

Oana PETCU este psihoterapeut, absolventă a Facultății de Psihologie și Științele Educației, Universitatea din București, și a masterului de „Psihodiagnoză, psihoterapie experiențială unificatoare (P.E.U.) și dezvoltare personală” de la aceeași universitate. Competențe în psihoterapia experiențială a unificării (abordând toate categoriile de vîrstă: copii, adolescenți, adulți), dezvoltare personală unificatoare individuală sau de grup, terapia limbajului.

În prezent activează ca psihoterapeut în cadrul cabinetului individual, cât și al unei instituții private de învățământ preșcolar, în ultimii ani fiind implicată direct în crearea de programe complexe de dezvoltare personală pentru copii și ateliere pentru părinți, ce urmăresc dinamica relațiilor familiale.

OANA PETCU

Copiii și jocul emoțiilor

12 scenarii de dezvoltare personală

- 1.1. Ghidul interacțiunii cu copilul ...
- 1.2. Jocuri de rol și jocuri de rol interactiv ...
- 1.3. Jocuri de rol și jocuri de rol interactiv ...
- 1.4. Jocuri de rol și jocuri de rol interactiv ...
- 1.5. Experiență în jocuri de rol interactiv ...
- 1.6. Jocuri de rol și jocuri de rol interactiv ...
- 1.7. Jocuri de rol și jocuri de rol interactiv ...
- 1.8. Jocuri de rol și jocuri de rol interactiv ...
- 1.9. Jocuri de rol și jocuri de rol interactiv ...
- 1.10. Jocuri de rol și jocuri de rol interactiv ...
- 1.11. Jocuri de rol și jocuri de rol interactiv ...
- 1.12. Jocuri de rol și jocuri de rol interactiv ...

- 2.1. În dar ... coord. st. lect. univ. dr. Marina Badea
- 2.2. Tehnici și metode de expresiv-creativ ...
- 2.3. Creație și formare -

- 3.1. Modelul de dezvoltare personală ...
- 3.2. Modelul de dezvoltare personală ...
- 3.3. Modelul de dezvoltare personală ...
- 3.4. Modelul de dezvoltare personală ...
- 3.5. Modelul de dezvoltare personală ...
- 3.6. Modelul de dezvoltare personală ...
- 3.7. Modelul de dezvoltare personală ...
- 3.8. Modelul de dezvoltare personală ...
- 3.9. Modelul de dezvoltare personală ...
- 3.10. Modelul de dezvoltare personală ...
- 3.11. Modelul de dezvoltare personală ...
- 3.12. Modelul de dezvoltare personală ...



Editura SPER

Colecția *Masteralia*, nr. 19

București, 2018

Editura SPER – acreditată categ. B de Consiliul Național al Cercetării Științifice din Învățământul Superior (CNCSIS), CNCS și CNATDCU (lista A2, panel 4, poziția 15).

Toate drepturile sunt rezervate Editurii SPER.

Nicio parte a lucrării nu poate fi copiată, tradusă, reprodusă în niciun fel fără acordul scris al editurii.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**PETCU, OANA**

Copiii și jocul emoțiilor: 12 scenarii de dezvoltare personală / Oana Petcu; coord. șt.: lect. univ. dr. Marina Badea. - București: Editura S.P.E.R., 2018

Conține bibliografie

ISBN 978-606-8429-70-0

I. Badea, Marina (cond. șt.)

37

Director General: prof. univ. dr. Iolanda Mitrofan

Director Editorial: dr. Mădălina Voicu

Referent științific, corecțură, tehnoredactare și copertă: dr. Mădălina Voicu

Imagine copertă: KanKhem/ Shutterstock.com

Difuzare - Editura SPER

București, Splaiul Independenței, nr. 17, sector 5

Tel./ Fax 031.104.35.18

E-mail: comenzi.sper@gmail.com

Web: <https://www.librariasper.ro><http://editurasper.wordpress.com><http://www.sper.ro>www.jep.rowww.artte.ro**CUPRINS**

