

## Activități autocunoaștere și autoreglare emoțională

Profesor psihopedagog Tănase Ionela

- **Joc-exercitiu;**

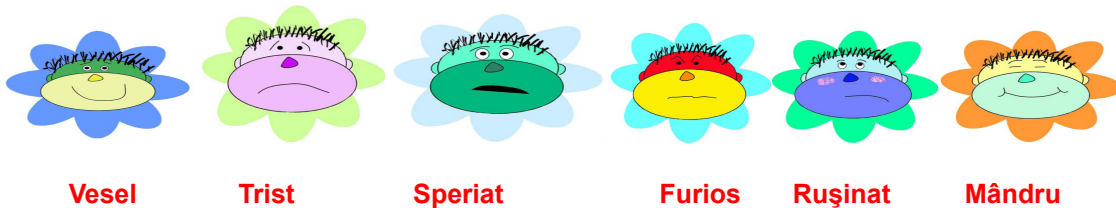
**Obiectiv:** -să identifice emoțiile de bază și emoțiile complexe ca (mândria, jena, rușinea, vinovăția);

- să dea exemple de situații în care a trăit aceeași emoție ca și personajul din imagine;

**Materiale:** cartonașe care ilustrează emoții;

**Mod de desfășurare:** Vor trebui să descrie imaginea și să spună cum se simte personajul. (trist, furios, speriat, vesel, mândru, jenat, rușinat, vinovat).

Fiecare copil poate să exemplifice cu o situație din viața lui în care s-a simțit la fel ca personajul din imaginea aleasă.



- **„Veverițele Masa, Dasa și Sașa”- poveste;**



Veverițele Mașa, Dașa și Sașa trăiau odinioară în Marile Păduri, împărțind o locuință într-un copac bătrân și trainic. În fiecare toamnă, cozile lor deveneau tot mai stufoase și blănițele lor tot mai dese: atunci știau că a sosit momentul să pornească țopăind prin Marile Păduri, în căutare de alune pe care să le mănânce în timpul iernii celei grele. Cum nu era destul loc în căsuța lor ca să încapă toate proviziile pe care le adunau, ascundeau mare parte din alune într-o scorbură de copac de pe partea cealaltă a pajiștii. Scorbura părea pustie și nelocuită, așa că era un depozit excelent pentru proviziile adunate.

Intr-o zi friguroasă de iarnă, Mașa, Dașa și Sașa se treziră flămânde, cu lumina soarelui palidă ca o lămâie pătrunzând în cămăruța lor. Se dezmeticiră bine, căscară și se strecurară din căminul lor cald în frigul necruțător al dimineții.

„Mi-e atât de foame, încât cred că aș fi în stare să mănânc un copac întreg plin de alune”, spune Mașa plescăind demonstrativ.

„Mi-e atât de foame, încât aș mânca un cal”, spune și Dașa țopăind de ici colo.

„Nu vorbi prostii: veverițele nu ar mânca niciodată un cal - doar suntem vegetariene”, spune imediat Sașa. „Și mai ales, nu vom mânca nimic dacă tot stăm aici gândindu-ne la ce am putea mânca”, continuă ea. „Hai să ne mișcăm!”

Acestea fiind spuse, Maşa, Daşa şi Saşa porniră de-a lungul pajiştii înzăpezite înspre copacul lor cu hrană. Ajungând ele cam la jumătatea drumului, se opriră îngrozite de o privelişte teribilă: niciodată nu le mai fusese dat să vadă ceva atât de uriaş, de groaznic, de ameninţător... Îşi dădură seama că drumul le era blocat de cel mai mare perete de zăpadă pe care l-au văzut vreodată: părea că ajunge până-n cer, fără început şi cu siguranţă fără capăt. Problema cea mai mare era fireşte, că cealaltă parte a zidului le părea de neatins.

Şi ce credeţi că au făcut ele atunci? Ce vă trece prin minte că ar fi putut face ele? O să vă dau un indiciu: au avut fiecare o *reacţie* diferită şi prin urmare, fiecare a *făcut* altceva.

Maşa era deja furioasă. Se gândea: Nu suport să văd zidul ăsta de zăpadă în faţa ochilor! NU ar trebui să se afle aici, nici n-a fost aici înainte. Nu suport să nu obţin ceea ce doresc. TREBUIE să ajung la alunele acelea! Le merit şi ar trebui să le am. Oricine a pus zidul ăsta aici în calea mea ar trebui să fie distrus. La ce se va mai ajunge aici pe pajiştea noastră dacă fiecare face după cum îl taie capul? Nu e drept ca zidul ăsta să fi apărut aici!” În timp ce Maşa gândea astfel, se tot învârtea în cerc până ce ameţi, apoi începu să lovească peretele cu lăbuţele şi cu capul, provocându-şi ditamai durerea de cap.

