

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.

LIBRIS

We know
books



LEBENS

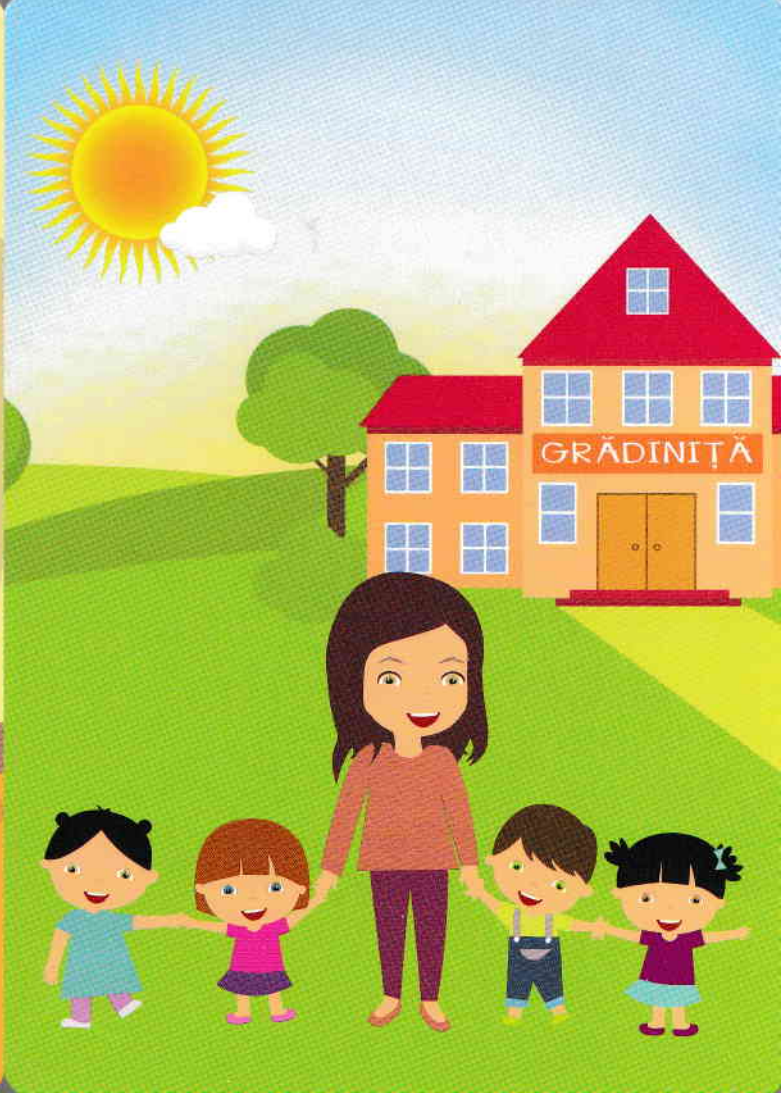
We
bo



Strig

LBRIS

We know
books



LB RIS

We know
books



Când mergeam eu la grădiniță ...

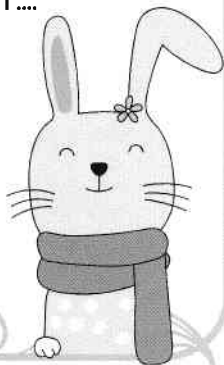
Povestește-i amintiri din copilăria ta cu suportul imaginilor. Poți extrage un cartonaș și pe baza acestuia să-i spui câteva dintre amintirile tale.

Exemplu:

Cel mai mult mi-a plăcut la grădiniță să ...

M-am jucat mult cu ...

Moș Crăciun venea la grădiniță cu un sac uriaș, plin de jucării și eu eram



O zi la grădiniță

Prezintă-i copilului clădirea grădiniței ca un loc magic în care se întâmplă multe lucruri distractive.

Construiește cu ajutorul imaginilor de pe cartonașe o zi de grădiniță. Pune în scenă cu ajutorul jucăriilor de pluș fiecare imagine. Prin jocul de rol, copilul poate cunoaște universul grădiniței și astfel adaptarea să fie mai ușoară.



LIBRIS

We know
books

Sunt atât de curios!

Pune-i copilului întrebări la care să răspundă cu ajutorul imaginilor de pe cartonașe.

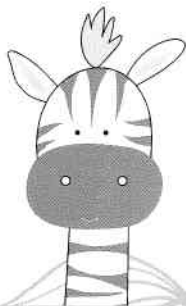
Exemple de întrebări:

Ce ai vrea să faci la grădiniță?

Ce ți-a plăcut să faci azi cel mai mult la grădiniță?

Ce nu ți-a plăcut azi la grădiniță?

Ce ați făcut la grădiniță? Arată-mi cu ajutorul cartonașelor!



Ochișori atenți

1. Amestecă imaginile și așează-le pe masă cu fața în sus. Copilul caută perechile de imagini și le descrie.

„Găsește perechile de imagini identice. Spune ce ai în imagine!”

