



Finanțat de
Uniunea Europeană



În spatele jocului

Ghid de observare comportamentală și
educație parentală prin joc



Titlul lucrării: *În spatele jocului: Ghid de observare comportamentală și educație parentală prin joc*

Produs final în cadrul proiectului: 2025-1-RO01-KA121-ADU-000331255

Domeniul: Educația Adulților

Tipul materialului: Ghid metodologic și instrumentar practic de co-facilitare (Cadru didactic – Specialist CJRAE)

Echipa de autori:

- Abrudean Bianca
- Basta Cristina
- Boca Elisabeta
- Borodi Adriana-Emilia
- Cuc Elena-Mihaela
- Danciu Erdely-Bartha Andreia
- Korodi Katalin
- Marcov Eleonora
- Moga Camelia
- Mureșan Anca
- Mureșan Carmen
- Vass Anca
- Zirbo Cristina

Anul apariției: 2026

Locul publicării: Cluj-Napoca, România

Licența Creative Commons: CC BY-NC-SA 4.0

Această lucrare este pusă la dispoziție în regim de acces deschis conform licenței internaționale Creative Commons Atribuire-NeComercial-Partajare în Condiții Identice 4.0 Internațional. Aveți permisiunea de a descărca, distribui, copia și decupa acest material în scopuri pur educaționale. Orice adaptare, modificare sau remixare a atelierelor din ghid trebuie publicată sub aceeași licență, fiind strict interzisă utilizarea acestora în scopuri comerciale sau pentru obținerea de profit. Toate reutilizările necesită menționarea obligatorie a echipei de autori.

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Naționale pentru Programe Comunitare în Domeniul Educației și Formării Profesionale (ANPCDEFP). Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.



CUPRINS

ARGUMENT	4
PAȘI PRACTICI PENTRU CADRELE DIDACTICE ȘI SPECIALIȘTII CJRAE	5
PLAN DE ACTIVITATE NR. 1	6
PLAN DE ACTIVITATE NR. 2	10
PLAN DE ACTIVITATE NR. 3	17
PLAN DE ACTIVITATE NR. 4	22
PLAN DE ACTIVITATE NR. 5	26
PLAN DE ACTIVITATE NR. 6	30
PLAN DE ACTIVITATE NR. 7	34
ÎN LOC DE CONCLUZII.....	39
BIBLIOGRAFIE	40



ARGUMENT

Jocul ca experiență de învățare: o cale deschisă spre înțelegerea comportamentului copilului și optimizarea relației părinte-școală

Ghidul de față s-a născut dintr-o nevoie practică și reprezintă produsul final al mobilității Erasmus+ desfășurate la Valladolid, Spania. Acest material a fost gândit în strânsă legătură cu unul dintre obiectivele strategice ale CJRAE Cluj: ne dorim ca, până la sfârșitul anului 2027, să sprijinim activ părinții și cadrele didactice în recunoașterea timpurie a acelor comportamente problematice sau tipare atipice care pot afecta dezvoltarea armonioasă a copiilor.

De cele mai multe ori, lectoratele sau întâlnirile clasice cu părinții folosesc strategii teoretice — prezentări lungi, cursuri sau dezbateri rigide. Din păcate, această abordare îi poate face pe părinți să se simtă judecați, analizați sau puși la zid, activându-le o reacție firească de apărare. Învățarea bazată pe joc schimbă complet această dinamică. Ea aduce în prim-plan o atmosferă relaxată, acționând ca un pretext perfect prin care și adulții, și copiii își manifestă reacțiile naturale, fără teama de a fi notați sau evaluați.

Este extrem de important de subliniat că, prin acest proiect Erasmus+, nu ne propunem să transformăm părinții în terapeuți. Vrem să îi ajutăm pe părinți să observe reacțiile concrete ale copiilor lor și să identifice la timp comportamentele problematice.

Atelierele propuse în acest ghid au fost selectate pentru a stimula și monitoriza câteva arii esențiale din comportamentul celor mici:

- **Răbdarea și controlul reacțiilor de moment:** ne ajută să vedem din timp semnele legate de neatenție, agitație permanentă sau impulsivitate pronunțată (asociate adesea cu ADHD).
- **Gestionarea eșecului și flexibilitatea:** scot la suprafață modul în care copilul reacționează în fața unei reguli stricte, dacă tinde să abandoneze când lucrurile devin grele sau dacă manifestă o încăpățănare acută.
- **Lumea emoțiilor și conectarea cu ceilalți:** ne arată cât de ușor sau de greu îi este copilului să își exprime trăirile, să înțeleagă ce simte partenerul de joc și ne pot atrage atenția asupra unor posibile dificultăți de relaționare (cum sunt cele din spectrul autist).

Elementul de noutate al acestui ghid constă în faptul că propune o echipă unită la catedră: învățătorul (sau dirigintele) și specialistul CJRAE lucrează cot la cot. Niciun atelier nu își poate atinge adevăratul potențial fără această colaborare:

- **Învățătorul sau dirigintele** aduce în acest parteneriat cunoașterea profundă a colectivului de elevi, relația de încredere construită în timp cu familiile acestora și abilitatea de a organiza spațiul clasei.
- **Specialistul CJRAE** ghidează părinții prin procesul de reflecție, ajutându-i să înțeleagă ce au simțit în timpul activității și, mai ales, cum pot folosi aceste concluzii acasă, în viața de zi cu zi, pentru a interveni cu blândețe atunci când apar primele semnale de alarmă.

Sperăm ca acest ghid să devină un sprijin real și un instrument de lucru, unind școala și familia într-un efort comun pentru binele copiilor noștri.



PAȘI PRACTICI PENTRU CADRELE DIDACTICE ȘI SPECIALIȘTII CJRAE

Pentru ca aceste activități să nu devină doar o altă bifă în calendarul activităților școlare, succesul lor depinde de modul în care învățătorul sau dirigintele face echipă cu specialistul CJRAE. Activitățile sunt gândite să funcționeze simplu și firesc, dacă respectăm trei pași mari în organizarea lor.

1. Pregătirea atelierului (Înainte de activitate)

- **Dialogul inițial:** Cadrul didactic și specialistul CJRAE se întâlnesc pentru a alege atelierul potrivit în funcție de nevoile clasei și de vârsta copiilor. Se discută dacă întâlnirea va fi doar cu părinții, sau dacă va fi un atelier mixt (părinți și copii).
- **O invitație din inimă:** Învățătorul trimite mesajul de invitație pe grupul clasei. Este esențial ca părinții să înțeleagă că nu vin la o ședință clasică, ci la un spațiu de relaxare și conectare prin joc.
- **Organizarea spațiului:** Sala de clasă trebuie transformată. Băncile se unesc pentru a crea insule de lucru (mese mari de joc), iar scaunele facilitatorilor se așază în așa fel încât să asigure proximitatea și o atmosferă caldă, de parteneriat.

2. Derularea atelierului (În timpul activității)

În cele 50–90 de minute, rolurile celor doi facilitatori se completează în mod natural:

- **Învățătorul sau dirigintele** este gazda care sparge gheața, menține o atmosferă destinsă, gestionează timpul și se asigură că toată lumea se simte în siguranță, fără teama de a greși.
- **Specialistul CJRAE** aduce perspectiva tehnică, dar o face discret. El introduce regulile speciale ale jocurilor și urmărește cu atenție dinamica meselor: cum comunică părinții, unde apar momente de liniște, cum se manifestă frustrarea sau dacă există tendința de a controla jocul în locul copiilor. Specialistul nu intervine critic, ci strânge observații valoroase pentru final.

3. Procesarea și transferul (După activitate)

Specialistul CJRAE conduce această discuție, adresând întrebări simple care îi ajută pe părinți să spună ce au simțit când au pierdut sau când au fost presați de timp. Scopul este ca ei singuri să facă legătura între joc și situațiile de acasă. Oferiți-le, înainte de plecare, câteva minute pentru a completa biletul de ieșire.

După ce părinții pleacă, cadrul didactic și specialistul CJRAE alocă timp pentru a analiza fișele de observație și biletele de ieșire. Această discuție este momentul în care se pot depista primele semne ale unor comportamente atipice sau problematice (agitație severă, retragere totală, rigiditate în fața regulilor). Acei copii sau părinți vor fi prioritizați ulterior pentru intervenție, intervenind astfel blând și la timp.



PLAN DE ACTIVITATE NR. 1

I. DATE DE IDENTIFICARE

- **Denumirea activității:** „Jocul de societate – Oglinda comportamentului și a emoțiilor copilului”
- **Grup țintă:** Părinții elevilor de vârstă școlară mică
- **Tipul activității:** Atelier interactiv și reflexiv pentru adulți
- **Durata:** 60 de minute
- **Forma de organizare:** Frontală, pe echipe și individual
- **Locul desfășurării:** Sala de clasă / Cabinetul de consiliere
- **Facilitatori:** Învățătorul/Dirigintele clasei împreună cu Specialistul CJRAE
- **Resurse materiale:** Ghem de ață colorată, jocurile de societate *Feelinks*, *Nu te supăra, frate!*, *Dobble*, fișe de observație și bilete de ieșire.

II. SCOPUL ȘI OBIECTIVELE ACTIVITĂȚII

Scopul activității: Sprijinirea părinților în utilizarea jocurilor de societate ca instrumente de observare directă a stilului de procesare a copilului, facilitând identificarea timpurie a comportamentelor problematice (impulsivitate, deficit de atenție, toleranță scăzută la frustrare) și oferirea unui ghidaj emoțional corect.

Obiective operaționale (La finalul atelierului, părinții vor reuși):

- **O1:** Să identifice, prin experiență directă, cel puțin două beneficii neuro-cognitive sau socio-emoționale ale jocurilor de societate asupra dezvoltării copiilor.
- **O2:** Să descrie comportamente concrete observate în timpul jocului, făcând distincția clară între acțiunea copilului și etichetarea acestuia.
- **O3:** Să recunoască indicatorii comportamentali ai unor tipare atipice sau problematice (agitație, refuz, opoziție, deficit de atenție) stimulați de dinamica jocului.
- **O4:** Să formuleze un răspuns de sprijin și validare emoțională în format dezirabil atunci când copilul pierde sau se frustrează.
- **O5:** Să stabilească un angajament concret (moment și tip de joc) pentru aplicarea strategiei acasă.

