Proiect Resursă Educațională Deschisă — Joc didactic: Detectivii emoțiilor

1. FIȘĂ DE IDENTIFICARE A RESURSEI EDUCAȚIONALE DESCHISE (RED)

Câmp de identificare	Descriere detaliată
Denumirea resursei	Joc didactic: Detectivii emoțiilor — recunoașterea trăirilor și reglarea comportamentului
Autor / Cadru didactic propunător	Profesor învățământ primar MIHAI EMILIA
Unitatea de învățământ	Liceul Teoretic ,,David Voniga„ -Giroc/ Timiș
Disciplina	Dezvoltare personală (interdisciplinar cu Comunicare în limba română)
Clasa / Nivelul	Clasa a II-a / Învățământ primar
Domeniul tematic	Dezvoltare emoțională și socială: Emoții de bază și comportamente asociate
Tipul de resursă	Joc didactic aplicativ / Material didactic interactiv și imprimabil
Formatul tehnic	Document redactat în format Word (.docx), A4, gata de tipărit și multiplicat
Grup țintă	Elevi din clasa a II-a (7-8 ani), cadre didactice, consilieri școlari
Licență deschisă	Creative Commons Atribuire-NeComercial-Partajare în Condiții Identice 4.0 (CC BY-NC-SA 4.0)
Cerințe materiale	Imprimantă (opțional coli cartonate sau folii de laminat), foarfece, plicuri pentru jetoane

2. CADRUL CURRICULAR ȘI PEDAGOGIC

Proiectul este elaborat în conformitate cu **Programa școlară pentru disciplina Dezvoltare personală**, aprobată prin OMEN nr. 3418/19.03.2013.

Competențe specifice vizate

- **Dezvoltare personală — C.S. 2.1:** Recunoașterea emoțiilor de bază în situații simple, familiare (bucurie, tristețe, frică, furie);

- **Dezvoltare personală — C.S. 2.2:** Identificarea și aplicarea unor reguli de comunicare și exprimare adecvată a emoțiilor în mediul școlar;
- **Comunicare în limba română — C.S. 2.4:** Exprimarea expresivă a ideilor în contexte familiare manifestând interes și încredere în sine (mimare, interpretarea emoțiilor și a reacțiilor celorlalți).

Obiective operaționale

- **O1:** Să identifice corect emoția trăită de personaj în situația descrisă, analizând indiciile contextuale și corporale;
- **O2:** Să asocieze fiecărei emoții de bază manifestările fizice corespunzătoare (expresia feței, ritmul inimii, postura);
- **O3:** Să facă distincția clară între emoție (trăire firească, interioară) și comportament (reacție exterioară ce poate fi aleasă și controlată);
- **O4:** Să aleagă și să argumenteze o strategie pozitivă de reacție („Comportament de detectiv") pentru gestionarea furiei, fricii sau tristeții;
- **O5:** Să coopereze în cadrul echipei pentru rezolvarea cazului repartizat, ascultând activ opiniile colegilor.

3. GHID METODOLOGIC DE UTILIZARE A JOCULUI

Scopul jocului: Dezvoltarea conștiinței de sine și a inteligenței emoționale a elevilor prin investigarea unor situații școlare reale, asocierea trăirilor interioare cu expresiile corporale și exersarea unor strategii sănătoase de răspuns comportamental.

Timp estimat: 45 – 50 minute.
Forme de organizare: Frontal (introducere și concluzii), pe grupe mici (4-5 elevi / echipă de investigație) și în perechi.
Rolul cadrului didactic: Facilitator, mediator și „Comisar-șef" care ghidează investigația, stimulează reflecția și menține o atmosferă de acceptare și siguranță psihologică.