INTRODUCERE	7
Capitolul 1.	
NOTIUNI TEORETICE	9
1.1. Copilul la vîrstă preșcolară (5-6 ani) – scurt portret	9
1.2. Abilitățile emoționale la vîrstă preșcolară (5-6 ani)	10
1.2.1. Emoțiile – delimitări conceptuale	10
1.2.2. Specificul emoțiilor la copilul preșcolar	11
1.2.3. Înțelegerea și exprimarea emoțiilor	13
1.2.4. Empatia	16
1.2.5. Competența emoțională	17
1.3. Abilitățile adaptative la vîrstă preșcolară (5-6 ani)	19
1.3.1. Construirea relațiilor cu cei din jur	19
1.3.2. Relațiile cu familia	21
1.3.3. Grădinița: interacțiunea cu exteriorul	22
1.3.4. Jocul în evoluția și adaptarea preșcolarului	24
1.4. Adaptarea copiilor la mediul școlar	25
1.5. Grupul Experiențial Unificator în dezvoltarea personală a preșcolarului mare	27
1.5.1. Metoda Experiențială Unificatoare – complexitate în dezvoltare	27
1.5.2. Tehnici și metode expresiv-creative	29
1.5.3. Creativitatea și imaginația – factori catalizatori	31
Capitolul 2.	
OBIECTIVELE ȘI METODOLOGIA CERCETĂRII	34
2.1. Obiectivele cercetării	34
2.2. Ipotezele cercetării	34
2.3. Modelul cercetării	35
2.3.1. Variabilele cercetării	35

2.3.2. Descrierea participanților	35
2.3.3. Metodele de investigație	37
2.3.4. Caracterizarea inițială a membrilor grupului ..	40
2.3.5. Metodele de intervenție	44
 Capitolul 3.	
REZULTATELE CERCETĂRII	49
3.1. Prezentarea ședințelor	49
3.1.1. Ședința I	49
3.1.2. Ședința a II-a	56
3.1.3. Ședința a III-a	63
3.1.4. Ședința a IV-a	69
3.1.5. Ședința a V-a	74
3.1.6. Ședința a VI-a	81
3.1.7. Ședința a VII-a	87
3.1.8. Ședința a VIII-a	92
3.1.9. Ședința a IX-a	97
3.1.10. Ședința a X-a	102
3.1.11. Ședința a XI-a	109
3.1.12. Ședința a XII-a	115
3.2. Prezentarea și analiza datelor statistice	118
3.3. Interpretarea psihologică a rezultatelor	121
3.4. Efecte terapeutice	123
 Capitolul 4.	
CONCLUZII ȘI APRECIERI FINALE	128
 Capitolul 5.	
PERSPECTIVĂ ASUPRA EXPERIENȚEI PERSONALE	131
 BIBLIOGRAFIE	134
 ANEXE	138

INTRODUCERE

Trăim în epoca schimbărilor. Avalanșa de noutate ne obligă să accelerăm ritmul și să participăm activ sau pasiv la dinamica noii lumi. Dacă acum câteva zeci de ani se făceau eforturi pentru a avea acces la anumite cunoștințe, în prezent acest aspect nu mai reprezintă o piedică, însă dificultatea apare în a face față informațiilor venite din toate direcțiile. Informațiile provoacă spre acțiune, acțiunea se desfășoară prin oameni, iar oamenii puși în mișcare devin creatori de noi experiențe, la care trebuie să se adapteze.

Un fapt cert al fiecărei zile este că nu putem deveni ființe echilibrate dacă nu învățăm să ne adaptăm, această învățare având origini încă în mica copilărie.