III. STRATEGIA DIDACTICĂ

- **Metode și procedee:** Conversația euristică, explicația, demonstrația pedagogică, jocul de societate ca instrument diagnostic-formativ, debriefingul ghidat (ciclul Kolb), reflecția individuală.
- **Mijloace didactice:** Jocurile *Feelinks*, *Nu te supăra, frate!*, *Dobble*, Fișa de observare comportamentală (Anexa 1), Biletul de ieșire (Anexa 2).

IV. DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII:

Desfășurarea activității	Activitatea profesorului/facilitatorului	Activitatea părinților	Evaluare
1. Moment organizatoric	Învățătorul urează bun venit, asigură confortul fizic și psihic. Specialistul CJRAE introduce	Se așază, explorează materialele și intră	Observarea deschiderii

și conectare (2 min)	atmosfera de siguranță non-critică.	În atmosfera activității.	inițiale a grupului.
2. Spargerea gheții: „Plasa prieteniei” (10 min)	Părinții stau în cerc, specialistul CJRAE începe jocul cu ghemul în mână, spunându-și numele, ce îi place, ce nu îi place. Ține capătul aței și aruncă ghemul unui părinte, care se va prezenta la fel. Jocul continuă până când toți părinții se prezintă, iar între ei se formează o conexiune, o relație de prietenie.	Prind capătul aței, se prezintă autentic și pasează ghemul mai departe, formând o plasă vizuală.	Participarea activă și deschiderea emoțională a părinților.
3. Anunțarea temei și a obiectivelor (2 min)	Învățătorul prezintă tema atelierului și regula de bază: <i>Experimentăm ca jucători → Observăm comportamentele → Reflectăm → Transferăm în viața de zi cu zi.</i>	Ascultă argumentele metodice și primesc <i>Fișa de Observare Comportamentală</i> (Anexa 1).	Înțelegerea scopului dincolo de simpla componentă ludică.
4. Caruselul Jocurilor de Societate (24 min total - câte 8 min/joc)	Ambii facilitatori coordonează trecerea prin cele 3 stații de joc. Explică regulile stricte și roagă părinții să își monitorizeze reacțiile automate sub presiune.	Se joacă activ, experimentează regulile jocurilor și își notează discret reacțiile în <i>Fișa Anexă</i> .	Evaluarea dinamicii interactive și a respectării regulamentelor.
<i>Stația A: FEELINKS (Inteligență emoțională)</i>	Ghidează jocul pentru a arăta cum se identifică emoția din spatele comportamentelor impulsive sau de izolare.	Exersează numirea emoțiilor pe scenarii date și observă empatia de grup.	Capacitatea de a corela o reacție violentă cu o nevoie ascunsă.
<i>Stația B: NU TE SUPĂRA, FRATE! (Toleranța la frustrare)</i>	Urmărește gestionarea pierderii. Interzice simularile sau cedarea voluntară a victoriei.	Experimentează direct frustrarea de a fi trimis la „bază” și analizează pornirile tensionate.	Observarea capacității de autoreglare în caz de eșec.
<i>Stația C: DOBBLE (Control inhibitor & Atenție)</i>	Menține dinamica rapidă pentru a stimula hiperactivitatea și reflexele automate.	Își testează atenția distributivă, viteza de procesare și impulsul de a striga fără a verifica.	Monitorizarea controlului impulsivității motorii și verbale.

5. Debriefing Ghidat (Specialist CJRAE) (12 min)	Specialistul CJRAE conduce discuția. Pune întrebări analitice și modelează „Ghidajul Emoțional” (reacția corectă la eșec).	Analizează propriile dificultăți din timpul jocului și fac legătura cu comportamentele zilnice ale copiilor lor.	Indicator: Capacitatea de a transpune experiența de joc în strategii parentale.
6. Asigurarea transferului și Încheierea (10 min)	Învățătorul distribuie Biletele de ieșire. Subliniază mesajul final: <i>Jocul este cel mai bun laborator de testare a dezvoltării copilului.</i>	Completează individual Biletul de ieșire (angajamentul de aplicare acasă).	Evaluare finală: Colectarea biletelor completate ca indicator de impact.

V. GHID DE DEBRIEFING (Întrebări pentru reflecție conduse de specialistul CJRAE)

- Reflecția asupra experienței directe (Ce s-a întâmplat?):** „La ce joc ați simțit cea mai mare tensiune interioară? Ce v-a venit să faceți în secunda în care ați fost trimiși la bază în Nu te supăra, frate! sau când ați greșit simbolul la Dobble?”
- Analiza comportamentelor (Ce am descoperit despre reacții?):** „Dacă un adult simte impulsul de a se supăra sau de a acționa fără să gândească sub presiunea unui joc de 8 minute, ce se întâmplă în creierul unui copil de 8 ani al cărui sistem de autoreglare nu este complet dezvoltat?”
- Corelarea cu obiectivele Erasmus (Cum identificăm tiparele atipice?):** „Cum arată deficitul de atenție în timpul jocului Dobble? Dar opoziționismul când se aplică o regulă strictă în Feelinks? Cum putem folosi aceste momente pentru a vedea o problemă reală de dezvoltare înainte ca ea să devină o notă proastă la școală?”
- Transferul în viața de familie (Cum aplicăm?):** „Câți dintre dumneavoastră aveți tendința de a-l lăsa pe copil să câștige doar ca să nu plângă? Ce abilitate îi răpiți procedând așa? Cum formulăm un răspuns validant?”

Model de răspuns validant oferit de facilitator: „Văd că ești foarte dezamăgit că ai pierdut. Știu că îți doreai mult să câștigi. E în regulă să fii supărat. Luăm o pauză de două minute, ne liniștim și apoi decidem împreună dacă mai jucăm o rundă.”



ANEXA 1: FIȘA DE OBSERVAȚIE PENTRU PĂRINȚI

(Se folosește în timpul atelierului pentru auto-observare și se păstrează acasă ca instrument de screening pentru comportamentul copilului)

Instrucțiune: Nu folosiți etichete de tipul „Copilul meu este agresiv/neatent”. Bifați comportamentele concrete observate în timpul sesiunilor de joc:

Domeniul Observat	Comportamentul concret manifestat	Situația din joc	Ce ne spune despre dezvoltarea lui (CJRAE)
Control Inhibitor & Impulsivitate	☐ Acționează/strigă înainte de a verifica vizual. ☐ Îi este imposibil să își aștepte rândul fără să deranjeze structura.	Vizibil în: Dobble	<i>Indică un ritm accelerat de răspuns, specific hiperactivității sau impulsivității netratate.</i>
Toleranța la Frustrare	☐ Abandonează jocul sau trânteste piesele dacă pierde runda. ☐ Cere modificarea regulilor în avantajul său.	Vizibil în: Nu te supăra, frate!	<i>Indică dificultăți în gestionarea eșecului și rigiditate cognitivă (tipar de opoziție).</i>
Conștientizare Emoțională	☐ Nu poate numi ce simte; mimează indiferența sau devine agresiv verbal. ☐ Nu observă că partenerul de joc s-a întristat.	Vizibil în: Feelinks	<i>Poate indica un deficit de empatie sau blocaj în recunoașterea și verbalizarea propriilor stări.</i>

ANEXA 2: BILET DE IEȘIRE (EXIT TICKET)

(Se completează individual, și se lasă facilitatorilor)

- Jocul pe care aleg să îl experimentez acasă cu copilul meu: _____
- Comportamentul problematic pe care vreau să îl observ cu atenție (fără să etichetez): _____
- Care este fraza pe care o voi folosi dacă apare o criză de frustrare/plâns din cauza pierderii?
„Văd că simți _____. Este în regulă să fie așa, dar ne amintim că în acest joc noi învățăm să...”
- Când voi programa această sesiune în familie?
 - ☐ În acest weekend
 - ☐ În fiecare seară de _____ / _____



PLAN DE ACTIVITATE NR. 2

I. DATE DE IDENTIFICARE

- **Denumirea activității:** „Ne jucăm ca să învățăm – jocul ca instrument pentru dezvoltarea competențelor cognitive și socio-emoționale”
- **Grup țintă:** Părinții elevilor
- **Tipul activității:** Atelier practic
- **Durata:** 90 de minute
- **Forma de organizare:** Frontală, pe grupe
- **Locul desfășurării:** Sala de clasă
- **Facilitatori:** Învățătorul/Dirigintele clasei împreună cu Specialistul CJRAE
- **Resurse materiale:** jocuri de societate (*Ghost Blitz*, *Forbidden Island*), fișe de observație și reflecție

II. SCOPUL ȘI OBIECTIVELE ACTIVITĂȚII

Scopul activității: Familiarizarea părinților cu utilizarea jocurilor moderne de societate ca instrument educațional accesibil și experiențial, prin care pot fi observate și exersate competențe cognitive și socio-emoționale ale copiilor. Înțelegerea principiului joc - reflecție - transfer în viața reală - experiența de joc fiind urmată de analiza comportamentelor și de identificarea modalităților de aplicare a celor învățate în situații cotidiene.

Obiective operaționale (La finalul atelierului, părinții vor reuși):

- **O1:** să identifice, prin experiență directă de joc, comportamente și reacții asociate unor competențe cognitive și socio-emoționale;
- **O2:** să observe și să descrie comportamente concrete manifestate în situații de joc, fără etichetarea copilului;
- **O3:** să recunoască rolul jocului în exersarea unor competențe precum autocontrolul, atenția, gestionarea impulsivității, comunicarea, cooperarea, luarea deciziilor și tolerarea frustrării;
- **O4:** să reflecteze asupra propriilor reacții în situații de competiție, greșală, pierdere, negociere și luare a deciziilor;
- **O5:** să facă legătura între comportamentele observate în timpul jocului și situații similare din viața de zi cu zi a copilului;
- **O6:** să formuleze întrebări simple de reflecție care să transforme experiența de joc într-o oportunitate de învățare și dezvoltare;
- **O7:** să selecteze, în funcție de o nevoie observată, modalități de utilizare a jocului pentru exersarea unor competențe cognitive și socio-emoționale acasă;
- **O8:** să formuleze cel puțin o modalitate concretă de transfer a experienței din cadrul jocului în relația părinte-copil.

