



## Precizări proiect ELE

Dragi colegi,

Vă reamintesc faptul că în această perioadă se derulează activitățile Proiectului Educațional "**Exploratori în lumea emoțiilor**". Pentru desfășurarea acestor vă trimitem atașat broșurile cu activitățile ce vor fi implementate la grupă. Termenul de desfășurare a activităților cu preșcolarii este până în **1 aprilie**.

După această etapă vă urma desfășurarea concursului la nivel de unitate (**12-16 aprilie 2021**) în care vor fi evaluate desenele realizate de preșcolari.

Formularul de înscriere este activ până în data de **5 martie** în cazul în care mai sunt colegi (profesori consilieri sau educatoare) interesați să implementeze activitățile proiectului. Detaliile găsiți documentele atașate: <Calendar>, <Regulament... >.

**Formular de înscriere în Proiectul ELE 2020 – 2021:**

[https://docs.google.com/forms/d/1P51CcKqj\\_iUtHyLyM0cpx8nBtoSbNjnEKewfx1eisho/viewform?c=0&w=1](https://docs.google.com/forms/d/1P51CcKqj_iUtHyLyM0cpx8nBtoSbNjnEKewfx1eisho/viewform?c=0&w=1)

Va doresc spor în toate și ținem legătura!

Adriana Cerghedi

Centrul Județean de Resurse și de Asistență Educațională Cluj  
Centrul Județean de Asistență Psihopedagogică Cluj

# PROIECTUL EDUCAȚIONAL "EXPLORATORI ÎN LUMEA EMOȚIILOR"

- 2021 -

*Exploratori în lumea emoțiilor*



**Activități pentru preșcolari – grupa mijlocie**



## ***Povestea Broscuței Țestoase***

**Scopul activității:** dezvoltarea competențelor de reglare emoțională și recunoaștere a emoțiilor

**Competențe:** Realizând această activitate, copiii vor fi capabili:

- să eticheteze corect reacțiile emoționale ale personajelor;
- să diferențieze reacțiile emoționale adecvate de cele inadecvate;
- să exerseze modalități adecvate de gestionare a furiei;

**Metode și procedee didactice:** conversația, povestirea, exercițiul, problematizarea, explicația.

**Mijloace de învățământ:** Planșe, jucărie pluș, card ghicitoare, carduri cu situații, diplome, panou plută, lipici, creioane colorate, lipici.

**Bibliografie:** Ștefan, C., Kallay, E., (2007). *Dezvoltarea competențelor emoționale și sociale la preșcolari. Ghid practic pentru educatori*, Editura ASCR, Cluj-Napoca.

### **Descrierea activității:**

- Preșcolarii sunt rugați să găsească răspunsul la următoarea ghicitoare:

“Sunt prin apă de aflat  
Dar trăiesc și pe uscat,  
De mă cauți însă bine  
Stau cu casa după mine.”

*sau*

Poartă-n spate o cetate  
și din ea doar capu-l scoate !

- Se prezintă elementul surpriză *Broscuța țestoasă Tobias*

- Se discută despre broscuțe țestoase, în general și despre modul în care acestea se ascund în carapace pentru a se apăra. (“Cine știe ce animal este acesta?”, “Unde ați văzut acest animal?”, etc).

Anunțarea temei: *Povestea Broscuței Țestoase*

Anunțarea obiectivelor: *Astăzi vom afla cum a ajuns Tobias să fie o super-broscuță și vom învăța cum să devenim și noi super-broscuțe.*

Se citește *Povestea Broscuței Țestoase* (Anexa 1)

Pe parcursul poveștii se identifică împreună cu copii reacțiile emoționale ale personajelor. (“Cum s-a simțit... atunci când...?”)

Se cere copiilor să spună care este personajul care a reacționat în mod adecvat (“Cine credeți că s-a comportat bine?”)

Copii sunt încurajați să propună și alte alternative de comportament adecvat, în afara celor propuse în poveste (“Ce altceva ar mai fi putut face?”)

Se repetă cu copiii fiecare etapă a tehnicii broscuței țestoase.

Se exersează tehnica broscuței țestoase prin prezentarea situațiilor. (Anexa 3). Se cere copiilor să spună ce ar face broscuța țestoasă în aceste situații.

Preșcolarii se așază la măsuțe. Intuiesc materialul didactic din coșuleț. (Anexa 5.) Fiecare preșcolar își va confecționa propria broscuță țestoasă prin, ansamblarea și lipirea pieselor din coșuleț.

Fiecare copil va așeza broscuța pe panoul *Super-broscuțelor* și va primi diploma de super-broscuță însoțită de aprecieri individuale (Anexa 4.).

*Variată: copiii pot realiza un desen cu personajul principal sau un colaj (la alegerea cadrului didactic)*

## **Anexa 1.**

### **Broscuța țestoasă Tobias a învățat cum să nu mai fie furioasă**

Într-o zi, Tobias s-a gândit că și-ar dori să se joace cu ceilalți prieteni ai lui, Pufi și Ami. El a pornit în căutarea lor și i-a găsit lângă lac. Pufi și Ami se jucau cu mingea, dar broscuța noastră vroia să se joace alt joc.

- Eu propun să ne jucăm altceva ! Ce ziceți să ne jucăm de-a super-eroii ?

- Păi, asta ne-am jucat și ieri, a spus pisicuța Pufi.

- Dacă vrei poți să te joci cu mingea împreună cu noi, a zis cățelușa Ami.

- N-am niciun chef de jocurile voastre. Dacă nu vreți să ne jucăm, atunci eu plec.

„Lasă că le arăt eu lor !” s-a gândit broscuța și a sărit într-o baltă astfel încât toți ceilalți au fost murdăriți de noroi. „Dacă nu vor să se joace cu mine, atunci nu mai sunt prietenii mei.” Tobias s-a îndreptat cu gândul de a mai găsi o modalitate să-și pedepsească prietenii pentru că nu au vrut să se joace de-a super-eroii.

Cum mergea broscuța prin pădure bosumflată și bombănind că nu are prieteni, s-a întâlnit cu Vulpoiul cel Înțelept. Vulpoiul s-a uitat atent la broscuță și i-a spus:

- Văd că ești furios. Ce s-a întâmplat ?

- Nimic ! a spus broscuța pe un ton nepolitic.

- Ei, dar ceva tot s-a întâmplat. Dacă nu s-a întâmplat nimic, atunci cum de ești furios ?

- Păi...aveți dreptate domnule Vulpoi. Am vrut să mă joc cu prietenii mei și ei nu au vrut să fim super-eroi. Au vrut să se joace cu mingea. Si i-am împroșcat cu noroi.

- Si astaeste ceea ce îți dorești: să nu mai fie prietenii tăi ?

După ce s-a gândit bine, Tobias a spus:

-Eu vreau să fim în continuare prieteni.

Vulpoiul cel Înțelept s-a uitat la Tobias cu atenție:

- Hai să-ți spun un secret. Nu am fost întotdeauna așa de înțelept. Am învățat și eu multe lucruri de la o broască țestoasă.

- O broască țestoasă ?! a întrebat Tobias mirat.

- Da, era o broască țestoasă foarte bătrână și înțeleaptă. Și eu eram furios ca și tine pe prietenii mei și ea mi-a spus cum să fac să nu mă supăr pe ei.

- Oauu !.. a strigat Tobias încât. Și eu vreau să știu.

- Atunci când simți că te înfurii respiră adânc de trei ori... In timp ce respiri, îți imaginezi că

aerul îți ajunge până în vârful picioarelor.

- Doar atât ? a întrebat broscuța Tobias nerăbdătoare.
- Stai, nu te grăbi ! Acum imaginează-ți că intrii în carapace...
- Asta e ușor, a spus broscuța cu mândrie.
- Acum gândește-te la motivul pentru care te-ai supărat...
- M-am gândit că sunt răi și nu mai sunt prietenii mei pentru că nu vor să se joace ce vreau eu.
- Acum gândește-te ce ai putea să faci ca să nu se supere pe tine ?

Tobias s-a gândit o vreme, după care bucuros a anunțat că a găsit răspunsul:

- Stiu ! Cred că aş putea să le spun că eu prefer să mă joc cu altceva. Doar am și alți prieteni.
- Bravo ! Sunt mândru de tine, a spus Vulpoiul. De acum înainte să nu uiți să fii și tu o broscuță înțeleptă.
- Mulțumesc, domnule Vulpoi ! Așa am să fac.

Tobias a pornit înapoi către lac cu gândul să-și ceară scuze pentru modul în care s-a comportat și că de acum înainte să încerce să fie un prieten adevărat.

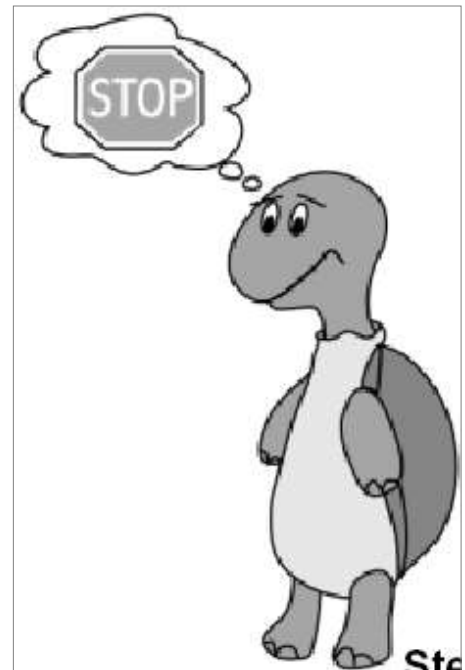
Anexa 2.

Tehnica broscuței țestoase

1. Conștientizez că încep să mă enervez!



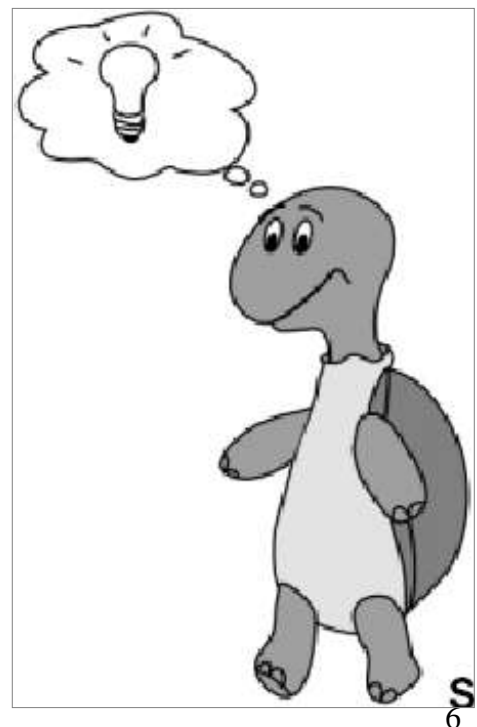
2. Mă opresc!



