

# Activități de optimizare a interacțiunii sociale și a reglării emoționale

Realizat de studenții:

Carina Bogdan  
Andra Costîn  
Denisa Dascăl  
Oana Filimon  
Alexandra Ghiorghiu  
Oana Iluan

Coordonator: conf. Thea Ionescu

## Autobuzul copiilor

Următorul joc servește la dezvoltarea interacțiunii sociale a copiilor de 5-6 ani.

Durata jocului: 30 de minute

Numarul de copii adecvat pentru joc ar fi în jur de 20 - 25, dar acest număr se poate adapta în funcție de câți copii sunt în grupă.

Materiale necesare acestui joc:

- eșarfă dintr-un material translucid;
- baston pentru nevăzător (unul improvizat);
- o păpușă;
- ecuson pentru controlor;
- bilete pentru autobuz (improvizate);
- recuzită pentru copiii care vor fi persoanele în vârstă (batic, baston, ochelari);
- o șampilă pentru compostarea biletelor;
- scaunele din sală.

Educatorea va aranja în sala de clasă scăunelele ca într-un autobuz și va improviza niște uși pentru așa zisul autobuz ca acesta să semene cât mai bine cu un autobuz adevărat (*de ex., bandă adezivă lipită pe pardoseală pentru a delimita ușile*). Pe marginea benzii se vor așeza scaunele pe care vor sta copiii după ce vor "urca" sau "cobori" din autobuz.

Copiilor li se va spune că trebuie să își imagineze că sunt într-un autobuz adevărat. Copiii vor fi împărțiți pe roluri :

unul își va imagina că e nevăzător (*va fi legat la ochi și va avea baston pentru nevăzători*), trei că sunt persoane în vârstă (*vor avea ochelari, baston, etc.*), o fetiță va avea o păpușică în brațe, ea va fi o mamă cu un bebeluș, zece vor fi adulți, alții cinci vor fi copii de vârsta lor în excursie cu educatoarea și unul din ei va fi controlorul (*va avea un ecuson în piept de controlor*). După împărțirea pe roluri, educatoarea le explică ce are de făcut fiecare în rolul său și le înmânează câte un bilet de autobuz, educatoarea este un fel de narator și va spune tot timpul ce va urma să se întâmple: cinci adulți și o persoană în vârstă sunt deja în autobuz, așezați pe scaune, educatoarea le-a explicat cum să își composteze biletul cu șampilă și de ce este important să aibă tot timpul biletul compostat sau să aibă abonamentul la ei; grupul de copii cu educatoarea și mama cu bebelușul sunt înafara autobuzului și așteaptă ca acesta să ajungă în stație, autobuzul ajunge în stație și ușile se deschid (*educatoarea le spune copiilor că autobuzul a ajuns în stație și ușile s-au deschis și ei trebuie să aștepte întotdeauna să coboare persoanele din autobuz și după aceea se pot urca ei*), trei adulți și persoana în vârstă coboară, copiii cu educatoarea urcă, mama cu bebelușul urcă și ea, fiecare își compostează biletul, iar educatoarea explică faptul că atunci când este o persoană cu un copil mic în brațe trebuie să se ridice de pe scaun și să o poftască să ia loc sau dacă o persoană adultă se ridică de pe scaun și le spune să ia loc să îi mulțumească politicos și să se așeze.

Autobuzul pleacă din stație cu doi adulți, grupul de copii și educatoarea, mama cu bebelușul și cei doi adulți (*pe parcursul jocului, copiii care se vor da jos din*

*autobuz vor urmări în liniște continuarea jocului așezați pe scaunele laterale).*

La următoarea stație, pentru a exersa ce au învățat anterior, se dau jos cei doi adulți rămași, iar în stație așteaptă să urce o persoană nevătătoare, două persoane în vârstă și cinci adulți; după ce își compostează fiecare biletul, educatoarea explică cine cui trebuie să cedeze locul și de ce, după ce s-au explicat toate acestea, intră în autobuz și controlorul pe care copiii îl salută cu " Bună ziua " și îi înmânează biletul compostat (*li se explică copiilor de ce trebuie să salute cu "bună ziua" , nu cu "salut"*). Jocul se încheie după ce controlorul verifică toate biletele și toată lumea coboară din autobuz pe rând și calm fără să se împingă unii pe alții. Drept recompensă, copiii primesc biletul compostat ca să le arate părinților că au învățat să meargă cu autobuzul.



