

Centrul Județean de Resurse și Asistență Educațională CS
Cabinetul de asistență psihopedagogică CS
Școala Gimnazială Nr. 7 Reșița
Grădinița PP "Semenic" Reșița

1725/706/11.03.2020

Consilier școlar
Prof. psih. Maria TUCACIUC (LIȚĂ)

"Zâmbesc împreună cu elevii/copiii mei"

JOCURI IN PANDEMIE



Program de consiliere pentru elevi, părinți și cadre didactice

Reșița
11 martie 2020

Program de consiliere pentru elevi, părinți și cadre didactice
"Zâmbesc împreună cu elevii/copiii mei"
JOCURI IN PANDEMIE

Educația cu ajutorul jocurilor

Educația non-formală se face cu ajutorul unor activități sau jocuri speciale. Acestea oferă un cadru prietenos și urmăresc colaborarea sau cooperarea, crescând gradul de participare individuală și formând capacități de rezolvare în colectiv a unor probleme.

Se folosesc pentru:

- creșterea încrederii în sine,
- ruperea barierelor și stereotipurilor psihologice,
- îmbunătățirea spiritului de echipă,
- creșterea solidarității și a responsabilității.

Toate acestea contribuie la formarea stimei de sine și la educarea caracterului, a personalității și a responsabilității civice, valori pe care școala, în mod usual, le neglijează, cu urmări catastrofale pentru societate și națiune. De aceea, în multe situații, jocurile sunt un mijloc pedagogic eficient pentru formarea caracterului de bun cetățean și întărirea relațiilor interumane.

Scopul jocurilor

Cu ajutorul jocurilor pot fi atinse câteva scopuri valabile în general pentru orice grup de oameni:

- Suprimarea barierelor psihologice dintre jucători, privind de exemplu etnia, sexul, originea socială, rangul social etc.
- Încurajarea participării. Sublinierea ideii că fiecare are puteri, capacități și talente diferite cu care poate contribui la succesul grupului.
- Construirea mentalității și camaraderiei de grup, de scop comun. Cu cât jucătorii se simt mai bine unii cu alții în cadrul grupului, cu atât le cresc șansele să devină prieteni și să stabilească relații de lungă durată, ceea ce în fond le mărește competitivitatea.
- Îndrumarea grupului către țeluri mai generoase, ținând dincolo de cadrul jocului.
- Distracția! Nu se va exagera cu seriozitatea. Câtă vreme grupa se străduiește și se poartă respectuos, participanții vor fi lăsați să glumească, să râdă, să se joace.

Dezvoltarea calităților personale

"Participarea la joc are o puternică influență formativă asupra jucătorilor. Experiența este cel mai dur profesor, pentru că întâi te ascultă și apoi îți predă lecția" (Vernon Law). Efortul mental pentru găsirea unei soluții la sarcina jocului, interacțiunile cu colegii, constatările privind atitudinile constructive și cele distructive ce apar în cursul jocului - fie cele personale, fie ale colegilor, toate concură la formarea unor concluzii și mai târziu a unor atitudini noi în sinea fiecărui participant. Educația nu e o treabă simplă, nici ușoară, nici rapidă: schimbarea mentalităților și însușirea altora noi, corecte, nu se poate face instantaneu, iar durabilitatea noilor deprinderi nu este veșnică, deoarece ele sunt în conflict cu pornirile naturale ale oamenilor, care acționează permanent în subconștient contra lor.

Creșterea încrederii în sine

Succesul depinde de mulți factori, unul de bază fiind încrederea de sine. Această însușire depinde considerabil de felul în care ceilalți ne apreciază și reacționează la eforturile noastre. Dacă suntem încurajați și lăudați, căpătăm încredere și acționăm mai bine. Pe măsură ce căpătăm siguranța că putem îndeplini sarcini mai grele, ne simțim mai bine și avem încredere mai mare că vom putea rezolva sarcini mai dificile. Cu ajutorul încrederii în sine, oricine poate face orice. Jocul trebuie lăsat să se desfășoare cu lupte și greșeli, cu conflicte și împăcări, cu încercări și insuccese – până la victoria finală.

