

Material pentru părinți și preșcolari

Consilier școlar: prof. Bejan Paula Andreea

PĂPUȘA CU EMOȚII

CUM ÎȘI DEZVOLTĂ COPIII ABILITĂȚILE EMOȚIONALE?

Ca răspuns la întrebare, adulții (părinții, familia, educatorii) sunt cei care contribuie la dezvoltarea abilităților emoționale ale copiilor prin trei modalități:

➤ Reacțiile adulților la emoțiile exprimate de copii

Modul în care adultul reacționează la exprimarea emoțională a copiilor, determină exprimarea sau inhibarea emoțiilor viitoare ale acestora.

➤ Exprimarea propriilor emoții de către adulți

Expresivitatea emoțională a adulților devine un model pentru copii, în ceea ce privește propria exprimare emoțională (verbală și nonverbală). Cu alte cuvinte, copiii fac ceea ce văd și nu ceea ce li se spune.

➤ Discuțiile despre emoții

Trăirea unor situații emoționale diferite și discuțiile cu părinții, ajută copii în înțelegerea situațiilor emoționale și în reacționarea adecvată în astfel de situații. Modul în care adulții discută problemele legate de emoții, poate transmite sprijinul și acceptarea lor și poate contribui la conștientizarea de către copil a diferitelor stări emoționale pe care le trăiesc.

ACTIVITATE PRACTICĂ

În cele ce urmează, vă prezint o activitate practică, îndrăgită de copii și anume „**Păpușa cu emoții**”. Așa am intitulat-o eu, recunosc că ideea nu îmi aparține. Eu am realizat această păpușă, având la îndemână produse de birou, cum ar fi: carton colorat galben și maro, hârtie colorată roz, băț de înghețată, lipici solid, cariocă. Dar se poate realiza și prin colorarea părților necesare, de către copil, decuparea lor și asamblarea acestora în produsul final. Este un model pentru băieți și un model pentru fete.

La anexă vă prezint și un model finalizat de către nepoțele mele, pentru a vedea cum ar trebui să arate. Eu am cerut nepoțelilor mele să deseneze ele ochișorii, sprâncenele, nasul și gurița, în funcție de emoția care am vrut să o afișăm.

După finalizarea păpușii, intervine partea de *discuții despre emoții*, în care vă puteți utiliza de obiectul finalizat, jucându-vă cu copiii diferite jocuri, cum ar fi „*Mimă cu emoții*”, „*Spune-mi cine este*” sau „*Povestește-mi!*”. La acest ultim joc enumerat, scopul este acela de a încuraja copilul să povestească o întâmplare în care a trăit emoția respectivă. Sigur că discuția dintre dumneavoastră și copil poate fi ghidată de întrebări ajutătoare, cum ar fi cele enumerate mai jos. Dar, e important ca noi, adulții, să ghidăm întrebările, pentru a ajuta copilul să înțeleagă că felul în care gândim într-o anumită situație, ne determină să ne simțim într-un anumit fel, iar ca să schimbăm felul în care ne simțim, adică emoția, trebuie să schimbăm felul în care gândim, adică gândul.

„Îți amintești de o situația în care te-ai simțit?” , „Ce s-a întâmplat?” , „ Cum te-ai simțit în momentul acela?” , „La ce te gândea de te-ai?” , „Cum ai reușit să nu te mai simți...?” , „Dacă i s-ar fi întâmplat altui copil, cum s-ar fi simțit acesta?” etc.

Bibliografie:

<https://www.pinterest.se/pin/613474780472834344/>

<https://www.pinterest.se/pin/321163017180341225/>

<https://www.pinterest.se/pin/450641506458156470/>