Multe dintre evenimentele care se produc în jurul lui sunt trăite de copil pentru prima dată, dar cum să reacționeze în fața acestor situații, dacă pe multe dintre ele nu știe cum să le definească. Este contrar naturii și imposibil să învețe despre toate lucrurile, ca doar apoi să poță reacționezi în fața lor. Din acest motiv, copilul zilelor noastre nu are nevoie să fie învățat cum să reacționeze, ci are nevoie să fie spontan și flexibil, pentru a descoperi cele mai potrivite modalități de a gestiona schimbarea.

Intrarea în grădiniță este pentru copil primul pas făcut în exteriorul familiei, însă adevarata aventură și provocările majore intervin la trecerea către următoarea etapă, cea a școlarității.

Pentru mulți dintre copii primele contacte cu o experiență nouă pot deveni definitorii pentru un întreg parcurs. Motiv pentru care, atât în grădiniță, cât și în școală, educația trebuie să fie lipsită de limitări. Este important ca aceasta să fie individualizată, centrată pe valori, să poată veni în întâmpinarea nevoilor, pe scurt, să faciliteze dezvoltarea personală.

A pregăti copilul doar din punct de vedere cognitiv înseamnă a-i scinda dezvoltarea, a-l determina să fie un actor pasiv în fața spectacolului vieții.

Pentru ca încă de mici să devină activi în fața schimbărilor, copiii au nevoie să își dezvolte abilitățile adaptative și cele emoționale, au nevoie să aibă o viață afectivă bogată și să găsească soluții diverse.

Pentru a aprofunda studierea tematicii alese, lucrarea de față este structurată în cinci capitole, fiecare cu subcapitole aferente.

Cadrul teoretic cuprinde noțiuni despre dezvoltarea generală a copilului de 5-6 ani, insistând asupra abilităților emoționale (specificul emoțiilor la vîrstă preșcolară, înțelegerea și exprimarea emoțiilor, empatie, competență emoțională) și asupra abilităților adaptative (construirea relațiilor cu ceilalți, relațiile cu familia, experiența grădiniței și a jocului). Tot în acest capitol sunt puse în discuție provocările actuale aduse de adaptarea la noua școlaritate, iar o parte importantă îi revine descrierii aspectelor specifice ce caracterizează și individualizează dezvoltarea în grup experiențial unificator.

Prin cercetarea celor notate anterior s-a creat o bază teoretică suficient de solidă pentru ca proiectarea și desfășurarea programului de consiliere în manieră experiențială unificatoare să aducă beneficii celor implicați.

Prin rezultatele din final se dorește semnalizarea importanței unei educații complete, prin crearea și implementarea unor astfel de programe, care să susțină dezvoltarea personală a copilului.

Capitolul 1. NOȚIUNI TEORETICE

1.1. Copilul la vîrstă preșcolară (5-6 ani) – scurt portret

Vîrstă preșcolară, ca orice alt pas în dezvoltarea umană, aduce provocări specifice în toate ariile de evoluție ale copilului.

Dezvoltarea personală a copiilor de 5-6 ani (preșcolaritatea mare) reprezintă subiectul general al lucrării prezente. Noțiunile teoretice, precum și latura practică a acestei lucrări vor fi concentrate pe acest interval de vîrstă.

Vîrstă de 5-6 ani este văzută ca o balanță între două afirmații: „Conteață cine sunt” și „Intrarea în lumea reală” (Brazelton & Sparrow, 2008). Copilul își dezvoltă simțurile, fiind în contact direct cu ambianța. Acestea sunt unele dintre aspectele pentru care Montessori (1977) a promovat, prin lucrările sale, principiul dezvoltării naturale a copilului, ca inspirație pentru educație.

Pentru a avea o imagine de ansamblu, Crețu (2009) sintetizează caracterizarea stadiului de preșcolaritate prin: exuberanță motorie și senzorială (ceea ce conduce spre o bună adaptare); autonomie crescută în plan practic; evoluție a proceselor psihice complexe, ce duc spre largirea posibilităților de anticipare și organizare; curiozitate și dorință de cunoaștere (experiența personală este îmbogățită, sunt stimulate activitățile de explorare); prime semne ale conștiinței morale (capacitatea copilului de adaptare la mediul social este sporită); constituirea bazelor personalității și accentuarea aspectelor ce îi individualizează pe copii.

