunicarea, o mare parte din ceea ce încercăm să comunicăm altora - și ceea ce alții încearcă să ne comunice nouă - devine neînțeles. Abilitatea noastră de a comunica și de a-i înțelege pe ceilalți depinde de modul în care dăm sens informațiilor pe care le primim.

Preluarea informațiilor se face folosind simțurile, inclusiv auzind ceea ce spun alții, văzând limbajul corpului și experimentând răspunsuri emoționale. Apoi se dă sens acelor informații. Interpretarea greșită a mesajelor poate provoca frustrări și conflicte în relațiile personale și profesionale. Modul în care se înțeleg informațiile este rezultatul experiențelor timpurii, al credințelor și valorilor fiecărui individ și al altor influențe.

Comunicarea eficientă este mai mult decât schimbul de informații; este vorba de înțelegerea emoției din spatele mesajului. Un obiectiv al

comunicării eficiente este de a găsi un echilibru între gândire și simțire. Acest echilibru implică transmiterea gândurilor fără a lăsa emoția din spatele mesajului să preia controlul.

Comunicarea eficientă implică o varietate de abilități, inclusiv comunicarea nonverbală, ascultarea activă, conștientizarea emoțională și capacitatea de a gestiona stresul. Comunicarea poate fi realizată prin limbajul vorbit, precum și prin expresii faciale, gesturi, mișcări și atingeri. Imaginile și simbolurile scrise sunt, de asemenea, mijloace de comunicare.

Indiferent de metodă, o comunicare eficientă poate ajuta la susținerea și îmbunătățirea relațiilor, a muncii în echipă, a luării deciziilor și a rezolvării problemelor. Potrivit cercetătorilor Robert Stillman și Ellin Siegel-Causey (1989), oamenii comunică din diferite motive:

- Să influențeze comportamentul altei persoane;
- Pentru a oferi informații;
- Pentru a transmite gânduri și sentimente;
- Din motivul pur social al angajării într-o interacțiune cu cineva.

Antepreșcolarii sunt gata să interacționeze și să comunice, chiar înainte de a avea abilitățile de a interpreta și rosti cuvinte, sunt atenți la sunete, expresii faciale și lumea din jur. Copiii sunt intenționați în ceea ce privește comunicarea și sunt capabili să comunice dorințe și nevoi specifice. Intenționalitatea lor este văzută prin utilizarea gesturilor, a contactului vizual și a încercărilor persistente de a comunica o nevoie, cum ar fi plânsul, atunci când le este foame. Când adulții răspund în mod

constant la strigătele unui copil, copilul începe să aibă încredere în acest mijloc de comunicare, deoarece nevoile sale sunt satisfăcute.

Antepreșcolarii comunică, de asemenea, cu adulții prin indicii de angajament nonverbal. Este posibil ca specialiștii să observe ochii măriti³⁷ ai unui copil, un zâmbet sau o întoarcere a capului atunci când acesta dorește să se angajeze într-o activitate.

Pe măsură ce copiii cresc, încep să vorbească, înțeleg cuvintele folosite în combinație cu gesturile, tonul și expresiile faciale ale celor din jurul lor. De asemenea, ei continuă să-și exprime fizic nevoile și dorințele; ceea ce fac fizic este la fel de important ca ceea ce spun de fapt. „Nu” și „al meu” sunt cuvinte pe care copiii mici le folosesc pentru a se afirma și a prelua controlul asupra lumii lor. Afirmarea independenței este un pas timpuriu și important pentru un copil, în procesul de a deveni propria sa persoană.

Învățarea de a comunica și de a folosi limbajul este una dintre sarcinile copiilor în primii trei ani de viață. Specialiștii pentru antepreșcolari joacă un rol important în susținerea dezvoltării și a plăcerii de a parcurge acest proces al comunicării.

Relațiile afectează toate domeniile de dezvoltare ale copiilor, inclusiv comunicarea. De exemplu, prin relații, antepreșcolarii învață ce se întâmplă atunci când plâng, râd sau schimbă diferite expresii faciale. Prin aceste interacțiuni consistente, adecvate și sensibile individual, ei învață cum să aibă încredere în cei din jurul lor, să împărtășească emoții, să răspundă și să regleze emoțiile puternice și să înțeleagă expresiile faciale și tonul vocii asociate anumitor emoții (Smith, 2005).

Copiii privesc și ascultă oamenii din jurul lor. Comunicarea și dezvoltarea limbajului necesită și alte domenii de dezvoltare, cum ar fi abilitățile vizuale, abilitățile de gândire și memoria, iar experiențele oferite contribuie foarte mult la dezvoltarea și învățarea lor. ³⁸ Antepreșcolarii învață să comunice nu numai prin cuvintele pe care le aud, ci și prin urmărirea acțiunilor adulților din jurul lor (de exemplu zâmbetul). Strategiile enumerate mai jos evidențiază modalități de a sprijini comunicarea pentru copiii mici:

- Atingeri, cuvinte frumoase și cântece;
- Indicarea obiectelor pe măsură ce sunt numite;
- Suportul oferit antepreșcolarilor în a-i ajuta să stea în picioare, pentru a le comunica sentimente de siguranță și confort;
- Extinderea sunetelor și cuvintelor folosite de antepreșcolari; de exemplu, dacă un copil spune „Eu acasă”, se poate parafraza „Vrei să te duci acasă. După gustare, tati va fi aici să te ia și să mergi acasă”;

Abilitățile de comunicare ale copiilor se dezvoltă pe măsură ce aceștia interacționează și comunică cu ceilalți din jurul lor. De fapt, sunetele, tonurile și tiparele de vorbire pe care un copil le aude devreme, stabilesc scena pentru învățare a unei limbi specifice. Încep să înțeleagă cuvintele, se exprimă folosind cuvinte și învață regulile conversației în limba lor.

Este captivant să auzii copiii mici scoțând sunete noi sau să spună cuvinte noi în fiecare zi. Mai jos sunt evidențiate abilitățile de comunicare și limbaj la copiii mici pe măsură ce cresc. Diferențele individuale există

atunci când vorbim de vârsta specifică la care copiii îndeplinesc aceste etape și de faptul că fiecare este unic. Aceste repere sunt linii directoare pentru a ajuta la înțelegerea și identificarea tiparelor tipice de creștere și dezvoltare.

39

6 luni

- Răspunde la sunete emițând sunete;
- Alătură vocale atunci când bâlbâie („ah”, „eh”, „oh”) și le alternează în timp ce scoate sunete;
- Răspunde la propriul nume;
- Emite sunete pentru a arăta bucurie și nemulțumire;
- Începe să spună consoane („m”, „b”).

12 luni

- Răspunde la cereri simple;
- Folosește gesturi simple, cum ar fi scuturarea capului „nu” sau fluturarea mâinii „la revedere”;
- Emite sunete cu modificări de ton (sună mai mult ca vorbire);
- Spune „mama” și „tata” sau „dada” și diverse exclamații;
- Încearcă să spună cuvintele pe care i le spun cei din jur.

18 luni

- Spune mai multe cuvinte;
- Spune și scutură capul „nu”;
- Indică cu degetul pentru a arăta cuiva ce vrea.

24 de luni

- Indică lucruri sau imagini atunci când sunt numite;
- Cunoaște nume de persoane familiare și părți ale corpului;

- Spune propoziții cu două până la patru cuvinte;
- Urmează instrucțiuni simple;
- Repetă cuvintele auzite în conversație;
- Indică lucrurile dintr-o carte.

36 de luni

- Urmează instrucțiuni cu doi sau trei pași;
- Poate numi cele mai cunoscute lucruri;
- Înțelege cuvinte precum „în”, „pe” și „sub”;
- Spune prenumele, vârsta și sexul;
- Denumeste un prieten;
- Spune cuvinte precum „eu”, „mie”, „noi” și „tu” și câteva cuvinte la plural (mașini, câini, pisici);
- Vorbește suficient de bine pentru ca străinii să înțeleagă de cele mai multe ori;
- Poartă o conversație folosind două până la trei propoziții.

Unele repere sunt asociate cu capacitatea copiilor de a asculta și a înțelege limbajul (**comunicare receptivă**). Alte repere sunt asociate cu capacitatea antepreșcolarelor de a se exprima folosind sunete, mișcări, gesturi, expresii faciale și cuvinte (**comunicare expresivă**), iar unele sunt asociate cu cunoștințele și abilitățile acestora de a se angaja în interacțiuni cu colegii sau adulții (angajament social).

Comunicarea receptivă se referă la capacitatea unui copil de a asculta și a înțelege limbajul. Încep să înțeleagă limbajul ca parte a relațiilor lor favorabile cu adulții receptivi și de încredere și sunt capabili

să dea sens gesturilor, expresiilor faciale și cuvintelor cu mult înainte de a se putea exprima verbal.

Comunicarea expresivă este capacitatea copiilor de a se exprima prin sunete, gesturi, expresii faciale și cuvinte. Până la șase luni, puteți auzi sunete noi precum „ma”, „ba” și „da”. Până la 18 luni, este posibil să auziți copiii folosind propoziții din două și trei cuvinte, precum „mă duc” sau „vreau apă”.

Angajamentul social implică înțelegerea și utilizarea regulilor de comunicare, cum ar fi ascultarea, alternarea și modalitățile adecvate de utilizare a sunetelor și a expresiilor faciale. Conversațiile implică atât înțelegerea (comunicarea receptivă), cât și exprimarea (comunicarea expresivă). Antepreșcolarii învață modalitățile de a folosi sunete, gesturi, expresii faciale și cuvinte în limbajul (limbile) familiei lor atunci când adulții interacționează, vorbesc, citesc și cântă cu ei.

Abilitățile eficiente de comunicare, limbaj și alfabetizare sunt importante pentru auto-exprimarea copiilor, dezvoltarea relațiilor sociale și pentru învățare. Fundația pentru aceste abilități începe în primele luni și ani de la naștere. Atunci când familiile și specialiștii se angajează și susțin interacțiuni bazate pe dezvoltarea și interesele copilului, acestea contribuie la consolidarea rolului lor de partener în comunicare. De fapt, cercetările demonstrează că aceste abilități depind în mare măsură de experiențele lingvistice din copilărie. Copiii care aud mai puține cuvinte, sunt angajați în mai puține conversații înainte de vârsta de trei ani cu adulții din jurul lor, au vocabulare considerabil mai mici decât copiii care au experiențe lingvistice timpurii mai bogate (Hart și Risley, 1995).

Rolul specialistului pentru antepreșcolari oferă oportunități de a susține aceste abilități pe tot parcursul zilei. Se pot folosi cunoștințele despre comunicare și dezvoltarea limbajului, alături de observațiile adulților asupra copiilor. Împreună, aceste informații pot crea ⁴² oportunități de parteneriat cu copiii, pentru a le menține interesul prin comunicare. De exemplu, în timpul mesei cu antepreșcolarii, se poate menține contactul vizual, zâmbi, repeta și adăuga semnificație sunetelor. Sau se poate urmări privirea unui copil în timp ce se uită la legumele verzi de pe farfurie și apoi se poate replica: „Acea este mazărea ta verde. Ce altceva este verde? ”

Rolul specialistului oferă, de asemenea, o oportunitate de a crea un mediu care să ofere ceea ce copiii au nevoie pentru a deveni buni comunicatori la începutul vieții. Un mediu bogat în comunicare este caracterizat de utilizarea intenționată și frecventă a unor strategii precum:

- Învățarea despre comunicare și dezvoltarea limbajului la copii mici;
- Discuția cu familiile și învățarea de la acestea, precum și observarea și identificarea etapei de dezvoltare a copiilor și oferirea de experiențe și activități care le pot sprijini cel mai bine dezvoltarea și învățarea;
- Adăugarea de cuvinte și idei pentru a descrie cel mai bine înțelegerea experiențelor copiilor;
- Să răspundă la încercările de comunicare ale antepreșcolarii și să se bazeze pe ceea ce exprimă;
- Urmărirea indiciilor și preferințelor copiilor;

- Includerea cuvintelor **noi în conversații**;
- Încorporarea de **cântece, rime și jocuri cu degetele în rutinele și experiențele zilnice**;
- Descrierea **acțiunilor**, intereselor, evenimentelor sau sentimentelor copiilor;
- Citirea frecventă **copiilor și oferirea de oportunități de a utiliza cărți și materiale tipărite**;
- Încorporarea **modalităților și sistemelor** alternative de comunicare, bazate pe nevoile individuale (de exemplu, utilizarea imaginilor sau a indicilor vizuali pentru a favoriza comunicarea).

VIII. Elemente teoretice despre **educația timpurie**

Până în ultimele două decenii ale secolului XX conceptul de educație timpurie se referea la educația de dinainte de școlarizarea copiilor, desfășurată în intervalul de la trei ani la șase/șapte ani. Educația timpurie era considerată o activitate sistematizată, efectuată în instituții specializate de tipul grădinițelor și era cunoscută ca învățământ/educație preșcolară.

Conferința Mondială de la Jomtien (Thailanda) din 1990 - Educația pentru toți - a introdus un nou concept: cel de „lifelong learning” (educație pe tot parcursul vieții) și, odată cu el, ideea că educația începe de la naștere. Astfel, conceptul de educație timpurie s-a lărgit, coborând sub vârsta de trei ani, și a fost exprimat prin sintagma „dezvoltarea timpurie a copilului” - incluzând în sfera sa educația, protecția și sănătatea. Acest fapt a condus la un nou discurs în politicile privind copilul mic, printr-o abordare convergentă a domeniului social, educațional, sanitar (sănătate și nutriție).

În zilele noastre, prin educație timpurie se înțelege abordarea pedagogică ce acoperă intervalul de viață de la naștere la șase ani, momentul intrării copilului în școală și, totodată, momentul când se petrec importante transformări în registrul dezvoltării copilului. Această nouă perspectivă asupra perioadei copilăriei timpurii, considerând



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

totodată evoluția familiei și a rolului femeii în societate. Se pune accent pe oportunitate a îngrijirii copilului mic în afara familiei, în servicii specializate și, prin urmare, trecerea de la îngrijirea privată în familie la cea în servicii publice denumite servicii de îngrijire și educație în afara ⁴⁵ familiei. (Conținutul educativ pentru serviciile de educație timpurie antepreșcolară (pentru uzul personalului de îngrijire și de educație, 2012, p.2)



Salvați Copiii

Save the Children România

Filiala Iași



street aware

a learning experience



Comuna Ciurea

IX. Elemente teoretice despre vârsta antepreșcolară

46

Pentru că vârsta antepreșcolară este caracterizată de începuturi pentru toți cei implicați, copil, părinte, educator etc., a pune pe tapet elementele care caracterizează această vârstă este impetuos necesar.

În perioada antepreșcolară, copilul experimentează foarte multe lucruri/trăiri noi și trece prin multe transformări. Aceste transformări au repercusiuni asupra lor, dar și asupra celorlalte persoane din jur, iar dacă acestea nu sunt gestionate corect pot conduce la situații dificile: stres, angoase, tristețe, depresie etc.

Membrii familiei trăiesc o nouă experiență de viață prin integrarea copilului în interrelațiile grupului familial, iar copilul începe să sesizeze regulile, interdicțiile, orarul, și stilul de viață al familiei, modul de organizare și funcționalitatea ei. În același timp, se consolidează autonomia, se perfecționează deplasarea și se nuanțează comunicarea verbală, ceea ce stimulează dezvoltarea întregii activități psihice.

Creșa reprezintă în sine un context social în care copiii au ocazia să interacționeze cu alți copii, în mai mare măsură decât în cadrul familiei. De aceea, în aceste situații, copiii pot învăța sistematic despre emoții și comportamente sociale adecvate. Unul dintre aspectele foarte importante este relația specialist-copil, calitatea acestei relații fiind substratul oricărei interacțiuni pozitive.

