

# Jocuri de dezvoltare emoțională (3-5 ani)

**Psiholog BOJIN EMESE ROBERTA**

## Ce fel de jocuri să ne jucăm în familie?

În acest material am ales să vă sugerez **3 jocuri care ajută copiii să își dezvolte inteligența emoțională**. Jocurile sunt o colecție personală de activități inspirate din diverse surse de-a lungul timpului.

## Joaca împreună cu copiii aduce multe beneficii.

- Prin joacă se întărește legătura părinte-copil.
- Jocul este calea cea mai sigură de a ajunge la sufletul copilului. De multe ori prin joc ei se destăinuie, iar tu, ca părinte, afli lucruri despre copilul tău pe care altfel nu avea cum să le comunice.
- Prin joacă putem pregăti mai ușor copilul pentru experiențele noi de viață. De exemplu, jucându-ne de-a doctorul și pacientul, îi arătăm cum va decurge vizita la medic să nu fie speriat. Jucându-ne de-a grădinița, îi arătăm cum va decurge o zi cu doamnele educatoare și copiii, care este programul și în ce activități va fi implicat. Astfel reducem anxietatea copilului față de experiențele noi pe care le va trăi.
- Prin joacă putem fixa și limitele dorite. Permisivitatea excesivă poate dăuna copilului, de aceea limitele sunt absolut necesare. Este necesar să explicăm copilului importanța impunerii acelei limite, pentru a fi în siguranță.
- Joaca înlătură stresul, atât la copii cât și la părinți. Joaca detensionează, creează momente amuzante, ne face să râdem și să uităm de stresul cotidian.

Așadar, haide, drag părinte, să ne jucăm și să ne distrăm, explorând lumea jocului împreună cu copiii noștri!

## DETECTIVUL DE EMOȚII

Acest joc ajută copiii să recunoască și să numească emoțiile proprii și ale celorlalți.

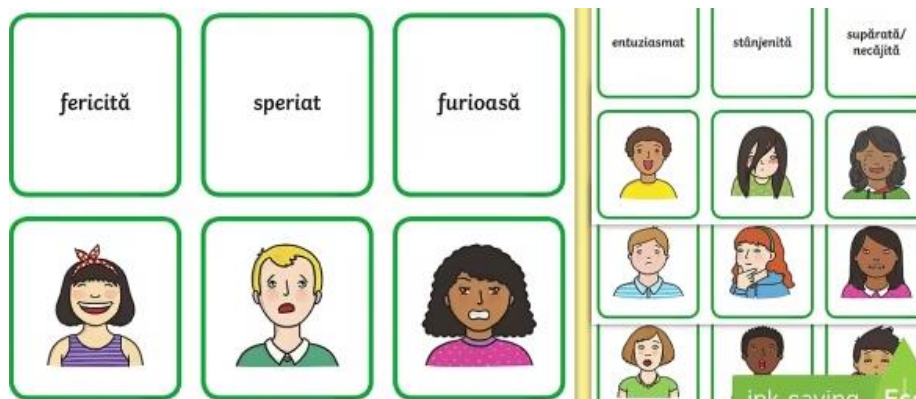
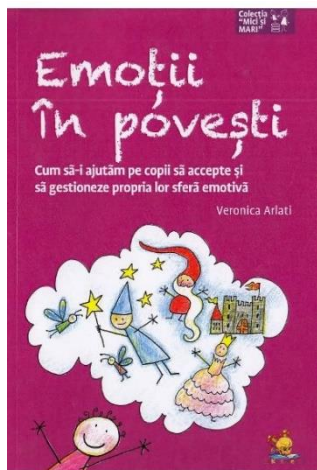
De ce aveți nevoie?

- un set de cartonașe cu expresii emoționale variate (le puteți cumpăra sau și mai bine, să le confecționați împreună cu copilul, decupând din reviste fețe de copii cu diferite expresii emoționale pe care le lipiți pe cartonașe).
- o poveste potrivită.

