Concurs interjudețean interdisciplinar ”Exploratori în lumea emoțiilor CJRAE Cluj/ CSES -2026 -



Activități pentru preșcolari Grupa mijlocie



Povestea Broscuței Țestoase

Scopul activităţii: dezvoltarea competențelor de reglare emoțională și recunoaștere a emoțiilor

Competenţe: Realizând această activitate, copiii vor fi capabili:

- să eticheteze corect reacțiile emoționale ale personajelor;
- să diferențieze reacțiile emoționale adecvate de cele inadecvate;
- să exerseze modalități adecvate de gestionare a furiei;

Metode și procedee didactice: conversația, povestirea, exercițiul, problematizarea, explicația.

Mijloace de învățământ: Planșe, jucărie pluș, card ghicitoare, carduri cu situații, diplome, panou plută, lipici, creioane colorate, lipici.

Bibliografie: Ştefan, C., Kallay, E., (2007). *Dezvoltarea competenţelor emoţionale şi sociale la preşcolari. Ghid practic pentru educatori*, Editura ASCR, Cluj-Napoca.

Descrierea activității:

- Preșcolarii sunt rugați să găsească răspunsul la următoarea ghicitoare:

“Sunt prin apă de aflat
Dar trăiesc si pe uscat,
De mă cauți însă bine
Stau cu casa după mine.”
sau
Poartă-n spate o cetate
și din ea doar capu-l scoate !

- Se prezintă elementul surpriză *Broscuța țestoasă Tobias*
- Se discută despre broscuțe țestoase, în general și despre modul în care acestea se ascund în carapace pentru a se apăra. (“Cine ştie ce animal este acesta?”, “Unde aţi vazut acest animal?”, etc).

Anunțarea temei: *Povestea Broscuței Țestoase*

Anunțarea obiectivelor: *Astăzi vom afla cum a ajuns Tobias să fie o super-broscuță și vom învăța cum să devenim și noi super-broscuțe.*

Se citește *Povestea Broscuței Țestoase* (Anexa 1)

Pe parcursul poveştii se identifică împreună cu copii reacţiile emoţionale ale personajelor. (“Cum s-a simţit... atunci când...?”)

Se cere copiilor să spună care este personajul care a reacţionat în mod adecvat (“Cine credeţi că s-a comportat bine?”)

Copii sunt încurajaţi să propună şi alte alternative de comportament adecvat, în afara celor propuse în poveste (“Ce altceva ar mai fi putut face?”)

Se repetă cu copiii fiecare etapă a tehnicii broscuței țestoase.

Se exersează tehnica broscuței țestoase prin prezentarea situațiilor. (Anexa 3). Se cere copiilor să spună ce ar face broscuța țestoasă în aceste situații.

Preșcolarii se așează la măsuțe. Intuiesc materialul didactic din coșuleț.(Anexa 5.) Fiecare preșcolar își va confecționa propria broscuță țestoasă prin, ansamblarea și lipirea pieselor din coșuleț.

Fiecare copil va așeza broscuța pe panoul *Super-broscuțelor* și va primi diploma de super-broscuță însoțită de aprecieri individuale (Anexa 4.).

Variată: copiii pot realiza un desen cu personajul principal sau un colaj (la alegerea cadrului didactic)

Anexa 1.

Broscuţa ţestoasă Tobias a învăţat cum să nu mai fie furioasă

Într-o zi, Tobias s-a gândit că şi-ar dori să se joace cu ceilalţi prieteni ai lui, Pufi şi Ami. El a pornit în căutarea lor şi i-a găsit lângă lac. Pufi şi Ami se jucau cu mingea, dar broscuţa noastră vroia să se joace alt joc.

- Eu propun să ne jucăm altceva ! Ce ziceţi să ne jucăm de-a super-eroii ?
- Păi, asta ne-am jucat şi ieri, a spus pisicuţa Pufi.
- Dacă vrei poţi să te joci cu mingea împreună cu noi, a zis căţeluşa Ami.
- N-am niciun chef de jocurile voastre. Dacă nu vreţi să ne jucăm, atunci eu plec.

„Lasă că le arăt eu lor !” s-a gândit broscuţa şi a sărit într-o baltă astfel încât toţi ceilalţi au fost murdăriţi de noroi. „Dacă nu vor să se joace cu mine, atunci nu mai sunt prietenii mei.” Tobias s-a îndreptat cu gândul de a mai găsi o modalitate să-şi pedepsească prietenii pentru că nu au vrut să se joace de-a super-eroii.

Cum mergea broscuţa prin pădure bosumflată şi bombănind că nu are prieteni, s-a întâlnit cu Vulpoiul cel Înţelept. Vulpoiul s-a uitat atent la broscuţă şi i-a spus:

- Văd că eşti furios. Ce s-a întâmplat ?
- Nimic ! a spus broscuţa pe un ton nepoliticos.
- Ei, dar ceva tot s-a întâmplat. Dacă nu s-a întâmplat nimic, atunci cum de eşti furios ?
- Păi...aveţi dreptate domnule Vulpoi. Am vrut să mă joc cu prietenii mei şi ei nu au vrut să fim super-eroi. Au vrut să se joace cu mingea. Si i-am împroşcat cu noroi.
- Si astaeste ceea ce îţi doreşti: să nu mai fie prietenii tăi ?

După ce s-a gândit bine, Tobias a spus:

-Eu vreau să fim în continuare prieteni.

Vulpoiul cel Inţelept s-a uitat la Tobias cu atenţie:

- Hai să-ţi spun un secret. Nu am fost întotdeauna aşa de înţelept. Am învăţăt şi eu multe lucruri de la o broască ţestoasă.
- O broască ţestoasă ?! a întrebat Tobias mirat.
- Da, era o broască ţestoasă foarte bătrână şi înţeleaptă. Şi eu eram furios ca şi tine pe prietenii mei şi ea mi-a spus cum să fac să nu mă supăr pe ei.
- Oauu !.. a strigat Tobias încât. Şi eu vreau să ştiu.
- Atunci când simţi că te înfurii respiră adânc de trei ori... In timp ce respiri, îţi imaginezi că

aerul îţi ajunge până în vârful picioarelor.

- Doar atât ? a întrebat broscuţa Tobias nerăbdătoare.

- Stai, nu te grăbi ! Acum imaginează-ţi că intrii în carapace...

- Asta e uşor, a spus broscuţa cu mândrie.

- Acum gândește-te la motivul pentru care te-ai supărat...

- M-am gândit că sunt răi şi nu mai sunt prietenii mei pentru că nu vor să se joace ce vreau eu.

- Acum gândește-te ce ai putea să faci ca să nu se supere pe tine ?

Tobias s-a gândit o vreme, după care bucuros a anunţat că a găsit răspunsul:

- Stiu ! Cred că aş putea să le spun că eu prefer să mă joc cu altceva. Doar am şi alţi prieteni.

- Bravo ! Sunt mândru de tine, a spus Vulpoiul. De acum înainte să nu uiţi să fii şi tu o broscuţă înţeleptă.

- Mulţumesc, domnule Vulpoi ! Aşa am să fac.

Tobias a pornit înapoi către lac cu gândul să-şi ceară scuze pentru modul în care s-a comportat şi că de acum înainte să încerce să fie un prieten adevărat.

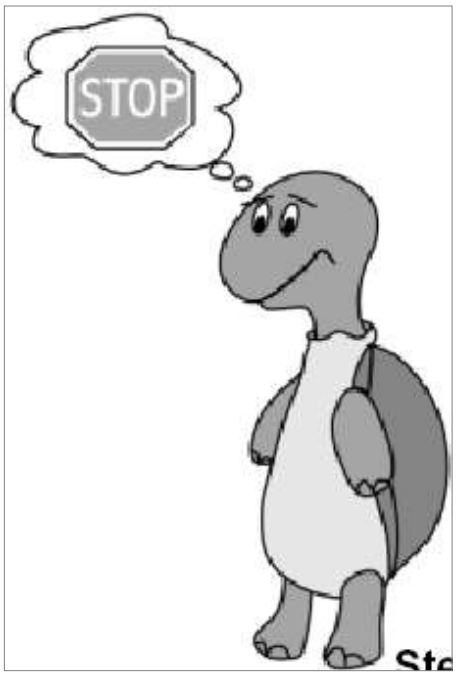
Anexa 2.

Tehnica broscuţei ţestoase

1.Conştientizez că încep să mă enervez!



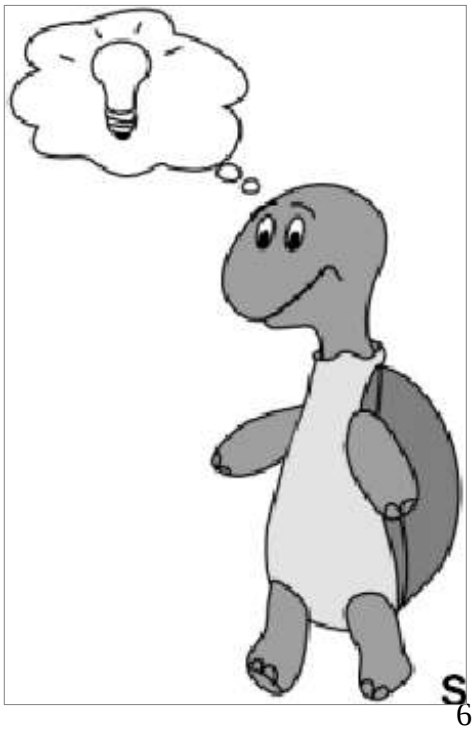
2. Mă opresc!



3. Mă gândesc la altceva



4. Caut soluţii!



Anexa 3.