1.2. Abilitățile emoționale la vârsta preșcolară (5-6 ani)

Respect pentru oameni și cărti

1.2.1. Emoțiile – delimitări conceptuale

Ekman et al. (apud Prinz, 2004) au utilizat una dintre cele mai faimoase clasificări, denumită și Big Six:

- fericire,
- tristețe,
- frică,
- surpriză,
- furie,
- dezgust.

Acestea sunt considerate a fi emoții de bază din punct de vedere psihologic și biologic (sunt înnăscute și nu conțin alte emoții ca părți componente).

Evoluția cercetărilor l-a determinat pe Ekman să lărgescă lista inițială a emoțiilor, adăugând: amuzamentul, disprețul, mulțumirea, rușinea, excitarea, vinovăția, mândria reușitei, satisfacția și plăcerea senzorială (apud Prinz, 2004).

Robert Plutchik, în acord cu Ekman, a dezvoltat „roata emoțiilor”. A sugerat opt emoții primare, grupate în baza semnificației pozitive sau negative. Emoțiile de bază pot fi modificate pentru a forma emoții complexe (Plutchik, 2001):

- bucurie vs. tristețe;
- furie vs. frică;
- încredere vs. dezgust;
- surpriză vs. anticipare.

Majoritatea clasificărilor privind emoțiile specifice au o natură descriptivă, fiind concentrate pe forma răspunsului emoțional. Teoria lui Plutchik (1962, 1980) face excepție. În acest caz, locul central îl au o serie de ipoteze cu privire la funcțiile adaptative fundamentale ale emoțiilor: funcția de autoconservare (reacția teamă

și fugă), funcția de distrugere a inamicilor (furia și atacul), funcția reproductivă (plăcerea produsă de reușită), funcția de reintegrare în grup, ce urmează separării (tristețea și plânsul), funcția de respingere (dezgust), funcția de explorare, funcția de orientare (apud Lazarus, 2011).

„Funcția principală a emoțiilor este de a pune organismul în acord cu situația, prin urmare, de a se adapta la realitatea înconjurătoare. De aceea este mai corect să se vorbească de un optim emoțional, similar celui motivational” (Sas et al., 2010, p. 116).

1.2.2. Specificul emoțiilor la copilul preșcolar

Emoția apare ca o componentă de bază în studierea proceselor psihice sau adaptive (Lazarus, 2011).

Specialiștii au ajuns la concluzia că emoțiile primare, cele care pot fi identificate și la copilul foarte mic, sunt: furia, frica, surpriza, dezgustul, bucuria și tristețea. Fiecare dintre acestea are o bază neuronală, este exprimată diferit și are o funcție adaptativă specifică (Perțe, 2010).

La copilul preșcolar întâlnim doar emoții și sentimente, fără să putem lua în considerare prezența afectelor și pasiunilor acestei vîrste. Viața afectivă a copilului se diversifică: sentimente superioare (morale, intelectuale, estetice), sentimente de rușine, de mulțumire, de prietenie și colegialitate, de apartenență la colectivitate (Golu, 2010).

În vizuirea lui Erikson, procesul de dezvoltare socio-emoțională este format din opt etape. În cele ce urmează vor fi prezentate stadiile reprezentative pentru a cuprinde intervalul de vîrstă 5-6 ani. Stagnarea la nivelul uneia dintre aceste etape este privită ca un moment de criză, ce necesită rapid rezolvare (vezi Tabelul 1). Crețu (2012) completează cu o posibilă modalitate de soluționare, care să îl determine pe individ să depășească impasului, pentru ca apoi să atingă pragul de dezvoltare și adevarare a personalității:

