

VREAU SĂ TE CUNOȘTI!

**Jocuri și activități de dezvoltare personală
pentru copii
(6-11 ani)**



Sunt Andrei Ionel Mocanu, tatăl Flaviei, autorul seriei de cărți “Despre emoții pe înțelesul copiilor” și psiholog de profesie. Am peste 15 ani de experiență în activitatea cu copiii și familiile acestora, iar în timpul liber scriu pentru părinți și specialiști pe **tatalactiv.ro** în încercarea de a împărtăși zi de zi puțin din toate lucrurile pe care le-am descoperit până acum despre copii. Îmi place să lucrez atât cu cei mici, dar și cei mari (părinți sau profesori) într-o manieră cât mai nonformală. Până acum, am organizat sute de grupuri pentru copii pe diverse tematici, cursuri de formare pentru profesori pe teme precum managementul comportamentelor, dezvoltarea personală sau bullying și am ținut mii de ore de terapie personalizată.



Sunt Bianca Stîncan, mama Larei și psiholog, iar de peste 10 ani mă dedic copiilor, emoțiilor și nevoilor acestora. Parcursul profesional și diversitatea mediilor în care am lucrat (consiliere școlară, training pentru profesori, consiliere psihologică individuală) mi-au adus cunoștințe valoroase atât în abordarea copiilor, cât și a cadrelor didactice. Îmi place mult să stau printre copii, să mă încarc cu energia lor, să îi cunosc și să le fiu suport în a se cunoaște și a-și înțelege propriul comportament. În acest sens, cred că cel mai ușor mod de a ajunge la ei este prin joc și prin a face apel la blândețe, umor și empatie.

Andrei Ionel Mocanu

Bianca Stîncan

VREAU SĂ TE CUNOȘTI!

**Jocuri și activități de dezvoltare personală
pentru copii
(6-11 ani)**



**EDITURA UNIVERSITARĂ
București**

Redactor: Gheorghe Iovan
Tehnoredactor: Ameluța Vișan
Coperta: Monica Balaban
Ilustrație desene (copertă și interior): Ioana Ciubotariu

Editură recunoscută de Consiliul Național al Cercetării Științifice (C.N.C.S.) și inclusă de Consiliul Național de Atestare a Titlurilor, Diplomelor și Certificatelor Universitare (C.N.A.T.D.C.U.) în categoria editurilor de prestigiu recunoscut.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
MOCANU, ANDREI IONEL

Vreau să te cunoști! : jocuri și activități de dezvoltare personală pentru copii : (6-11 ani) / Andrei Ionel Mocanu, Bianca Stîncan. - București : Editura Universitară, 2023
ISBN 978-606-28-1601-8

I. Stîncan, Bianca

159.9

DOI: (Digital Object Identifier): 10.5682/9786062816018

© Toate drepturile asupra acestei lucrări sunt rezervate, nicio parte din această lucrare nu poate fi copiată fără acordul Editurii Universitare

Copyright © 2023
Editura Universitară
Editor: Vasile Muscalu
B-dul. N. Bălcescu nr. 27-33, Sector 1, București
Tel.: 021 – 315.32.47
www.editurauniversitara.ro
e-mail: redactia@editurauniversitara.ro

Distribuție: tel.: 021.315.32.47/ 0745 200 718/ 0745 200 357
comenzi@editurauniversitara.ro
www.editurauniversitara.ro

CUPRINS

PREFAȚĂ	7
CUVÂNT ÎNAINTE	11
JOCURI DE DEZGHET.....	13
CUNOAȘTERE ȘI AUTOCUNOAȘTERE.....	41
DEZVOLTAREA ABILITĂȚILOR EMOȚIONALE	69
DEZVOLTAREA ABILITĂȚILOR SOCIALE.....	100
CONSOLIDAREA GRUPULUI.....	133
ANEXA 1. Despre mine – asocieri	169
ANEXA 2. Testul cunoașterii	170
ANEXA 3. Top 3	172
ANEXA 4. Fișa jurnalistului.....	174
ANEXA 5. Completează lista.....	175
ANEXA 6. Ce gândesc? Ce simt?.....	177
ANEXA 7. Jurnalul emoțiilor	179
ANEXA 8. Furtuna	181

ANEXA 9. Scrisoare pentru un coleg	183
ANEXA 10. Tipurile de comunicare.....	184
ANEXA 11. Benzile desenate (Soluționarea conflictelor).....	187

PREFAȚĂ

Din experiențele de formare profesională pe care le-am facilitat de-a lungul anilor cu colegi profesioniști din domeniul educației și sănătății copiilor, nu au lipsit niciodată recomandările legate de dezvoltarea abilităților de management emoțional și relaționare socială, știut fiind faptul că acestea reprezintă o bază esențială pentru funcționarea sănătoasă, autentică și autonomă a oricărei ființe umane. Există un volum critic de dovezi științifice care ne arată cât de importante sunt cunoașterea și gestionarea emoțiilor precum și relațiile cu cei din jurul nostru pentru calitatea vieții noastre. Știm, de asemenea, că în lipsa acestor abilități, ne este foarte greu să răzvim în viață, cu încredere și reziliență, oricât de multe resurse cognitive sau financiare am avea la dispoziție și oricât de bune ne-au fost rezultatele academice de-a lungul anilor de școală.

