



MINISTERUL EDUCAȚIEI

## **Programul Național "Din Grijă pentru Copii"**

### **Educație psiho-emoțională**

#### **Învățământ preșcolar**

Guvernul României a aprobat prin OUG 105/2021 Programul Național "Din Grijă pentru Copii", al cărui scop este asigurarea suportului psiho-emoțional pentru copii, precum și sporirea siguranței acestora la școală și în comunitate.

În acest context, specialiști ai Colegiului Psihologilor din România și ai Ministerului Educației au elaborat prezentul material, care cuprinde activități ce abordează trei teme legate de sănătatea psiho-emoțională: înțelegerea emoțiilor de bază, a consecințelor și contextelor acestora; exprimarea și trăirea emoțiilor; reglarea emoțională și controlul mediului.

Aceste teme vor fi abordate la toate grupele de învățământ preșcolar de către educatori fie individual, fie cu implicarea specialiștilor din alte instituții ale statului sau din organizații profesionale sau non-guvernamentale, după caz.

---

În contextul aceluiași Program a fost înființat numărul unic național 119, destinat raportării cazurilor de abuz și neglijare a copilului. Apelul către acest număr este gratuit. Va rugăm să informați elevii dumneavoastră și comunitatea școlară cu privire la existența acestui serviciu.

## **Tema 1. Înțelegerea emoțiilor de bază, a consecințelor și contextelor**

*Obiectiv central:* identificarea și înțelegerea emoțiilor

*Durata:* 1 oră

*Materiale:* Imagini și texte literare cu emoții

*Activități:*

- Se arată fiecare imagine în parte și copiii sunt rugați să identifice emoția arătată.
- Se citește textul propus și copiii sunt rugați să identifice emoția descrisă.
- Copiii sunt rugați să dea exemple de situații când emoțiile respective sunt trăite (vizează relația dintre emoție și evenimentele ce o produc). Ce ne produce bucurie, tristețe etc?
- Copiii sunt rugați să diferențieze între diferitele tipuri de emoții pe cele pozitive și pe cele negative (care dintre emoții sunt mai plăcute și care mai neplăcute?).
- Ce fac ceilalți când noi suntem bucuroși, triști etc? (vizează comunicarea emoțională, raportarea celorlalți la emoțiile noastre și a noastră la ale celorlalți)

*Discuții:*

- Există emoții pe care nu le-am trăit niciodată?
- Există emoții ce apar mai des și altele mai rar? De ce credeți că se întâmplă aceasta?
- Copiii să găsească evenimente ce produc emoții plăcute sau emoții neplăcute.

Discuțiile vizează identificarea emoțiilor, distincția dintre cele pozitive și cele negative, identificarea emoțiilor trăite mai des (de fiecare în parte), numirea emoțiilor cu mai multe cuvinte similare.

**Notă:** Pentru a sprijini copiii în identificarea sau descrierea emoțiilor, în cazul în care exemplele personale sunt greu de obținut, recomandăm folosirea, ca punct de plecare, a unor extrase din volumul „Bruno – emoțiile ne unesc”, fie din volumul livrat grădiniței de Asociația OvidiuRo, fie din textele adaptate care se regăsesc după fiecare tematică. Pentru o mai bună înțelegere a modului în care se pot folosi aceste texte, vă recomandăm să urmăriți materialul video cu explicațiile autoarei la adresa: <https://fb.watch/94OVDufpYC/>  
Întrebările din document reprezintă doar sugestii.

## Materiale propuse

### 1. Tema 1 – Imagini cu emoții



## 2. Tema 1 – text literar

### Iubirea

Și vââââj, la vale s-a rostogolit, printre frunze, flori și vreascuri, Bruno a rămas încrămențit.

El era mic și nu de mult mergea, însă știa că într-o pădure din munții Carpați se afla căsuța sa.

Chiar dacă acolo locuiau animale diferite, el era tot mai curios să afle dacă există ceva ce ne unea.