Tabelul 1. Stadiile de dezvoltare socio-emoțională elaborate de Erikson

Stadiul oameni și cărora îl afectează	Criza psihosocială	Soluția optimă
Locomotor-genital (3-5 ani)	<p>Inițiativă vs. Vinovăție</p> <p>Valențele inițiativei copilului vor evolua dacă părinții îi vor încuraja curiozitatea. În caz contrar, acesta va evolua spre polul retragerii și al vinovăției pentru acțiunile proprii.</p>	Direcționarea scopurilor și a obiectivelor
Latență (6 ani-pubertate)	<p>Sârguință-Inferioritate</p> <p>Copilul va deveni perseverent dacă va primi aprecieri și dacă va obține performanță (în mediul familial și școlar). Rezultatele mai puțin pozitive îi vor alimenta sentimentele de inferioritate.</p>	Competență

Sursă: adaptare după Crețu (2012, p. 47).

Fiecare copil își are propriul stimulent de viață, la baza căruia se află și impulsurile care-l îndeamnă să descopere lumea. Încetul cu încetul, copilul va învăța să-și controleze impulsurile și frustrările specifice maturizării (Floret, 2015), sursa lui de siguranță venind tocmai din a ști ce este și ce nu este acceptabil (Brazelton & Sparrow, 2008).

Amintirile din această perioadă au o mai mare încărcătură afectivă, sunt prezente detalii situative, lipsind însă sau fiind parțial eronate raportările în spațiu și timp (Breban, 2004).

„Copiii nu trebuie învățați să le fie frică, să fie bucurosi sau surprinși. Emoțiile sunt exprimate în mod natural, ele făcând parte din moștenirea noastră” (Schaffer, 2005, p. 127). Așadar, ne naștem cu un „echipament emoțional” complex, setat pentru a asigura adaptarea la mediul în care trăim (Perțe, 2010).

1.2.3. Înțelegerea și exprimarea emoțiilor

Existența înseamnă exprimare, mai ales la nivelul vieții afective. Din primele momente, copilul reacționează, îi face pe ceilalți conștienți de nevoile sale și de necesitatea satisfacerii lor. Emoțiile sunt limbajul specializat prin care ființele vii comunică între ele, în orice situație, fără excepție. Fie că este vorba de ceva din trecut, din prezent sau în pregătirea viitorului, emoțiile compun „muzica” ce însoțește experiența.

Experiența subiectivă pe care o trăiește copilul nu se diferențiază cu nimic de întâmplările ce au loc în viața adultului. Astfel că orice stimул produce la interior un răspuns fiziolitic, iar la exterior un răspuns comportamental. Cu cât vârsta copilului crește, cu atât înțelegerea și exprimarea devin mai diferențiate și mai specializate.

În stadiile timpurii ale dezvoltării procesului emoțional nu există o deosebire a stimulilor interni și externi. Copilul mic va interpreta emoțiile doar în funcție de factorii cauzali, pas cu pas, ajungând să conștientizeze rolul jucat de propriile procese psihice interne (Lazarus, 2011).

Pentru Radu (apud Roman, 2004), afectivitatea suportă modificări de natură cantitativă (prin creșterea numărului și a dispozițiilor afective), precum și de natură calitativă (îmbogățirea și diversificarea formelor afective existente, apariția altora noi).

„Totodată, viața afectivă a preșcolarului este în mare măsură situativă, adică generată de împrejurări concrete, derulate ‘aici și acum’, și se modulează pe curgerea acestora și pe gradul de concordanță cu trebuințele lui [...], ceea ce se numește lipsa de griji a copilăriei” (Crețu, 2009, p.164).