3. Mă gândesc la altceva



4. Caut soluții!



**Anexa 3.**

**Broscuța țestoasă ne învață cum să fim super-broscuțe**

**Carduri cu situații**

**Unul din copii râde de tine pentru că nu ai reușit să construiești un turn din lego.**

**Un coleg te împinge. Cazi și te lovești.**

**Tatăl tău nu te lasă să te mai uiți trei zile la televizor pentru că nu ți-ai adunat jucăriile din cameră.**

**Colegul tău ți-a mâzgălit desenul pe care tocmai l-ai terminat.**

**Te joci împreună cu un coleg. El nu vrea să împartă jucăria cu tine.**

**Te joci cu prietenul tău. El nu vrea să se joace nimic din ce vrei tu.**

**Îți pierzi jucăria preferată.**

**Mama îți închide televizorul pentru că este târziu și ora de culcare a trecut deja.**





## PREMIUL DE SUPER-BROSCUȚĂ ȚESTOASĂ



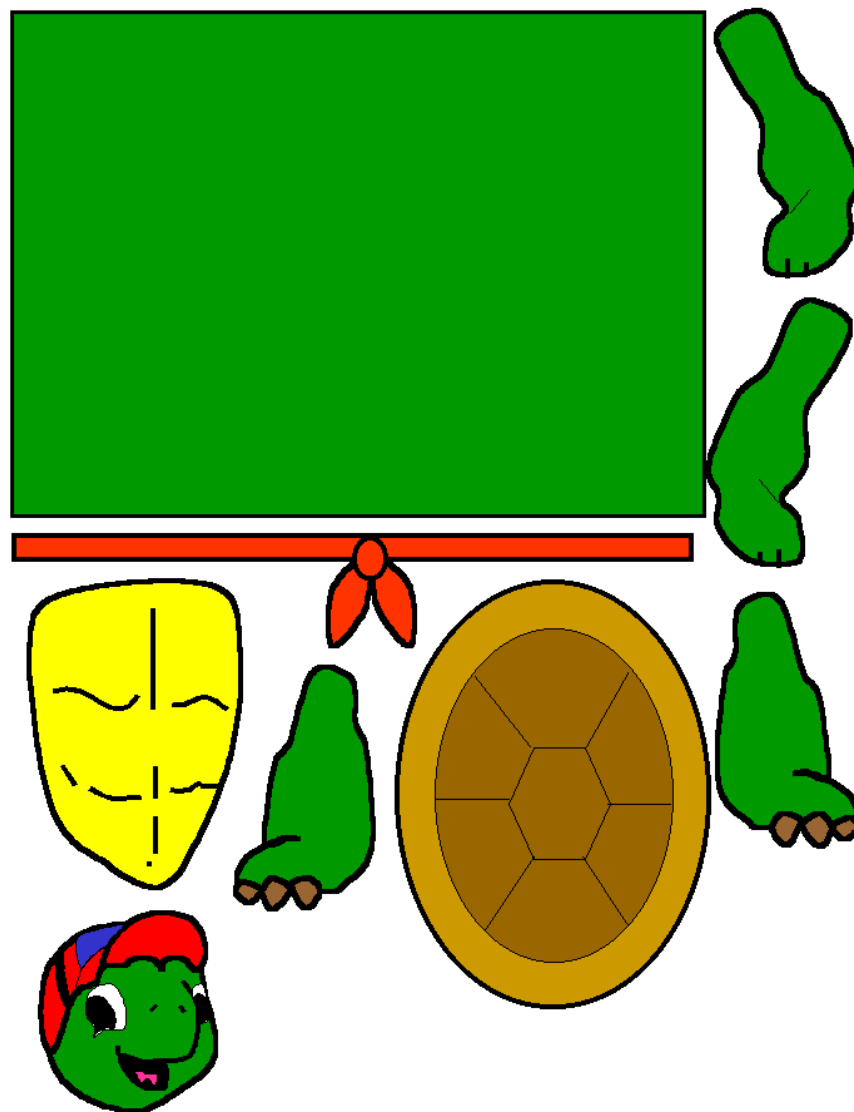
Pentru că a învățat cum să se comporte atunci când este furios/furioasă,  
**BROSCUȚA TOBIAS** acordă premiul de super-broscuță:

---

Data

Profesor consilier/Educatoare,

Anexa 5.







## ***Povestea Peștelui Curcubeu***

**Scopul activității:** dezvoltarea empatiei și a abilităților de relaționare socială.

**Competențe:** Realizând această activitate, copiii vor fi capabili:

- să identifice comportamentele neprietenoase ale personajelor din poveste;
- să explice consecințele comportamentelor ”neprietenoase”;
- să recunoască trăirile emoționale ale personajelor din poveste;
- să identifice comportamentele ”prietenoase” din poveste;
- să explice consecințele comportamentelor ”neprietenoase”

**Metode și procedee didactice:** conversația, problematizarea, demonstrația, povestirea, explicația, exercițiul.

**Mijloace de învățământ:** păpușă, tabla magnetică, lipici, siluete cu magnet, hârtie glasă, scotch, fișă conținut - poveste

### **Bibliografie:**

Pfister, M., (1999). *The Rainbow Fish*. North-South Books (Nord-Sud Verlag AG), Zurich, Switzerland

[http://www.coloringpages101.com/Caroons/Rainbow-Fish-coloring-pages/pg\\_1](http://www.coloringpages101.com/Caroons/Rainbow-Fish-coloring-pages/pg_1)

### **Descrierea activității:**

Se prezintă preșcolărilor elementul surpriză - păpușă Ariel (sirenă).

Pornind de la elementul surpriză, se vor purta discuții despre mediul marin și despre viețuitoarele care trăiesc în acest mediu.

Anunțarea temei: Povestea Peștele curcubeu

Anunțarea obiectivelor: Astăzi vom învăța din pățania peștelui curcubeu și îl vom ajuta să își facă prieteni.

Se descoperă tabla magnetică pe care este creat un decor subacvatic. Pe tablă se atașează personajul principal, un pește multicolor – peștele curcubeu. Se citește povestea (Anexa 1). Pe

parcursul derulării povestirii se așează pe tabla magnetică fiecare personaj existent în povestire.

După citirea povestirii se vor adresa următoarele întrebări:

- Cum se numește povestirea?
- Care este personajul principal? - Te rog să-l cauți și să-l fixezi pe tablă!
- Ce alte personaje ai mai întâlnit? (fiecare personaj va fi readus pe rând înapoi pe tabla magnetică)
- Cum s-a comportat la început peștișorul-curcubeu?
- Cine l-a ajutat să își schimbe comportamentul să devină mai bun la suflet?
- Cum și-a câștigat el prietenii?
- Vreți și voi să deveniți prietenii peștișorului-curcubeu?

Copiii se așează la măsuțe și vor confecționa prin lipire de solzișori, prietenii peștelui curcubeu (Anexa 2.).

Pe un panou decorat specific mediului acvatic, fiecare copil va atașa peștișorul confecționat pentru completa tabloul cu prietenii peștișorului curcubeu. La finalizarea sarcinii fiecare copil primește un solzișor colorat drept recompensă.

**\*\*\*Macheta mediului acvatic și personajele pot fi înlocuite cu planșele din Anexa 3.**

## **Anexa 1.**

### **Povestea Peștele-curcubeu**

În largul mării trăia un pește. Nu era un pește obișnuit. Era cel mai frumos pește din întregul ocean. Haina lui de solzi strălucea în toate culorile curcubeului. Ceilalți pești îi admirau îmbrăcămintea colorată și l-au numit peștele curcubeu.

„Vino, joacă-te cu noi, pește-curcubeu!”

Dar peștele-curcubeu era mândru și înota mai departe.

Într-o zi, un peștișor albastru înota în urma sa. „Pește-curcubeu, așteaptă-mă! Dă-mi și mie unul din solzii tăi minunați!”, strigă acesta. „Lasă-mă-n pace, pleacă de-aici!” Speriat, peștișorul albastru se îndepărtă și povesti tuturor prietenilor săi pățania. Din clipa aceea, nici unul dintre pești nu a mai vrut să aibă de-a face cu peștele-curcubeu. Îi întorceau spatele când înotând, trecea pe lângă ei.

La ce-i foloseau peștelui curcubeu solzii săi frumoși, dacă nimeni nu-i admira? Acum era cel mai singuratic pește din întregul ocean! Într-o zi își vărsă amarul unei stele de mare. „Eu sunt doar așa de frumos! De ce oare nu mă place nimeni?” „Într-o peșteră, în spatele stâncii de corali locuiește înțeleapta caracatiță Oktopus. Poate te poate ajuta ea...” îl sfătui steaua de mare.

Peștele curcubeu găsi peștera. Ce întuneric era! De-abia putea vedea ceva. Deodată, văzu doi ochi luminoși. „Te-am așteptat”, zise Oktopus cu voce groasă. „Valurile mi-au povestit necazul tău. Ascultă sfatul meu: dă fiecărui pește câte unul din solzii tăi strălucitori. Nu vei mai fi cel mai frumos pește din ocean, dar vei fi din nou vesel.”

Dar..“ vru peștele curcubeu să mai spună ceva, Oktopus dispăruse însă într-un val adânc de cerneală.

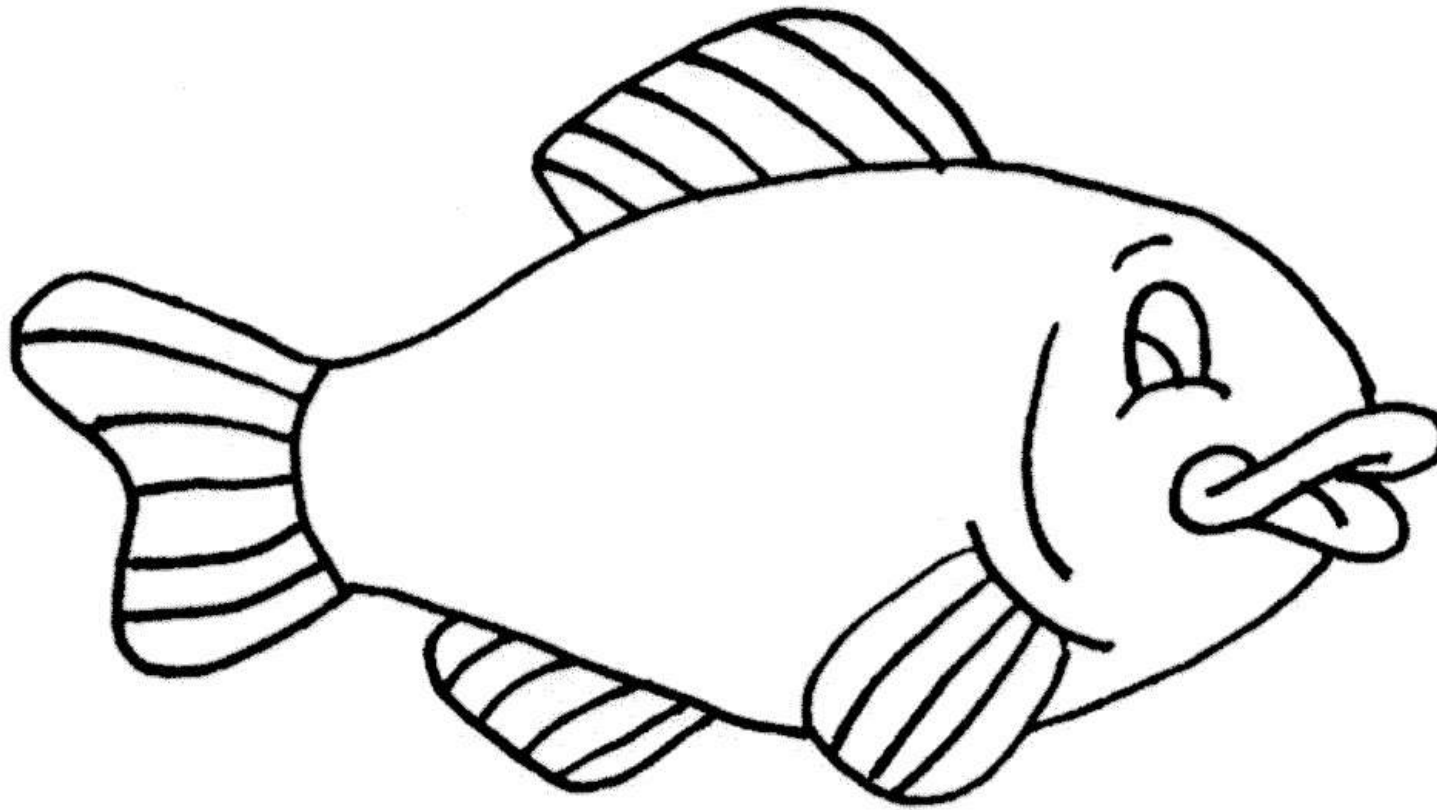
„Să dăruiesc solzii mei?”, își zise el îngrozit.”Niciodată! Nu! Cum aş putea eu să fiu fericit fără ei?” Deodată simți o bătaie de aripioară lângă el. Peștișorul albastru venise din nou. „Pește curcubeu, nu te supăra, te rog. Dă-mi și mie un solzișor strălucitor.” Peștele curcubeu ezită. „Unul micuț, micuț de tot, se gândi el, doar n-o să-i duc dorul...”

Cu mare atenție își smulse cel mai mic din solzii lui.Uite, ți-l dăruiesc și acum lasă-mă-n pace!” „Mulțumesc, mulțumesc mult!”, zise peștișorul albastru cu mult curaj. „Tu ești bun, pește curcubeu!” Peștele curcubeu se simți ciudat. El se uită timp îndelungat în urma peștișorului albastru, care înota fericit în toate direcțiile.