Daşa se deprimă, gândind: „Este groaznic şi oribil că peretele ăsta a apărut aici. Este cea mai groaznică treabă care mi s-ar fi putut întâmpla! N-o să mai ajung niciodată la alunele acelea. Adică ...ce spun eu, probabil că nu voi mai ajunge vreodată să mănânc. Peretele va rămâne aici pentru totdeauna, eu voi muri de foame şi totul e din vina mea. Ce prostie din partea mea să ascund alunele de partea cealaltă a pajiştii! Ar fi trebuit să-mi dau seama că așa ceva urma să se întâmple!” Daşa era așa de supărată pe ea însăși, încât se așeză în zăpadă în faţa peretelui, plângând şi smiorcăindu-se: „Nu-s bună de nimic! Chiar că nu-s bună de nimic!”

Saşa începu să-și spună: „Hmmm, un perete, cât de ciudat! Mi-ar plăcea să nu fie aici, pentru că mi-e foame și aş vrea să mănânc nişte alune, dar la urma-urmei e deja aici și nu văd de ce nu ar trebui să fie aici doar pentru că mie nu-mi place. E ghinion și nu-mi convine să am peretele ăsta între mine și alune, dar bosumflându-mă din cauza asta nu îl voi face să dispară și cred că treburile ar putea sta și mai prost, de fapt.”

Astfel Saşa decise să accepte că există peretele mai degrabă decât să se încapătâneze în dorința ei ca acesta să dispară, așa cum făcuse Maşa sau să facă din prezența lui o catastrofă așa cum reacționase Daşa. Ca urmare, ea nici nu s-a ales cu o durere de cap ca Maşa, de la lovitură dată în zid, nici cu degerături ca Daşa, din cauza șezutului în zăpadă. Era singura în stare să se gândească la ceea ce ar fi făcut în situația dată. Câte soluții ai putea să găsești pentru această problemă?

1. Să aștepti până ce soarele va topi zăpada.
2. Să sapi o groapă pe sub perete.
3. Să sapi o gaură prin perete.
4. Să te cațeri de cealaltă parte a peretelui.
5. Să încerci să ocolești peretele.
6. Să cauți alune altundeva.
7. Să te întorci acasă să verifici dacă nu am mai rămas ceva resturi de mâncare pe acolo.
8. Să te muți în regiuni mai însorite, fără zăpadă.
9. Să faci un foc pentru a topi peretele de zăpadă.

10. Să începi să mănânci zăpada.
11. Să adormi la loc, ca să vezi dacă nu cumva totul e doar un vis.
12. Să chemi alte veverițe ca să te ajute să sapi o gaură în perete.

Atunci Sașa le vorbi Mașei și Dașei: „Continuând în felul acesta, nu faceți decât să înrăutățiți situația! Nu vedeți că furia sau supărarea vă împiedică să găsiți o soluție la problemă?! Terminați și ajutați la săpat!”

Așadar, Mașa nu a mai lovit peretele și Dașa s-a oprit din plâns și cu toate au început să sape în zidul de zăpadă. În timp ce săpau, chițcăiau un cântec de lucru de-al veverițelor și aproape că începea să le facă plăcere munca aceasta. Mașa uită de furia ei, Dașa uită de supărare și Sașa rămase cu mintea trează și gata de a găsi soluția cea mai potrivită. Nu peste mult timp, erau deja de cealaltă parte a peretelui, îmbulzindu-se spre copacul unde ascuseseră alunele.

„Poate totuși nu vom muri de foame astăzi”, spuse Dașa.

„Da, dar sper să învățați o lecție din întâmplarea asta”, zise la rândul ei Sașa. *„Pentru veverițe furioase sau care se supără, nici alunele nu se scutură! Așa că dacă vreți mâncare, stați calme și raționale!”*

## **Discuții**

Discutați modul de reacție a celor trei veverițe față de aceeași situație

Ce au gândit?

Cum s-au simțit?

Ce au făcut?

- **Poveste Broșuța țestoasă Tobias a învățat cum să nu mai fie furioasă**

Într-o zi, Tobias s-a gândit că și-ar dori să se joace cu ceilalți prieteni ai lui, Pufi și Ami. El a pornit în căutarea lor și i-a găsit lângă lac. Pufi și Ami se jucau cu mingea, dar broșuța noastră vroia să se joace alt joc.