Cu toate că aceste abilități sunt esențiale pentru calitatea vieții noastre și sănătatea noastră emoțională, ele nu se dezvoltă natural. Este nevoie de atenție și efort conștient pentru a crește o ființă umană în

contact cu nevoile și emoțiile proprii, capabilă să inițieze și să mențină relații interumane calde, cu conectare, empatie, respect față de nevoile celuilalt dar atenție și grijă față de nevoile personale deopotrivă.

Ce ne învață știința și practica deopotrivă, este că anii mici, ai preșcolărității și claselor primare, reprezintă perioade optime de dezvoltare în care copiii sunt extrem de pregătiți să învețe și să exerseze funcționarea socială și managementul emoțional. Funcționarea în mediul școlar, în clasă și în pauze, întâlnirile din parc de la petreceri sau din locurile de joacă, taberele, sunt tot atâtea contexte în care copiii petrec timp laolaltă, în activități mai mult sau mai puțin structurate, mai simple sau mai complexe, cu diferite reguli și obiective. Acestea sunt situațiile perfecte în care copiii devin conștienți de nevoile personale și ale celorlalți, experimentează tot felul de răspunsuri emoționale la întâlnirea cu regulile, solicitările, limitele contextului sau ale altor copii și sunt nevoiți să ia decizii și să se folosească de strategii diferite pentru a funcționa împreună. Unii vor fi copleșiți, unii se vor retrage, alții vor avea comportamente agresive față de cei din jur, obiecte sau propria persoană, unii se vor bloca, alții vor plânge, unii vor negocia, alții vor căuta soluții – toate aceste instanțe sunt oportunități de conștientizare, învățare, consolidare, schimbare, flexi-

bilizare de răspunsuri emoționale și sociale care îi vor ajuta treptat pe copii să funcționeze din ce în ce mai sănătos, autentic și adaptativ, cu grijă și respect pentru siguranța fizică și emoțională proprie și a celor din jur.

Este nevoie însă de ghidajul atent și înțelept al adulților din jurul copiilor, pentru ca toate aceste lucruri să se întâmple. Menționez în debutul acestei mărturisiri că recomandările legate de dezvoltarea abilităților de management emoțional și relaționare socială a copiilor au fost cel mai frecvent oferite de mine în cadrul experiențelor de formare profesională pe care le-am facilitat. La fel de frecvent venea și întrebarea “Cum facem asta?”

Manualul elaborat cu inspirație și rigurozitate științifică de Andrei și Bianca, oferă răspunsuri complexe la această întrebare. Este o colecție valoroasă de resurse concrete puse la dispoziția profesioniștilor din domeniul educației și sănătății copiilor, care vor găsi în interiorul acestei cărți sugestii de activități variate și amuzante, interactive și ludice, destinate copiilor din clasele primare, precum și recomandări de prelucrare a acestor experiențe împreună cu copiii, astfel încât ei să internalizeze treptat mesajele și modalitățile de acțiuni exersate.

Sunt încrezătoare că orice copil care va fi implicat în oricare dintre aceste activități va beneficia

de mesaje valoroase împletite în scenariile propuse de autori și orice profesionist care accesează acest manual va descoperi un instrument util, plăcut și eficient pentru îmbunătățirea calității relațiilor sociale din cadrul grupurilor de copii pe care le îndrumă.

Diana Stănculeanu

Expert național în sănătate mentală

CUVÂNT ÎNAINTE

Copiii au de arătat și de spus povești, poate mai mult decât e nevoie să asculte.

Ei fac acest lucru prin felul în care se țin sau nu de mână, prin felul în care merg, aleargă sau țin seama, prin felul în care se avântă sau stau deoparte, prin felul în care doar zâmbesc sau râd din tot sufletul, prin felul în care se privesc și îi privesc pe ceilalți, prin felul în care se strigă pe nume și se cheamă la joc și joacă.

Copiii au de arătat și de spus povești despre ei.

Adulții au de văzut și de ascultat povești, poate mai mult decât e nevoie să spună.

