JOCURI PENTRU DEZVOLTAREA SOCIO-EMOȚIONALĂ

Prof. Ardelean Anamaria
Colegiul de Arte Baia Mare
Structura Grădinița cu P.P. nr. 8 Baia Mare
24.02.2026

Dezvoltarea socio-emoțională reprezintă fundamentul pe care se construiește întreaga personalitate a copilului, fiind factorul determinant pentru succesul școlar și adaptarea socială ulterioară. Pentru copiii cu nevoi specifice (TSA, ADHD, CES), înțelegerea și gestionarea propriilor trăiri, precum și descifrarea semnalelor sociale, nu sunt procese intuitive, ci abilități care trebuie predate cu răbdare, claritate și empatie. Prezentul material propune o serie de jocuri și strategii de intervenție concepute să transforme sala de grupă într-un spațiu sigur de învățare experiențială. Accentul este pus pe metode vizuale și predictibile, oferind educatorului instrumente practice pentru a sprijini autoreglarea, alfabetizarea emoțională și interacțiunea armonioasă, respectând ritmul unic al fiecărui copil.

Pentru copiii cu TSA, ADHD sau CES, jocurile socio-emoționale trebuie să fie predictibile, scurte și foarte vizuale. Ei învață cel mai bine prin acțiune directă și prin oglindirea comportamentelor.

Metode de Alfabetizare Emoțională: acestea ajută copiii să identifice și să numească ceea ce simt.

1.„Semaforul Emoțiilor" (Autoreglare)

Ideal pentru copiii cu **ADHD**, ajută la controlul impulsurilor și la înțelegerea intensității emoțiilor.

Materiale: trei cercuri mari (Roșu, Galben, Verde).

Cum se joacă: În cercul verde le voi spune copiilor că aici suntem calmi, vorbim încet, ne jucăm frumos.

În cercul galben le voi spune copiilor că aici începem să ne agităm sau să ne supărăm și că e timpul pentru o pauză/respirație.

În cercul roșu le voi spune copiilor că aici suntem foarte furioși/agitați și că e timpul să ne oprim, cerem ajutor, folosim o jucărie antistres.

Adaptare TSA: Folosește un cursor mobil pe care copilul să îl poată muta singur pentru a-ți arăta cum se simte în acel moment fără să folosească cuvinte.

1.Termometrul Emoțiilor (Vizual):

Materiale: panou cu culori, cleme de rufe cu poza copiilor.

Cum se joacă: Vom avea un panou cu culori (Verde = Calm, Galben = Neliniștit, Roșu = Furios). Fiecare copil va lua un cârlig de rufe pe care se află poza sa și îl pune pe culoarea corespunzătoare emoției care o are dimineața la sosirea în grupă.

Adaptare CES: Pentru acești copii vom folosi fotografii reale cu fețele copiilor exprimând acele emoții, nu doar culori.

2.Oglinda Magică

Materiale:o oglindă, jetoane cu emoții.

Cum îl jucăm: Copilul stă în fața oglinzii și educatoarea îi va cere: „Arată-mi o față veselă/tristă/uimită". Apoi copilul v-a imita în fața oglinzii emoțile.

Adaptare TSA: Educatoarea va merge cu copilul în fața oglinzii și îl va ajuta să observe detaliile fizice: „Când ești vesel, colțurile gurii merg în sus". „Când ești trist, colțurile gurii vor coborâ". „Câd ești uimit, vei avea gura deschisa."

Jocuri pentru Empatie și Interacțiune Socială : aceste jocuri antrenează „mușchiul" social și lucrul în echipă.

1.Jocul „Detectivul de Emoții"

Materiale:jetoane cu diferite situații

Cum se joacă: Vom avea la dispoziție jetoane cu diferite situații (exemplu: un copil care a pierdut o jucărie, un copil care primește un cadou).Apoi pentru fiecare jeton educatoarea va adresa o întrebare (exemplu: „Cum crezi că se simte el?").

Pentru copiii cu TSA, se va explica clar contextual imaginii(exemplu „Plânge pentru că jucăria s-a stricat. E trist".)

2.Pânza de Păianjen (Ghemul Prieteniei)

Materiale:cerc, ghem de lână

Cum se joacă: Copiii vor sta în cerc. Unul dintre ei va ține un ghem de lână, și va spune ceva frumos despre un coleg apoi va aruncă ghemul (păstrând capătul firului). Jocul se repeat până cnd toți copiii din grupă țin de ață, crându -se o rețea vizibilă care îi unește pe toți.

Adaptare pentru copiii cu ADHD: Educatoarea va trebui să păstrează ritmul alert și să se asigure că ghemul ajunge cât mai repede la toată lumea pentru a nu pierde atenția.

Tehnici de Autoreglare (Controlul Impulsurilor)

Sunt esențiale pentru copiii cu ADHD sau cei care se supraîncarcă senzorial.

1.Tehnica „Țestoasa"

Povestea: Educatoarea le va spune copiilor că atunci când simțim că ne vine să lovim sau să țipăm, ne retragem „în carapace". Educatoarea le va explica copiilor că trebuie să încrucișăm brațele la piept, să tragem aer în piept apoi să dăm aerul afară până ne liniștim.

Este o metodă excelentă de a opri un comportament impulsiv înainte să escaladeze.

2.Balonul de Săpun (Respirația):

Exercițiu: Educatoarea le va cere copiilor să își imagineze că au o baghetă de bule. Ei trebuie să sufle încet, „ca să nu spargă bula". Respirația profundă și lentă calmează sistemul nervos instantaneu.

În concluzie, implementarea acestor jocuri socio-emoționale depășește sfera simplei recreeri, devenind o formă de terapie educațională prin care copilul învață să „traducă" lumea interioară și pe cea înconjurătoare. Adaptările propuse - de la utilizarea cursorului mobil în schema semaforului, până la oglindirea detaliilor fizice ale unei emoții - transformă conceptele abstracte în experiențe concrete și accesibile.

Prin consecvență și prin validarea constantă a stărilor emoționale, putem ajuta copiii cu, TSA, ADHD, CES să își dezvolte reziliența și să clădească punți de comunicare cu cei din jur. Succesul acestor metode nu se măsoară doar în liniștea din momentul activității, ci în zâmbetul de încredere al copilului care reușește, treptat, să își gestioneze singur „carapacea" sau să folosească „bagheta de bule" pentru a regăsi calmul.