

# LBRIS

We know  
books

**Laura Hărdălău**

**Loredana Bejan**

## **CAIET CU ACTIVITĂȚI**

Aplicații și jocuri  
pentru dezvoltarea inteligenței emoționale la copii

## De ce să dezvoltăm inteligența emoțională a copilului?

Mama strigă, mama plânge, mama râde. De ce se comportă mama așa? Sunt întrebări pe care copilul și le pune și încearcă să le găsească răspunsul. Mama strigă pentru că este furioasă, plânge pentru că este tristă sau râde pentru că este bucuroasă. Acestea pot fi răspunsurile găsite de copil pentru a explica comportamentul mamei. Copiii învață de timpuriu, prin exemplul părinților, vocabularul emoțiilor, modul de manifestare al acestora, asocierea dintre emoții și situațiile de viață, cât și modalități de reacție la emoțiile celorlalți.

Inteligența emoțională se referă la abilitatea de înțelegere și gestionare a propriilor emoții dar și la înțelegerea emoțiilor celorlalți pentru a putea crea relații armonioase.

Putem dezvolta inteligența emoțională a copilului ajutându-l să-și conștientizeze emoțiile, să le comunice și să le exprime adecvat, să recunoască emoțiile celorlalți, să reușească să-și amâne impulsurile pentru o recompensă viitoare.

Copiii cu o inteligență emoțională dezvoltată sunt mai sociabili, mai optimiști, mai empatici, mai eficienți, mai responsabili, mai îndrăzneți, au capacități sporite de adaptare și de rezolvare a problemelor cu care se confruntă.

### Activități

#### 1. Eu simt...

Obiectiv: prezentarea și exemplificarea emoțiilor

Pas1: I se vor prezenta copilului cartonașele cu emoții, se vor denumi emoțiile de pe cartonașe și se va descrie mimica caracteristică acestora.

Pas2: Consilierul/părintele va imita în oglindă expresia emoțională de pe fiecare cartonaș și va spune când s-a simțit așa.

Pas3: Copilul va imita în oglindă expresia emoțională de pe fiecare cartonaș și va spune când s-a simțit așa, la rândul său.

## **2. Cum mă simt azi?**

Obiectiv: identificarea și exprimarea adecvată a emoțiilor

Pas1: Consilierul/ părintele va alege un cartonaș cu emoția pe care o simte, o va denumi și își va motiva alegerea făcută.

Pas2: Copilul va alege cartonașul care îl reprezintă. Dacă este fetiță, va alege cartonașul cu fetiță, iar dacă este băiețel, va alege cartonașul cu băiețel. Se va uita apoi atent la cartonașele cu emoții și va selecta cartonașul cu emoția corespunzătoare felului în care se simte. Va așeza apoi cartonașul cu expresia emoțională peste cartonașul care îl reprezintă, explicând apoi de ce a făcut această alegere.

Exemplu: Ce te-a făcut să te simți așa?

## **3. Cum se simt părinții dacă...?**

Obiectiv: dezvoltarea empatiei copiilor.

! Se vor utiliza cartonașele cu comportamente pozitive și negative.

Pas1: I se va arăta copilului un cartonaș cu exemplu de comportament negativ și va fi întrebat cum se simte părintele când el are acest tip de comportament.

Pas2: Se va întreba copilul cum se comportă părintele atunci când el are un comportament nepotrivit.

Exemplu: Mama când este supărată nu mai vorbește, nu se mai joacă cu mine.

Pas3: I se va arăta copilului un cartonaș cu exemplu de comportament pozitiv și va fi întrebat cum se simte părintele când el are acest tip de comportament.

LEBRIS

We know  
books



LEBENS

We  
bo



Strig