Activitatea: citiți copilului o poveste, apoi identificați împreună reacțiile emoționale ale personajelor (Cum s-a simțit...?). Apoi părintele va mimea emoțiile identificate și copilul va căuta cartonașele potrivite. Această etapă se poate repeat, schimbând rolurile (copilul mimează iar părintele

ghicește emoția) cu copiii de 4-6 ani. În final veți identifica împreună cu copilul reacțiile lui emoționale în situația din poveste (Cum te-ai simți tu în locul lui...?)

O recomandare de carte cu povești terapeutice: Veronika Arlati – Emoții în povești, de la editura Lizuka.



### EMOȚII POZITIVE – EMOȚII NEGATIVE

Acest joc ajută copiii să își dezvolte vocabularul referitor la emoțiile trăite și să clasifice trăirile emoționale - pozitive și negative (să nu răspundă numai cu ”bine/rău” atunci când îi întrebăm cum se simt în anumite situații).

De ce aveți nevoie?

- cartonașele cu copii reprezentând diferite stări emoționale folosite în jocul de mai sus

Activitatea: Punem pe jos toate cartonașele cu figuri umane care exprimă diverse stări emoționale și rugăm copilul să aleagă un cartonaș care exprimă starea sa actuală, cum se simte în acel moment. Ajutăm copilul să numească emoția corect, apoi îl rugăm să aleagă alt cartonaș pentru o anumită situație prin care a trecut (la dentist, la mătușa..., când tata..., când mama..., la grădiniță când..., în parc când...) Clasificăm împreună aceste stări afective, în funcție de conotația lor pozitivă sau negativă: bucurie, simpatie, mândrie, admirație, plăcere, speranță, fericire, iubire, încântare, încredere, siguranță, tristețe, plictiseală, furie, supărare, frică, spaimă, nemulțumire, dispreț, nesiguranță, vinovăție, dezamăgire.

Astfel copilul învață multe cuvinte prin care își va putea exprima diverse trăiri emoționale.

### EMOȚIILE ȘI CORPUL NOSTRU

Acest joc ajută copilul să recunoască legătura dintre emoții și reacțiile fiziologice asociate acestora. Se poate juca începând de la vârsta de 4 ani.

Aveți nevoie de:

- o foaie mare de flipchart
- marker negru
- carioci colorate.

Activitatea: explicați copilului că atunci când simțim o emoție, se vede pe fața și corpul nostru, fără să spunem uneori ce simțim iar cei din jurul nostru își pot da seama. De ex: când suntem fericiți, ne

vine să sărim în sus, când suntem triști, simțim că ni se strânge inima în piept; când suntem speriați, ne transpiră palmele și simțim un gol în stomac; când suntem mânioși, ne înroșim la față etc. Pe foaia de flipchart vom desena corpul uman cu ajutorul copilului care va fi modelul iar părintele îl va contura.

Luați pe rând emoțiile de bază (fericire, tristețe, frică, furie, rușine, etc) și discutați cu copilul cum le simte în corpul său, ce ce reacții corporale are când trăiește emoțiile respective desenând pe foaie reacțiile corpului/feței pentru fiecare (gura zâmbește sau se strânge, colțurile ochilor se umplu cu lacrimi, fața se roșește, mâinile se încleștează, genunchii tremură, palmele transpire etc).



### Bibliografie

1. Catrinel A. Ștefan, Kallay Eva – *Dezvoltarea competențelor emoționale și sociale la preșcolari, Ghid practic pentru educatori* – colecția Educație, editura ASCR, Cluj-Napoca, 2010
2. Golu Florinda, Ionita Carmen – *Dezvoltarea personala ca program de educatie alternative, aplicatii practice ale psihologiei copilului* – editura SPER, Bucuresti, 2009
3. Kaduson, Heidi Gerard, Schaefer, Charles E. – *101 tehnici favorite ale terapiei prin joc* – Editura TREI, București, 2015

### Webografie

[www.pinterest.com](http://www.pinterest.com)

[www.twinkl.com](http://www.twinkl.com)