III. STRATEGIA DIDACTICĂ

- **Metode și procedee:** conversația, explicația, demonstrația, jocul, observația, reflecția, brainstorming
- **Mijloace didactice:** Jocurile *Ghost Blitz*, *Forbidden Island*, Fișe de observare și de reflecție (Anexe).

IV. DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII:

Desfășurarea activității	Activitatea profesorului/facilitatorului	Activitatea părinților	Evaluare
1. Bun venit și conectare – „Intrăm în joc” (3 min)	Creează un climat relaxat și invită părinții să se așeze la mesele de lucru. Prezintă succint ideea atelierului și îi invită să intre în rolul de „jucători”, fără teama de a greși.	Se așază, explorează materialele și intră în atmosfera activității.	Observarea deschiderii inițiale a grupului.
2. Activator – „Ce spune jocul despre noi?” (5 min)	Propune întrebarea: „Dacă ați privi un copil doar în timp ce se joacă, ce ați putea descoperi despre el?” Notează câteva răspunsuri-cheie și face legătura cu tema atelierului.	Formulează idei și exemple din experiența proprie.	Participare activă; relevanța răspunsurilor
3. Provocarea atelierului – „Astăzi experimentăm înainte să explicăm” (3 min)	Prezintă tema, scopul și regula de bază: joc - observare - reflecție - transfer. Explică faptul că participanții vor experimenta mai întâi și vor descoperi ulterior ce competențe au fost activate.	Ascultă, adresează întrebări și primesc fișa de observație.	Observarea interesului și a înțelegerii sarcinii
4. Provocarea 1 – Ghost Blitz: „Stop – Privește – Alege!” (16 min)	Prezintă regulile și lansează provocarea: „Observați ce se întâmplă cu voi în momentul în care trebuie să reacționați rapid.” Evită explicațiile despre competențele urmărite înainte de joc. Observă comportamentele și reacțiile participanților.	Joacă efectiv, reacționează la stimuli, respectă regulile și observă propriile reacții.	Observarea comportamentelor în situație de joc
5. Debriefing – „Ce s-a întâmplat cu mine?” (12 min)	Conduce reflecția pornind de la experiența imediată și pe baza fișei de observație și reflecție (<i>Anexa – fișă de observație și reflecție</i>) „Când v-ați grăbit?”, „Când ați simțit impulsul să răspundeți?”, „Ce v-a ajutat să vă opriți?”, „Cum	Își analizează reacțiile, identifică dificultăți și strategii de autoreglare.	Autoevaluare și reflecție ghidată

	ați reacționat la greșeală?”. Evidențiază diferența dintre etichetarea copilului și observarea unui comportament concret.		
6. „Ce exersăm de fapt?” – descoperirea competențelor (6 min)	Sintetizează competențele activate: autocontrol, inhibarea răspunsului automat, atenție selectivă, flexibilitate și gestionarea reacției la greșeală. Invită părinții să identifice comportamente similare pe care le pot observa la copii.	Fac conexiuni între propria experiență și comportamentele observabile la copil.	Întrebări și răspunsuri; capacitatea de a face conexiuni
7. Provocarea 2 – Forbidden Island: „Nu câștigăm singuri” (7 min)	Prezintă regulile și lansează o nouă provocare: „De această dată, observați cum luați decizii împreună.” Nu intervine în strategiile grupului, cu excepția clarificării regulilor.	Colaborează, comunică, negociază, propun soluții și iau decizii comune.	Observarea cooperării și comunicării
8. Debriefing – „Cum funcționează echipa?” (10 min)	Folosește întrebări precum: „A fost ascultată opinia tuturor?”, „Cum v-ați simțit când ideea voastră nu a fost aleasă?”, „Cine a preluat conducerea?”, „Ce a ajutat grupul?”. Evidențiază comportamentele de cooperare, negociere și includere.	Analizează dinamica grupului și propriul rol în luarea deciziilor.	Reflecție și autoevaluare
9. Micro-reflecție – „Și copilul meu?” (5 min)	Invită părinții să aleagă o situație concretă pe care o observă la propriul copil: se grăbește, renunță, domină, se retrage, negociază, își schimbă strategia etc. Sublinierea principiului: observăm comportamentul, nu etichetăm copilul. (<i>Anexa – Cartonașe – ce pot observa la copilul meu</i>)	Completează individual un exemplu concret și identifică o abilitate care ar putea fi exersată prin joc.	Autoobservare; aplicarea conceptelor
10. Transfer – „Din joc în	Prezintă întrebarea centrală: „Cum transformăm ceea ce	Formulează situații concrete și	Răspunsuri și exemple concrete

viața de zi cu zi (7 min)	am văzut în joc într-o oportunitate de învățare?" Oferă exemple de întrebări post-joc: „Cum te-ai simțit?”, „Ce te-a ajutat?”, „Ce ai putea încerca diferit?”, „Unde se mai întâmplă asta în viața de zi cu zi?”. (Anexa – fișă reflecție după joc)	întrebări pe care le pot utiliza acasă.	
11. „Alegerea inteligentă a jocului” – jocul în funcție de nevoie (4 min)	Prezintă corespondența dintre nevoia observată și tipul de joc: autocontrol, cooperare, comunicare, rezolvare de probleme, tolerarea frustrării.	Aleg o competență pe care doresc să o exerseze cu propriul copil și identifică tipul de joc potrivit.	Verificarea înțelegerii
12. Încheiere – „Ce iau cu mine acasă?” (2 min)	Revine la formula JOC – REFLECȚIE – TRANSFER și sintetizează ideea centrală: valoarea educativă a jocului apare atunci când experiența este urmată de observare și discuție.	Fiecare părinte formulează o idee sau o acțiune concretă pe care dorește să o aplice acasă.	Feedback final

V. CONCLUZIA ACTIVITĂȚII

Profesorul / facilitatorul poate transmite părinților următorul mesaj:

„Astăzi nu am învățat doar două jocuri. Am învățat să privim jocul cu alți ochi. Într-un joc putem observa cum copilul își controlează impulsurile, cum comunică, cum cooperează, cum ia decizii, cum reacționează atunci când greșește sau atunci când pierde. Iar prin discuția de după joc îl putem ajuta să se analizeze, să se corecteze și să ducă aceste experiențe din joc în viața reală.”



ANEXE

FIȘĂ DE OBSERVAȚIE ȘI REFLECȚIE

Atelier pentru părinți – „Ne jucăm ca să învățăm”

Numele părintelui: _____ Data: _____

Scopul fișei: să ne ajute să observăm ce se întâmplă în timpul jocului și să transformăm experiența de joc într-o oportunitate de învățare.

A. CE AM OBSERVAT LA MINE ÎN TIMPUL JOCULUI

Comportament / reacție	Am observat la mine	Ce am simțit?	Ce m-a ajutat?
M-am grăbit să răspund	☐ Da ☐ Nu		
Am reacționat impulsiv	☐ Da ☐ Nu		
M-am oprit și am verificat	☐ Da ☐ Nu		
Am avut dificultăți când am greșit	☐ Da ☐ Nu		
Mi-a fost greu să pierd	☐ Da ☐ Nu		
Am ascultat ideile celorlalți	☐ Da ☐ Nu		
Am încercat să decid pentru grup	☐ Da ☐ Nu		
Am acceptat o idee diferită de a mea	☐ Da ☐ Nu		

B. CE POT OBSERVA LA COPILUL MEU?

Bifează comportamente pe care le-ai putea observa în timpul unui joc. Nu eticheta copilul („este impulsiv”), ci descrie ce face concret.

Pot observa...	Exemplu concret / observație
☐ Se grăbește înainte să verifice	
☐ Îi este greu să aștepte	
☐ Se oprește și gândește înainte să acționeze	
☐ Își controlează reacția când greșește	
☐ Tolerază frustrarea	
☐ Ascultă și ține cont de ceilalți	
☐ Comunică clar	
☐ Propune soluții	
☐ Acceptă o idee diferită	
☐ Cooperează pentru un obiectiv comun	
☐ Își schimbă strategia când prima nu funcționează	



FIȘĂ DE REFLECȚIE – DUPĂ JOC

JOC - REFLECȚIE - TRANSFER ÎN VIAȚA REALĂ

1. DESPRE EXPERIENȚA MEA

Ce mi s-a părut cel mai ușor în joc?

Ce mi s-a părut dificil?

În ce moment am simțit că trebuie să mă opresc și să gândesc?

Cum am reacționat când am greșit sau am pierdut?

Ce m-a ajutat să continui?

2. CE POATE EXERSA COPILUL PRIN ACEST JOC?

- ☐ autocontrol / inhibarea răspunsului automat
- ☐ atenție selectivă
- ☐ gestionarea impulsivității
- ☐ comunicare
- ☐ cooperare
- ☐ luarea deciziilor
- ☐ rezolvarea problemelor
- ☐ acceptarea greșelii / pierderii
- ☐ empatie și includerea celorlalți

3. ÎNTREBĂRI PE CARE LE POT PUNE COPILULUI DUPĂ JOC

- „Cum te-ai simțit când...?”
- „Ce ai făcut când nu ți-a ieșit?”
- „Ce te-a ajutat?”
- „Ce ai putea încerca diferit data viitoare?”
- „Unde ți se mai întâmplă acest lucru și în viața de zi cu zi?”

4. TRANSFER ÎN VIAȚA DE ZI CU ZI

O situație în care copilul meu are nevoie să exerseze această abilitate:



Ce voi încerca să fac prin joc:

Un mesaj pe care vreau să îl transmit copilului:

5. CE ALEG SĂ EXERSEZ CU COPILUL MEU?

Competența	Cum o voi exersa prin joc?
Autocontrol	
Atenție	
Cooperare	
Comunicare	
Tolerarea frustrării	
Luarea deciziilor	
Rezolvarea problemelor	

CARTONAȘE – „CE POT OBSERVA LA COPILUL MEU?”