Broscuța țestoasă ne învață cum să fim super-broscuțe

Carduri cu situații

Unul din copii râde de tine pentru că nu ai reușit să construiești un turn din lego.	**Te joci împreună cu un coleg. El nu vrea să împartă jucăria cu tine.**
Un coleg te împinge. Cazi și te lovești.	**Te joci cu prietenul tău. El nu vrea să se joace nimic din ce vrei tu.**
Tatăl tău nu te lasă să te mai uiți trei zile la televizor pentru că nu ți-ai adunat jucăriile din cameră.	**Îți pierzi jucăria preferată.**
Colegul tău ți-a mâzgălit desenul pe care tocmai l-ai terminat.	**Mama îți închide televizorul pentru că este târziu și ora de culcare a trecut deja.**



PREMIUL DE SUPER-BROSCUȚĂ ȚESTOASĂ



Pentru că a învățat cum să se comporte atunci când este furios/furioasă,

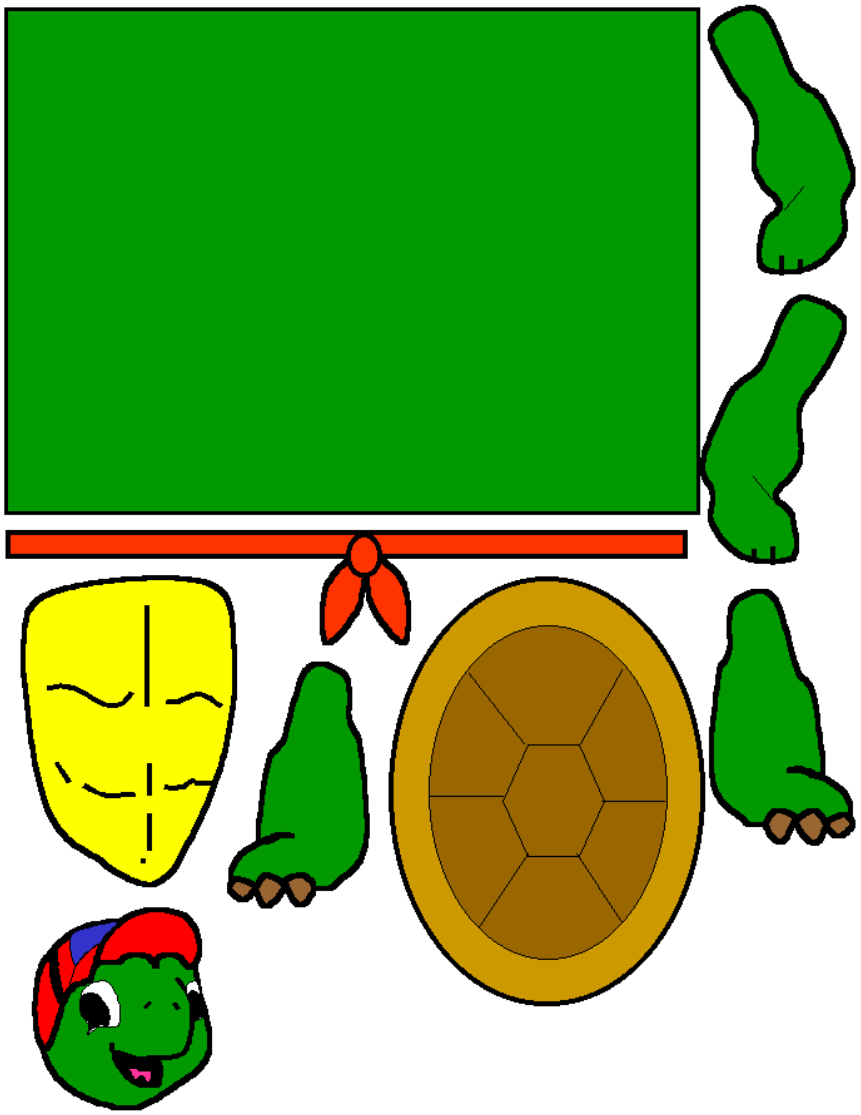
BROSCUȚA TOBIAS acordă premiul de super-broscuță:

_____

Profesor consilier/Educatoare,

Data

Anexa 5.





Povestea Peștelui Curcubeu

Scopul activităţii: dezvoltarea empatiei și a abilităților de relaționare socială.

Competenţe: Realizând această activitate, copiii vor fi capabili:

- să identifice comportamentele neprietenoase ale personajelor din poveste;
- să explice consecințele comportamentelor ”neprietenoase”;
- să recunoască trăirile emoționale ale personajelor din poveste;
- să identifice comportamentele ”prietenoase” din poveste;
- să explice consecințele comportamentelor ”neprietenoase”

Metode şi procedee didactice: conversația, problematizarea, demonstrația, povestirea, explicația, exercițiul.

Mijloace de învățământ: păpușă, tabla magnetică, lipici, siluete cu magnet, hârtie glasată, scotch, fișă conținut - poveste

Bibliografie:

Pfister, M., (1999). *The Rainbow Fish.* North-South Books (Nord-Sud Verlag AG), Zurich, Switzerland

http://www.coloringpages101.com/Cartoons/Rainbow-Fish-coloring-pages/pg_1

Descrierea activității:

Se prezintă preșcolarilor elementul surpriză - păpușa Ariel (sirenă).

Pornind de la elementul surpriză, se vor purta discuții despre mediul marin și despre viețuitoarele care trăiesc în acest mediu.

Anunțarea temei: Povestea Peștele curcubeu

Anunțarea obiectivelor: Astăzi vom învăța din pățania peștelui curcubeu și îl vom ajuta să își facă prieteni.

Se descoperă tabla magnetică pe care este creat un decor subacvatic. Pe tablă se atașează personajul principal, un pește multicolor – peștele curcubeu. Se citește povestea (Anexa 1). Pe

parcursul derulării povestirii se așează pe tabla magnetică fiecare personaj existent în povestire.

După citirea povestirii se vor adresa următoarele întrebări:

- Cum se numeşte povestirea?
- Care este personajul principal? - Te rog să-l cauţi şi să-l fixezi pe tablă!
- Ce alte personaje aţi mai întâlnit? (fiecare personaj va fi readus pe rând înapoi pe tabla magnetică)
- Cum s-a comportat la început peştişorul-curcubeu?
- Cine l-a ajutat să îşi schimbe comportamentul să devină mai bun la suflet?
- Cum şi-a câştigat el prietenii?
- Vreţi şi voi să deveniţi prietenii peştişorului-curcubeu?

Copiii se așează la măsuțe și vor confecționa prin lipire de solzișori, pritenii peștelui curcubeu (Anexa 2.).

Pe un panou decorat specific mediului acvatic, fiecare copil va atașa peștișorul confecționat pentru completa tabloul cu prietenii peștișorului curcubeu. La finalizarea sarcinii fiecare copil primește un solzișor colorat drept recompensă.

******Macheta mediului acvatic și personajele pot fi înlocuite cu planșele din Anexa 3.***

Anexa 1.

Povestea Peştele-curcubeu

În largul mării trăia un peşte. Nu era un peşte obişnuit. Era cel mai frumos peşte din întregul ocean. Haina lui de solzi strălucea în toate culorile curcubeului. Ceilalţi peşti îi admirau îmbrăcămintea colorată şi l-au numit peştele curcubeu.

„Vino, joacă-te cu noi, peşte-curcubeu!"

Dar peştele-curcubeu era mândru şi înota mai departe.

Într-o zi, un peştisor albastru înota în urma sa. „Peşte-curcubeu, aşteaptă-mă! Dă-mi şi mie unul din solzii tăi minunaţi!", strigă acesta. „Lasă-mă-n pace, pleacă de-aici!" Speriat, peştişorul albastru se îndepărtă şi povesti tuturor prietenilor săi păţania. Din clipa aceea, nici unul dintre peşti nu a mai vrut să aibă de-a face cu peştele-curcubeu. Îi întorceau spatele când, înotând, trecea pe lângă ei.

La ce-i foloseau peştelui curcubeu solzii săi frumoşi, dacă nimeni nu-i admira? Acum era cel mai singuratic peşte din întregul ocean! Într-o zi îşi vărsă amarul unei stele de mare. „Eu sunt doar aşa de frumos! De ce oare nu mă place nimeni?" „Într-o peşteră, în spatele stâncii de corali locuieşte înţeleapta caracatiţă Oktopus. Poate te poate ajuta ea..." îl sfătui steaua de mare.

Peştele curcubeu găsi peştera. Ce întuneric era! De-abia putea vedea ceva. Deodată, văzu doi ochi luminoşi. „Te-am aşteptat", zise Oktopus cu voce groasă. „Valurile mi-au povestit necazul tău. Ascultă sfatul meu: dă fiecărui peşte câte unul din solzii tăi strălucitori. Nu vei mai fi cel mai frumos peşte din ocean, dar vei fi din nou vesel."

Dar.." vru peştele curcubeu să mai spună ceva, Oktopus dispăruse însă într-un val adânc de cerneală.

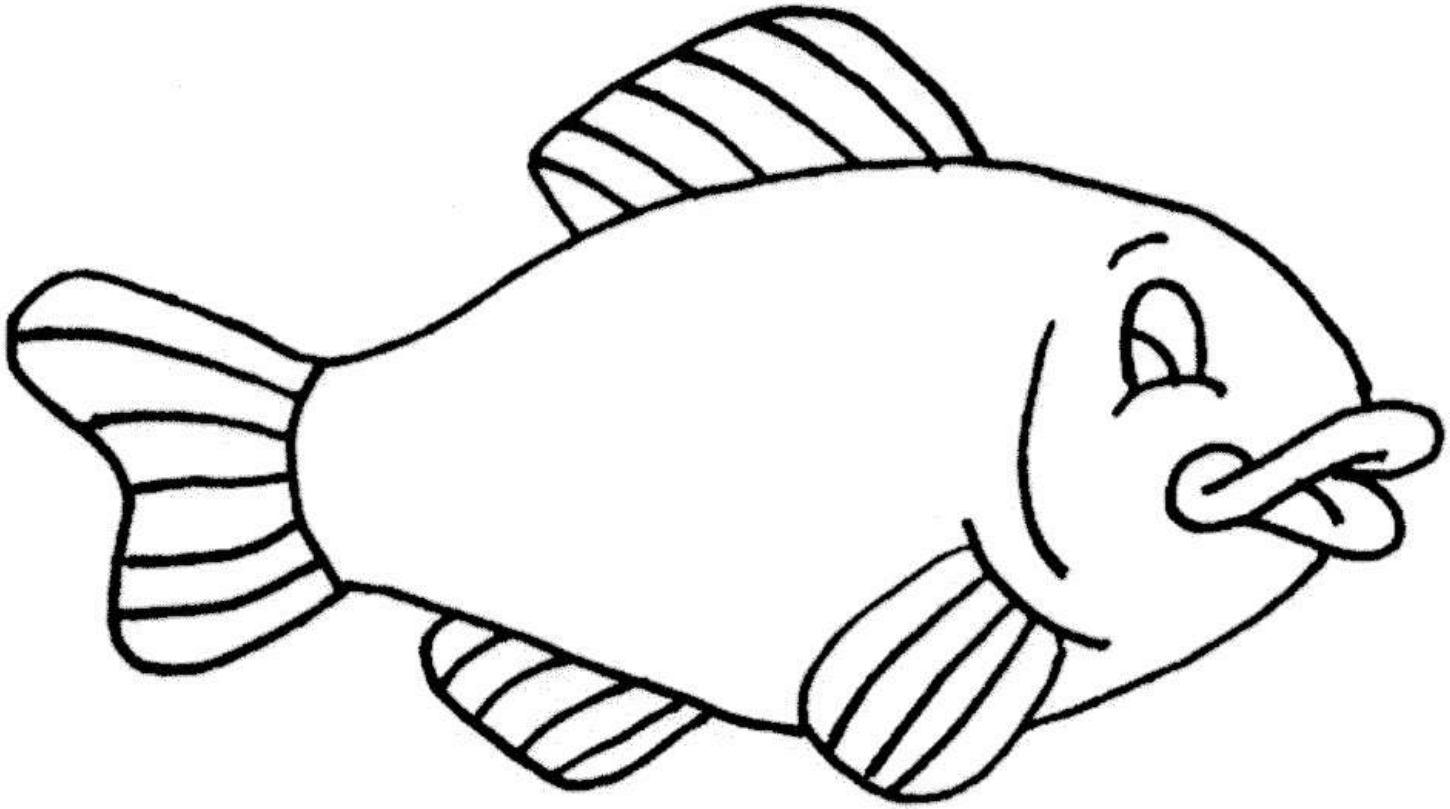
„Să dăruiesc solzii mei?", îşi zise el îngrozit."Niciodată! Nu! Cum aş putea eu să fiu fericit fără ei?" Deodată simţi o bătaie de aripioară lângă el. Peştişorul albastru venise din nou. „Peşte curcubeu, nu te supăra, te rog. Dă-mi şi mie un solzişor strălucitor." Peştele curcubeu ezită. „Unul micuţ, micuţ de tot, se gândi el, doar n-o să-i duc dorul..."