- Oare chiar suntem atât de diferiți? a întrebat el curios

Noaptea, uneori, îi arăta lui Bruno o magie zburătoare, cu stele – licurici ce aveau o lumină orbitoare.

Bine se simțea el, stând în brațe, concentrat să admire, căci atunci când se vedea în siguranță, trăia numai iubire.

Cu toate că tare mult își dorea să prindă măcar o luminiță, micile insecte zburau peste tot prin poienițe.

„Ce stranie emoție” și-a spus el în gând.

„Oare oi fi chiar singurul care simte așa pe pământ?”

(Bruno – emoțiile ne unesc, Andreea Chiru-Maga)

### DISCUȚII

#### ÎNTREBĂRI DE CONȚINUT:

1. Cine s-a rostogolit printre frunze, flori și vreascuri?
2. Cum arăta ursulețul Bruno?
3. Unde credea că este căsuța sa?
4. La ce se gândea acesta? Ce simțea Bruno în legătură cu celelalte animale?
5. Cine îi arată ursulețului magia zburătoare? Cum se simțea atunci când vedea licuricii?
6. Ce emoție trăia Bruno atunci când se simțea în siguranță?

#### ÎNTREBĂRI DE PERSONALIZARE:

1. Tu ai simțit curiozitate vreodată? În legătură cu ce?
2. Ce comportament ai atunci când ești curios?
3. Oare Bruno este singurul de pe pământ care trăiește această emoție? Cine o mai poate trăi?

4. Puteți da exemple de situații similare în care ați simțit emoții asemănătoare cu cele trăite de Bruno?

## **Tema 2. Exprimarea și trăirea emoțiilor contextul adecvat**

*Obiectiv central:* exprimarea și trăirea emoțiilor în contextul adecvat

*Durata:* 1 oră

*Materiale:* Imagini și texte literare cu persoane exprimând emoții

*Activități:*

- Se arată fiecare imagine în parte și copiii sunt rugați să identifice emoția arătată
- Copiii sunt rugați să dea exemple de situații în care manifestăm emoțiile respective și cum anume se poate face aceasta adecvat.
- Copiii sunt rugați să diferențieze comportamentul celorlalți față de noi în cazul unei emoții plăcute și în cazul unei emoții neplăcute.
- Ce fac ceilalți când noi suntem bucuroși, triști etc? (vizează comunicarea emoțională, raportarea celorlalți la emoțiile noastre și a noastră la ale celorlalți).
- Identificarea contextelor plăcute de la grădiniță și de asemenea a celor neplăcute și reacțiile la acestea (Ce mă bucură la grădiniță? Ce mă supără la grădiniță? Cum reacționez la acestea? Cui pot cere ajutorul? etc).

*Discuții:*

- Există emoții plăcute și neplăcute și cum reacționezi la acestea?
- Există emoții ce apar mai des și altele mai rar? Care sunt contextele în care acestea apar?
- Copiii să găsească evenimente ce produc emoții plăcute sau emoții neplăcute și să descrie reacțiile lor la acestea. Să se discute dacă reacțiile sunt adecvate sau nu? Dacă acestea nu sunt adecvate ce anume se poate face?
- Discuții despre ceea ce este adecvat să faci și ceea ce nu este adecvat să faci în contexte sociale (de exemplu. când sunt furios **nu** pot sparge tot, când sunt supărat pe cineva **nu** îi pot face rău etc.).
- Copiii să identifice modalități de reacție la comportamente neadecvate ale celorlalți (răutăți, bullying, note mici etc.).

**Notă:** Discuțiile vizează identificarea emoțiilor, reacțiile noastre exterioare atunci când le trăim și felul în care este adecvat să ne comportăm raportat la contextele de viață și școlare, felul în care răspundem la manifestările emoționale, adecvate sau nu, ale celorlalți. Pentru a sprijini copiii în identificarea sau descrierea reacțiilor, în cazul în care este mai greu de pornit de la exemple personale, recomandăm folosirea, ca punct de plecare, a unor extrase din volumul „Bruno – emoțiile ne unesc”, fie din volumul livrat grădiniței de Asociația OvidiuRo, fie din textele adaptate care se regăsesc după fiecare tematică. Pentru o mai bună înțelegere a modului în care se pot folosi aceste texte, vă recomandăm să urmăriți webinarul cu explicațiile autoarei la adresa: <https://fb.watch/94OVDufpYC/>. Întrebările din document reprezintă doar sugestii.