Copilul va merge la creșă, unde educatorii și ceilalți oameni cu care intră în contact trebuie să fie conștienți de caracteristicile vârstei acestuia și să se comporte în consecință pentru a-l ajuta să se dezvolte armonios, psihic și fizic.

47

Din această perspectivă, unii autori consideră că până la trei ani omul achiziționează 60% din experiența fundamentală de viață și din acest motiv este foarte important cum crește copilul în această perioadă.

Întreaga dezvoltare a primei copilării se poate clasa în trei subperioade:

- Prima subperioadă (de la 12 la 18 luni) se referă la consolidarea mersului și concomitent o mai bună percepere a mediului înconjurător. Copilul este nestatornic și instabil, atras de tot ceea ce se vede și este stimulat de cerințe exterioare, investighează toate colțurile casei, clasei, încăperilor etc.
- A doua subperioadă (între 18 și 28 luni) se caracterizează, mai ales printr-o accentuată dezvoltare a comunicării verbale și o adaptare mai complexă la diferite situații de viață. Acum deplasarea devine mai puțin nervoasă și se finalizează cu o acțiune concretă. În ceea ce privește vorbirea, acum se realizează o pronunție corectă a sunetelor și se produc diferențieri între acestea. Spre sfârșitul acestei etape copilul redevine deseori nervos.
- A treia subperioadă (**după doi ani jumătate**) este perioada în care se dezvoltă înțelegerea față de cuvintele adulților și copilul devine sensibil față de cei din jur, inclusiv față de partenerul de joacă.

Aceste etape sunt importante și trebuie să fie înțelese de persoanele care lucrează/intră în contact cu copiii, pentru a se putea comporta în consecință cu aceștia.

Un alt element de care adulții din jurul antepreșcolariilor trebuie să țină cont este dezvoltarea sistemului nervos al acestora. Greutatea creierului la un an este de aproximativ 980 gr și ajunge la trei ani la circa 1.100 gr.

O dezvoltare accentuată se realizează în privința mobilității, începând cu dezvoltarea mersului și terminând cu cea a motricității fine. Copilul poate face mici construcții din cuburi și trage linii verticale, face mici construcții verticale.

La doi ani și șase luni un copil poate înșira mărgelile mari, poate răsfoi paginile unei cărți colorate, poate colora suprafața unei foi de hârtie, poate utiliza mânerul ușii, butoanele aparatului de radio etc.

La trei ani un copil poate turna apă dintr-o cană în alta, poate tăia hârtie cu foarfecele, poate da cu piciorul într-o minge, poate merge pe tricicletă.

X. Elemente teoretice despre emoții la antepreșcolari

49

Cuvântul „a dezvolta” însemna inițial „a desfășura”, care poate oferi o înțelegere vizuală a ceea ce se întâmplă în primii ani ai unui copil. Schimbările de dezvoltare sunt rapide în primii trei ani de viață. Noi abilități apar în mod constant pentru copiii mici, schimbând modul în care ei relaționează cu lumea din jurul lor.

Mai jos, evidențiem cinci componente cheie ale dezvoltării sociale și emoționale. Nu ar trebui să ne așteptăm ca copiii să aibă abilități avansate de conștientizare de sine sau de luare a deciziilor, ci mai degrabă să știm că ei sunt pe calea cea bună, cu îndrumare de la familiile și educatorii lor, spre dobândirea acestor abilități.

Conform Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL), dezvoltarea socială și emoțională (numită și învățare social-emoțională) constă din următoarele cinci componente de bază:

Conștiința de sine este capacitatea de a recunoaște cu exactitate emoțiile și gândurile cuiva și influența lor asupra comportamentului. Aceasta include evaluarea cu acuratețe a punctelor forte și a limitărilor și posedarea unui sentiment întemeiat de încredere și optimism.

Exemple de întrebări pe care le poate pune cineva care este conștient de sine:

- Care sunt gândurile și sentimentele mele?

- Ce cauzează aceste gânduri și sentimente?
- Cum pot să-mi exprim gândurile și sentimentele cu respect?

Putem vedea dovezi ale conștiinței de sine atunci când copiii declară că sunt „trști”, „speriați” sau „fericiți” sau când își exprimă autonomia în dorința de a face lucruri pentru ei înșiși. De exemplu, atunci când un copil vrea să-și toarne propriul lapte și spune „Fac eu!”, aceasta afișează o oarecare înțelegere timpurie a capacităților lor.

50

Autogestionarea este capacitatea de a-și regla emoțiile, gândurile și comportamentele în mod eficient în diferite situații. Aceasta include gestionarea stresului, controlul impulsurilor, motivarea de sine, stabilirea și lucrul în vederea atingerii obiectivelor personale și academice.

Exemple de întrebări pe care cineva care are o bună autogestionare le poate adresa:

- Ce răspunsuri diferite pot avea pentru o anume situație?
- Cum pot răspunde unei situații cât mai constructiv posibil?

Atunci când un copil care este supărat caută confortul unui adult, acesta este un semn timpuriu al autogestionării. Copilul caută o persoană importantă care să îl ajute să se calmeze. De asemenea, putem vedea începutul autogestionării la copii mici de fiecare dată când cer să fie următorul care se joacă cu o jucărie, în loc să o ia din mâna unui coleg.

Conștiința socială este abilitatea de a avea o perspectivă și de a empatiza cu ceilalți din medii și culturi diverse, de a înțelege normele sociale și etice de comportament și de a recunoaște resursele și sprijinul familiei, școlii și comunității.

Exemple de întrebări pe care cineva care are o bună conștiință socială le poate adresa:

- Cum pot să înțeleg mai bine gândurile și sentimentele altor persoane?
- Cum pot să înțeleg mai bine de ce oamenii simt și gândesc așa cum o fac?

51

De fiecare dată când un copil pare îngrijorat atunci când un alt copil este supărat sau când un copil întinde mâna pentru a mângâia un prieten care este trist sau etichetează emoțiile personajelor în cărți, aceste acțiuni demonstrează începutul empatiei și conștiinței sociale.

Abilitățile de relaționare sunt abilitățile de a stabili și menține relații sănătoase și pline de satisfacții cu indivizi și grupuri diverse. Aceasta include comunicarea clară, ascultarea activă, cooperarea, rezistența la presiunea socială inadecvată, negocierea constructivă a conflictelor și căutarea și oferirea de ajutor atunci când este necesar.

Exemple de întrebări pe care cineva care are bune abilități de relaționare le poate adresa:

- Cum îmi pot regla acțiunile, astfel încât interacțiunile mele cu diferite persoane să fie mai bune?
- Cum pot să-mi comunic așteptările altor oameni?
- Cum pot comunica cu alte persoane pentru a înțelege și a gestiona așteptările lor față de mine?

Pentru antepreșcolari, atunci când arată interesul de a fi alături de alții, indiferent dacă acest lucru implică gânguritul cu un educator sau schimbul unor zâmbete sau chicoteli cu alți copii, acestea sunt abilități

de relație timpurie. Putem vedea, de asemenea, abilități de cooperare timpurie atunci când copiii mici merg pe rând pe tobogan sau își dau o minge de la unul la altul.

Luarea de decizii responsabile este capacitatea de a face alegeri constructive și respectuoase cu privire la comportamentul personal și la interacțiunile sociale bazate pe luarea în considerare a standardelor etice, a preocupărilor de siguranță, a normelor sociale, a evaluării realiste a consecințelor diferitelor acțiuni și a bunăstării sinelui și a altora.

52

Exemple de întrebări pe care le poate adresa cineva care ia decizii în mod responsabil:

- Ce consecințe vor avea acțiunile mele asupra mea și asupra celorlalți?
- Cum se aliază alegerile cu valorile mele?
- Cum pot rezolva problemele în mod eficient?

Când un copil dorește să facă mișcare sau să construiască ceva din cuburi, în loc să mănânce ceva dulce, el sau ea afișează decizii responsabile timpurii.

Unii copii se confruntă cu factori de stres multipli la începutul vieții: moartea unui membru al familiei, dezastrele naturale, sărăcia etc.. Reziliența îi ajută pe copii și adulți să facă față schimbărilor și adversităților. Reziliența poate fi îmbunătățită prin punctele forte ale familiei, a mediilor în care copilul petrece timp și în interiorul copilului însuși. Aceste puncte forte sunt, de asemenea, denumite factori de protecție și sunt strâns legate de bunăstarea social-emoțională. Bunăstarea social-emoțională este capacitatea de a forma relații

sănătoase, de a regla emoțiile puternice, de a satisface nevoile și dorințele și de a explora mediul înconjurător și de a învăța. Factorii de protecție și, prin urmare, dezvoltarea social-emoțională, sunt întăriți atunci când creșterea adulților rămâne receptivă la toate interacțiunile și experiențele cu un copil mic.

53

Ce înseamnă să fii un adult receptiv? Dunst și Kassow (2008) au identificat zece caracteristici ale capacității de reacție - atunci când adulții schimbă modul în care interacționează cu un copil pentru a se potrivi nevoilor și dezvoltării acestuia. Cele zece caracteristici ale reacției sunt:

- **Atitudine pozitivă:** adultul zâmbește frecvent, râde și oferă încurajări pozitive copiilor. Un educator poate să le zâmbească copiilor când sosesc dimineața spunând: „Sunt atât de fericit să te văd astăzi dimineață!”;
- **Stimulare:** educatorul aranjează mediul înconjurător pentru a oferi multiple oportunități de joacă, învățare, implicare și încurajare a copiilor. Educatorul include o gamă de materiale adecvate dezvoltării în cadrul îngrijirii și folosește intenționat oportunități pentru a ajuta antepreșcolarii să învețe să se joace pe rând cu materialele. În plus, educatorul recunoaște diferențele individuale, preferințele și stilurile de învățare ale copiilor și răspunde nevoilor lor;
- **Asistență:** educatorul este disponibil și ajută fiecare copil să se dezvolte;

- **Calitatea răspunsului:** specialistul răspunde imediat și adecvat pentru a se potrivi nevoilor copilului;
- **Sincronie:** relația dintre educator și copil este reciprocă și plină de satisfacții pentru ambele părți. De exemplu, educatorul și un copil rîd împreună în timp ce citesc o carte sau le place să cânte pe rînd cântece, în timp ce se spală pe mâini înainte de prînz;
- **Sensibilitate:** educatorul și copilul observă și vorbesc frecvent despre obiecte, evenimente și oameni din mediul care îi înconjoară. De exemplu, în timp ce se joacă afară, educatorul și copilul se uită amîndoi la o pasăre care zboară deasupra capului lor;
- **Cooperare:** educatorul respectă libertatea copilului și evită întreruperea ideilor acestuia, cu excepția cazului în care este necesar. Copilului i se oferă șansa de a deține controlul. De exemplu, atunci cînd un copil construiește un turn din cuburi doar pentru a le doborî, educatorul se alătură acestui joc de „demolare” și comentează acțiunile copilului, în loc să-i ceară copilului să citească o carte sau să construiască o structură specifică;
- **Contact fizic:** educatorul are un contact frecvent amabil și liniștitor cu copilul. De exemplu, educatorul stă apropiat, poate chiar ține în brațe copilul în timp ce îi citește o poveste sau îl atinge ușor atunci cînd copilul este supărat;
- **Mutualitate:** Atît educatorul, cît și copilul se ocupă de același lucru, în același timp. Acest lucru se realizează atunci cînd educatorul este sensibil la indicațiile copilului. De exemplu, un

antepreșcolar se uită pe fereastră la un copac din apropiere. Educatorul își întoarce capul pentru a urmări privirea copilului și spune: „O, vezi copacul acela acolo? Ramurile sale suflă în vânt, nu-i așa?”;

55

- **Contiguitatea răspunsului:** educatorul răspunde rapid și frecvent la semnalele și nevoile fiecărui copil. Aceasta include răspunsul rapid atunci când un copil este supărat, dar și comentarea frecventă a acțiunilor copiilor sau interacțiunea cu ei după o solicitare.

Îngrijirea responsabilă are ca rezultat o relație stabilă, durabilă și sigură. În cadrul securității acestei relații, un copil se simte în siguranță, încrezător și capabil să exploreze lumea cu curiozitate.

În ceea ce privește sistemul emoțional, emoțiile sunt universale, se împărtășesc și se comunică, de cele mai multe ori, prin mesaj nonverbal. Tot ce se învață pe plan social, având ca scop integrarea cu ceilalți, în lumea socială este însoțit de control emoțional.

Emoțiile pot fi pozitive (bucurie, mulțumire, entuziasm, optimism etc.) și negative (tristețe, supărare, furie, teamă etc.).

Emoțiile, indiferent dacă sunt pozitive sau negative, pot fi:

- **funcționale** - atunci când facilitează adaptarea copilului la o situație dată;
- **disfuncționale** - atunci când împiedică adaptarea copilului la o situație dată.

Este important de specificat că orice copil întâlnește în viață situații care îi aduc fericire, bucurie, dar și momente în care simte tristețe, teamă, supărare, dezamăgire, suferință. Dacă copiii găsesc ajutor și susținere (prin intermediul părinților, educatorilor sau altor persoane

semnificative) pentru depășirea emoțiilor negative, își vor păstra sănătatea psihologică și vor continua să dobândească putere și încredere în ei. Copiii care nu reușesc să găsească acest ajutor, pot ajunge să dezvolte probleme emoționale destul de grave.

56

Capacitatea copiilor de a-și recunoaște și exprima propriile emoții, de a și le stăpâni, de a le controla, de a le înțelege și a răspunde emoțiilor altora reprezintă pași importanți în dezvoltarea emoțională a copilului. Pentru a putea face aceste lucruri, rolul educatorului este unul foarte important, pe lângă cel al părinților sau al altor membri din familie.

Când discutăm de emoții, trebuie să se facă distincția între cele ale unui copil și cele ale unui adult. Copiii trăiesc propriile emoții și sentimente, care pot fi diferite de ale adulților. Pentru a recunoaște emoțiile copiilor și a fi alături de ei, educatorul trebuie să înțeleagă care sunt acestea, fapt ce presupune, deopotrivă, ascultarea și oferirea atenției asupra indiciilor non-verbali. Deseori, limbajul trupului și tonul vocii transmit emoțiile într-un mod mai eficient decât cuvintele. Astfel, capacitatea de a manifesta empatie este esențială în relația educator-copil. A înțelege emoțiile pe care le resimte copilul, oferă educatorului acces la gândurile și trăirile antepreșcolarului.

Copilul vede lumea din prisma nevoilor și dorințelor personale, astfel, indiferent de contextul în care se află (acasă, la creșă, în parc etc.) copilul are nevoie să fie înțeles de ceilalți din jurul său și îndrumat. Educatorul trebuie să-i asculte fără a-i întrerupe, ceea ce facilitează înțelegerea situațiilor, din punctul copiilor de vedere.

Copiii de vârstă antepreșcolară prezintă dificultăți în identificarea corectă a emoțiilor, pentru ei supărarea și furia poate reprezenta același

lucru, la fel se poate spune despre nemulțumire și tristețe, mândrie și bucurie și multe altele. Odată ce copilul învață să își recunoască emoția corect, șansele de a o gestiona corespunzător sunt mult mai mari.

Cea mai potrivită abordare pe care o pot avea educatorii în legătură⁵⁷ cu copiii din creșă este aceea de a-i ajuta să-și dezvolte capacitatea de a face față singuri situațiilor stresante și neprevăzute, vorbindu-le și stând aproape de ei.

X. 1 Recunoașterea și exprimarea emoțiilor

Cel mai simplu mod prin care specialiștii pot să ajute copiii, în ceea ce privește recunoașterea și exprimarea emoțiilor, este să le observe comportamentul și reacțiile acestora, pentru a identifica precoce semne ale trăirilor afective și a putea interveni la timp.