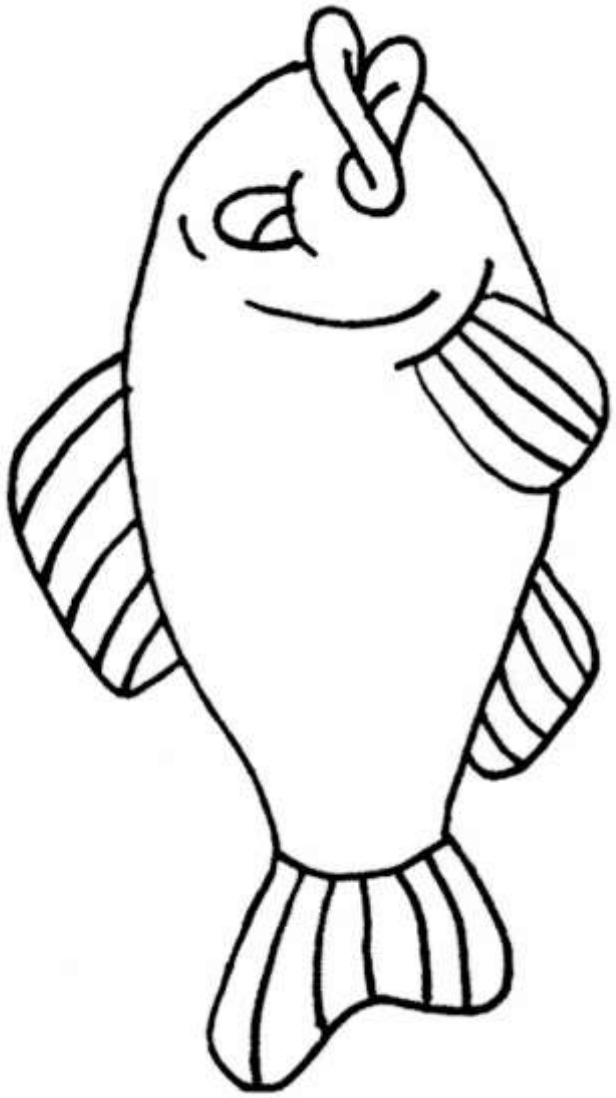
Cu mare atenţie îşi smulse cel mai mic din solzii lui.Uite, ţi-l dăruiesc şi acum lasă-mă-n pace!" „Mulţumesc, mulţumesc mult!", zise peştişorul albastru cu mult curaj. „Tu eşti bun, peşte curcubeu!" Peştele curcubeu se simţi ciudat. El se uită timp îndelungat în urma peştişorului albastru, care înota fericit în toate direcţiile.

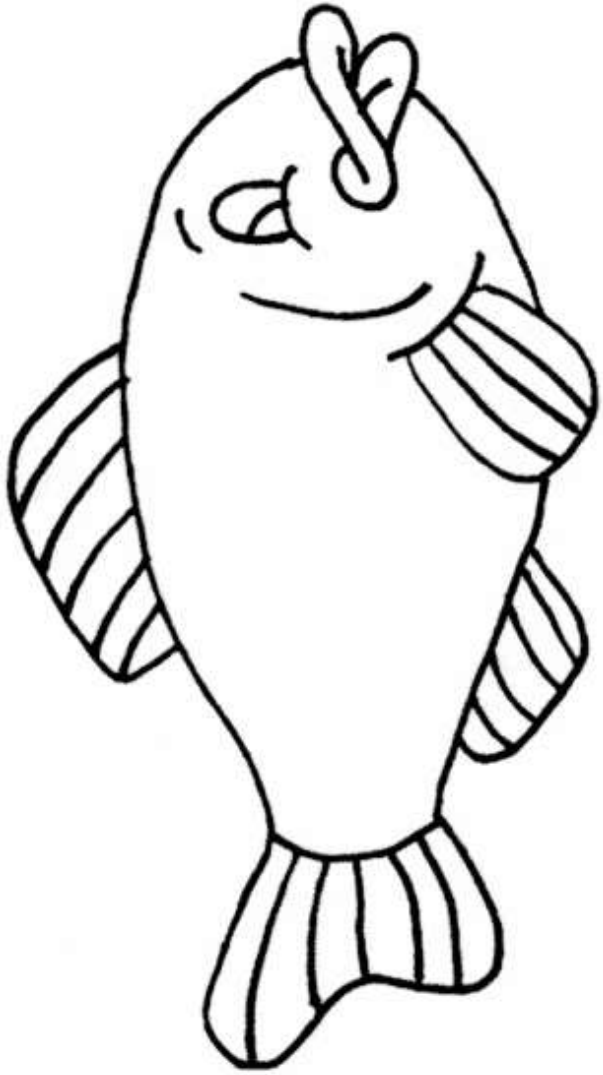
Ceilalţi peşti prinseră de veste şi încercuiră peştele curcubeu. Toţi voiau solzi strălucitori. Peştele curcubeu împărţi solzi tuturor şi lui îi rămase unul singur. Dar era mai fericit ca niciodată.

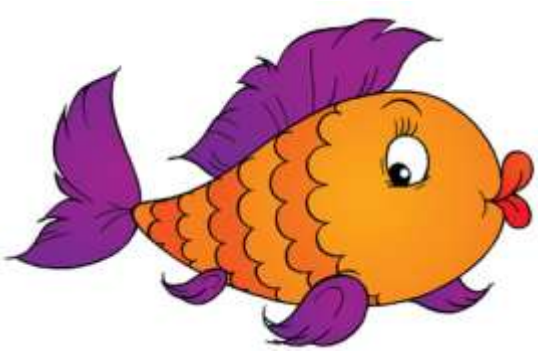
„Vino, peşte curcubeu, joacă-te cu noi!" strigară peştii. „Vin, vin!" răspunse acesta şi înotă împreună cu ceilalţi peşti.

Anexa 2.

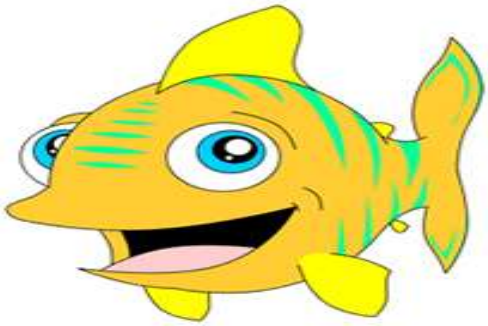
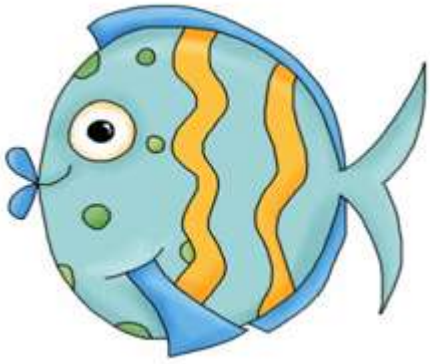


