

RESURSA EDUCATIONALA DESCHISA

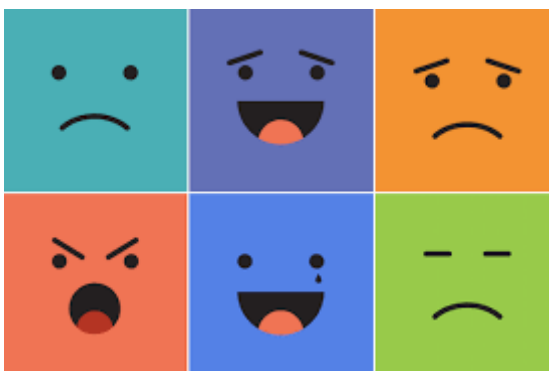
TITLUL: EMOȚIILE EXPLICATE COPIILOR – ÎNVĂȚARE ȘI GESTIONARE PRIN JOC, POVESTE ȘI REFLECȚIE

AUTOR: PROF. ÎNV. PRIMAR SITARU CĂTĂLINA MAGDALENA

ȘCOALA GIMNAZIALĂ „SFINȚII MARTIRI BRÂNCOVENI” GIURGIU

DOMENIUL: DEZVOLTARE PERSONALĂ

NIVEL: ÎNVĂȚĂMÂNT PRIMAR (CLASELE I–IV)



Emoțiile reprezintă reacții afective de scurtă durată, care reflectă modul în care o persoană se raportează la un obiect sau o situație concretă, având astfel un caracter contextual. Ele pot fi declanșate atât de evenimente reale, cât și de situații imaginare. Intensitatea emoțiilor variază considerabil – de la senzații vagi sau moderate, până la trăiri intense care pot afecta întregul organism. În aceste cazuri extreme, vorbim despre emoții-șoc, denumite în literatura de specialitate și afecte.

Analizând dezvoltarea afectivă a copilului mic (conform lui O. Ewert), se observă că în primele luni predomină trăiri elementare, cum ar fi plăcerea sau disconfortul. În jurul vârstei de 4–5 luni apar primele semne de teamă (generate de persoane necunoscute sau senzația de cădere), dar și reacții de mânie, de exemplu atunci când copilului i se ia o jucărie. Acestea sunt considerate forme incipiente ale emoțiilor. La aproximativ 10 luni, copilul manifestă primele semne ale afecțiunii față de mamă: zâmbește la vederea ei, vrea să fie aproape, plânge când pleacă – evidențiind diferențe clare de atașament. Până la 18 luni apare și gelozia. Pe măsură ce crește, copilul experimentează o gamă tot mai diversificată de emoții și sentimente. Una dintre ultimele emoții care se dezvoltă este disprețul, observabil în jurul vârstei de 12 ani. Astfel, odată cu maturizarea, crește și complexitatea și stabilitatea emoțională.

Sentimentele au un rol important în organizarea afectivă, influențând dorințele, aspirațiile și comportamentele copilului. Ele contribuie la modelarea atitudinilor și la diversificarea trăirilor în raport cu diferite contexte. Spre deosebire de emoțiile simple, sentimentele oferă o orientare afectivă stabilă și coerentă.

Emoțiile-șoc constituie un tip aparte de trăiri, caracterizate prin intensitate extremă și manifestări vizibile, inclusiv modificări fiziologice și reacții greu de controlat. Acestea se declanșează în urma unei tensiuni acumulate, provocată de un eveniment neașteptat. Cele mai frecvente emoții-șoc includ izbucnirea de furie, frica intensă sau teroarea, starea profundă de disperare și bucuria deosebit de intensă. În toate aceste situații se produc reacții corporale și expresii faciale foarte marcante.

Expresivitatea emoțiilor și semnificația lor

Potrivit lui H. Rohrer, expresia reprezintă orice trăsătură exterioară prin care putem deduce caracterul unei persoane sau starea ei emoțională. Starea de spirit reflectă, în esență, o dispoziție afectivă și este adesea expresia directă a unei emoții. Autorul identifică cinci categorii principale de expresii care transmit informații despre starea afectivă a individului:

1. **Fizionomia** – constă în ansamblul trăsăturilor faciale ce conferă o expresie specifică feței. Aceste trăsături, de regulă fixe, sunt influențate de experiențele emoționale și de atitudinile trăite de-a lungul vieții.
2. **Mimica** – se referă la dinamica feței, la mișcările mușchilor faciali care reflectă în mod direct stările emoționale. Expresia feței în mișcare este un indicator esențial al trăirilor interioare.
3. **Postura și gestică** – poziția corpului, felul în care cineva se așază, salută, se mișcă sau interacționează nonverbal oferă indicii importante despre dispoziția sa. De multe ori, gesturile mici, inconștiente, trădează cu mai multă acuratețe stările emoționale decât mimica.
4. **Vocea și intonația** – tonalitatea, ritmul și volumul vocii se modifică în funcție de emoție. O persoană speriată poate vorbi pe un ton mai înalt și precipitat, în timp ce în momente tensionate, vocea devine mai gravă și mai lentă.
5. **Manifestări expresive complexe** – cum ar fi scrisul sau desenul, care sunt influențate atât de personalitatea individului, cât și de starea afectivă de moment. Aceste activități reflectă indirect emoțiile trăite în timpul desfășurării lor.

Contribuții semnificative în înțelegerea expresiilor emoționale au fost aduse de **Charles Darwin**, care, în lucrarea sa *The Expression of the Emotions in Man and Animals*, a subliniat caracterul universal al unor emoții precum furia, frica și tristețea – similare atât în rândul oamenilor, indiferent de rasă sau cultură, cât și la primate.

De asemenea, **Paul Ekman**, reputat cercetător american în domeniul emoțiilor și microexpresiilor, a demonstrat, prin studii desfășurate la nivel global, că există patru expresii faciale fundamentale – frica, furia, tristețea și bucuria – care pot fi recunoscute universal, indiferent de cultura de origine. Această universalitate sugerează că aceste emoții sunt înnăscute și constituie o parte esențială a naturii umane.

Despre predispoziții și temperament – viziunea lui Daniel Goleman

Psihologul Daniel Goleman (cunoscut în special pentru cercetările sale privind inteligența emoțională), face următoarea **clasificare a emoțiilor**:

Lista emoțiilor după W. Gerrod Parrott

În cartea sa „*Emoțiile în psihologia socială*”, publicată în anul 2001, psihologul W. Gerrod Parrott stabilește următoarea listă a emoțiilor:

Emoție primară	Emoție secundară	Emoții terțiare
Dragoste	Afecțiune	Adorație, afecțiune, dragoste, atracție, grijă, tandrețe, compasiune, sentimentalism
	Dorință	Dorință, pasiune, infatuare
	Pasiune	Pasiune
Bucurie	Vesellie	Amuzament, extaz, jovialitate, plăcere, jubilar, satisfacție, euforie
	Entuziasm	Entuziasm, zel, înfiorare, euforie
	Satisfacție	Satisfacție, plăcere
	Mândrie	Mândrie, triumf
	Optimism	Speranță, optimism
	Încântare	Încântare
	Ușurare	Ușurare
Surpriză	Surpriză	Uimire, surprindere, stupefiere
Mânie	Iritare	Iritare, agitare, țâfnă
	Exasperare	Exasperare, frustrare
	Furie	Mânie, furie, ostilitate, ferocitate, batjocură, acreală, dispreț, resentiment, respingere
	Dezgust	Dezgust, repulsie, dispreț
	Invidie	Invidie, gelozie
	Tortură	Tortură
Tristețe	Suferință	Suferință, agonie, durere
	Tristețe	Depresie, disperare, neajutorare, nefericire, durere, melancolie
	Dezamăgire	Dezamăgire, anxietate
	Rușine	Rușine, vină, regret, remușcări
	Indiferență	Alienare, izolare, indiferență, singurătate, înfrângere, jenă, umilire, insultă
	Simpatie	Simpatie, milă
Frică	Oroare	Alarmă, șoc, frică, groază, teroare, panică, isterie
	Nervozitate	Anxietate, nervozitate, tensiune, neliniște, îngrijorare, tristețe

Copiii experimentează aceleași emoții ca și adulții – de la bucurie și entuziasm, la furie, rușine sau anxietate. Diferența constă în faptul că, adesea, cei mici nu dispun încă de limbajul necesar pentru a-și exprima trăirile în mod clar. În lipsa acestui vocabular emoțional, emoțiile intense pot fi exteriorizate prin comportamente inadecvate sau reacții fizice necontrolate. Rolul nostru, ca educatori și adulți responsabili, este să-i ghidăm în procesul de recunoaștere, înțelegere și exprimare sănătoasă a emoțiilor, contribuind astfel la formarea unei inteligențe emoționale echilibrate.

