

LICEUL TEHNOLOGIC „RETEZAT” URICANI, 2024

JOCURI DE AUTOCUNOAȘTERE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ A COPIILOR

- activități pentru ciclul primar-



Autocunoașterea și dezvoltarea personală sunt esențiale pentru copii, deoarece le formează încrederea în sine, abilitățile sociale și emoționale, iar o bază puternică în aceste domenii îi ajută să facă față provocărilor și să-și gestioneze emoțiile.



„Procesul de dezvoltare personală este cheia dinamizării și eficientizării unei societăți deschise, bazate pe concurență și schimbare creatoare”

L. Mitrofan



Obiective specifice jocurilor:

- Să-și accepte și să-și exprime trăirile/părerile specific (subiective);
- Să accepte trăirile/părerile celorlalți, să-i asculte activ;
- Să experimenteze tehnici de relaxare și de energizare/activare psihomotorie;
- Să-și valorifice creativ erorile;
- Să accepte și să ofere feed-back privind comportamentele verbale și nonverbale în grup, fără a-și simți alterată stima de sine;
- Să conștientizeze și să exprime pentru ceilalți realizările și competențele (prin raportare la sine și la ceilalți);
- Să participe activ la construirea unui climat de grup favorabil deschiderii reciproce;



Jocul

- **Jocul** presupune multă plăcere, distracție și bucurie.
- E o activitate care îl implică pe copil în procesul de a face niște schimbări.
- **Jocul** include explorarea, experimentarea și abilitățile de rezolvare a problemelor.
- **Jocul** e un puternic proces de învățare și un proces necesar pentru creștere.
- **Jocul** poate atrage atenția copiilor asupra propriilor resurse și competențe și în același timp îi poate ajuta să dezvolte noi abilități pe care nu le-au avut înainte, înzestrându-i astfel mai bine pentru călătoria prin viață.



Tipuri de jocuri pe care le putem utiliza:

Jocuri de autocunoaștere

Imaginea din mintea mea:

- realizarea unui colaj de gânduri, cuvinte și imagini care le trec prin minte; umplerea unei cutii de pantofi cu obiecte care reprezintă părți ale personalității lor;
- crearea unei galerii foto sau a unui album de fotografii făcute de-a lungul copilăriei lor;
- imaginarea modului în care ar arăta mintea lor dacă ar fi un spațiu real.

Ar fi un dormitor confortabil? O poienită liniștită? Un magazin aiurit de jucării?

- Ce ar conține acest loc? Ce culori ar avea?

Copiii îl pot reprezenta sub formă de pictură, desen, sculptură sau colaj.



Jocuri de cunoaștere

Prinde mingea!

Jocul va decurge rapid. Elevii stau, formând un cerc. Un voluntar care stă în centru aruncă mingea în sus, spunând un prenume, apoi intră repede în cerc. Persoana numită va prinde mingea, înainte ca aceasta să cadă și va repeta procedura. Jocul continuă până când toți au prins mingea cel puțin o dată.

Prezentare fără cuvinte

Elevii formează perechi. Scopul activității este prezentarea reciprocă a partenerilor, dar fără cuvinte. Pot folosi mimica, desene, semne, gesturi, semnale, etc. Fiecare pereche are 2-3 minute de comunicare nonverbală.

La sfârșit, partenerul are posibilitatea să ghicească ce a dorit să-i comunice celălalt despre sine.



Jocuri de cooperare și comunicare

Conviețuirea în grup

Copiii primesc instrucțiunea să deseneze, descrie sau să confecționeze individual din materialele oferite (creioane, hârtie, foarfece, lipici etc.) un animal inexistent ori real, care le place mai mult.

Când toți au terminat, fiecare este invitat să-și prezinte animalul. Apoi, grupul este întrebat:

Trăsăturile voastre personale de caracter seamănă cu animalul confecționat? Dacă da, care trăsături se aseamănă?

Ce există în comportamentul vostru și lipsește la animalul confecționat?

Toate animalele urmează să se adune într-o haită și de acum înainte trebuie să învețe să trăiască și să lucreze împreună.

