

EMOȚII ÎN ECHILIBRU

Program educațional de dezvoltare a inteligenței emoționale pentru elevii de gimnaziu (clasa a V-a)

Profesor consilier școlar CJRAE Arad: Ardelean Otilia Călina
Profesor consilier școlar CJRAE Arad: Cadariu Mihaela Florina

Acest program educațional are ca și scop sprijinirea elevilor în înțelegerea și gestionarea emoțiilor, în îmbunătățirea abilităților de comunicare, în dezvoltarea empatiei și relaționarea cu ceilalți. Aceste activități sunt interactive, bazate pe colaborare și au rolul de a încuraja auto-reflecția, empatia, gestionarea emoțiilor și comunicarea eficientă. Exercițiile de grup pentru dezvoltarea inteligenței emoționale ajută elevii de gimnaziu să își construiască o fundație solidă pentru gestionarea eficientă a emoțiilor și a relațiilor interpersonale. Aceste abilități sunt esențiale nu doar pentru succesul lor în școală, dar și pentru dezvoltarea unei vieți sociale și profesionale echilibrate și sănătoase pe termen lung.

Prin cele 10 activități de consiliere colectivă programul educațional vizează:

- Identificarea, înțelegerea și gestionarea propriilor emoții, reacții și comportamente într-un mod sănătos și adaptativ;
- Gestionarea cu succes a relațiilor cu ceilalți;
- Construirea empatiei și a abilității de a înțelege normele și comportamentele sociale și etice;
- Obținerea unui grad ridicat de auto-control și auto-cunoaștere.

Activitatea 1. ROATA EMOȚIILOR

Obiectiv: Să ajute elevii să înțeleagă și să identifice emoțiile.

Cum se desfășoară:

Materiale: O „roată a emoțiilor” mare (poate fi un cartonaș sau o prezentare PowerPoint), cu segmente colorate care reprezintă diferite emoții: fericire, tristețe, furie, frică, rușine, dezamăgire etc.

Instrucțiuni: Elevii stau în cerc, iar un facilitator (profesorul sau un elev) rotește roata.

Când roata se oprește pe o emoție, elevul care este ales trebuie să povestească o situație reală în care a simțit acea emoție. De exemplu, dacă roata se oprește pe „furie”, elevul trebuie să povestească o situație în care s-a enervat și cum a gestionat acea furie.

Discutați în grup: După fiecare povestire, grupul discută despre cum au reacționat ceilalți colegi în

situații similare și ce tehnici ar fi putut folosi pentru a gestiona mai bine acea emoție (de exemplu, respiră adânc, ia o pauză, vorbește calm).

Beneficii: Îmbunătățirea conștientizării emoționale, învățarea identificării corecte a emoțiilor și promovarea empatiei în rândul elevilor.

Activitatea 2. CUM MĂ SIMT ASTĂZI?

Obiectiv: Creșterea auto-reflecției și a conștientizării emoționale.

Cum se desfășoară:

Materiale: Foarte puține. Fiecare elev are nevoie de un cartonaș sau o foaie pe care poate scrie.

Instrucțiuni: Înainte de a începe activitatea, profesorul cere elevilor să își noteze pe o foaie ce emoție principală simt în momentul respectiv (de exemplu, „sunt fericit, pentru că am trecut un test” sau „mă simt nervos pentru că trebuie să vorbesc în fața clasei”).

După ce toți elevii au scris, profesorul îi invită să împărtășească în grup de ce se simt astfel și ce au făcut pentru a ajunge la acea stare emoțională.

Discuție: Elevii vor analiza cum le afectează emoțiile activitățile și relațiile, ce factori interni (gânduri, credințe) și externi (situații, oameni) influențează stările lor emoționale.

Beneficii: Îmbunătățirea conștientizării de sine și a înțelegerii emoțiilor proprii.

Activitatea 3. JURNALUL EMOTIILOR

Obiectiv: Promovarea auto-reflecției și gestionarea emoțiilor.