Este important de reținut că semnele de stres la copii sunt diferite de la o vârstă la alta și educatorii trebuie să se familiarizeze cu acestea pentru a putea lucra ulterior cu antepreșcolarii.

La copii de un an la trei ani semnele de stres se manifestă prin:

- crize dese de furie;
- schimbări bruște în dispoziție;
- iritabilitate;
- tristețe;
- dureri frecvente de burtică sau cap deș și nu sunt bolnavi;

- lipsa dorinței de cooperare etc.

Adulții ar trebuie să asculte activ, să încurajeze copilul să se exprime, astfel, este indicat a se folosi expresii cum ar fi:

- „Chiar așa?”;
- „Înțeleg...?”;
- „Spune-mi și mie ce ai pățit”;
- „Vrei să vorbim despre asta?”;
- „Se pare că ai ceva de spus” care invită copilul să discute, să povestească anumite aspecte din punctul lui de vedere.

După ce atenția copiilor este captată de către specialist, pentru a-i ajuta să își identifice emoțiile ar fi potrivit să se adreseze întrebări precum:

- „Cum te face acest lucru să te simți?”;
- „Cum te simți atunci când...?”;
- „Când s-a întâmplat...tu ce ai simțit?” etc.

Alte elemente care pot fi folosite de educator pentru a ajuta copiii să se deschidă când vine vorba de emoții, sunt:

- jocurile de rol;
- poveștile;
- vizionare de desene animate sau filme etc.

Indiferent ce elemente folosește, educatorul poate discuta împreună cu antepreșcolarii despre emoțiile personajelor din filme/povești/poezii/cântece și ulterior le va propune să-și imagineze că sunt în locul lor și vor discuta cu toții despre cum s-ar fi simțit dacă erau unul din acele personaje.

X.2 Înțelegerea emoțiilor

Specialistul trebuie să accepte toate emoțiile pe care copilul le simte și le manifestă (bucurie, frică, supărare, furie, tristețe, frustrare, nemulțumire etc.), oricât de diferite ar fi de ale sale în aceeași situație, pentru că așa cum s-a menționat, emoțiile sunt percepute diferit de un copil comparativ cu o persoană adultă.

Acceptul adultului în ceea ce privește emoțiile antepreșcolarilor poate fi transmis prin mesaj verbal și/sau nonverbal, astfel încât aceștia din urmă să înțeleagă faptul că educatorul le este alături în orice circumstanțe.

Specialistul poate valida emoțiile copiilor prin intermediul mesajelor:

- „Pari să fii trist/ă, îmi poți spune ce s-a întâmplat?”;
- „Înțeleg că te simți rău, pot să te ajut?” etc.

Este indicat să se evite calmarea copilul prin expresii descurajatoare. În cele ce urmează vom da câteva exemple, care ar fi de preferat să fie evitate de adultul care dorește să liniștească un copil ce reacționează la emoții într-un mod diferit:

- „Nu mai plânge!”;
- „Te rog să taci!”
- „Nu țipa, îi deranjezi pe cei din jur!”;

- „Liniștește-te, nu este nimic grav!”

Folosirea replicilor de mai sus vor face copilul să creadă că educatorul este insensibil la emoțiile lui. Descărcarea prin plâns are rol benefic pentru antepreșcolari, deoarece prin lacrimi se elimină o serie de substanțe toxice care se acumulează în corpul nostru în situații de stres.

60

Cea mai simplă metodă pe care adultul o poate folosi este să le vorbească deschis copiilor despre emoții, ajutându-i să înțeleagă că aceste trăiri sunt normale și toți oamenii le simt, inclusiv el (educatorul). Prin oferirea propriilor exemple (ale educatorului) legate de emoții și ceea ce simt când sunt bucuroși/triști/furioși etc. va ajuta antepreșcolarii să se deschidă și să-și expună propriile emoții deoarece pot înțelege că aceste sunt normale.

Educatorul poate, la nivel non-verbal, să determine antepreșcolarul să înțeleagă că nu este singur, educatorul poate îmbrățișa copilul (dacă este lăsat) pentru ca acesta să se simtă ocrotit și înțeles.

X.3 Reglarea emoțională

Adultul poate apela la mângâieri, îmbrățișări, un ton cald și astfel le va comunica copiilor că pot apela cu încredere la el, atunci când traversează un moment dificil. Copiii au nevoie să se simtă în siguranță

și de aceea specialistul trebuie să se asigure că aceștia nu sunt în niciun pericol. Copilul simte nevoia să audă că este în regulă să fie trist sau să-i fie teamă, dar de asemenea, că este în regulă și să fie fericit, să se simtă bine și să se joace, chiar și atunci când se întâmplă ceva trist în viața sa.

61

Este important ca educatorul să accepte sentimentele de furie ale copilului, dar nu și acțiunile violente din partea acestuia, dacă acestea există. Dacă într-un acces de furie copilul lovește adultul, cea mai bună soluție pentru a-l liniști, este să-l prindă de mână și să îi spună: „Înțeleg că ești supărat/ă, dar nu este normal să mă lovești sau să te comporti așa!”.

Este indicat ca educatorul să vorbească despre frici într-un mod jucăuș. Poate fi de ajutor să se folosească de păpuși, jucării de pluș, povești etc. pentru a vorbi despre temeri. În acest mod, copiii își pot exprima mai ușor și mai bine sentimentele, ceea ce le dă un simț al controlului.

Este important ca educatorul să nu forțeze copilul să-și înfrunte temerile, să aibă răbdare cu el și să-i menajeze emoțiile. Copilul are nevoie de timp să înțeleagă ce sunt, cum apar sentimentele de teamă și cum să le depășească.

XI. Planificarea tematică pe an școlar

62

Temele și subtemele **despre emoții, care vor fi susținute de specialiști cu antepreșcolarii**, sunt organizate conform **planificării anului școlar**, pe 34 săptămâni (fiind excluse cele 2 săptămâni: **Altfel și Verde**). Temele propuse fac parte din unul din cele cinci domenii de dezvoltare și anume dezvoltarea socio-**emoțională**.

Dimensiunile acestui domeniu sunt: **interacțiunea cu adulții și cu copiii de vârste apropiate; comportamente prosoziale, de acceptare și de respectare a diversității; conceptul de sine și autocontrolul și expresivitate emoțională**. Prin temele și subtemele abordate în cadrul prezentului material dimensiunile mai sus expuse au fost conceptualizate.

Mai jos prezentăm schematic distribuția tematicilor și a subtemelor aferente, pe parcursul celor 34 de săptămâni ale anului școlar. Aceste subteme se vor realiza în fiecare zi din săptămâna/săptămânile alocate acestora.

Tematici	Săptămâna 1	Săptămâna 2	Săptămâna 3	Săptămâna 4
Recunoașterea și numirea emoțiilor	Despre mimică - când simt bucurie	Despre mimică - când simt bucurie	Despre mimică - când simt tristețe	Despre mimică - când simt tristețe

Tematici	Săptămâna 1	Săptămâna 2	Săptămâna 3	Săptămâna 4
Înțelegerea emoțiilor				

63

Tematici	Săptămâna 5	Săptămâna 6	Săptămâna 7	Săptămâna 8
Recunoașterea și numirea emoțiilor Înțelegerea emoțiilor	Despre mimică - când simt furie	Despre mimică - când simt furie	Recapitulare a subtemelor realizate	Despre tonul vocii - când simt bucurie

Tematici	Săptămâna 9	Săptămâna 10	Săptămâna 11	Săptămâna 12
Recunoașterea și numirea emoțiilor Înțelegerea emoțiilor	Despre tonul vocii - când simt tristețe	Despre tonul vocii - când simt furie	Despre mișcările corpului - când simt bucurie	Despre mișcările corpului - când simt bucurie

Tematici	Săptămâna 13	Săptămâna 14	Săptămâna 15	Săptămâna 16
Recunoașterea și numirea emoțiilor Înțelegerea emoțiilor	Despre mișcările corpului - când simt tristețe	Despre mișcările corpului - când simt tristețe	Despre mișcările corpului - când simt furie	Despre mișcările corpului - când simt furie

Tematici	Săptămâna 17	Săptămâna 18		
Recunoașterea și numirea emoțiilor Înțelegerea emoțiilor	Recapitularea subtemelor realizate	Recapitulare e finală a subtemelor tematicilor recunoașterea și numirea emoțiilor și înțelegerea emoțiilor		64

Tematici	Săptămâna 19	Săptămâna 20	Săptămâna 21	Săptămâna 22
Exprimarea emoțiilor Reglarea emoțională	Cum reacționez când sunt bucuros? Tehnici de relaxare cu ajutorul respirației	Cum reacționez când sunt bucuros? Tehnici de relaxare cu ajutorul respirației	Cum reacționez când sunt bucuros? Tehnici de relaxare cu ajutorul imaginației, poveștilor / filmelor	Cum reacționez când sunt bucuros? Tehnici de relaxare cu ajutorul imaginației, poveștilor / filmelor

Tematici	Săptămâna 23	Săptămâna 24	Săptămâna 25	Săptămâna 26
Exprimarea emoțiilor Reglarea emoțională	Recapitulare subtemele realizate	Cum reacționez când sunt trist? Tehnici de relaxare cu	Cum reacționez când sunt trist? Tehnici de relaxare cu	Cum reacționez când sunt trist? Tehnici de relaxare cu ajutorul cu

Tematici	Săptămâna 23	Săptămâna 24	Săptămâna 25	Săptămâna 26
		ajutorul respirației	ajutorul respirației	ajutorul imaginației, poveștilor / fi Imelor

Tematici	Săptămâna 27	Săptămâna 28	Săptămâna 29	Săptămâna 30
Exprimarea emoțiilor Reglarea emoțională	Cum reacționez când sunt trist? Tehnici de relaxare cu ajutorul cu ajutorul imaginației, poveștilor / fi Imelor	Recapitulare subtemele realizate	Cum reacționez când sunt furios? Tehnici de relaxare cu ajutorul respirației	Cum reacționez când sunt furios? Tehnici de relaxare cu ajutorul respirației

Tematici	Săptămâna 31	Săptămâna 32	Săptămâna 33	
Exprimarea emoțiilor Reglarea emoțională	Cum reacționez când sunt furios? Tehnici de relaxare cu ajutorul imaginației, poveștilor / fi Imelor	Cum reacționez când sunt furios? Tehnici de relaxare cu ajutorul imaginației, poveștilor / fi Imelor	Recapitular e finală a subtemelor realizate tematicilor exprimarea emoțiilor și reglarea emoțională	

Tematici	Săptămâna 34			
Recunoașterea și numirea emoțiilor Înțelegerea emoțiilor Exprimarea emoțiilor Reglarea emoțională	Recapitulare finală a tuturor subtemelor realizate recunoașterea și numirea emoțiilor; înțelegerea emoțiilor; exprimarea emoțiilor; reglarea emoțională			66

XII. Desfășurarea activităților cu antepreșcolarii

Înainte de a începe orice tip de activitate, care are la baza **învățarea antepreșcolarii despre emoții**, este necesar de stabilit un punct de reper la care se poate raporta, pentru a putea evalua progresul **înregistrat de aceștia**.

Se va folosi o grilă de evaluare inițială a antepreșcolarii (Anexa 1) și una finală (Anexa 2). Itemii regăsiți în cele două grile sunt identici și vizează aspecte precum:

- interacțiunea cu alte persoane (adulți și copii);
- modul în care mențin interacțiunile cu ceilalți;
- identificarea propriilor **emoțiilor**;
- identificarea **emoțiilor la ceilalți din jur**;
- modalitatea în care **antepreșcolarii reacționează la emoții**.

Ulterior aplicării grilelor, inițială și finală, se va realiza pentru fiecare antepreșcolar o **Fișă de apreciere a progresului legat de emoții** (Anexa 3) analizând toți itemii din acestea și astfel se va observa care sunt **progresele înregistrate și concluziile pentru fiecare copil în parte**.

În cele ce urmează se vor prezenta subtemele și modalitățile în care se vor desfășura activitățile cu antepreșcolarii.

XII.1 Despre mimică - când simt bucurie

Subtema **Despre mimică** - când simt bucurie face parte din tematicile **Recunoașterea și numirea emoțiilor și Înțelegerea emoțiilor** desfășurându-se pe parcursul a două săptămâni (săptămâna unu și doi).

Emoțiile se pot manifesta prin modalități multiple, iar copiii sunt învățați să recunoască ceea ce se numesc indici non-verbali ai emoțiilor, iar mimica este unul dintre acești indicatori. Pentru ca antepreșcolarii să poată identifica bucuria în concordanță cu mimica se pot folosi cartoane cu figuri diverse, precum cele din Anexa 4 - Cartoane cu figurine (emoții).

Fiecărui copil i se va da un carton care exprimă bucuria și va fi rugat să spună ce crede că înseamnă bucuria. Pentru a veni în sprijinul identificării emoției transmise prin mimică se pot adresa antepreșcolarilor întrebări de către specialiști, pentru a-i ajuta.

„Ce crezi că i se întâmplă acestui om?”

„Ți se pare că acest om este bucuros?”

„Tu când ai fața aceasta? Îmi poți spune mai multe despre asta? De ce ai avut această față? Ce făceai atunci?”

Joc de imaginație folosind cartoanele cu figurine

Copiii pot fi rugați să se gândească la o situație din viața lor, pe rând, cum ar fi *atunci când primesc o jucărie nouă și să aleagă o figură care exprimă mimica cu emoția pe care o simt.*

69

Primirea unei jucării reprezintă, de multe ori, o bucurie pentru copii și, de aceea, cei mai mulți au ales o față veselă. Întotdeauna se adresează întrebări pentru a verifica dacă așa se simt cu adevărat antepreșcolarii:

„Ai ales cartonul care exprimă bucurie. Să înțeleg că ești bucurios/ă atunci când primești o jucărie?” Îmi poți spune mai multe despre asta?”

Pot exista situații în care copiii să nu simtă bucurie când primesc o jucărie și să aleagă o altă față. Se vor adresa întrebări pentru a înțelege de ce a ales acea figurină:

„Ai ales o față..., îmi poți spune de ce ai ales această față?”

„Când ai primit o jucărie erai singur/ă? Cine ți-a dat-o? Unde erai?

Etc.

Situațiile la care se poate apela pentru a justifica motivele de bucurie pot fi diverse (*când mânâncă ceva dulce, când se plimbă cu familia, când se joacă cu animalul preferat, când se joacă în parc* etc.) astfel se pot exersa și discuta cu antepreșcolarii cât mai mult despre această emoție - bucuria.

Identificarea mimicii și corelarea cu o anumită emoție este un proces de durată și de aceea este important ca exercițiile să fie făcute repetitiv, până ce antepreșcolarii identifică, înțeleg și corelează informațiile despre emoția bucurie.

Lista materialelor necesare desfășurării activităților

Pentru desfășurarea activităților care au la baza învățarea emoției bucurie prin mimică, se pot folosi cartoane cu figurine care ilustrează această emoție. Anexa 4 - Cartoane cu figurine (emoții).

70

XII.2 Despre mimică - când simt tristețe

Subtema **Despre mimică - când simt tristețe** face parte din tematicile **Recunoașterea și numirea emoțiilor și Înțelegerea emoțiilor** desfășurându-se pe parcursul a două săptămâni (săptămâna trei și patru).

Pentru ca antepreșcolarii să poată să identifice tristețea în concordanță cu mimica se pot folosi cartoane cu figuri diverse din Anexa 4 - **Cartoane cu figurine (emoții)** amintită anterior.

Fiecărui copil i se va da un carton care exprimă tristețea și va fi rugat să spună ce crede că înseamnă această emoție. Pentru a veni în sprijinul identificării emoției transmise prin mimică se pot adresa antepreșcolarilor întrebări de către specialiști, pentru a-i ajuta:

„Acest om este trist?”