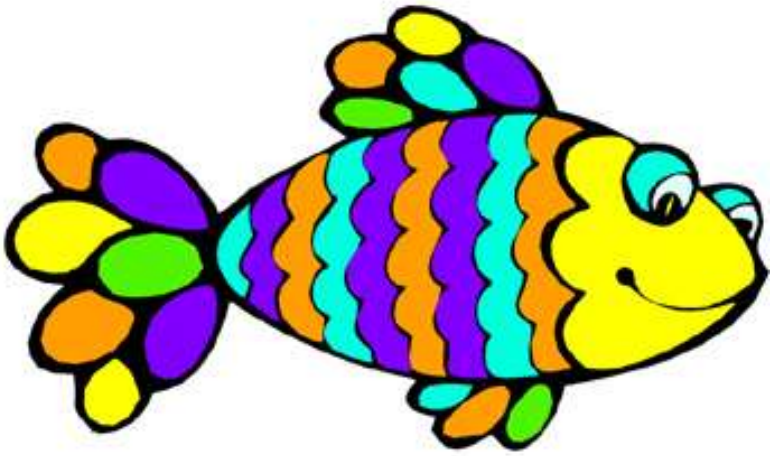




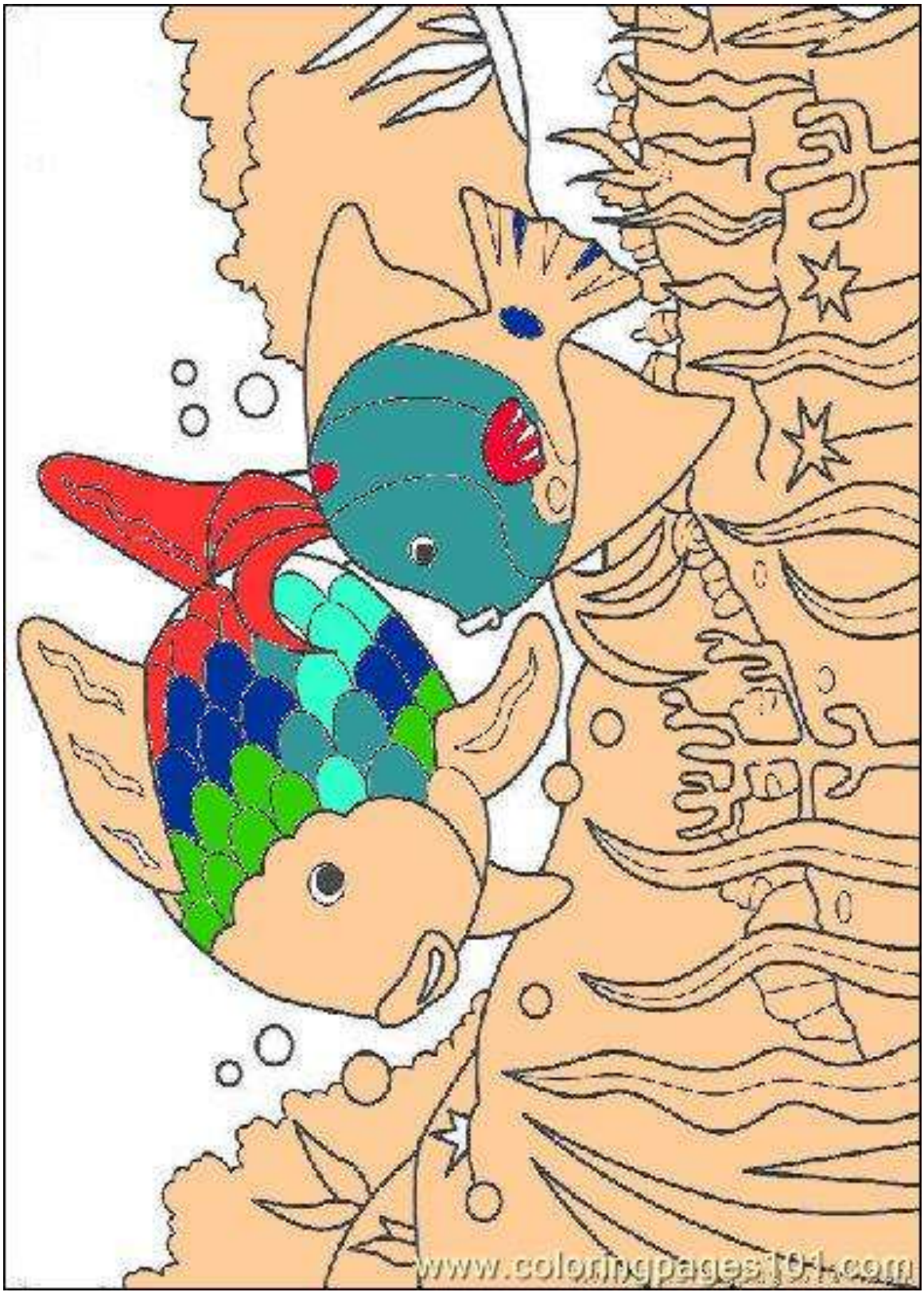


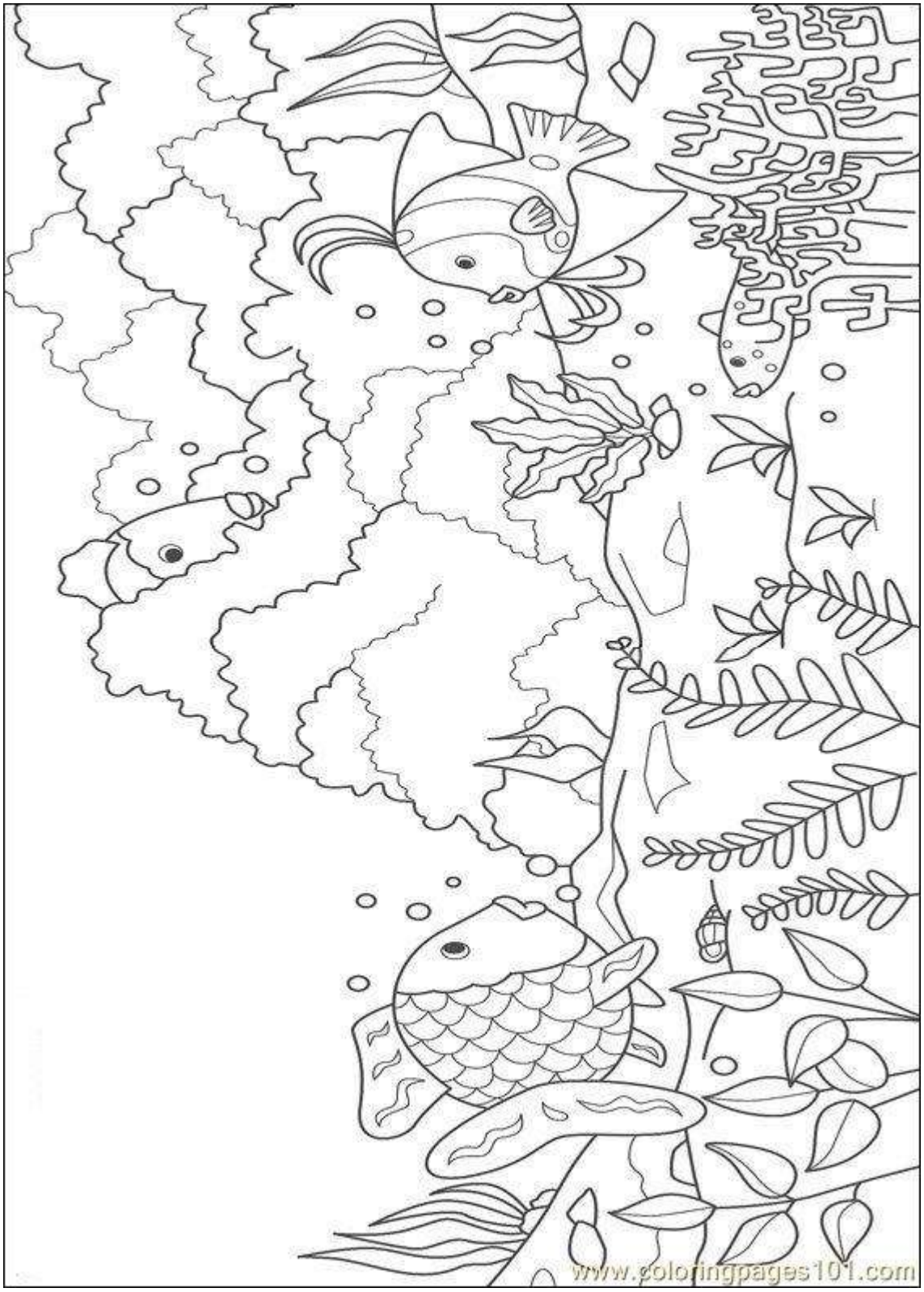


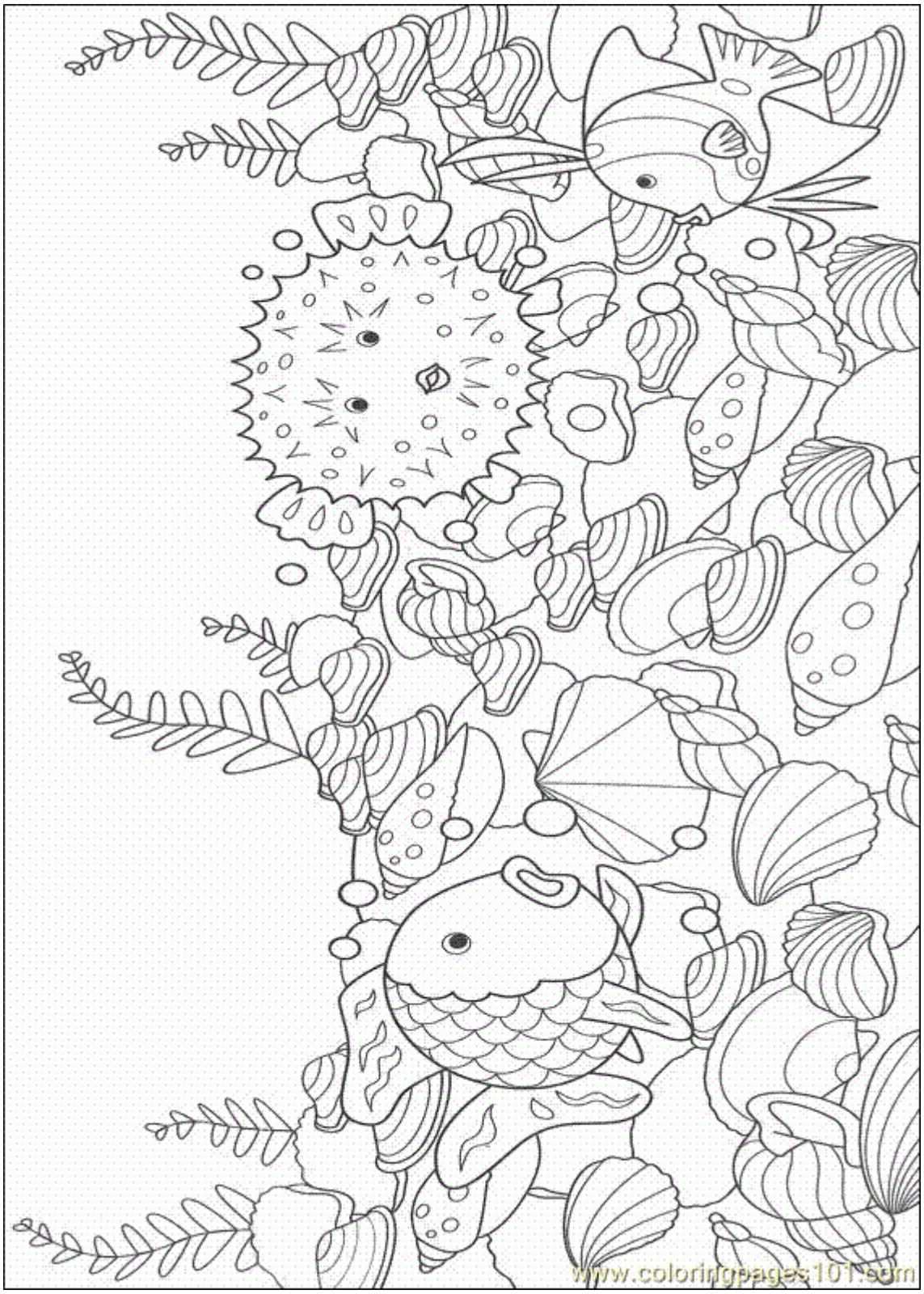





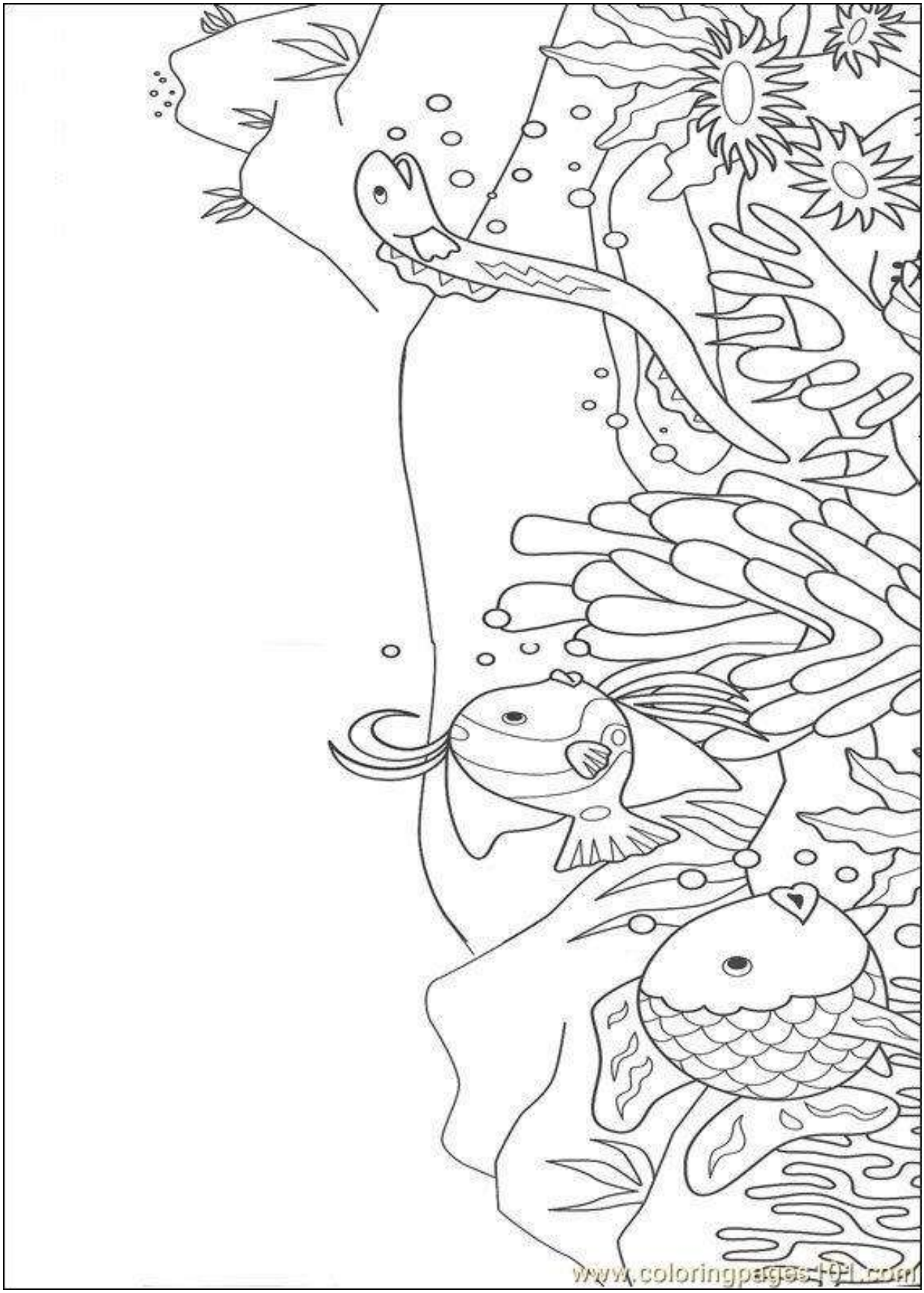
Anexa 3: Planșe de colorat:

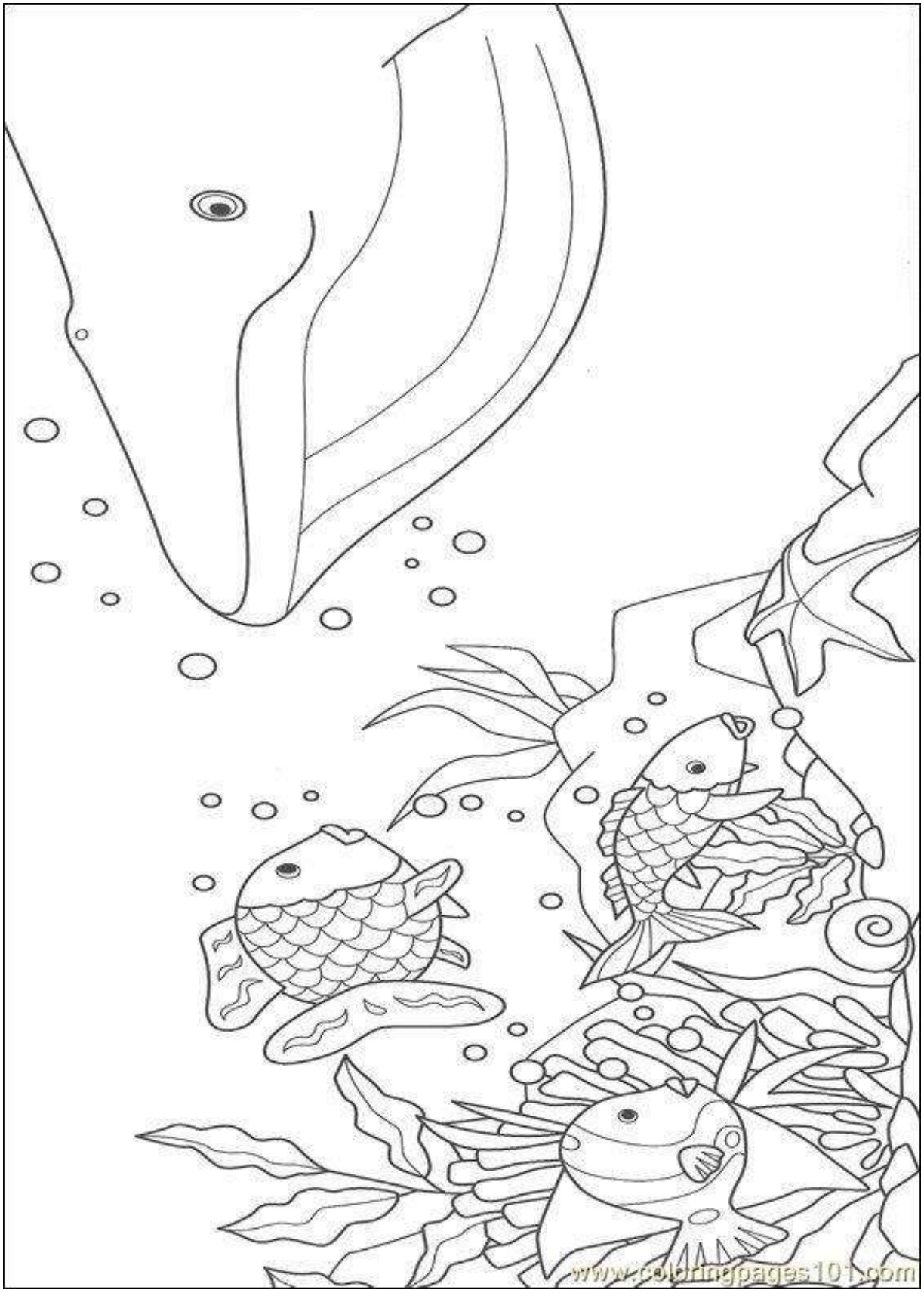


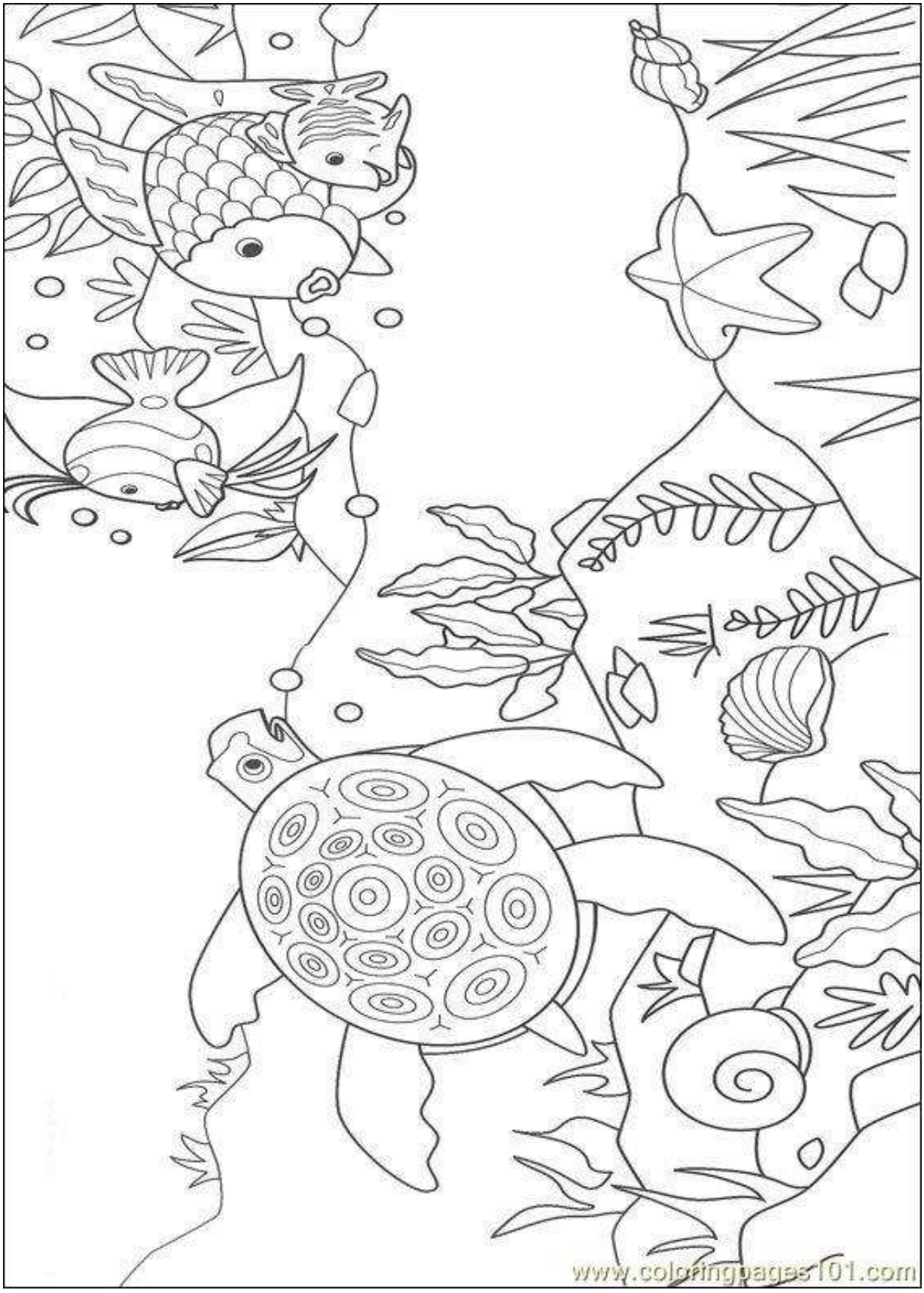

www.coloringpages101.com

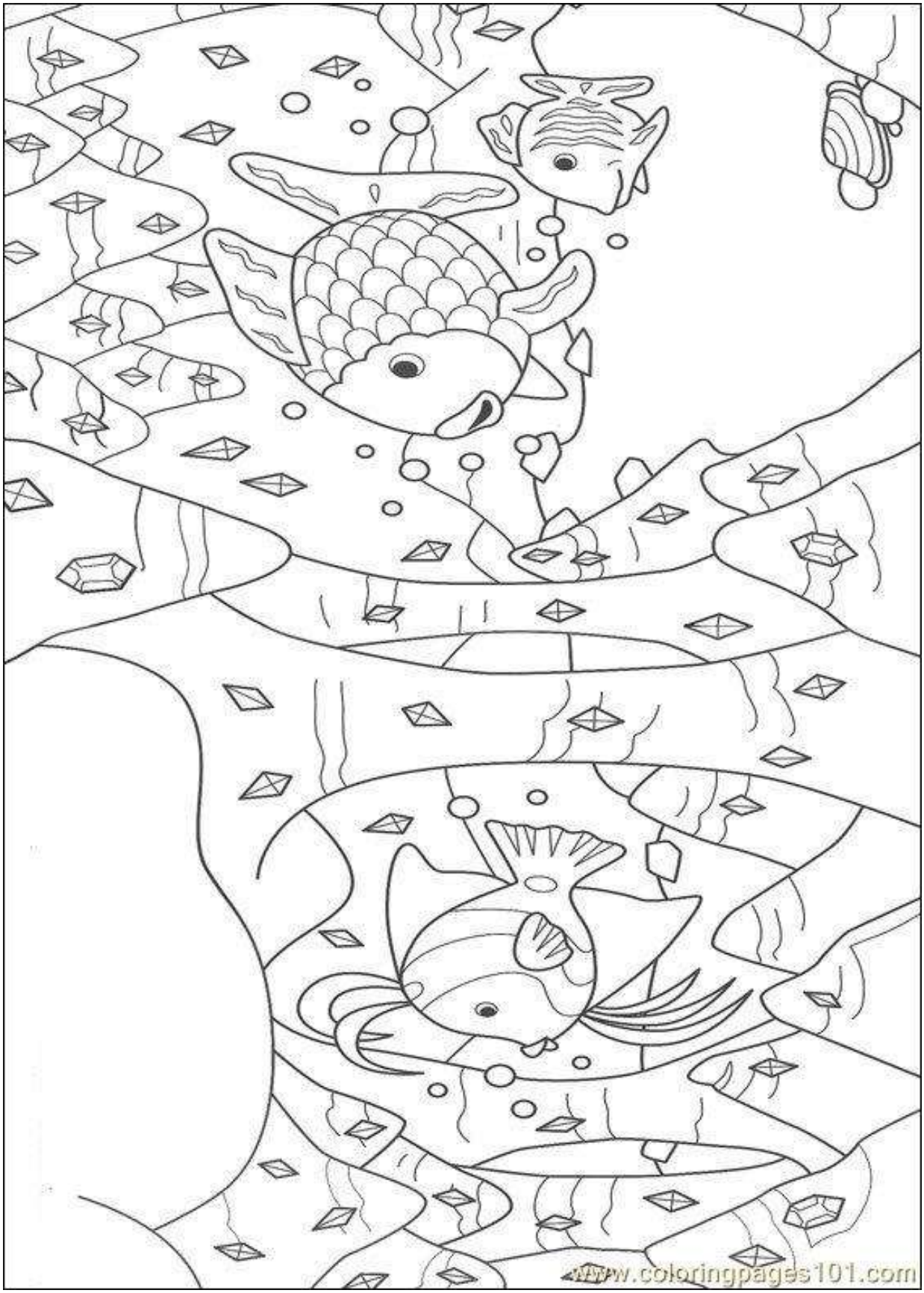

www.coloringpages101.com

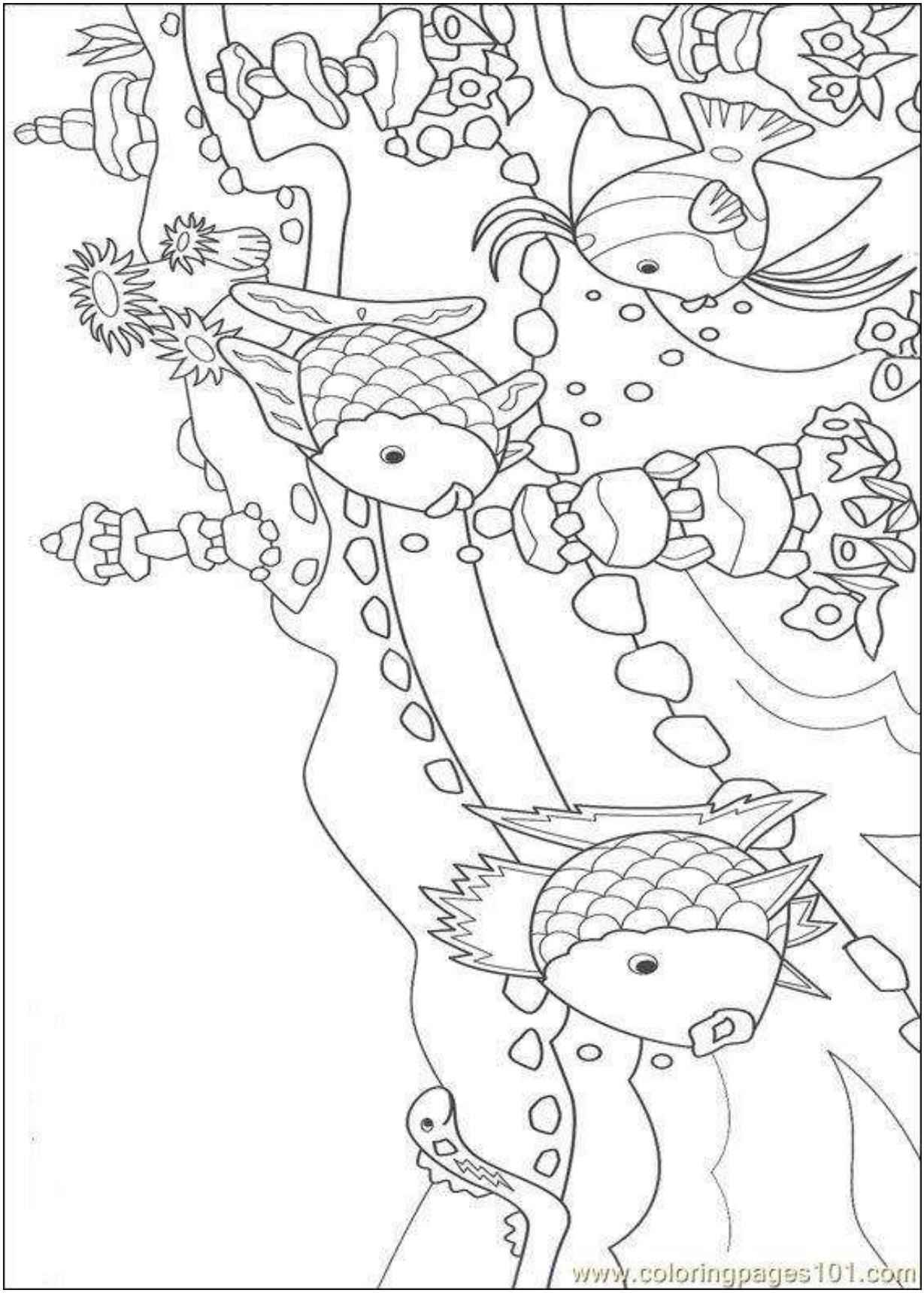

www.coloringpages101.com

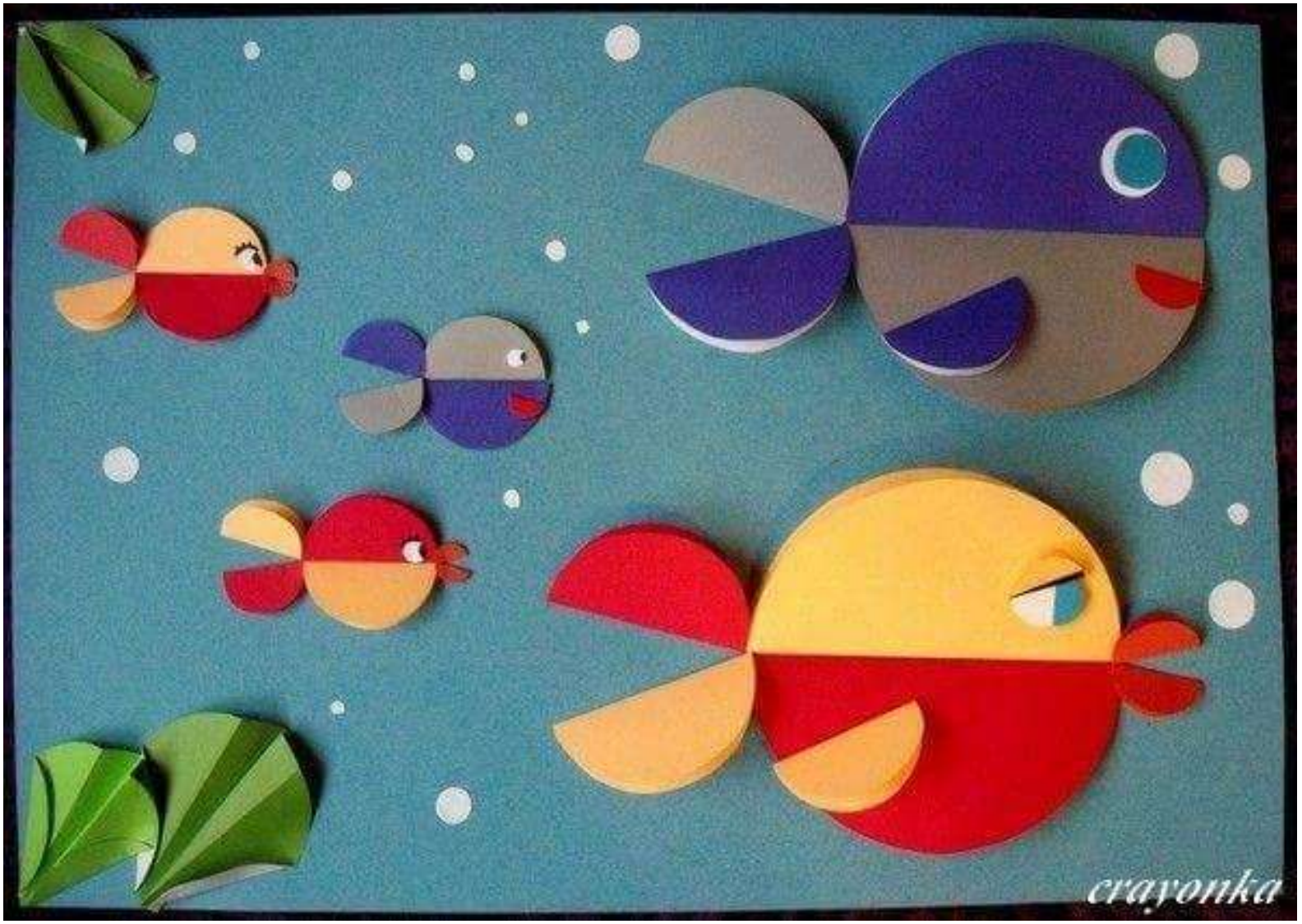

www.coloringpages-HQ.com


www.coloringpages101.com


www.coloringpages101.com


www.coloringpages101.com


www.coloringpages101.com


crayonka

Povestea Dragonului Albastru

Scopul activităţii: dezvoltarea atitudinii de acceptare a diversităţii și de valorizare a fiecărui membru a unui grup;

Competenţe: Realizând această activitate, copiii vor fi capabili:

- să recunoască trăirile emoționale ale personajelor din poveste;
- să identifice comportamentele ”prietenoase” din poveste;
- să explice consecințele comportamentelor ”neprietenoase”;
- să identifice elementele fizice și de comportament care diferențiază oamenii;
- să exemplifice conceptul *diferit.*

Metode și procedee didactice: conversația, problematizarea, demonstrația, povestirea, explicația, exercițiul, jocul de rol.

Mijloace de învățământ: planșe, cartonașe cu denumirea personajelor, fișă conținut - poveste

Bibliografie:

Mocanu, I., Andreescu, Ș., Boca, C., (2006). *Dragonul albastru. Seria Cărți mari.* Centrul Step by Step, București.

Descriere activității:

Se prezintă preșcolarilor planșa cu dinozaurul (Anexa 2.) Aceștia sunt antrenați într-o discuție referitoare la ce va fi vorba în carte. Se va purta o discuție pe baza acestei imagini:

Despre ce credeți că este vorba în această poveste?

În ce povești ați mai întâlnit dragoni?Ce fel de personaje erau?

Ce aflăm despre personajul poveștii din înfățișarea acestuia?

Ce nume ar putea să aibă personajul nostru?

Se citește poveste *Dragonul albastru (Anexa 1).*

Discuții:

Se cere preșcolarilor să privească cu atenție planșa – Anexa 3 și să exprime cu cuvintele lor stările personajelor, plecând de la modul în care acestea au fost redate în desen. Liniștea și calmul dragonului, mirarea și îngrijorarea veveriţelor. Popuneți un joc de imaginație având ca sarcină descrierea altor viețuitoare din pădure care nu apar în imagine (viețuitoare și descrierea stării/ emoției).

Se prezintă copiilor Anexa 4. Se adresează întrebările: *Cum li se părea zebrelor dragonul? De ce credeți că-l considerau mic? De ce furnicile îl considerau foarte mare?* Se discută despre modul în care fiecare dintre personaje îl percepeau diferit, raportându-se la propriile caracteristici; de asemenea, se discută despre modul în care se simțea dragonul care era respins din cauza modul diferit în care arăta.