Vor alcătui niște legi ale haitei care să-i ajute să se descurce mai bine.



Jocuri de creativitate

1. Fișele cu povestiri

Grupul primește un set de fișe pe care este scris un adjectiv sau un substantiv. Fișele sunt întoarse cu fața în jos. Un membru al echipei alege o fișă și începe o povestire utilizând cuvântul notat pe ea. După un minut următorul copil ia o fișă cu un alt cuvânt și continuă povestirea.

2. Schițarea conturului unui creier

Creierul va fi împărțit pe secțiuni în funcție de lucrurile pe care le consideră importante, apoi le vor denumi și le vor colora diferit, ca și o hartă anatomică cu porțiunile creierului. De exemplu, dacă fotbalul persistă cea mai mare parte din timp în mintea cuiva persoana ar putea să coloreze o secțiune foarte mare, chiar în partea din față, pe care s-o denumească „fotbal”.

Dacă o persoană evită pe cât posibil să-și facă curat în cameră, ar putea să coloreze în negru o mică secțiune în partea de jos a creierului și s-o denumească „curățenie”.



Jocuri de energizare

1. Elefantul

Elevii formează un cerc. Un voluntar stă în mijloc și când arată spre cineva, strigă „Elefantul!”.

Acel participant va ridica ambele mâini la urechi. Vecinul din dreapta „elefantului” va ridica mâna dinspre „elefant” la urechea stângă a sa, în timp ce vecinul din stânga va ridica mâna apropiată de „elefant” la urechea dreaptă. Dacă unul din cei trei face o greșeală acoperind urechea care nu trebuie, sau folosind ambele mâini în loc de una, ori nu reacționează deloc, atunci respectivul participant va ieși în mijloc și va continua jocul.



2. Doctorul încurcătură

Participanții formează un cerc, ținându-se de mâini.

Un voluntar va fi „Doctorul încurcătură” și va părăsi sala pentru câteva minute. În acest timp ceilalți vor face tot ce le stă în puteri pentru a crea o încurcătură mare, trecând peste sau pe sub brațele celorlalți, dar fără a lăsa mâinile. Când cercul este suficient de încurcat, participanții strigă „**Doctorule încurcătură, vino și ne descâlcește!**”. „Doctorul” va veni și va încerca să descâlcească cercul, ghidând participanții să treacă peste sau pe sub brațele celorlalți pentru a rezolva problema.



Poveștile terapeutice

Au multe din caracteristicile importante ale comunicării eficiente:

- ☒ Sunt interactive;
 - ☒ Educă prin atracție;
 - ☒ Scurtcircuitează rezistența;
 - ☒ Trezesc și hrănesc imaginația;
 - ☒ Dezvoltă abilități de rezolvare a problemelor;
 - ☒ Creează posibilități pentru îndeplinirea obiectivelor;
 - ☒ Invită la o luare independentă a deciziilor;
- „Povestea furnicuței Maria”
- „Povestea vânătorii de comori”



Jocuri de relaxare

1. Steaua căzătoare

Obiectiv: Aducerea copiilor la o stare de relaxare

Activitate: Fiecare copil imită o stea de pe cer cu ajutorul propriului corp.

Pregătire: Alocați spațiul necesar fiecărui copil pentru a se întinde pe podea fără să se atingă de ceilalți colegi. Dacă este posibil, reduceți lumina din cameră.

2. Balansare

Această tehnică presupune imitarea mișcării unui pendul sau a unui leagăn. Mișcările principale sunt un du-te-vino, din față în spate sau de la dreapta la stânga. Partea corpului care trebuie să fie relaxată (de exemplu un braț, o gambă, capul, partea superioară a corpului) trebuie să fie destinsă, moale, legănându-se;



Strategii de relaționare cu copiii

Adunați cât mai multe informații legate de copiii din clasă!

Ascultați ceea ce vă spun copiii!

Discutați cu copiii și mesajele non-verbale!

Fiți creativi și implicați în joc!

Permiteți copiilor să „dirijeze”
jocul!

Lăudați creativitatea copiilor!