„Ce crezi că i se întâmplă acestui om de este trist?”

„Tu când ai fața aceasta? Îmi poți spune mai multe despre asta? De ce ai avut această față? Ce făceai atunci?”

Joc de imaginație folosind cartoanele cu figurine

Copiii sunt rugați să se gândească la o situație din viața lor, pe rând, cum ar fi atunci când *își pierd jucăria preferată și să aleagă o figură care exprimă mimica cu emoția pe care o simt.*

Pierderea jucăriei preferate reprezintă, de cele mai multe ori, motiv de tristețe pentru un copil, însă se vor adresat întotdeauna întrebări pentru a verifica că ceea ce simt antepreșcolarii este tristețe:

„Ai ales cartonul care exprimă tristețea. Să înțeleg că ești trist/ă atunci când îți pierzi jucăria?” Îmi poți spune mai multe despre asta?”

Situațiile la care se poate apela pentru a justifica motivele care provoacă tristețea pot fi diverse (*când pierd animalul de companie, când nu pot sta mai mult la joacă în parc, când fratele/sora nu se joacă cu ei etc.*) astfel se pot exercita și discuta cu antepreșcolarii cât mai mult despre această emoție - tristețea.

Identificarea mimicii și corelarea cu o anumită emoție este un proces de durată și de aceea este important ca exercițiile să fie făcute repetitiv, până ce antepreșcolarii identifică, înțeleg și corelează informațiile despre emoția tristețe.

Lista materialelor necesare desfășurării activităților

Pentru desfășurarea activităților care au la baza învățarea emoției tristețe prin mimică, se pot folosi cartoane cu figurine care ilustrează această emoție Anexa 4 - Cartoane cu figurine (emoții).

XII.3 **Despre mimică** - când simt furie

Subtema **Despre mimică** - când simt furie face parte din tematicile **Recunoașterea și numirea emoțiilor și Înțelegerea emoțiilor** desfășurându-se pe parcursul a două săptămâni (săptămâna cinci și șase).

Pentru ca antepreșcolarii să poată să identifice furia în concordanță cu mimica se pot folosi cartoane cu figuri diverse din Anexa 4 - Cartoane cu figurine (emoții) amintită anterior.

Fiecărui copil i se va da un carton care exprimă furia și va fi rugat să spună ce crede că înseamnă această emoție. Pentru a veni în sprijinul identificării emoției transmise prin mimică se pot adresa antepreșcolarilor întrebări de către specialiști, pentru a-i ajuta:

„Acest om este furios?”

„Ce crezi că i se întâmplă acestui om de este furios?”

„Tu când ai fața aceasta? Îmi poți spune mai multe despre asta? De ce ai avut această față? Ce făceai atunci?”

Joc de imaginație folosind cartoanele cu figurine

Copiii sunt rugați să se gândească la o situație din viața lor, pe rând, cum ar fi atunci când *cineva îi împinge/lovesc în parc și să aleagă o figură care exprimă mimica cu emoția pe care o simt.*

De cele mai multe ori, antepreșcolarii simt furie dacă cineva îi împinge/lovește în parc, dar se vor adresa întotdeauna întrebări pentru a verifica dacă ceea ce simt copiii este furie:

„Ai ales cartonul care exprimă furia. Să înțeleg că ești furios/ă atunci când cineva te împinge/lovește în parc?” Îmi poți spune mai multe despre asta?”

73

Situațiile la care se poate apela pentru a justifica motivele de furie pot fi diverse (*cineva le ia jucăria preferată, cineva le ia dulcele din mână* etc.) astfel se pot exersa și discuta cu antepreșcolarii cât mai mult despre această emoție - furia.

Identificarea mimicii și corelarea cu o anumită emoție este un proces de durată și de aceea este important ca exercițiile să fie făcute repetitiv, până ce antepreșcolarii identifică, înțeleg și corelează informațiile despre emoția furie.

Lista materialelor necesare desfășurării activităților

Pentru desfășurarea activităților care au la baza învățarea emoției furie prin mimică, se pot folosi cartoane cu figurine care ilustrează această emoție - Anexa 4 - Cartoane cu figurine (emoții).

XII.4 Recapitularea subtemelor realizate

În cadrul săptămânii de recapitulare (săptămâna șapte) se va trece prin toate activitățile realizate, dar se va pune accent pe întrepătrunderea emoțiilor.

Fiecare antepreșcolar va fi invitat să aleagă un carton care reprezintă o emoție și se vor adresa întrebări pentru a-i ajuta:

„Ce crezi că i se întâmplă acestui om?”

„Cum ți se pare că este acest om? (*bucuros, trist, furios etc.*)?”

„Tu când ai fața aceasta? Îmi poți spune mai multe despre asta? De ce ai avut această față? Ce făceai atunci?”

Ulterior, după ce copilul spune ce părere are, pot fi invitați și ceilalți antepreșcolari să vorbească despre acea emoție și în ce circumstanțe au simțit-o. Este important ca o varietate de situații să fie expuse astfel încât copiilor să le fie mai ușor să asocieze mimica cu o anumită emoție.

În ceea ce privește exercițiile de imaginație, în săptămâna de recapitulare se va apela la exemple noi din partea specialiștilor, amestecând emoțiile. Se vor expune, pe rând, aceste situații și fiecare copil va explica când s-a simțit așa, ce făcea, cu cine mai era etc.

Exercițiile de imaginație pot fi prezentate împreună cu cartoanele, în sensul în care atunci când educatorul prezintă o situație imaginară

fiecare copil va trebui să ridice cartonul cu emoția pe care el crede că o reprezintă și apoi se pot purta discuții despre acea emoție.

Este important ca specialiștii să folosească întrebări ajutătoare pentru a se asigura că antepreșcolarii au înțeles și corelează mimica cu emoția aferentă, fie că vorbim de bucurie, tristețe sau furie.

75

Lista materialelor necesare desfășurării activităților

Pentru desfășurarea activităților care au la baza învățarea emoțiilor (bucurie, tristețe, furie) prin mimică, se pot folosi cartoane cu figurine care ilustrează această emoție - Anexa 4 - Cartoane cu figurine (emoții).

XII.5 Despre tonul vocii - când simt bucurie

Subtema Despre tonul vocii - când simt bucurie face parte din tematicile **Recunoașterea și numirea emoțiilor și Înțelegerea emoțiilor desfășurându-se pe parcursul a o săptămână (săptămâna opt).**

Emoțiile se pot manifesta prin moduri multiple, iar copiii vor fi învățați să recunoască ceea ce se numesc indici non-verbali ai emoțiilor, tonul vocii fiind un alt element din această categorie de indici.

Pentru ca antepreșcolarii să poată identifica emoția - bucurie, transmisă prin intermediul tonului vocii, se enunță o frază precum „*Pune te rog jucăriile jos și vino la mine!*” pe un ton *bucuros*.

Ulterior se discutată cu copiii despre tonul folosit pentru rostirea frazei, recurgând la întrebări precum:

„Vă place vocea cu care am rostit fraza? De ce vă place?”

„Îmi puteți spune când auziți vocea asta (*cu bucurie*) cum vă simțiți?”

„Voi când vorbiți cu bucurie? Îmi puteți povesti mai multe despre asta?”

În cazul în care copiilor nu le placea tonul bucuros în care s-a rostit fraza se adresează întrebări pentru a afla de ce:

„De ce nu vă place vocea bucuroasă? Îmi puteți povesti mai multe despre asta?”

„Ce simțiți atunci când auziți o voce bucuroasă?”

Frazele folosite pentru ca antepreșcolarii să identifice tonul bucuros vor putea fi schimbate ori de cât ori consideră specialistul astfel încât informația legată de această emoție să fie receptată.

Cartonașe cu emoții pentru identificarea emoției transmise prin tonul vocii

O altă activitate poate să fie un mixt între enunțarea unei fraze pe un ton bucuros și invitația antepreșcolarilor să ridice cartonul cu emoția (Anexa 4) pe care ei consideră că o reprezintă tonul vocii. Dacă copiii nu identifică emoția se recurge la întrebări din partea specialistului, pentru a afla de ce nu corelează tonalitatea bucuroasă cu bucuria.

Lista materialelor necesare desfășurării activităților

Pentru desfășurarea activităților care au la baza învățarea emoției bucurie prin tonul vocii se poate folosi o listă cu fraze precum cele din Anexa 5 - **Fraze folosite pentru transmiterea emoțiilor**. Specialistul se

poate înregistra pe un telefon/reportofon și ulterior poate folosi aceste înregistrări pe parcursul întregii activități în care lucrează cu antepreșcolarii.

Cartoane cu figurine (emoții) (Anexa 4) au putut fi folosite și în cadrul acestei activități, pentru a facilita procesul de învățare al emoțiilor de către antepreșcolarii.

77

XII.6 Despre tonul vocii - **când simt tristețe**

Subtema Despre tonul vocii - **când simt tristețe** face parte din tematicile **Recunoașterea și numirea emoțiilor și Înțelegerea emoțiilor desfășurându-se pe parcursul a o săptămână (săptămâna nouă).**

Pentru ca antepreșcolarii să poată să identifice emoția - **tristețe**, transmisă prin intermediul tonului vocii, se enunță fraza: „*Pune te rog jucăriile jos și vino la mine!*” pe un ton *trist*.

Ulterior se discutată cu copiii despre tonul folosit pentru rostirea frazei, folosind întrebări precum:

„Vă place vocea cu care am rostit fraza? De ce vă place?”

„Îmi puteți spune când auziți vocea asta (cu tristețe) cum vă simțiți?”

„Voi când vorbiți cu tristețe? Îmi puteți povesti mai multe despre asta?”

În cazul în care copiilor nu le placea tonul trist în care s-a rostit fraza se adrează întrebări pentru a afla de ce:

„De ce nu vă place vocea tristă? Îmi puteți povesti mai multe despre asta?”

„Ce simțiți atunci când auziți o voce tristă?”

„Voi când sunteți triști? Îmi puteți spune mai multe despre asta?”

„Ce se întâmplă când vorbiți cu tristețe? Îmi puteți spune mai multe despre asta?”

Cartonașe cu emoții pentru identificarea emoției transmise prin tonul vocii

O altă activitate poate să fie un mixt între enunțarea unei fraze pe un ton trist și invitația antepreșcolarii să ridice cartonul cu emoția (Anexa 4) pe care ei consideră că o reprezintă tonul vocii. Dacă copiii nu identifică emoția se recurge la întrebări din partea specialistului, pentru a afla de ce nu corelează tonalitatea tristă cu tristețea.

Lista materialelor necesare desfășurării activităților

Pentru desfășurarea activităților care au la baza învățarea emoției tristețe prin tonul vocii se poate folosi o listă cu fraze precum cele din Anexa 5 - **Fraze folosite pentru transmiterea emoțiilor**. Specialistul se poate înregistra pe un telefon/reportofon și ulterior poate folosi aceste înregistrări pe parcursul întregii activități în care lucrează cu antepreșcolarii.

Cartoane cu figurine (emoții) (Anexa 4) au putut fi folosite și în cadrul acestei activități, pentru a facilita procesul de învățare al emoțiilor de către antepreșcolarii.

XII.7 Despre tonul vocii - când simt furie

Subtema Despre tonul vocii - când simt furie face parte din tematicile **Recunoașterea și numirea emoțiilor și Înțelegerea emoțiilor** desfășurându-se pe parcursul a o săptămână (săptămâna zece).

Pentru ca antepreșcolarii să poată să identifice emoția - furia, transmisă prin intermediul tonului vocii, se enunță fraza: „*Pune te rog jucăriile jos și vino la mine!*” pe un ton *furios*.

Ulterior se discută cu copiii despre tonul folosit pentru rostirea frazei, folosind întrebări precum:

„Vă place vocea cu care am rostit fraza? De ce vă place?”

„Îmi puteți spune când auziți vocea asta (*cu furie*) cum vă simțiți?”

„Voi când vorbiți cu furie? Îmi puteți povesti mai multe despre asta?”

În cazul în care copiilor nu le placea tonul furios în care s-a rostit fraza se adresau întrebări pentru a afla de ce:

„De ce nu vă place vocea furioasă? Cum vă simțiți când o auziți?”

„Voi când sunteți furioși? Îmi puteți spune mai multe despre asta?”

„Ce se întâmplă când vorbiți cu furie? Îmi puteți spune mai multe despre asta?”

Cartonașe cu emoții pentru identificarea emoției transmise prin tonul vocii

O altă activitate poate să fie un mixt între enunțarea unei fraze pe un ton furios și invitația antepreșcolarii să ridice cartonul cu emoția (Anexa 4) pe care ei consideră că o reprezintă tonul vocii. Dacă copiii nu identifică emoția se recurge la întrebări din partea specialistului, pentru a afla de ce nu corelează tonalitatea furioasă cu furia.

Lista materialelor necesare desfășurării activităților

Pentru desfășurarea activităților care au la baza învățarea emoției furie prin tonul vocii se poate folosi o listă cu fraze precum cele din Anexa 5 - **Fraze folosite pentru transmiterea emoțiilor**. Specialistul se poate înregistra pe un telefon/reportofon și ulterior poate folosi aceste înregistrări pe parcursul întregii activități în care lucrează cu antepreșcolarii.

Cartoane cu figurine (emoții) (Anexa 4) au putut fi folosite și în cadrul acestei activități, pentru a facilita procesul de învățare al emoțiilor de către antepreșcolarii.

XII.8 Despre mișcările corpului - când simt bucurie

Subtema **Despre mișcările corpului - când simt bucurie** face parte din tematicile **Recunoașterea și numirea emoțiilor și Înțelegerea**

emoțiilor desfășurându-se pe parcursul a două săptămâii (săptămâna 11 și 12).

Emoțiile se pot manifesta prin moduri multiple, iar copiii pot fi învățați să recunoască ceea ce se numesc indici non-verbali ai emoțiilor, poziționarea corpului și mișcările acestuia sunt unii dintre acești indicatori.

81

Experții psihologi au interpretări multiple legate de poziționarea corpului și emoția pe care o exprimă aceasta. Mai jos se prezintă succint o parte dintre acestea:

- *Brațele încrucișate la piept:* se consideră că brațele în acest context pot fi ca un scut de protecție. O persoană care stă în acest mod când vorbește poate exprima nesiguranță, reticență de a-și exprima emoțiile sau ostilitate (brațul drept stă deasupra celui stâng);
- *Picioare lipite sau încrucișate:* acea persoană care stă într-o astfel de poziție simte nevoia de a se proteja, ca urmare a unei stări de teamă sau neîncredere în sine.

Pentru ca antepreșcolarii să poată să identifice și să numească emoția - *bucuria* în concordanță cu mișcările corpului se pot folosi imagini cu diverse poziții/mișcări ale corpului. Fiecare copil este invitat să aleagă o imagine dintre cele care exprimă *bucuria* și să spună ce crede că înseamnă această emoție. Pentru a veni în sprijinul identificării emoției transmise prin mișcările corpului de pe imagini, antepreșcolarii li se pot adresa întrebări de către specialiști pentru a-i ajuta:

- „Ce crezi despre această imagine?”

- „Copilul/omul este bucuros/ă? De ce crezi asta?”
- „Ce crezi că i se întâmplă acestui copil/om de este bucuros/ă?”
- „Tu când ai stat așa?... (în funcție de imaginea arătată). Îmi poți spune mai multe despre asta?”
- „Tu când simți bucurie? Îmi poți spune mai multe despre asta?”