Cum se desfășoară:

Materiale: Caiet de jurnal sau foi de hârtie.

Instrucțiuni: La începutul fiecărei zile sau săptămâni, elevii scriu în jurnal cum s-au simțit, ce emoții au experimentat și cum le-au gestionat.

Elevii pot utiliza întrebări ghid pentru a reflecta asupra experiențelor lor: Ce emoție am simțit cel mai intens astăzi?

Ce s-a întâmplat care mi-a provocat această emoție?

Cum am reacționat la emoția respectivă? A fost o reacție pozitivă sau negativă? Ce aș putea face data viitoare pentru a gestiona mai bine această emoție?

Discuție: La sfârșitul unei săptămâni, elevii se pot împărtăși voluntar din jurnalele lor, discutând despre ce au învățat din reflecțiile lor și ce schimbări pot implementa în viitor.

Beneficii: Încurajează autoreflexia, dezvoltă abilități de auto-reglare și ajută elevii să învețe din experiențele lor emoționale.

Activitatea 4. CUM MĂ SIMT... DAR CE AȘ FACE?

Obiectiv: Încurajarea rezolvării problemelor și dezvoltarea empatiei.

Cum se desfășoară:

Materiale: Foaie de hârtie sau post-it-uri.

Instrucțiuni: Elevii sunt împărțiți în grupuri mici. Fiecare grup va discuta un scenariu emoțional, de exemplu:

„Ai avut un conflict cu un prieten și te simți foarte furios.”

„Ai un test important mâine și te simți foarte stresat.”

„Ai avut o ceartă cu un membru al familiei și te simți trist.”

Fiecare grup va analiza ce emoție este prezentă și va veni cu soluții pentru a gestiona acea emoție. De exemplu, „Dacă mă simt furios, pot să încerc să respir adânc și să mă gândesc calm la ce s-a întâmplat.”

Discuție: După ce grupurile au venit cu soluții, acestea le împărtășesc în fața clasei și discută ce soluții ar putea fi utile în viața lor.

Beneficii: Îmbunătățește abilitățile de rezolvare a problemelor, ajută elevii să găsească soluții pozitive pentru gestionarea emoțiilor și dezvoltă empatia.

Activitatea 5. TEATRUL EMOȚIONAL

Obiectiv: Exprimarea și înțelegerea emoțiilor prin jocuri de rol.

Cum se desfășoară:

Materiale: Niciun material specific, dar se pot utiliza costume simple sau obiecte pentru a ajuta la ilustrarea emoțiilor.

Instrucțiuni: Elevii sunt împărțiți în grupuri mici și primesc un scenariu în care trebuie să joace un rol ce implică o emoție puternică (ex. „ai pierdut un obiect important și ești foarte supărat”, „ai primit o veste bună și ești extrem de fericit”).

Fiecare grup va improviza o scenă, iar ceilalți colegi vor ghici ce emoție este exprimată.

După fiecare scenă, se discută despre cum s-au simțit elevii în timpul jocului de rol și ce ar fi putut face pentru a-și gestiona mai bine acea emoție.

Beneficii: Ajută elevii să înțeleagă emoțiile din perspective diferite, îmbunătățește exprimarea emoțiilor și crește empatia.

Activitatea 6. EMPATIA PRIN POVESTE

Obiectiv: Dezvoltarea empatiei și înțelegerea perspectivei celorlalți.

Cum se desfășoară:

Materiale: Foaie de hârtie sau o tablă pentru notițe.

Instrucțiuni: Fiecare elev va povesti o experiență personală emoțională (de exemplu, „Am avut o zi proastă la școală și m-am simțit abandonat de prieteni”).

După ce povestea este împărtășită, restul clasei trebuie să își imagineze cum s-ar simți dacă ar fi în locul acelei persoane. Elevii își pot împărtăși aceste simțuri și reacții.

