

## ATELIERUL: LUMEA EMOȚIILOR

### Aplicații practice de educație socio-emoțională în învățământul primar

- **Facilitatori:** Prof. Simona Adriana Sarca, prof. Manuela Gabriela Bârza
- **Grup țintă:** Elevi din învățământul primar (Clasa Pregătitoare și Clasa I)
- **Durată:** 3 ore în total (1 oră – Clasa Pregătitoare; 2 ore – Clasa I)
- **Materiale necesare:**
  - Set de cartonașe tematice cu reprezentări ale stărilor emoționale
  - 4 coli A4 colorate (galben, roșu, albastru, verde) marcate cu simboluri specifice
  - Jaloane pentru delimitarea spațiului
  - Fișe de lucru
  - Hârtie de desen
  - Creioane colorate și carioci

#### Context și argumentare pedagogică

Învățarea autentică nu este rezultatul presiunii, ci efectul direct al unei stări de siguranță și echilibru interior. Cercetările din domeniul psihologiei educaționale și practica de la clasă confirmă deopotrivă un adevăr fundamental: creierul uman procesează și fixează informațiile cu adevărat eficient atunci când se află într-o stare de relaxare. Copiii își deschid disponibilitatea cognitivă și curiozitatea doar în momentul în care se simt confortabil, acceptați și protejați de teama de a greși. Atunci când starea de bine devine o premisă a actului didactic, învățarea încetează să mai fie un efort impus și devine o descoperire firească. Din această perspectivă, educația socio-emoțională nu reprezintă o activitate secundară, ci infrastructura pe care se sprijină întregul parcurs școlar.

Structura și tematica acestui atelier au fost inspirate din modelul de educație pozitivă descoperit în cadrul mobilității Erasmus+ din Finlanda. Sistemul finlandez a arătat clar că provocări precum lipsa de motivație sau dificultățile de adaptare ale elevilor pot fi prevenite cel mai bine dacă îi învățăm pe copii, de la vârste fragede, să își recunoască și să își gestioneze emoțiile. Atunci când elevii își înțeleg propriile trăiri și simt că se află într-un mediu bazat pe încredere și siguranță, își pot dezvolta cu adevărat întregul potențial.

#### Obiective:

- *Identificarea și numirea corectă a emoțiilor de bază:* Recunoașterea și asocierea emoțiilor primare cu reacții corporale, reprezentări vizuale și situații din viața cotidiană a elevilor.
- *Dezvoltarea empatiei și exersarea autoreglării:* Conștientizarea caracterului firesc al oricărei trăiri, exersarea ascultării active și formularea de soluții sau mesaje de sprijin pentru colegii aflați în stări de disconfort.
- *Consolidarea dinamicii de grup:* Crearea unui cadru structurat și predictibil în care participanții își pot exprima stările prin mișcare, dialog ghidat și activități de reprezentare grafică.

#### Structura și desfășurarea activității

Atelierul a fost gândit ca o experiență unitară de învățare, adaptată ideal pentru energia și nivelul de înțelegere al copiilor din clasele primare mici. Am alternat permanent activitățile dinamice de joc cu momentele de liniște, reflecție și desen, reușind astfel să menținem un ritm plăcut, care i-a ținut pe copii atenți și implicați pe parcursul întregii activități, fără a-i obosi.

#### Planul activităților:

### 1. Exercițiu de deschidere: Turul galeriei

Activitatea a debutat cu un exercițiu esențial de identificare și verbalizare a stării de la începutul zilei, menit să creeze puntea de legătură între elevi. Pe o masă spațioasă din centrul sălii am așezat un set variat și reprezentativ de cartonașe cu ilustrații explicite care redau diferite emoții, stări de spirit și reacții expresive. Elevii au fost invitați să efectueze un scurt „tur al galeriei”, deplasându-se în liniște în jurul mesei pentru a observa atent toate opțiunile vizuale disponibile.

Fiecare participant a avut sarcina de a alege un singur cartonaș care descria cel mai fidel starea lui din acel moment al dimineții. Așezați ulterior în cerc, elevii au prezentat pe rând imaginea aleasă și au explicat scurt motivul alegerii făcute. Acest exercițiu simplu a facilitat deschiderea comunicării și le-a arătat copiilor că toate stările (fie că vorbim despre entuziasm, oboseală, curiozitate, bucurie sau o ușoară timiditate) sunt absolut normale într-un colectiv și că fiecare dintre ele merită respectată.