82

Dacă copiilor le este greu să identifice emoția - bucuria aferentă unei imagini se pot oferi exemple proprii ale educatorului/expertului. Acesta din urmă poate alege o imagine în care mișcarea corpului exprimă bucuria, și poate oferit detalii din activitatea de la creșă, astfel încât antepreșcolarii să poată corela mai ușor informația primită despre emoții și modul de manifestarea a acestora, prin pozițiile corpului. Replicile folosite pot fi asemănătoare celor ce urmează:

- „Eu simt bucurie când vin la creșă și vă văd că zâmbiți.”
- „Eu sunt bucuroasă când voi vă jucați unii cu alții.”
- „Eu sunt bucuroasă când voi vă îmbrățișați unii cu alții.”

Lista materialelor necesare desfășurării activităților

Pentru buna desfășurare a activității legate de identificarea emoțiilor prin intermediul poziției/mișcării corpului se pot folosi imagini printate, care să exprime bucuria - Anexa 6 - **Imagini cu poziții/mișcări ale corpului care exprimă bucurie.**

XII.9 Despre mișcările corpului - când simt tristețe

Subtema **Despre mișcările corpului - când simt tristețe** face parte din tematicile **Recunoașterea și numirea emoțiilor și Înțelegerea emoțiilor** desfășurându-se pe parcursul a două săptămâii (săptămâna 13 și 14).

Pentru ca antepreșcolarii să poată identifica și numi emoția - *tristețea* în concordanță cu mișcările corpului se pot folosi imagini cu diverse poziții/mișcări ale corpului. Fiecare copil este invitat să aleagă o imagine dintre cele care exprimă *tristețea* și să spună ce crede că înseamnă această emoție. Pentru a veni în sprijinul identificării emoției transmise prin mișcările corpului de pe imagini, antepreșcolarii li se pot adresa întrebări de către specialiști pentru a-i ajuta:

„Ce crezi despre această imagine?”

„Copilul/omul este trist/ă? De ce crezi asta?”

„Ce crezi că i se întâmplă acestui copil/om de este trist/ă?”

„Tu când ai stat așa?... (în funcție de imaginea arată). Îmi poți spune mai multe despre asta?!”

„Tu când simți tristețe? Îmi poți spune mai multe despre asta?”

Dacă copiilor le este greu să identifice emoția - *tristețea* aferentă unei imagini se pot oferi exemple proprii ale educatorului/expertului. Acesta din urmă poate alege o imagine în care mișcarea corpului exprimă

tristețe, și poate oferit detalii din activitatea de la creșă, astfel încât antepreșcolarii să poată corela mai ușor informația primită despre emoții și modul de manifestarea a acestora prin pozițiile corpului. Replicile folosite pot fi asemănătoare celor ce urmează:

„Eu simt tristețe când voi vă certați.”

„Eu sunt tristă când voi nu vă jucați unii cu alții.”

„Eu sunt tristă când nu doriți să vă îmbrățișați unii cu alții.”

Lista materialelor necesare desfășurării activităților

Pentru buna desfășurare a activității legate de identificarea emoțiilor prin intermediul poziției/mișcării corpului se pot folosi imagini printate, care să exprime tristețe - Anexa 7 - **Imagini cu poziții/mișcări ale corpului care exprimă tristețe**.

XII.10 **Despre mișcările corpului** - când simt furie

Subtema **Despre mișcările corpului** - când simt furie face parte din tematicile **Recunoașterea și numirea emoțiilor și Înțelegerea emoțiilor** desfășurându-se pe parcursul a două săptămâii (săptămâna 15 și 16).

Pentru ca antepreșcolarii să poată identifica și numi emoția - *furie* în concordanță cu mișcările corpului se pot folosi imagini cu diverse poziții/mișcări ale corpului. Fiecare copil este invitat să aleagă o imagine dintre cele care exprimă *furia* și să spună ce crede că înseamnă această emoție. Pentru a veni în sprijinul identificării emoției transmise

prin mișcările corpului de pe imagini, antepreșcolarii li se pot adresa întrebări de către specialiști pentru a-i ajuta:

„Ce crezi despre această imagine?”

„Copilul/omul este furios/ă? De ce crezi asta?”

„Ce crezi că i se întâmplă acestui copil/om de este furios/ă?”

„Tu când ai stat așa?... (în funcție de imaginea arată). Îmi poți spune mai multe despre asta?”

„Tu când simți furie? Îmi poți spune mai multe despre asta?”

Dacă copiilor le este greu să identifice emoția - *furia* aferentă unei imagini se pot oferi exemple proprii de ale educatorului/expertului. Acesta din urmă poate alege o imagine în care mișcarea corpului exprimă *furie*, și poate oferi detalii din activitatea de la creșă, astfel încât antepreșcolarii să poată corela mai ușor informația primită despre emoții și modul de manifestare a acestora prin pozițiile corpului. Replicile folosite pot fi asemănătoare celor ce urmează:

„Eu simt furie când voi vă îmbrânciți.”

„Eu sunt furioasă când voi țipați unii la alții.”

Lista materialelor necesare desfășurării activităților

Pentru buna desfășurare a activității legate de identificarea emoțiilor prin intermediul poziției/mișcării corpului s-au folosit imagini printate, care să exprime furie - Anexa 8 - **Imagini cu poziții/mișcări ale corpului care exprimă furie.**

XII.11 Recapitularea subtemelor realizate

În această săptămână (săptămâna 17) se reiau activitățile desfășurate pentru subtemele legate de tonul vocii și mișcările corpului care vor ajuta la fixare informațiilor pentru antepreșcolari.

Pentru a identifica emoția transmisă prin tonul vocii, când se rostește o frază, specialistul poate să rostească fraza folosind toate tonalitățile (*bucurie, tristețe, furie*) una după alta și să adreseze întrebări ajutoare antepreșcolarilor:

„Acum tonul folosit este unul de *bucurie*? Sau de *tristețe*? Sau de *furie*?

„Unde ai mai auzit tonul acesta?”

„Tu ai vorbit pe tonul acesta (*cu bucurie, cu tristețe, cu furie*)? Când? Ce făceai? Îmi puteți spune mai multe despre asta?”

Pentru ca antepreșcolarii să identifice emoția în funcție de poziționarea corpului se pot amesteca toate imaginile din săptămânile anterioare iar aceștia vor putea alege una și să spună ce emoție reprezintă, când au simțit-o, ce făceau în acele momente. Pentru ca activitatea să fie și mai interactivă ceilalți antepreșcolari sunt sugați și ei să intervină cu propria lor experiență despre acea imagine.

Lista materialelor necesare desfășurării activităților

Pentru buna desfășurare a activității legate de identificarea emoțiilor prin intermediul poziției/ mișcării corpului se pot folosi imagini printate, care să exprime bucuria, tristețea și furia (Anexa 6, Anexa 7 și Anexa 8)

87

XII.12 Recapitulare finală a subtemelor tematicilor

În cadrul acestei săptămâni (săptămâna 18) se reiau toate subtemele tematicilor recunoașterea și numirea emoțiilor și înțelegerea emoțiilor, readucând pe tapet toate activitățile desfășurate cu antepreșcolarii pe parcursul săptămânilor anterioare.

Emoțiile se pot manifesta prin modalități multiple, iar antepreșcolarii au fost ajutați să identifice ceea ce se numesc indici non-verbali ai emoțiilor, precum mimica, tonul vocii sau mișcările corpului.

Identificarea mimicii, tonului vocii sau a mișcărilor corpului și corelarea acestora cu o anumită emoție este un proces de durată și de aceea este important ca activitățile să fie făcute repetitiv, până ce antepreșcolarii reușesc să identifice, înțeleagă și să coreleze informațiile.

Înțelegerea emoțiilor este un proces diferit de la un copil la altul și de aceea fiecare antepreșcolar trebuie ascultat în parte, fără a compara sau a trage concluzii legate de experiențele acestora.

Lista materialelor necesare desfășurării activităților

Pentru identificarea emoțiilor pe baza tonului folosit se pot folosi cartoanele (Anexa 4) și lista frazelor (Anexa 5).

Pentru buna desfășurare a activității legate de identificarea emoțiilor prin intermediul poziției/mișcării corpului se pot folosi imagini printate, care să exprime bucuria, tristețea și furia (Anexa 6, Anexa 7 și Anexa 8)

88

XII.13 Cum reacționez când sunt bucuros? Tehnici de relaxare cu ajutorul respirației

Subtema **Cum reacționez când sunt bucuros? Tehnici de relaxare cu ajutorul respirației** face parte din tematicile **Exprimarea emoțiilor** Reglarea emoțională desfășurându-se pe parcursul a două săptămâni (săptămâna 19 și 20).

Copiii trebuie expuși la diferite activități pentru a putea înțelege ce este bucuria și cum se manifestă aceasta în viața de zi cu zi, pentru a putea să o exprime, dar, mai ales, să își poată regla corpul pentru a înțelege această emoție.

Deși bucuria este o emoție pozitivă, care în mod normal ar trebuie să fie ușor de exprimat, unii copiii nu știu cum să reacționeze într-o situație care le provoacă bucuria, fie că nu pot identifica starea ca fiind una de bucurie, fie nu au sunt obișnuiți să-și exprime trăirile.

Există unele semne clare care indică faptul că un copil este bucuros, dintre care amintim de:

- Zâmbesc/râd;
- Țopăie și sar în sus;
- Îmbrățișează pe ceilalți din jur etc.;

89

În egală măsură, unii copii nu știu să-și exprime bucuria și au reacții ușor atipice atunci când sunt bucurosi precum:

- Se retrag într-un colț de cameră;
- Nu mai reacționează deloc (sintagma „a înghețat” în aceeași poziție);
- Îi resping pe ceilalți din jurul lor etc.

Este important să se accepte de către educator/expert toate emoțiile pe care copiii le simt și le manifestă, indiferent de modalitatea în care o fac. Este recomandabil ca întotdeauna adultul (educatorul/expertul) să înțeleagă că emoțiile sale, spre deosebire de cele ale antepreșcolarilor în aceeași situație, sunt diverse deoarece emoțiile sunt percepute diferit de un copil comparativ cu o persoană adultă.

Acceptul adultului în ceea ce privește emoțiile antepreșcolarilor poate fi transmis prin mesaje verbale și/sau nonverbale, astfel încât aceștia din urmă să înțeleagă faptul că educatorul/expertul le este alături și îi înțelege, indiferent de modul de manifestare al emoțiilor.

În fiecare zi se pot întâmpla lucruri care să provoace antepreșcolarilor „furtuni emoționale”, care, de multe ori, nu sunt înțelese de ceilalți din jur, fie ei părinți sau educatori. Aceste „furtuni”

pot fi generate de lucruri precum: cineva le ia jucăriile, îi împing, le vorbesc urât etc.. În momentele în care o persoană este stresată, aceasta nu poate îndeplini obiectivele zilnice. Același lucru se întâmplă și cu antepreșcolarii, dacă simt emoții puternice nu pot face activitățile lor zilnice: să meargă la creșă, să se joace, să vorbească cu alții etc.

90

Copiii trebuie expuși la diferite activități ce presupun modalități de respirație, pentru a putea învăța cum să-și gestioneze emoțiile, în cazul de față *bucuria*, dar, mai ales, cum este indicat să reacționeze când o simt.

Copiii li se explică mai întâi ce înseamnă să respiri pentru a te liniști. Fiecare om respiră pentru a putea trăi, însă atunci când vine vorba de respirație pentru a putea să te liniștești atunci când simți o emoție puternică, lucrurile stau diferit. Secretul pentru ca antepreșcolarii să simtă liniște în corp și minte când simt o emoție puternică - în cazul de față - *bucuria* - este de a învăța să respire.

Fiecare copil își pune mîna în dreptul inimii, care este situată în mijlocul pieptului și își imaginează că inima lor este caldă. În timp ce țin mîna în dreptul inimii respiră ușor, mult mai lent decât de obicei și se gîndesc la ceva ce îi face fericiți (păpușa preferată, mașina preferată, animalul preferat, mîncarea preferată etc.)

În timp ce se gîndesc la ceva plăcut antepreșcolarii respiră încet și simt că toată fericirea din lume este în inima lor, simt o căldură în inima lor. După ce simt fericirea în inima lor pot trimite căldura către cel mai bun prieten, mama lor sau animalului preferat.

Pentru a putea conștientiza că liniștea trebuie să facă parte din viața lor, copiii trebuie să exerseze această activitate de multe ori și să simtă că inima lor este caldă ca un soare.

O altă activitate ce poate fi folosită și care se referă la tehnici de respirație este cea în care antepreșcolarii învăț să respire numărând până la trei, patru sau cinci (în funcție de ritmul fiecăruia în parte) în timp ce inspiră și la fel numărând în timp ce expiră.

Pentru unele persoane este mai confortabil să țină ochii închiși atunci când inspiră și expiră și numără până la trei/patru sau cinci, dar unora le place să stea cu ei deschiși. Modul în care antepreșcolarii învăț să respire este o alegere proprie, sub îndrumarea specialistului din creșă.

Prin exersarea tehnicilor de respirație centrate pe inimă, pe a număra în timp ce inspiră și expiră până la trei/patru sau cinci și gândul la ceva pozitiv, antepreșcolarii învăț cum să reacționeze la emoții puternice simțite.

Dacă la început antepreșcolarii le este dificil să respire conform metodelor învățate, prin repetiție pot să și le însușească ca niște obiceiuri de zi cu zi, care să-i ajute să depășească mai facil emoțiile, fie ele pozitive sau mai puțin pozitive.

Este important că exercițiile de respirație să se repete, astfel încât antepreșcolarii să se poată familiariza cu modul de manifestare a emoțiilor, a circumstanțelor în care le simt sau le percep și să poată învăța să se liniștească folosind tehnicile de respirație.

Lista materialelor necesare **desfășurării activităților**

Pentru a introduce antepreșcolarii într-o stare de relaxare se poate folosi muzică ambientală, iar exercițiile de respirație se pot realiza în șezut sau întinși pe spate (pe cover).

92

XII.14 **Cum reacționez când sunt bucuros?** Tehnici de relaxare cu ajutorul imaginației, poveștilor/filmelor

Subtema **Cum reacționez când sunt bucuros? Tehnici de relaxare cu ajutorul imaginației, poveștilor/filmelor** face parte din tematicile Exprimarea emoțiilor Reglarea emoțională desfășurându-se pe parcursul a două săptămâni (săptămâna 21 și 22).

Vizionare de filme

Antepreșcolarii pot viziona un film scurt despre emoții și ulterior le pot fi adresate întrebări despre personajele văzute, pentru a reuși să înțeleagă mai bine emoția - *bucuria*. Se poate folosi filmul care se regăsește în (Anexa 9)

<https://www.youtube.com/watch?v=Kc7NkhL1bjU>

După ce copiii urmăresc filmul discută despre bucurie răspunzând la întrebări adresate de specialist precum:

„Când era mașina bucuroasă?”

„De ce crezi că oamenii sunt bucuroși?”

„Tu când ai fost bucuros/ă ultima dată? Îmi poți spune mai multe despre asta?”

Dacă copiii le-a fost greu să răspundă la întrebări educatorul/expertul acesta poate recurge la propriile exemple despre bucurie și ulterior să reia întrebările despre filmul vizionat:

„Eu ultima dată am fost bucuroasă când am dansat cu fetița mea.”

„Când sunt bucuros/bucuroasă simt că corpul meu este plin de energie.”

„Voi ce simțiți când sunteți bucuroși?”

Un alt film ce poate fi folosit pentru ca antepreșcolarii să înțeleagă mai bine modul în care se poate reacționa la bucurie a fost **Bunicuța Fericită** care se regăsește în (Anexa 9) <https://www.youtube.com/watch?v=-ChFABkO-4k>

După ce copiii urmăresc filmul li se adresează întrebări, ca să poată vorbi despre bucurie:

„Când era bunicuța bucuroasă? Ce făcea?”

