GHID PRACTIC PENTRU EDUCATOARE

Stima de sine a copilului cu CES la vârsta preșcolară

Autor: Prof. Bădescu Georgeta-Adelina

Grădinița „Hillary Clinton” București

27.05.2026

Acest ghid a luat naștere din experiența directă cu copiii din grupă mare, în cadrul cercetării pentru obținerea gradului didactic I. Pe parcursul anului școlar, am lucrat cu un grup de preșcolari între 5 și 6 ani, printre care doi copii cu cerințe educaționale speciale (CES), cu stimă de sine semnificativ scăzută și dificultăți de exprimare verbală și de relaționare. Am observat, pas cu pas, cum jocul bine ales și atitudinea educatoarei pot transforma nu doar comportamentul unui copil, ci și percepția lui despre sine. Ghidul nu este un document teoretic. Este o culegere de observații, strategii testate și instrumente simple, care pot fi folosite la grupă.

Ghidul se adresează:

- Educatoarelor care lucrează cu copii preșcolari cu CES (stimă de sine scăzută, dificultăți de relaționare, TSA, ADHD, întârzieri de limbaj);
- Educatoarelor care doresc să adapteze activitățile de la grupă pentru a include toți copiii:
- Cadrelor didactice care elaborează planuri individualizate de intervenție (PIP).

Cum recunoști un copil cu stimă de sine scăzută la grupă?

La vârsta preșcolară, stima de sine nu se măsoară prin note sau performanțe. Se vede în micile gesturi cotidiene: în modul în care copilul răspunde la o întrebare, cum reacționează când greșește, dacă se oferă sau nu să participe la un joc.

În tabelul de mai jos găsim semnele cel mai frecvent observate, ce pot indica și o interpretare:

Comportament observat	Ce poate semnifica	Cum intervenim
Refuză să răspundă în fața grupului	Teamă de judecată, experiențe anterioare negative	Adresează-i întrebări în particular sau oferă-i opțiunea de a arăta în loc să spună

Comportament observat	Ce poate semnifica	Cum intervenim
Spune frecvent *,,Nu pot!”, ,,Nu știu!”*	Stima de sine scăzută	Reformulează: *,,Hai să încercăm împreună. Eu cred că poți reuși!”*
Evită contactul vizual în momentele de evaluare	Anxietate, nesiguranță	Reduci contactul vizual direct. Lucrezi alături de el, nu față în față.
Plânge sau se retrage când greșește	Intoleranță la frustrare, teama de eșec	Normalizezi greșeala:*,,Greșeala ne ajută să învățăm! Putem repeta!”*
Nu participă la jocuri de grup din proprie inițiativă	Dificultăți de relaționare, teamă de excludere	Invitație caldă, directă. Rol simplu și clar în joc. Niciodată forțat.
Imită comportamentele colegilor, fără inițiativă proprie	Nesiguranță în exprimare proprie (frecvent la copii TSA sau cu stimă de sine scăzută)	Valorizezi momentele de inițiativă, oricât de mici.

Important:

Niciun semn izolat nu este suficient pentru a diagnostica o problemă. Observă pe o perioadă mai lungă (cel puțin 2–3 săptămâni), consemnează comportamentele și discută cu părinții și, dacă este cazul, cu un specialist (psiholog, logoped, profesor de sprijin).

Ce faci în primele zile cu un copil cu CES la grupă?

Primele zile contează enorm. Copilul cu stimă de sine scăzută sau cu CES scanează în permanență mediul: sunt acceptat? voi greși? mă va judeca cineva? Scopul tău, în această perioadă, nu este să îl faci să performeze, ci să îl faci să se simtă în siguranță.

Punem accent pe siguranța emoțională:

- Salută-l pe nume, cu zâmbet, la fiecare sosire. Numele rostit cu căldură îi transmite: *,,Ești văzut!”*
- Nu îl chema să răspundă în fața grupului. Pune-i întrebări în particular, în timp ce lucrați alături.
- Dacă refuză o activitate, nu insista. Spune: *,,E in regula. Ramai langa noi. Participarea poate veni mai tarziu.”*
- Oferă-i un rol mic și sigur în rutina zilnică (ex. aduce coșulețul cu creioane, deschide ușa la ieșire). Rolul îi dă sentiment de competență fără expunere.

Copiii cu CES au nevoie de predictibilitate mai mult decât ceilalți. Schimbările bruște, activitățile neașteptate sau tranzițiile rapide pot genera anxietate și retragere.