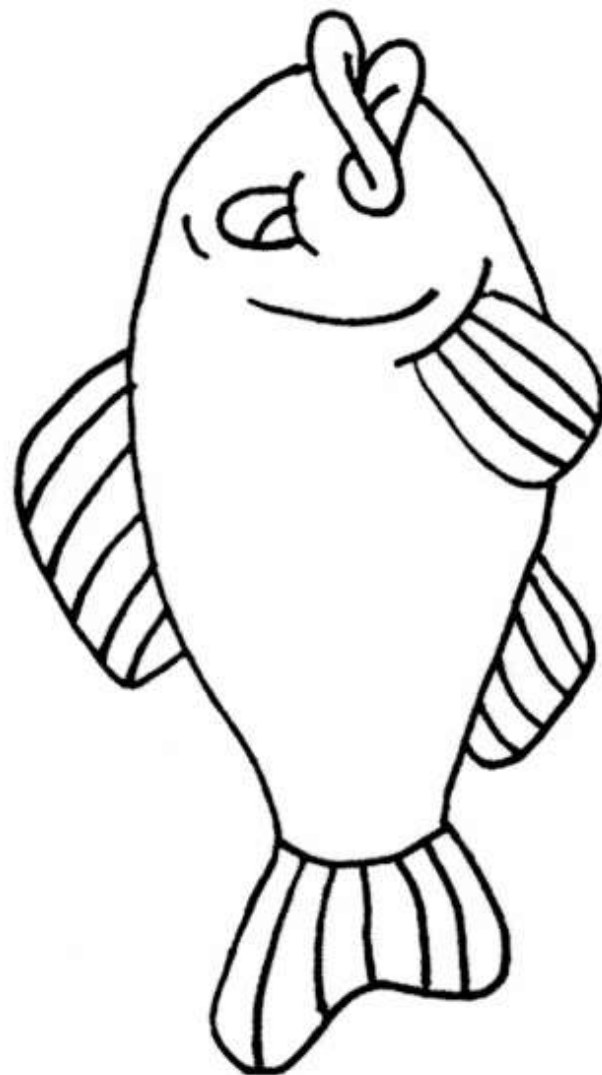
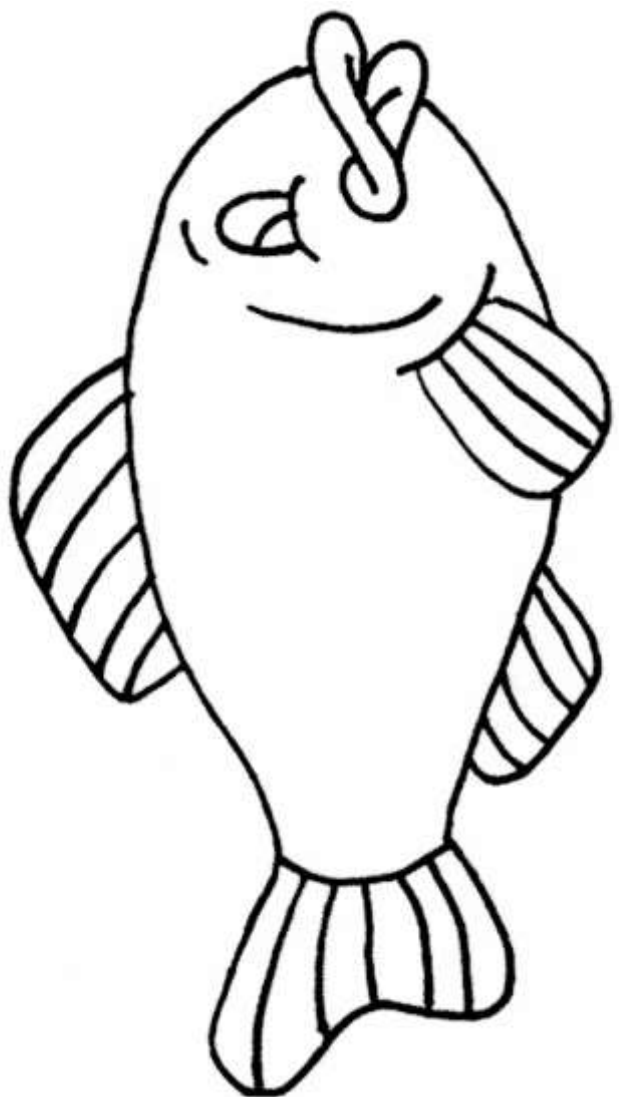
Ceilalți pești prinseră de veste și încercuiră peștele curcubeu. Toți voiau solzi strălucitori. Peștele curcubeu împărți solzi tuturor și lui îi rămase unul singur. Dar era mai fericit ca niciodată.

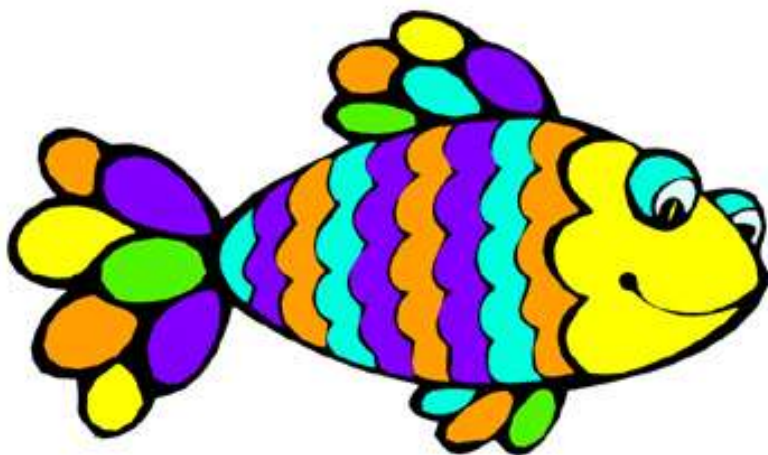
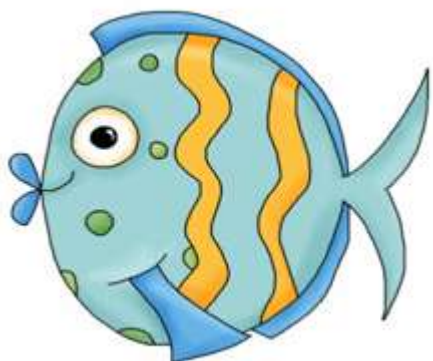
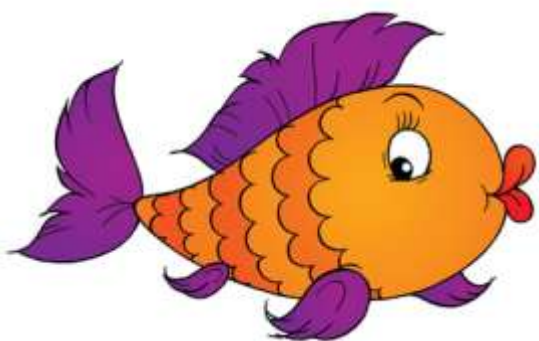
„Vino, pește curcubeu, joacă-te cu noi!” strigară peștii. „Vin, vin!” răspunse acesta și înotă împreună cu ceilalți pești.

Anexa 2.