2. Selectează 3-7 perechi de imagini (în funcție de nivelul copilului) și așează-le cu fața în jos. Copilul întoarce pe rând câte două cartonașe. Dacă sunt identice păstrează perechea și spune ce vede în imagine, dacă nu sunt identice pune cartonașele înapoi pe masă cu fața în jos. Acest joc se poate juca și în doi.

„Priveste cu atenție cartonașele cu imagini și întoarce-le cu fața în jos. Găsește perechile identice de cartonașe și ridică doar două cartonașe. Dacă găsești perechea de imagini o păstrezi, dacă nu, le așezi înapoi pe masă. Spune ce vezi pe cartonaș!”



Buburuza

Buburuza cu buline,
Iată că la tine vine!
E foarte prietenoasă,
Poți să o pofțești în casă.



Cum este buburuza?
Unde poți să o pofțești?
Câte buline are buburuza?

Tigrul

Blănița-i portocalie
Și cu dungi negre pe ea.
Seamănă cu o pisică,
În junglă îl poți vedea.



Cum este blănița tigrului?
Cu cine seamănă el?
Pune cartonașele pe care sunt desenați
pisoii, leul și lupul lângă cel cu tigru.
Așază-le apoi cu fața în jos și denumește-le.

Cocoșul

Cântă cucurigu tare,
Găinile să le scoale.
Cu creastă roșie pe cap,
Toate găinile-l plac.



Cum cântă cocoșul?
De ce cântă el?
Ce culori au penele din coada cocoșului?

Greierașul

Cri, cri, cri! face el
Și îți cântă cu vioara.
Vara poți să îl auzi
Când ține concerte seara.



Cum face greierașul?
Când cântă el: iarna sau vara?
Adu albina, furnica și buburuza
la concertul greierașului.

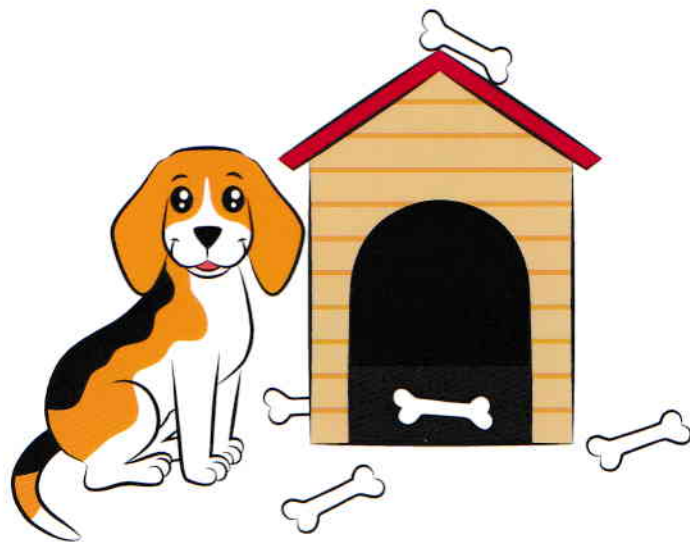
Nu am blană, eu am lână,
Cu ciobanii stau la stână.
Și din lâna mea, de vrei,
Poți să îți faci ciorăpei.



Ce are oaia pe ea?
Ce poți să faci din lâna ei?
Găsește ciorăpeii care sunt la fel.

Câinele

În cușca mea locuiesc,
Casa ta eu o păzesc.
Un os de mi-ai dăru-i,
Foarte fericit aș fi.



Cum se numește casa câinelui?
Ce îi place lui să mănânce?
Unde a pus câinele oasele?

Sunt **bucuros** atunci când:

- primesc o îmbrățișare de la mami
- mă joc cu jucăria mea preferată
- merg cu bunica la plimbare
- mănânc o prăjitură
- mângâi un câțel sau o pisicuță



Sunt **trist** atunci când:

- mă doare burtica
- prietenii mei nu se joacă cu mine
- sunt bolnăvior și mami nu mă lasă afară
- tati lucrează
- n-am voie să mănânc înghețată