Creșterea eficienței

Munca în echipă înseamnă să pierzi jumătate din timp explicându-le celorlalți de ce nu au dreptate, după care, cealaltă jumătate se pare că va fi pierdută când ei îți demonstrează că nu e așa cum zici tu! Pentru a nu se ajunge la astfel de situații e nevoie de o comunicare reală, constructivă, eficientă, realizată prin 4 „canale”:

- cuvintele,
- tonul vocii,
- expresia feței
- limbajul corpului.

Cuvintele transmit cam 10% din mesaj, tonul vocii cam 30%, expresia feței cam 30% iar expresia corpului tot cam vreo 30%. Priceperea de a comunica bine este una din învățăturile de bază pentru formarea spiritului de echipă. Pentru a reuși împreună toți trebuie să se angajeze deplin, cu corpul și cu mintea. Colaborând la joc, copiii învață să nu fie de acord, să facă ipoteze, să aștepte să le vină rândul să vorbească, cum să detensioneze atmosfera.

Ce rezultate așteptăm?

Schimbarea atitudinii participanților și dezvoltarea lor personală, dobândirea unor noi deprinderi utile și calități personale cum ar fi:

1. Creșterea încrederii în forțele proprii.
2. Creșterea satisfacției și a bucuriei de a fi împreună cu alții.
3. Îmbunătățirea sănătății participanților.
4. Creșterea imunității prin râs și stare de bine, detensionare.

Ce învață elevii?

Scopul final al jocurilor este pe de o parte împăcarea participanților cu ei înșiși, pentru a se simți bine, iar pe de alta dobândirea îndemănrilor și încrederii de a colabora eficient cu ceilalți, în orice ocazie. Ei vor fi capabili:

1. Să arate capacitatea de a comunica în cadrul unui grup mic, pentru a rezolva probleme, a stinge conflicte, a împărtăși informații;
2. Să interacționeze și să comunice cu colegii în mod pozitiv, constructiv, indiferent de sex, vârsta, cultura, concepțiile sau punctele de vedere ale acestora;
3. Să-și adapteze modul de comunicare pe baza feed-backului verbal și nonverbal;
4. Să se exprime cu un ton, atitudine și vocabular potrivite unei situații date;
5. Să demonstreze politețea corespunzătoare și capacitatea de a conlucra în echipă, în cadrul unor activități cu un partener, sau cu un grup.

Motivarea participanților cu ajutorul umorului.

Copiii trebuie încurajați să participe din toată inima la jocurile propuse, să depășească rutina, provocându-i să facă ce n-au mai făcut, să înfrunte teama de necunoscut și impresia de neputință, să accepte ajutorul și sprijinul oferit de coechipieri.

Jocurile urmăresc și distracția jucătorilor și „învățarea cu bucurie”. Se poate spune că „veselia educă”. Copiii trebuie să se bucure când se joacă, să încheie activitatea cu zâmbetul pe buze și să aștepte cu plăcere repetarea ei. E important să folosim materiale diverse și obiecte neobișnuite, comice iar jocurile să aibă nume originale, ciudate sau haioase.

JOCURI DE COOPERARE

Pentru a rezolva tema unui joc participanții sunt obligați să colaboreze. Orice plan pentru rezolvarea problemei pusă de joc trebuie adaptat la specificul și capacitatea echipei. În acest scop participanții sunt nevoiți să comunice între ei, să se implice în ceea ce se petrece și să lucreze împreună ca o echipă.

Cine este cântărețul?

Materiale necesare: legături pentru ochi.

Regulile jocului: după ce participanții alcătuiesc un cerc, stând cu fața spre centru și atingându-se cu umerii de vecini, se vor lega la ochi. Se numără 1,2,1,2 șamd. – până la capătul cercului iar numerele 2 vor ridica o mână în sus. În continuare, cu excepția formatorului, nimeni nu va mai vorbi.

