

SEL
(SOCIAL AND EMOTIONAL LEARNING) dincolo de cuvinte

Bune practici din tabăra terapeutică

"SpringCamp – Mindfulness și dezvoltare socio-emoțională" 2025

Prof. psihopedagog **Grovu Andreea Raluca**

Prof. psihopedagog **Petruța Raluca Emilia**

Liceul Tehnologic Special pt. Deficienți de Auz Cluj-Napoca

CE ESTE SEL (ÎNVĂȚAREA SOCIO-EMOȚIONALĂ) ?

Învățarea socio -emoțională (SEL) ne ajută: să recunoaștem emoțiile; să ne controlăm comportamentul; să empatizăm cu ceilalți; să colaborăm și să comunicăm eficient; să luăm decizii responsabile

Este foarte importantă în educație, deoarece îi ajută pe elevi nu doar academic, ci și în viața personală și socială.

SEL NU SE PREDĂ. SEL SE TRĂIEȘTE!

ROLUL SEL ÎN DEZVOLTAREA SOCIO-EMOȚIONALĂ

1. Dezvoltarea inteligenței emoționale - SEL îi ajută pe copiii cu dizabilități să: își recunoască și exprime emoțiile; își controleze reacțiile și comportamentul; facă față stresului și frustrării

2. Îmbunătățirea relațiilor sociale - prin SEL, elevii învață: empatia față de ceilalți; respectul și cooperarea; rezolvarea pașnică a conflictelor

3. Sprijinirea succesului școlar - Competențele socio-emoționale contribuie la: concentrare mai bună la învățare; motivație și perseverență; participare activă la activitățile școlare

4. Formarea unui comportament responsabil - SEL îi ajută pe copiii cu dizabilități să: ia decizii responsabile; înțeleagă consecințele acțiunilor lor; dezvolte autodisciplină

5. Pregătirea pentru viață - Prin dezvoltarea acestor competențe, copiii sunt mai bine pregătiți pentru: viața socială; integrarea în comunitate; viața profesională viitoare

Rolul SEL este de a forma copii cât mai echilibrați emoțional, capabili să colaboreze / să se conecteze unii cu ceilalți, să ia decizii bune și să se adapteze diferitelor situații din viață.

Cum facem SEL atunci când copiii sunt nonverbali sau puțin verbali, nu își pot exprima ușor emoțiile în cuvinte sau au nevoie de suport vizual și experiențial?

Soluția noastră: TABĂRA TERAPEUTICĂ

DE CE TABĂRA TERAPEUTICĂ ESTE UN CONTEXT IDEAL PENTRU SEL?

În tabără emoțiile sunt reale, nu simulate; interacțiunile sunt naturale; apar conflicte reale / oportunități reale de reglare; copiii învață prin experiență, nu prin explicații; se oferă un mediu unic, sigur și structurat

Tabăra terapeutică este un **context ideal** pentru învățarea socio-emoțională (SEL) deoarece oferă un **mediu natural, sigur și interactiv** în care copiii pot **experimenta, exersa și dezvolta abilități emoționale și sociale** în mod direct.

1. Învățare prin experiență directă

În tabără copiii participă la activități practice (jocuri, drumeții, activități de grup), unde pot învăța să **coopereze**; să **rezolve conflicte**; să **gestioneze emoțiile** în situații reale.

➤ *Această învățare experiențială face ca abilitățile socio-emoționale să fie mai ușor de înțeles și aplicat.*

2. Mediul sigur și suportiv

Taberele terapeutice sunt organizate astfel încât copiii să se simtă **acceptați; încurajați; susținuți de specialiști.**

➤ *Acest climat de siguranță emoțională îi ajută să își exprime sentimentele și să își dezvolte încrederea în sine.*

3. Interacțiuni sociale constante

Viața în tabără presupune **conviețuire și activități de grup**, ceea ce dezvoltă: **empatia; comunicarea; colaborarea; respectul față de ceilalți.**

4. Dezvoltarea autonomiei

Depart de mediul obișnuit (familie, școală), copiii învață: să ia **decizii**; să își **asume responsabilități**; să își **gestioneze** emoțiile în situații noi.

5. Activități terapeutice structurate

În taberele terapeutice există activități specifice (jocuri de rol, discuții ghidate, activități creative) care dezvoltă: **autocunoașterea; autoreglarea emoțională; abilitățile de relaționare.**

COMPETENȚE SEL ÎN CADRUL ATELIERELOR TERAPEUTICE

1. Conștientizarea de sine (Self-awareness) - reprezintă capacitatea de a **recunoaște și înțelege propriile emoții, gânduri și valori** și modul în care acestea influențează comportamentul.

Exemple:

- identificarea emoțiilor (bucurie, furie, frustrare)
- conștientizarea punctelor forte și a limitelor
- dezvoltarea încrederii în sine

2. Managementul de sine (Self-management) - este abilitatea de a **gestiona emoțiile, gândurile și comportamentele** în diferite situații.

Exemple:

- controlul impulsurilor

- gestionarea stresului
- stabilirea și atingerea obiectivelor
- perseverența în fața dificultăților

3. Conștientizarea socială (Social awareness) - capacitatea de a **înțelege emoțiile și perspectivele altor persoane** și de a manifesta empatie.

Exemple:

- empatia față de ceilalți
- respectarea diferențelor culturale și sociale
- înțelegerea normelor sociale

4. Abilități de relaționare (Relationship skills) - se referă la capacitatea de a **construi și menține relații sănătoase și pozitive**.

