



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI  
MINISTERUL MUNCII, FAMILIEI ȘI  
PROTECȚIEI SOCIALE  
AMPOSDRU



Fondul Social European  
POS DRU 2007-2013



Instrumente Structurale  
2007-2013



MINISTERUL  
EDUCAȚIEI  
CERCETĂRII  
TINERETULUI  
ȘI SPORTULUI

OIPOSDRU



Casa Corpului Didactic  
„Alexandru Gavra”  
Arad

# Tulburările afectiv-emoționale la vârsta preșcolară



## **Investește în oameni !**

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară 1 „Educația și formarea profesională în sprijinul creșterii economice și dezvoltării societății bazate pe cunoaștere”

Domeniul major de intervenție 1.3 “ Dezvoltarea resurselor umane din educație și formare”

Cod contract: POSDRU/19/1.3/G/22401

**Titlul proiectului: „Educație timpurie pentru toți”**

### **Beneficiar:**

Casa Corpului Didactic „Alexandru Gavra” Arad

### **Parteneri:**

Inspectoratul Școlar Județean Arad

Centrul Județean de Resurse și de Asistență Educațională Arad

Grupul Școlar „Sava Brancovici” Ineu

## *Tulburările afectiv- emoționale*



Sunt simple dereglări determinate de perturbări ale programului zilnic (nerespectarea orelor de odihnă, schimbarea colectivității, ambientului, nerespectarea orarului de masă, existența unei stări conflictuale în mediul familial, episoade febrile) care declanșează diverse manifestări.

### *Cum recunoaștem un copil cu tulburări afectiv-emoționale:*

- Nu răspunde afecțiunii oferite de părinți sau educatoare;
- Evită contactul vizual;
- Nu reușește să stabilească contact cu alte persoane;
- Pare să fie tot timpul în gardă sau îngrijorat;
- Caută alinare din partea străinilor;
- Pare nerăbdător;
- Refuză grădinița (apare refuzul verbal și/sau comportamental de a frecventa colectivitatea);
- Îi este frică să rămână singur;
- Respinge somnul singur sau departe de casă;
- Are coșmaruri în legătură cu separarea și chiar insomnii;
- Prezintă acuze în legătură cu dureri sau suferințe fizice (durere de cap, durere de burtică, etc.)

## Cu cine facem echipă?

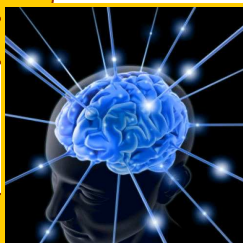
Atunci când în grupă aveți un copil cu tulburări afectiv-emoționale, cel mai important lucru este să explicați cu răbdare părintelui că este necesar să faceți echipă cu dânsul pentru a depăși problema copilului. Apelați la ajutorul asistentei medicale a unității pentru a exclude orice problemă de natură fizică. Cereți ajutorul psihologilor, a logopezilor și a altor specialiști pentru a colabora și a rezolva cu succes dificultățile întâmpinate cu acești copii.



## Ce gândește părintele...

De ce preferă să se joace singur ?

De ce nu-mi răspunde la mângâieri ?



De ce este nerăbdător ?

De ce nu mă privește în ochi ?

De ce solicită mai mult ajutor decât are nevoie în rezolvarea sarcinilor ?



## Ce putem spune părinților?

- Implicați-vă într-un grup de suport cu părinți sau îngrijitori care se confruntă cu aceeași problemă;
- Găsiți persoane care pot supraveghea copilul pentru ca dumneavoastră să aveți momente de liniște și relaxare, mai ales când situația devine critică;
- Solicitați ajutor medical de urgență dacă copilul devine violent;
- Asumați-vă sentimentele ambivalente pe care le simțiți pentru că la un moment dat ele sunt normale;
- Rezervați-vă timp pentru activități plăcute sau sport împreună cu copilul;
- Mențineți contactele sociale și prietenii;
- Familiarizați-vă copilul cu oamenii/ locul respectiv înainte de a-l lăsa singur la grădiniță sau în orice mediu nou!
- Învățați copilul să-și exprime emoțiile în cuvinte;
- Empatizați cu copilul și arătați-i că înțelegeți prin ce trece;
- Vorbiți cu copilul despre temerile lui pe un ton prietenos.





## Sugestii pentru educatoare

- Acceptați jucăria sau hainele preferate ale copilului în grădiniță;
- Susțineți copilul, reamintindu-i cât de curajos este;
- Discutați despre cum s-ar descurca într-o asemenea situație un personaj de poveste;
- Purtați discuții cu copilul din care el să înțeleagă că îi este acceptată și înțeleasă suferința, însă fără o simpatie exagerată;
- Încurajați copilul să își exprime sentimentele în cuvinte;
- Focalizați-vă împreună pe evenimentele pozitive care se vor produce la grădiniță;
- Evitați orice glumă sau ridiculizări ale simptomelor copilului;
- Evitați recompensarea copilului pentru a-l face să își mascheze supărarea;
- Folosiți terapia ocupațională!
- Toate frustrările și supărările lui pot fi verbalizate, comunicate și analizate; faceți-l pe copil să înțeleagă că este mai important să discute despre ce simte;
- Opriteți un acces de furie înainte ca acesta să ia amploare; vorbiți cu el despre cum se simte și ce este mai bine să faceți pentru a evita să fie trist și supărat;
- Nu cedați niciodată în fața șantajului; nu vă lăsați "ostatică" comportamentului lui; chiar dacă țipă, se tăvăleşte, plânge, lăsați-l să o facă, la un moment dat va ceda;