Eu propun să ne jucăm altceva ! Ce ziceți să ne jucăm de-a super-eroii ?

Păi asta ne-am jucat și ieri, a spus pisicuța Pufi.

Dacă vrei, poți să te joci cu mingea împreună cu noi, a zis cățelușa Ami.

N-am niciun chef de jocurile voastre. Dacă nu vreți să ne jucăm, atunci eu plec.

„Lasă că le arăt eu lor ! ” s-a gândit broșuța și a sărit într-o baltă, astfel încât toți ceilalți au fost murdăriți de noroi. „Dacă nu vor să se joace cu mine, atunci nu mai sunt prietenii mei “. Tobias s-a îndepărtat cu gândul de a mai găsi o modalitate să-și pedepsească prietenii pentru că nu au vrut să se joace de-a super-eroii.

Cum mergea broșuța prin pădure bosumflată și bombănind că nu are prieteni, s-a întâlnit cu Vulpoiul cel Înțelept. Vulpoiul s-a uitat atent la broșuță și i-a spus :

Văd că ești furios. Ce s-a întâmplat ?

Nimic, a spus broșuța pe un ton nepolitic.

Ei, dar ceva tot s-a întâmplat. Dacă nu s-a întâmplat nimic, atunci cum de ești furios?

Păi... aveți dreptate, domnule Vulpoi. Am vrut să mă joc cu prietenii mei, dar ei nu au vrut să fim super-eroi. Au vrut să se joace cu mingea. Și i-am împrôscat cu noroi.

Și asta este ceea ce-și dorești: să nu mai fie prietenii tăi?

După ce s-a gândit bine, Tobias a spus:

Eu vreau să fim în continuare prieteni.

Vulpoiul cel înțelept s-a uitat la Tobias cu atenție:

- Hai să-ți spun un secret. Nu am fost întotdeauna așa înțelept. Am învățat și eu multe lucruri de la o broască țestoasă.

- O broască țestoasă?! A întrebat Tobias mirat.

- Da, era o broască țestoasă foarte bătrână și înțeleaptă. Și eram furios ca și tine pe prietenii mei și ea mi-a spus cum aș putea să fac să nu mă supăr pe ei.

- Oauu! ... a strigat Tobias încântat. Și eu vreau să știu.

- Atunci când simți că te înfurii respiră adânc de trei ori... Acum facem împreună! (inspiră profund de trei ori). În timp ce respiri, îți imaginezi că aerul îți ajunge până în vârful degetelor și picioarelor.

- Doar atât? A întrebat broscuța Tobias nerăbdător.

- Stai, nu te grăbi! Acum imaginează-ți că intri în carapace...

- Asta e ușor, a spus broscuța cu mândrie.

- Acum gândește-te la motivul pentru care te-ai supărat...

- M-am gândit că sunt răi și nu mai sunt prietenii mei pentru că nu vor să se joace ce vreau eu.

- Acum gândește-te ce ai putea să faci ca să nu se supere pe tine? (înlocuirea monologului negativ).

Tobias s-a gândit o vreme, după care, bucuros, a anunțat că a găsit răspunsul:

- Știu. Cred că aș putea să le spun că eu prefer să mă joc cu altceva. Doar am și alți prieteni.

- Bravo! Sunt mândru de tine, a spus Vulpoiul. De acum înainte să nu uiți să fii și tu o broscuță înțeleaptă.

- Mulțumesc, domnule Vulpoi! Așa am să fac.

Tobias a pornit înapoi către lac, cu gândul să-și ceară scuze pentru modul în care s-a comportat și ca de acum înainte să încerce să fie un prieten adevărat.

### • „Povestea peștișorului curcubeu” –

În marele ocean trăia odată un pește curcubeu. Era cel mai frumos pește și era foarte mândru de asta. Solzii lui străluceau și aveau toate culorile curcubeului: roșu, albastru, verde, portocaliu, mov, galben. De aceea i se spunea peștele curcubeu.

Peștele curcubeu este foarte mândru de solzii lui. Ceilalți pești se învârteau în jurul lui și se minunau de cât de frumos este.

Într-o zi peștișorul albastru s-a apropiat de el

- Bună, pe mine mă cheamă peștișorul albastru, pe tine cum te cheamă?

- Pe mine mă cheamă peștișorul curcubeu.

