Metode și jocuri pentru dezvoltarea socio-emoțională a copiilor din învățământul primar

Prof. consiliere școlară- Bursuc Cleopatra Brîndușa
Liceul Tehnologic Nisiporești
Noiembrie 2025

Dezvoltarea socio-emoțională a copiilor din învățământul primar este esențială pentru succesul lor școlar, pentru calitatea relațiilor interpersonale și pentru formarea unei identități sănătoase. O școală care investește în această latură îi pregătește pe copii nu doar pentru performanță academică, ci și pentru viață. Dacă ne dorim adulți echilibrați și responsabili, trebuie să punem bazele încă din primii ani de școală.

În această perioadă, din învățământul primar, copilul nu doar acumulează cunoștințe academice, ci își modelează și modul în care interacționează cu ceilalți, își exprimă emoțiile și se percepe pe sine însuși. De aceea, școala are datoria de a acorda aceeași importanță dezvoltării socio-emoționale precum o acordă învățării cognitive.

1. Metode pentru dezvoltarea socio-emoțională:

1.1. Învățarea prin joc

Copiii exersează emoțiile, comunicarea și cooperarea în contexte ludice.

Exemplu: Jocuri de rol în care ei interpretează situații de prietenie, conflict sau colaborare.

1.2. Brainstorming emoțional

Elevii sunt invitați să exprime idei, soluții sau emoții fără a fi judecați.

Exemplu: „Ce putem face când un coleg este trist?”

- Elevii propun soluții: oferim ajutor, vorbim, oferim un desen etc.

1.3. Discuția dirijată (cercul emoțiilor)

Se formează un cerc, iar fiecare copil are ocazia să vorbească.

Exemplu: „Azi mă simt… pentru că…”

- Copiii folosesc un obiect-simbol (minge moale) pentru a vorbi pe rând.

1.4. Modelarea (exemplul personal al adultului)

Profesorul arată cum se gestionează emoțiile, cum se cere ajutor, cum se comunică respectuos.

Exemplu: „Sunt puțin îngrijorat că nu merge proiectorul, așa că respir adânc și încerc o altă soluție.”

1.5. Povestirea și literatura emoțională

Folosirea povestirilor pentru a discuta despre personaje, emoții, alegeri.

Exemplu: După povestea „Elefantelul curajos”, copiii discută: „Ce emoții a trăit personajul? Ce ai fi făcut tu?”

1.6. Lucrul în echipă

Activități în grupuri mici pentru dezvoltarea cooperării.

Exemplu: Construirea unei machete, a unui afiș sau a unui puzzle în echipă, cu roluri împărțite.

1.7. Tehnici de mindfulness și respirație

Ajută copiii să își regleze emoțiile și concentrarea.

Exemplu: „Respirația florii”: copilul „miroase floarea” (inspiră) și „suflă lumânarea” (expiră).

2. Jocuri pentru dezvoltarea socio-emoțională:

2.1. „Roata emoțiilor”

Copiii învârt o roată cu emoții: fericire, furie, teamă, tristețe, surpriză etc.
După ce se oprește acul pe o emoție, copilul:

- descrie când a simțit emoția,
- imită expresia facială,
- spune ce l-a ajutat.

2.2. „Termometrul emoțiilor”

Pe un panou sunt desenate niveluri ale intensității emoțiilor.
Copiii marchează cu magnet modul în care se simt la începutul orei.

Obiectiv: identificarea și exprimarea intensității emoțiilor.

2.3. Joc de rol: „Eu sunt tu”

Doi copii joacă o scenetă în care schimbă rolurile: unul este profesor, altul elev; sau un copil supărat, altul prietenul lui.

Beneficii: empatie, înțelegerea perspectivelor altora.

2.4. „Telefonul fără fir – dar cu emoții”

În loc să transmită cuvinte, copiii transmit expresii emoționale: „față speriată”, „față bucuroasă”.

Obiectiv: dezvoltarea abilităților non-verbale.

2.5. „Constructorii prietenoși”

Echipe de 3–4 copii trebuie să construiască ceva (turn, vehicul, casă) folosind cuburi sau piese.
Fiecare copil are un rol: arhitect, constructor, verificator.

Dezvoltă: colaborarea, comunicarea, gestionarea conflictelor.

2.6. „Cutia cu soluții”

Cutia conține carduri cu probleme emoționale obișnuite:

- „M-am certat cu un coleg.”
- „Nu mă lasă în joc.”
- „Sunt furios că am pierdut.”

Copiii extrag un card și oferă soluții în grup.

2.7. „Statuile emoțiilor”

Învățătorul spune o emoție, copiii devin statui care să o reprezinte.
Apoi discută:

- Ce îi face să simtă acea emoție?
- Cum se simte în corp?

2.8. „Podul încrederii”

Copiii stau față în față și trebuie să treacă o „minge imaginară” unul altuia fără să o „scape”.

Scop: cooperare, atenție la coleg.

3. Exemple aplicate în clasă

Activitate: „Jurnalul emoțiilor zilei”

- Copiii au un fișier cu chipuri emotive.
- Lipesc zilnic chipul care reprezintă emoția lor.
- La finalul săptămânii discută: „Ce emoție am simțit cel mai mult? Ce m-a ajutat?”

Copiii învață autoreglarea emoțională prin simularea unor situații.

Prin aceste metode și jocuri pentru dezvoltarea socioemoțională a copiilor din învățământul primar se urmarește:
-Formarea identității și a încrederii în sine

- Dezvoltarea abilităților de comunicare

- Reglarea emoțiilor

- Dezvoltarea empatiei

- Relaționarea cu colegii

-Relația cu adulții

- Dezvoltarea responsabilității

- Moralitatea și înțelegerea normelor

Bibliografie:

Golu, Florin (coord.) (2015). *Psihologia dezvoltării umane*. Editura Polirom.

Verza, Emil; Verza, Daniela (2017). *Psihologia vârstelor*. Editura Didactică și Pedagogică.

Păunescu, Cătălina; Păunescu, M. (2013). *Dezvoltarea socio-emoțională la copil: perspective teoretice și aplicații*. Editura Fundației România de Mâine.

Şchiopu, Ursula; Verza, Emil (1995). *Psihologia vârstelor*. Editura Didactică și Pedagogică.

Cucoș, Constantin (2006). *Psihopedagogie pentru examenele de definitivare și grade didactice*. Editura Polirom.

Stănculescu, Elena (2019). *Inteligența emoțională la copii și adolescenți*. Editura Trei.