Expresiile, emoțiile pozitive și negative sunt cel mai ușor de observat la nivel facial. Mimica scoate la suprafață starea emoțională interioară. Concomitent, în interiorul organismului se produc anumite schimbări și reacții fiziolitice. Muntean (2006, p. 182), explică modificările interne prin exemplificarea a patru dintre emoțiile de bază:

- bucurie: inima bate mai rapid; mușchii sunt relaxați; senzație de căldură;
- frică: inima bate mai rapid; mușchii sunt tensionați; modificarea respirației;
- mânie: inima bate mai rapid; senzație de căldură; modificări ale respirației;
- tristețe: nod în gât; inima bate mai rapid; senzații la nivelul stomacului.

Tabelul 2. Emoțiile de bază și expresiile faciale:

Emoție	Expresie facial
Furie	Sprâncene coborâte, încrustante, gura deschisă, formă pătrată sau buze apăsate una peste cealaltă.
Frică	Sprâncene ridicate, ochii largi deschiși și tensionați, fixați rigid.
Dezgust	Sprâncene coborâte, nasul încrețit, obrajii și buza superioară ridicate.
Tristețe	Colțurile interne ale sprâncenelor ridicate, colțurile gurii în jos, mijlocul bărbiei ridicat.
Bucurie	Colțurile gurii aduse în sus și spre urechi, obrajii ridicați, ochii îngustați.
Surpriză	Ochi larg deschiși, sprâncene ridicate, gura deschisă, orientare continuă către stimул.

Sursă: adaptare după Schaffer (2005, p. 128).

Expresiile faciale stau la baza cercetărilor în acest domeniu. La scară largă a fost adoptată ideea că fața poate furniza informații substanțiale privind starea emoțională a unui individ, în măsura în care suntem capabili să le și interpretăm. Aceste expresii faciale sunt determinate de factori genetici, socio-culturali sau de intersectarea acestora (Lazarus, 2011).

În perioada preșcolară limbajul emoțiilor câștigă acuratețe, claritate, complexitate, ceea ce contribuie la dezvoltarea competenței emoționale. Limbajul emoțiilor are implicații considerabile pentru dezvoltarea emoțională, dar și pentru cea socială și interpersonală (Perle, 2010).

Seninătatea preșcolarității este traversată uneori de tensiuni, ciocniri, anxietăți, culpabilități sau frământări (Crețu, 2009). Deși înregistrează progrese, afectivitatea este instabilă (copilul trece destul de facil de la plâns la râs și invers), această perioadă nefiind lipsită de explozii afective (Golu, 2009).

„Dacă respingerea este primul lucru pe care copilul îl cunoaște, acesta nu va putea să provoace în viața lui decât situații care îl vor conduce către acest rezultat. El va avea nevoie de două ori mai multă dragoste și atenție pentru a face față, [...] să se îndrepte spre adaptare și nu spre agresivitate” (Floret, 2015, p. 112).

În traversarea momentelor de încărcătură afectivă puternică, părintele, adultul investit cu autoritate, va avea sarcina de a înțelege adevăratul motiv al acestei reacții și, în aceeași măsură, va fi nevoit să găsească împreună cu cel mic modalități prin care copilul să înțeleagă natura acestei trăiri.

Copilul își poate identifica fricile, anxietățile cu privire la viitor și își poate testa capacitatea de a recâștiga controlul (Brazelton & Sparrow, 2008). Ca urmare a capacitații de a-și stăpâni emoțiile, copilul începe să manifeste o serie de retinente afective: nu mai plânge atunci când cade, nu vrea să fie alintat în public etc. (Golu, 2009).

„În realitate, cel mai important lucru este să se atingă o maturitate psihologică prin intermediul căreia copilul să poată suporta încărcăturile mari de stres, să interacționeze cu copii de aceeași vîrstă fără să fie hărțuit de cel mai puternic, să intre în relații cu mai multe ființe adulte, să fie în stare să își controleze emoțiile” (Sacchi, 2010, p. 21).

Preșcolaritatea aduce o evidentă învățare afectivă prin atenția acordată conduitelor celorlalți și prin structurarea incipientă a mecanismelor de reglare a conduitelor emoționale (Crețu, 2009).