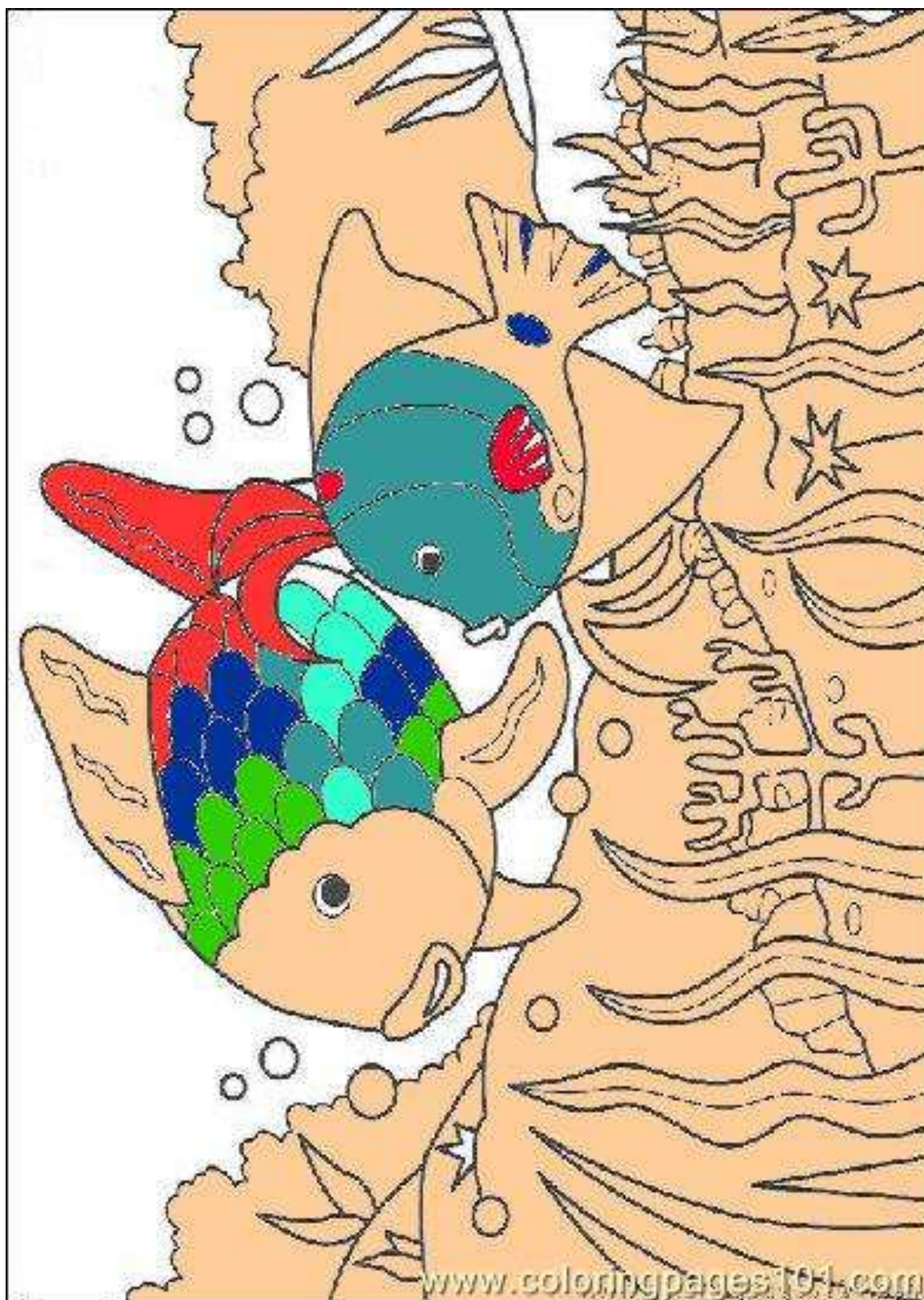


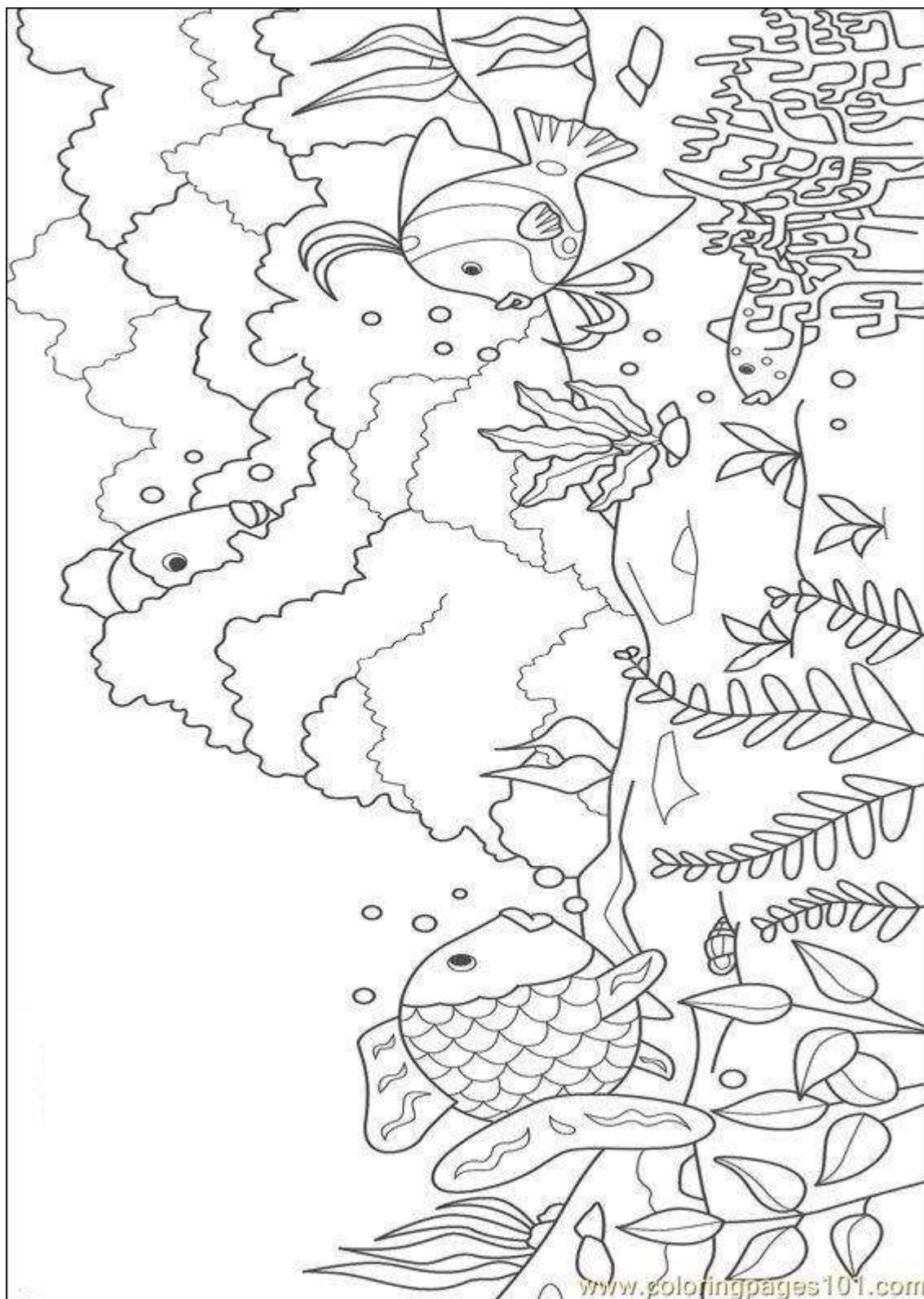


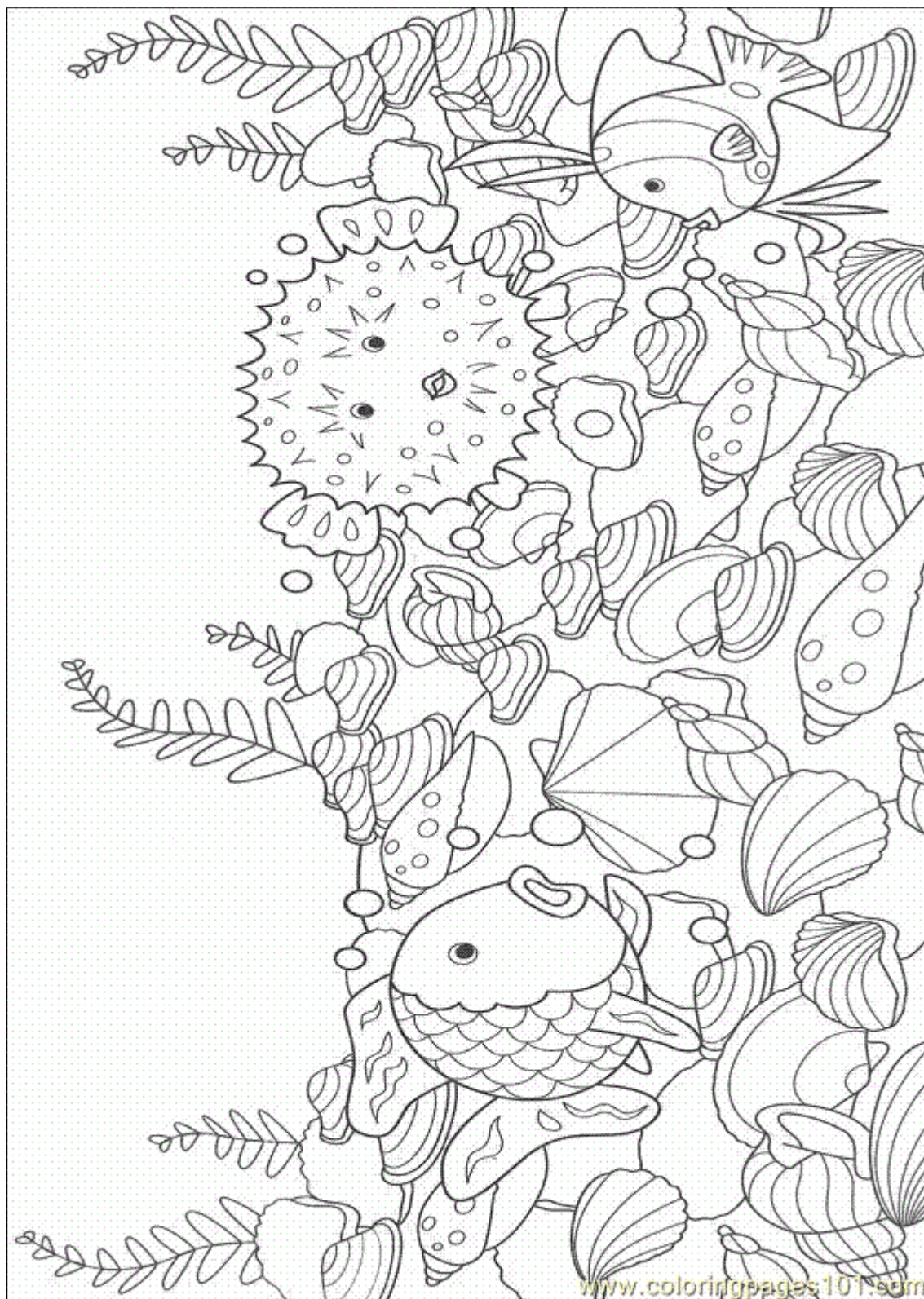


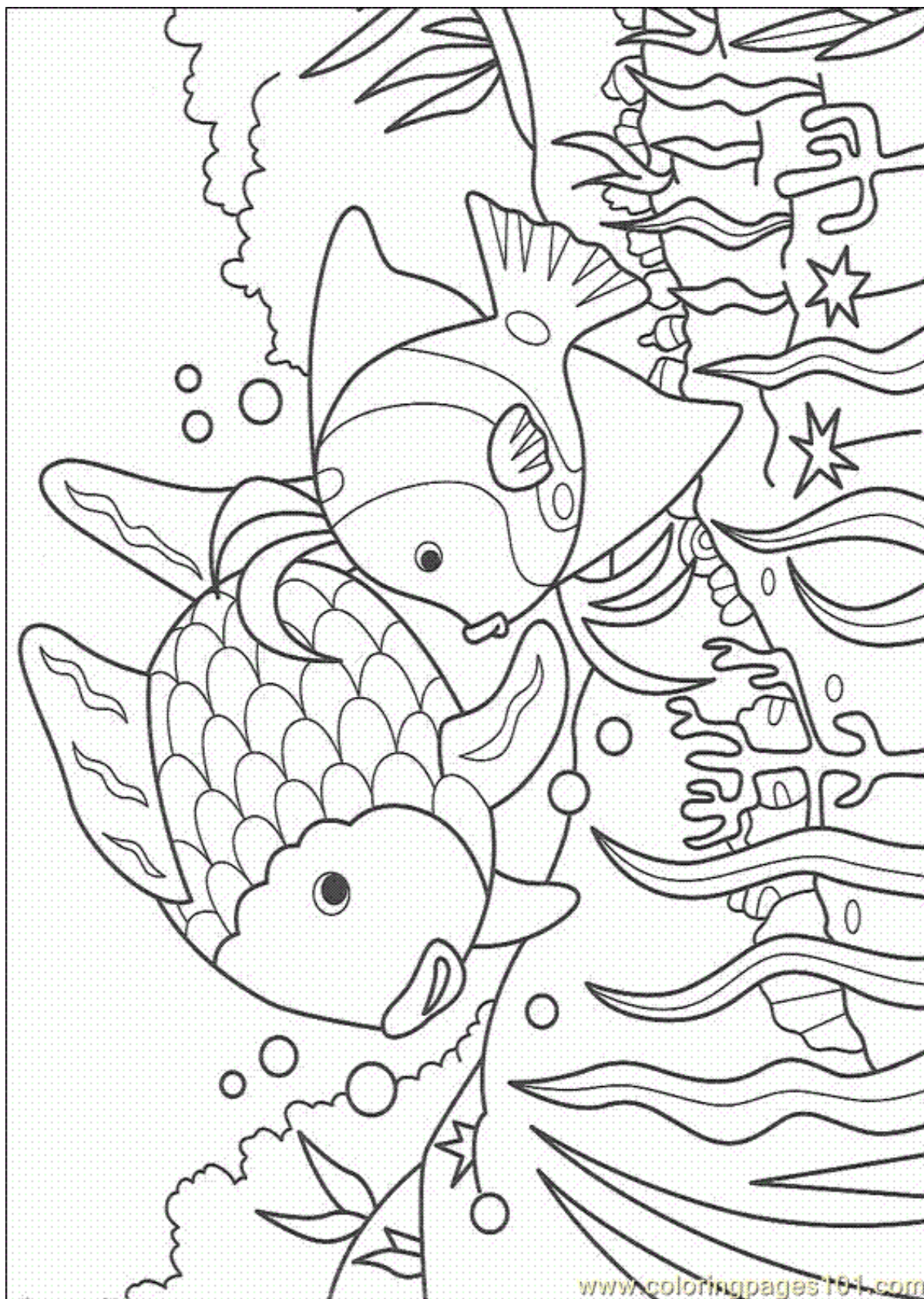


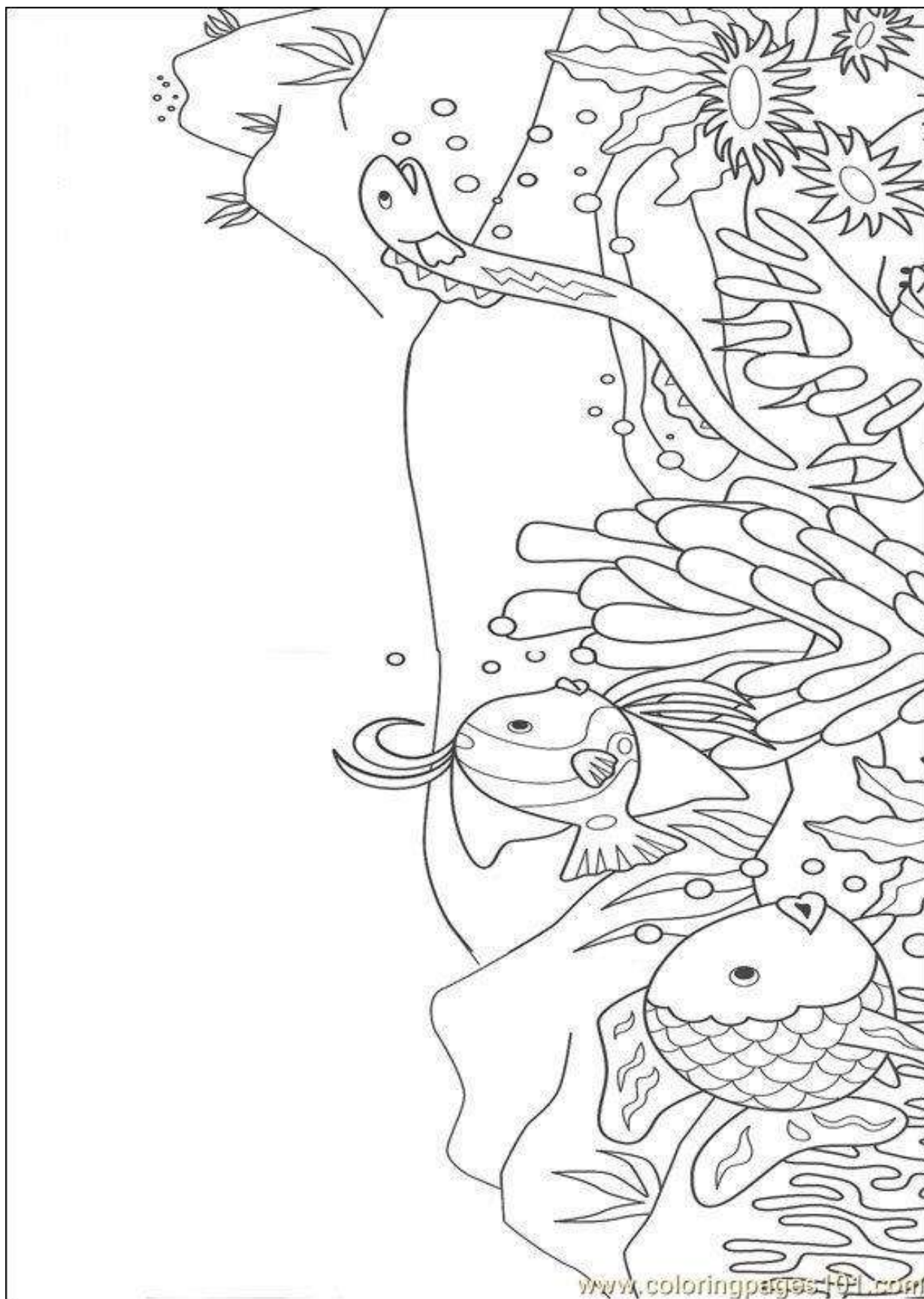
**Anexa 3: Planșe de colorat:**

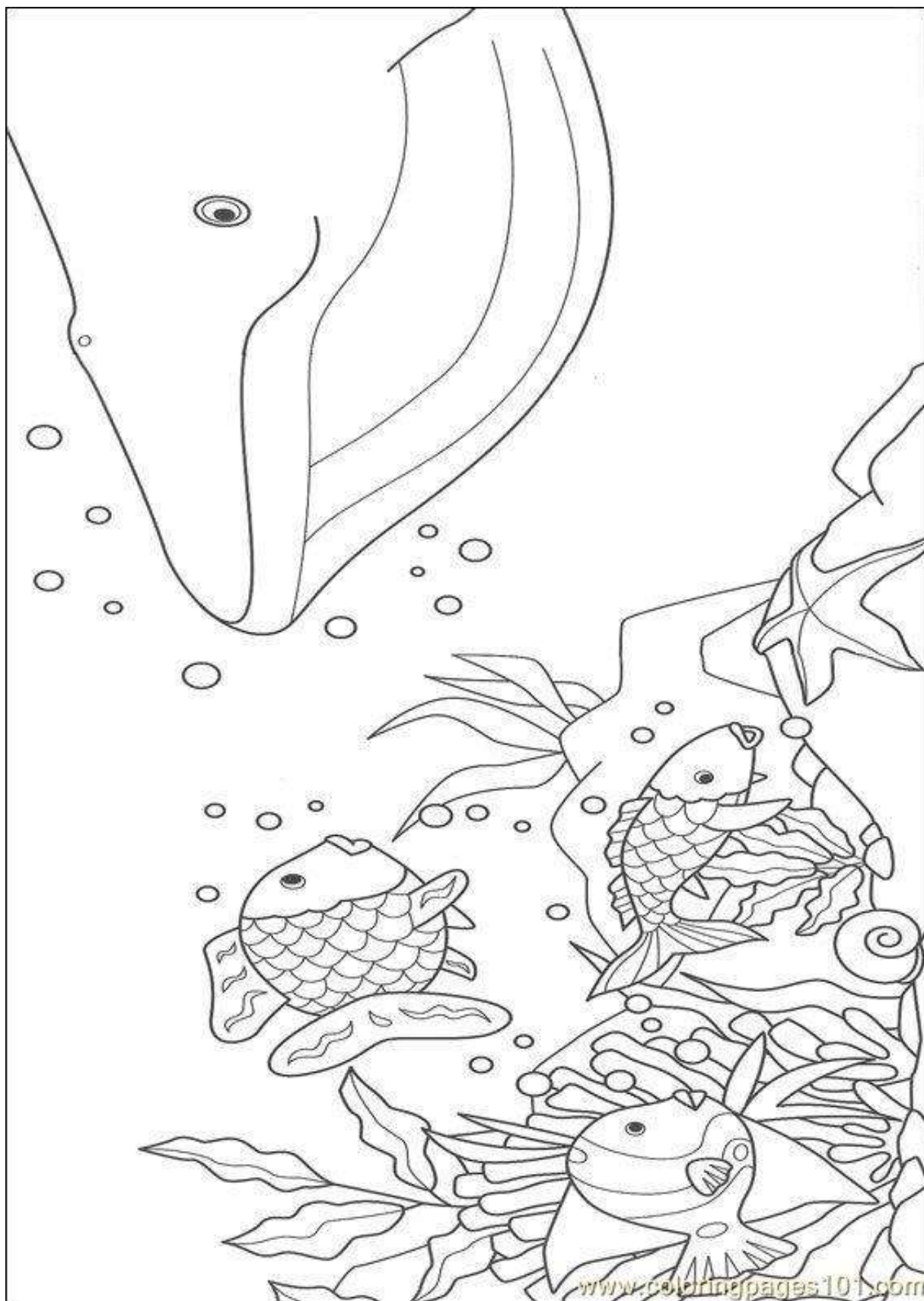






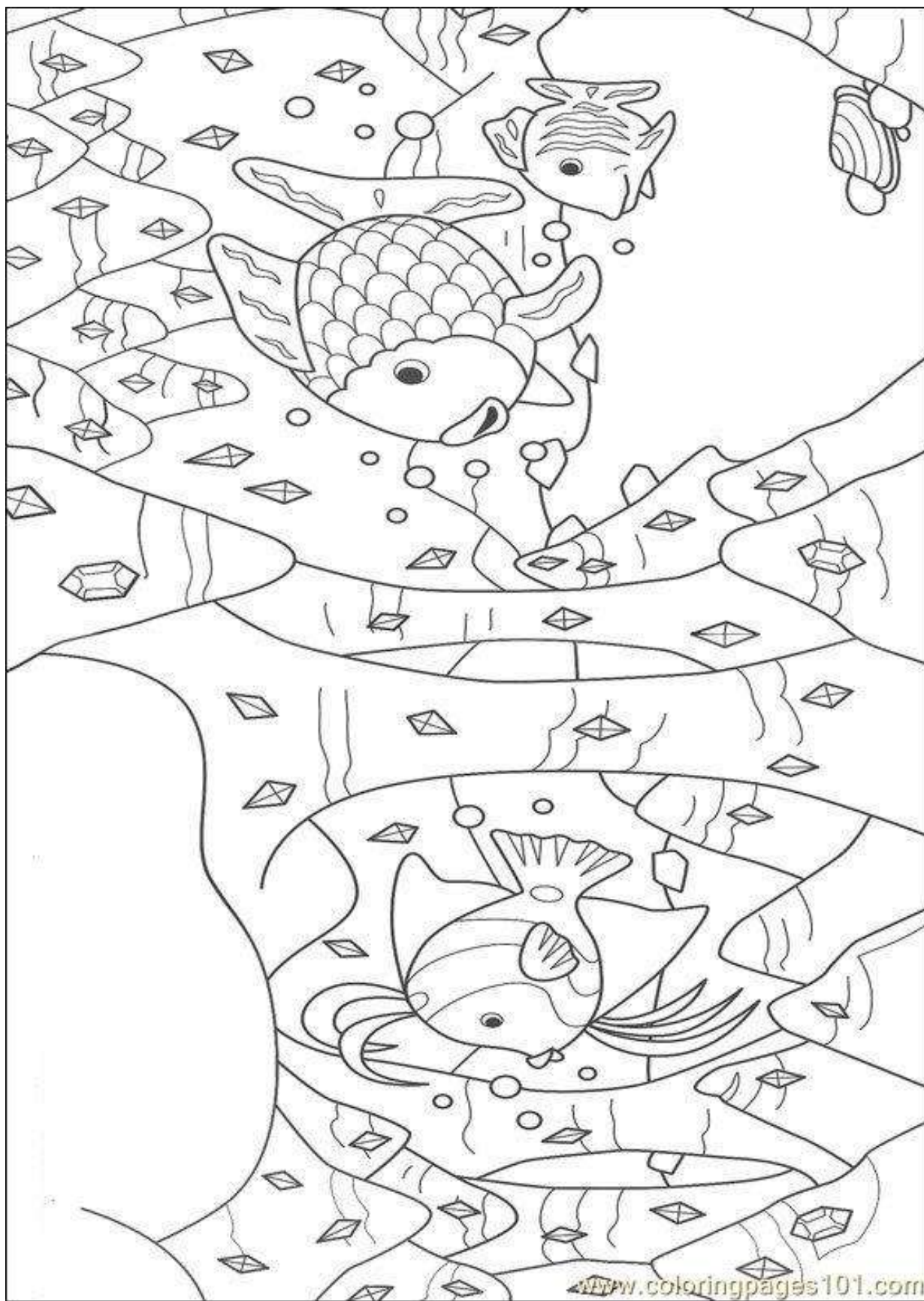




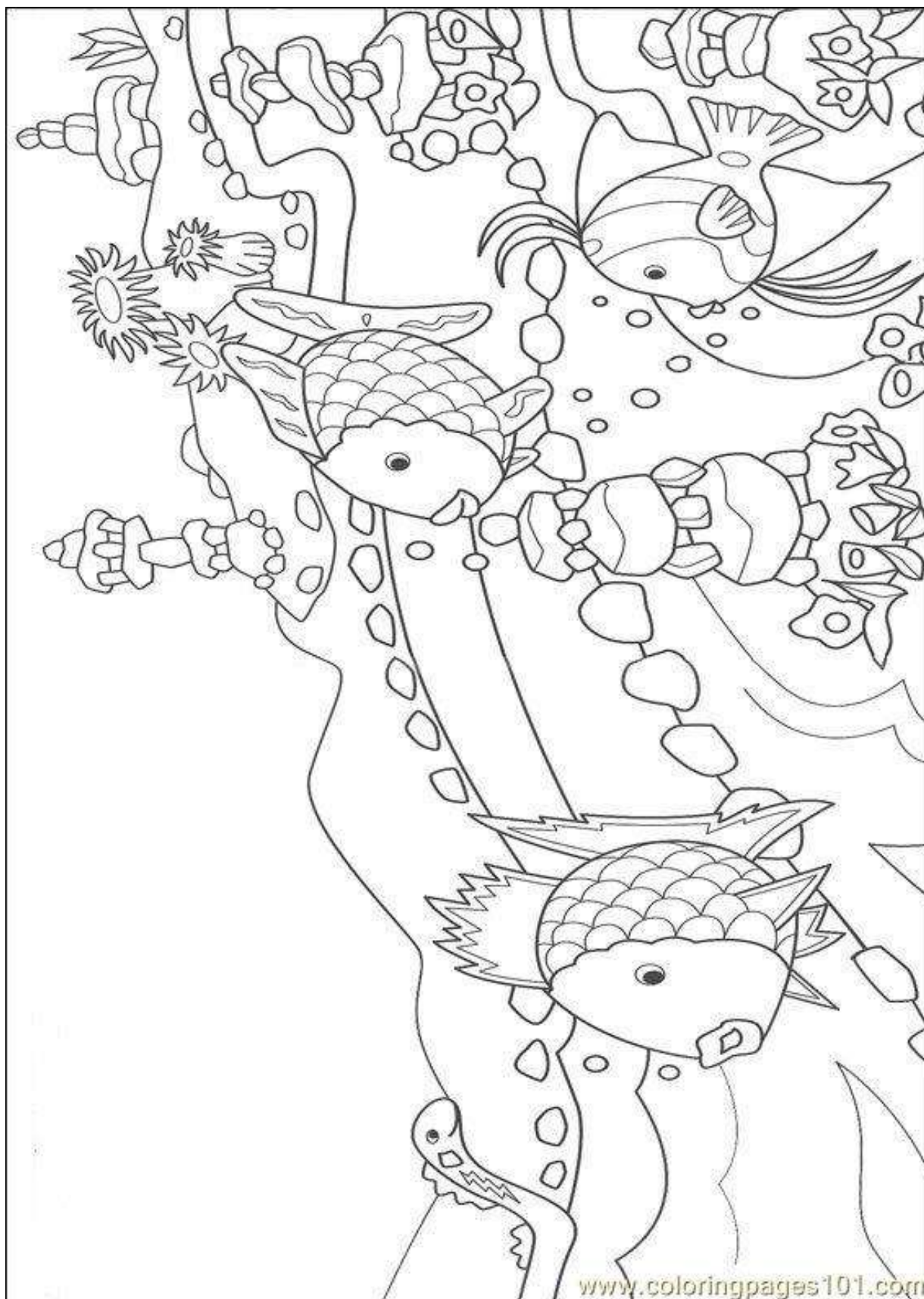


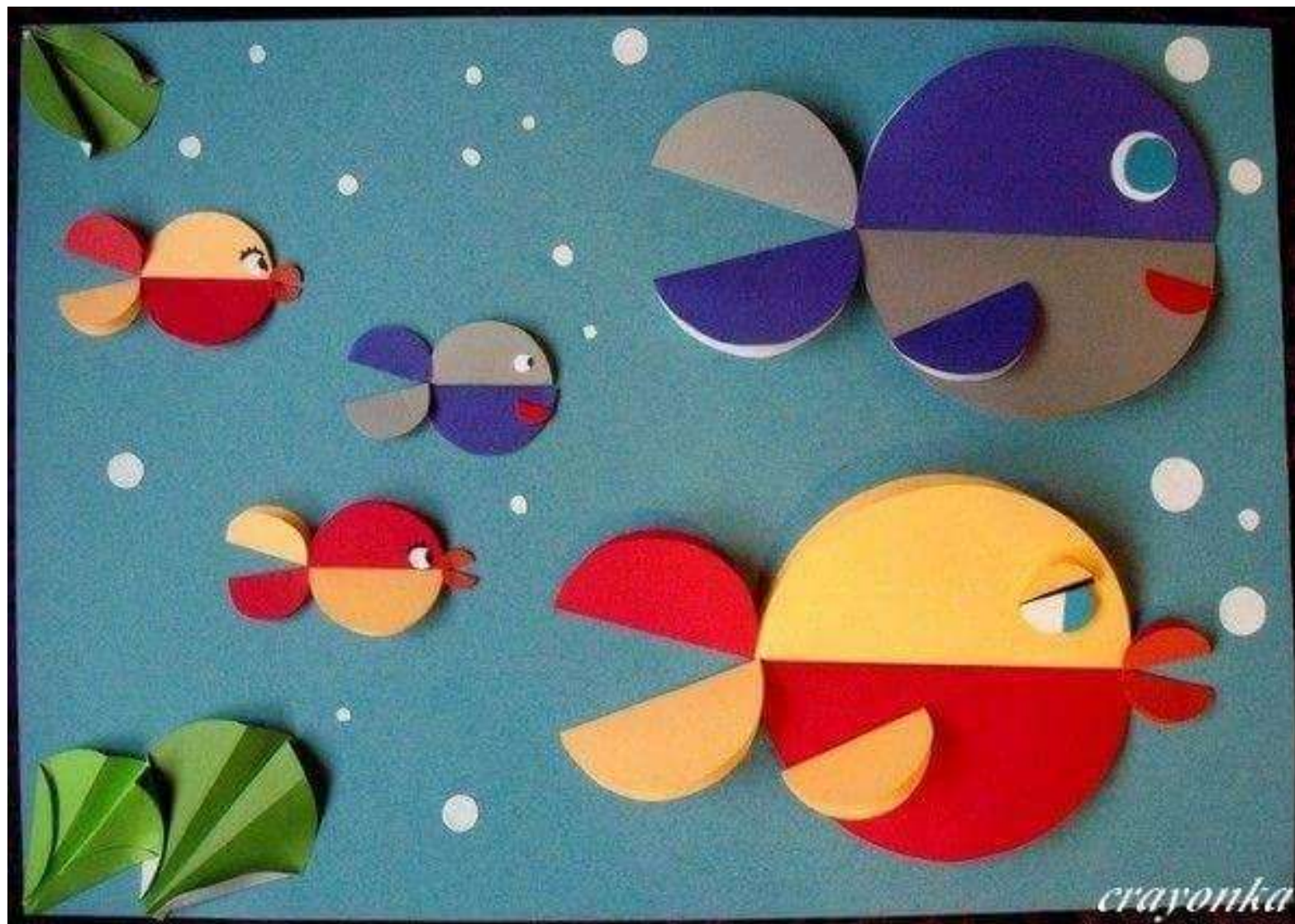






[www.coloringpages101.com](http://www.coloringpages101.com)







## ***Povestea Dragonului Albastru***

**Scopul activității:** dezvoltarea atitudinii de acceptare a diversității și de valorizare a fiecărui membru a unui grup;

**Competențe:** Realizând această activitate, copiii vor fi capabili:

- să recunoască trăirile emoționale ale personajelor din poveste;
- să identifice comportamentele ”prietenoase” din poveste;
- să explice consecințele comportamentelor ”neprietenoase”;
- să identifice elementele fizice și de comportament care diferențiază oamenii;
- să exemplifice conceptul *diferit*.

**Metode și procedee didactice:** conversația, problematizarea, demonstrația, povestirea, explicația, exercițiul, jocul de rol.

**Mijloace de învățământ:** planșe, cartonașe cu denumirea personajelor, fișă conținut - poveste

### **Bibliografie:**

Mocanu, I., Andreescu, Ș., Boca, C., (2006). *Dragonul albastru. Seria Cărți mari*. Centrul Step by Step, București.

### **Descriere activității:**

Se prezintă preșcolarilor planșa cu dinozaurul (Anexa 2.) Aceștia sunt antrenați într-o discuție referitoare la ce va fi vorba în carte. Se va purta o discuție pe baza acestei imagini:

*Despre ce credeți că este vorba în această poveste?*

*În ce povești ați mai întâlnit dragoni? Ce fel de personaje erau?*

*Ce aflăm despre personajul poveștii din înfățișarea acestuia?*

*Ce nume ar putea să aibă personajul nostru?*

Se citește poveste *Dragonul albastru* (Anexa 1).

### **Discuții:**

Se cere preșcolărilor să privească cu atenție planșa – Anexa 3 și să exprime cu cuvintele lor stările personajelor, plecând de la modul în care acestea au fost redată în desen. Liniștea și calmul dragonului, mirarea și îngrijorarea veverițelor. Popuneți un joc de imaginație având ca sarcină descrierea altor viețuitoare din pădure care nu apar în imagine (viețuitoare și descrierea stării/ emoției).