Formatorul va schimba în mod aleator jucătorii cu numărul 2 între ei, luându-i de mână și conducându-i, astfel că nimeni din cerc nu va mai ști cine îi sunt vecinii.

După ce se termină schimbarea locurilor participanților cu numărul 2, formatorul va da semnalul: „numerele 1 vor cânta încet un cântec la urechea vecinilor din stânga!”. După aprox. 1 minut formatorul va comanda: ”Gata – terminați cântatul!”. Apoi cei care au ascultat vor încerca să ghicească cine le-a cântat și vor spune vecinului numele ales. Vecinul-cântăreț reține numele, dar nu spune nimic. După ce toată lumea a terminat, întreaga procedură se repetă cu cealaltă jumătate din participanți: formatorul va da semnalul: „numerele 2 vor cânta încet un cântec la urechea vecinilor din stânga!”. După aprox. 1 minut formatorul va comanda: ”Gata – terminați cântatul!”. Apoi cei care au ascultat vor încerca să ghicească cine le-a cântat și vor spune vecinului numele ales. Vecinul-cântăreț reține numele, dar nu spune nimic.

Formatorul va da comanda: „scoateți legăturile de pe ochi!”, după care pe rând, fiecare jucător va spune cu voce tare numele celui pe care l-a crezut că îi cântă din dreapta (acesta sesizează dacă vecinul nu spune adevărul). Jocul se poate desfășura în sală sau în aer liber.

JOCURI DE COMUNICARE

Buna comunicare este esențială pentru formarea spiritului de echipă și succesul activității comune. Aceasta impune participanților să se exprime și să asculte atât verbal cât și non-verbal.

Îmi place culoarea ROȘUUUUUU!

Materiale necesare: fără.

Regulile jocului: adună participanții și explică-le că ai dori să-i cunoști mai bine. Pentru aceasta, fiecare să se gândească la culoarea sa preferată, iar la semnalul instructorului 1,2, gata!, să o strige cu toții cât mai tare. Apoi întreabă câțiva participanți dacă pot preciza culoarea preferată a vreunui dintre colegi. Foarte probabil că majoritatea nu va reuși s-o facă. Întreabă-i DE CE nu pot preciza. Acest mic joc lămurește foarte bine participanții că pentru o bună comunicare e nevoie și să vorbești, dar și să asculți. În plus, ca să se poată comunica, fiecare va vorbi doar când îi vine rândul.

Eu mă stâmb mai bine!

Materiale necesare: fără.

Regulile jocului: jucătorii și formatorul formează un cerc, fiecare cu fața spre centru, astfel ca toți să se poată vedea unii pe alții. Formatorul începe jocul întorcându-se la stânga și schimonosindu-și fața. Vecinul din stânga se întoarce spre cel din dreapta și încearcă să-i copieze expresia. Când e gata, ambii vecini se întorc cu fața spre centru, iar restul jucătorilor le apreciază asemănarea, aplaudând sau comentând admirativ performanța. Urmează o nouă manșă: al doilea jucător se întoarce la stânga și se strâmbă, al treilea îi copiază expresia șamd. Se repetă până se parcurge tot cercul, adică fiecare copiază o expresie și inventează alta.

Variante: jucătorii stau în cerc cu fața în afară, astfel ca să nu se poată vedea unii pe alții. Pe rând fiecare pereche formată din doi vecini acționează așa cum se indică mai sus, iar când sunt gata dau un semnal și toți jucătorii se rotesc cu 180° (ceea ce le permite să se vadă unii pe alții), privesc și apreciază isprava percheii respective etc. În continuare jucătorii se rotesc din nou cu fața spre exteriorul cercului și perechea următoare încearcă să realizeze o asemănare cât mai mare etc.

Ce-am vorbit noi că facem?

Materiale necesare: coli de hârtie albă A4, una pentru fiecare jucător.