Una dintre sursele cele mai frecvente ale restructurării la nivel emoțional este reprezentată de contradicția dintre nevoia de autonomie a preșcolarului și interdicțiile adultului. Relația cu persoana adultă rămâne pentru copil cheia dezvoltării și stabilității afective (Marian, 2004).

„Copilul are nevoie de protecție și iubire ca să crească armonios; în caz contrar, dobândirea unor noi funcții poate fi tulburată semnificativ” (Floret, 2015, p. 151).

1.2.4. Empatia

Empatia este mai degrabă un „joc” ce permite înțelegerea celuilalt și stabilirea unei legături (Sas et al., 2010). Altfel spus, empatia este și „abilitatea de a fi conștient, de a înțelege și de a aprecia sentimentele celorlalți” (Rocco, 2004, p. 140).

Diminuarea egocentrismului și dezvoltarea capacitatei de a-i primi și pe ceilalți în universul personal (4-5 ani) duce la formarea conștiinței de sine – copilul devine receptiv și empatic.

„Copilul trebuie să-și dezvolte o anumită capacitate de inhibare a propriilor impulsuri și capriciilor, de dragul unei mai mari plăceri în comun” (Rayner, 2012, p. 190).

Empatia conturează o stimă de sine sănătoasă, o conștiință de sine clară, care să îi permită să gândească ca ceilalți (Brazelton & Sparrow, 2008).

Un stimul esențial al comportamentului prosocial îl reprezintă empatia (Golu, 2010), competențele sociale ajutându-l pe copil să inițieze și să mențină diferite interacțiuni interpersonale.

A fi capabil de empatie față de alte persoane presupune existența unor abilități care să evolueze pe măsura creșterii și maturizării copilului, în strânsă legătură cu capacitatele de imitare a expresiilor faciale, a posturilor (Sas et al., 2010).

Preșcolarul urmează să se identifice emoțional cu partenerii, să îi înțeleagă (înțelegerea emoțiilor celorlalți poate fi completă sau

superficială) și să acioneze luând în considerare atât nevoile personale, cât și pe cele ale persoanelor cu care interacționează. Empatia este o modalitate de dezvoltare și de autocunoaștere prin cunoașterea celorlalți.

1.2.5. Competența emoțională

„Competența emoțională se referă la abilitatea de a gestiona propriile emoții, precum și de a recunoaște și de a se adapta la emoțiile celorlalți” (Perțe, 2010, p.119). Dezvoltarea competenței emoționale este mai degrabă un rezultat al unei dezvoltări socio-emoționale armonioase.

Capacitatea de a regla și controla propriul comportament și propriile emoții este unul dintre cele mai mari câștiguri ale acestei perioade de dezvoltare (Radu, apud Roman, 2004). Această maturizare emoțională este văzută ca un sistem de procese biopsihosociale, ce ajută în evoluția persoanei (Golu, 2009).

Competența emoțională se dobândește în timp, având baze solide în copilarie. În viziunea lui Schaffer (2005), pentru ca preșcolarul să își însușească această abilitate este necesar să deprindă următoarele:

- conștientizarea și identificarea propriei stări emoționale (etichetarea corectă);
- recunoașterea emoțiilor persoanelor cu care intră în contact;
- controlul manifestărilor exterioare în exprimarea propriilor emoții.

Preșcolarul mare se autoreglează bine în activități de învățare și creație, desfășurate individual sau în grup (Crețu, 2009). În această etapă copilul depășește stările de confuzie dintre frumos și strident, îndatorire și necesitate sau bine și agreabil (Roman, 2004).

Se poate spune că un copil care este ajutat să devină competent emoțional are toate premisele să își dezvolte încă de la vîrste fragede

inteligenta emoțională. Goleman (apud Rocco, 2004) prezintă dimensiunile pe care se bazează acest concept:

- conștiința de sine (încrederea în sine)
- auto-controlul (adaptabilitatea)
- motivația (inițiativa, perseverența)
- empatia (înțelegerea celorlalți)
- aptitudinile sociale (influența, comunicarea, stabilirea de relații, colaborarea, cooperarea etc.)