Folosiți-le pentru o discuție scurtă între părinți după joc.

CINE SE GRĂBEȘTE? Copilul vede situația și reacționează imediat. <i>Discuție: Ce abilitate poate fi exersată?</i>	CINE VERIFICĂ? Copilul face o pauză, analizează și apoi răspunde. <i>Discuție: Cum putem încuraja această strategie?</i>
CINE RENUNȚĂ? După o greșeală sau după ce pierde, copilul nu mai vrea să continue. <i>Discuție: Cum îl putem ajuta fără să îi rezolvăm problema?</i>	CINE DOMINĂ? Copilul vorbește peste ceilalți și vrea să decidă singur. <i>Discuție: Ce regulă de joc ar putea favoriza cooperarea?</i>
CINE SE RETRAGE? Copilul nu își exprimă ideile și îi lasă pe ceilalți să decidă. <i>Discuție: Cum putem crea un spațiu sigur pentru participare?</i>	CINE NEGOCIAZĂ? Copilul ascultă și caută o soluție acceptată de grup. <i>Discuție: Cum putem întări acest comportament?</i>
CINE ÎȘI SCHIMBĂ STRATEGIA? Copilul observă că prima soluție nu funcționează și încearcă altceva. <i>Discuție: Ce învață copilul din această experiență?</i>	CINE ÎI INCLUDE PE CEILALȚI? Copilul cere opinia celorlalți și ține cont de ea. <i>Discuție: Cum putem transfera această abilitate în familie?</i>



PLAN DE ACTIVITATE NR. 3

I. DATE DE IDENTIFICARE

- **Denumirea activității:** „Câștigăm sau Învățăm – Atelier practic de ghidaj emoțional și reziliență prin jocuri de societate”
- **Grup țintă:** Elevi din clasa a II-a / a III-a (9–10 ani), fiecare însoțit de un părinte / aparținător
- **Tipul activității:** Atelier practic / Carusel de jocuri
- **Durata:** 90 de minute
- **Forma de organizare:** Frontală și pe centre de activitate (grupe)
- **Locul desfășurării:** Sala de clasă (configurată în 3/4 centre de activitate prin unirea băncilor, cu 6–8 participanți copil + părinte la fiecare masă)
- **Facilitatori:** Cadrul didactic de la clasă, profesorul consilier școlar / profesorul itinerant și de sprijin / profesorul logoped, împreună cu un părinte care a participat deja la formare
- **Materiale necesare:** Jocuri de societate (*Uno*, *Nu te supăra, frate!*, *Set*), diplome de implicare, fișă de reflecție.

II. SCOPUL ȘI OBIECTIVELE ACTIVITĂȚII

Scopul activității: Crearea unui spațiu autentic de interacțiune în care părinții, ghidați de specialiști, exersează rolul de „antrenori emoționali” în timp real, utilizând jocurile de societate pentru a dezvolta reziliența, autonomia și abilitățile de autoreglare ale copiilor în situații de competiție și eșec.

Obiective (La finalul activității, părinții și copiii vor reuși să):

- **O1:** Să demonstreze un model comportamental pozitiv: părinții vor gestiona situațiile de eșec din timpul jocurilor prin reacții calme și constructive, oferind copiilor un exemplu direct de autoreglare emoțională;
- **O2:** Să ofere un cadru autentic de testare a rezilienței: părinții vor respecta regulamentele jocurilor de societate fără a ceda voluntar victoria copiilor, permițându-le acestora să experimenteze și să gestioneze o situație reală de frustrare într-un mediu controlat;
- **O3:** Să aplice tehnici de reglare emoțională: în momentele de blocaj sau dezamăgire ale copiilor, părinții vor interveni prin validare emoțională (ascultare activă, mesaje de încurajare) în detrimentul corecției sau al recompensei compensatorii;
- **O4:** Să faciliteze autonomia și luarea deciziilor în echipă: la jocurile ce implică logică vizuală sau strategii comune, părinții vor adopta rolul de ghid (prin întrebări de sprijin), evitând să preia controlul asupra jocului sau să ofere răspunsurile în locul copiilor;
- **O5:** Să valorifice reflexiv experiența de joc: în cadrul etapei de reflecție finală, părinții vor identifica și verbaliza cel puțin un comportament rezilient observat la copilul lor și o metodă eficientă de sprijin pe care au aplicat-o în timpul activității.

III. STRATEGIA DIDACTICĂ

- **Metode și procedee:** Explicația, demonstrația comportamentală (modeling), jocul de societate, monitorizarea activă (observația), debriefing-ul ghidat pe bază de scalare.
- **Mijloace didactice:** Jocurile *Uno*, *Nu te supăra, frate!*, *Set*, Fișa de reflecție finală, diplomele.
- **Forma de organizare:** Frontală (la început și la final), pe grupe (la mesele de joc).

IV. DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII

Etapele activității	Activitatea profesorului/facilitatorului	Activitatea părinților	Evaluare
1. Primirea participanților și organizarea inițială (10 min)	Cadrul didactic gestionează sosirea elevilor și coordonează un joc de spargere a gheții / conectare pentru aceștia. Profesorul consilier școlar furnizează părinților reperele metodice pentru a fi „antrenori emoționali” (vezi instrucțiunile din Secțiunea V).	Copiii participă la jocul de spargere a gheții. Părinții ascultă instrucțiunile consilierului, își însușesc tehnicile de validare emoțională și reperele de monitorizare.	Observarea atenției părinților și a integrării inițiale a copiilor.
2. Caruselul jocurilor de societate (60 min)	Facilitatorii monitorizează centrele de activitate. Intervin discret dacă un părinte are dificultăți sau dacă un elev prezintă o criză intensă de frustrare. Se asigură că participanții cunosc regulile jocurilor sau le explică mecanica în caz contrar. Părintele deja format acționează ca un model viu la masa sa.	Echipele rămân fixe și trec pe rând prin toate cele 3 jocuri propuse (<i>Uno</i>, <i>Nu te supăra, frate!</i>, <i>Set</i>). Părinții aplică tehnicile: își observă emoțiile proprii și pe cele ale copiilor, respectă regulile stricte fără să cedeze victoria și folosesc mesaje de validare.	Evaluarea modului în care părinții gestionează practic momentele de eșec și autonomie.
3. Reflecția finală (15 min)	Cadrul didactic oferă copiilor posibilitatea de a forma echipe libere și de a alege jocurile preferate ca recompensă. Consilierul școlar /	Copiii se joacă liber în echipe noi. Părinții analizează experiența, răspund la întrebările	Evaluarea capacității părinților de a identifica stările și de a măsura

	Specialistul CJRAE strânge părinții separat și conduce discuția de debriefing pe baza întrebărilor de evaluare.	consilierului și verbalizează comportamentele observate.	progresul emoțional.
4. Încheierea activității (5 min)	Facilitatorii distribuie diplomele de implicare tuturor participanților. Transmit mesajul de încurajare și recomandarea de replicare acasă.	Copiii și părinții primesc diplomele. Părinții își iau angajamentul de a împărtăși experiența și cu alți membri ai comunității.	Feedback final și validarea implicării.

V. GHIDUL „ANTRENORULUI EMOȚIONAL” & ÎNTREBĂRI DE DEBRIEFING

1. Repere oferite părinților la începutul activității (Furnizate de consilier):

- Pe perioada activității, sunteți rugați să acordați o atenție deosebită propriilor emoții și identificării emoțiilor la proprii copii.
- Numiți cu voce tare emoțiile trăite și identificate la copii.
- Încurajați-i pe copii să-și verbalizeze trăirile și normalizați stările negative (frustrare, supărare, dezamăgire, teamă).
- În cazul apariției emoțiilor negative, interveniți exclusiv prin strategii de validare emoțională.

Modele de intervenție verbală transmise părinților:

- „Înțeleg că ești supărat pentru că nu ai câștigat runda asta, te las 2 minute să te liniștești, apoi decidem dacă ne oprim sau continuăm jocul.”
- „Apreciez că te-ai străduit să joci cât de bine ai putut, însă e important să înțelegi că, uneori, succesul nu se datorează doar implicării noastre.”
- Oferiți în mod constant un model comportamental pozitiv/dezirabil atât în caz de succes, cât și în caz de insucces.

2. Întrebări pentru reflecția finală a părinților (Condușe de specialistul CJRAE):

- Cum v-ați simțit în timpul jocului?
- Pe o scară, de la 1 la 5, cât de intens ați simțit emoția respectivă?
- Numiți o emoție negativă pe care ați experimentat-o dumneavoastră și/sau copilul dumneavoastră în timpul jocului.
- Care a fost comportamentul dumneavoastră/copilului în acea situație?
- Cum ați gestionat situația, aplicând tehnicile de reglare emoțională prezentate la începutul activității?



ANEXA 1: FIȘA DE REFLECȚIE POST-ACTIVITATE (PENTRU GHID)

Nume părinte: _____ Data: _____

1. Scalarea intensității emoționale în momentele critice ale jocului (de la 1 la 5):

- *Intensitatea frustrării copilului meu a fost de*
: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
- *Intensitatea impulsului meu de a-l lăsa să câștige a fost de:*
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

2. Evaluarea tehnicilor aplicate:

- Identificați un comportament rezilient/pozitiv pe care l-ați observat la copil în cele 60 de minute:

- Ce formulă de sprijin a funcționat cel mai bine când copilul a experimentat pierderea?