Regulamentul jocului „Detectivii emoțiilor"

1. Fiecare echipă primește un „Dosar de caz" (un cartonaș cu o situație școlară concretă) și o „Trusă de detectiv" (jetoane cu emoții și cartonașe cu comportamente).
2. Detectivii analizează indiciile din text și stabilesc ce simte personajul, așezând jetonul potrivit în dreptul cazului.
3. Echipa explorează soluțiile din trusă și alege „Comportamentul de Detectiv Isteț" — acțiunea prin care personajul își exprimă trăirea fără a se răni pe sine sau pe colegi.
4. Regula de aur a detectivilor: Toate emoțiile sunt permise și normale! Doar comportamentele pot fi nepotrivite și trebuie alese cu atenție.
5. Fiecare echipă își susține concluziile în fața clasei în cadrul „Conferinței Detectivilor".

Desfășurarea activității — Pașii metodologici

Pasul 1: Captarea atenției și intrarea în rol (5-7 minute)
Cadrul didactic prezintă clasa ca pe o „Agenție Secretă a Emoțiilor". Se anunță misiunea zilei: rezolvarea a 6 dosare misterioase primite de la elevi care se confruntă cu trăiri puternice. Elevii primesc ecusoanele de detectiv și intră în rol.

Pasul 2: Familiarizarea cu instrumentele de lucru (5 minute)
Se prezintă cele trei categorii de materiale: Cartonașele-Caz (situațiile), Jetoanele-Emoție (lupa interioară) și Cartonașele-Comportament (cheia soluției). Se discută pe scurt ideea că emoțiile vin automat, dar reacțiile se învață.

Pasul 3: Investigația în echipe (20 minute)
Fiecare echipă citește cazul repartizat, discută indiciile corporale (bătăile inimii, fața înroșită, nodul în gât), alege jetonul de emoție corespunzător și identifică comportamentul pozitiv optim. Învățătorul monitorizează și adresează întrebări de sprijin.

Pasul 4: Turul Galeriei și Conferința Detectivilor (10 minute)
Dosarele rezolvate se afișează pe tablă sau pe panouri tematice. Un reprezentant din fiecare echipă prezintă cazul, emoția identificată și soluția adoptată. Colegii pot oferi feedback pozitiv și idei alternative de reacție.

Pasul 5: Reflecție și integrare (5 minute)
Discuție de debriefing: „Ce am învățat despre noi astăzi?”, „Ce facem când simțim că ne cuprinde furia?”. Se acordă titlul onorific de „Detectiv Maestru al Emoțiilor”.

Adaptabilitate și diferențiere pedagogică

- **Pentru elevi cu ritm lent sau dificultăți de citire:** Situațiile pot fi citite de colegi sau prezentate cu sprijinul imaginilor și al dramatizării;
- **Pentru elevi cu CES / dificultăți emoționale:** Se folosesc jetoane tactile și se pune accent pe tehnici corporale simple (respirația în 4 timpi, strângerea unei mingi antistres);
- **Pentru activități remediale:** Jocul se poate desfășura în pereche elev-învățător sau elev-consilier școlar;
- **Pentru activități de aprofundare:** Elevii sunt invitați să creeze propriul cartonaș de caz, inspirat dintr-o întâmplare reală trăită în recreație.

4. MATERIALE DIDACTICE SUPORT (GATA DE DECUPAT ȘI UTILIZAT)

Anexa 1: Cartonașele „Cazurile de investigat”

Nr. Caz	Situația descrisă (Indiciul din teren)	Misiunea detectivilor
Cazul 1	Tudor a construit o navă spațială din piese lego la colțul de joacă. Un coleg a alergat spre dulap și a dărâmat-o din greșeală. Tudor simte că îi ia foc fața, strânge pumnii și vrea să lovească.	Identificați emoția lui Tudor. Ce comportament îl ajută să nu strice prietenia cu colegul?
Cazul 2	Ana trebuie să spună poezia la serbarea clasei. Înainte de a urca pe scenă, simte fluturi în stomac, are	Ce simte Ana? Ce poate face pentru a căpăta curaj înainte de a recita?

