METODE ȘI JOCURI PENTRU DEZVOLTAREA SOCIO-EMOȚIONALĂ

Prof. Bălan Florina
Grădinița PP. Giroc
09.02.2026

Dezvoltarea competențelor socio-emoționale (empatie, autoreglare, cooperare, încredere, rezolvarea conflictelor etc.) este esențială în educație și formarea personală.

Metode și jocuri pe care se poți folosi – potrivite atât în școală, cât și în activități extracurriculare sau ateliere pentru copii și adolescenți.

1. Metoda povestirii și a discuției dirijate

- Povestirile (reale sau ficțiune) oferă modele de comportament și contexte emoționale.
- După lectură, se discută emoțiile personajelor, deciziile luate, alternativele posibile etc.
  - *Exemplu:* „Ce a simțit personajul când s-a întâmplat asta? Tu ai pățit ceva asemănător?”

2. Metoda jocului de rol

- Elevii interpretează diferite situații sociale (ex: un conflict, o situație de ajutor, cooperare, cerere de iertare).
- Ajută la dezvoltarea empatiei, ascultării active, autocontrolului și înțelegerii diversității emoționale.

3. Învățarea prin cooperare

- Lucrul pe echipe mici cu sarcini comune (ex: afișe, proiecte tematice, jocuri de construcție).
- Dezvoltă spiritul de echipă, comunicarea, încrederea și responsabilitatea comună.

4. Tehnica „cercul de încredere”

- Copiii stau în cerc și împărtășesc emoții, experiențe sau recunoștințe (de exemplu: „Astăzi sunt recunoscător pentru…”).
- Creează un climat pozitiv și siguranță emoțională.

5. Metoda reflecției și jurnalului emoțional

- Elevii scriu sau desenează cum s-au simțit într-o zi sau într-o situație.
- Ajută la dezvoltarea conștientizării emoțiilor și vocabularului emoțional.

JOCURI PENTRU DEZVOLTAREA SOCIO-EMOȚIONALĂ

1. „Roata emoțiilor”

- Se confecționează o roată cu emoții (bucurie, frică, furie, rușine, tristețe etc.).
- Copiii o învârt și povestesc o situație în care au simțit acea emoție.

2. „Oglinda”

- În perechi: unul exprimă o emoție (prin gest sau expresie facială), iar celălalt o imită.
- Crește capacitatea de recunoaștere și reflectare a emoțiilor celorlalți.

3. „Semaforul emoțiilor”

- Verde = mă simt bine, Galben = sunt neliniștit, Roșu = sunt furios/trist.
- Copiii arată culoarea corespunzătoare stării lor la începutul și finalul activității.

4. „Povestea din 3 emoții”

- Participanții primesc 3 emoții (ex: teamă, surpriză, bucurie) și trebuie să creeze o scurtă poveste care să le includă.
- Dezvoltă creativitatea și înțelegerea tranziției între emoții.

5. „Cutia complimentelor”

- Fiecare participant scrie un compliment sau un mesaj pozitiv pentru un coleg.
- Favorizează respectul, încrederea și stima de sine.

6. „Construcția podului”

- Două echipe trebuie să comunice și să coopereze pentru a construi „un pod” din materiale simple (hârtie, bețe).
- Accent pe colaborare, negociere și gestionarea diferențelor.

7. „Termometrul emoțiilor”

- Elevii marchează pe o scală emoțională (0–10) intensitatea unei emoții într-o situație („Cât de furios ai fost?”).
- Contribuie la conștientizarea și reglarea emoțiilor.