

# SĂNĂTATEA EMOȚIONALĂ A PREȘCOLARULUI



Prof. consilier școlar ANA Sabina Mihaela

Emoțiile joacă un rol crucial în dezvoltarea copiilor, încă din primele momente de viață. Capacitatea de a le recunoaște și de a le interpreta într-o anumită situație este importantă pentru dezvoltarea de interacțiuni pozitive și relații benefice cu ceilalți. Modul în care adulții răspund la emoțiile copiilor este esențial în a-i ajuta pe aceștia să-și înțeleagă și să-și regleze propriile emoții.

Emoțiile sunt utile și funcționale atunci când putem să le facem față într-un mod potrivit, dar pot crea dificultăți dacă nu sunt înțelese, dacă sunt slab reglate, sau dacă răspunsurile noastre la ele sunt dezadaptative.

Dezvoltarea inteligenței emoționale reprezintă cunoaștere, înțelegere și gestionarea emoțiilor pentru a crea relații sănătoase și armonioase cu cei din jur

Câteva idei de jocuri pentru susținerea și dezvoltarea emoțională a copiilor, jocuri practice pentru o perioadă în care petrecem mai mult timp în casă, cu familia, decât în mod obișnuit.

# Relaxare și calmare emoțională

- **LUMÂNĂRELE VESELE**

Materiale: un platou, 3 lumânări pe 3 farfurioare

Desfășurare: Îți voi explica cum putem face aceste lumânări să danseze. Pentru acest lucru inspirăm aer pe nas, apoi îl expirăm încet pe gură. Vezi ..flacăra se apleacă, dar lumânarea nu se stinge. Dacă suflăm ușor și apoi puțin mai tare ea se apleacă și se ridică de mai multe ori. Hai să ne distrăm!

- **DESENĂM, CÂNTĂM SI POVESTIM**

Materiale: creioane colorate, foi de desen

Desfășurare: Gândește-te la ce simți în acest moment. Numește emoția în gând. Desenează această emoție. Ce ar putea fi..un nor, o floare, un dragon? Acum hai să cântăm ..această emoție. Astfel nu păstrăm emoția în noi și o exteriorizăm.

- **VULCANUL**

Desfășurare: Uită-te la mine! Stăm cu picioarele puțin depărtate, brațele pe lângă corp și respirăm ușor. Acum ne imaginăm că suntem un vulcan și în noi fierbe o cantitate mare de lavă. Punem palmele pe abdomen, inspirăm scoțând abdomenul în afară și expirăm lăsându-l să coboare. Apoi repetăm de încă două ori. Acum, inspirăm adânc, întinzând încet brațele deasupra capului și ne imaginăm că lava începe să urce încet, încet... și buum! Acum expirăm și aplecăm trunchiul, legănăm brațele în față, spre pământ. Lava iese din vulcan. Apoi respirăm calm. Cum te simți?

- **MARIONETA**

Desfășurare: Imaginează-ți că ești o marionetă și eu țin firele ei. Acum trebuie să faci ceea ce eu îți cer. Să începem! Fii o pisică..blândă! Ce spune ea atunci când se alintă?..Acum pisica scoate gheruțele, e agresivă. Ce spune ea acum? Acum devii un leu..care este blând. Ce spune el? Acum ești un leu furios! Ce spune când e furios? Acum devii un cățeluș drăguț care îl întrebă pe leu "De ce ești furios azi?". Apoi întrebă pisica "de ce vrei să zgârâi azi?" Poți să răspunzi? Acum vei deveni tu..și respiră ușor!

# CARDURI CU EMOȚII

- Copilul extrage un card și vorbim împreună despre emoția respectivă
- Se extrage un card și se mimează emoția;
- Se extrage un card și se povestește o situație în care s-a trăit emoția respectivă;
- Se printează imagini care descriu o anumită situație, pentru fiecare emoție. Copilul este rugat să asocieze imaginea cu emoția. De exemplu, un copil care este în parc și plânge că nu are cu cine să se joace, poate fi asociat cu un card care arată tristețe. Un copil care primește o jucărie este bucuros. Un copil care fuge când vede un câine este speriat. Un copil căruia un coleg ia jucăria din mână devine furios.



# BIBLIOGRAFIE

- *Catrinel Ștefan, Kallay Eva – Dezvoltarea competențelor emoționale și sociale la preșcolari, Editura ASCR, Cluj-Napoca, 2010;*
- *Daniel Goleman - Inteligența emoțională, Editura Curtea Veche, București, 2001;*
- *Gilles Diederichs – 100 de activități pentru înțelegerea emoțiilor copilului tău, Editura DPH, 2017;*