

PLAN DE INTERVENȚIE

EMOȚII ȘI MANAGEMENTUL EMOȚIILOR

Dezvoltarea emoțională la preșcolari se reflectă în achiziția unor abilități sau competențe specifice de prelucrare, exprimare și control emoțional, denumite competențe emoționale. Înțelegerea emoțiilor presupune abilitatea de a identifica trăirile emoționale, evaluarea inițială a mesajului emoțional transmis de celălalt. În studiul problemelor emoționale sau de comportament se pune de la început întrebarea dacă preșcolarul este doar emotiv, dacă problema privește doar „balanța emoțională” sau trece printr-o dezvoltare stadială a inteligenței emoționale și sociale.

Nu de puține ori s-a constatat că problemele emoționale sau de comportament ale copiilor indică deficit în dezvoltarea unor abilități socio-emoționale. Înțelegerea acestei relații este de un real folos factorilor educativi în a-și centra intervenția pe nevoia copilului și pe dezvoltarea comportamentelor alternative, care să susțină adaptarea la contextul social al copilului. Fiecare copil are un profil expresiv specific al frecvenței intensității și duratei emoțiilor de bază și a celor complexe.

Preșcolarii au capacitate de a numi emoțiile de bază, de a-și exprima empatia față de alte persoane, de a numi emoții sociale mai complexe. Reglarea emoțională constă în modificarea răspunsului emoțional în funcție de necesitățile contextului social: inhibarea comportamentului agresiv ca răspuns la frustrare, reglarea intensității emoționale prin strategii de comutare a atenției, reglarea expresivității faciale a emoției. Experiențele cu care ne confruntăm zilnic, ne demonstrează că persoanele eficiente și mulțumite de ele sunt cele care își cunosc emoțiile, stăpânesc și abordează corect emoția celorlalți. Toate informațiile legate de componentele emoțiilor, ne ajută să gândim metode pentru a sprijini dezvoltarea emoțională.

EMOȚII ȘI MANAGEMENTUL EMOȚIILOR

I. Definirea problemei: abilități sociale și de comunicare scăzute

II. Descrierea problemelor:

- în plan comportamental:

Elevii cu o cunoaștere de sine scăzută pot avea comportamente precum: la cererea cuiva de a enumera aspecte importante despre ei nu vor reuși să le identifice, devin agitați, pot

avea senzația de nod în gât, le apare roșeața în obraji de rușine că nu reușesc să își exprime unele trăsături care îi caracterizează.

- în plan cognitiv:

Din acest punct de vedere elevii pot fi cuprinși de gânduri precum: „nu voi reuși să mă exprim”, „nu voi reuși să îmi îmbunătățesc aceste caracteristici”, nu conștientizează importanța cunoașterii de sine.

- în plan emoțional:

Acești copii nu reușesc să își exprime emoțiile, dorințele. Concret, o cauză poate fi timiditatea sau lipsa de interes pentru a-și dezvolta capacitatea de autocunoaștere, cât și anumite stări de tristețe atunci când apar diferențe între ceea ce credem noi despre ei și ceea ce cred ei despre ei înșiși. Tristețea, bucuria și toate celelalte emoții simțite determină modificări corporale interne prin care organismul este pregătit pentru acțiune: inima bate cu putere, palmele transpiră, pupilele se dilată, crește presiunea sanguină. Aceste modificări nu apar concomitent iar odată cu scăderea intensității emoției, dispar. Modificările corporale sunt mai puțin intense în cazul emoțiilor pozitive. Familiarizarea copiilor cu semnificația acestor modificări corporale le permite conștientizarea emoțiilor pe de o parte iar pe de altă parte identificarea emoțiilor celorlalți.

Expresia facială permite comunicarea emoției. Există expresii faciale specifice anumitor emoții. Astfel furia este însoțită de tremurul nărilor, încordarea mușchilor maxilarului, arătarea dinților, roșeața feței.