Se prezintă copiilor Anexa 4. Se adresează întrebările: *Cum li se părea zebrelor dragonul? De ce credeți că-l considerau mic? De ce furnicile îl considerau foarte mare?* Se discută despre modul în care fiecare dintre personaje îl percepeau diferit, raportându-se la propriile caracteristici; de asemenea, se discută despre modul în care se simțea dragonul care era respins din cauza modul diferit în care arăta.

Se prezintă copiilor Anexa 5. Se discută cu copiii despre ce cred ei că gândește fiecare animal. *Ce credeți că gândește zebra? Dar ursul? De ce credeți că s-au gândit că dragonul este vinovat?* Ajutați-i pe copii să înțeleagă conceptul de diferit. *Cei diferiți pot: avea o altă culoare a pielii/ vorbi o altă limbă/ îmbrăca altfel/ găti altfel etc.* Copiii trebuie să înțeleagă faptul că diferențele se manifestă prin trăsături fizice diferite sau diferențe în modul de gândire, comportament, sau credințe.

Se prezintă copiilor Anexa 6. Invitați copiii să-și spună părerea despre ce gândesc sfinții regelui. Pregătiți cartonașe cu personaje: elefant, urs, leu, vultur, papagal, zebra și șarpe, fiecare copil interpretând rolul în cadrul întâlnirii sfinților regelui leu.

Prezentați Anexa 7. Discutați cu copii ce soluții ar găsi ei pentru însănătoșirea pădurii.

Prezentați Anexa 8. Discutați cu copiii finalul poveștii. Explicați copiilor faptul că, noi oamenii nu suntem identici, suntem diferiți unii de alții și fiecare dintre noi este unic.

**Activitate individuală:** fiecare copil va reprezenta prin desen sau colaj personajul preferat din poveste.

## **Anexa 1.**

### **Dragonul albastru**

Nu se știe prin ce întâmplare, un dragon albastru s-a așezat în pădurea în care nicicând nu pusese piciorul un dragon. Cu atât mai mult unul albastru.

- Cine-i? se întrebau veverițele.
- Se zice că-i un dragon, spuse ciocănitoarea.
- Dragon? Noi n-avem dragoni în pădure.
- Și nici nu dorim să avem, strigară veverițele în cor.

Una peste alta, neliniștea și nemulțumirea animalelor din pădure creșteau pe măsură ce nu găseau răspunsul la întrebarea: “De ce a venit un dragon tocmai în pădurea lor?” Dragonul singuratic a simțit că nu-l dorește nimeni și s-a retras la marginea pădurii pentru a nu deranja pe nimeni.

Într-o zi, regele animalelor, leul, și-a chemat sfetnicii.

- Trebuie să luăm măsuri! Pădurea se îmbolnăvește pe zi ce trece. Găsiți toți medicii din pădure și fiecare să caute soluții.