Exemple:

- comunicare eficientă
- cooperare și lucru în echipă
- rezolvarea conflictelor
- oferirea și primirea feedback-ului

5. Luarea deciziilor responsabile (Responsible decision-making) - capacitatea de a **face alegeri constructive și etice**, ținând cont de consecințele acțiunilor.

Exemple:

- evaluarea situațiilor și a consecințelor
- respectarea regulilor
- asumarea responsabilității pentru propriile acțiuni

Competențele SEL îi ajută pe oameni să fie **echilibrați emoțional, empatici, responsabili și capabili să construiască relații sănătoase**.

ABORDARE INTEGRATĂ ȘI COMPLEMENTARĂ

Atelierele sunt gândite ca un parcurs, nu ca activități izolate. Fiecare atelier atinge o dimensiune diferită a SEL, iar împreună creează un spațiu sigur de explorare emoțională și relațională.

➤ **Fotografia → interiorizare și reflecție**

Atelierele de fotografie îi ajută pe copii să își exprime emoțiile și ideile prin imagini. Ei învață să observe lumea din jur și să vorbească despre ce simt. Când prezintă fotografiile, își exprimă punctul de vedere și îi ascultă pe ceilalți. Astfel își dezvoltă empatia, încrederea în sine și capacitatea de comunicare. Fotografia devine un mod plăcut de a învăța despre ei și despre ceilalți.

➤ **Black Light Theatre → relație și corp**

Atelierele de Black Light Theatre îi ajută pe copii să își cunoască corpul și să își exprime emoțiile prin mișcare. Ei lucrează împreună și învață să aibă încredere unii în alții. Prin joc și mișcare își coordonează gesturile și își controlează reacțiile. Activitățile îi ajută să comunice fără cuvinte și să fie atenți la ceilalți. Astfel se dezvoltă relațiile din grup, încrederea și exprimarea emoțiilor.

➤ **Stop Motion**

Atelierele de stop motion îi ajută pe copii să lucreze împreună și să își exprime ideile. Ei creează povești cu personaje și învață să vorbească despre emoții. În timpul lucrului își exersează răbdarea,

cooperarea și ascultarea celorlalți. Fiecare copil contribuie cu o idee, un rol sau o mișcare a personajelor. La final, filmul realizat devine o experiență comună care întărește relațiile din grup.

➤ **Meloterapie → reglare și conectare**

Atelierele de meloterapie îi ajută pe copii să își recunoască și să își regleze emoțiile prin muzică. Sunetele și ritmul creează o stare de calm și siguranță. Copiii ascultă, cântă sau folosesc instrumente simple și învață să se exprime fără teamă. Activitățile de grup cresc atenția față de ceilalți și sprijină cooperarea. Prin muzică, copiii se conectează mai ușor cu ei înșiși și cu cei din jur

➤ **Pictură și modelaj**

Atelierele de pictură și modelaj îi ajută pe copii să își exprime emoțiile prin culoare și formă. Ei lucrează cu mâinile și spun ce simt fără presiune. Învăță să aștepte, să împartă materiale și să respecte munca celui alt. Activitatea îi ajută să se calmeze și să își organizeze gândurile. La final, fiecare copil pleacă cu o creație care îi arată ideile și starea.

➤ **Teatru / Pantomimă**

Atelierele de teatru și pantomimă îi ajută pe copii să înțeleagă și să exprime emoții. Prin joc de rol, ei trăiesc situații și învață să vadă perspectiva celui alt. Pantomima îi ajută să comunice prin gesturi și expresii ale corpului. Copiii capătă încredere, curaj și învață să lucreze în echipă. Activitățile întăresc empatia și relațiile din grup.

➤ **Dans**

Atelierele de dans îi ajută pe copii să își exprime emoțiile prin mișcare. Prin ritm și coordonare, își descarcă tensiunea și își reglează starea. Copiii învață să își controleze corpul și să își respecte spațiul. Dansul în grup dezvoltă cooperarea și atenția față de ceilalți. Activitatea aduce bucurie, încredere și sentimentul de apartenență la grup.

➤ **Drumeție**

Atelierele de drumeție îi scot pe copii în natură și îi ajută să se liniștească. Pe traseu învață să colaboreze și să aibă grijă unii de alții. Depășesc mici provocări și își dezvoltă încrederea în ei. Observă natura și învață răbdarea și respectul pentru mediu. Experiența trăită împreună întărește relațiile din grup.

CONCLUZII

► (SEL) Îi ajută pe copiii cu dizabilități să-și înțeleagă sentimentele, să construiască relații și să facă alegeri responsabile, dezvoltând abilități de viață esențiale pentru independență.

► Taberele terapeutice oferă medii unice și structurate, în care copiii exersează abilități SEL prin activități ghidate și interacțiune între colegi.

► Activități precum jocurile de rol, discuțiile de grup și artele creative din tabere sporesc conștientizarea de sine, empatia și abilitățile de rezolvare a problemelor.

► Sprijinul constant pentru SEL îi responsabilizează pe acești copii să navigheze în situații sociale, să gestioneze emoțiile și să realizeze o dezvoltare personală eficientă.

BIBLIOGRAFIE:

1. Marius Crăciun (coord.) (2020). *Educația emoțională: Ghid pentru profesori*. Editura Didactică și Pedagogică.
2. Gaspar Gyorgy (2016). *Copilul invizibil*. Editura Curtea Veche.
3. Daniel David (2019). *Tratat de psihoterapii cognitive și comportamentale*. Editura Polirom.