Regulile jocului: jucătorii se adună în cerc, stând pe jos, și fiecare primește o coală de hârtie. În continuare vor închide ochii până la semnalul formatorului. Acesta comandă: îndoțiți hârtia în două, apoi rupeți o bucată mică din colțul din dreapta jos. În continuare comandă: mai îndoțiți o dată în două, apoi rupeți o bucată mică din colțul din stânga jos. După ce toată lumea confirmă execuția comenzii, se dă semnalul pentru deschiderea ochilor. Toți își despăturesc coala și o compară cu cele ale vecinilor. Acum formele colilor diferă mult între ele!

Indicații pentru formator: deși toți au acționat corect, iată ce rezultate diferite se obțin chiar de la niște indicații foarte simple! Analizându-se desfășurarea jocului și exprimarea comenzilor, se va accentua asupra necesității unei comunicări cât mai bune între membrii echipei. Cum a fost dată indicația? De ce? Ce a fost bun și ce a fost rău?

JOCURI DISTRACTIVE

Activitatea educativă trebuie să fie vie și distractivă. Jocurile pot contribui la apariția unei atmosfere corespunzătoare.

Am de îndeplinit o corvoadă emoțională...

Materiale necesare: fără.

Regulile jocului: doi voluntari vor interpreta subiectele date de grup.

După ce sunt aleși, “actorii” se îndepărtează (sau ies din încăpere), apoi restul grupului stabilește subiectele “piesei”: trei treburi casnice și trei emoții. Exemple de treburi: spălatul vaselor, spălatul hainelor, spălarea ferestrelor, plimbarea câțelului, agățarea unui tablou, ducerea gunoiului la ghenă, spălarea băii, cârpitul ciorapilor, zugrăvirea unui perete, strângerea așternutului de pat, aspirarea prafului în cameră, mutarea mobilei, spălarea scărilor, curățirea zăpezii etc. Exemple de emoții ce pot fi asociate: fericire, tristețe, remușcare, vină, melancolie, dragoste, ură, bucurie, dezgust, simpatie etc. Actorii sunt chemați în fața grupului și un jucător anunță una din cele trei treburi casnice, iar actorii încep să o interpreteze. După câteva momente, alt jucător anunță una din cele trei emoții, preferabil ceva în total contrast cu acțiunea în curs. Rezultă scene comice, cu activități casnice efectuate în mod ciudat: plimbarea câinelui cu admirație, sau dusul gunoiului cu remușcare, sau spălarea hainelor cu ură etc.

VIP secret

Materiale necesare: cartonașe format A5, fiecare având înscris numele unei persoane cunoscute: VIPuri, vedete etc.

Regulile jocului: formatorul agață câte un cartonaș cu nume pe spatele fiecărui participant. Fiecare va căuta să ghicească numele pe care îl poartă pe spate, întrebându-i pe vecini despre caracteristicile personajului, sau ghicind din purtarea vecinilor față de el.

Desenează pe nevăzute!

Materiale necesare: foi de hârtie A4, pixuri.

Regulile jocului: toți se așează pe jos și fiecare primește o foaie de hârtie și un pix. Formatorul le comandă să închidă ochii (eventual sunt legați la ochi) și să deseneze un subiect precizat de el. Cele mai bune desene se expun pentru restul zilei.

JOCURI DE ENERGIZARE

SALATA DE FRUCTE

Participanții stau pe scaune în cerc mai puțin unul care stă în picioare. Fiecărui participant i se atribuie un nume de fruct (se folosesc 3 sau 4 fructe depinde de câți participanți sunt). Când cel care e în picioare rostește numele unui fruct, cei care au atribuit acel fruct își vor schimba locurile. Cel care rămâne în picioare rostește alt fruct. De asemeni în momentul în care cineva rostește expresia “salată de fructe” toți care stau pe scaun trebuie să își schimbe locurile.