„Să înțeleg că bunicuța era bucuroasă indiferent de situație? Ce părere aveți despre asta, a reacționat bine bunicuța să fie tot timpul bucuroasă? Să vorbim mai multe despre asta.”

„Voi ați fost bucuroși ca bunicuța? Ce ați făcut de ați fost bucuroși?”

Întrebările de mai sus se pot relua pentru fiecare personaj/situație din poveste, facilitând astfel procesul de învățare al emoțiilor de către antepreșcolari.

Imaginarea unor situații în care antepreșcolarii sunt bucuroși

Pentru a fi mai ușor pentru antepreșcolari să înțeleagă *bucuria*, fiecare copil poate fi pus să-și imagineze o situație în care el era bucuros acasă (*când stă cu familia, când se joacă cu fratele/sora, când primește o jucărie nouă* etc.). Se adresează întrebări suplimentare pentru a înțelege mai bine când se simte copilul bucuros:

„Ești bucuros/ă când stai cu familia ta? Ce faceți împreună?”

„Ce simți când ești bucuros/ă? (*în corp, inimă* etc.) Îmi poți spune mai multe despre asta?”

„Când a fost bucuros colegul XXX?”

„Voi ce părere aveți despre ce a simțit colegul XXX când a stat cu familia lui? Ați fost și voi în această situație? Îmi puteți povesti mai multe?”

Se poate apela la imaginile din Anexa 10 astfel încât atunci când antepreșcolarii vorbesc despre bucurie pot alege și o imagine care corespunde cu starea lor interioară.

Ulterior, în altă zi, se poate alege un alt context, cum ar fi la creșă, la plimbare etc., în care fiecare antepreșcolar să spună când este bucuros în acele contexte răspunzând la întrebările suplimentare și alegând din imaginile din Anexa 10 care corespund cu starea lor interioară.

Identificarea bucuriei ca stare este un proces de durată și de aceea este important ca exercițiile să fie făcute repetitiv, până când antepreșcolarii percep mult mai ușor ce este bucuria ca emoție.

Lista materialelor necesare desfășurării activităților

Pentru buna desfășurare a activităților referitoare la modul în care antepreșcolarii reacționează când sunt bucuroși se pot folosi filme/imagini care se regăsesc în Anexele 9 și 10 și se poate discuta pe marginea acestora.

95

XII.15 Recapitularea subtemelor realizate

În această săptămână (săptămâna 23) se reiau activitățile desfășurate pentru subtemele legate de **Cum reacționez când sunt bucuros? Tehnici de relaxare cu ajutorul respirației și Cum reacționez când sunt bucuros? Tehnici de relaxare cu ajutorul imaginației, poveștilor/filmelor.**

Ideea centrală a recapitulării este ca antepreșcolarii să-și fixeze informațiile despre modalitățile în care ei pot reacționa când simt bucurie.

Lista materialelor necesare desfășurării activităților

Pentru buna desfășurare a activităților referitoare la modul în care antepreșcolarii reacționează când sunt bucuroși se pot folosi filme/imagini/tehnici de relaxare.

Se pot viziona filme cu antepreșcolarii precum cele din Anexa 9 sau se pot folosi altele noi. **În ceea ce privește imaginile**, se pot folosi cele din Anexa 10 sau altele noi.

Pentru tehnicile de relaxare prin intermediul respirației se poate folosi muzică ambientală și exercițiile se pot face pe sol.

XII.16 Cum reacționez când sunt trist? Tehnici de relaxare cu ajutorul respirației

Subtema **Cum reacționez când sunt trist? Tehnici de relaxare cu ajutorul respirației** face parte din tematicile **Exprimarea emoțiilor** și **Reglarea emoțională** desfășurându-se pe parcursul a două săptămâni (săptămâna 24 și 25).

Copiii trebuie expuși la diferite activități ce presupun modalități de respirație, pentru a putea învăța cum să-și gestioneze emoțiile, în cazul de față *tristețea*, dar, mai ales, cum este indicat să reacționeze când o simt.

Copiii li se explică mai întâi ce înseamnă să respiri pentru a te liniști. Fiecare om respiră pentru a putea trăi, însă atunci când vine vorba de respirație pentru a putea să te liniștești atunci când simți o emoție puternică, lucrurile stau diferit. Secretul pentru ca antepreșcolarii să simtă liniște în corp și minte când simt o emoție puternică - în cazul de față - *tristețea* - este de a învăța să respire.

Fiecare copil își pune mâna în dreptul inimii, care este situată în mijlocul pieptului și își imaginează că inima lor este caldă. În timp ce țin mâna în dreptul inimii respiră ușor, mult mai lent decât de obicei și se

gândesc la ceva ce îi face fericiți (păpușa preferată, mașina preferată, animalul preferat, mâncarea preferată etc.)

În timp ce se gândesc la ceva plăcut antepreșcolarii respiră încet și simt că toată fericirea din lume este în inima lor, simt o căldură în inima lor. După ce simt fericirea în inima lor pot trimite căldura către cel mai bun prieten, mama lor sau animalului preferat.

97

Pentru a putea conștientiza că liniștea trebuie să facă parte din viața lor, copiii trebuie să exerseze această activitate de multe ori și să simtă că inima lor este caldă ca un soare.

O altă activitate ce poate fi folosită și care se referă la tehnici de respirație este cea în care antepreșcolarii învăță să respire numărând până la trei, patru sau cinci (în funcție de ritmul fiecăruia în parte) în timp ce inspiră și la fel numărând în timp ce expiră.

Pentru unele persoane este mai confortabil să țină ochii închiși atunci când inspiră și expiră și numără până la trei/patru sau cinci, dar unora le place să stea cu ei deschiși. Modul în care antepreșcolarii învăță să respire este o alegere proprie, sub îndrumarea specialistului din creșă.

Prin exersarea tehnicilor de respirație centrate pe inimă, pe a număra în timp ce inspiră și expiră până la trei/patru sau cinci și gândul la ceva pozitiv, antepreșcolarii învăță cum să reacționeze la emoții puternice simțite.

Dacă la început antepreșcolarii le este dificil să respire conform metodelor învățate, prin repetiție pot să și le însușească ca niște obiceiuri de zi cu zi, care să-i ajute să depășească mai facil emoțiile, fie ele cele pozitive sau mai puțin pozitive.

Este important că exercițiile de respirație să se repete, astfel încât antepreșcolarii să se poată familiariza cu modul de manifestare a emoțiilor, a circumstanțelor în care le simt sau le percep și să poată învăța să se liniștească folosind tehnicile de respirație.

98

Lista materialelor necesare desfășurării activităților

Pentru a introduce antepreșcolarii într-o stare de relaxare se poate folosi muzică ambientală, iar exercițiile de respirație se pot realiza în șezut sau întinși pe spate (pe cover).

XII.17 Cum reacționez când sunt trist? Tehnici de relaxare cu ajutorul imaginației, poveștilor/filmelor

Subtema **Cum reacționez când sunt trist? Tehnici de relaxare cu ajutorul imaginației, poveștilor/filmelor** face parte din tematicile **Exprimarea emoțiilor** **Reglarea emoțională** desfășurându-se pe parcursul a două săptămâni (săptămâna 26 și 27).

Vizionare de filme

Antepreșcolarii pot vizionat un film scurt despre emoții și ulterior li se pot adresa întrebări despre personajele văzute în *Cum scap de tristețe?* pentru a reuși să înțeleagă mai bine emoția - tristețea. Mai multe informații despre film se regăsesc în Anexa 11: <https://www.youtube.com/watch?v=sqNepVXEWO0>

Dintre întrebări ce pot fi adresate antepreșcolarilor legat de modul în care au reacționat personajele din film amintim de:

„Când era Felicia tristă? Ce i s-a întâmplat?”

„Să înțeleg că Felicia era tristă pentru că nu putea ieși afară să se distreze cu alți copii?”

„Ce șimtea Felicia când era tristă? (*un gol în stomac, plângea etc.*)”

„Voi ați fost triști ca Felicia? De ce, ce făceați?”

„Cum s-a liniștit Felicia când era tristă? Ce a făcut?”

„Voi ce ați făcut când ați fost triști?”

Întrebările de mai sus pot fi reformulate în diferite moduri, până când antepreșcolarii reușesc să înțeleagă că este normal să fie triști, dar este important cum reacționează când simt această emoție. Pentru a putea depăși starea de tristețe, antepreșcolarii trebuie învățați că este bine să se poată concentra pe ceea ce au bun în acele momente decât pe ceea ce nu au (așa cum a făcut Felicia, în loc să fie tristă că nu putea ieși afară a început să deseneze un om de zăpadă).

Un alt film ce poate fi folosit (Anexa 11) când se discută despre tristețe este și următorul

<https://www.youtube.com/watch?v=cQwBZfKRLKs>. După ce copiii urmăresc filmul sunt ajutați prin întrebări să vorbească despre tristețe:

„De ce era tristă fetița când a ajuns la grădiniță?”

„De ce credeți că oamenii sunt triști?”

„Tu când ai fost trist/ă ultima dată?” Îmi poți spune mai multe despre asta?

„Ce simți când ești trist/ă (în mâini, picioare, corp etc.)?”

Ascultare de cântece/ poezii

Antepreșcolarii pot asculta **Cântecul emoțiilor (Anexa 11)** și pot învăța ce pot face atunci când simt această emoție. Mai multe informații despre acest cântec se regăsesc aici:

100

<https://www.youtube.com/watch?v=kEmHv5k27bQ>

Întotdeauna se adresează întrebări de către specialist pentru a verifica informația cu antepreșcolarii, dacă așa se simțeau ei cu adevărat:

„Să înțeleg că ești trist/ă atunci când...?”

„Ce simți în corp când ești trist? Vrei să vorbim despre asta?”

În Anexa 11 se regăsesc mai multe poezii care pot fi citite copiilor și ulterior să li se adreseze întrebări despre personaje din cadrul acestora. Prin identificarea emoției - tristețe la personaje, copiilor le vine mult mai ușor să identifice aceeași emoție când o simt ei.

Imaginarea unor situații în care antepreșcolarii sunt triști

Pentru a fi mai ușor pentru antepreșcolari să înțeleagă *tristețea*, fiecare copil poate fi pus să-și imagineze o situație în care el era trist acasă (*nu se poate uita la desene animate, când nu poate mânca dulce, când nu se poate juca cu un animal etc.*). Se adresează întrebări suplimentare pentru a înțelege mai bine când se simte copilul trist.

„Ești trist/ă când nu ai voie să te uiți la desene animate?”

„Ce simți când ești trist/ă? (*în corp, inimă etc.*) Îmi poți spune mai multe despre asta?”

„Când a fost trist colegul XXX?”

„Voi ce părere aveți despre ce a simțit colegul XXX că nu avea voie să se uite la desene animate? Ați fost și voi în această situație? Îmi puteți povesti mai multe?”

Se poate apela la imaginile din Anexa 12 astfel încât atunci când antepreșcolarii vorbesc **despre tristețe** își pot alege o imagine care corespunde cu starea lor interioră.

Ulterior, în altă zi, se alege un alt context, cum ar fi la creșă, la plimbare etc., în care fiecare antepreșcolar este pus să discute despre când simte tristețe în acele contexte, răspunzând la întrebările de mai sus și alegând una din imaginile din Anexa 12.

Identificarea tristeții ca stare este un proces de durată și de aceea este important că exercițiile au fost făcute repetitiv, până când antepreșcolarii pot percepe ce este tristețea ca emoție și pot să înțeleagă cum se manifestă ea ca efect în corpul, inima și mintea lor.

Lista materialelor necesare desfășurării activităților

Pentru buna desfășurare a activităților referitoare la modul în care antepreșcolarii reacționează când sunt triști se pot folosi filme/poezii/**imagini care se regăsesc în Anexele 11 și 12** se poate discuta pe marginea acestora.

XII.18 Recapitularea subtemelor realizate

În această săptămână (săptămâna 28) se reiau activitățile desfășurate pentru subtemele legate de **Cum reacționez când sunt trist?** **Tehnici de relaxare cu ajutorul respirației și Cum reacționez când**

sunt trist? Tehnici de relaxare cu ajutorul imaginației, poveștilor/filmelor.

Ideea centrală a recapitulării este ca antepreșcolarii să-și fixeze informațiile despre modalitățile în care ei pot reacționa când simt tristețe.

102

Lista materialelor necesare desfășurării activităților

Pentru buna desfășurare a activităților referitoare la modul în care antepreșcolarii reacționează când sunt bucuroși se pot folosi filme/imagini/tehnici de relaxare.

Se pot viziona filme/asculta poezii cu antepreșcolarii precum cele din Anexa 11 sau se pot folosi altele noi. În ceea ce privește imaginile, se pot folosi cele din Anexa 12 sau altele noi.

Pentru tehnicile de relaxare prin intermediul respirației se poate folosi muzică ambientală și exercițiile se pot face pe sol.

XII.19 Cum reacționez când sunt furios? Tehnici de relaxare cu ajutorul respirației

Subtema **Cum reacționez când sunt furios? Tehnici de relaxare cu ajutorul respirației** face parte din tematicile Exprimarea emoțiilor Reglarea emoțională desfășurându-se pe parcursul a două săptămâni (săptămâna 29 și 30).

Copiii trebuie expuși la diferite activități ce presupun modalități de respirație, pentru a putea învăța cum să-și gestioneze emoțiile, în cazul de față *furia*, dar, mai ales, cum este indicat să reacționeze când o simt.

103

Copiii li se explicată mai întâi ce înseamnă să respiri pentru a te liniști. Fiecare om respiră pentru a putea trăi, însă atunci când vine vorba de respirație pentru a putea să te liniștești atunci când simți o emoție puternică, lucrurile stau diferit. Secretul pentru ca antepreșcolarii să simtă liniște în corp și minte când simt o emoție puternică - în cazul de față - *furia* - este de a învăța să respire.

Fiecare copil își pune mâna în dreptul inimii, care este situată în mijlocul pieptului și își imaginează că inima lor este caldă. În timp ce țin mâna în dreptul inimii respiră ușor, mult mai lent decât de obicei și se gândesc la ceva ce îi face fericiți (păpușa preferată, mașina preferată, animalul preferat, mâncarea preferată etc.)

În timp ce se gândesc la ceva plăcut antepreșcolarii respiră încet și simt că toată fericirea din lume este în inima lor, simt o căldură în inima lor. După ce simt fericirea în inima lor pot trimite căldura către cel mai bun prieten, mama lor sau animalului preferat.

Pentru a putea conștientiza că liniștea trebuie să facă parte din viața lor, copiii trebuie să exersat această activitate de multe ori și să simtă că inima lor este caldă ca un soare.

O altă activitate ce poate fi folosită și care se referă la tehnici de respirație este cea în care antepreșcolarii învață să respire numărând până la trei, patru sau cinci (în funcție de ritmul fiecăruia în parte) în timp ce inspiră și la fel numărând în timp ce expiră.

Pentru unele persoane este mai confortabil să țină ochii închiși atunci când inspiră și expiră și numără până la trei/patru sau cinci, dar unora le place să stea cu ei deschiși. Modul în care antepreșcolarii învăță să respire este o alegere proprie, sub îndrumarea specialistului din creșă.

104

Prin exersarea tehnicilor de respirație centrate pe inimă, pe a număra în timp ce inspiră și expiră până la trei/patru sau cinci și gândul la ceva pozitiv, antepreșcolarii învăță cum să reacționeze la emoții puternice simțite.

Dacă la început antepreșcolarii le este dificil să respire conform metodelor învățate, prin repetiție pot să și le însușească ca niște obiceiuri de zi cu zi, care să-i ajute să depășească mai facil emoțiile, fie ele cele pozitive sau mai puțin pozitive.