## Materiale propuse

### 1. Tema 2 - Imagini





Anger



Disgust



Fear



Joy



Sadness



Surprise



## 2. Tema 2 – text literar

### Frica

Și vââââj, la vale s-a rostogolit, printre frunze, flori și vreascuri, Bruno a rămas încremenit.

El era mic și nu de mult mergea, însă știa că într-o pădure din munții Carpați se afla căsuța sa.

Chiar dacă acolo locuiau animale diferite, el era tot mai curios să afle dacă există ceva ce ne unea.

- Oare chiar suntem atât de diferiți? a întrebat el curios

Mai târziu, după joacă, au plecat să caute de mâncare, căci în pădure întotdeauna simți nevoie de câte o gustare.

Însă, când nici prin cap nu-i trecea, Bruno a auzit un zumzăit.

Dintr-o dată inima a început să îi bată cu putere și blănița i s-a zbârlit.

Și, cu toate că tare mult își dorea, la niciun strop de miere nu ajungea.

„Ce stranie emoție” și-a spus el în gând.

„Oare oi fi chiar singurul care simte așa pe pământ?”

(Bruno – emoțiile ne unesc, Andreea Chiru-Maga)

### DISCUȚII:

#### ÎNTREBĂRI DE CONȚINUT

1. Cine s-a rostogolit printre frunze, flori și vreascuri?
2. Cum arăta ursulețul Bruno?
3. Unde credea că este căsuța sa?
4. Care era motivul curiozității ursulețului?
5. Ce a auzit ursulețul în pădure? La ce se gândea? Cum s-a simțit? Cum a reacționat?

#### ÎNTREBĂRI DE PERSONALIZARE

1. Ce înseamnă să fii diferit?
2. Ne împiedică acest lucru să fim prieteni sau ne ajută?

3. Ai trăit vreo situație în care ai cunoscut pe cineva diferit de tine? La ce te-ai gândit? Ce ai simțit? Ce ai făcut?
4. Ai simțit vreodată emoția de frică? Descrie o situație în care ai trăit această emoție!
5. La ce te gândeai? Cum resimțeai emoția? Ce ai făcut?
6. Crezi că numai tu ai simțit această emoție?
7. Ce poți face atunci când îți este frică? Ce te ajută să depășești situația?

### **Tema 3. Reglare emoțională și controlul mediului**

*Obiectiv central:* reglare emoțională și controlul mediului

*Durata:* 1 oră

*Materiale:* Imagini și text cu persoane exprimând fapte bune și fapte rele/negative

*Activități:*

- Se arată fiecare imagine în parte și copiii sunt rugați să identifice comportamentele rele/negative și să propună soluții de rezolvare a lor.
- Copiii sunt rugați să dea exemple de situații dificile prin care pot trece și cui anume sunt dornici să ceară sprijin.
- Copiii sunt rugați să identifice soluții multiple pe situații dificile din grădinița lor.
- Copiii sunt rugați să diferențieze emoțiile raportat la diferite tipuri de comportamente și bune și rele.
- Copiii sunt rugați să exemplifice modalități de ieșire din situațiile dificile din viața lor (pe exemple concrete date de ei sau pe exemplele pregătite de educatoare).
- Identificarea contextelor plăcute de la grădiniță și, de asemenea, a celor neplăcute și reacțiile la acestea (Ce/cine mă bucură la grădiniță? Ce/cine mă supără la grădiniță? Cum reacționez la acestea? Cui pot cere ajutorul? etc)
- Identificarea faptelor bune din ultima săptămână (vizează identificarea faptelor pozitive și monitorizarea acestora)