“FLI FLY FLOW”

Toată lumea stă în cerc și repetă versurile executând o mișcare specifică. Aceasta se realizează bătând o dată din palme apoi cu cele 2 palme peste picioare. Se face în 3 faze: încet, mai rapid, foarte rapid și cel mai rapid (în care se rostește doar ultimul vers)

Versuri :

Fli

Fli Fly Flow

La vista

Cumbala cumbala cumbala vista

O no nonala vista

Ini mini ini mini ua ua da vini

Asera bibi bobo ciuwanga

Bobo ciuwanga ciuwanga

Ssst

CURSA DE CAI

Participanții se așează în cerc și își imaginează cu toții că sunt niște căluți care sunt la o competiție de cai și care trebuie să îndeplinească diverse sarcini: să sară peste lacuri, să facă poze la peisaje, să îl salute pe președinte etc. Tot ce trebuie să facă participanții este să repete mișcărilor făcute de formator.

DIN FERICIRE / DIN NEFERICIRE

Acest joc poate fi jucat pe perechi sau în cerc. Primul jucător începe povestirea cu: „din fericire când m-am trezit azi dimineață era frumos...”. Al doilea continuă „din nefericire, liniștea gândurilor mi-a fost tulburată de...”. Al treilea continuă „din fericire...” și tot așa procedează și restul grupului.

POVESTIREA REALIZATĂ ÎN GRUP

Copiii se așează în cerc și compun pe rând o povestioară din câte o frază sau un paragraf scurt care se încheie cu „apoi” sau „dar”, acesta fiind semnalul pentru următorul participant care trebuie să continue. Nimeni nu poate ști dinainte modul în care va evolua povestea, dar participanții pot introduce cuvinte cum ar fi „deodată”, „imediat”, „surprinzător” ș.a.m.d. pentru a schimba firul povestirii.

MĂ SIMT CONSTRÂNSĂ!

Trebuie să realizați o scurtă povestire:

-în care toate cuvintele să înceapă cu „a”;

-care să cuprindă cât mai multe cuvinte care se termină în „-ion”.

Bibliografie:

1. Friedhilde Kast. Te joci cu mine. Jocuri pentru copii mari și mici. Arad, Editura Samariteanul, 2018.
2. Anca Bulboacă. Labirintul jocurilor. Antologie de jocuri pentru preșcolari și școlari. București, Editura Arlequin, 2015.
3. UNIVERSITATEA DIN BUCUREȘTI Centrul de Arte Marțiale și Studii Asociate. 160 de activități dinamice (jocuri) pentru TEAM-BUILDING, Educație non-formală civică și antreprenorială. București. - CASA Șerban Derlogea Ghiocel Bota, 2011.

Consilierul școlar este alături de voi!

Dragi elevi și părinți,

Suntem părtași la vremuri dificile, în care mai mult ca niciodată, avem nevoie unii de ceilalți și avem nevoie de ghidaj, norme, comunicare, credință, speranță și multă tărie de caracter. Vreau cu toată inima, să vă fiu alături în acest demers de învățare și dezvoltare on-line. De fiecare dintre voi, dragi elevi, depinde cât timp alocați învățării, ce importanță dați învățării și ce faceți cu informațiile învățate, cum le aplicați în viața voastră de zi cu zi.

Consilierea psihopedagogică ajută la modelarea și întărirea caracterului, a personalității, temperamentului, voinței, la menținerea motivației și la controlul emoțiilor. De asemenea poate preveni instalarea unor stări de teamă, anxietate și depresie. În această perioadă aveți nevoie, mai mult ca niciodată de ambiție, responsabilitate, gândire critică, gândire laterală și atitudine pozitivă. Gândirea critică este un mod de gândire prin care mintea noastră se raportează la orice informație, analizând înțelesul cuvintelor, argumentele, dovezile, dar și faptele, punând semnul întrebării la sfârșitul informațiilor pe care le accesăm.