Este important că exercițiile de respirație să se repete, astfel încât antepreșcolarii să se poată familiariza cu modul de manifestare a emoțiilor, a circumstanțelor în care le simt sau le percep și să poată învăța să se liniștească folosind tehnicile de respirație.

Lista materialelor necesare desfășurării activităților

Pentru a introduce antepreșcolarii într-o stare de relaxare se poate folosi muzică ambientală, iar exercițiile de respirație se pot realiza în șezut sau întinși pe spate (pe covor).

XII.20 Cum reacționez când sunt furios? Tehnici de relaxare cu ajutorul imaginației, poveștilor/filmelor

105

Subtema **Cum reacționez când sunt furios? Tehnici de relaxare cu ajutorul imaginației, poveștilor/filmelor** face parte din tematicile **Exprimarea emoțiilor** **Reglarea emoțională** desfășurându-se pe parcursul a două săptămâni (săptămâna 31 și 32).

Vizionare de filme

Antepreșcolarii se pot uita la un film scurt despre emoții și ulterior să li se adreseze întrebări despre personajele văzute pentru a reuși să înțeleagă mai bine emoția - *furia*. Filmul *Leo este furios - Povesti educative pentru copii* se regăsește în Anexa 13 https://www.youtube.com/watch?v=IBevFxC_T14

După ce antepreșcolarii văd filmul li se adresează întrebări astfel încât copiii să poată înțelege când pot simți furie și cum este indicat să reacționeze pentru a nu-i supăra pe cei din jur. Dintre întrebări ce pot fi dolosite de specialiști amintim doar de:

„Când era Leo furios? Ce s-a întâmplat de s-a trezit obosit?”

„Să înțeleg că Leo era furios pentru că nu a dormit?”

„Ce părere aveți despre modul în care s-a comportat Leo cu prietenii care voiau să-l ajute?”

„Cum s-a calmat Leo când era furios? Ce a făcut?”

„Voi ați fost furioși ca Leo? Ce ați făcut făcut ca să vă calmați?”

Întrebările de mai sus se pot reformula de multe ori, astfel încât antepreșcolarii să poată înțelege că este firesc să fie furioși, dar ceea ce contează este modalitatea în care arată acest lucru, cel mai important este acela de a nu-i răni pe cei din jurul lor.

106

Alt film despre furie se regăsește în în Anexa 13 și explică această emoție prin situații concrete cu un dinozaur. Mai multe despre acest film aici: <https://www.youtube.com/watch?v=XqDRQhuIHfY>

Întotdeauna se adresează întrebări pentru verificarea informației, dacă copiii au înțeles cu adevărat despre ce este vorba în cadrul filmului:

„De ce era furios dragonul?”

„Este bine să ne simțim ca dragonul, adică furios? De ce?”

„Tu când te-ai simțit așa furios ca dragonul? Unde erai? Erai singur/ă?”

Ascultare de cântece/ poezii

Se poate citi o poezie despre furie care se regăsește în Anexa 13 și apoi să se adreseze întrebări despre personale.

După ce antepreșcolarii le-a fost citită de mai multe ori poezia s-a discutat cu ei despre personaje, folosind întrebări precum:

„Ce face băiatul când este furios?”

„Tu ai fost furios și ți-ai strâns pumnul? Îmi poți spune mai multe despre asta? Ce făceai, cu cine erai?”

Imaginarea unor situații în care antepreșcolarii sunt furioși

Pentru a fi mai ușor pentru antepreșcolari să înțeleagă *furia*, fiecare copil a fost îndrumat să-și imagineze o situație în care el este furios acasă (*fratele/sora îl împing, fratele/sora le iau jucăriile și le*

strică, părinții nu-l lasă să se joace cât dorește etc.). Se adresează întrebări suplimentare pentru a înțelege mai bine când se simte copilul furios:

„Ești furios/ă când fratele/sora ta te împing?”

„Ce simți când ești furios/ă? (*în corp, inimă etc.*) Îmi poți spune mai multe despre asta?”

„Când a fost furios colegul XXX?”

„Voi ce părere aveți despre ce a simțit colegul XXX când fratele/sora l-a împins? Ați fost și voi în această situație? Îmi puteți povesti mai multe?”

Se pot folosi imaginile din Anexa 14, astfel încât atunci când **antepreșcolarii** vorbesc despre furie **să poată** alege o imagine care **corespunde cu starea lor interioră legată de furie.**

Ulterior, **în altă zi**, se poate alege un alt context, cum ar fi la **creșă, la plimbare etc.** în care fiecare antepreșcolar să identifice când este **furios în acele contexte răspunzând la întrebările suplimentare și alegând din imaginile din Anexa 14 pe cele care corespundeau cu starea lor.**

Identificarea furiei ca stare este un proces de durată și de aceea este important ca **exercițiile să fie făcute repetitiv, până când antepreșcolarii reușesc să percepă ce este furia ca emoție și să reușescă să identifice efectele ei în corpul, inima și mintea lor.**

Lista materialelor necesare desfășurării activităților

Pentru buna desfășurare a activităților referitoare la modul în care antepreșcolarii reacționează când sunt furioși se pot folosit

filme/poezii/imagini care se regăsesc în Anexele 13 și 14 se poate discuta pe marginea acestora.

XII.21 Recapitularea **finală a** subtemelor realizate

În această săptămână (săptămâna 33) se reiau inițial activitățile desfășurate pentru subtemele legate de **Cum reacționez când sunt furios? Tehnici de relaxare cu ajutorul respirației și Cum reacționez când sunt furios? Tehnici de relaxare cu ajutorul imaginației, poveștilor/filmelor**. Ulterior, se trec în revistă și activitățile specifice celorlalte subteme: Cum reacționez când sunt bucuros? Tehnici de relaxare cu ajutorul respirației; Cum reacționez când sunt bucuros? Tehnici de relaxare cu ajutorul imaginației, poveștilor/filmelor; Cum reacționez când sunt trist? Tehnici de relaxare cu ajutorul respirației și Cum reacționez când sunt trist? Tehnici de relaxare cu ajutorul imaginației, poveștilor/filmelor.

Ideea centrală a recapitulării este ca antepreșcolarii să-și fixeze informațiile despre modalitățile în care ei pot reacționa când simt bucurie, tristețe sau furie.

Lista materialelor necesare desfășurării activităților

Pentru a introduce antepreșcolarii într-o stare de relaxare se poate folosi muzică ambientală, iar exercițiile de respirație se pot realiza în șezut sau întinși pe spate (pe covor).

XII .21 Recapitularea finală a tuturor subtemelor realizate

În această săptămână (săptămâna 34) se reiau toate activitățile realizate pe parcursul anului școlar.

Înțelegerea emoțiilor este un proces diferit de la un copil la altul și de aceea provocarea majoră este ca specialiștii să fie atenți la fiecare emoție a fiecărui copil, să-i asculte, să le fie aproape, să empatizeze cu ei.

Copiii vor expuși la toate activitățile realizate pentru fiecare din cele trei emoții - *bucurie, tristețe, furie* scopul fiind acele ca antepreșcolarii să fie capabili să recunoască și să numească emoțiile, să le înțeleagă, să le poată exprima dar ales să știe cum să reacționeze când le simt.

Lista materialelor necesare desfășurării activităților

Toate materialele prezentate în anexele prezentului material vor putea fi folosite în cadrul săptămânii de recapitulare.

XIII. Recomandări pentru specialiști

Este recomandabil ca specialiștii să înțeleagă că emoțiile sale, spre deosebire de cele ale antepreșcolarilor în aceleași situații, sunt diverse deoarece emoțiile sunt percepute diferit de un copil comparativ cu o persoană adultă.

Acceptul adultului în ceea ce privește emoțiile antepreșcolarilor poate fi transmis prin mesaj verbal și/sau nonverbal, astfel încât aceștia din urmă să înțeleagă faptul că el le este alături și înțelege ceea ce ei simt.

Pentru a veni în sprijinul antepreșcolarilor specialistul poate veni cu exemple proprii despre emoții:

„Eu sunt bucuroasă/când mă plimb prin parc.”

„Eu sunt bucuroasă/când mă joc cu pisica mea.”

„Eu sunt tristă/când este vreme urâtă afară.”

„Simt nevoie să stau singur/când sunt tristă.”

„Mă înroșesc la față când sunt furioasă/când” etc.

Expresii precum cele ce urmează pot fi folosite de specialist în raport cu antepreșcolarii când aceștia sunt triști:

„Înțeleg că ești trist dar sunt aici să te ascult dacă ai nevoie de mine.”

„Înțeleg că ești trist dar sunt aici dacă vrei să te îmbrățșez.”

„Înțeleg că ești trist și eu sunt tristă când...”

Expresii precum cele ce urmează pot fi folosite de educator în relația cu antepreșcolarii pentru emoția furie:

„Înțeleg că ești furios/ă dar sunt aici să te ascult dacă ai nevoie de mine.” ¹¹¹

„Înțeleg că ești furios/ă dar sunt aici dacă vrei să te îmbrățișez.”

„Înțeleg că ești furios/ă și eu sunt furioasă când....”

Specialistul ar trebui să evite să calmeze copilul prin expresii descurajatoare, precum:

„Nu mai plânge”;

„Nu s-a întâmplat nimic grav, liniștește-te!”.

XIV. Concluzii

Înțelegerea emoțiilor este un proces diferit de la un copil la altul și de aceea fiecare antepreșcolar trebuie să aibă toată atenția expertului, pentru a face acest proces facil pentru el, timpul de învățare putând fi mai scurt sau mai îndelungat.

De multe ori stresul și trăirile de agitație nu pot fi eliminate complet, dar antepreșcolarii pot învăța cum să le identifice, să le gestioneze și cum să reacționeze când simt o emoție (dacă îi împing pe ceilalți trebuie să-și ceară scuze, învață să împartă lucrurile pentru a nu-i întrista pe ceilalți, învață să se îmbrățișeze de câte ori au ocazia pentru a transmite o stare de bine, învață să respire astfel încât să aducă soarele în inima lor și să împartă căldură (iubire) etc.).

Este important de specificat că orice copil întâlnește în viață situații care îi aduc fericire, bucurie, dar și momente în care simte tristețe, teamă, supărare, dezamăgire, suferință. Dacă copiii găsesc ajutor și susținere (prin intermediul persoanelor semnificative - specialiștii) pentru depășirea emoțiilor negative, își vor păstra sănătatea psihologică și vor continua să dobândească putere și încredere în ei.

Când discutăm de emoții trebuie să se facă distincția între cele ale unui copil și cele ale adulților. Copiii trăiesc propriile emoții și sentimente, care pot fi diferite de ale adulților. Specialiștii trebuie să



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

fie în stare să accepte emoțiile și sentimentele copiilor și în același timp să-i ajute pe aceștia să și le descopere, să le înțeleagă și să și le accepte.

Pentru ca antepreșcolarii să se familiarizeze cu tot ce ține de emoții, activitățile desfășurate trebuie repetate, deoarece numai prin expunerea repetată la aceleași informații acestea se pot internaliza mai facil.



Salvați Copiii

Save the Children România

Filiala Iași



street aware

a learning experience



Comuna Ciurea

XV. Bibliografie generală

- Cabac, V. (2011). *Conceptualizarea curriculumului universitar: logica competențelor și logica obiectivelor*. Bălți. Editura: **Tipografia Universității de Stat „Alec Russo” din Bălți**
- Dunst, C., & Kassow, D. (2008). *Caregiver Sensitivity, Contingent Social Responsiveness, and Secure Infant Attachment*. *Journal of Early and Intensive Behavior Intervention* 5, 40-56. **Descărcat de la:** <http://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ805609.pdf>
- Hart, B., & Risley, T.R. (1995). *Meaningful Differences in the Everyday Experience of Young American Children*. Baltimore, MD: Brookes Publishing.
- Potolea, D., Manolescu, M. (2006). *Teoria și metodologia curriculumului. Proiectul pentru învățământul Rural*. Ministerul Educației și Cercetării.
- Sălăvăstru, D. (2004). *Psihologia educației*. Iași. Editura Polirom.
- Smith, A. (1999). *Quality childcare and joint attention*. *International Journal of Early Years Education*, 7, 85-98.
- Trawick-Smith, J. W. (2014). *Early Childhood Development: A Multicultural Perspective*, (6th ed.). Upper Saddle River, NJ: Pearson Education Inc.

- *Curriculum pentru educația timpurie.* (2019). Anexă la ordinal ministrului Educației Naționale nr. 4694/2.08.2019.
- *Metodologia de aplicare a planului de învățământ pentru educația timpurie.*
- *Conținutul educativ pentru serviciile de educație timpurie antepreșcolară (pentru uzul personalului de îngrijire și de educație).* Ministerul Educației, Cercetării, Tineretului și Sportului. 2012
- *Hotărârea nr. 1252 din 12 decembrie 2012*
- *Legea nr. 272/2004, republicată, cu modificările și completările ulterioare).*
- *Centers for Disease Control and Prevention (2013). Developmental Milestones. An electronic resource available from:*
http://www.cdc.gov/NCBDDD/actearly/pdf/checklists/All_Checklists.pdf

XVI. Anexe

116

XVI.1 Anexa 1 - Grilă inițială de evaluare a antepreșcolarilor

Date identificare copil:

Nume și prenume copil _____	Nume și prenume educator _____
Vârsta ___ -	Denumire grupă _____
Sex _____	Localitate creșă _____

Pe o scală de la 1 la 4, în care 1 înseamnă foarte puțin și 4 foarte mult cum apreciați următoarele aspecte la copil:

Aspecte vizate. Vă rugăm încercuiți o variantă de răspuns pe fiecare linie!	1 foarte puțin	2 puțin	3 mult	4 foarte mult
1. Copilul interacționează cu alți copii?	1	2	3	4
2. Copilul interacționează cu adulții?	1	2	3	4
3. Copilul menține o relație constantă cu alți copii?	1	2	3	4
4. Copilul menține o relație constantă cu adulții?	1	2	3	4
5. Copilul poate identifica bucuria când o vede la alții?	1	2	3	4
5.1 Copilul poate identifica bucuria când o simte el/ea?	1	2	3	4
5.2. Copilul reacționează <i>firesc</i> la bucurie? (râde, se bucură etc.)	1	2	3	4
5.3. Copilul reacționează <i>nefiresc</i> la bucurie? (se retrage,	1	2	3	4

Aspecte vizate. Vă rugăm încercați o variantă de răspuns pe fiecare linie!

	1 foarte puțin	2 puțin	3 mult	4 foarte mult
nu are nicio reacție (îngheață etc.)				
6. Copilul poate identifica tristețea când o vede la alții?	1	2	3	4
6.1. Copilul poate identifica tristețea când o simte el/ea?	1	2	3	4
6.2. Copilul reacționează <i>firesc</i> la tristețe? (plânge, se retrage etc.)	1	2	3	4
6.3. Copilul reacționează <i>nefiresc</i> la tristețe? (lovește pe ceilalți etc.)	1	2	3	4
7. Copilul poate identifica furia când o vede la alții?	1	2	3	4
7.1. Copilul poate identifica furia când o simte el/ea?	1	2	3	4
7.2. Copilul reacționează <i>firesc</i> la furie? (strânge pumnii, se încruntă etc.)	1	2	3	4
7.3. Copilul reacționează <i>nefiresc</i> la furie? (țipă, lovește alte persoane etc.)	1	2	3	4

117

XVI.2 Anexa 2 - Grilă finală de evaluare a antepreșcolarilor

118

Date identificare copil:

Nume și prenume copil _____	Nume și prenume educator _____
Vârsta ____ -	Denumire grupă _____
Sex ____	Localitate creșă _____

Pe o scală de la 1 la 4, în care 1 înseamnă foarte puțin și 4 foarte mult cum apreciați următoarele aspecte la copil:

Aspecte vizate. Vă rugăm încercuiți o variantă de răspuns pe fiecare linie!	1 foarte puțin	2 puțin	3 mult	4 foarte mult
1. Copilul interacționează cu alți copii?	1	2	3	4
2. Copilul interacționează cu adulții?	1	2	3	4
3. Copilul menține o relație constantă cu alți copii?	1	2	3	4
4. Copilul menține o relație constantă cu adulții?	1	2	3	4
5. Copilul poate identifica bucuria când o vede la alții?	1	2	3	4
5.1 Copilul poate identifica bucuria când o simte el/ea?	1	2	3	4
5.2. Copilul reacționează firesc la bucurie? (râde, se bucură etc.)	1	2	3	4

Aspecte vizate. Vă rugăm încercuiți o variantă de răspuns pe fiecare linie!