Se prezintă copiilor Anexa 5. Se discută cu copiii despre ce cred ei că gândește fiecare animal. *Ce credeți că gândește zebra? Dar ursul? De ce credeți că s-au gândit că dragonul este vinovat?* Ajutați-i pe copii să înțeleagă conceptul de diferit. *Cei diferiți pot: avea o altă culoare a pielii/ vorbi o altă limbă/ îmbrăca altfel/ găti altfel etc.* Copiii trebuie să înțeleagă faptul că diferențele se manifestă prin trăsături fizice diferite sau diferențe în modul de gândire, comportament, sau credințe.

Se prezintă copiilor Anexa 6. Invitați copiii să-și spună părerea despre ce gândesc sfetnicii regelui. Pregătiți cartonașe cu personaje: elefant, urs, leu, vultur, papagal, zebră și șarpe, fiecare copil interpetând rolul în cadrul întâlnirii sfetnicilor regelui leu.

Prezentați Anexa 7. Discutați cu copii ce soluții ar găsi ei pentru însănătoșirea pădurii.

Prezentați Anexa 8. Discutați cu copiii finalul poveștii. Explicați copiilor faptul că, noi oamenii nu suntem identici, suntem diferiți unii de alții și fiecare dintre noi este unic.

Activitate individuală: fiecare copil va reprezenta prin desen sau colaj personajul preferat din poveste.

Anexa 1.

Dragonul albastru

Nu se ştie prin ce întâmplare, un dragon albastru s-a aşezat în pădurea în care nicicând nu pusese piciorul un dragon. Cu atât mai mult unul albastru.

- Cine-i? se întrebau veveriţele.
- Se zice că-i un dragon, spuse ciocănitoarea.
- Dragon? Noi n-avem dragoni în pădure.
- Şi nici nu dorim să avem, strigară veveriţele în cor.

Una peste alta, neliniştea şi nemulţumirea animalelor din pădure creşteau pe măsură ce nu găseau răspunsul la întrebarea: "De ce a venit un dragon tocmai în pădurea lor?" Dragonul singuratic a simţit că nu-l doreşte nimeni şi s-a retras la marginea pădurii pentru a nu deranja pe nimeni.

Într-o zi, regele animalelor, leul, şi-a chemat sfetnicii.

- Trebuie să luăm măsuri! Pădurea se îmbolnăveşte pe zi ce trece. Găsiţi toţi medicii din pădure şi fiecare să caute soluţii.

Fiecare doctor a început cercetările pentru a găsi medicamentul prin care să trateze boala care a cuprins pădurea. Au încercat doctorii-ciocănitori, doctorii-urşi, doctorii-iepuri, dar… din nefericire, pădurea se usca în fiecare zi câte puţin.

Într-o zi, bufniţa cea îmbufnată, a adunat toate animalele din pădure şi le-a spus:

- Dragonul este cauza nenorocirii noastre! Nu aţi văzut ce albastru este? Şi…ce caută un dragon într-o pădure fără dragoni?

Animalele au hotărât să meargă să-i ceară socoteală dragonului. Pe măsură ce se apropiau de casa dragonului, pădurea devenea tot mai frumoasă, mai veselă şi mai verde. Se auzea o muzică frumoasă iar crengile copacilor se mişcau de bucurie. Dragonul albastru stătea în faţa casa lui şi cânta la vioară cu multă dăruire şi talent.

