

# JOCURI PENTRU DEZVOLTAREA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE A PREȘCOLARILOR

Rinja Maria-Consilier scolar

Margineanu Claudia-Consilier scolar

Dezvoltarea emoțională a preșcolarului este esențială pentru modul în care va crește și va evolua ca persoană. Dacă abilitățile motorii și creșterea micuțului se dezvoltă în mod firesc sau natural, cea emoțională sau socială necesită ajutor. Un copil care deține frâiele unor abilități socio-emoționale esențiale va crește și se va dezvolta într-un adolescent și apoi într-un om matur responsabil și împlinit.

Perioada optimă de învățare a abilităților emoționale, și deci de dezvoltare a inteligenței emoționale, este dată chiar de primii ani din viața copilului; astfel, perioada preșcolarității este esențială, deoarece atunci învață copiii vocabularul emoțiilor, asocierea dintre emoții și contextele de viață, exprimarea facială a emoțiilor (de pildă, învață să decodifice o frunte încruntată ca fiind semn de îngrijorare sau supărare, un zâmbet ca semn al bucuriei etc.), modalități de reacție la emoțiile celor din jur.

Părinții sunt primii care contribuie la dezvoltarea abilităților emoționale ale copiilor, prin exprimarea propriilor emoții în familie, prin reacțiile și răspunsul comportamental la emoțiile copilului și prin crearea de contexte în care se vorbește despre emoții.

Un părinte care ridică tonul atunci când este nemulțumit de ceva, îl va învăța pe copil (prin modelare comportamentală) să ridice tonul în prima situație mai dificilă; într-o familie în care nu se vorbește deschis despre emoții și nimeni nu arată ceea ce simte, copilul învață că a-și exprima emoțiile și a vorbi despre ele este neadecvat sau chiar semn de slăbiciune.

## **Cum putem încuraja dezvoltarea socio-emoțională a copilului?**

Jocurile și jucăriile reprezintă cel mai simplu și mai eficient mijloc de a-l ajuta pe copil să-și însușească principalele aptitudini sociale și emoționale. În plus sunt și pe înțelesul copilului, lucru care face ca eforturile de a-l face să priceapă anumite lucruri se diminuează considerabil. Printre cele mai recomandate astfel de activități pentru dezvoltarea emoțională a copilului se numără jocurile de rol, jucăriile de plus, jocurile de societate etc.

Adultul are ocazia să îl învețe pe copil cum să se joace frumos cu alți copii și să îi creeze oportunități pentru a fi generos și a împărți jucăriile cu ceilalți sau de a face schimb între ele. Nu va fi ușor și va trebui ceva răbdare și timp, dar până la urmă micuțul va învăța să socializeze.

Chiar dacă e mic, nu înseamnă că trebuie să petreacă timp și să interacționeze doar cu copii de vârsta lui. Este recomandat să încurajăm copiii prin comunicarea și interacțiunile cu alte persoane, inclusiv adulții. Are multe de învățat din aceste "ciocniri" sociale și sunt eficiente pentru o dezvoltare emoțională echilibrată.

O tehnică importantă pentru dezvoltarea socio-emoțională a copilului este aceea de a iniția jocuri prin care copilul să identifice emoții, trăiri și sentimente. Nu doar că învață care sunt acestea, dar, în timp, reușește să și le identifice singur și să le recunoască și la cei din jurul lui.

Dezvoltarea emoțională, pe de altă parte, se referă și vizează formarea conceptului de sine a celui mic prin capacitatea de a reuși să se perceapă ca o persoană unică, individuală, și de a recunoaște emoții, sentimente, trăiri. O dezvoltare emoțională echilibrată a copilului îl ajută să identifice rapid sentimente și emoții, să le exprime și să le facă față corespunzător în anumite situații. În plus, îl ajută să perceapă și să identifice trăirile prin care trec cei cu care interacționează și să gestioneze situația și dialogul în funcție de acestea.