Fredrickson, 1998, Fredrickson și Branigan, 2001; Lazarus, 1999, Smith, 2005, p. 573, ne prezintă 12 emoții și tendințele de gândire și acțiune asociate acestora: furie-atac; frică-fugă; dezgust-expulzare; vinovăție-reparație; tristețe-retragere; bucurie-joacă; interes-explorare; mulțumire - a savura și integra; mândrie – a-și fixa obiective înalte, recunoștință – a fi prosocial și superioritate – a deveni mai bun.

III. Identificarea posibilor factori de formare și dezvoltare a problemei:

Posibilii factori care au condus la abilități sociale și de comunicare scăzută sunt: lipsa de preocupare din partea adulților cât și eșecul repetat în neidentificarea propriilor trăsături, caracteristici.

IV. Identificarea factorilor de menținere și de activare a problemei:

Factorii care mențin și activează problema sunt: utilizarea etichetelor, lipsa provocărilor care să îi ajute în acest sens, lipsa consilierului preocupat de acest aspect, feedback-ul nepotrivit din partea anturajului.

V. Planul de intervenție:

a) Obiectivul de lungă durată: dezvoltarea abilităților de comunicare și sociale..

b) Obiective specifice:

- Conștientizarea varietății reacțiilor emoționale în fața diferitelor situații;
- Evidențierea elementelor specifice fiecărei emoții;
- Diferențierea între emoții funcționale și emoții disfuncționale;
- Provocarea unei reacții emoționale;
- Conștientizarea copiilor cu privire la anumite reacții pe care le au;
- Să conștientizeze unicitatea și complexitatea lor ca indivizi;
- Să identifice cât mai multe lucruri care îi caracterizează;
- Să învețe să evite etichetarea sau autoevaluarea globală;
- Să-și dezvolte capacitatea de autocunoaștere;
- Să-și exprime indirect emoțiile, gândurile, dorințele;
- Să-și dezvolte capacitatea de cunoaștere și înțelegere a celorlalți;
- Să exerseze prezentarea celor mai importante lucruri despre ei;
- Să înțeleagă faptul că, de multe ori, apar diferențe între ceea ce credem despre noi, și ceea ce cred alte persoane despre noi;
- Să identifice acele caracteristici proprii, pe care ar dori să le îmbunătățească;
- Recunoașterea capacității de exprimare a emoțiilor cu ajutorul ochilor;
- Exersarea recunoașterii stării emoționale a celorlalți;

C) STRATEGIILE DE INTERVENȚIE:

Activități:

Activitatea nr.1

Imagini-emoții

Obiectiv:

- Conștientizarea varietății reacțiilor emoționale în fața diferitelor situații

Desfășurare: cadrul didactic pregătește un număr de 10-12 imagini decupate din ziare, reviste, care reprezintă persoane exprimând diferite sentimente, stări sufletești, atitudini. Imaginile vor fi așezate la loc vizibil, pe tabla magnetică. Fiecare participant primește un număr de 10-12 fâșii de hârtie, pe care urmează să deseneze „fețe” pentru a-și exprima părerea.

După 10 minute, fiecare participant lipește fâșia de hârtie lângă personajul afișat pe tabla magnetică. Cadrul didactic va acorda timp pentru ca toate impresiile să poată fi citite.

Activitatea nr.2

Roata emoțiilor

Obiectiv:

- Evidențierea elementelor specifice fiecărei emoții;
- Diferențierea între emoții funcționale și emoții disfuncționale;

Desfășurare: realizăm o roată a emoțiilor asemeni unei rulete, iar în momentul când fiecare copil întoarce roata, el va descrie emoția și va mima dacă aceasta este funcțională (zâmbetul spre celălalt) sau disfuncțională (un câine mare, fioros, fără lesă). În final tragem câteva concluzii referitoare la emoții funcționale respectiv emoții disfuncționale.

Activitatea nr.3

Raze de soare

Obiective:

Să conștientizeze unicitatea și complexitatea lor ca indivizi;

- Să identifice cât mai multe lucruri care îi caracterizează;
- Să învețe să evite etichetarea sau autoevaluarea globală.