- Anunță ce urmează: Acum facem jocul, apoi mergem la masă, apoi ne odihnim.
- Folosește un panou vizual al programului zilei - ajută toți copiii, dar îi ajută în mod special pe cei cu CES sau TSA.
- Menține ritualizarea salutului de dimineață (Întâlnirea de dimineață) - același loc, aceeași succesiune, aceeași formulă de bun venit.
- Dacă un copil nu participă verbal, creează variante nonverbale: ridică mâna, arată pe o imagine, mimează.

Ce nu ajută:	**Ce ajută:**
• A-l chema în fața grupului când nu este pregătit. • A-l lăuda excesiv pentru lucruri banale - copilul simte că nu ești sincer. • A-l compara cu alti copii, chiar pozitiv: Uite cum face el - tu de ce nu poti? • A-i rezolva sarcinile când întâmpină dificultăți - îi confirmi că nu poate. • A ignora momentele de regres - acestea sunt informații, nu eșecuri	• Validarea efortului, nu doar a rezultatului: *Ai încercat!* • Prezența liniștită alături de el în momentele dificile. • Așteptarea fără presiune: Îți acord timp. Nu te grăbesc. • Sarcini cu grad de succes garantat la început - succesul construiește curaj. • Comunicarea constantă cu familia - progresele de acasă se reflectă la grupă.

Ce jocuri ajută și cum le adaptezi pentru CES?

Jocul este, la vârsta preșcolară, principalul instrument de dezvoltare - inclusiv a stimei de sine. Dar nu orice joc ajută un copil cu CES. Jocurile cu câștigători și pierzători, cu expunere verbală obligatorie sau cu sarcini prea complexe pot agrava nesiguranța.

Mai jos sunt activitățile testate la grupă, însoțite de adaptările specifice pentru copilul cu CES:

Nr.	Activitate	Scop / Ce urmărim	Adaptare pentru copilul cu CES
1	**Acesta sunt eu!**	Exprimare de sine, autoportret verbal și vizual. Copilul descrie ce îi place, ce face bine.	Oferă suport individual înainte de activitate. Oferă un model vizual (fotografii cu copilul). Acceptă răspunsuri nonverbale (desen, gest).

Nr.	Activitate	Scop / Ce urmărim	Adaptare pentru copilul cu CES
2	**Costumul de super-erou**	Identificarea calităților proprii. Fiecare copil alege un element de costum care îi reprezintă o putere.	Ajuți copilul să aleagă în particular, înainte de activitate. Sugerezi tu o calitate dacă el nu poate. Evitați expunerea publică forțată.
3	**Cutia cu creioane**	Cooperare, dialog în perechi în timp ce colorează împreună. Reduce presiunea atenției grupului.	Perechea este aleasă de tine - un copil empatic, calm. Sarcina comună e simplă și clară. Lauzi colaborarea, nu rezultatul.
4	**Misiunea secretă**	Încredere în sine prin sarcini mici, realizabile. Copilul primește o misiune personalizată (ex. *„Azi ești responsabil cu cutia de creioane!”*).	Misiunile sunt adaptate nivelului copilului. Niciun eșec public. Misiunea este un secret pozitiv.
5	**Ce animal ai vrea să fii?**	Proiecție, explorare identitară. Copilul vorbește prin intermediul animalului, nu despre sine direct.	Permite răspunsuri nonverbale (mimează animalul). Nu insistați pe explicarea alegerii. Validați orice răspuns.
6	**Jocul oglinzii**	Imitare reciprocă în perechi. Dezvoltă conștiința de sine, coordonarea, relația cu celălalt.	Perechea cu un adult sau cu un copil atent. Ritmul lent. Nicio presiune de performanță.
7	**Povestea personajului meu**	Copilul creează un personaj (din plastilină, desen, cuburi) și îi inventează o poveste.	Suport verbal din partea educatoarei. Acceptă povești scurte, fragmentate. Valorizează orice contribuție.

Principii generale de adaptare a jocului:

- **Succesul garantat la început.** Prima dată când un copil cu CES participă la o activitate, asigură-te că poate reuși ceva. Un mic succes deschide ușa!
- **Opționalitate, nu obligativitate.** Invită, nu impune. Dacă vrei, te poți alătura. Libertatea de a alege reduce anxietatea.
- **Lucrul în pereche înainte de grup.** Un copil lucrează mai ușor cu un singur coleg decât cu toată grupa. Pereche aleasă cu grijă, un copil empatic, calm.
- **Răspunsuri alternative.** Desen în loc de vorbire, mimică în loc de cuvinte, arătare în loc de formulare. Toate formele de comunicare sunt valide.