Strategii de identificare, gestionare și manifestare a emoțiilor

1. Etichetarea emoțiilor

Este important să numim emoțiile pe care le observăm la copii și să-i încurajăm să le descrie în cuvinte. Îi putem întreba ce simt în corpul lor atunci când trăiesc o anumită emoție și ce impulsuri de acțiune resimt. Acest demers îi ajută să își construiască un vocabular emoțional și să-și dezvolte abilitatea de a vorbi despre trăirile lor. În acest mod, diminuăm riscul apariției frustrărilor generate de incapacitatea de a se exprima.

2. Descoperirea emoțiilor prin joc

Jocul este o metodă eficientă pentru recunoașterea emoțiilor. Putem invita copiii să identifice stările afective atât la ei înșiși, cât și la cei din jur. De exemplu: „Astăzi este ziua ta și zâmbești larg – înseamnă că te simți bine? Bucuria te face să zâmbești? Asta înseamnă că ești fericit/ă?” Sau putem exersa empatia: „Un coleg s-a lovit la picior. Cum crezi că se simte în acest moment?”

3. Oferirea de strategii de reglare emoțională

Copiii au nevoie să învețe modalități concrete de a face față emoțiilor dificile. Le putem împărtăși exemple personale: ce am simțit în anumite momente și cum am ales să reacționăm. Astfel, vor înțelege că există mai multe opțiuni în gestionarea trăirilor, iar alegerea unei perspective optimiste este adesea cea mai benefică. Cu cât exersează mai multe strategii, cu atât vor deveni mai capabili să-și regleze comportamentul.

4. Modelarea prin exemplu personal

Învățarea emoțională este strâns legată de exemplul adultului. Le putem povesti copiilor cum gestionăm noi fericirea, supărarea sau momentele tensionate. Ce facem când suntem triști? Cum reacționăm la nedreptăți? Este esențial să demonstrăm calm și echilibru, deoarece copiii învață în primul rând observându-ne comportamentul. Nu putem aștepta de la ei autoreglare emoțională dacă noi înșine reacționăm impulsiv.

5. Exersarea continuă – cheia învățării

Dezvoltarea competențelor emoționale necesită timp și practică – atât pentru copii, cât și pentru cadrele didactice. Cele mai bune rezultate apar atunci când exersăm prin activități ludice, adaptate vârstei. Putem începe cu jocuri simple și situații simulate care le permit copiilor să identifice, exprime și gestioneze emoțiile într-un mediu sigur și plăcut. Iată câteva exemple:

A – Cine ghicește expresia?

Este un joculeț prin care îi punem în temă elevii despre faptul că pe fața noastră se va citi o anumită emoție. Treaba lor este să o identifice și să ne povestească, în propriile cuvinte, cum cred că se manifestă respectiva emoție, odată ce a fost identificată. Bineînțeles, vom

schimba rolurile, iar noi vom fi apoi în postura de a identifica emoția pe care ei o exprimă. Pe lângă faptul că ne vom distra, vom ajuta copiii să fie creativi atunci când își exprimă emoțiile.

B – Emoțional - Dictionar al emoțiilor pe înțelesul copiilor



Ce pot să fac atunci când sunt furios? Dar agresiv, agitat sau nerăbdător?

Conținut:

- 30 de cartonașe cu emoții explicate și situațiile în care le întâlnim,
- 2 cartonașe cu idei de jocuri
- soluții pentru gestionarea emoțiilor negative,
- broșura cu aplicații practice distractive.

Ce emoții conține materialul?

Anxietate, agitație, agresivitate, bucurie, bunăvoință, curaj, confuzie, dezgust, descurajare, entuziasm, furie, frica, gelozie, hotărâre, iritare, îngrijorare, încredere, mirare, mândrie, mulțumire, nerăbdare, optimism, protecție, putere, regret, rușine, recunoștință, spaimă, tristețe și vinovăție.

Ajutați-i pe elevii dumneavoastră să recunoască emoțiile, să le înțeleagă, să le gestioneze, să capete încredere și să fie mai fericiți!

4.



BUCURIE

Atunci când nu mă pot opri din zâmbiț,
când doamna educatoare/învățătoare m-a
lăudat pentru munca mea și când mama
îmi cumpără ceva dulce...sunt bucuros/
bucuroasă!

Sunt bucuros/bucuroasă și atunci când:

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

Atunci când sunt bucuros/bucuroasă n-ar
trebui:

- să las pe cineva să mă supere
- să mă cert cu frățiorul meu sau cu
surioara mea

26.