Povești despre granițe neexplorate sau în curs de explorare ale ființei umane, povești formate doar din întrebări puse sau nepuse, povești încărcate de emoții, căutări, frământări, povești despre dorința *de a fi mare* peste noapte.

Adulții au de văzut și de ascultat povești spuse de copii. De ce?

Pentru că cei mari sunt responsabili de felul în care cresc și învață cei mici.

Pentru asta e nevoie să creeze contexte aparte, pline de mișcare, haz și culoare, cum sunt momentele de joc.

Jocul este activitatea naturală, prin care copiii învață cel mai ușor.

Jocurile permit adulților (părinți, bunici, profesori etc.) să identifice predispozițiile, înclinațiile, interesele copiilor, dar și domeniile, secvențele, aspectele sau elementele mediului social și natural de care aceștia sunt atrași și față de care își manifestă curiozitatea.

Prezenta culegere este o resursă ce s-a născut din nevoile adulților de a crea astfel de contexte de ascultat povești spuse de copii. Este valoroasă pentru că exemplele sunt validate de cei mici: *“Bianca, mai vrem! Andrei, ne mai jucăm Semaforul? Vrem în Parcare!”*

Prietenia, empatia, bunătatea, compasiunea, cooperarea, bucuria lui Împreună se exersează firesc și lasă urme în amintirile adunate zi cu zi ale celor ce vor crește ca din apă.

Nu știi cu ce joc o să atingi o coardă sensibilă și o să deschizi o nouă ușă în suflet sau în minte.

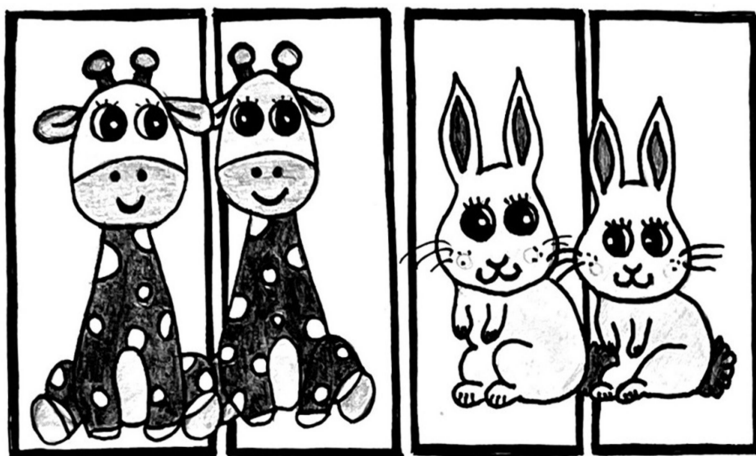
Dacă nu știți cum ați putea face asta, aveți în fața ochilor posibile chei.

Să vă inspire!

Daniela Stoicescu
Expert Educațional

JOCURI DE DEZGHEȚ

1. Nume activitate: *Jumătatea ta*



Vârstă recomandată: 6-11 ani

Materiale necesare: bilețele cu diverse animale în dublu exemplar

Număr participanți: 6-40

Obiective:

- Crearea unei atmosfere relaxante;

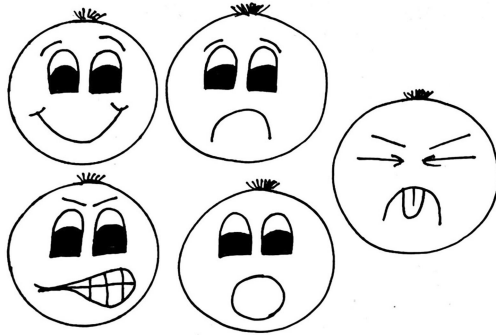
- Dezvoltarea spontaneității;
- Dezvoltarea atenției;
- Conștientizarea importanței limbajului nonverbal.

Descriere:

Fiecare copil va primi un bilețel cu un animal. După ce toți participanții primesc bilețelele cu personaje, va începe jocul. Fiecare își va asuma noua identitate și va porni în căutarea perechii sale.

Provocarea acestui joc este aceea că participanții nu au voie să vorbească deloc, ci își pot găsi perechea doar mimând animalul scris pe bilețelul primit.

2. Nume activitate: *Starea mea de astăzi*



Vârsta recomandată: 6-11 ani

Materiale necesare: -

Număr participanți: 4-40

Obiective:

- Crearea unei atmosfere relaxante;
- Dezvoltarea empatiei;
- Dezvoltarea creativității;
- Dezvoltarea spontaneității.

