Metode și jocuri pentru dezvoltarea socio-emoțională în învățământul special și incluziunea școlară

Prof.înv.primar Badea Mariana-Mirela

Școala Gimnazială „Spiru Haret”, Branișstea, jud. Dâmbovița

20.11.2025

Scopul și aplicabilitatea materialului

Materialul de față își propune să ofere cadrelor didactice, consilierilor școlari și educatorilor speciali o serie de metode și jocuri accesibile, adaptate nevoilor elevilor din învățământul special și din mediile incluzive. Scopul este de a sprijini dezvoltarea socio-emoțională a copiilor, îmbunătățind abilitățile de comunicare, autoreglare, colaborare și gestionare a emoțiilor. Activitățile pot fi aplicate atât în cadrul orelor de dezvoltare personală, cât și în momente de lucru individual sau în grupuri mici, contribuind la crearea unui climat pozitiv, sigur și stimulativ pentru toți elevii. Materialul este util și în programele de intervenție personalizată.

Introducere

Dezvoltarea socio-emoțională reprezintă fundamentul evoluției armonioase a copilului, influențând semnificativ adaptarea școlară, relațiile cu colegii și succesul educațional. În învățământul special și în incluziunea școlară, această dezvoltare capătă o importanță sporită, întrucât mulți copii se confruntă cu dificultăți în recunoașterea emoțiilor, autoreglare, interacțiune socială sau comunicare. De aceea, utilizarea unor metode și jocuri adaptate nivelului lor de înțelegere și particularităților individuale este esențială.

Activitățile socio-emoționale bazate pe joc permit elevilor să învețe într-un mod plăcut, sigur și motivant. Jocul facilitează învățarea naturală, reduce stresul, stimulează creativitatea și le oferă copiilor oportunitatea de a exersa comportamente adecvate într-un cadru controlat. Prin metode de învățare activă, cadrele didactice pot contribui la creșterea responsabilității personale, îmbunătățirea relațiilor sociale și consolidarea stimei de sine.

1. Metode eficiente pentru dezvoltarea socio-emoțională

1.1. Metoda modelării (modeling)

Modelarea presupune prezentarea unor comportamente adecvate de către adult sau de către un coleg, astfel încât elevul să le poată observa și imita. Această metodă este extrem de eficientă în învățământul special, mai ales pentru elevii cu tulburări din spectrul autist, dificultăți de învățare sau ADHD. Educatorul poate demonstra, de exemplu, cum se cere ajutorul, cum se exprimă calm o nemulțumire sau cum se oferă feedback pozitiv.

1.2. Învățarea prin rol (role-play)

Prin jocul de rol, copiii experimentează situații sociale reale într-un mediu sigur. Această metodă este utilă pentru dezvoltarea empatiei, pentru gestionarea conflictelor și pentru exersarea limbajului social. În contextul incluziunii, role-play-ul consolidează înțelegerea diversității și a perspectivelor celorlalți.

1.3. Metoda poveștilor sociale (social stories)

Poveștile sociale sunt texte scurte, ilustrate sau scrise, care descriu situații sociale, comportamente așteptate și emoții. Ele sunt folosite frecvent în intervenția cu elevi cu autism, dar sunt eficiente pentru toți copiii care au nevoie de structură și predictibilitate. Poveștile pot explica de exemplu „Cum îmi fac un prieten?”, „Ce fac când mă supăr?” sau „Cum mă pregătesc pentru o schimbare?”.

1.4. Metoda cooperativă

Învățarea prin cooperare presupune împărțirea elevilor în grupuri mici, unde fiecare are un rol clar.

Această metodă:
– dezvoltă sentimentul de apartenență;
– încurajează asumarea responsabilităților;
– stimulează interacțiunea pozitivă între elevi tipici și elevi cu CES (cerințe educaționale speciale).

Este esențială pentru crearea unui mediu incluziv, în care fiecare copil se simte acceptat și valoros.

1.5. Tehnici de management emoțional

Printre cele mai utilizate se numără respirația conștientă, exercițiile de relaxare, mindfulness-ul adaptat vârstei, „termometrul emoțiilor” sau „semaforul emoțional”. Acestea ajută elevii să învețe să identifice și să regleze emoții puternice, să gestioneze anxietatea și să își mențină autocontrolul.

2. Jocuri pentru dezvoltarea socio-emoțională

2.1. „Roata emoțiilor”

Scop: recunoașterea și exprimarea emoțiilor.

Se folosește o roată colorată pe care sunt reprezentate fețe emotive (bucurie, tristețe, furie, teamă, surpriză, calm). Elevii învârt roata și povestesc o situație în care au simțit emoția indicată. Pentru elevii cu dificultăți de limbaj se pot folosi pictograme sau gesturi.

2.2. „Cutia calmului”

Este o cutie personalizată care conține obiecte ajutătoare pentru autoreglare: mingi antistres, cartonașe cu exerciții de respirație, imagini liniștitoare, puzzle-uri mici. Jocul constă în alegerea obiectului potrivit atunci când copilul simte că se înfurie sau este copleșit. Este util în incluziune deoarece le oferă tuturor elevilor un instrument comun de autoreglare.

2.3. „Ștafeta complimentelor”

Elevii stau în cerc și își transmit o minge moale, iar cel care o primește oferă un compliment colegului din dreapta. Jocul consolidează relațiile, crește stima de sine și încurajează observarea calităților celorlalți. Este adaptabil pentru elevii cu CES, prin utilizarea unor cartonașe cu exemple de complimente.

2.4. „Semaforul emoțiilor”

Elevii primesc trei cartonașe: roșu (furie), galben (tristețe sau teamă), verde (liniște). Profesorul descrie diferite situații, iar elevii ridică semaforul corespunzător. Activitatea ajută la identificarea emoțiilor și la discutarea strategiilor de gestionare.

2.5. „Constructorii prieteniei”

Pe grupe mici, copiii construiesc împreună o structură din cuburi sau LEGO. Fiecare are o responsabilitate, iar la final discută ce a funcționat bine, cum s-au ajutat și cum au comunicat. Jocul dezvoltă cooperarea și integrarea elevilor cu cerințe speciale în activități de echipă.

2.6. „Jurnalul emoțiilor cu pictograme”

Elevii notează sau lipesc imagini cu emoții într-un caiet zilnic. Această activitate este utilă mai ales în învățământul special, deoarece vizualizarea emoțiilor îi ajută pe copii să conștientizeze trăirile lor și să le exprime mai ușor.

3. Concluzii

Metodele și jocurile prezentate constituie instrumente eficiente pentru sprijinirea dezvoltării socio-emoționale în contextul învățământului special și al incluziunii școlare. Ele permit adaptarea activităților la nivelul fiecărui copil, oferind oportunități de exersare a comportamentelor pozitive într-un cadru sigur, predictibil și stimulativ. Prin integrarea acestor strategii în rutina educațională, cadrele didactice contribuie la crearea unui mediu incluziv, în care toți elevii — indiferent de particularități — pot învăța, comunica și se pot dezvolta armonios.