

# ACTIVITATE PENTRU PREVENIREA BULLYING-ULUI LA PREȘCOLARI

**SCOPUL ACTIVITĂȚII:** prevenirea și gestionarea furiei prin promovarea gândurilor raționale .

## **COMPETENȚE:**

- să recunoască emoțiile
- să explice apariția emoției de “furie”, relaționând-o cu gândurile iraționale
- să identifice gânduri iraționale care pot genera furie
- să identifice gânduri raționale alternative prin care se poate evita furia
- reglarea emoțională

**MATERIALE NECESARE:** jetoane și carduri cu emoții, marionete

## **DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII:**

### **Activitatea 1 – exercițiu de spargere a gheții:**

Azi..mă simt...(expresie facială) și Cum este el? (expresie corporală). Preșcolarii vor recunoaște manifestările exterioare ale unor trăiri afective și le vor exprima personal.

### **Activitatea 2 –povestea Broscuței Tobias**

Li se prezintă povestea cu ajutorul marionetelor. Pe parcurs se identifică împreună, cu copiii, reacțiile emoționale ale personajelor. („Cum s-a simțit — atunci când...?”).

Se solicită copiilor să identifice emoțiile și gândurile avute de Tobias.

- Cum s-a simțit Tobias atunci când prietenii lui i-au refuzat propunerea de a se juca “De-a Super-eroii”? ( Furios, avea respirația accelerată)
- Voi ați experimentat această emoție? Ce ați fost în stare să faceți într-un astfel de moment? (Când sunt furios îmi vine să... vorbesc urât, lovesc, împing..)
- Ce credeți că a gândit Tobias când ceilalți nu au vrut să se joace jocul propus de ei?( Tobias s-a gândit că, dacă prietenii lui nu vor să se joace “De-a Super-eroii” înseamnă că nu mai sunt prietenii lui).
- Cum a reacționat el față de prietenii săi ? ( Tobias i-a pedepsit, murdărindu-i cu noroi ).
- Cum au reacționat prietenii lui, deși Tobias le-a refuzat și el propunerea făcută, de a se juca cu ei, cu mingea ? (Prietenii lui nu s-au supărat, s-au comportat frumos, nu s-au răzbunat pe Tobias).

-Ce credeți că au gândit ei și ce i-a determinat să nu se supere ? ( Ei s-au gândit că Tobias este în continuare prietenul lor , chiar dacă nu a acceptat să se joace cu mingea).

-Ce înțelegem din aceasta poveste?( Noi înțelegem că, suntem diferiți și că putem gândi și simți diferit).

-Ce l-a influențat pe Tobias să se comporte așa ? (furia, emoțiile negative)

-Și ce anume a declanșat furia lui? (Furia a fost declanșată de refuzul prietenilor lui, de faptul că s-a gândit ca nu vor să mai fie prieteni )

*Așadar emoțiile pe care le avem, în diferite situații, sunt declanșate de gânduri, care influențează ceea ce simțim și ne determină comportamentul.*

-Ce putem face să ne simțim mai bine atunci când trăim o situație neplăcută? ( Să încercăm să nu dăm vina pe prietenii noștri, să căutăm o soluție de rezolvare)

Revenind acum la broșuța Tobias, cum s-a simțit atunci când și-a schimbat gândurile cu unele mai bune? ( S- a simțit mai puțin furioasă.)

Se oferă soluții pentru Tobias în situația când este furios:

-să tragă adânc aer în piept și să expire încet, de trei ori;

-să numere, încet, până la zece;

-să strângă la piept jucăria preferată;

-să deseneze furia pe o foaie de hârtie, apoi să o mototolească și să o arunce;

-să facă sărituri ca mingea;

-să întreprindă o activitate care îl face să râdă.

### **Activitatea 3 - exercițiul „Schimbăm gânduri, schimbăm emoții, schimbăm comportamente”**

Se prezintă carduri cu situațiile din poveste, reprezentând gândurile iraționale ale lui Tobias, iar sarcina copiilor este de să identifica gândurile raționale.

#### **Card 1**

*Dacă prietenii mei nu vor să se joace ceea ce doresc eu, mă supăr pe ei și înseamnă că nu mai sunt prietenii mei.*

#### **Soluția**

*Dacă prietenii mei nu vor să se joace ceea ce doresc eu, nu mă supăr, pot să le propun să ne jucăm pe rând jocurile pe care le dorim.*

*Dacă prietenii mei nu vor să se joace ceea ce doresc eu, nu mă supăr, pot să îmi caut alți parteneri de joc.*

*Dacă prietenii mei nu vor să se joace ceea ce doresc eu, nu mă supăr, ei sunt în continuare prietenii mei.*

#### **Card 2**

*Prietenii mei trebuie să accepte întotdeauna ceea ce propun eu.*

### ***Soluția***

*Suntem diferiți, avem preferințe diferite.*

*Încerc să negociez cu ei.*

### **Activitatea 4 -exercițiu de respirație**

*Ne imaginăm că în mână, pe un carton, avem o felie fierbinte de pizza. Așa că o mirosim (tragem aer în piept) și apoi suflăm ca să o răcim (expirăm). Se repetă exercițiul de trei ori .*

### ***Bibliografie:***

*Catrinel A. Ștefan, Dezvoltarea competențelor emoționale și sociale la preșcolari, Editura ASCR, 2011*

ANA Sabina Mihaela  
C.J.R.A.E. Olt