Descriere:

Rugați copiii să formeze un cerc. Pe rând, fiecare participant va arăta printr-o mișcare cum se simte. Apoi, toți colegii vor oglindi starea lui. După ce toți au făcut câte o mișcare, se introduce o altă provocare,

mai exact – participanții vor arăta cum se simt printr-un sunet. A treia provocare constă în a-și transmite emoția printr-un cântec. Asemenea primei provocări, ceilalți participanți vor oglindi starea emoțională a colegului prin sunete și cântece.

La final, puteți discuta despre joc pornind de la întrebări ca:

Ce dificultăți ați întâmpinat în acest exercițiu?

V-ați simțit confortabil cu un astfel de exercițiu?

Cum a fost pentru fiecare să fie în centrul atenției?

Care a fost provocarea care v-a plăcut cel mai mult?

3. Nume activitate: ***Fii atent și găsește culoarea!***



Vârștă recomandată: 6, 7 ani

Materiale necesare: -

Număr participanți: 4-40

Obiective:

- Crearea unei atmosfere relaxante;

- Dezvoltarea atenției;
- Dezvoltarea creativității;
- Dezvoltarea spontaneității;
- Creșterea toleranței la frustrare.

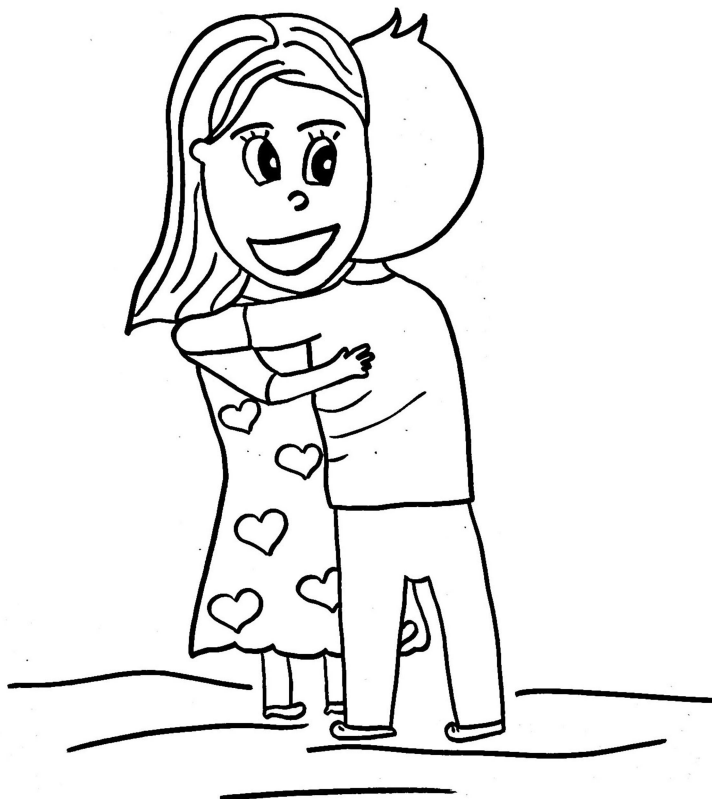
Descriere:

Începeți jocul prin a le spune participanților o poveste care să conțină cât mai multe culori. Copiii au ca sarcină să găsească un obiect cu acea culoare menționată în încăperea în care se află și să pună mâna pe ea cât de repede pot.

În cazul în care considerați că cei mici au nevoie de creșterea toleranței la frustrare, puteți include o regulă conform căreia cel care ajunge ultimul la culoarea menționată în poveste, iese din joc.

De asemenea, îi puteți provoca pe copii ca, pe rând, să inventeze și ei diverse povești și să le spună celorlalți colegi.

4. Nume activitate: **Grupuri, grupulețe**



Vârstă recomandată: 6-8 ani

Materiale necesare: -

Număr participanți: 6-50

Obiective:

- Crearea unei atmosfere relaxante;

- Dezvoltarea atenției;
- Facilitarea contactului/ relației dintre copii;
- Creșterea toleranței la frustrare.

Descriere:

Este recomandat ca acest joc să aibă loc într-o încăpere mai mare sau chiar în aer liber astfel încât copiii să aibă suficient spațiu să se desfășoare. De asemenea, pentru ca jocul să fie mai distractiv, puteți pune muzică pe care participanții să danseze, să se plimbe sau să alerge.

În timp ce copiii sunt lăsați să se desfășoare în voie, facilitatorul le va da instrucțiunea de a face grupuri de 2, 3, 4, 5 sau 6 persoane. În acest caz, formarea grupurilor se referă la a căuta un anumit număr de colegi și a-i lua în brațe. Cei care nu reușesc să formeze un grup dintr-un anumit număr dat, vor ieși din joc. Astfel, vor câștiga ultimii 4 participanți rămași.