## Jocuri care dezvoltă inteligența emoțională a preșcolarilor



### 1. Joc: Butonul magic al emoțiilor

**Materiale necesare:** Un buton confecționat din plastic.

**Desfășurarea jocului:** Spunem copilului că am găsit într-un loc special un buton magic. Acesta are puterea de a-l ajuta când este furios sau supărat pe cineva. Tot ce trebuie să facă în acele situații este să spună cum se simte (de exemplu: **mă simt furios!**), să apese pe el, și apoi să aștepte un minut, timp în care butonul își face efectul magic și emoția care îl supără scade. Când furia (sau supărarea, tristețea) scade, butonul magic va face astfel încât să îi apară în minte o idee despre ce se poate face pe viitor când va mai apărea acea emoție negativă.

După ce i se trezește curiozitatea copilului, îl întrebăm în ce situații ar vrea să îl folosească. Se face o probă a butonului. Pentru început i se amintește copilului să apese butonul ori de câte ori vede că este trist sau furios.. De câte ori apasă butonul, îl încurajăm să spună cum se simte și stăm alături de el până se liniștește. După un timp se poate renunța la buton, spunându-i că butonul magic este atât de puternic, încât trebuie doar să se gândească la el, că el își va face efectul cu aceeași putere.

**Rezultate:** Pentru copii obiectele concrete sunt un suport foarte util în dezvoltarea unor deprinderi. Cu ajutorul acestui buton, copilul învață să își exprime emoțiile, să își amâne reacțiile de moment și să poată experimenta noi feluri de a reacționa la furie, supărare și stres. Practic noi doar învățăm să vorbim pe limba lor și folosim o soluție potrivită vârstei lor pentru a-i ajuta atunci când au nevoie.

### 2. Joc: Detectivul emoțiilor

**Materiale necesare:** Imagini cu emoții sau măști



**Desfășurarea jocului:** Unul dintre copii va mima o emoție pe care o va alege dintr-un cufăr, luând o postură și făcând gesturi cât mai expresive. Celălalt este detectivul și va trebui să ghicească despre ce emoție este vorba, în 2 minute. Mimează fiecare copil câte 3-4 emoții. Dacă copiii au reușit să ghicească emoțiile se pot declara adevărați detectivi ai emoțiilor.

**Rezultate:** Copiii vor deveni mult mai conștienți de dificultatea reală de a recunoaște emoțiile celorlalți, de multe ori comunicarea emoțiilor este un proces complicat. Jocul merită să fie făcut de mai multe ori și poate fi folosit și în grupuri de copii sau adulți. El este ca un fel de antrenament pentru recunoașterea cât mai bună a emoțiilor. Indiferent ce facem, transmitem emoții celor din jurul nostru, și la rândul nostru primim emoții de la ei.

Recunoașterea emoțiilor celui alt este o componentă a inteligenței emoționale, despre care mulți spun că ne ajută în viață chiar mai mult decât inteligența.



### **3. Joc: Dacă ai fi o floare...**

**Materiale necesare:** Imagini cu diferite animale, flori, păsări, culori

**Desfășurarea jocului:** Se întreabă copiii rând pe rând următoarele întrebări dându-i timp să se gândească la fiecare. Iată ce întrebările:

- Dacă ai fi o floare, ce floare ai fi?
- Dacă ai fi o pasăre, ce pasăre ai fi?
- Dacă ai fi o culoare, ce culoare ai fi?
- Dacă ai fi un animal, ce animal ai fi?
- Cum se simte floarea (pasărea, floarea, etc) pe care ai ales-o tu? Unde se află ea?
- Ce floare ți-ar plăcea să fii?
- Dar mama ce floare ar fi? Dar tata? Dar fratele? (sau alte persoane importante pentru el).

**Rezultate:** Acest joc ne dă ocazia să observăm ce imagine are copilul despre el însuși și despre unii membri ai familiei. Aceste informații sunt foarte prețioase, pentru că ne arată ce crede cu adevărat copilul despre unele persoane. Acest joc poate fi făcut cu oricare membru al familiei sau cu prietenii, fiind o modalitate excelentă de cunoaștere reciprocă și de dezvoltare a inteligenței emoționale.

### **BIBLIOGRAFIE:**

1. **Anne Băcuț** - Jocuri pentru copii de la o zi la șase ani, Editura Teora, 2008;
2. **Daniel Goleman** - Inteligența emoțională, Editura Curtea Veche, București, 2001;
3. **M. Elias, S. Tobias, B. Friedlander** - Inteligența emoțională în educația copiilor, Editura Curtea Veche, București, 2002.