REGRET

Atunci când smulg jucăria din mâinile unui
alt copil, iar acesta începe să plângă, când
lovesc, când scap un pahar și se răstoarnă
tot suc din el sau când mamă e tristă...mie
îmi pare rău, adică regret.

Atunci când regret aș putea:

- să spun că îmi pare rău
- să ofer o îmbrățișare
- să spun ceva frumos
- să încerc să nu mai fac lucruri de care
nu sunt mândru

12.



FURIE

Atunci când respirația mea se accelerează,
îmi vine să vorbesc urât, deși nu-mi doresc
asta sau îl împing pe frățiorul meu...sunt
furios/furioasă!

Atunci când sunt furios/furioasă aș putea:

- să trag adânc aer în piept și să-l dau
afară ușor
- să număr lent până la 10
- să strâng tare la piept animăluțul de pluș
- să desenez furia pe o foaie, să o
mototolesc și să o arunc la gunoi
- să mă bat cu perne pentru că asta mă
va face să râd

29.



TRISTEȚE

Când simt cum colțurile gurii mele se
lasă-n jos, când n-aș colora și nici n-aș
modela plastilina, ci aș sta singur undeva...
înseamnă că sunt trist/ă!

Sunt trist/ă și atunci când:

- prietenii mei nu se joacă cu mine
- sunt bolnăvior și mamă nu mă lasă afară
- tată lucrează

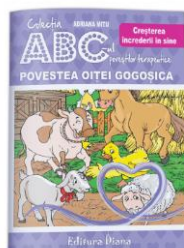
Atunci când sunt trist/ă aș putea:

- să o rog pe mamă să-mi pregătească un
desert
- să cânt o melodie care-mi place
- să îmbrățișez o jucărie

C. În funcție de problema pe care dorim să o abordăm, putem alege **povești terapeutice pentru copii** ce abordează frica de întuneric, construirea de relații sănătoase cu cei din jur, teama de separare de părinți, dezvoltarea sentimentului de responsabilitate, gestionarea sentimentelor puternice cum ar fi furia, adaptarea la școală și chiar lumea virtuală în viața copiilor.



Încă de la o vârstă fragedă, îi putem învăța pe copii cum să aibă încredere în sine. De exemplu, prin intermediul poveștii „**Oița Gogoșica**” copilul va înțelege cât de important este să aibă o imagine corectă despre sine. Cu ajutorul personajelor din poveste, el va învăța cum să capete încredere în forțele proprii, fapt ce îl va ajuta pe viitor în dezvoltarea personală.



Pentru copiii care se confruntă cu frici, există povești terapeutice dedicate care îi vor ajuta pe profesori să abordeze această problemă într-o manieră distractivă și ușor de înțeles. Frica de întuneric este una dintre cele mai comune frici printre cei mici. La ea se adaugă și frica de acele creaturi imaginare de sub pat sau din dulap. Cu ajutorul poveștii „**Căprioara și camera fericirii**” copilul va înțelege că nu are de ce să îi fie frică și va scăpa de această fobie. De asemenea, este important ca profesorii să nu manifeste la rândul lor îngrijorare sau agitație față de acest subiect, astfel încât copilul să capete încredere.



Agresivitatea este un alt comportament ce poate apărea la elevi, ca un răspuns la diverse situații care îi derutează. Poveștile terapeutice pentru copiii agresivi sunt de o mare utilitate în acest caz. „**Povestea dragonului furios și a spiridușului curajos**” prezintă agresivitatea din

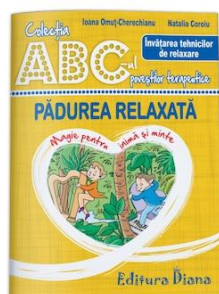
dublă perspectivă: agresor și agresat. Prin intermediul acestei povești, elevul va învăța că empatia și comunicarea sunt cele mai bune căi pentru eliminarea agresivității.



În cazul în care anumiți elevi manifestă un comportament mai rebel, alegem câteva povești terapeutice pentru copiii neascultători. De exemplu, povestea **„Domnișoara Mimi și ursulețul Bran”** îi învață pe copii despre responsabilitate și îi ajută să înțeleagă că orice acțiune are un efect asupra celorlalți.



Nu în ultimul rând, sunt binevenite și câteva tehnici de relaxare pe care elevii să le învețe încă de la cea mai mică vârstă. Prin intermediul poveștii **„Pădurea relaxată”** se pot deprinde obiceiuri bune de relaxare ce vor ajuta la recuperarea rapidă a energiei și la îmbunătățirea stării de bine generale.