Pentru că nu suntem în vacanță, ci experimentăm o modalitate nouă de învățare, vă propun, ca să vă respectați programul de la școală, pe cât este posibil. Adică să mergeți online la școală în fiecare zi, conform orarului. Respectând întocmai orarul, ordinea disciplinelor și timpul de lucru. Veți putea astfel, să mențineți un ritm optim de învățare, și să aveți un echilibru, cât de cât în viața voastră de școlari. În plus este dovedit științific, că dimineața și în prima parte a zilei, asimilarea se face cu ușurință și cu mai multă acuratețe, memoria și atenția ajutându-ne mai mult în procesul învățării. Dar pentru că mai sunt și alți frați poate, cu același orar și poate și părinții voștri au la rândul lor nevoie de tehnică, faceți împreună un program optim de accesare a informațiilor astfel încât, fiecare să reușească să își atingă obiectivele.

Fiți voi și profesorul și elevul! Acum aveți posibilitatea asta și știu că este un joc care vă place. Aveți la fiecare disciplină un manual. Luați lecțiile la rând din carte. Mergeți pe fiecare lecție, citiți conținutul și apoi faceți exercițiile, aplicațiile care pot fi făcute individual. Dacă aveți exerciții de grup, faceți pereche cu un coleg sau doi și lucrați împreună. Nu vă fie teamă să încercați! Desi nu ne putem întâlni în viața reală, în spațiul virtual putem face lucrul acesta. Scrieți pe caietul disciplinei, titlul lecției, data și numărul aplicației, exercițiului și pagina.

Ordinea în această perioadă, este esențială. Acum, de acasă, aveți posibilitatea să căutați pe net și alte informații despre subiectul lecției, altele care nu sunt în manual, imagini, filmulețe, joculețe, tot ce vă poate ajuta ca să înțelegeți și să stăpâniți mai bine subiectul. Scrieți pe caiet ce ați găsit nou și vreți să împărtășiți și cu ceilalți. Sunteți proprii voștri formatori, consultați site-uri interesante. Eu vă sprijin și de pe pagina de facebook personală, unde postez informații care vă sunt utile în această perioadă.

Adresați întrebări profesorilor voștri, pentru aspecte pe care doriți să vi le clarificați. Fiecare dintre ei va găsi o modalitate de a intra în contact cu voi.

Atenție:

Pe net sunt multe tentații! Reveniți mereu la obiectivul vostru de învățare. Sunteți singurii care vă puteți opri din accesarea și vizionarea unor site-uri nefolositoare, vulgare sau cu conținut nepotrivit. De asemenea, aveți grijă ce mesaje scrieți și ce fotografii postați, chiar dacă le ștergeți ulterior, ele rămân "unde va" salvate.

După "programul de școală", puteți și chiar este recomandat să vă recreați, odihniți. Desenați, pictați, învățați dansuri noi, citiți cărți interesante, faceți exerciții de introspecție, autoobservare și autocunoaștere, abordați cu părinții subiecte care vă preocupă și pe care nu ați avut curajul să

le abordați, jucați-vă și rugați-vă împreună, stabiliți-vă momente doar ale familiei, etc. Faceți lucrurile acestea cu multă responsabilitate. Viața merge mai departe, doar că acum avem câteva limitări, deloc ușoare, dar pe care le putem depăși împreună, astfel încât la finalul perioadei, să ne reîntâlnim mai bogați sufletește, mai calzi, mai comunicativi, mai responsabili, mai buni, mai cumpătați, mai controlați, mai veseli, cu o mai mare dorință de a interacționa, de a învăța lucruri noi, prețuind mai mult fiecare întâlnire.

Ce ziceți? Facem asta?

Nu uitați de bunele maniere și de regulile de conversație elev-profesor, părinte-profesor, ele se aplică și în mediul online.

Dacă vă confrunțați cu diverse probleme și aveți nevoie de consiliere, vă stau cu mare drag la dispoziție. Facem ca la școală, cu programare, ziua, data, ora și atunci hotărâm împreună dacă facem o consiliere video, telefonică sau una scrisă.

Vă doresc toate cele bune și încredere că vom depăși cu bine toate provocările!

Consilier școlar,
Prof. psih. Maria TUCACIUC (LIȚĂ)