	palmele transpirate și vocea îi tremură.	
Cazul 3	Victor a aflat că cel mai bun prieten al său se mută la altă școală. Stă singur în bancă, are umerii lăsați, ochii în pământ și nu vrea să vorbească cu nimeni.	Care este trăirea lui Victor? Cum îl pot sprijini colegii săi de clasă?
Cazul 4	Mihai a primit o insignă de merit pentru purtare exemplară. Are un zâmbet larg până la urechi, râde cu poftă și sare în sus de bucurie.	Ce emoție trăiește Mihai? Cum își poate împărtăși entuziasmul cu întreaga clasă?
Cazul 5	La ora de sport, echipa Mariei a pierdut meciul de ștafetă cu o secundă diferență. Maria simte o greutate în piept și îi vine să spună că nu mai participă niciodată.	Ce simte Maria? Ce comportament arată spirit de echipă și fair-play?
Cazul 6	În timp ce desena, colega de bancă i-a luat din greșeală creionul preferat al lui Rareș fără să întrebe. Rareș s-a încruntat și simte un nod în gât.	Ce simte Rareș? Ce cuvinte calme și clare poate folosi pentru a-și recupera creionul?

Anexa 2: Jetoanele „Emoțiile investigate”

Emoția	**Semne fizice (Ce simte corpul)**	**Gândul / Mesajul emoției**
FURIE	Față roșie, maxilare încleștate, pumni strânși, căldură în corp, respirație sacadată.	„Ceva nu este drept! Am nevoie să îmi apăr limitele, dar fără să rănesc.”
FRICĂ	Bătăi rapide ale inimii, tremur al mâinilor, palme reci, ochi mari, nod în stomac.	„Sunt în nesiguranță! Am nevoie de ajutor, protecție sau o pauză.”

TRISTEȚE	Colțurile gurii căzute, lacrimi, corp lipsit de energie, oftat, privire în jos.	„Am pierdut ceva drag sau important! Am nevoie de alinare și timp.”
BUCURIE	Zâmbet deschis, ochi luminoși, relaxare musculară, dorință de mișcare și comunicare.	„Îmi place ce se întâmplă! Vreau să sărbătoresc și să mă conectez cu alții.”
SURPRIZĂ	Sprâncene ridicate, gura căscată, privire fixată, oprirea respirației pentru o secundă.	„S-a întâmplat ceva neașteptat! Vreau să înțeleg ce este nou.”
DEZAMĂGIRE	Senzație de gol în piept, umeri lăsați, ton scăzut al vocii, lipsă de chef.	„Lucrurile nu au ieșit așa cum speram! Am nevoie să reîncerc sau să accept.”

Anexa 3: Cartonașele „Lupa Comportamentelor Istețe (Soluții de Detectiv)”

Tip de strategie	**Comportament concret (Ce fac / Ce spun)**	**Rezultat / Efect pozitiv**
Reglare fizică	Fac tehnica balonului: inspir adânc pe nas mirosind o floare, expir lung pe gură stingând lumânarea.	Inima se liniștește, tensiunea din corp scade, mintea devine limpede.
Pauză strategică	Număr încet în gând de la 1 la 5 înainte de a spune un cuvânt sau de a face un gest.	Mă opresc din reacția de impuls și am timp să iau o decizie bună.
Comunicare asertivă	Folosesc formula «Mesaj la persoana I»: «Mă simt supărat când îmi iei creionul și te rog să îl ceri frumos.»	Exprim clar ce mă deranjează, fără jigniri, țipete sau certuri.
Sprijin din partea adultului	Merg calm la doamna învățătoare și spun: «Am o problemă pe care nu reușesc să o rezolv singur. Mă puteți ajuta?»	Primesc îndrumare într-un mod sigur și echitabil.
Gândire pozitivă	Îmi spun în minte: «E doar un joc! E în regulă să pierd	Depășesc momentul neplăcut fără să îmi pierd încrederea în mine.

	uneori, data viitoare mă voi antrena mai mult.»	
Empatie și prietenie	Mă așez lângă colegul abătut și îi spun: «Văd că ești trist. Vrei să stau cu tine sau să ne plimbăm puțin?»	Colegul se simte sprijinit, iar legătura de prietenie se întărește.

