

# SUGESTII DE ACTIVITĂȚI CARE DEZVOLTĂ ABILITĂȚI EMOȚIONALE

**DENUMIREA ACTIVITĂȚII: „BROSCUȚA FURIOASĂ”**

**COMPETENȚA SPECIFICĂ:** Autoreglarea comportamentului

**DURATA:** 10 minute

**SCOPUL ACTIVITĂȚII:** Să gestioneze furia și frustrarea folosind tehnica „broscuței furioase”

**OBIECTIVE :** Să-și stăpânească o ieșire impulsivă;

**MODALITĂȚI DE LUCRU (descrierea activității) :** Joc de mișcare: “Broscuța furioasă”

Pașii acestei tehnici sunt:

Copilul își imaginează că se retrage într-o carapace și respiră de trei ori (îi arătăm cum se retrage broasca în carapace). Îi sugerăm să se gândească la ceva plăcut ( ex: jucăria preferată, jocul preferat). În timp ce respiră, copilul trebuie să-și imagineze că aerul ajunge până în vârful picioarelor și în degetele mâinilor. În tot acest timp își spune “monologul interior”: “Sunt liniștit!”, Copilul rămâne în carapace atâta timp cât are nevoie pentru a trece la rezolvarea problemei.

Schematic, tehnica arată astfel:

1. STOP
2. RESPIR DE TRI ORI
3. MĂ RETRAG ÎN CARAPACE
4. VIN CU REZOLVAREA

**STRATEGII DE DEZVOLTARE SOCIO-EMOȚIONALĂ:**

- Folosirea unor jocuri de mișcare pentru reglarea comportamentului
- Modelarea unor comportamente

#### **DE CE DEZVOLTAM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:**

- Permite copiilor să își gestioneze furia și frustrarea folosind tehnici de autoliniștire;
- Ajută copiii să își stăpânească o ieșire impulsivă.

#### **DENUMIREA ACTIVITĂȚII: „ORAȘUL VIITORULUI”**

**COMPETENȚA SPECIFICĂ:** Să coopereze atunci când muncesc sau se joacă în grup

**DURATA:** 15-20 minute

**MATERIALE DIDACTICE:** Cuburi colorate, lego, mozaic, figuri geometrice

**SCOPUL ACTIVITĂȚII:** Dezvoltarea abilității de cooperare în vederea realizării temei propuse

#### **OBIECTIVE:**

- Să utilizeze formule de politețe în relaționarea cu ceilalți;
- Să manifeste spirit de colaborare în realizarea sarcinii;
- Să-și exprime la final emoțiile trăite.

**MODALITĂȚI DE LUCRU (descrierea activității):** Activitatea se desfășoară în cadrul ALA, la centrul „CONSTRUCȚII”. Având la dispoziție materialele enumerate mai sus, copiii vor realiza orașul viitorului, exprimându-și la final emoțiile trăite pe parcursul activității.

#### **STRATEGII DE DEZVOLTARE SOCIO-EMOȚIONALĂ:**

Implicarea copiilor în activități pe grupuri mici, încurajând cooperarea

### **DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:**

- Permite copiilor achiziționarea unui comportament prosocial;
- Ajută copiii să achiziționeze comportamentele necesare stabilirii și menținerii relațiilor interpersonale.

### **DENUMIREA ACTIVITĂȚII: „ ÎMI PLACE LA TINE...”**

**COMPETENȚA SPECIFICĂ:** Să manifeste prețuire/admirație și preocupare pentru ceilalți.

**DURATA:** 15 minute

**MATERIALE DIDACTICE:** Minge

**SCOPUL ACTIVITĂȚII:** Încurajarea copiilor de a aprecia lucrurile pozitive pe care alții le spun sau le fac pentru ei, de a manifesta grijă și preocupare pentru ceilalți.

### **OBIECTIVE:**

- Să numească cel puțin o caracteristică pozitivă pe care o sesizează la colegul său;

**MODALITĂȚI DE LUCRU (descrierea activității):** La Întâlnirea de dimineață copiii sunt așezați în cerc, se pasează mingea de la un copil la altul. Cel care o primește ascultă aprecierea colegului din stânga lui și face la rândul lui aprecieri asupra colegului din dreapta.

### **STRATEGII DE DEZVOLTARE SOCIO-EMOȚIONALĂ:**

Stimularea copilului de a vorbi liber și de a-și exprima emoțiile.

### **DE CE DEZVOLTĂM ACEASTĂ COMPETENȚĂ:**

Permite copiilor să dezvolte abilități de interrelaționare.