- Ridicați vocea rar; țipătul vă face să păreți o persoană mică, neputincioasă; explicați-le consecințele acțiunilor negative, apoi treceți mai departe;
- Atunci când regulile și așteptările dumneavoastră de la el sunt clare, nevoia de a manipula scade în intensitate; așadar, stabiliți reguli clare; puneți-l la curent cu ce se va întâmpla dacă încalcă regulile; stabiliți un plan "după faptă și răsplată" folosindu-vă de mici consecințe neplăcute pentru atunci când încalcă regulile și se comportă neadecvat – dar fără agresiune fizică sau verbală!



## Jocuri, tehnici, aplicații

### *Prin aceste jocuri urmărim:*

- Recunoașterea emoțiilor de bază după componentele nonverbale;
- Recunoașterea propriilor trăiri emoționale;
- Exprimarea verbală a emoțiilor;
- Înțelegerea emoțiilor prin identificarea cauzei acestora;
- Înțelegerea consecințelor emoțiilor în diferite situații;
- Strategii de reglare emoțională (de rezolvare a problemelor emoționale).

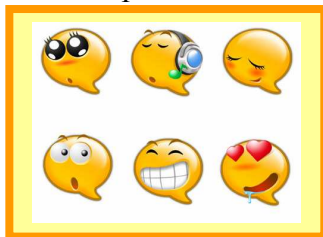
### **“Ghici ce simt eu?”**

Începeți jocul spunând: “haideți să ne jucăm de-a ghicitul: ghici ce simt eu acum? Uitați-vă la mine.” Arătați o figură fericită. Încurajați copiii să identifice după mimica feței ce simțiți. Dacă reușesc să identifice, încurajați-i spunând “bravo, sunteți foarte buni la jocul acesta.” și continuați cu mimarea unei alte emoții, până ce epuizați cele patru emoții de bază: fericire, tristețe, furie și

teamă. Dacă le-au recunoscut ușor pe toate, continuați cu emoții mai complexe: gelozie, rușine, încredere, surpriză etc. Acest joc ajută la recunoașterea emoțiilor după expresia nonverbală.

### “Roata emoțiilor”

Confecționați o roată împărțită în 8 secțiuni și desenați pe fiecare câte o față care exprimă o emoție. Copiii vor învăța pe rând și vor povesti despre situații în care ei au simțit emoția respectivă, să arate cum o exprimă, ce fac atunci când trec printr-o experiență de acel gen etc. Acest joc ajută la exersarea exprimării trăirilor emoționale.



### “Fețe în oglindă”

Confecționați cartonașe cu figuri care exprimă diferite stări emoționale și așezați-vă cu câte un copil în fața unei oglinzi. Copilul va alege pe rând câte un cartonaș și va exprima facial, cu tot corpul și cu vocea, starea respectivă, numind-o în final. La emoțiile mai complexe, ajutați-l exprimând întâi dumneavoastră emoția în oglindă. Acest joc este util pentru a ajuta copiii să își vadă în oglindă mimica pe care o vor asocia cu cuvântul ce desemnează emoția. Acest joc ajută la exprimarea verbală și nonverbală a emoțiilor.

### “Să facem cunoștință”

Copilul se prezintă în fața grupei, vorbește despre sine. Se va pune accent în special pe calitățile, faptele bune ale copilului pentru dezvoltarea stimei de sine.

### “Micii actori”

Într-o cutie vor fi puse mai multe figuri (fețe) care reprezintă cele 6 emoții pe care le cunosc cei de vârstă preșcolară: tristețe, bucurie, mirare, furie, frică, dezgust. Din cutie fiecare copil va



extrage câte o figură pe care o va vedea doar el, va mima în fața colegilor emoția sugerată de desen, iar aceștia vor trebui să o ghicească. Colegii trebuie să-l consoleze pe cel care mimează tristețea, să-l încurajeze pe cel care mimează frica sau teama, să-l felicite pe cel care mimează bucuria.

## **Poezie liniștitoare “Zicere de dimineață”**

În fiecare dimineață

S-avem gândul bun pe față (*treceam palmele peste față*),

Către soare să privim (*desfacem brațele în formă de cerc, privim în sus*),

Iubire să dăruim (*strângem brațele spre piept și apoi le desfacem*)

De gând rău să ne ferim (*mâna alungă gândul rău*),

S-adunăm doar bucurie! (*strângem brațele spre piept și apoi le desfacem*)

Și-n lume s-o răspândim! (*sărim în sus cu brațele desfăcute*),

Și-atunci orișice copil, în fiecare dimineață

Are gândul bun pe față! (*treceam palmele peste față*).