- Dragonule albastru, îl strigă un urs, cum se face că în aceste locuri boala nu a răpus pădurea?
- Nu ştiu, dar dacă vă pot fi de folos, sunt gata să dau o mână de ajutor.
- Oare muzica aceasta vindecă copacii? Întrebă o girafă.
- Eu pot încerca, se oferi dragonul şi, însoţit de celelalte animale, porni cântând prin pădure.

MINUNE! Întreaga pădure s-a vindecat! Muzica era medicamentul minune pentru boala care a cuprins pădurea.

De atunci, dragonul a fost chemat printre sfătuitorii regelui leu. Neîncrederea animalelor a dispărut, iar dragonul albastru le-a învăţat să cânte la vioară şi pe animalele din pădurile vecine.

Cel mai frumos lucru este să împărtăşeşti ceea ce ştii celor din jurul tău!

Anexa 2.



Anexa 5.



Anexa8.



Anexa 7.



Anexa 6.



Anexa 4.



Anexa 3.





Sorin şi jocul de fotbal

Scopul activităţii: prevenirea apariţiei sau înlăturarea furiei prin promovarea gândurilor raţionale/sănătoase.

Competenţe: Realizând această activitate, copiii vor fi capabili:

- să explice apariţia emoţiilor disfuncționale, relaţionându-le cu gândurile iraţionale;
- să exemplifice gânduri iraţionale care duc la apariţia emoţiilor disfuncționale;
- să exemplifice gânduri raţionale alternative prin care se poate evita furia.

Durata activităţii: 30 minute

Materiale necesare: stickere cu figura umană conturată (doar forma capului, fără ochi, nas, gură), creioane colorate, cutie cu cartonaşe pe care sunt notate situaţii.

Bibliografie: Vernon, A., (2006). *Dezvoltarea inteligenţei emoţionale,* ASCR, Cluj-Napoca

Descrierea activităţii:

Copiii sunt aşezaţi pe scăunele. Se citește conţinutul povestirii *Sorin şi jocul de fotbal*. (Anexa 1).

Discuţii:

- De ce s-a înfuriat Sorin? Ce gânduri a avut Sorin atunci când s-a înfuriat? – *Se discută despre cerinţe absolutiste şi rigide, privind felul cum ar dori el să fie lucrurile. Ce anume reprezintă o cerinţă rigidă ?*
- Care a fost efectul gândurilor lui Sorin? L-au ajutat să fie mai fericit? Cum au reacţionat ceilalţi copii la aceste cerinţe?
- V-aţi simţit vreodată ca şi Sorin? Daţi exemple de situaţii în care aţi avut gânduri asemănătoare. Vă place să simţiţi în acest fel?
- Consideraţi că lucrurile ar trebui să se întâmple întotdeauna după cum vor oamenii ? Dacă aveţi pretenţii şi cerinţe rigide, fixe, probabil consideraţi că ar trebui să vi se îndeplinească toate dorinţele; este posibil acest lucru ?

- Următoarea dată când veţi constata că aveţi astfel de cerinţe absolutiste, fixe, ce puteţi face în schimb ?