### 2. Jocul de atenție și mișcare: „Dragonul care strănută emoții”

Pentru a le aduce conceptele teoretice mai aproape, am trecut apoi la un joc dinamic numit „Dragonul care strănută emoții”. Am pregătit pe podea un traseu clar format din patru coli colorate – galben pentru bucurie, roșu pentru iubire, albastru pentru tristețe și verde pentru frică. Elevii s-au aliniat inițial într-un singur șir indian. Regulamentul a cerut o atenție distributivă și o ascultare activă: pe măsură ce am citit povestea integrată a dragonului Dragonel și a iepurașului, elevii au trebuit să reacționeze prompt și să sară direct pe culoarea corespunzătoare de fiecare dată când au auzit denumirea uneia dintre cele patru emoții. Secvența s-a încheiat cu recitarea ritmată a unei poezii tematice, consolidând atenția, orientarea în spațiu și coordonarea motorie a tuturor copiilor implicați.

### 3. Activitatea: „Un pas pentru emoția mea”

A doua etapă aplicativă a mutat accentul pe propria experiență de viață. Dispuși într-un cerc, elevii au ascultat o serie de afirmații ce descriau situații familiare (de exemplu: „*Când primesc un cadou, mă simt bucuros*”, „*Când un prieten refuză să se joace cu mine, pot simți tristețe*” sau „*Când trebuie să vorbesc în fața tuturor, pot simți frică*”). Regula a fost simplă: cei care s-au regăsit în afirmația citită au făcut un pas în interiorul cercului, în timp ce ceilalți au rămas pe loc. Participarea a fost opțională, respectând ritmul fiecărui copil.

Extinderea exercițiului prin secvența „Cine are un sfat?” a adus o dimensiune reflexivă valoroasă. În cazul afirmațiilor legate de trăiri dificile, elevii rămași pe loc au fost invitați să formuleze recomandări practice sau mesaje de susținere pentru colegii din față. Această etapă a funcționat ca un exercițiu aplicat de empatie, arătând că sprijinul reciproc nu condiționează trăirea identică a unei situații.

### 4. Exprimarea prin desen

Spre finalul atelierului, elevii au primit fișe structurate, coli și materiale de colorat, având libertatea de a transpune vizual emoțiile discutate, modul în care le resimt în corp sau scene preferate din viața lor, care i-au determinat să trăiască unele emoții. Această etapă de lucru individual a asigurat fixarea noțiunilor parcurse.

### Observații metodice

Pe parcursul celor trei ore, atelierul s-a desfășurat într-un cadru bine structurat, dar flexibil și relaxat. Setarea clară a regulilor de la început a eliminat presiunea răspunsurilor „corecte”, permițând o implicare autentică. Elevii au putut să înțeleagă că emoții precum furia sau frica sunt reacții firești și că procesul de gestionare a acestora începe prin identificare și comunicare.

### **Integrarea experienței Erasmus+ în Tabăra IN-VIS**

Conceptul acestui atelier a prins contur în urma participării noastre la cursul de formare *„Happy and Successful Learners – Tools and Theory from Finland”*, organizat de Positive Education Finland la Helsinki, în perioada 4–8 mai 2026, prin intermediul programului Erasmus+.

Experiența din Finlanda ne-a oferit un cadru teoretic solid și aplicat, centrat pe principiile psihologiei pozitive și ale pedagogiei moderne. Noțiuni cheie precum modelul PERMA al stării de bine, identificarea și cultivarea punctelor forte ale caracterului au devenit reperele metodologice pe care am construit întreaga structură a atelierului. Departate de a rămâne doar concepte teoretice, aceste idei ne-au arătat cât de important este ca fiecare copil să fie sprijinit să-și recunoască resursele interioare și să le folosească pentru a naviga mai ușor prin propriile emoții.

Punerea în practică și adaptarea acestor metode la nivelul claselor primare mici s-au realizat în cadrul Școlii de Vară / Taberei IN-VIS, o inițiativă pedagogică inițiată de Colegiul Național „Octavian Goga” din Marghita. Miza acestui proiect este una cât se poate de concretă: transformarea experiențelor valoroase de formare europeană obținute de profesori în resurse educaționale vii, aplicate direct la clasă, în beneficiul real al copiilor din comunitatea noastră.

*prof. Manuela Gabriela Bârza, prof. Simona Adriana Sarca*