ANEXA 2: FIȘA DE OBSERVAȚIE PENTRU PĂRINȚI

(Se folosește în timpul atelierului pentru auto-observare și se păstrează acasă ca instrument de screening pentru comportamentul copilului)

Instrucțiune: Nu folosiți etichete de tipul „Copilul meu este agresiv/neatent”. Bifați comportamentele concrete observate în timpul sesiunilor de joc:

Domeniul Observat	Comportamentul concret manifestat	Situația din joc	Ce ne spune despre dezvoltarea lui (CJRAE)
Control Inhibitor & Impulsivitate	☐ Acționează/strigă înainte de a verifica vizual. ☐ Îi este imposibil să își aștepte rândul fără să deranjeze structura.	Vizibil în: Dobble	<i>Indică un ritm accelerat de răspuns, specific hiperactivității sau impulsivității netratate.</i>
Toleranța la Frustrare	☐ Abandonează jocul sau trănțește piesele dacă pierde runda. ☐ Cere modificarea regulilor în avantajul său.	Vizibil în: Nu te supăra, frate!	<i>Indică dificultăți în gestionarea eșecului și rigiditate cognitivă (tipar de opoziție).</i>
Conștientizare Emoțională	☐ Nu poate numi ce simte; mimează indiferența sau devine agresiv verbal. ☐ Nu observă că partenerul de joc s-a întristat.	Vizibil în: Feelinks	<i>Poate indica un deficit de empatie sau blocaj în recunoașterea și verbalizarea propriilor stări.</i>

ANEXA 3: BILET DE IEȘIRE (EXIT TICKET)

(Se completează individual, și se lasă facilitatorilor)

- Jocul pe care aleg să îl experimentez acasă cu copilul meu: _____
- Comportamentul problematic pe care vreau să îl observ cu atenție (fără să etichetez): _____
- Care este fraza pe care o voi folosi dacă apare o criză de frustrare/plâns din cauza pierderii?
„Văd că simți _____. Este în regulă să fie așa, dar ne amintim că în acest joc noi învățăm să...”
- Când voi programa această sesiune în familie?
 - ☐ În acest weekend
 - ☐ În fiecare seară de _____ / _____

PLAN DE ACTIVITATE NR. 4

I. DATE DE IDENTIFICARE

- **Denumirea activității:** „Emoțiile în joc: cum alegem, cum simțim”
- **Grup țintă:** 4–6 persoane (perechi părinte + copil de vârstă școlară mică, 7–10 ani, clasele I–IV)
- **Tipul activității:** Atelier practic bazat pe joc (Cooperativ + Competitiv)
- **Durata:** 50 de minute
- **Forma de organizare:** Frontală, pe echipe și individual (în etapa de reflecție)
- **Locul desfășurării:** Sala de clasă
- **Jocul utilizat / Categoria:** „Jocul emoțiilor. Cum mă simt azi?” (Autor: Laura Hardalau) sau „Jenga” (Joc de echilibru și decizie) / Categoria: Socio-Emoțional + Competențe cognitive.

II. SCOPUL ȘI OBIECTIVELE ACTIVITĂȚII

Scopul activității: Familiarizarea participanților cu mecanica jocului de echilibru ca instrument pedagogic natural pentru a ilustra legătura dintre decizie și consecință, presiunea grupului, gestionarea anxietății, diferența dintre reacția impulsivă și cea reflectată, precum și bucuria cooperării și a competiției în condiții de siguranță.

Obiective operaționale (La finalul activității, participanții vor fi capabili):

- **O1:** Să aleagă o carte și să explice de ce au ales-o, argumentând prin emoția dominantă trăită în acel moment;
- **O2:** Să numească cel puțin o consecință emoțională a propriei alegeri și impactul acesteia asupra celorlalți jucători;
- **O3:** Să descrie cum s-au simțit în momentele cele mai dificile ale jocului și ce strategie au folosit (sau ar fi putut folosi) pentru a rămâne calmi;
- **O4:** Să identifice o situație din viața de zi cu zi în care copilul lor ar putea aplica o strategie de reglare emoțională similară celei exersate în joc.

III. STRATEGIA DIDACTICĂ

- **Metode și procedee:** Conversația reflexivă, check-in emoțional (barometrul), jocul cu regulă pedagogică adăugată, debriefingul structurat (ciclul Kolb), planul personal de transfer
- **Mijloace didactice:** 1 set *Jocul Emoțiilor* (sau *Jenga* / orice joc de echilibru), Cartonașele Emoțiilor (decupate), Biletul de ieșire
- **Competențe vizate (CASEL):** Autocunoaștere · Autoreglare · Conștiință socială

IV. DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII

Etapele activității	Activitatea profesorului/facilitatorului	Activitatea părinților	Evaluare
1. Conectare și check-in emoțional (7 min)	Deschide atelierul și introduce „Barometrul emoțional de start (1–5)”. Oferă un exemplu personal: „Gândiți-vă la un moment din	Participă la un schimb liber de idei timp de 2–3 minute. Își analizează starea inițială și plasează	Evaluarea capacității de recunoaștere și denumire a

	<i>această săptămână când v-a surprins o reacție emoțională intensă. Eu săptămâna aceasta am simțit...</i> Adresează întrebarea: „Ce ai simțit tu?”	nivelul pe barometru.	emoțiilor proprii.
2. Prezentarea jocului și a regulii pedagogice (5 min)	Explică regulile de bază ale jocului (<i>Jocul Emoțiilor</i> sau <i>Jenga</i>). Introduce regula adițională specială : „Înainte de a plasa elementul pe suportul comun, spuneți cu voce tare ce simțiți în acel moment (numești emoția, fără a explica sau justifica alegerea)”.	Ascultă explicațiile și corelează regula adițională cu acțiunea fizică pe care urmează să o execute în joc.	Verificarea înțelegerii legăturii dintre regula emoțională și joc.
3. Jocul propriu-zis (22 min- 2 runde)	Runda 1 (10 min): Monitorizează utilizarea regulii emoționale și observă distribuția stărilor în grup. La final, pune o întrebare rapidă: „Care a fost emoția cea mai frecventă săptămâna aceasta?” (60 sec). Runda 2 (12 min): Extinde regula („Varianta Consecința”). Solicită jucătorilor ca, după numirea emoției, să adauge o consecință probabilă a alegerii lor pentru ei și pentru grup.	Runda 1: Joacă normal, verbalizând o emoție (sau ridicând cartonașul) la fiecare mutare. Runda 2: Construiesc structura și completează verbal formula extinsă: „Simt frică — când..... și atunci....”.	Observarea utilizării structurii emoționale în context real de presiune.
4. Debriefing structurat (12 min)	Conduce discuția bazată pe ciclul Kolb utilizând cele 5 întrebări ghidate de închidere: <i>Ce s-a întâmplat? Ce ați simțit? Ce înseamnă asta acasă? Ce strategie a funcționat? Ce faceți diferit data viitoare?</i>	Își analizează comportamentele din timpul jocului, observă cum s-au amplificat sau diminuat reacțiile și identifică strategiile eficiente de calmare.	Evaluarea capacității de transfer a experienței de joc la relația părinte-copil.
5. Plan personal de transfer (4 min)	Distribuie Fișa 1 (Biletul de ieșire) și invită participanții să își asume un angajament scris concret.	Completează individual biletul de ieșire, stabilind o situație reală de acasă și o strategie pe care o vor încerca.	Evaluarea finală prin formularea unui angajament personal.



6. Asigurarea transferului și Încheierea (10 min)	Învățătorul distribuie Biletele de ieșire. Subliniază mesajul final: <i>Jocul este cel mai bun laborator de testare a dezvoltării copilului.</i>	Completează individual Biletul de ieșire (angajamentul de aplicare acasă).	Evaluare finală: Colectarea biletelor completate ca indicator de impact.
--	---	--	---

V. INSTRUMENTE ȘI FIȘE AJUTĂTOARE

FIȘA 1 — BILET DE IEȘIRE

(Completează la final · Taie pe linia punctată · Cartonașele se folosesc în joc)

Un lucru nou pe care l-am înțeles despre emoțiile mele în relația cu copilul meu:	Voi aplica PAUZA EMOȚIONALĂ: ☐ Măine ☐ Această săptămână ☐ Mă gândesc ☐ Nu știu încă
	O frică pe care o am:
Barometrul meu de azi (1–5): ○ ○ ○ ○ ○	Cel mai dificil moment din joc:

----- TAIE AICI ȘI PĂSTREAZĂ ACASĂ -----



CARTONAȘELE EMOȚIILOR — Decupează și folosește în joc

(Ridică cartonașul în loc să verbalizezi, dacă îți este mai ușor)

BUCURIE Entuziasm	FRUSTRARE Iritare	ANXIETATE Îngrijorare	SURPRIZĂ Uimire	FURIE Neputință	CALM Liniște



GHID RAPID: JUCĂM „JOCUL EMOȚIILOR” ACASĂ (20–30 minute)

- **De ce avem nevoie:** 1 set *Jocul Emoțiilor* (sau *Jenga* / orice joc de echilibru) + cartonașele de mai sus decupate.
- **Jucători:** 2–6 persoane (funcționează perfect în 2: părinte + copil).

Varianța simplificată de derulare:

1. Înainte de a începe, fiecare jucător ridică un cartonaș-emoție și îl pune pe masă: „*Asta simt acum.*”
2. În timpul jocului, înainte de orice plasare de element, numești sau ridici cartonașul care reprezintă emoția din acel moment.
3. La final (5 minute), se adresează o singură întrebare: „*Care a fost emoția ta cea mai puternică? Ce poți să faci când mai simți asta în viața de zi cu zi?*”

Secretul acestui joc: Copilul va vorbi mai deschis despre emoții dacă **TU ești primul** care ridică cartonașul și spune sincer: „*Simt tristețe.*” Oferind un model autentic (nu perfect), copiii vor simți imediat diferența.



PLAN DE ACTIVITATE NR. 5

I. DATE DE IDENTIFICARE

- **Denumirea activității:** „Podul Încrederii și al Viitorului – Joc de cooperare și muncă în echipă”
- **Grup țintă:** Între 15 și 20 de părinți (împărțiți în echipe de 4-5 persoane)
- **Tipul activității:** Atelier practic / Joc de simulare
- **Durata:** 60 de minute
- **Forma de organizare:** Frontală, pe grupe și în perechi de negociere
- **Locul desfășurării:** O sală de clasă spațioasă, sala de sport sau curtea școlii
- **Materiale necesare:** Ziare/reviste vechi (15-20 per echipă), bandă adezivă (câte 1 rolă mare per echipă), foarfece (1-2 per echipă), sfoară grosuță (câte 5 metri per echipă), post-it-uri colorate și pixuri, o sticlă de plastic de 0.5L plină cu apă („capsula timpului”).