	1 foarte puțin	2 puțin	3 mult	4 foarte mult
5.3. Copilul reacționează <i>nefiresc</i> la bucurie? (se retrage, nu are nicio reacție (îngheață) etc.)	1	2	3	4 ¹¹⁹
6. Copilul poate identifica tristețea când o vede la alții?	1	2	3	4
6.1. Copilul poate identifica tristețea când o simte el/ea?	1	2	3	4
6.2. Copilul reacționează <i>firesc</i> la tristețe? (plânge, se retrage etc.)	1	2	3	4
6.3. Copilul reacționează <i>nefiresc</i> la tristețe? (lovește pe ceilalți etc.)	1	2	3	4
7. Copilul poate identifica furia când o vede la alții?	1	2	3	4
7.1. Copilul poate identifica furia când o simte el/ea?	1	2	3	4
7.2. Copilul reacționează <i>firesc</i> la furie? (strânge pumnii, se încruntă etc.)	1	2	3	4
7.3. Copilul reacționează <i>nefiresc</i> la furie? (țipă, lovește alte persoane etc.)	1	2	3	4

XVI.3 Anexa 3 - Fișă de apreciere a progresului legat de emoții

120

Date identificare copil:

Nume și prenume copil _____	Nume și prenume educator _____
Vârsta ____ -	Denumire grupă _____
Sex _____	Localitate creșă _____

Pe o scală de la 1 la 3, în care 1 înseamnă regres, 2 - constant și 3 progres cum apreciați următoarele aspecte la copil:

Aspecte vizate. Vă rugăm încercuiți o variantă de răspuns pe fiecare linie!	Regres 1	Constant 2	Progres 3
1. Interacțiunea cu adulții	1	2	3
2. Interacțiunea cu ceilalți copii	1	2	3
3. Menținerea unor interacțiuni constante cu adulții	1	2	3
4. Menținerea unor interacțiuni constante cu ceilalți copii	1	2	3
5. Identifică propriile emoții	1	2	3
6. Identifică emoțiile la cei din jurul lui	1	2	3
7. Modul în care reacționează la propriile emoții	1	2	3
8. Modul în care reacționează la emoțiile celor din jur	1	2	3

Concluzii: _____

Întocmit, Educator/specialist	Avizat, Director/responsabil
----------------------------------	---------------------------------

XVI.4 Anexa 4 - **Cartoane cu figurine (emoții)**

121

În cadrul activităților din *săptămânile 1 -7, 8-10, 18, 33 - Despre mimică* se pot folosi cartoane cu figurine care corespund emoțiilor bucurie, tristețe sau furie. Gama emoțiilor este mare dar mai jos vom exemplifica o parte dintre acestea:



XVI.5 Anexa 5 - Fraze folosite pentru transmiterea emoțiilor

În cadrul activităților din *săptămânile* 8-10, 17, 18, 33 - *Despre tonul vocii* se pot folosi fraze diferite pentru a putea veni în sprijinul antepreșcolarilor în ceea ce privește identificarea, numirea și recunoașterea emoțiilor precum:

„Afară este frumos dar vom ieși după ce termini de mâncat!”

„Strânge jucăriile de pe jos dacă vrei ceva dulce!”

„Te-ai comportat foarte urât cu colegul tău, te rog să nu mai faci asta.”

„Vă jucați doar în această cameră, nu aveți voie să ieșiți afară.”

„Vreau să mă joc cu jucăria mea preferată!”

„Mergi să mănânci după ce te speli pe mâini!”

„Te uiți la desene animate după ce mănânci tot din farfurie!”

„Cine a fost liniștit azi va primi o bulină albă.” etc.

XVI.6 Anexa 6 - Imagini cu poziții/mișcări ale corpului care exprimă bucurie

123

În cadrul activității din *săptămâna 11, 12, 17, 18, 33 - Despre mișcările corpului - când simt bucurie*, se pot folosi diferite imagini pentru a putea veni în sprijinul antepreșcolarilor în ceea ce privește identificarea, numirea și recunoașterea emoției precum cele de mai jos:



Sursa: <https://www.istockphoto.com>



Sursa: <https://www.istockphoto.com>



Sursa: <https://www.google.com/imgres>



Sursa: <https://ro.stockfresh.com>



Sursa: <https://ro.stockfresh.com>



XVI.7 Anexa 7 - Imagini cu poziții/mișcări ale corpului care exprimă tristețe

127

În cadrul activității din *săptămâna 13, 14, 17, 18, 33 - Despre mișcările corpului - când simt tristețe*, se pot folosi diferite imagini pentru a putea veni în sprijinul antepreșcolarilor în ceea ce privește identificarea, numirea și recunoașterea emoției precum cele de mai jos:



Sursa: <https://www.istockphoto.com>



Sursa: <https://ro.stockfresh.com>



Sursa: <https://ro.stockfresh.com>



Sursa: <https://ro.stockfresh.com>



Sursa: <https://ro.stockfresh.com>



XVI.8 Anexa 8 - Imagini cu poziții/mișcări ale corpului care exprimă furie

131

În cadrul activității din săptămâna 15, 16, 17, 18, 33 - *Despre mișcările corpului - când simt tristețe*, se pot folosi diferite imagini pentru a putea veni în sprijinul antepreșcolarilor în ceea ce privește identificarea, numirea și recunoașterea emoției precum cele de mai jos:



Sursa: <https://pixabay.com>



Sursa: <https://ro.stockfresh.com>



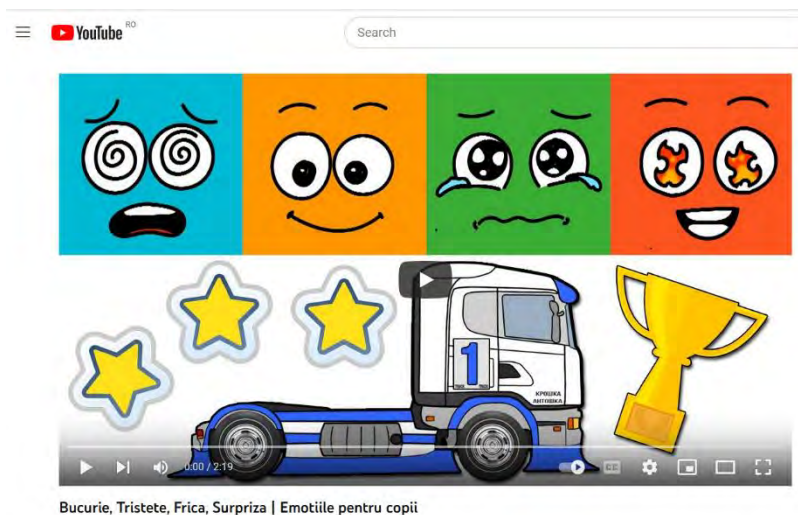
Sursa: <https://ro.stockfresh.com>



Sursa: <https://ro.stockfresh.com>

XVI.9 Anexa 9 - Lista filmelor/poveștilor folosite în cadrul 134 activității Cum reacționez când sunt bucuros? Tehnici de relaxare cu ajutorul imaginației, poveștilor/filmelor

În cadrul activităților din *săptămânile 21, 22, 23, 33 - Cum reacționez când sunt bucuros? Tehnici de relaxare cu ajutorul imaginației, poveștilor/filmelor* se pot folosi filme pentru a putea veni în sprijinul antepreșcolarilor în ceea ce privește exprimarea și reglarea emoțională emoțiilor. Unul din aceste filme este cel despre emoții care are la bază o cursă de mașini. Mai multe informații despre film se regăsesc aici: <https://www.youtube.com/watch?v=Kc7NkhL1bjU>



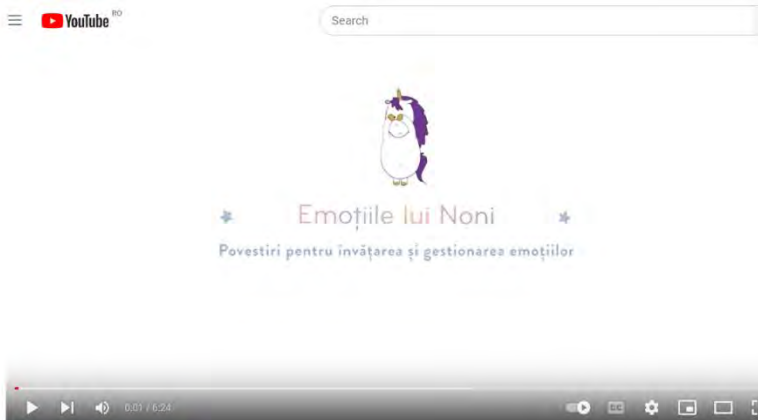
Un alt film ce poate fi folosit pentru ca antepreșcolarii să înțeleagă mai bine modul în care se poate reacționa la bucurie este *Bunicuța Fericită*. Mai multe detalii despre poveste aici <https://www.youtube.com/watch?v=-ChFABkO-4k>

135



Bunicuța Fericită | The Cheerful Granny in Romanian | @RomanianFairyTales

Un al film folosit cu antepreșcolarii se numește *Emoțiile lui Noni* - Sunt fericit! Mai multe detalii despre film se regăsesc aici: <https://www.youtube.com/watch?v=t5PC7tZAGg0>



Emoțiile lui Noni - Sunt fericit!

XVI.10 Anexa 10 - Imagini despre bucurie

136

În cadrul activităților din săptămânile 21, 22, 23, 33 - Cum reacționez când sunt bucuros? Tehnici de relaxare cu ajutorul imaginației, poveștilor/filmelor se pot folosi imaginile pentru ca antepreșcolarii să o aleagă pe cea care corespunde cu *bucuria*.



Sursa: <https://www.shutterstock.com>



Sursa: <https://www.shutterstock.com>

XVI.11 Anexa 11 - Lista filmelor/poveștilor folosite în cadrul activității Cum reacționez când sunt trist? Tehnici de relaxare cu ajutorul imaginației, poveștilor/filmelor

138

În cadrul activităților din *săptămânile 26, 27, 28, 33 - Cum reacționez când sunt trist? Tehnici de relaxare cu ajutorul imaginației, poveștilor/filmelor* se pot folosi filme pentru a putea veni în sprijinul antepreșcolarilor în ceea ce privește exprimarea și reglarea emoțională emoțiilor.

Unul din filmele folosite este cel despre emoții care are la bază povestea Feliciei este *Cum scap de tristețe?*, mai multe detalii aici: <https://www.youtube.com/watch?v=sqNepVXEWO0>



Cum scap de tristețe? 😞 | Povești terapeutice pentru copii 😊

Alt film folosit pentru a discuta despre tristețe este următorul. Mai multe informații despre film se regăsesc aici:

<https://www.youtube.com/watch?v=cQwBZFKRLKs>



Emoții și sentimente- pe înțelesul copiilor

Cântecul emoțiilor. Mai multe despre acest material aici:

<https://www.youtube.com/watch?v=kEmHv5k27bQ>



Cântecul emoțiilor - versuri de Alexandra Jarda (după linia melodică de la - Dacă vesel se trăiește)

Poezia **Tristețea**

Dimineață, când s-a sculat,

Cățelul s-a întristat

Findcă Pisicel, pisicul,

Îi băuse tot lăpticul.

- larta-mă, îmi pare rău!

Îți spun pe cuvântul meu...

Din greșeală am încurcat

Vasul meu cu vasul tău.

Sursa: <https://www.google.com>

Poezia **Măgărușul**

Iha-ihă! a striga

Măgărușul supărat.

C-a venit o muscă mare

Și l-a pișcat de spinare

Sursa: <https://www.google.com>

XVI.12 Anexa 12 - Imagini despre tristețe

141

În cadrul activităților din săptămânile 26, 27, 28, 33 - Cum reacționez când sunt trist? Tehnici de relaxare cu ajutorul imaginației, poveștilor/filmelor se pot folosi imaginile pentru ca antepreșcolarii să o aleagă pe cea care corespunde cu *trist*.

Mai jos sunt câteva din imagini folosite pentru ca antepreșcolarii să o aleagă pe cea care corespunde cu *tristețea*.



Sursa: <https://www.google.com>



142

Sursa: <https://pixabay.com>



Sursa: <https://www.google.com>

XVI.1 Anexa 13 - Lista filmelor/poveștilor folosite în cadrul activității Cum reacționez când sunt furios? Tehnici de relaxare cu ajutorul imaginației, poveștilor/filmelor

143

În cadrul activităților din săptămânile 31, 32, 33 - *Cum reacționez când sunt furios? Tehnici de relaxare cu ajutorul imaginației, poveștilor/filmelor* se pot folosi filme pentru a putea veni în sprijinul antepreșcolarilor în ceea ce privește exprimarea și reglarea emoțională emoțiilor.

Unul din filmele folosite este *Leo este furios - Povesti educative pentru copii*, detalii aici:

https://www.youtube.com/watch?v=IBevFxC_T14



Leo este furios - Povesti educative pentru copii - Povesti de seara

Un alt film despre furie este cel cu dinozaurul. Mai multe despre acest film aici: <https://www.youtube.com/watch?v=XqDROhulHfY>



Search

144



Furie, Rușine, Interes, Iubire | Emoțiile pentru copii

Poezia Furia

Sprâncenele le încrunt,
Pumnii îi strang cu putere,
Să strig chiar acum îmi vine,
Cum mă simt eu? Cine știe?
Dragii mei, eu simt furie.

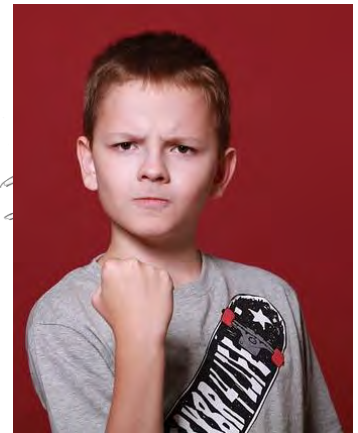
Sursa: <https://www.google.com>

XVI.14 Anexa 14 - Imagini despre furie

145

În cadrul activităților din săptămânile 31, 32, 33 - Cum reacționez când sunt furios? Tehnici de relaxare cu ajutorul imaginației, poveștilor/filmelor se pot folosi imaginile pentru ca antepreșcolarii să o aleagă pe cea care corespunde cu *furios*.

Mai jos sunt câteva din imaginile folosite pentru ca antepreșcolarii să o aleagă pe cea care corespunde cu *tristețea*.



Sursa: <https://pixabay.com>



Sursa: <https://ro.stockfresh.com>



Sursa: <https://ro.stockfresh.com>



Titlul proiectului: Creșe creative

Editorul materialului: Asociația STREETAWARE

Beneficiarul proiectului: Asociația Salvați Copiii Iași

Data publicării: noiembrie 2023

„Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Capital Uman 2014-2020”

„Conținutul acestui material nu reprezintă în mod obligatoriu poziția oficială a Uniunii Europene sau a Guvernului României”.

Iași, 2023