### **INTERACȚIUNEA SOCIALĂ**

Primele manifestări ale interacțiunii sociale au loc de timpuriu la sugari, manifestându-se prin zâmbetul social adresat în general părinților. Această interacțiune va cunoaște o puternică dezvoltare în jurul vârstei de 5-6 ani, odată cu rafinarea abilităților cognitive, fizice și lingvistice ale copiilor. Limbajul este foarte important în menținerea interacțiunii

cu alte persoane, de aceea copiii învață de mici cum să comunice cu un covârșnic și cum cu un adult. La vârsta preșcolară, copiii au o sociabilitate crescută, tolerează mult mai bine interacțiunile cu necunoscuți, fie ei copii sau adulți și de aceea este foarte important să fie învățați cum să se comporte în anumite situații și cum să reacționeze la diferiți stimuli (Schaffer, 2010).

Pentru a înțelege mai bine cum funcționează acest proces de învățare din relația adult-copil, vom prezenta mai detaliat rolul și efectul acestor relații verticale din viața copilului.

Unii autori recomandă adulților folosirea diferitelor strategii comportamentale atunci când îi asistă pe copiii lor în rezolvarea de probleme. Aceste strategii au scopul de a-l implica pe copil cât de mult posibil în sarcină, atât din punct de vedere cognitiv, cât și practic pentru a ajunge chiar el să descopere modalitatea de rezolvare a problemelor. Adultul construiește astfel eșafodaje pentru a-l ajuta pe copil (Schaffer, 2010).

Interacțiunea socială ajută copiii să își îmbunătățească abilitățile cognitive, abilitățile de comunicare dar și comportamentele sociale adecvate situației. În cazul jocului nostru, ei învață să tolereze persoanele cu dizabilități, să manifeste o atitudine așteptată de societate adică cedarea locului la persoanele cu prioritate. Toate acestea vor avea consecințe pozitive pentru dezvoltarea lor ulterioară. Adaptarea copiilor la normele societății va avea efecte benefice asupra acestora, deoarece vor fi mult mai ușor acceptați și integrați în grupuri, fapt ce va duce la scăderea riscului de a manifesta comportamente indezirabile social. Mai

mult decât atât, interacțiunea socială adecvată situației crește încrederea de sine a copiilor și duce la dorința de a interacționa și mai mult cu mediul în care trăiesc.

Interacțiunea socială dezvoltă la copii abilitatea de a observa și alte perspective decât cele proprii, de a face judecăți morale și de a demonstra competențele sociale de bază.

### **Animăluțele dansatoare**

Grupa de vârstă: 6-7 ani (*clasa pregătitoare*)

Obiective: dezvoltarea capacității de reducere a intensității unei emoții

Durata: o oră

Număr de copii: 20-26 de copii, activitatea se poate desfășura la nivelul clasei, dar și în grupuri mai mici în anumite situații (*tabere, excursii*)

Materiale necesare: dispozitiv de pe care să se poată pune muzica (*recomandăm muzica destinată copiilor, spre exemplu Cutiuța muzicală*), boxe, spațiu îndeajuns de mare astfel încât cei mici să aibă loc se se miște pe muzică.

*Pasul 1:* Coordonatorul alege o situație de interacțiune socială și o prezintă copiilor,



personajele fiind animale (se pot folosi drept inspirație fabulele).

*Model:* Ursulețul este coleg de bancă cu iepurașul. Cei doi pleacă veseli de la școală, dar, când ajunge acasă, iepurașul își dă seama că îi lipsește caietul de teme la matematică și se gândește că i-a fost furat de către ursuleț. A doua zi la școală, ursulețul își dă seama că a luat caietul prietenului său din greșeală și i-l returnează, însă acesta este deja foarte supărat pe el.

*Pasul 2:* Copiii sunt împărțiți în două grupe: unii vor fi iepurașii și ceilalți ursuleții.

*Pasul 3:* Copiii sunt rugați să decidă, cu ajutorul coordonatorului, ce emoții simte fiecare animăluț și de ce (de exemplu: Ursulețul se poate simți îngrijorat că își va pierde prietenul, deoarece a luat caietul care nu îi aparținea). Coordonatorul va alege o singură emoție care urmează a fi reglată.