II. SCOPUL ȘI OBIECTIVELE ACTIVITĂȚII

Scopul activității:

Implementarea unui joc de cooperare și muncă în echipă care simulează rezolvarea de probleme complexe, stimulează comunicarea non-violentă și pune în valoare resursele colective ale comunității de părinți, fără a genera competiție negativă. Activitatea reflectă ca metaforă efortul comun pe care școala și familia îl depun pentru a construi un „pod” de sprijin în jurul elevilor.

Obiective (La finalul activității, părinții vor reuși să):

- **O1:** Să colaboreze eficient în cadrul propriei echipe pentru a proiecta și construi o structură rezistentă, respectând constrângerile de timp și materiale;
- **O2:** Să exerseze abilitățile de planificare și ascultare activă în faza în care acțiunea fizică este restricționată;
- **O3:** Să negocieze, prin intermediul unui reprezentant (Ambasador), corelarea și îmbinarea perfectă a propriei secțiuni de pod cu echipele vecine;
- **O4:** Să reflecteze asupra dinamicii de grup, a rolurilor asumate natural și a modului în care comunicarea influențează succesul comun;
- **O5:** Să realizeze transferul metaforei jocului către viața reală a clasei, identificând pilonii de sprijin și modalitățile de gestionare a opiniilor diferite în comunitatea școlară;
- **O6:** Să exprime un gând anonim de apreciere sau o calitate remarcată la colectivul de părinți, întărind coeziunea grupului.

III. STRATEGIA DIDACTICĂ

- **Metode și procedee:** Jocul de cooperare (simulare), faza de proiectare restricționată, negocierea prin ambasadori, debriefingul ghidat pe paliere, activitatea scrisă reflexivă.



- **Mijloace didactice:** Textul de invitație, seturile de materiale fizice (ziare, scoci, sfoară, foarfece), obiectul de testare (sticla de apă), post-it-uri.
- **Forma de organizare:** Frontală (în momentele de instruire și debriefing) și pe grupe de 4-5 părinți.

IV. DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII

Desfășurarea activității	Activitatea profesorului/facilitatorului	Activitatea părinților	Evaluare
1. Introducere și organizare (5 min)	Urează bun venit părinților. Explică succint scopul atelierului și regulile generale. Împarte grupul în 3 echipe de câte 4-5 părinți.	Se organizează în echipele indicate și ocupă spațiile alocate în sală.	Observarea deschiderii și disponibilității pentru implicare.
2. Faza de proiectare (7 min)	Lansează provocarea: construirea unei secțiuni de pod rezistent care la final se va uni cu celelalte. Impune regula strictă: este permisă doar discuția și schițarea planului; este strict interzisă atingerea materialelor.	Discută, vin cu idei, schițează planul secțiunii lor și exersează ascultarea activă fără a manipula obiectele.	Evaluarea abilităților de planificare și a capacității de a respecta regulile impuse.
3. Faza de construcție și negociere (20 min)	Dă startul construcției și monitorizează procesul fără a interveni în strategii. Supraveghează momentul în care echipele vecine trebuie să desemneze un „Ambasador” pentru a negocia îmbinarea marginilor.	Construiesc efectiv secțiunea din ziare, scoci și sfoară. Ambasadorii desemnați se deplasează la echipele vecine și negociază tehnic conexiunile.	Observarea muncii în echipă, a managementului timpului și a calității negocierii.
4. Marea testare a podului (5 min)	Coordonează asamblarea finală a celor trei secțiuni într-un singur pod continuu. Așază sticla de plastic de 0.5L plină cu apă („capsula timpului”) pe pod pentru a verifica rezistența.	Unesc secțiunile de pod și urmăresc cu atenție momentul testării rezistenței structurii sub greutatea sticlei.	Verificarea directă a succesului tehnic al cooperării.
5. Sesiunea de Debriefing (15 min)	Invită părinții să așeze scaunele în cerc în jurul podului construit. Adresează întrebările ghidate pe cele 3 paliere metodice (vezi secțiunea V).	Participă la discuție, își exprimă trăirile și analizează concluziile activității.	Evaluarea capacității de reflecție și analiză a

6. Activitatea scrisă și încheierea	Distribuie post-it-urile și explică sarcina „Cărămizile Recunoștinței”. Colectează gândurile, citește cu voce tare 4-5 mesaje la întâmplare și transmite mesajul de final.	Scriu un gând anonim de apreciere/încurajare pentru colectiv, lipesc bilețelele direct pe secțiunile podului și ascultă mesajele.	Feedback final prin tehnica Exit-Ticket.
--	--	---	--

V. GHID DE DEBRIEFING (Discuția ghidată)

Facilitatorii adresează următoarele întrebări cheie în cercul de reflecție, oferind timp fiecărei echipe să răspundă:

1. Reflecția asupra experienței (Ce s-a întâmplat?)

- Cum v-ați simțit în primele 7 minute, când a trebuit doar să planificați, fără să aveți voie să atingeți materialele?
- Ce a fost mai dificil: să vă puneți de acord în interiorul echipei sau să negociați îmbinarea podului cu echipa vecină?
- A existat un moment în care ați simțit că proiectul ar putea eșua? Cum ați depășit acel moment?
- Cum v-ați împărțit rolurile în mod natural? A fost ceva care a condus, ceva care a executat, sau totul a venit de la sine?

2. Analiza colaborării (Ce am învățat?)

- Ce roluri au apărut natural în echipă? (ex: Cineva a fost coordonatorul, altcineva a venit cu ideea tehnică, altcineva a construit efectiv?)
- Cum a influențat comunicarea non-verbală sau ascultarea activă succesul structurii voastre?
- În ce măsură succesul secțiunii voastre de pod a depins de succesul celorlalte echipe?
- Cât de ușor a fost pentru Ambasadori să se asigure că marginile podurilor se îmbină? Ce spune asta despre cum trebuie să colaborăm noi, ca părinți ai aceleiași clase?

3. Transferul în viața reală (Cum aplicăm?)

- Acest joc s-a numit „Podul Încrederii”. În viața de zi cu zi a clasei, cine sunt pilonii care susțin acest pod pentru copiii noștri?
- Podul nostru a susținut greutatea la testul final. În viața reală, care sunt cele mai mari presiuni care apasă pe „podul” educației copiilor noștri și cum le putem prelua împreună?
- Cum putem aplica toleranța și flexibilitatea pe care le-am avut astăzi la masa de negocieri atunci când apar neînțelegeri sau opinii diferite între noi, părinții, sau în relația cu profesorii?
- Ce „material” simbolic (încredere, răbdare, prezență, sprijin) credeți că aduce fiecare dintre noi, în mod unic, în această comunitate?



ANEXA 1: TEXTUL DE INVITAȚIE (Pentru grupul de WhatsApp / Email)

Invitație specială: Săptămâna Altfel – Împreună pentru copii!

Dragă părinte,

În cadrul programului „Săptămâna Altfel”, vă invităm la o activitate inedită dedicată exclusiv comunității noastre de părinți! Nu va fi o ședință clasică, ci o oportunitate de a ne cunoaște mai bine, de a ne relaxa și de a lucra în echipă prin intermediul unui joc interactiv de cooperare numit „Podul Încrederii”.

Când: Miercurea din Săptămâna Altfel

Unde: Sala de clasă sau sala de sport

Durată: Aproximativ 60 de minute

Prezența dumneavoastră este extrem de valoroasă pentru a construi împreună o echipă puternică în sprijinul copiilor noștri. Vă rugăm să veniți cu îmbrăcăminte lejeră și multă energie pozitivă!

Vă rugăm să confirmați prezența printr-un mesaj pe grupul clasei.

Cu drag,

ANEXA 2: ACTIVITATEA SCRISĂ / EXIT-TICKET: „Cărămizile Recunoștinței”

Instrucțiuni pentru părinți:

„Fiecare dintre dumneavoastră va primi un bilețel (o 'cărămidă' simbolică). Vă rog să scrieți pe el un gând anonim de apreciere, o încurajare sau o calitate pe care ați remarcat-o astăzi la colectivul de părinți.”

- **Exemple orientative:** „Apreciez calmul echipei mele”
„Suntem foarte creativi”, „Mă bucur că putem colabora atât de ușor”.
- **Pasul final:** Părinții lipesc post-it-urile direct pe secțiunile podului de ziar. Podul cu mesaje poate rămâne în clasă pentru câteva zile, ca o amintire vizuală pentru copii.



PLAN DE ACTIVITATE NR. 6

I. DATE DE IDENTIFICARE

- **Denumirea activității:** „Jucându-ne învățăm să comunicăm și să colaborăm”
- **Grup țintă:** Părinții elevilor de gimnaziu/liceu
- **Tipul activității:** Atelier practic / Învățare experiențială prin joc
- **Durata:** 90 de minute
- **Forma de organizare:** Frontală, pe grupe mici și în perechi
- **Locul desfășurării:** Sala de clasă / Cabinetul de consiliere
- **Resurse materiale:** Fișa de lucru cu concepte din anexă, 4–5 seturi identice sau similare de piese LEGO (15–20 de piese variate ca formă și culoare per set), un model-țintă construit în prealabil de facilitatori, mese centrale și laterale, cronometru, flipchart/tablă și markere.

II. SCOPUL ȘI OBIECTIVELE ACTIVITĂȚII

Scopul activității:

Abilitarea părinților de a dezvolta copiii (gimnaziști și liceeni) abilități de cooperare prin intermediul jocului de grup, conștientizând în același timp propriul stil de comunicare și modul în care oferă instrucțiuni sau feedback adolescenților.

