

CE POATE FACE PROFESORUL PENTRU SINE

Auto-reflecție: Cum reacționez eu la emoțiile copiilor?

Practicarea respirației conștiente înaintea momentelor tensionate.

Colaborare și sprijin colegial.

Stabilirea limitelor sănătoase: nu poți rezolva tot, dar poți fi un sprijin constant.

CONCLUZIE

Gestionarea emoțiilor copiilor nu este doar o abilitate pedagogică, ci este o formă de grijă umană. Un profesor care înțelege emoțiile copiilor creează nu doar performanță academică, cât și un echilibru emoțional pe termen lung.

Bibliografie

Daniel Golemann – Inteligența emoțională. Curtea Veche Publishing, 2018

John Gottman, Joan DeClaire – Parenting - Cum să crești un copil inteligent emoțional.

Editura Pagina de Psihologie, 2016

CASEL Framework – Social and Emotional Learning

www.hailaemotii.ro – resurse profesori

DATE CONTACT

Profesor consilier școlar:

Dumitru Florentina Daniela

Adresă email:

badoi.florentina.daniela@gmail.com

Nr. telefon:



GHID pentru

Gestionarea emoțiilor COPILOR



Ghidul se adresează profesorilor și oferă instrumente practice pentru a recunoaște, înțelege și gestiona emoțiile copiilor în mediul școlar, cu scopul de a crea un climat pozitiv și echilibrat emoțional.



SCOP

Scopul acestui ghid este acela de a oferi suport și îndrumare cadrelor didactice în ceea ce privește: recunoașterea emoțiilor elevilor, gestionarea situațiilor emoționale dificile, sprijinirea dezvoltării inteligenței emoționale și crearea unui climat sigur și empatic în clasă.

PRINCIPII DE BAZĂ

01

Toate emoțiile sunt valide, chiar dacă nu toate comportamentele sunt acceptabile.

Exemplu: e în regulă să fii furios, dar nu e în regulă să lovești.

02

Emoțiile nu trebuie „reparate”, ci înțelese și gestionate.

03

Modelarea emoțională – copiii învață prin observație.

04

Comunicarea empatică este esențială.

Exercițiu de observare:

Notează zilnic starea generală a clasei:



calmă



tensionată



agitată

Acest lucru te va ajuta să identifici tipare emoționale.

RECUNOAȘTEREA EMOȚIILOR

Este important ca profesorii să observe semne comportamentale și emoționale pentru a înțelege starea elevilor și pentru a identifica cel mai eficient mod de abordare și gestionare a situațiilor.

EMOȚIE

Tristețe
Furie
Anxietate
Bucurie

SEMNE POSIBILE

Retragere, plâns, tăcere
Țipete, lovituri, refuz
Neliniște, evitarea activităților
Zâmbet, implicare, energie

CE POATE ASCUNDE

Nevoia de conectare
Frustrare, teamă
Lipsă de control
Siguranță emoțională

CUM REACȚIONĂM LA EMOȚIILE COPILOR?

Pentru validarea emoțională:

- Ascultă activ – „Văd că ești supărat...”
- Reflectă emoția – „Se pare că te simți trist pentru că...”
- Normalizează – „E normal să te simți așa.”
- Oferă opțiuni – „Vrei să vorbim acum sau după oră?”

Pentru gestionarea situațiilor de criză:

- Păstrează-ți calmul – tonul tău influențează clasa.
- Separă comportamentul de copil – „Comportamentul tău nu este unul potrivit” în loc de „De ce ești rău?”.
- Folosește respirația conștientă împreună cu elevii - „Hai să respirăm împreună, adânc, de 3 ori”.

EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI

Jurnalul emoțiilor

Reflectarea asupra stărilor trăite.
În fiecare vineri vă puteți rezerva 5 minute pentru a discuta: „Cum m-am simțit săptămâna asta?”

Povestea emoției

Analiza emoțiilor personajelor.
Puteți citi o poveste și discuta despre sentimentele personajului.

Safe zone

Un spațiu liniștit pentru reglare emoțională (un spațiu cu cărți, fișe în care copilul poate merge pentru 5 minute pentru reglarea stării emoționale).