Fiecare doctor a început cercetările pentru a găsi medicamentul prin care să trateze boala care a cuprins pădurea. Au încercat doctorii-ciocănitori, doctorii-urși, doctorii-iepuri, dar... din nefericire, pădurea se usca în fiecare zi câte puțin.

Într-o zi, bufnița cea îmbufnată, a adunat toate animalele din pădure și le-a spus:

- Dragonul este cauza nenorocirii noastre! Nu ați văzut ce albastru este? Și...ce caută un dragon într-o pădure fără dragoni?

Animalele au hotărât să meargă să-i ceară socoteală dragonului. Pe măsură ce se apropiau de casa dragonului, pădurea devenea tot mai frumoasă, mai veselă și mai verde. Se auzea o muzică frumoasă iar crengile copacilor se mișcau de bucurie. Dragonul albastru stătea în fața casa lui și cânta la vioară cu multă dăruire și talent.

- Dragonule albastru, îl strigă un urs, cum se face că în aceste locuri boala nu a răpus pădurea?
- Nu știu, dar dacă vă pot fi de folos, sunt gata să dau o mână de ajutor.
- Oare muzica aceasta vindecă copacii? Întrebă o girafă.
- Eu pot încerca, se oferi dragonul și, însoțit de celelalte animale, porni cântând prin pădure.

MINUNE! Întreaga pădure s-a vindecat! Muzica era medicamentul minune pentru boala care a cuprins pădurea.

De atunci, dragonul a fost chemat printre sfătuitoarii regelui leu. Neîncrederea animalelor a dispărut, iar dragonul albastru le-a învățat să cânte la vioară și pe animalele din pădurile vecine.

Cel mai frumos lucru este să împărtășești ceea ce știi celor din jurul tău!



**Anexa 2.**



Anexa 5.



**Anexa8.**



Anexa 7.



Anexa 6.



Anexa 4.



Anexa 3.





## ***Sorin și jocul de fotbal***

**Scopul activității:** prevenirea apariției sau înlăturarea furiei prin promovarea gândurilor raționale/sănătoase.

**Competențe:** Realizând această activitate, copiii vor fi capabili:

- să explice apariția emoțiilor disfuncționale, relaționându-le cu gândurile iraționale;
- să exemplifice gânduri iraționale care duc la apariția emoțiilor disfuncționale;
- să exemplifice gânduri raționale alternative prin care se poate evita furia.

**Durata activității:** 30 minute

**Materiale necesare:** stickere cu figura umană conturată (doar forma capului, fără ochi, nas, gură), creioane colorate, cutie cu cartonașe pe care sunt notate situații.

**Bibliografie:** Vernon, A., (2006). *Dezvoltarea inteligenței emoționale*, ASCR, Cluj-Napoca

### **Descrierea activității:**

Copiii sunt așezați pe scăunele. Se citește conținutul povestirii *Sorin și jocul de fotbal*. (Anexa 1).

