

Sănătatea emoțională a preșcolarilor în perioade de criză. Jocuri și activități



„Exist un singur mod de a- i cre te copilul astfel încât s mearg pe calea pe care trebuie s-o urmeze: acela de a merge împreun cu el pe ea.” - Abraham Lincoln

Copiii au nevoie s învețe care sunt emoțiile, să le înțeleagă, să le recunoască, să le accepte, pentru ca apoi s le controleze. Dezvoltarea inteligenței emoționale îi va ajuta să gestioneze situațiile stresante, s comunice cu cei din jur în astfel de momente, s se adapteze în cercuri sociale, s creeze relații solide și sănătoase.

Mai jos v voi oferi câteva idei de jocuri pentru dezvoltarea emoțională a copiilor, jocuri practice in perioada în care petrecem mai mult timp în cas cu copilul nostru, decât în mod obi nuit. Acas puteți realiza activități create special pentru a lucra pe această temă a emoțiilor. Partea bun este c inteligența emoțională poate fi educată încă din primii ani de viață ai copilului. P rintele are un rol important prin modelul de comportament pe care îl ofer i prin metodele de educa ie pe care le implementeaz .

• Carduri cu emoții •

- Copilul extrage un card și vorbește împreună despre emoția respectivă
- Se extrage un card și se mimează emoția;
- Se extrage un card și se povestește o situație în care s-a trăit emoția respectivă;
- Se printează imagini care descriu o anumită situație, pentru fiecare emoție. Copilul este rugat să asocieze imaginea cu emoția. De exemplu, un copil care este dus la grădiniță și plânge, poate fi asociat cu un card care arată tristețe. Un copil care primește o jucărie este bucuros. Un copil fugă când vede un câine pentru că este speriat. Un coleg ia jucăria din mână altuia și copilul devine furios. Mama spune copilului că vor merge la mare și el este entuziasmat etc.

◆ Oare cum se simte el ? ◆

Este un joc simplu pe care, practic, îl poți face oricând și oriunde, nu ai nevoie de materiale, ci doar de puțină atenție. Ideea de bază este să analizați împreună oamenii din jur și să îl întrebi cum crede el că se simte. De exemplu, vizionați un film, desen animat, o poveste și purtați un dialog, ”Cum arată fața ei?”, ”Cum este vocea?”, ”Care este mimica”, ajungând spre final ”Ce crezi tu că simte?”. La vârste mici, va avea nevoie de suportul vostru. V recomand să nu insistați dacă pe moment nu vrea să coopereze.

♣ Ce spune corpul meu că simte ♣.

Inițial va trebui să vorbești cu el, să îi explici și să afli dacă știe că fiecare emoție pe care o trăim produce anumite reacții în corp. Cele mai simple de exemplificat sunt lacrimile pentru tristețe și zâmbetul pentru fericire. Detaliați împreună care sunt semnele corpului și încurajați-l să își folosească imaginația pentru a le testa, ”Imaginează-ți că ești furios. Unde în corp simți cel mai tare furia?”. Apoi imaginează-ți tu și povestește-i ce simți și unde, de exemplu ”Când mă înfurii simt cum se strânge stomacul”.

Discutați și despre asemănările sau diferențele dintre modul în care simțiți fiecare furia. Apoi treceți la altă emoție, de data asta, pozitivă. Este bine să alternați o emoție pozitivă cu una negativă și să încheiați cu cea pozitivă. Centrați-vă pe emoții pe care observați că le trăiește mai des (veselie, plăcut, teamă, entuziasm, tristețe, rușine etc). Puteți aplica întrebările de la acest joc fix atunci când experimentează o emoție puternică, dar nu trebuie să o exprime și inițial să îl ajutați să exprime verbal senzația. La fel vă recomand să detaliați și voi ce vă spune corpul când simțiți o anumită reacție.

♥ Ne plimbăm cum simțim ♥.

Inițial vom strânge jucăriile de pe jos. Apoi îi spunem copilului, ”hai să mergem așa cum mergem de obicei”, și umblăm prin cameră. Urmează exemplificarea, adică ”hai să ne plimbăm cum simțim”, încep eu, ”azi sunt fericit ” și încep să țopăi râzând prin cameră. El râde și țopăie cu mine. Testăm mai multe emoții pe rând (teamă, furie, grabă, entuziasm, nesiguranță, plăcut, mândrie etc), timp în care vorbim cu el și încercăm să aflăm care tip de mers i-a plăcut cel mai mult, care a fost cel mai ușor de făcut, care nu i-a plăcut și care i-a părut dificil.

Surse:

1. Anne B. Cu - *Jocuri pentru copii de la o zi la șase ani*, Editura Teora, 2008;
2. Daniel Goleman - *Inteligența emoțională*, Editura Curtea Veche, București, 2001;
3. M. Elias, S. Tobias, B. Friedlander - *Inteligența emoțională în educația copiilor*, Editura Curtea Veche, București, 2002.