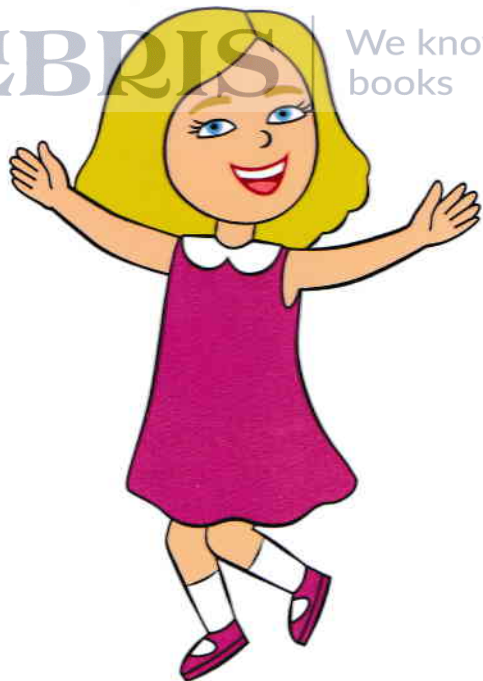




Bucurie



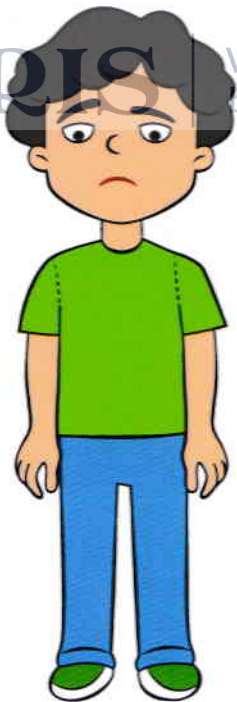
Tristete



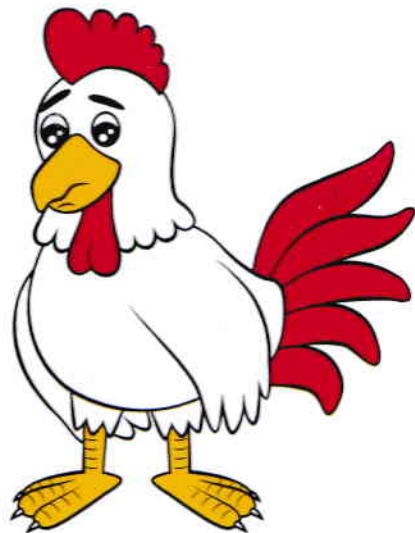
Ochii tare-mi strălucesc,
Întruna eu larg zâmbesc.
Îmi vine să sar, să râd,
Chiar să cânt o melodie.
Că simt eu? Simt bucurie!



Ursul s-a dus prin pădure
Să culeagă fragi și mure.
Acum e plin al său coș,
Tare este bucuros!
- Mor, mor, mor și mor, mor, mor,
Râd și sar într-un picior!



Eu mă port frumos cu tine
Și aștept să faci la fel,
Dar când tu te porți urât
Nu sunt deloc mulțumit...
Cum mă simt? Dezamăgit!



Ieri, cocoșelul Bulină
S-a dus până la găină.
Ea întruna cotcodăcea,
Tare se mai lăuda:
- Cotcodac și cotcodac,
Ouă multe știu să fac!
Când în cuiabar a privit,
Tare a fost dezamăgit,
Niciun ou nu a găsit!



Merge rața pe cărare
Cu rățoiul, la plimbare.
Și cum este ea mai mică,
De o piatră se împiedică.
- Ajutor, îmi este frică!
Cred că m-a-mpins o pisică.
Rățoiul îi spune îndată:
- Te-ai împiedicat de o piatră.
Chiar nu e nicio pisică,
Hài să mergem, rață mică!



Papi, micuțul cățel,
Este foarte supărat,
A avut un balonel,
Dar pisica i l-a spart.
- Ce ai făcut nu este bine!
Și ia un sfat de la mine:
Dacă vrei să ne jucăm,
Frumos să ne comportăm!

LBRIS

We know
books

Loredana Bejan

CĂSUȚA CU EMOȚII
Caiet cu activități

1. Emoțiile mele

I se vor prezenta copilului cartonașele cu descrierea emoțiilor. Părintele va denumi emoția, va citi poezia și va descrie expresia facială și posturală caracteristică acesteia. I se va cere copilului să dea exemple de situații în care a simțit acea emoție.

2. Fă ca mine!

Părintele va mima expresia facială și posturală asociată unei emoții. Copilul va trebui să recunoască emoția și să mimeze și el expresia facială și posturală corespunzătoare.

LBRIS

We know
books



Ursulețul și emoțiile lui

Jocuri

1. Jocul fețelor (expresiilor emoționale)

- Se va denumi și se va descrie fiecare expresie emoțională de pe cartonaș. Se vor așeza apoi cartonașele pe planșa de lucru.

- Se vor da exemple de situații când apar diferite emoții.

Exemplu: Sunt bucuros atunci când mama mă îmbrățișează.

- Se va întreba copilul: Oare de ce crezi că ursulețul este bucuros/trist...?

Exemplu: Ursulețul este bucuros pentru că a mâncat multă miere.

- Se va lua cartonașul cu situația în care ursulețul este bucuros/trist etc. și i se va citi copilului răspunsul.

Exemplu: Oare ce ne spune ursulețul? Când este el bucuros?

- Sunt bucuros atunci când mă joc cu mingea.



LIBRIS

We know
books



Sunt supărat atunci când
sunt singur.



Sunt bucuros atunci când
mă joc cu mingea.