5. INSTRUMENTE DE EVALUARE ȘI AUTOEVALUARE

Fișă de autoevaluare a elevului: Jurnalul micului detectiv

Criteriu de autoevaluare	**Mereu**	**Uneori**	**Am nevoie de ajutor**
Am recunoscut ușor emoția personajului din cazul primit.	[ ]	[ ]	[ ]
Am ascultat ideile propuse de colegii mei de echipă.	[ ]	[ ]	[ ]
Am ales un comportament pozitiv și potrivit pentru situație.	[ ]	[ ]	[ ]
Știu ce metodă de calmare să folosesc când simt furie sau frică.	[ ]	[ ]	[ ]
M-am simțit bine și am colaborat plăcut în echipa de detectivi.	[ ]	[ ]	[ ]

Grilă de observare a comportamentului (pentru cadru didactic)

Echipa / Elevul	**Identificarea emoțiilor**	**Alegerea comportamentelor**	**Colaborare și comunicare**	**Calificativ general**
Echipa 1	Distinge nuanțat trăirile	Propune soluții asertive	Implicare activă a tuturor	Foarte Bine

Echipa 2	Identifică emoția de bază	Asociază comportamentul ghidat	Ascultă părerile celorlalți	Foarte Bine / Bine
Echipa 3	Necesită indicii suplimentare	Selectează cu sprijin soluția	Colaborează bine în grup	Bine

6. BIBLIOGRAFIE ȘI RESURSE METODICE

- Ministerul Educației Naționale (2013) — *Programa școlară pentru disciplina Dezvoltare personală (clasa pregătitoare, clasa I, clasa a II-a)*, București.
- Proiectul CRED — *Curriculum relevant, educație deschisă pentru toți: Ghid metodologic pentru învățământ primar*, MEC, București.
- Botiș, Adriana; Mihalca, Loredana (2007) — *Despre dezvoltarea abilităților emoționale și sociale ale copiilor*, Editura ASCR, Cluj-Napoca.

Detectivii de emoții - Fișă de joc didactic

Disciplina: Dezvoltare personală	**Clasa:** a II-a
Nume elev:	**Data:** .....
Unitatea de învățământ:	**Cadru didactic:** .....

1. Jetoanele de detectiv

Colorează / desenează chipul fiecărei emoții, apoi decupează jetoanele pe linia punctată pentru a le folosi la investigarea cazurilor:

Jetonul 1: BUCURIE	Jetonul 2: TRISTEȚE	Jetonul 3: FURIE	Jetonul 4: FRICĂ
BUCURIE *(desenează un chip vesel)* ✂ - - - - - - - - - - ✂ decupează	**TRISTEȚE** *(desenează un chip trist)* ✂ - - - - - - - - - - ✂ decupează	**FURIE** *(desenează un chip furios)* ✂ - - - - - - - - - - ✂ decupează	**FRICĂ** *(desenează un chip speriat)* ✂ - - - - - - - - - - ✂ decupează

2. Dosarul cu cazuri: Ce simt copiii?

Citește cu atenție fiecare caz. Așază jetonul potrivit în dreptul situației și bifează emoția identificată de tine:

Cazul investigat	Descrierea situației	Alege emoția identificată (bifează)
Cazul 1	Andrei a pierdut creionul colorat preferat și oftează în bancă.	[ ] Tristețe [ ] Bucurie [ ] Furie
Cazul 2	Maria vrea să răspundă, dar se teme că va greși în fața clasei.	[ ] Frică [ ] Bucurie [ ] Tristețe

Cazul 3	Matei a terminat cu succes puzzle-ul dificil și zâmbește larg.	[ ] Bucurie [ ] Furie [ ] Frică

3. Jurnalul de detectiv: Sfatul tău secret

Scrie mai jos ce te ajută pe tine când ești supărat sau furios pentru a te liniști:

Când sunt supărat sau furios, eu pot să:

1. .....

2. .....

3. .....