*Pasul 4:* Copiilor li se spune că pe cât de tare va fi muzica pe care o vor auzi, pe atât de puternică va fi emoția pe care o vor simți personajele, iar ei vor trebui să exprime respectiva emoție la intensitatea pe care o are în acel moment muzica. De pildă: Toți copiii ursuleți se vor comporta ca și cum ar fi foarte îngrijorați. Pentru evitarea lovirilor se va menționa următoarea regulă: *Nu avem voie să atingem pe altcineva.*

*Pasul 5:* Muzica se pornește inițial la un nivel mai ridicat, iar treptat aceasta va scădea, copiii fiind încurajați să conștientizeze scăderea intensității emoției (de exemplu: *Acum ursulețul este mai puțin îngrijorat, nu mai plânge, ci este doar puțin abătut, iar iepurașul nu mai este așa*

*furios, nu mai țipă ci doar se încruntă*). La final, muzica se oprește și le spunem copiilor că personajele nu mai simt acea emoție, ei s-au liniștit și se împacă.

*Pasul 6:* Coordonatorul îi întreabă pe copii cât de ușor le-a fost să reducă intensitatea emoției, apoi le oferă diverse strategii de reglare spre exemplu: numărăm până la 10, ne gândim la ceva frumos, ne cerem scuze, etc.

### **Ce este reglarea emoțională?**

Reglarea emoțională se referă la procesele prin care indivizii pot influența ce emoții să simtă, în ce contexte să le resimtă, cum să le experimenteze și să le exprime (Gross 1998). Procesul de reglare emoțională presupune creșterea, menținerea sau scăderea emoțiilor pozitive sau negative. Activitatea prezentată își propune să îi ajute pe copiii să își dezvolte abilitățile de reglare emoționale la nivelul exprimării emoției, și anume al reglării intensității ei.

### **Emoțiile la 6-7 ani**

După preșcolaritate, copiii experimentează mult mai abstract emoțiile pe care le trăiesc și pot reflecta asupra lor. Odată cu înaintarea în vârstă, crește și perioada de timp pe care o marchează o emoție, astfel școlarul mic resimte emoțiile pentru perioade mai lungi de timp clădind relații mai stabile cu ceilalți. De asemenea, aceștia reușesc la această vârstă să recunoască emoții diferite simultan (Poole, 2007). Această abilitate îi ajută să empatizeze mai ușor cu cei din jur înțelegând că un lucru poate să aibă atât încărcătură pozitivă cât și negativă. De la vârsta aproximativ de 6 ani, copiii înțeleg abilitatea celor din jur de a-și ascunde adevăratele emoții. Această informație este

deosebit de importantă în relaționarea cu cei din jur, înțelegând regulile de exprimare a emoțiilor în viața de zi cu zi (Poole,2007).

### **Importanța reglării emoționale**

Reglarea emoțională afectează viețile copiilor și adulților într-o varietate de contexte. Aceasta a fost asociată pozitiv cu rapoartele profesorilor în ceea ce privește succesul academic al copiilor și productivitatea în sala de clasă, spre exemplu alfabetizarea timpurie și scorurile dobândite la matematică. Abilitățile de reglare emoțională facilitează dezvoltarea copilului în sensul unei relații pozitive elev-profesor, dar și ca procesare cognitivă și comportament de învățare independent, toate acestea fiind importante pentru motivație academică și succes (Graziano, 2007). Pe de altă parte gestionarea emoțiilor în mod inadecvat, incapacitatea de reglare a acestora, poate duce la o externalizare necorespunzătoare a emoției, spre exemplu copilul se poate comporta agresiv din cauza furiei, sau la o internalizare accentuată, aceasta fiind mai evidentă în cazul fricii: copilul se poate speria prea ușor și poate resimți această emoție foarte intens, fiindu-i greu să se liniștească (Rydell, Berlin & Bohlin, 2003).

Activitatea de mai sus își propune dezvoltarea capacității copiilor de a-și regla intensitatea emoțiilor pe care le trăiesc. Prin aceasta, ea susține învățarea socio-emoțională, promovează optimizarea reglării emoționale și oferă copiilor un cadru potrivit de exersare a exprimării emoționale.