Activitate didactică

Titlu activitate: EU și emoțiile mele

Scopul activității:

Elevii vor învăța să identifice, să exprime și să eticheteze corect emoțiile de bază în contexte diverse. Prin această activitate se dezvoltă vocabularul emoțional, empatia și capacitatea de autoreglare emoțională.

Grup țintă:

Elevi din învățământul primar (clasele I–IV)

Durata activității:

30–45 de minute

Materiale necesare:

- Cartonașe/etichete cu emoțiile de bază (bucurie, tristețe, frică, furie, uimire)
- Cartonașe cu situații cotidiene (tipărite sau afișate pe tablă)
- Tabel cu puncte/bonusuri pentru motivație și joc

Descrierea activității:

Elevii vor extrage sau vor primi cartonașe cu diverse situații de viață. Fiecare elev trebuie să identifice emoția predominantă din acea situație, alegând dintre cele afișate sau disponibile. După alegere, elevii sunt încurajați să explice alegerea, exprimând în cuvinte proprii trăirea emoțională asociată. Se acordă puncte pentru identificare corectă, exprimare clară și justificare coerentă. Pot fi oferite bonusuri pentru empatie, creativitate sau autoanaliză.

Exemple de situații propuse:

- • Nu ai fost invitat la ziua celui mai bun prieten.
- • Doamna învățătoare te-a lăudat pentru că ai desenat frumos.
- • Ai văzut un animal de care îți este teamă.
- • Un coleg care a trișat a câștigat la un joc, obținând un punctaj mai mare decât tine.
- • Un prieten ți-a rupt jucăria preferată.
- • Afară plouă și nu mai poți ieși la joacă cu prietenii.
- • Bunicii vor veni în vizită.
- • Părinții pleacă fără tine la cumpărături.
- • Ai căzut și te-ai lovit la genunchi.
- • Colegul tău a mințit-o pe doamna învățătoare că tu ai rupt manualul.
- • Ai auzit un zgomot puternic noaptea, pe întuneric.

Sugestii metodologice:

Activitatea poate fi adaptată și sub formă de joc de echipă sau exercițiu de mimă. La final, se recomandă o scurtă reflecție ghidată (ex: Ce am învățat despre mine?).

Concluzie (după François Lelord și Christophe André):

- Exprimați-vă emoțiile, ținând cont de context.
- Încercați să trăiți cât mai multe emoții pozitive, controlând emoțiile negative.
- Învățați să vă recunoașteți emoțiile.
- Observați emoțiile celor din jur.
- Reformulați punctul de vedere al celorlalți cu empatie.



Bibliografie

1. **Ewert, O.** – *Psihologia copilului*, Editura Didactică și Pedagogică, București.
2. **Darwin, Charles** – *Expresia emoțiilor la om și animale*, Editura Științifică.
3. **Ekman, Paul** – *Adevărul despre minciuni și expresiile faciale*, Editura Trei, București.
4. **Goleman, Daniel** – *Inteligența emoțională*, Editura Curtea Veche, București, 2001.
5. **Plutchik, Robert** – *Emotion: A Psychoevolutionary Synthesis*, Harper & Row, 1980.
6. **Parrott, W. Gerrod** – *Emotions in Social Psychology: Essential Readings*, Psychology Press, 2001.
7. **Lelord, François & Christophe André** – *Cum să ne exprimăm emoțiile și sentimentele*, Editura Trei, București, 2003.

Materiale educaționale:

1. **Joc educativ – Dă viață emoțiilor**
<https://www.edituradiana.ro/joc-educativ-da-viata-emoțiilor-9501.html>
2. **Roata emoțiilor în limbajul semnelor**
<https://www.edituradiana.ro/roata-emoțiilor-in-limbajul-semnelor-9881.html>
3. **Recunoaște și înțelege emoțiile** – joc educativ

<https://www.edituradiana.ro/recunoaste-si-inteleg-emoțiile-10142.html>

4. **Emoținel – Dicționar al emoțiilor pe înțelesul copiilor**

Conținut: 30 de cartonașe cu emoții explicate, situații reale, jocuri și soluții pentru gestionare, distribuit de mai multe edituri și site-uri educaționale (online)

Resursă web informativă:

<https://www.dreambow.ro/emotionel-dictionar-al-emoțiilor-pentru-copii>