Cerinţele absolutiste şi rigide au consecinţe negative, iar copiii trebuie să înţeleagă că există alternative pentru aceste cerinţe. Cu toate că este dificil pentru cei mici, aceştia trebuie să-şi pună următoarele întrebări :

„Este posibil ca lucrurile să fie întotdeauna aşa cum vreau eu?"

„Este chiar groaznic dacă nu obţin întotdeauna ceea ce vreau?"

Se prezintă următoarea situaţie:

La grădiniţa „Puişorii veseli" se face preselecţie pentru echipa de fotbal a grădiniţei. Toţi băieţii îşi doreau să fie în acea echipă... dar nu puteau fi aleşi decât 11 băieţei iar ei erau peste 200!!! Antrenorul i-a supus la diferite probe, unele chiar foarte grele, şi i-a ales pe cei 11 fotbalişti. Totuşi, au rămas foarte mulţi băieţi care nu au ajuns în echipa de fotbal. Unii dintre aceştia s-au înfuriat foarte tare încât au încetat să mai facă sport. Făceau cât mai puţină mişcare, nu mai vroiau să se joace fotbal, la grădiniţă nu vroiau să facă mişcare, spuneau că îi doare ba spatele, ba piciorul... orice numai să nu facă sport; acasă stăteau numai în faţa calculatorului sau a TV-ului, nu mai vroiau să iasă în parc sau în faţa blocului să se joace cu copiii. Alţii, nu au fost afectaţi de faptul că nu au fost aleşi în echipa de fotbal a grădiniţei. Ba mai mult, au fost motivaţi să se antreneze mai mult, să facă mai mult sport pentru a deveni din ce în ce mai buni. Erau veseli şi dornici să se antreze în fiecare zi, aşteptând cu nerăbdare următoarea preselecţie. Se gândeau că, până la următoarea preselecţie, ei vor fi mai buni, mai rezistenţi, mai pricepuţi şi chiar vor putea să îi înveţe pe colegii lor mai mici.

Se discută conţinutul secvenţei prezentate. Apoi se adresează următoarele întrebări:

- Care copii au şanse de a fi aleşi în echipa de fotbal a grădiniţei la următoarea preselecţie? De ce?
- De ce au ales o parte din copii să nu mai facă sport? Ce credeți că au gândit acei copii? Cum putem să-i ajutăm?

Joc:

Fiecare copil a primit câte un sticker cu conturul feţei unui copil.

Consilierul / educatoarea are în faţă o cutie cu cartonaşe pe care sunt descrise situaţii (1-2 propoziţii) care prezintă emoţii disfuncţionale (Ex. *Mihai este foarte furios pentru că mama lui nu i-a cumpărat o maşinuţă di magazinul de jucării. Este atât de furios încât a început să strige foarte tare în tot magazinul şi să dea cu picioarele în căruciorul de cumpărături*.) Fiecare copil va identifica gândul sau gândurile care au dus la apariția acelei emoții. Vor găsi gândul adaptativ care determină apariția emoției funcționale. Dacă răspunsul este corect, copil va desena o faţă zâmbitoare pe sticker, pe care îl va lipi pe sorţuleț, în piept.

Anexa 2



Anexa 3.



Anexa 4.









Anexa 1.

Sorin şi jocul de fotbal

Sorin stătea în mijlocul terenului de fotbal, aşteptându-i pe ceilalţi copii să iasă la joacă. Primul a venit Andrei, spunând că vrea el să tragă primul la poartă. *Eu trebuie să trag primul la poartă! Nu joc dacă nu trag eu primul!* îşi spune Sorin, şi, lovind în pământ cu piciorul, strigă la ceilalţi copii că el este primul care şutează la poartă. În această situaţie, restul copiilor l-au lăsat pe el să înceapă primul jocul.

Însă prima minge pe care Sorin a tras-o nimeri pe lângă poartă, la fel şi următoarea. Sorin se înroşi la faţă, îşi încruntă sprâncenele şi începu să dea cu piciorul în pământ. *Nu este corect! Cu siguranţă arbitrul a greşit! Este un trişor! Eu întotdeauna trebuie să nimeresc poarta pentru că sunt cel mai bun!* îşi spuse Sorin. Astfel că, începu să ţipe că arbitrul trişează şi că, dacă nu i se pun la socoteală loviturile la poartă, nu mai joacă. De data aceasta, toţi copiii au strigat „Bine, nu mai juca!". *Sunt foarte nedrepţi cu mine! Niciodată nu mă mai joc cu ei! Sunt nişte trişori! O să le pară lor rău!* îşi spune Sorin, îndepărtându-se de teren. Foarte furios, îi ameninţă pe copii că nu se va mai juca niciodată cu ei dar niciunul dintre copii nu i-a mai răspuns de această dată deoarece se distrau de minune.

Mihai, coleg de clasă cu Sorin, a văzut toată întâmplarea. S-a ridicat de pe bancă şi a mers la Sorin:

- Văd că eşti tare furios... să ştii că furia nu ne ajută la nimic. Când suntem furioşi, nu ne putem bucura de lucrurile frumoase din jur, de jocurile care ne plac, de ceea ce ni se întâmplă şi îi supărăm pe cei din jur, prieteni, colegi, familie. Acum tu eşti foarte furios pentru că îţi spui că ar trebui obligatoriu ca tu să nu ratezi niciodată şi toţi copiii să te lase întotdeauna să tragi primul la poartă şi de câte ori vrei tu. Nu suporţi ca lucrurile să se întâmple altfel decât vrei tu. Te gândeşti că nu ai nimerit poarta şi te superi, în loc să te bucuri de faptul că te-ai întâlnit cu prietenii tăi şi vă puteţi juca împreună.
- Aşa e... spuse Sorin.
- Şi mie mi-ar plăcea să nimeresc de fiecare dată poarta şi să trag la poartă de câte ori vreau dar acest lucru nu este posibil atunci când joc fotbal cu prietenii mei. Nu le pot cere prietenilor mei să stea să se uite la mine în loc să se joace, în schimb pot şi îmi doresc să mă simt bine

jucând fotbal cu prietenii mei. Este mult mai important să fiu cu prietenii mei şi să ne simţim bine. Tu ce spui?

Ruşinat, cu ochii în pământ Sorin îi răspunde:

- Mă simt foarte singur, nimeni nu se mai joacă cu mine şi... ai dreptate, este mult mai bine să ai prieteni care să se joace cu tine. Eu i-am supărat pe prietenii mei... îmi pare tare rău că am gândit astfel şi m-am înfuriat. Data viitoare, când voi dori foarte mult ceva ce nu se poate, îmi voi spune că nu este chiar aşa de greu de suportat. Voi încerca să văd şi partea bună a lucrurilor. Aşa mă voi simţi puţin nemulţumit dar cu siguranţă nu voi mai fi furios.

Sorin s-a întors la prietenii săi care se jucau bucuroşi fotbal. Le ceru iertare şi îi rugase să îl lase să se joace cu ei. De această dată, Sorin îşi asumă rolul de portar pentru ca toţi prietenii săi să tragă la poartă… se simţi foarte multumit şi bucuros.



Activitatea *Dorințe și nevoi*

Scopul activității: dezvoltarea conceptului de sine, a abilităților de viață de bază și conștientizarea propriilor nevoi/ dorințe

Competențe: Realizând această activitate, copiii vor fi capabili:

- să recunoască nevoile ce trebuie satisfăcute pentru un trai decent;
- să identifice diferența dintre nevoie și dorință;
- să identifice propriile nevoi și propriile dorințe;
- să exemplifice nevoi și dorințe personale

Metode și procedee didactice: conversația, problematizarea, demonstrația, povestirea, explicația, exercițiul.

Mijloace de învățământ: ziare, reviste, creioane, markere, foarfece, lipici, scotch, hârtie, imagini cu diferite obiecte

Descriere activității:

De foarte multe ori copiii își doresc foarte multe lucruri dar nu au nevoie de ele.

Se inițiază o discuție cu privire la conceptele de *nevoie* și *dorință*. Se exemplifică nevoi: de hrană, de securitate, de iubire etc. Fiecare copil va exemplifica nevoi personale și dorințe. Se discută dacă întradevăr ceea ce își doresc este și un lucru necesar și de ce.

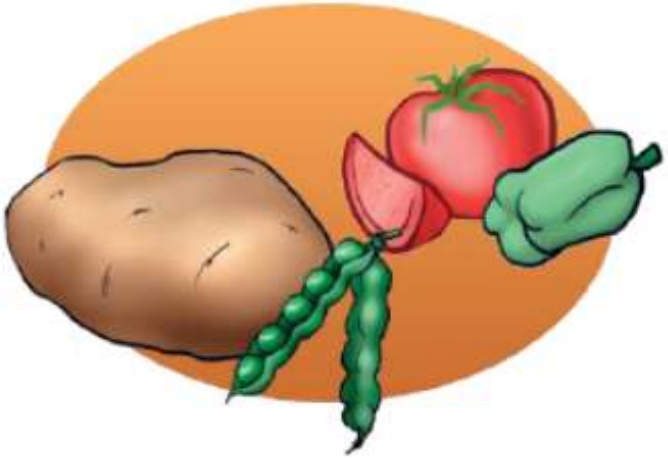
Copiii pot tăia sau rupe imagini din reviste sau ziare și pot desena lucruri de care au nevoie și lucruri care le-ar plăcea să le aibă. Pe o foaie A4, împărțită în două coloane egale, copiii vor realiza un desen/ colaj cu lucrurile de care au nevoie și lucrurile pe care și le-ar dori să le aibă.

Bibliografie:

Sursă imagini:

http://www.sets.ro/ro/mananc/piramida-alimentara/

http://4vector.com/free-vector/cartoon-toy-vector-94288







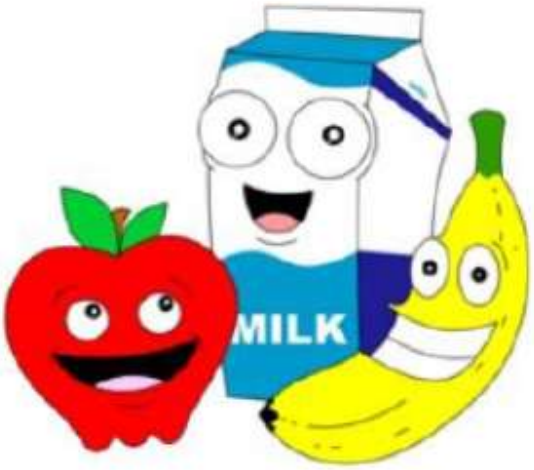











MILK