Obiective operaționale (La finalul activității, părinții vor reuși să):

- **O1:** Să identifice semnificația corectă a conceptelor-cheie: empatie, comunicare asertivă, ascultare activă și colaborare;
- **O2:** Să conștientizeze stilul propriu de comunicare prin reflectarea modului în care transmite mesaje sau instrucțiuni în rolul de părinte;
- **O3:** Să observe și să descrie reacțiile de comunicare asertivă, ascultare activă și cooperare manifestate în mod dinamic în cadrul unei activități de grup;
- **O4:** Să exerseze practic abilitățile de ascultare activă, de clarificare a mesajelor ambigue și de răbdare în condiții de presiune;
- **O5:** Să dezvolte strategii concrete (transferabile acasă) pentru a stimula autonomia, responsabilitatea și cooperarea în cadrul familiei.

III. STRATEGIA DIDACTICĂ

- **Metode și procedee:** Învățarea experiențială prin joc, explozia stelară a conceptelor, brainstormingul ghidat, jocul-exercițiu de rol, observația dirijată, debriefingul centrat pe trăiri emoționale.
- **Mijloace didactice:** Seturile de piese LEGO, modelul ascuns, Fișa de lucru atașată (Anexa 1).
- **Forma de organizare:** Frontală (la instruire și concluzii), pe perechi (la activatorul de start) și în echipe fixe de câte 4–5 persoane.

IV. DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII

Etapele activității	Activitatea profesorului/facilitatorului	Activitatea părinților	Evaluare
1. Bun venit și Conectare (Activator) (5 min)	Salută participanții și creează un climat de siguranță, non-critic. Anunță tema întâlnirii și scopul general al atelierului.	Se așază în spațiul configurat, ascultă mesajul inițial și intră în atmosfera grupului.	Observarea deschiderii și a climatului afectiv inițial.
2. Ice-breaking: „Ce înseamnă pentru voi a colabora?” (15 min)	Distribuie fișa de lucru (Anexa 1). Coordonează organizarea părinților în perechi pentru schimbul de opinii și oferă feedback frontal la final.	Primesc fișa, subliniază individual abilitățile care contribuie la colaborare, discută în perechi conștientizările și le prezintă frontal.	Participarea activă; relevanța abilităților identificate.
3. Explozie stelară a conceptelo (15 min)	Ghidează o sesiune interactivă pe marginea noțiunilor de <i>comunicare asertivă, ascultare activă și empatie</i> . Prezintă pașii eficienți de dezvoltare a colaborării (vezi secțiunea V).	Analizează conceptele explicate și identifică modalitățile de implicare a adolescenților în sarcini de echipă acasă.	Verificarea înțelegerii conceptelor teoretice de bază.
4. Pregătirea activității aplicative (5 min)	Menține climatul non-critic. Anunță metafora jocului: cum transmitem mesaje, cum ne asigurăm că adolescentul ne înțelege și cum gestionăm eșecul. Prezintă piesele LEGO fără a dezvălui sarcina exactă.	Explorează vizual materialele expuse, răspund la întrebarea: „Ce credeți că vom face în continuare?” și își manifestă curiozitatea.	Evaluarea interesului și a capacității de anticipare.
5. Organizarea grupului și distribuirea rolurilor (5 min)	Împarte părinții în grupe mici de 4–5 persoane. Solicită asumarea rolurilor clare în mod echilibrat: 2 Constructori și 2–3 Observatori.	Se organizează în echipe. Fiecare își asumă rolul (Constructor sau Observator) și se așază la masa alocată.	Monitorizarea modului în care se împart responsabilitățile.
6. Sarcina experiențială: „Modelul	Poziționează modelul-țintă la marginea sălii, ascuns de Constructori. Monitorizează discret dinamica din grupe	Observatorii memorează modelul de pe masa laterală și	Observarea dinamicilor de comunicare și a reacțiilor la blocaj.

Secret” (20 min)	(blocaje, frustrări, mesaje ambigue, impulsul de a prelua controlul).	ghidează verbal constructorii. Constructorii manipulează piesele LEGO bazându-se 100% pe indicațiile primite.	
7. Debriefing și prelucrare emoțională (15 min)	Reunește participanții și conduce discuția dirijată, adresând întrebări specifice și diferențiate în funcție de rolul jucat (vezi secțiunea V).	Își analizează stările (frustrarea corecției, controlul impulsului de a atinge piesele) și își verbalizează trăirile din timpul jocului.	Autoevaluare și conștientizare emoțională ghidată.
8. Concluzii și Reflecții finale (10 min)	Sintetizează experiența prin cele 3 concluzii-cheie (ghidaj vs. control, claritate vs. critică, autonomie vs. preluare de rol). Mulțumește grupului și recomandă auto-reflecția acasă.	Interiorizează concluziile pedagogice și își stabilesc propriile repere de comunicare asertivă în raport cu copiii lor.	Feedback final și evaluarea impactului atelierului.

V. GHID METODIC PENTRU COORDONATORI (CONCEPTE & DEBRIEFING)

1. Pași eficienți în a dezvolta abilități de colaborare copilului/adolescentului (Prezențați de facilitatori):

- **Alegeți jocuri de colaborare** în care toți pierd sau câștigă împreună, ca o singură echipă.
- **Atribuiți roluri clare** când copiii se joacă în grup (cel care construiește, cel care explică, cel care observă etc.), astfel încât toți să se simtă responsabilizați și incluși.
- **Încurajați-i să își rezolve singuri conflictele**, adoptând un rol de mediator în loc să le rezolvați dumneavoastră direct problema.
- **Implicați activ adolescentul în sarcini de echipă acasă**, în interiorul familiei, cum ar fi gătitul, planificarea bugetului sau punerea mesei împreună.

2. Sesiunea de Debriefing – Întrebări-cadru diferențiate (Condușe de consilierul școlar):

- **Pentru Observatori (Cei care au ghidat din umbră):**
 - „Cum v-ați simțit în rolul de a explica ceva ce voi ați putut vedea foarte clar, dar celălalt nu avea cum să vadă?”
 - „Cât de greu a fost din punct de vedere emoțional să vă controlați impulsul de a pune mâna pe piese și de a face voi înșivă lucrul acesta?”
- **Pentru Constructori (Cei care au executat sarcina):**



- „Cum v-ați simțit în momentul în care instrucțiunile primite de la colegi au fost neclare, ambigue sau prea rapide?”
- „Ce ați simțit la nivel emoțional în secunda în care ați fost corecți sau când ați realizat că structura nu seamănă cu modelul?”
- „Ce anume v-ar fi ajutat cel mai mult din partea ghidului vostru pentru a îndeplini cu succes sarcina?”

ANEXA 1: FIȘĂ DE LUCRU PENTRU PĂRINȚI

(Sursă adaptare grafică: monpreneur.com)

Instrucțiune: Vă invităm să analizați elementele de mai jos și să **subliniați** care dintre aceste abilități esențiale pentru munca în echipă considerați că este prioritar să le dezvolte copilul dumneavoastră în acest moment:

- ☐ **COMUNICARE:** Fiecare copil are nevoie de abilități de comunicare, deoarece acestea îl ajută să își exprime deschis gândurile și sentimentele, să îi înțeleagă pe ceilalți, să își facă prieteni și să lucreze bine cu oamenii.
- ☐ **COLABORARE:** Fiecare copil are nevoie de abilități de colaborare, deoarece acestea îl ajută să lucreze eficient împreună cu ceilalți. Abilitățile de colaborare le permit copiilor să împărtășească idei, să rezolve probleme complexe în echipă și să îndeplinească sarcini comune.
- ☐ **ASCULTARE ACTIVĂ:** Ascultarea activă îi ajută să fie atenți la detalii, să arate că le pasă de interlocutor și să învețe continuu de la cei din jur. Este o abilitate importantă pentru o comunicare eficientă, construirea unor relații solide și succesul în diverse situații sociale.
- ☐ **FLEXIBILITATE:** Învățarea copiilor să fie flexibili îi ajută să dezvolte reziliența psihologică, să facă față cu calm schimbărilor de situație și să navigheze în diferite circumstanțe de viață cu o atitudine pozitivă.
- ☐ **EMPATIE:** Empatia implică recunoașterea profundă și răspunsul adecvat la emoțiile celor din jurul lor. Această abilitate este crucială pentru cultivarea conexiunilor pozitive cu colegii, membrii familiei și comunitatea în general, contribuind direct la o societate mai înțelegătoare.
- ☐ **REZOLVAREA CONFLICTELOR:** Copiii au nevoie de abilități specifice de rezolvare a conflictelor pentru a naviga prin dezacorduri și probleme într-un mod pozitiv. Aceste abilități implică învățarea modului de a comunica eficient, de a asculta activ toate părțile și de a găsi soluții corecte pentru toți cei implicați.
- ☐ **ATITUDINE POZITIVĂ:** Menținerea unei atitudini pozitive este crucială atunci când se lucrează în echipă, iar copiii trebuie să învețe cum să își încurajeze și să își sprijine colegii de echipă în momentele dificile.



PLAN DE ACTIVITATE NR. 7

I. DATE DE IDENTIFICARE

- **Denumirea activității:** „Atenție, mișcare, adaptare – Jocul ca sprijin în managementul ADHD”
- **Grup țintă:** Copii de vârstă școlară mică ce manifestă tipare de deficit de atenție și hiperactivitate (ADHD), însoțiți de părinții acestora
- **Tipul activității:** Atelier de jocuri de societate pentru părinți și copii
- **Durata:** 90 de minute
- **Forma de organizare:** Frontală, pe echipe
- **Locul desfășurării:** Sala de clasă
- **Facilitatori:** Învățătorul/Dirigintele clasei împreună cu Specialistul CJRAE
- **Resurse materiale:** Jocurile de societate *Jungle Speed*, *Dice Ligretto*, *Das Magische Labyrinth* (Labirintul Magic) și Fișa de observație pentru părinți (Anexa 1).

II. SCOPUL ȘI OBIECTIVELE ACTIVITĂȚII

Scopul activității: Utilizarea jocurilor de societate moderne ca spațiu de antrenament pentru funcțiile cognitive și sociale ale copiilor cu ADHD, oferind în același timp părinților posibilitatea de a-și observa copiii în mod obiectiv și de a consolida relația cu aceștia prin cooperare.

