

## Cum gestionă emoțiile?

Gestionarea emoțiilor este o abilitate esențială, mai ales pentru elevii din clasa pregătitoare, deoarece aceștia își dezvoltă abilitățile sociale și emoționale. Iată câteva strategii care te-ar putea ajuta:

### 1. Mimica emoțiilor

- **Scop** : Ajută copiii să recunoască și să exprime emoții prin gesturi și expresii faciale.
- **Desfășurare** :
  - Pregătește un set de cartonașe pe care să scrii diferite emoții (ex. bucurie, tristețe, furie, frică, surpriză).
  - Grupul de copii se va așeza într-un semicerc. Alege un copil să înceapă jocul.
  - Aceștia aleg un cartonaș, îl observă în tăcere și apoi mimează emoția aleasă, fără a folosi cuvinte.
  - Restul copiilor trebuie să ghicească emoția mimată. Odată ce emoția este ghicită, toți pot discuta situații în care au simțit această emoție.
- **Beneficii** : Acest joc dezvoltă abilitățile de comunicare nonverbală și îi ajută pe copii să înțeleagă diversitatea emoțiilor și să le recunoască în ceilalți.



### 2. Povestea emoțiilor

- **Scop** : Încurajează creativitatea și comunicarea, ajutând copiii să exploreze emoțiile prin intermediul povestirii.
- **Desfășurare** :

- Începeți cu o propoziție bază, de exemplu: „Într-o zi, la grădina zoologică, elefantul s-a simțit...”.
- Fiecare copil poate adăuga câte o propoziție, integrând o nouă emoție în poveste.
- La final, povestea poate fi reluată, iar copiii discută despre emoțiile întâlnite.
- **Beneficii** : Acest joc încurajează empatia, ascultarea activă și creativitatea, permițându-le copiilor să se pună în locul altor personaje.



### 3. Jocul „Cuvinte pentru emoții”

- **Scop** : Ajută copiii să asocieze emoțiile cu situații specifice, îmbunătățindu-le înțelegerea emoțiilor.
- **Desfășurare** :
  - Pregătește cartonașe cu emoții și alte cartonașe cu situații (ex. „Ți-a căzut o jucărie” sau „Prietenul tău a fost supărat pe tine”).
  - Arată o situație și roagă copiii să numească emoția pe care o simt în acea situație.
  - Discută despre modul în care pot gestiona acele emoții, oferindu-le strategii (ex. „Când ești trist, poți vorbi cu un prieten”).
- **Beneficii** : Copiii învață să identifice emoțiile și să exprime propriile sentimente, vital pentru dezvoltarea lor emoțională.

#### 4. Cercul emoțiilor

- **Scop** : Îmbunătățește abilitățile de comunicare și empatie între copii.
- **Desfășurare** :
  - Așezați copiii în cerc. Alegeți un copil să înceapă și să împărtășească o experiență recentă legată de o emoție.
  - Restul copiilor ascultă și pot oferi feedback sau pot împărtăși experiențe similare.
  - Introduceți „bila emoțiilor” – cine are bila are cuvântul și poate vorbi fără a fi întrerupt.
- **Beneficii** : Îmbunătățește abilitățile de ascultare, îi ajută pe copii să dezvolte compasiune și înțelegerea față de ceilalți.



#### 5. „Jocul oglinzii”

- **Scop** : Ajută copiii să devină conștienți de propriile emoții și să exploreze stiluri de comunicare nonverbală.
- **Desfășurare** :
  - Alege un copil care va acționa și va afișa o expresie facială sau un gest care reprezintă o emoție aleasă.
  - Ceilalți copii trebuie să imite abordarea respectivă. Poate fi folosit pentru a explora o gamă largă de emoții.

- După fiecare rundă, discutați despre cum s-au simțit în timpul jocului și despre emoțiile pe care le-au mimat.

- **Beneficii** : Aceasta promovează conștientizarea de sine și recunoașterea emoțiilor în ceilalți, dezvoltând o cultură a empatiei.

Aceste activități nu doar că sunt distractive, dar oferă și oportunități valoroase de învățare în ceea ce privește gestionarea emoțiilor, lucru crucial pentru dezvoltarea sănătoasă a copiilor. Asigură-te că menții un mediu pozitiv, unde fiecare copil se simte în siguranță să își exprime emoțiile.

*Profesor consilier școlar Natalia Ana Silaș*