Cum implici părinții?

Stima de sine se formează în egală măsură acasă și la grădiniță. Fără implicarea familiei, intervenția educatoarei are efect limitat. Iată câteva strategii simple pentru a construi o punte reală cu părinții:

- *Mesajul săptămânal pozitiv*. Trimite un mesaj scurt (WhatsApp) în care menționezi un lucru specific bun din săptămână. Părinții simt că ești atentă, copilul se simte văzut.
- *Întâlnire de parteneriat, nu de raportare*. Prima întâlnire cu părinții copilului cu CES nu ar trebui să fie o listă de probleme. Începe cu ce funcționează bine, apoi discutați împreună despre ce se poate face acasă.
- Jocuri recomandate pentru acasă. Sugerează jocuri simple pe care părinții le pot face cu copilul: jocuri de cooperare (domino, puzzle), povești în care copilul alege finalul, activități creative fără evaluare.
- *Validați efortul părinților*. Creșterea unui copil cu CES este epuizantă. Recunoașterea efortului lor, chiar cu o simplă frază, consolidează parteneriatul.

Model de mesaj pentru părinți:

Bună ziua! Voiam să vă spun că astăzi [numele copilului] a participat la un joc în pereche și a colaborat frumos cu colega lui. A zâmbit când l-am lăudat, a fost un moment special pentru noi toți. Continuați acasă să îl încurajați să încerce lucruri noi, chiar dacă nu îi iese perfect din prima. Îl ajută enorm.

Cum urmărești progresul?

Intervenția fără observație sistematică rămâne la nivel de intenție. Iată câteva instrumente simple, realizabile în contextul real al grădiniței:

- Fișa de observație comportamentală

O foaie simplă, completată o dată pe săptămână, cu 4–5 itemi observați (participă la activități, răspunde la întrebări, colaborează cu un coleg, reacționează la greșeală, inițiază interacțiuni). Nu are nevoie să fie formală, un tabel cu bifă sau calificativ (A = atins, D = în dezvoltare) este suficient.

- Portofoliul copilului

Păstrează câteva lucrări reprezentative pe parcursul modulului. Progresul vizibil în desen, în complexitatea construcțiilor sau în participarea verbală este o dovadă concretă de evoluție, pentru tine, pentru părinți și pentru specialist.

- Notița de teren sau caietul de observații

Un caiet mic, în care notezi după fiecare zi una-două observații relevante: Azi a cerut el primul randul la spalat mainile. A refuzat jocul de grup, dar a lucrat 10 minute la Constructii. Aceste notite devin inestimabile cand elaborezi un PIP sau când discuți cu specialistul.

- Semnal de alarmă- când trimiți la specialist:
- Comportamentul de retragere sau de evitare persistă mai mult de 6 săptămâni, în ciuda intervențiilor;
- Copilul prezintă crize frecvente (plâns intens, agresivitate față de sine sau colegi) care nu pot fi gestionate în grup;
- Familia semnalează că problemele se manifestă și acasă, în relația cu frații sau cu alți adulți;
- Există suspiciune de TSA, ADHD sau alte dificultăți nespecificate, psihologul sau medicul de familie poate orienta către evaluare.

Concluzie

Copilul care spune *„Nu pot!”* înainte să încerce nu are lipsă de talent - are lipsa de experiențe de succes. Rolul tău, ca educatoare, nu este sa îi elimini dificultățile, ci să îi construiești curajul de a le înfrunta, pas cu pas, în siguranță.

Fiecare joc bine ales, fiecare moment în care l-ai lăudat pentru efort, fiecare zi în care s-a simțit văzut și acceptat, toate acestea se adună. Uneori nu vei vedea rezultatele imediat. Dar ele există.

Cel mai important lucru pe care îl poți face pentru un copil este să crezi în el mai mult decât crede el însuși.

Bibliografie:

- Curriculum pentru Educație Timpurie, MECTS, 2019
- Vanistendael, S. & Lecomte, J. (2000). Le bonheur est toujours possible. Paris: Bayard.
- Mruk, C. J. (2006). Self-Esteem Research, Theory and Practice. New York: Springer.
- Vygotski, L. S. (1978). Mind in Society. Cambridge: Harvard University Press.
- Ordinul nr. 1985/2016 privind aprobarea metodologiei pentru evaluarea și intervenția integrată în educația copiilor cu CES
- Ghid de bune practici pentru educație incluzivă, UNICEF România, 2020