Descrierea activității

Fiecare copil primește o foaie de hârtie, fiind rugat să deseneze soarele, iar în mijloc să-și scrie numele lor. Preșcolarii vor fi încurajați să illustreze cât mai multe raze desenând lucruri care le fac plăcere, dorințe, sentimente pe care le au. În final vom avea autoportretul lor, la care pot adăuga oricând ceva nou. Voi sublinia caracterul unic al fiecărui desen, unicitatea și complexitatea lor ca indivizi. Vor înțelege mai ușor cât sunt de complecși și cât de multe lucruri îi caracterizează. Insistăm asupra faptului că o greșeală este o simplă rază de soare, dar de vreme ce soarele nu se rezumă la o singură rază, nici ei nu au cum să se identifice cu o singură rază.

Activitatea nr.4

Emoția din spatele cuvintelor

Obiective:

- recunoașterea capacității de exprimare a emoțiilor cu ajutorul ochilor;
- exersarea recunoașterii stării emoționale a celorlalți;

Desfășurare: fiecare participant primește un bilețel pe care are o imagine fără încărcătură emoțională și o emoție ce trebuie transmisă. Rând pe rând, transmit mesajul grupului, în așa

fel încât să transmită și emoția specificată pe bilețel: bucurie, tristețe sau disperare. Ceilalți trebuie să identifice emoția.

VI.Evaluarea intervenției: se va realiza prin următoarea fișă de lucru; copii desenează imaginea corespunzătoare cerinței, apoi asociază emoții (bucurie, tristețe, furie, dezgust..)

Cine sunt eu?

Dacă aș fi animal aș fi...

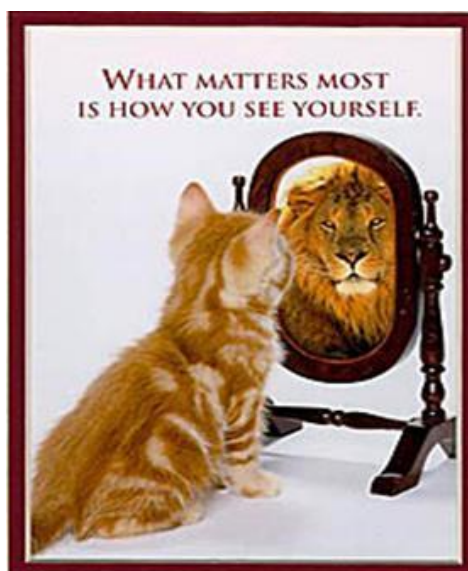
Dacă aș fi culoare aș fi....

Dacă aș fi pasăre aș fi...

Dacă aș fi floare aș fi.....

Dacă aș fi jucărie aș fi...
muzical ...

Dacă aș fi instrument



Fiecare participant primește foaia de hârtie pe care o completează / desenează, în timpul stabilit. Apoi se citesc toate răspunsurile și se discută împreună cu grupul.

Emoția - concluzii:

- Intrapersonal: respect pentru propria persoană, independență;
- Interpersonal: empatie, relații interpersonale;

Copiii sănătoși emoțional:

- învață mai bine; au mai puține probleme de comportament; se simt bine cu ei;
- își recunosc și își controlează emoțiile, rezistă mai bine la presiunea grupului;
- apreciază opiniile celorlalți; sunt mai puțini violenți, mai mult empatici;
- sunt mai capabili să rezolve probleme; se implică mai puțin în comportamente distructive;
- au mai mulți prieteni, controlul impulsurilor, sunt mai fericiți, mai sănătoși, mai plini de succes.

Bibliografie

- Coșa, Lucica-Emilia, Consiliere și orientare-ghid practic pentru profesorul diriginte, Editura Napoca Star, 2012
- Moldovan, Ramona, Autocunoaștere și dezvoltare personală - Ghid pentru consiliere și orientare, Editura Sinapsis, Cluj- Napoca, 2007.
- Moraru, Adela, Dezvoltarea socio – emoțională la vârsta preșcolară, Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2014