### Discuții:

- De ce s-a înfuriat Sorin? Ce gânduri a avut Sorin atunci când s-a înfuriat? – *Se discută despre cerințe absolutiste și rigide, privind felul cum ar dori el să fie lucrurile. Ce anume reprezintă o cerință rigidă ?*
- Care a fost efectul gândurilor lui Sorin? L-au ajutat să fie mai fericit? Cum au reacționat ceilalți copii la aceste cerințe?
- V-ați simțit vreodată ca și Sorin? Dați exemple de situații în care ați avut gânduri asemănătoare. Vă place să simțiți în acest fel?
- Considerați că lucrurile ar trebui să se întâmple întotdeauna după cum vor oamenii ? Dacă aveți pretenții și cerințe rigide, fixe, probabil considerați că ar trebui să vi se îndeplinească toate dorințele; este posibil acest lucru ?



- Următoarea dată când veți constata că aveți astfel de cerințe absolutiste, fixe, ce puteți face în schimb ?

Cerințele absolutiste și rigide au consecințe negative, iar copiii trebuie să înțeleagă că există alternative pentru aceste cerințe. Cu toate că este dificil pentru cei mici, aceștia trebuie să-și pună următoarele întrebări :

„Este posibil ca lucrurile să fie întotdeauna așa cum vreau eu?”

„Este chiar groaznic dacă nu obțin întotdeauna ceea ce vreau?”

### **Se prezintă următoarea situație:**

*La grădinița „Puișorii veseli” se face preselecție pentru echipa de fotbal a grădiniței. Toți băieții își doreau să fie în acea echipă... dar nu puteau fi aleși decât 11 băieți iar ei erau peste 200!!! Antrenorul i-a supus la diferite probe, unele chiar foarte grele, și i-a ales pe cei 11 fotbaliști. Totuși, au rămas foarte mulți băieți care nu au ajuns în echipa de fotbal. Unii dintre aceștia s-au înfuriat foarte tare încât au încetat să mai facă sport. Făceau cât mai puțină mișcare, nu mai vroiau să se joace fotbal, la grădiniță nu vroiau să facă mișcare, spuneau că îi doare ba spatele, ba piciorul... orice numai să nu facă sport; acasă stăteau numai în fața calculatorului sau a TV-ului, nu mai vroiau să iasă în parc sau în fața blocului să se joace cu copiii. Alții, nu au fost afectați de faptul că nu au fost aleși în echipa de fotbal a grădiniței. Ba mai mult, au fost motivați să se antreneze mai mult, să facă mai mult sport pentru a deveni din ce în ce mai buni. Erau veseli și dornici să se antreze în fiecare zi, așteptând cu nerăbdare următoarea preselecție. Se gândeau că, până la următoarea preselecție, ei vor fi mai buni, mai rezistenți, mai pricepuți și chiar vor putea să îi învețe pe colegii lor mai mici.*

### **Se discută conținutul secvenței prezentate. Apoi se adresează următoarele întrebări:**

- Care copii au șanse de a fi aleși în echipa de fotbal a grădiniței la următoarea preselecție? De ce?
- De ce au ales o parte din copii să nu mai facă sport? Ce credeți că au gândit acei copii? Cum putem să-i ajutăm?

**Joc:**

Fiecare copil a primit câte un sticker cu conturul feței unui copil.

Consilierul / educatoarea are în față o cutie cu cartonașe pe care sunt descrise situații (1-2 propoziții) care prezintă emoții disfuncționale (Ex. *Mihai este foarte furios pentru că mama lui nu i-a cumpărat o mașinuță di magazinul de jucării. Este atât de furios încât a început să strige foarte tare în tot magazinul și să dea cu picioarele în căruciorul de cumpărături.*) Fiecare copil va identifica gândul sau gândurile care au dus la apariția acelei emoții. Vor găsi gândul adaptativ care determină apariția emoției funcționale. Dacă răspunsul este corect, copil va desena o față zâmbitoare pe sticker, pe care îl va lipi pe sorțuleț, în piept.

Anexa 2



**Anexa 3.**



**Anexa 4.**



## **Anexa 1.**

### **Sorin și jocul de fotbal**

Sorin stătea în mijlocul terenului de fotbal, așteptându-i pe ceilalți copii să iasă la joacă. Primul a venit Andrei, spunând că vrea el să tragă primul la poartă. *Eu trebuie să trag primul la poartă! Nu joc dacă nu trag eu primul!* își spune Sorin, și, lovind în pământ cu piciorul, strigă la ceilalți copii că el este primul care șutează la poartă. În această situație, restul copiilor l-au lăsat pe el să înceapă primul jocul.

Însă prima minge pe care Sorin a tras-o nimeri pe lângă poartă, la fel și următoarea. Sorin se înroși la față, își încruntă sprâncenele și începu să dea cu piciorul în pământ. *Nu este corect! Cu siguranță arbitrul a greșit! Este un trișor! Eu întotdeauna trebuie să nimeresc poarta pentru că sunt cel mai bun!* își spuse Sorin. Astfel că, începu să țipe că arbitrul trișează și că, dacă nu i se pun la socoteală loviturile la poartă, nu mai joacă. De data aceasta, toți copiii au strigat „Bine, nu mai juca!”. *Sunt foarte nedrepti cu mine! Niciodată nu mă mai joc cu ei! Sunt niște trișori! O să le pară lor rău!* își spune Sorin, îndepărtându-se de teren. Foarte furios, îi amenință pe copii că nu se va mai juca niciodată cu ei dar niciunul dintre copii nu i-a mai răspuns de această dată deoarece se distrau de minune.

Mihai, coleg de clasă cu Sorin, a văzut toată întâmplarea. S-a ridicat de pe bancă și a mers la Sorin:

- Văd că ești tare furios... să știi că furia nu ne ajută la nimic. Când suntem furioși, nu ne putem bucura de lucrurile frumoase din jur, de jocurile care ne plac, de ceea ce ni se întâmplă și îi supărăm pe cei din jur, prieteni, colegi, familie. Acum tu ești foarte furios pentru că îți spui că ar trebui obligatoriu ca tu să nu ratezi niciodată și toți copiii să te lase întotdeauna să tragi primul la poartă și de câte ori vrei tu. Nu suferi ca lucrurile să se întâmple altfel decât vrei tu. Te gândești că nu ai nimerit poarta și te superi, în loc să te bucuri de faptul că te-ai întâlnit cu prietenii tăi și vă puteți juca împreună.
- Așa e... spuse Sorin.
- Și mie mi-ar plăcea să nimeresc de fiecare dată poarta și să trag la poartă de câte ori vreau dar acest lucru nu este posibil atunci când joc fotbal cu prietenii mei. Nu le pot cere prietenilor mei să stea să se uite la mine în loc să se joace, în schimb pot și îmi doresc să mă simt bine

jucând fotbal cu prietenii mei. Este mult mai important să fiu cu prietenii mei și să ne simțim bine. Tu ce spui?

Rușinat, cu ochii în pământ Sorin îi răspunde:

- Mă simt foarte singur, nimeni nu se mai joacă cu mine și... ai dreptate, este mult mai bine să ai prieteni care să se joace cu tine. Eu i-am supărat pe prietenii mei... îmi pare tare rău că am gândit astfel și m-am înfuriat. Data viitoare, când voi dori foarte mult ceva ce nu se poate, îmi voi spune că nu este chiar așa de greu de suportat. Voi încerca să văd și partea bună a lucrurilor. Așa mă voi simți puțin nemulțumit dar cu siguranță nu voi mai fi furios.

Sorin s-a întors la prietenii săi care se jucau bucuroși fotbal. Le ceru iertare și îi rugase să îl lase să se joace cu ei. De această dată, Sorin își asumă rolul de portar pentru ca toți prietenii săi să tragă la poartă... se simți foarte mulțumit și bucuros.



## Activitatea *Dorințe și nevoi*

**Scopul activității:** dezvoltarea conceptului de sine, a abilităților de viață de bază și conștientizarea propriilor nevoi/ dorințe

**Competențe:** Realizând această activitate, copiii vor fi capabili:

- să recunoască nevoile ce trebuie satisfăcute pentru un trai decent;
- să identifice diferența dintre nevoie și dorință;
- să identifice propriile nevoi și propriile dorințe;
- să exemplifice nevoi și dorințe personale

**Metode și procedee didactice:** conversația, problematizarea, demonstrația, povestirea, explicația, exercițiul.

**Mijloace de învățământ:** ziare, reviste, creioane, markere, foarfece, lipici, scotch, hârtie, imagini cu diferite obiecte

### **Descriere activității:**

De foarte multe ori copiii își doresc foarte multe lucruri dar nu au nevoie de ele.

Se inițiază o discuție cu privire la conceptele de *nevoie* și *dorință*. Se exemplifică nevoi: de hrană, de securitate, de iubire etc. Fiecare copil va exemplifica nevoi personale și dorințe. Se discută dacă întradevăr ceea ce își doresc este și un lucru necesar și de ce.

Copiii pot tăia sau rupe imagini din reviste sau ziare și pot desena lucruri de care au nevoie și lucruri care le-ar plăcea să le aibă. Pe o foaie A4, împărțită în două coloane egale, copiii vor realiza un desen/ colaj cu lucrurile de care au nevoie și lucrurile pe care și le-ar dori să le aibă.

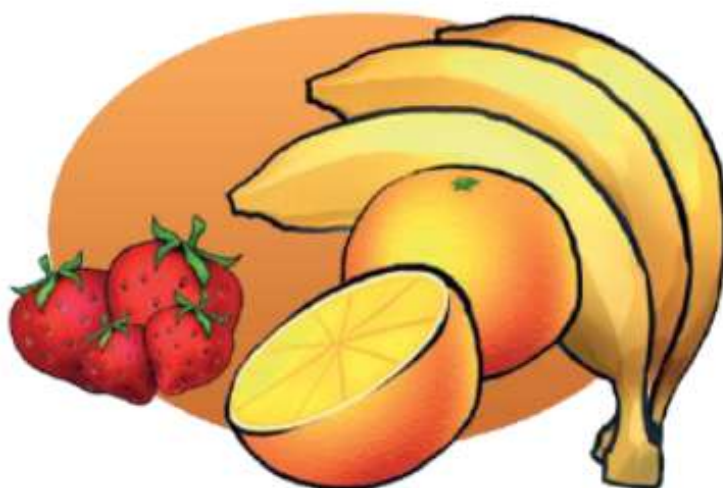
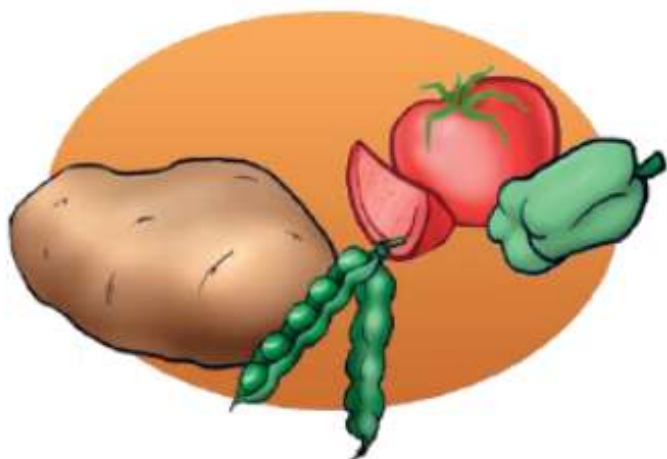
### **Bibliografie:**

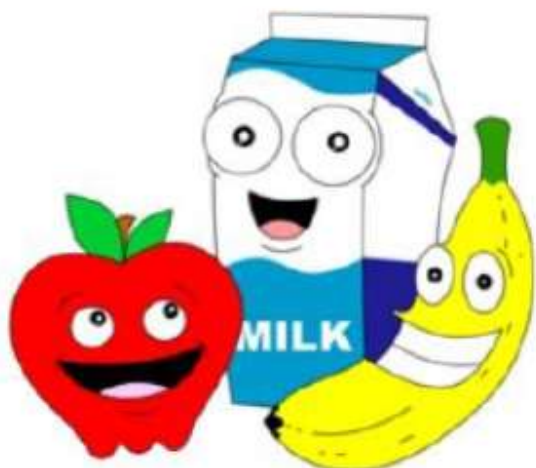
Sursă imagini:

<http://www.sets.ro/ro/mananc/piramida-alimentara/>

<http://4vector.com/free-vector/cartoon-toy-vector-94288>









## REGULAMENTUL CONCURSULUI “Exploratori în lumea emoțiilor” (2020-2021)

### I. PREAMBUL

Inteligența emoțională din viața adultă își are originea în dezvoltarea competențelor emoționale și sociale în perioada preșcolară, aceasta fiind o perioadă de achiziții fundamentale în plan emoțional, social și cognitiv. Aceasta este perioada cea mai indicată pentru dezvoltarea și optimizarea competențelor emoționale și sociale esențiale pentru funcționarea și adaptarea în viața adultă.