Obiective operaționale (La finalul atelierului, părinții vor reuși):

- **O1:** Să își exerseze atenția susținută și distributivă prin urmărirea rapidă a simbolurilor și a zarurilor în timpul jocului;
- **O2:** Să își controleze impulsivitatea de moment, învățând să amâne acțiunea până când se îndeplinesc toate condițiile regulamentului;
- **O3:** Să gestioneze mai blând frustrarea cauzată de eșec sau de schimbările bruște de situație de la masa de joc;
- **O4:** Să își antreneze memoria de lucru prin reținerea regulilor simple și proiectarea unor pași strategici pe termen scurt;
- **O5:** Să coopereze în pereche (părinte–copil), oferind și primind sprijin fără ca adultul să preia controlul sau să rezolve sarcina în locul copilului.

III. STRATEGIA DIDACTICĂ

- **Metode și procedee:** Învățarea experiențială, metoda stațiilor de joc, demonstrația, observarea dirijată, debriefingul pe două paliere (părinți / copii).
- **Mijloace didactice:** Kiturile celor trei jocuri, Fișa de observație și reflecție (Anexa 1).

IV. DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚII:

Desfășurarea activității	Activitatea profesorului/facilitatorului	Activitatea părinților	Evaluare/ Abilități vizate
1. Conectare și introducere (10 min)	Învățătorul deschide întâlnirea și creează un spațiu primitiv. Profesorul de sprijin pornește	Părinții și copiii se așază la locurile lor, ascultă mesajul și își	Conectare emoțională, atenție și respectarea

	o discuție caldă cu întrebarea: „Ce putem învăța în timp ce ne jucăm?” și explică pe scurt cum jocurile activează mintea și ne ajută să creștem.	exprimă curiozitatea sau motivația inițială.	regulilor de grup.
2. Caruselul stațiilor de joc (50 min)	Ambii facilitatori monitorizează cele trei stații din sală. Se asigură că accentul nu cade pe cine câștigă, ci pe modul în care echipele colaborează. Distribuie părinților <i>Fișa de observație</i> (Anexa 1).	Perechile părinte-copil trec prin cele trei stații. Părinții observă comportamentul copiilor și notează discret în fișă, fără să îi certe sau să le rezolve sarcinile.	Evaluare directă: Orientare, control inhibitor și flexibilitate mentală.
<i>Stația A: Jungle Speed</i>	Supraveghează reacțiile rapide și corectitudinea mișcărilor.	Copiii recunosc simbolurile vizuale potrivite și își controlează impulsul de a prinde totemul prea devreme.	Atenție selectivă, percepție vizuală și timp de reacție controlat.
<i>Stația B: Dice Ligretto</i>	Menține dinamica alertă și alternanța tururilor.	Reacționează rapid la rezultatele zarurilor, fiind atenți la ceea ce fac și ceilalți jucători de la masă.	Comutarea atenției, decizii rapide și memoria de lucru.
<i>Stația C: Das Magische Labyrinth</i>	Încurajează răbdarea în fața obstacolelor ascunse.	Își amintesc structura pereților nevăzuți ai labirintului, își planifică drumul și se adaptează la elementele perturbatoare.	Planificare, gândire strategică și managementul frustrării.
3. Debriefing ghidat (30 min)	Specialistul CJRAE conduce discuția. Adresează întrebări separate pentru părinți și copii pentru a procesa emoțiile (vezi Secțiunea V).	Copiii și părinții își împărtășesc trăirile, analizează momentele grele din timpul jocurilor	Auto-reflecție, comunicare caldă și conștientizare emoțională.



		și caută soluții pentru acasă.	
--	--	-----------------------------------	--

V. GHID DE DEBRIEFING (Întrebări pentru reflecție conduse de specialistul CJRAE)

<i>Părinți</i>	<i>Copii</i>
1. Reflecția asupra experienței directe (Ce s-a întâmplat?): „În timpul cărui joc a fost copilul dumneavoastră cel mai atent?” 2. Analiza comportamentelor :(Ce am descoperit despre reacții): „Ce abilitate a reprezentat o provocare mai mare pentru copilul dumneavoastră?” “ Cum v-ați putut sprijini copilul fără să rezolvați sarcina în locul lui?” 3. Transferul în viața de familie (Cum aplicăm?): „Care dintre jocuri ar putea fi inclus și acasă în timpul petrecut împreună?”	Care dintre jocuri ți-a plăcut cel mai mult? Care a fost cel mai dificil? Care a fost cel mai greu moment? Ce ai făcut atunci când nu ai reușit? Ce joc ai juca cu plăcere și acasă?



VI. NOTE PENTRU FAMILIE (Mesajul principal)

Jocurile de societate nu înlocuiesc terapia sau tratamentul de specialitate, dar sunt un aliat minunat în exersarea minții. Pentru copiii cu ADHD, facilitatorii le recomandă părinților câteva reguli de aur acasă:

- Organizați runde de joc scurte, dinamice și bine structurate.
- Explicați regulile simplu și clar, arătând practic ce trebuie făcut.
- Nu introduceți toate regulile de la început; folosiți doar câteva la prima partidă.
- Lăsați spațiu pentru pauze de mișcare dacă observați că apare agitația.
- Lăudați întotdeauna efortul și răbdarea copilului, nu doar faptul că a câștigat.

ANEXA 1: FIȘA DE OBSERVAȚIE PENTRU PĂRINȚI

Numele copilului: _____

Numele părintelui: _____

Data: _____

1. OBSERVAREA COMPORTAMENTULUI COPILULUI

Bifați varianta care descrie cel mai bine comportamentul observat.

Comportament / abilitate observată	Deloc	Puțin	Moderat	Mult	Foarte mult
A menținut atenția asupra jocului	☐	☐	☐	☐	☐
A respectat regulile jocului	☐	☐	☐	☐	☐
A așteptat propria tură	☐	☐	☐	☐	☐
A reușit să-și controleze reacțiile impulsive	☐	☐	☐	☐	☐
A ascultat și a urmat instrucțiunile	☐	☐	☐	☐	☐
A reținut informații necesare pentru joc	☐	☐	☐	☐	☐
A găsit soluții atunci când a întâmpinat o dificultate	☐	☐	☐	☐	☐
S-a adaptat atunci când situația sau regula s-a schimbat	☐	☐	☐	☐	☐
A reușit să accepte greșelile sau pierderea	☐	☐	☐	☐	☐
A comunicat și a cooperat cu părintele	☐	☐	☐	☐	☐
A continuat să încerce după o dificultate	☐	☐	☐	☐	☐

2. CE AM OBSERVAT LA COPILUL MEU?

În timpul cărui joc a fost copilul meu cel mai atent?

Care abilitate i s-a părut cea mai ușoară?



Care abilitate i s-a părut cea mai dificilă?

Cum a reacționat atunci când a pierdut sau a făcut o greșeală?

A avut nevoie de ajutor? Dacă da, în ce situație?

3. REFLECȚIA PĂRINTELUI

Cum mi-am sprijinit copilul în timpul jocului?

- ☐ I-am explicat regulile
- ☐ I-am oferit timp să gândească
- ☐ L-am încurajat
- ☐ I-am oferit feedback pozitiv
- ☐ L-am ajutat să gestioneze frustrarea
- ☐ Am evitat să rezolv sarcina în locul lui
- ☐ Am pus accent pe efort, nu doar pe rezultat
- ☐ Altceva: _____

Ce am făcut care cred că l-a ajutat cel mai mult?

Ce aș putea face diferit data viitoare?

CONCLUZIA PĂRINTELUI

O schimbare pozitivă pe care am observat-o la copilul meu în timpul activității:

O abilitate pe care aș dori să o exersăm mai mult prin joc:

Jocul pe care aș dori să îl folosim și acasă:



ÎN LOC DE CONCLUZII....

Deși mobilitatea noastră s-a încheiat, misiunea acestui ghid abia începe. Privind spre viitor, ne dorim ca acest instrument să rămână o resursă vie în școlile noastre din județul Cluj, un ghid de bune practici deschis și accesibil tuturor colegilor din comunitatea educațională. Ne dorim ca fiecare sesiune de joc începută în sala de clasă să continue acasă, în fiecare familie, construind zi de zi o lume mai empatică, mai atentă și mai sigură pentru copiii noștri.



BIBLIOGRAFIE

- Barkley, R. A. (2015). *Attention-Deficit Hyperactivity Disorder: A Handbook for Diagnosis and Treatment* (4th ed.). Guilford Press
- Bruner, J. (1996). *The culture of education*. Harvard University Press
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row
- Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual Review of Psychology*, 64, 135–168.
<https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143750>
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books
- Gyarmathy É. (2007). *Dislexia: A specifikus tanítási zavar*. Budapest: Műszaki Könyvkiadó
- Herrero-Martín, M., Aldavero, C., Lahuerta, A., Carro, L., & Herrero, A. J. (2025). Developing Key Competencies in Primary Education Using Modern Board Games. *International Journal of Game-Based Learning (IJGBL)*, 15(1), 1-17.
<https://doi.org/10.4018/IJGBL.393673>
- Rapport, M. D., Orban, S. A., Kofler, M. J., & Friedman, L. M. (2013). Do programs designed to train working memory improve the functioning of children with ADHD? *Clinical Psychology Review*, 33(8), 1137–1154
- Storebø, O. J., et al. (2019). Social skills training for attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) in children aged 5 to 18 years. *Cochrane Database of Systematic Reviews*
- Vita-Barrull, N., Estrada-Plana, V., March-Llanes, J., Sotoca-Orgaz, P., Guzmán, N., Ayesa, R., Moya-Higueras, J. (2024). Do you play in class? Board games to promote cognitive and educational development in primary school: A cluster randomized controlled trial. *Learning and Instruction*, Volume 93, 2024, 101946, ISSN 0959-4752, <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2024.101946>
- <https://www.meepleschoolerasmusproject.eu/ro/kit-meeple-school-ro/ghid-metodologic/>