*Discuții:*

- Principalele discuții fac referire la ceea ce se întâmplă pozitiv/negativ între copii, centrând discuția pe ceea ce se poate îndrepta/îmbunătăți/remedia dintre faptele negative.
- Care sunt contextele în care faptele rele apar?
- Copiii să găsească soluții la diferite situații negative petrecute între ei și alți copii.
- Copiii să precizeze de ce este nevoie „să colecționăm” fapte bune (vizează comunicarea cu alții, relaționarea cu alții).
- Discuții despre cum putem corecta o faptă rea și despre ce este de făcut atunci când asistăm la o faptă rea.
- Copiii să identifice modalități de reacție la comportamente neadecvate ale celorlalți (răutăți, bullying, note mici etc) și persoanele de la care pot cere sprijin.

**Notă:** Discuțiile vizează identificarea tipurilor de comportamente adecvate și neadecvate în grădiniță, a reacțiilor la acestea, a emoțiilor date de acestea, felul în care răspundem la manifestările celorlalți, felul în care știm să corectăm comportamente greșite și dacă și cui cerem sprijin în grădiniță. Pentru a sprijini copiii pentru care este mai greu de discutat pornind de la exemple personale, recomandăm folosirea, ca punct de plecare, a unor extrase din volumul „Bruno – emoțiile ne unesc”, fie din volumul livrat grădiniței de Asociația OvidiuRo, fie din textele adaptate care se regăsesc după fiecare tematică. Pentru o mai bună înțelegere a modului în care se pot folosi aceste texte, vă recomandăm să urmăriți webinarul

cu explicațiile autoarei la adresa: <https://fb.watch/94OVDufpYC/>. Întrebările din document reprezintă doar sugestii.

## Materiale propuse

### 1. Tema 3 - Imagini

#### Trei fapte bune





## Trei fapte rele/negative





## 2. Tema 3 – Text

### Furia

Și vââââj, la vale s-a rostogolit, printre frunze, flori și vreascuri, Bruno a rămas încremenit.

El era mic și nu de mult merge a, însă știa că într-o pădure din munții Carpați se afla căsuța sa.

Chiar dacă acolo locuiau animale diferite, el era tot mai curios să afle dacă există ceva ce ne unea.

- Oare chiar suntem atât de diferiți? a întrebat el curios

La munte, vremea era foarte schimbătoare.

Fulgii de zăpadă cădeau poznași, îmbrăcând omul de zăpadă într-o mantie lucitoare.

Însă Bruno nu era deloc fericit, căci capra neagră i-a mâncat omului de zăpadă nasul și a fugit.

Cu toate că simțea numai mânie, a tras adânc aer în piept și apoi a putut să își dea seama că vântul adie.

„Ce stranie emoție” și-a spus el în gând.

„Oare oi fi chiar singurul care simte așa pe pământ?”

(Bruno – emoțiile ne unesc, Andreea Chiru-Maga)

### DISCUȚII :

#### ÎNTREBĂRI DE CONȚINUT

1. Cine s-a rostogolit printre frunze, flori și vreascuri?
2. Cum arăta ursulețul Bruno?

3. Unde credea că este căsuța sa?
4. Care era motivul curiozității ursulețului?
5. Cum era vremea la munte?
6. Cum se simțea Bruno? Din ce cauză era furios Bruno?
7. Ce a făcut Bruno să se liniștească?

#### **INTREBĂRI DE PERSONALIZARE**

1. Ce simțiți atunci când vedeți pe cineva diferit în grupa voastră? Ce faceți?
2. Ce ne poate uni atunci când suntem diferiți?
3. Tu ai fost vreodată furios? Descrie o situație.
4. La ce te gândea? Cum simțea furia în corpul tău? Ce ai făcut?
5. Ce putem face atunci când ne simțim furioși? Cine ne poate ajuta să ne calmăm? Ce ne poate ajuta să ne calmăm?