## **„Design-ul emoțiilor”**

Comunicarea emoțională simbolică sau indirectă se poate educa prin activități



diverse precum desenarea sau modelarea modului în care copiii simt emoțiile. După discutarea diferitelor emoții (gelozie, furie, bucurie, singurătate, teamă) în care copiii dau exemple de experiențe proprii cu astfel de emoții, puneți o muzică de relaxare în surdină, cereți-le să închidă ochii și să „vadă” cum se simt acum. Apoi spuneți-le să deseneze (sau să modeleze) imaginea care le-a apărut în cadrul „meditației” și să exprime artistic cum simt ei emoțiile, cum arată, ce formă au, ce culoare au.

## **„Identificarea sentimentelor”**

Prin această activitate urmăriți înțelegerea faptului că este important să avem sentimente și să vorbim despre ele. Aveți nevoie de câteva povestiri care să reliefeze dispoziții afective

diferite, farfurii de hârtie, creioane colorate, foarfece, bețișoare flexibile, lipici, nasturi pentru ochi, textile pentru păr, bețișoare pentru zâmbet, ochi, urechi. Citiți povestirea aleasă copiilor, încercând să prezentați expresii faciale distincte și modificări ale vocii concordante cu textul citit. De exemplu, urlați pentru furie, râdeți la bucurie etc. Cereți copiilor să creeze propria dispoziție sau sentimentele personale pe o farfurie de hârtie, astfel încât să obțină o față de păpușă. Înainte de a se apuca de treabă, puteți prezenta imagini din reviste cu fețe exprimând diferite sentimente, copiii trebuind să le identifice. Cereți la final copiilor să își prezinte fiecare produsul activității, spunând care sunt sentimentele lor și comportamentele asociate cu aceste sentimente.

### **„Inima zdrobită”**

Împărțiți fiecărui copil câte o inimă mare de hârtie colorată. Scrieți pe o foaie de flipchart 20 de comentarii jignitoare pe care copiii le-au auzit sau le-au folosit vreodată unii la adresa altora. De exemplu, “nu ai fost invitat”, “nu ai ce căuta cu noi” etc. Scrieți apoi 20 de afirmații pozitive, plăcute pe care ei le-au auzit sau le-au exprimat unii la adresa altora. Încurajați-i să se gândească la lucruri care-i ajută atunci când sunt speriați, singuri, furioși, excluși, nesiguri, etc. Apoi citiți-le lista cu cuvinte jignitoare. De fiecare dată când citiți o expresie dureroasă cereți copiilor să facă un pliu pe inima pe care o au în față. Inimile arata oarecum diferit dar toate sunt cu cicatrice.

Urmează să citiți lista cu expresii plăcute. Regulile sunt de data aceasta următoarele: după fiecare 5 lucruri plăcute auzite cereți elevilor să desfacă o îndoitură a inimii. Discutați despre faptul că e nevoie de cel puțin 5 lucruri plăcute pentru a șterge o remarcă negativă. Chiar dacă desfacem toate pliurile rămân urmele.

## Bibliografie

1. Elias, M., Tobias, S., Friedlander, B. (2007): *Inteligența emoțională în educația copiilor*, Ed. Curtea Veche, București;
2. Popescu, O. M., (2010): *Psihologia si psihoterapia copilului. Anxietatea la copil*, articol găsit la adresa [www.psihoterapia.eu](http://www.psihoterapia.eu);
3. Romila, A. (2003): *Manual de diagnostic și statistică a tulburărilor mentale*, ediția a IV-a, text revizuit, Ed. Asociației psihiatrilor liberi din România, București;
4. Vasile, C. (2009): *Anxietatea la copii*, articol găsit la adresa [www.despresuflet.ro](http://www.despresuflet.ro);
5. Vernon, A., (2006): *Dezvoltarea inteligenței emoționale*, Editura ASCR, Cluj-Napoca.



## EDUCAȚIE TIMPURIE PENTRU TOȚI

### **Echipa de elaborare a broșurii:**

Psiholog **Otilia Ardelean**

Psiholog **Emese-Roberta Bojin**

Psiholog **Mirela Borle**

Psiholog **Lavinia Petronela Caragia**

Psiholog **Fevronia Rodica David**

Psiholog **Mirabela Codruța Hanganu**

Psiholog **Doina Inklovits**

Psiholog **Maria Simona Miclăuș**

### **Echipa de coordonare:**

Profesor **Larisa Chițu**

Profesor **Raluca Martin**

Profesor **Emilia Sorîțeu**

### **Design broșură:**

Profesor metodist **Camelia Avramescu**

Titlul programului: Programul Operațional Sectorial pentru Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Titlul proiectului: „Educație timpurie pentru toți”

Editorul materialului: Casa Corpului Didactic „Alexandru Gavra” Arad

Data publicării: noiembrie 2010

*„Conținutul acestui material nu reprezintă în mod obligatoriu poziția oficială a Uniunii Europene sau a Guvernului României”*