

**ACTIVITĂȚI PENTRU EDUCAREA EMOȚIILOR ȘI OPTIMIZAREA
COMUNICĂRII**

Resursă educațională deschisă

Autor:

Prof. consilier școlar, OLARIU ANCA MIRABELA

*CENTRUL JUDEȚEAN DE RESURSE ȘI ASISTENȚĂ EDUCAȚIONALĂ
HUNEDOARA*

ACTIVITĂȚI PENTRU EDUCAREA EMOȚIILOR ȘI OPTIMIZAREA COMUNICĂRII

Emoțiile și gestionarea acestora reprezintă o provocare pentru persoanele de toate vârstele, pornind chiar de la cea mai fragedă vârstă. Emoțiile se definesc ca stări afective, de scurtă durată, care traduc un specific al relațiilor cu un obiect sau o situație, deci au un caracter situațional, și pot fi declanșate de o împrejurare reală sau de una imaginată.

Materialul de față propune zece activități pe tema dezvoltării și educării emoționale și a optimizării comunicării:

1. „*Antrenamentul emoțional*”

Elevii primesc sarcina de a scrie și analiza trei propoziții despre:

„Cum se simt?”: acasă, la școală, pe stradă; cu colegii, prietenii; când învață; când au un eșec/succes; când se relaxează; alte situații sau evenimente pe care le trăieșc.

Elevii vor da exemple de situații: când ești... fericit(ă); trist(ă); bucuros/oasă; stresat(ă); iubit(ă); plictisit(ă); sigur(ă) pe tine; temător/ oare (frică).

2. „*Ghicește emoția*”

Scop: dezvoltarea abilităților de exprimare a emoțiilor și de înțelegere a emoțiilor altor persoane.

Descriere: Fiecare participant primește o fișă pe care scrie denumirea unei emoții. Sarcina va consta în a spune unuia dintre colegii de grup ceva, așa încât să fie exprimată emoția de pe fișă, dar fără a o numi. Celălalt participant va trebui să ghicească ce emoție a fost exprimată. În caz de necesitate, se poate apela la ajutorul întregului grup.

Discuții: A fost ușor sau dificil să ghiciți emoțiile prezentate? De ce? În viața reală, cât de des sunteți în situația asta?

3. „*O mână*” de calități

Scop: facilitarea cunoașterii de sine și dezvoltarea abilităților de autoreglare și control emoțional.

Descriere:

- Se formează grupuri mici de elevi și li se distribuie câte o foaie mare.
- Propuneți grupurilor să deseneze pe foi o mână și să noteze pe fiecare deget câte o calitate, o trăsătură umană care este foarte utilă în viață.

- Invitați grupurile să prezinte opiniile lor și să le argumenteze.
- Reuniți grupurile mici și spuneți-le să realizeze același exercițiu, doar cu defecte, trăsături care fac dificilă viața oamenilor.
- Oferiți posibilitate grupurilor să facă schimb de păreri.
- Moderati o discuție cu participanții în baza următoarelor întrebări: Toate calitățile pe care le-ați enumerat se pot regăsi într-o persoană? De ce credeți asta? Dar cele negative? Care dintre trăsăturile menționate de voi credeți că vă caracterizează? Cum pot fi dezvoltate unele calități?
- Propuneți grupurilor mici sau întregii clase de elevi să alcătuiască o listă de pași pe care trebuie să-i întreprindă persoana care vrea să-și formeze anumite trăsături. Dacă se lucrează în grupuri, invitați-le să-și împărtășească rezultatele.

4. „Nu lăsa să sară capacul”

Materiale: Un borcan mic de sticlă cu capac care se înșurubează 10-20 de fâșii de hârtie roșie, un creion

Desfășurare: Cordonatorul activității va pune întrebarea fiecărui participant „Dacă ai fost vreodată furios?” sau „Dacă sunt persoane/evenimente/lucruri care te pot înfuria?”

- Fiecare participant este rugat să scrie tot ce îl înfurie pe bucățile separate de hârtie roșie.
- Arătați-i borcanul și explicați că, dacă ar fi să pună în borcan toate acele situații, ar fi atât de multă furie adunată acolo, încât presiunea ar putea să facă „să sară capacul”.
- Spuneți-i că îl veți ajuta să găsească modalități de a reduce numărul bucăților de hârtie astfel încât să nu mai fie atât de multă furie.
- Explicați-le că trebuie să înțeleagă că furia nu se întâmplă pur și simplu; se întâmplă pentru că el își spune că totul trebuie să fie corect, că întotdeauna trebuie să obțină ceea ce vrea, sau că lucrurile trebuie întotdeauna să fie așa cum vrea el.
- Ajutați-l să analizeze fâșiile de hârtie, pentru a vedea cum asemenea așteptări se regăsesc în situații reale.
- Ajutați-l să dispute fiecare pretenție, adresându-și întrebări cum ar fi „Totul trebuie să fie corect”, „Pot suporta dacă nu se întâmplă asta”, „Pot întotdeauna să obțin ceea ce vreau”.
- Explicați-i că atunci când se întreabă astfel, nivelul său de furie va scădea, devenind iritare, dezamăgire sau supărare.

