

STUDIU

ABILITĂȚILE EMOȚIONALE LA PREȘCOLARI

Prof. înv. preșcolar: ROTARU ANA-AURELIA
Liceul „Miron Cristea” , Grădinița Structura Filpea
Loc. Subcetate, Jud. Harghita

La vârsta preșcolară, copiii achiziționează peste 80% din abilitățile pe care le vor folosi mai târziu ca și adulți. Abilitățile emoționale dobândite la vârsta preșcolară, permit atât copiilor cât și adulților de mai târziu, să se adapteze la diferite contexte de viață. Studiile efectuate arată că abilitățile emoționale susțin dezvoltarea cognitivă în perioada preșcolară, dar și adaptarea la viața de școlar. Principalul indicator pentru adaptarea la viața de adult nu sunt notele obținute în școală sau potențialul cognitiv ridicat, ci abilitatea copiilor de a putea stabili relații cu cei din mediul apropiat.

Abilitățile emoționale ajută copilul să stabilească și să mențină relații cu cei din jur, fiind capabil să înțeleagă ce se întâmplă pentru a putea reacționa adecvat la o situație. Acest lucru presupune ca un copil să înțeleagă emoțiile și locul în care acestea sunt exprimate, să poată empatiza cu ceilalți și să îi sprijine.

În același timp, un copil cu abilități emoționale mai puțin dezvoltate tinde să manifeste mai frecvent emoții „negative” (de genul fricii sau furiei). Acest lucru își poate pune amprenta asupra capacității sale de concentrare pe activitatea desfășurată la un moment dat, de a urma sarcini de lucru, de a-și organiza munca, cu alte cuvinte asupra funcționării sale intelectuale. Chiar și în timpul jocului copiii trebuie să-și amâne anumite impulsuri și să respecte diferite reguli pentru a putea fi acceptat de ceilalți.

Competențele emoționale descrise de literatura de specialitate sunt:

- ***Recunoașterea și exprimarea emoțiilor;***
- ***Înțelegerea emoțiilor;***
- ***Reglarea emoțiilor.***

Cele mai frecvente comportamente asociate competenței copiilor de ***a recunoaște și exprima emoțiile*** sunt următoarele:

- Identificarea propriilor emoții în situații diverse;
- Să identifice emoțiile aștor persoane în diverse situații;
- Să identifice emoții asociate unui context specific;
- Să exprime empatie față de alte persoane;
- Să transmită verbal și nonverbal mesaje afective;
- Să recunoască emoții pe baza expresiei faciale.

Emoțiile furnizează o serie de informații persoanei care le trăiește, dar și celor cu care interacționează.

Competența de a ***înțelege emoții***, se manifestă prin următoarele comportamente ale copiilor:

- Să identifice cauza emoțiilor;
- Să numească consecințele emoțiilor într-o situație.

Astfel de comportamente presupun o evaluare inițială a mesajului emoțional transmis de celălalt și interpretarea acestuia prin prisma constrângerilor impuse de mediul social.

Competența de reglare emoțională se exprimă prin capacitatea de a folosi strategii de monitorizare a reacțiilor emoționale, de evaluare și modificare a lor cu scopul de a le adapta la situațiile cotidiene. O reglare adecvată a emoțiilor presupune dobândirea de către copil a unor abilități de genul: să tolereze frustrarea, să facă față fricii, să negocieze prietenia, să tolereze să stea singur, etc.

Toate cele trei abilități emoționale sunt dobândit, iar rolul adulților este de a facilita dezvoltarea lor. În acest sens, grădinița este un mediu propice în care educatoarele pot structura contexte de învățare care să faciliteze tocmai formarea unor astfel de abilități.

EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI:

1. Pentru a -i învăța pe copii să-și ***recunoască și să-și înțeleagă*** emoțiile li se poate cere să deseneze sau să povestească o întâmplare personală în care a trăit una din emoțiile prezentate de educatoare. Un rol important în descoperirea emoțiilor este încurajarea copiilor să reflecteze asupra a ceea ce simt. La intrarea în grădiniță dimineața, copiii sunt încurajați să spună

ce simt. Pe un panou sunt expuse fotografiile copiilor, iar lângă panou emoticoane cu diferite expresii faciale. În dreptul fotografiei sale copilul alege și așează emoticonul cu expresia care exprimă emoția pe care o simte în acea dimineață.

În grădiniță se pot organiza și desfășura activități prin care copiii să dobândească abilitatea de **reglare emoțională**, învățându-i comportamente sau strategii adecvate de exprimare a emoțiilor. Copiii trebuie încurajați să verbalizeze sau să deseneze ce simt. Ulterior se poate realiza o „carte” cu desenele lor intitulată *„Ce fac când mă simt...?”*

Educatorele pot invita copiii să se joace diferite jocuri pentru descoperirea emoțiilor, dar și pentru calmare. Se poate folosi jocul *„Broscuța țestoasă Țupi”*: *„Broscuța stă în carapace și se gândește: ei îi place să se joace cu prietenii ei de la grădiniță, dar câteodată se întâmplă unele lucruri care ei nu-i plac și atunci se înfurie. Când Țupi se înfurie, atunci lovește cu picioarele, țipă la cei din jurul său și prietenii ei nu mai vor să se joace cu ea. Cu timpul ea a observat că prietenii ei: crocodilul, alte broscuțe, pleacă când apare ea. Atunci Țupi a încercat să învețe cum să se poarte ca să nu-i supere pe prietenii ei. Se ascunde în carapace și lipește picioarele unul de celălalt, își pune bărbia în piept, iar câteodată închide ochii. Se gândește la o soluție sau la un mod mai bun de a se comporta cu prietenii ei, când este furioasă. De când Țupi se comportă așa, toți sunt fericiți și se pot juca din nou împreună. Prietenilor le place când le vorbește frumos și cere ajutorul doamnei educatoarei atunci când este supărată”*.

Educatorea poate prezenta câteva alternative pe care le va discuta cu copilul aflat în această situație și în final vor alege soluția cea mai potrivită. Când copilul va avea limbajul destul de bine dezvoltat pentru a formula singur soluția, educatoarea va recompensa progresul făcut de copil.

BIBLIOGRAFIE:

1. *„Dezvoltarea abilităților socio-emoționale la copii”*, suport de curs, Centrul Expert, UBB, Cluj-Napoca, 2006;
2. Revista Învățământul Preșcolar, nr. 1-2/2011.