În cadrul concursului ”Exploratori în lumea emoțiilor” ne propunem dezvoltarea competențelor socio-emoționale la preșcolari, competențe fundamentale în reușita și adaptarea copilului la solicitările complexe ale mediului. Astfel, prin abordarea acestei teme urmărim atât prevenția apariției problemelor emoționale și de relaționare socială cât și optimizarea dezvoltării competențelor socio-emoționale.

Concursul se va derula în trei etape: o etapă la nivelul unităților de învățământ, una la nivel județean și a treia la nivel regional.

Preșcolarii vor realiza desene, utilizând materiale diverse, fiind încurajați să fie creativi, să coopereze și să exprime liber și personal diferite ipostaze ilustrative ale temei propuse.

**Pentru participarea la concurs nu se percepe taxă.**

### II. SCOPUL CONCURSULUI

Prevenția apariției problemelor emoționale și de relaționare socială respectiv optimizarea dezvoltării competențelor socio-emoționale la preșcolari.

### III. CONCURENȚI

Preșcolari din județul Cluj și județele partenere, participanți la activitățile proiectului educațional “Exploratori în lumea emoțiilor”.

### IV. ACTIVITĂȚI

#### 1. Workshop/ activitate de informare cu consilierii școlari din fiecare județ partener

Data/perioada de desfășurare: 10.12.2020-11.01.2021.

Locul desfășurării: Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională sau online (Zoom, Google Meet)

Participanți: Consilierii școlari din județ și organizatorii din cadrul Centrului Județean de Asistență Psihopedagogică

Descrierea activității: Coordonatorul CJAP/CMBAP sau persoana delegată de acesta, de la nivelul fiecărui județ partener prezintă consilierilor participanți la workshop: tema și activitățile Proiectului ”Exploratori în lumea emoțiilor”, stabilește modalitățile optime de promovare a concursului la nivelul unităților școlare din județ, prezintă și detaliază regulamentul concursului precum și aspectele organizatorice relevante pentru realizarea activităților. Acest workshop se va desfășura față în față sau online (zoom sau google meet).

## 2. Anunțarea și promovarea concursului în fiecare județ

Data/perioada de desfășurare: 11.01.2021 – 29.01.2021

Locul desfășurării: CJRAE Cluj și din județele partenere, prin email

Participanți: coordonatorii de proiect, Coordonatorul CJAP sau persoana delegată de acesta din județele partenere;

Descrierea pe scurt a activității: Coordonatorii proiectului interjudețean ”Exploratori în lumea emoțiilor” și persoanele desemnate la nivelul CJRAE/CMBRAE din județele partenere vor lansa invitația de participare către unitățile școlare din județ, prin intermediul email-ului, împreună cu fișa de înscriere și regulamentul concursului.

## 3. Înscrierea în proiect a participanților

Data/perioada de desfășurare: 11.01.2021 – 19.02.2021

Locul desfășurării: online, prin completarea formularului online:

[https://docs.google.com/forms/d/1P5lCcKqj\\_iUtHyLyM0cpx8nBtoSbNjnEKeWfx1eisho/viewform?c=0&w=1](https://docs.google.com/forms/d/1P5lCcKqj_iUtHyLyM0cpx8nBtoSbNjnEKeWfx1eisho/viewform?c=0&w=1)

Participanți: cadrele didactice și consilierii școlari din grădinițele din județul Cluj și județele partenere;

Descrierea pe scurt a activității: Participanții vor transmite fișa de înscriere pe adresa de mail [exploratoriinlumeaemotiilor@gmail.com](mailto:exploratoriinlumeaemotiilor@gmail.com).

## 4. Desfășurarea activităților de prevenție a apariției problemelor emoționale și relaționare și optimizare a dezvoltării competențelor socio-emoționale cu preșcolarii;

Data/perioada de desfășurare: 22.02.2021 – 01.04.2021

Locul desfășurării: în locațiile unităților de învățământ înscrise în proiect sau online

Participanți (elevi, cadre didactice, părinți, reprezentanți ai comunității etc.): preșcolarii și cadrele didactice înscrise în proiect;

Descrierea pe scurt a activității: Cadrele didactice înscrise în proiect (inclusiv consilierii școlari) vor desfășura activități cu preșcolarii care au ca scop prevenția problemelor emoționale și relaționare respectiv optimizarea dezvoltării competențelor socio-emoționale. Aceste activități se vor desfășura față în față sau online prin intermediul aplicațiilor/platformelor existente la nivelul fiecărei instituții de învățământ.

## 5. Desfășurarea concursului la nivel de unitate de învățământ (grădiniță)

Data/perioada de desfășurare: 12.04.2021 – 16.04.2021

Locul desfășurării: în locațiile unităților de învățământ înscrise în proiect sau online

Participanți (elevi, cadre didactice, părinți, reprezentanți ai comunității etc.): cadrele didactice înscrise în proiect, consilierul școlar din instituție (unde este cazul);

Descrierea pe scurt a activității: La nivelul fiecărei unități de învățământ se stabilește un juriu format din număr impar de persoane (minim 3) care va juriza lucrările din cadrul concursului. Concursul va avea secțiunea desen, pentru nivel de vârstă 4-5 ani (grupa mijlocie) respectiv 5-6 ani (grupa mare). Lucrările vor fi apreciate în funcție de următoarele criterii: respectarea temei concursului, expresivitate/ impact, unitatea compoziției, originalitate și claritatea mesajului. În cazul în care jurizarea la nivelul unității de învățământ se va desfășura online, lucrările vor fi scanate și trimise în format electronic, respectând cerințele precizate pe adresa de mail propusă de unitatea de învățământ în care se desfășoară.

Primele trei lucrări, în ordinea punctajului, însoțite de borderou vor fi transmise online pe adresa de mail a CJRAE-ului/CMBRAE partener din județ. Aceste lucrări participă la etapa județeană a concursului.

## 6. Desfășurarea concursului la nivel de județ

Data/perioada de desfășurare: 10.05.2021 – 14.05.2021

Locul desfășurării: online

Participanți (elevi, cadre didactice, părinți, reprezentanți ai comunității etc.): organizatorii concursului la nivel de județ CJRAE/CMBRAE, juriul;

Descrierea pe scurt a activității: În perioada 10.05.2021 – 14.05.2021, va avea loc jurizarea lucrărilor de către un juriu stabilit de către organizatorii concursului la nivelul fiecărui județ partener. Juriul este format dintr-un număr impar de membri. Concursul va avea secțiunea desen, pentru nivel de vârstă 4-5 ani (grupa mijlocie) respectiv 5-6 ani (grupa mare). Lucrările scanate vor fi apreciate în funcție de următoarele criterii: respectarea temei concursului, expresivitate/ impact, unitatea compoziției, originalitate și claritatea mesajului. Organizatorii etapei județene vor transmite în format electronic pe adresa de mail a concursului ([exploratoriiinlumeaemotiilor@gmail.com](mailto:exploratoriiinlumeaemotiilor@gmail.com)) primele trei, pentru fiecare nivel de vârstă, în ordinea punctajului, însoțite de borderou. Aceste lucrări participă la etapa regională a concursului.

## 7. Desfășurarea concursului la nivel regional

Data/perioada de desfășurare: 24.05.2021 - 28.05.2021

Locul desfășurării: sediul CJRAE Cluj

Participanți (elevi, cadre didactice, părinți, reprezentanți ai comunității etc.): organizatorii concursului la nivel regional CJRAE – CJAP Cluj, juriul;

Descrierea pe scurt a activității: În perioada 24.05.2021 - 28.05.2021, va avea loc jurizarea lucrărilor de către un juriu stabilit de către organizatorii concursului la nivel regional. Concursul va avea secțiunea desen, pentru nivel de vârstă 4-5 ani (grupa mijlocie) respectiv 5-6 ani (grupa mare). Juriul este format dintr-un număr impar de membri; jurizarea se va face pe baza criteriilor descrise în regulament prin completarea fișei de notare (respectarea temei concursului, expresivitate/ impact, unitatea compoziției, originalitate și claritatea mesajului). Organizatorii vor transmite electronic rezultatele jurizării la CJRAE-le/CMBRAE partener, și vor transmite diplomele pentru copii și adeverințe pentru cadrele didactice scanate până la data de 18.06.2021.

## V. JURIUL CONCURSULUI

Juriul va fi compus din profesori consilieri din CJAP/ CMBAP, profesori consilieri din cabinete de asistență psihopedagogică și din educatoare/ profesori pentru învățământ preșcolar.

## VI. PREMII:

Concursul se va finaliza prin acordarea de :

- diplome pentru preșcolarii premiați (premiile I, II, III, premii speciale și mențiuni), cu menționarea cadrului didactic îndrumător/ cadrelor didactice îndrumătoare;
- diplome de participare la concurs pentru toți preșcolarii implicați în concurs;
- diplome/ adeverințe pentru cadrele didactice implicate în desfășurarea concursului (calitate de organizatori, evaluatori ai concursului).

## **VII. ÎNSCRIEREA**

Completați formularul de înscriere la concursul "Exploratori în lumea emoțiilor" și transmiteți online pe adresa [exploratoriinlumeaemotiilor@gmail.com](mailto:exploratoriinlumeaemotiilor@gmail.com) sau formularul online: [https://docs.google.com/forms/d/1P5lCcKqj\\_iUtHyLyM0cpx8nBtoSbNjnEKeWfx1eisho/viewform?c=0&w=1](https://docs.google.com/forms/d/1P5lCcKqj_iUtHyLyM0cpx8nBtoSbNjnEKeWfx1eisho/viewform?c=0&w=1)

Va rugăm să completați toate câmpurile din formular.

Coordonatori Proiect:  
Prof. ANCA-ELENA PANĂ  
Prof. ANA-MARIA MOLDOVAN

Director,  
Prof. ANA-MARIA MOLDOVAN

## Proiectul Educațional "Exploratori în lumea emoțiilor" 2020 - 2021 - ediția a V-a -

### Scopul proiectului:

Prevenția apariției problemelor emoționale și de relaționare socială respectiv optimizarea dezvoltării competențelor socio-emoționale la preșcolari.

### Descrierea activității principale:

Activitatea principală este **Concursul "Exploratori în lumea emoțiilor"**

Concursul se va desfășura în trei etape:  
- etapa desfășurată la nivelul **unităților de învățământ**;  
- etapa desfășurată la nivel **județean**;  
- etapa desfășurată la nivel **național**

La etapa națională vor participa preșcolarii premiați la nivel județean în județele partenere

Preșcolarii vor realiza **DESENE** utilizând materiale diverse, fiind încurajați să fie creativi, să coopereze și să exprime liber diferite ipostaze ilustrative ale temei propuse.

### Calendarul activităților:

**Informarea consilierilor școlari din fiecare județ**

10.12.2020 – 11.01.2020

**Anunțarea și promovarea concursului județului în fiecare județ**

11.01.2021 – 29.01.2021

**Înscrierea în proiect a participanților**

11.01.2021 – 19.02.2021

**Desfășurarea activităților cu preșcolarii**

22.02.2020 – 01.04.2020

**Desfășurarea concursului la nivel de unitate de învățământ**

12.04.2021 – 16.04.2021

**Desfășurarea concursului la nivel de județ**

10.05.2021 – 14.05.2021

**Desfășurarea concursului la nivel regional**

24.05.2021 – 28.05.2021

**Desfășurarea simpozionului național**

Mai 2021

**Diseminarea rezultatelor proiectului**

31.05.2021 – 30.06.2021

### Înscrierea participanților:

Online, prin completarea formularului googledocs:

[https://docs.google.com/forms/d/1P5lCcKqj\\_iUtHyLyM0cpx8nBtoSbNjnEKeWfx1eisho/viewform?c=0&w=1](https://docs.google.com/forms/d/1P5lCcKqj_iUtHyLyM0cpx8nBtoSbNjnEKeWfx1eisho/viewform?c=0&w=1)