- Pe măsură ce analizează fiecare situație, și este în stare să renunțe la pretenții, permite-ți să rupă în bucățele hârtia dacă a scăpat complet de furie, sau în jumătate, pentru a indica o reacție mai puțin intensă.
- După ce a terminat de analizat exemplele și începe să înțeleagă conceptul renunțării la pretenții pentru a reduce furia, spune-ți să pună restul benzilor de hârtie sau jumătățile, înapoi în borcan, subliniind că acestea nu vor mai face să sară capacul, pentru că și-a redus furia.

5. „*Emoțiile: adevărat sau fals?*”

Fișa *Afirmații despre emoții* :

1. Emoțiile joacă un rol important în adaptarea persoanei la un mediu nou.
2. Există un mod potrivit pentru a simți în orice situație.
3. A-i lăsa pe alții să-ți cunoască emoțiile este un semn de vulnerabilitate.
4. Emoțiile negative sunt distructive.
5. Alte persoane pot să judece mai bine emoțiile și sentimentele mele.
6. A-ți exprima emoțiile este un semn al lipsei de control al lor.
7. Cunoașterea, înțelegerea, exprimarea și controlul emoțiilor asigură supraviețuirea.
8. Emoțiile apar fără nici un motiv.
9. Unele emoții sunt ridicole și stupide.
10. Dacă prietenii nu aprobă modul meu de a reacționa, înseamnă că ar trebui să reacționez altfel.

6. „*Linia iubirii*”

Scop: creșterea gradului de exprimare a emoțiilor și sentimentelor precum și îmbunătățirea stimei de sine a celorlalți.

Materiale necesare: un plic mare pentru fiecare persoană, un set de 3-5 carduri pentru fiecare persoană, pixuri sau creioane și o bucată de sfoară

Descrierea activității: Elevii sunt împărțiți pe grupe. Fiecare copil din grup își scrie numele pe plic, îi face o gaură într-unul din colțuri și îl înșiră pe sfoară. Sfoara cu toate plicurile atârnată este agățată pe un perete sau între două scaune, astfel încât secțiunea ei din mijloc, cea cu toate plicurile înșirate, să atârne liber. Fiecare grup primește 4-5 cartonașe și creioane și fiecare membru al grupului este anunțat că de câte ori dorește, poate folosi cartonașele ca să scrie un comentariu

frumos sau un mesaj pozitiv despre un alt membru al grupului, după care introduce cartonașul scris în plicul cu numele colegului / colegei pentru care l-a scris. Copiii sunt încurajați să scrie mesaje pozitive pentru cât mai multe persoane. O altă variantă este ca fiecare copil să scrie un mesaj pozitiv, frumos, fiecărui membru al grupului. La un moment ales de cadrul didactic, fiecare copil poate să-și citească mesajele primite de el pe „linia iubirii”. De asemenea, când un copil trebuie să se mute cu familia, și trebuie să schimbe școala, sau trece printr-o experiență de viață negativă, se poate juca „linia iubirii” pentru ca acesta să poată pleca într-o atmosferă pozitivă.

7. „Cum să facem față situațiilor dificile prin relaxare”

Exercițiile de relaxare pot să ajute o persoană pentru a face față situațiilor dificile. Aceste tehnici pot fi folosite cu cei care au dificultăți în a-și controla furia.

Scop: realizarea unei liste cu 5 activități pe care elevii le preferă pentru relaxare

Învățarea tehnicii de respirație profundă .

Informații despre respirația profundă; planșa pe care să scrieți; markere.

Întrebații elevii:

- a. Ce este relaxarea?
- b. Cum vă relaxați când sunteți supărați?
- c. Care este metoda preferată?
- d. Credeți că dacă v-ați fi calmat într-o anumită situație ar fi fost mai bine?
- e. De ce?

Insistați asupra faptului că este important să învețe să se calmeze înainte de a răspunde unei provocări. Dacă o persoană nu este calmă când cineva o supără atunci șansele de a face față situației, folosindu-se de aptitudini personale, scad foarte mult. Insistați asupra faptului că una dintre metodele utile de a răspunde furiei este relaxarea. Cereți fiecărui elev să realizeze o listă cu principalele 5 activități care îl relaxează. Pentru elevii cu deficiențe, care nu citesc, realizați câteva desene reprezentative.

