

# DEZVOLTAREA COMPETENȚELOR EMOȚIONALE ȘI SOCIALE LA PREȘCOLARI



**PSIHOLOG OCHIȘ MIRABELACODRUȚA  
MAI 2020**

# Competența Emoțională



Competența emoțională este capacitatea de a recunoaște și interpreta emoțiile proprii și ale celorlalți, precum și abilitatea de a gestiona adecvat situațiile cu încărcătură emoțională.

Capacitatea copiilor de a recunoaște emoțiile se dezvoltă încă din primele luni de viață, sugarii fiind capabili să identifice reacțiile de bucurie sau furie ale părinților în funcție de indicii non-verbali ai acestor emoții.

La **3 ani**, copiii manifestă emoțiile pe care le simt. Începând cu vârsta de **4 ani**, ei încep să înțeleagă faptul că emoțiile trăite de ceilalți nu sunt neapărat cele pe care le exprimă. După vârsta de **5 ani**, copiii respectă regulile de exprimare a emoțiilor în situații sociale, chiar dacă nu înțeleg raționamentul care justifică acea regulă.

# Competența Socială



Competența socială este abilitatea de a manifesta comportamente adecvate și acceptate din punct de vedere social, care au consecințe pozitive asupra persoanelor implicate și permit atingerea unor scopuri. Dezvoltarea competențelor sociale la această vârstă este extrem de importantă, ea contribuind semnificativ la dezvoltarea altor abilități care vor facilita adaptarea copilului la cerințele mediului.

Jocul reprezintă cea mai importantă sursă de învățare pentru copii și principala lor preocupare la vârsta preșcolară.

La **3-4 ani**, copiii dezvoltă jocul simbolic. Adică transformă anumite obiecte în unelte de joc sau imită unele comportamente ale adulților.

La **5-6 ani**, copiii se implică nu numai în jocuri simbolice, dar și în jocuri cu reguli, care devin din ce în ce mai frecvente după ce copiii ating vârsta școlară.

# De ce să dezvoltăm aceste competențe?

Pentru că:



- Permit copiilor să achiziționeze strategii adaptative de rezolvare de probleme;
- Ajută copiii să învețe să rezolve conflictele în mod adecvat;
- Facilitează stabilirea și menținerea relațiilor de prietenie cu ceilalți copii;
- Ajută copiii să dobândească ulterior strategii de rezolvare a problemelor adecvate vârstei.

# Activitatea- Orice problemă are mai multe soluții

**Competența Generală:** Competențe sociale, competențe emoționale

**Competența Specifică:** Rezolvarea de probleme, recunoașterea și etichetarea corectă a emoțiilor

**Nivel:** Preșcolar

**Durata:** 30-45min

**Materiale:** Lista de situații

**Procedura de lucru:**

Utilizați lista cu situații problematice.

Cereți copiilor să identifice cât mai multe soluții posibile pentru situația respectivă.

Evaluați pe rând soluțiile împreună cu fiecare copil din grup. ( Crezi că este o idee bună? )

Stabiliți reacțiile emoționale care pot să apară ca urmare a implementării respectivei soluții. ( Cum crezi că s-ar simți dacă...?)

# Lista de situații- Orice problemă are mai multe soluții

- **Ai vărsat din greșeală un pahar plin cu apă pe covorul de la grădiniță.**

## **Possibile soluții:**

Încerci să aduni singur/ă apa de pe jos.

Ceri ajutorul unui adult.

Ceri ajutorul unui coleg.

Nu recunoști că tu ai vărsat apa.

- **Rogi un coleg să vă jucați împreună și îți spune că nu vrea.**

## **Possibile soluții:**

Îl împingi și îi spui că nu mai ești prietenul lui.

Cauți alt coleg cu care să te joci.

Stai deoparte supărat



# Lista de situații- Orice problemă are mai multe soluții

- **Te joci împreună cu ceilalți. Un copil vine și te lovește.**

## **Posibile soluții:**

Îl lovești și tu.

Îi spui că este un prost.

Îi spui unui adult.

Întorci spatele și pleci.

- **Îți place mult de unul dintre colegi și vrei să te împrietenești.**

## **Posibile soluții:**

Mergi să-l întrebi dacă vrea să fie prietenul tău.

Aștepti să vină să vă jucați împreună.

# Concluzii:

- Prin această activitate copiii dezvoltă capacitatea de a identifica mai multe soluții pentru aceeași problemă;
- Prin această activitate copiii învață să evalueze o soluție în funcție de consecințele acesteia;
- Prin această activitate este facilitată capacitatea copiilor de a privi o situație din mai multe puncte de vedere.





# BIBLIOGRAFIE

- *CATRINEL. A ȘTEFAN, KALLAY EVA- GHID PRACTIC PENTRU EDUCATORI- DEZVOLTAREA COMPETENȚELOR SOCIALE ȘI EMOȚIONALE LA PREȘCOLARI, EDITURA ASCR, CLUJ –NAPOCA, 2011.*
- *SORINA CORNEANU –GHID DE DEZVOLTARE EMOȚIONALĂ, EDITURA ROVIMED PUBLISHERS, BACĂU, 2017.*