Discuție: După fiecare poveste, se discută despre cum ar putea sprijini colegii în astfel de situații și ce ar putea face pentru a arăta mai multă empatie.

Beneficii: Îmbunătățește empatia, ajută elevii să se pună în locul altora și să își dezvolte abilități de sprijin emoțional.

Activitatea 7. CERCUL COMUNICĂRII EMOTIIONALE

Obiectiv: Îmbunătățirea abilităților de ascultare activă și comunicare eficientă.

Cum se desfășoară:

Materiale: O minge sau orice obiect care poate fi transmis între elevi.

Instrucțiuni: Elevii formează un cerc. Un elev va ține mingea și va vorbi despre o emoție pe care o simte în acel moment (ex. „Mă simt nervos pentru că trebuie să vorbesc în fața clasei”).

Restul grupului trebuie să asculte activ și să răspundă cu o reacție empatică (ex. „Îți înțeleg frica, și eu am avut aceleași emoții la început”).

După ce mingea se transmite și la alți elevi, se discută despre cum au reacționat la emoțiile exprimate și ce au învățat din ascultarea activă.

Beneficii: Îmbunătățește ascultarea activă, promovând comunicarea deschisă și empatică.

Activitatea 8. EXERCITIUL „FURIA CONTROLATĂ”

Obiectiv: Înțelegerea și gestionarea furiei.

Cum se desfășoară:

Materiale: Foaie de hârtie, pixuri.

Instrucțiuni: Fiecare elev scrie pe o foaie ce îi provoacă furie și cum își gestionează această emoție.

Grupul discută apoi despre modalitățile eficiente de gestionare a furiei (de exemplu, respirația profundă, discuțiile calmate, evitarea răspunsurilor impulsive).

Discuție: Elevii vor împărtăși cele mai bune tehnici pe care le folosesc pentru a rămâne calm atunci când sunt furioși.

Beneficii: Învăță să își gestioneze furia și să aplice tehnici de auto-reglare într-un mod constructiv.

Activitatea 9. EMOȚIILE ȘI CORPUL

Obiectiv: Conștientizarea legăturii dintre emoții și reacțiile fizice ale corpului.

Cum se desfășoară:

Materiale: Niciun material necesar, doar un spațiu unde elevii pot sta confortabil.

Instrucțiuni: Elevii sunt întrebați să își amintească momente în care au trăit emoții intense (frică, furie, fericire etc.) și să descrie cum le-au simțit la nivel fizic (de exemplu, „inima îmi bătea repede când eram nervos”).

Discuție: Se discută despre cum emoțiile influențează corpul și ce tehnici pot folosi pentru a reduce impactul acestora asupra stării fizice (de exemplu, prin exerciții de relaxare sau respirație).

Beneficii: Crește conștientizarea corporală și înțelegerea legăturii dintre emoții și reacțiile fizice.

Activitatea 10. SĂ ÎMPĂRTĂȘIM UN COMPLIMENT

Obiectiv: Crearea unui mediu pozitiv și încurajarea încrederii în sine.

Cum se desfășoară:

Materiale: Foaie de hârtie sau cartonașe.

Instrucțiuni: Fiecare elev scrie un compliment sincer despre un coleg (ex. „Îmi place cât de amabil ești cu ceilalți”).

Elevii își citesc completările și discută despre ce înseamnă să primești și să oferi complimente sincere.

Discuție: Se analizează cum complimentele pot influența starea de bine a unei persoane și cum se poate crea un mediu pozitiv și sprijinitor în clasă.

Beneficii: Creșterea încrederii în sine și a relațiilor pozitive între colegi.

Bibliografie/webografie:

- Băban, Adriana-*Consiliere educațională*, Editura Asociația de Științe Cognitive din România, 2009
- Goleman, D., *Inteligența emoțională*, Editura Curtea Veche Publishing, 2018
- <https://www.didactic.ro/>
- <https://edict.ro/importanta-dezvoltarii-inteligentei-emotionale-la-elevi/>