Preșcolarul are nevoie de adult în dobândirea abilităților de a-și organiza emoțiile. Este nevoie ca adultul să fie disponibil pentru a lua parte la acest proces.

„Disponibilitatea emoțională se referă la nivelul de disponibilitate al părinților, la nevoile emoționale ale copilului, dar și la capacitatea de ‘a simți’ împreună cu el o gamă largă de emoții și sentimente” (Perțe, 2010, p.120). Aceeași autoare reamintește faptul că cei mici învață despre emoții mai ales în contextul relațiilor interpersonale: au ocazia de a vedea cum se exprimă emoțiile, cum se face față emoțiilor, ce impact au și cum propriile manifestări îi afectează pe ceilalți

Conversațiile încărcate cu și despre emoții care au loc în cadrul familiei sau în alte medii frecventate de copil îi vor servi acestuia drept reper în nuanțarea expresivității emoționale și în înțelegerea trăirilor resimțite de el și de ceilalți.

Faber & Mazlish (2002) vorbesc despre importanța pe care părinții trebuie să o acorde recunoașterii sentimentelor copiilor. Ei sintetizează trei direcții pe care părinții pot să le abordeze practic:

1. identificarea sentimentelor copilului;
2. recunoașterea sentimentelor printr-un sunet sau un cuvânt;
3. acceptarea sentimentelor, chiar și a celor ce implică comportamente mai puțin dezirabile.

Nivelul înalt de implicare al adultului stimulează procesul de dezvoltare emoțională: prin acțiuni concrete, el poate influența acest procesul (prin reacții adecvate la exprimările copiilor, discuții cu copiii despre emoții, atenție în manifestările afective etc.).

1.3. Abilitățile adaptative la vîrstă preșcolară (5-6 ani)

1.3.1. Construirea relațiilor cu cei din jur

Abilitățile adaptative se manifestă în contextul interacțiunilor cu mediul și cu oamenii din jur. Preșcolarul de 5-6 ani interacționează cu din ce în ce mai multe persoane, cunoaște din ce în ce mai multe medii la care este nevoie să se adapteze pentru a face față vieții.

Crețu (2009) sumarizează capacitățile adaptative care îi permit copilului să se echilibreze mai bine cu lumea exterioară:

- preșcolarul este mai tolerant, mai stăpân pe reacțiile sale;
- viața afectivă a preșcolarului evoluează în direcția pozitivării;
- crește complexitatea vieții afective a preșcolarului, însă reacțiile rămân în mare măsură situațive;
- rezonanța emoțională imediată și intensă la toate tipurile de solicitări și evenimente;
- învățarea afectivă (observarea conduitelor celorlalți, imitarea, asimilarea unor cerințe și norme);
- sentimentele devin cristalizate, fiind generate de relații de durată și de generalizarea emoțiilor trăite.

Relațiile devin mai profunde, cu valențe afective (pozitive sau negative). În aceeași măsură, copilul tinde să creeze legături cu adulții și copiii. În jurul vîrstei de 5 ani îl privește pe celălalt ca pe un partener egal (primele semne ale dorinței de a colabora).

„Renunțarea la egocentrism este răspălatită profund de bucuriile sentimentelor comune și ale prieteniei” (Rayner, 2012, p. 190).

Datorită câștigurilor aduse de armonizarea vieții afective, preșcolarul se va afla din ce în ce mai des în situația în care trebuie să decidă dacă ceea ce se întâmplă în cadrul experienței este sau nu relevant în raport cu dorințele lui: pierdere/ câștig, suferință/ plăcere (Lazarus, 2011). Din acest motiv, copiii încep să se necăjească reciproc pentru orice diferență pe care o pot percepe între ei. Din păcate, părinții nu mai au controlul absolut pentru a-i proteja de