Tehnica relaxării prin respirația profundă: Încercați să vă asigurați că vă aflați într-o încăpere liniștită. Amintiți elevilor că nu vor găsi întotdeauna bucuria și „luxul”, unui spațiu liniștit, însă că dacă vor exersa tehnica, acest lucru nu îi va mai incomoda. Mulți consideră că prin tehnica relaxării se realizează o conectare profundă între minte și corp. Teoriile emoțiilor propun o interacțiune strânsă între starea emoțională și confortul sau disconfortul fiziologic. Când o persoană se înfurie, schimbările corporale conduc la o creștere a ritmului cardiac, a ritmului respirator, a tensiunii musculare, transpirație. În aceste condiții relaxarea conduce la conștientizare,

perceperea tensiunii musculare, creșterea abilității de a controla tensiunea, controlul activității autonome (respirație, bătăile inimii, circulația sângelui etc.), precum și a abilității de a controla activitatea cognitivă. Creșterea abilității de a dezvolta aceste deprinderi se reflectă în scăderea tensiunii musculare, a irascibilității, a emoțiilor negative, a anxietății, îngrijorării.

- Așezați-vă confortabil pe un scaun, într-o poziție confortabilă, cu mâinile și picioarele încrucișate. Spre exemplu, mâinile pot fi așezate pe abdomen.
- Inspirați aer în piept numărând până la 4, adânc, umplând stomacul cu aer. Atenție, trăgând aer în piept, stomacul este cel care își va mări volumul, încercați deci să umflați stomacul o dată cu respirația, până când aveți impresia că aveți o minge în abdomen. Nu umflați toracele, plămânii, ci abdomenul.
- Expirați aerul încet numărând până la cinci.
- Realizați această respirație de 3-5 ori până când simțiți că vă relaxați. Pentru îndepărtarea tensiunii încercați acest exercițiu zilnic, timp de 10-15 minute.

8. „M-au făcut să mă simt...”

Scop: explorarea sentimentelor sau emoțiilor pe care le generează diferite situații.

Descriere: Fiecare participant primește o fișă cu situații pe care o va completa. Apoi vor fi citite.

Discuții: De ați simțit așa? Puteați simți și altceva? În viața reală, cât de des vi se întâmplă să simțiți furie, tristețe? Fișă cu situații pe care elevii o vor completa:

Situații	M-au făcut să mă simt
Mi-a pus o poreclă	
M-a împins un coleg pe hol	
Fratele/sora m-a necajit în fața prietenilor lui/ei	
Fratele/sora nu mă lasă să mă uit la emisiunea preferată sau să mă joc la calculator	
Am luat o notă mică	
A trebuit să îmi refac tema	
Mama/bunica a țipat la mine	

9. „Cum mă simt și cum acționez?”

Scop: recunoașterea modalităților eficiente și neeficiente de control al emoțiilor, dezvoltarea abilităților de comunicare

Descriere:

- Propuneți participanților să-și amintească timp de câteva minute o situație în care au avut emoții negative puternice și cum s-au comportat.
- Invitați elevii să formeze grupuri mici, să discute situațiile amintite și să noteze emoțiile în fișa de lucru.
- Rugați membrii grupurilor să evalueze eficacitatea comportamentului pe care l-au avut sub influența emoțiilor și să le evidențieze pe cele optime. Fiecare grup își prezintă rezultatele.
- Fiecare participant va face o listă de 10 activități care îi produc satisfacție. Timp de câteva minute, participanții se vor plimba prin sală și vor lua cunoștință de conținutul listelor alcătuite de colegi.

Discuții: Cum v-ați simțit? Ce ați aflat nou? Ce concluzii puteți face? De ce depinde alegerea unei sau altei modalități de control al emoțiilor?

Emoții, sentimente	Conduite, acțiuni, exprimări verbale

Bibliografie:

1. Băban, A., 2009, Consiliere educațională. Ghid metodologic pentru orele de dirigenție și consiliere, Asociația de Științe Cognitive din România, Cluj, 2009
2. Călineci, M., C., coordonator, 2006, Consiliere educațională. Idei pentru orele de dirigenție și consiliere clasele V-VIII, Editura RAABE, București
3. Șovea, T, Parea, A, 2020, Dezvoltarea emoțională a elevilor din clasele primare, Tipografia din Bălți
4. Vernon, A., 2006, Dezvoltarea inteligenței emoționale. Educație rațional–emotivă și comportamentală, clasele IX – XII, Editura ASCR, Cluj Napoca