- Ce haine frumoase ai! Îmi dai și mie un solz din hăinuța ta că îți dau și eu unul din hăinuța mea? Îmi plac foarte mult culorile pe care le porți tu! Eu am doar o singură culoare și mi-aș dori să port și eu o amintire de la tine.

- Cum să îşi stric eu frumuseţe de haină! Nu pot!

Peştele curcubeu s-a întors cu spatele şi a dat să plece.

- Stai nu pleca! Vrei să fim prieteni şi să ne jucăm împreună? Uite îţi ofer eu o amintire, un solz din hăinuţa mea!

- Cum să port eu un asemenea solz lipsit de culoare în haina mea strălucitoare? Tu nu vezi că nu se potriveşte? Păstrează-l că nu am nevoie! Eu nu mă joc cu peşti care au haine atât de ponosite şi de lipsite de culoare.

Peştişorul curcubeu i-a întors spatele şi a plecat mândru să înoate în altă parte.

Peştişorul albastru era foarte trist că peştişorul curcubeu nu îi primise darul şi nici nu dorise să se joace cu el.

- Nu-i nimic, o să merg în altă parte să caut alţi peştişori cu care să mă joc şi pe care să mi-i fac prieteni.

Peştişorul albastru a mers la un grup de peştişori plăţi care înotau puţin mai departe şi i-a întrebat dacă doresc să se joace cu el. Peştişorii plăţi i-au povestit că ei au dorit să se joace cu peştişorul curcubeu dar că el nu a acceptat deoarece nu-i place să se joace cu peştişori care arată atât de ciudat. Ei l-au primit cu drag pe peştişorul albastru în jocul lor şi au început să se joace împreună.

Pe zi ce trecea, peştişorul curcubeu se simţea din ce în ce mai trist. Nimeni nu mai venea să-l întrebe dacă vrea să se mai joace sau să împartă solzi. Ceilalţi peşti se jucau şi înotau bucuroşi cât era ziua de lungă.

Într-o zi peştişorul curcubeu în timp ce plângea că este singur şi că nu are nici un prieten întâlneşte caracatiţa cea înţeleaptă. Atunci i-a venit ideea că ar putea să ceară ajutorul caracatiţei.

- Doamnă caracatiţă sunt foarte trist şi am nevoie de ajutor. Nu am nici un prieten şi nici un peştişor nu mai doreşte să se joace cu mine.

Peştişorul curcubeu îi povesteşte ce s-a întâmplat cu câteva zile în urmă, cum a refuzat să împartă cu peştişorii din solzii lui strălucitori.

- Dragă peştişorului, cheia prieteniei constă tocmai în acest lucru: să împarţi cu ceilalţi din lucrurile tale şi să accepţi că ceilalţi sunt diferiţi de tine iar diferenţa nu înseamnă că sunt mai răi sau mai buni ci că fiecare este frumos şi bun în felul său.
- Doriţi să spuneţi că dacă voi împărţi cu ceilalţi din solzii mei voi avea şi eu prieteni?
- Exact. Cum te simţi când cineva împarte cu tine ceva de la el?
- Sunt fericit.
- La fel se simte şi celălalt când tu îi oferi ceva de la tine.
- Şi acum hai să găsim ceva frumos la ceilalţi. Vezi tu, tu te-ai născut cu solzii foarte frumoşi şi strălucitori. Alţi peşti chiar dacă nu au hăinuţa atât de frumoasă ca a ta cu siguranţă că au alte lucruri care pot să îşi placă la ei. Fiecare este frumos în felul lui. Pentru mama lor fiecare dintre ei este cel mai frumos. Hai să descoperi la prietenii tăi lucruri care îţi plac:
- Peştişorul albastru are ochii frumoşi
- Super, spune caracatiţa
- Peştişorii plăţi au aripioarele puternice şi graţioase în acelaşi timp.
- Acum hai să le spunem ce îţi place la ei şi să îţi faci prieteni.

Peștișorul curcubeu a plecat către grupul de peștișori care se jucau veseli puțin mai departe. A pus în aplicare toate sfaturile înțelepte pe care le primise de la caracatiță și în plus le-a oferit peștișorilor câte un solz din frumoasa sa hăinuța. Când a venit seara a plecat fericit acasă că și-a făcut mulți prieteni.

Material din cadrul proiectului **interjudețean "DEZVOLTAREA SOCIO-EMOȚIONALĂ A COPILULUI PREȘCOLAR - CONDIȚIE A REUȘITEI ȘCOLARE"**.