

CUM PUTEM SUȚINE SĂNĂTATEA EMOȚIONALĂ ȘI STAREA DE BINE A COPIILOR ÎN GRĂDINIȚĂ?

SAMFIRA PETRONELA-ELENA
MEDC, ANUL I



INTRODUCERE

În primii ani de viață, copiii au nevoie de un mediu educațional care să le ofere siguranță, empatie și sprijin emoțional constant. Educatorii care înțeleg importanța sănătății emoționale contribuie la dezvoltarea armonioasă a copiilor și previn apariția dificultăților comportamentale și de relaționare.

Totodată, părinții au un rol esențial în susținerea stării de bine emoționale prin validarea emoțiilor copilului, construirea unui climat afectiv sigur acasă și colaborarea activă cu grădinița.

Literatura de specialitate (Denham, 2006) evidențiază că starea de bine emoțională este esențială pentru învățare, dezvoltarea empatiei, autoreglare și formarea unor relații pozitive. Susținerea sănătății emoționale în grădiniță presupune intervenții conștiente, planificate și centrate pe copil.

În România, din ce în ce mai mulți copii din învățământul preșcolar manifestă semne de stres, anxietate și comportamente provocatoare, conform unor rapoarte UNICEF (2021) și Ministerului Educației (2023), ceea ce subliniază nevoia unei abordări sistemice privind sănătatea emoțională încă din grădiniță.

EVIDENȚE ȘTIINȚIFICE:

- Denham (2006) afirmă că dezvoltarea competențelor socio-emoționale în primii ani de viață prezice succesul academic ulterior.
- Pianta & La Paro (2003) subliniază că relațiile calde și receptive dintre educator și copil reduc nivelul de stres și anxietate în mediul educațional.
- OECD (2020) susține că investiția în educația timpurie bazată pe bunăstare emoțională are beneficii economice și sociale pe termen lung.
- Center on the Developing Child – Harvard (2016) arată că stresul toxic (lipsa susținerii emoționale constante) poate afecta dezvoltarea creierului.
- Un studiu longitudinal (Jones, Greenberg & Crowley, 2015) a demonstrat că dezvoltarea abilităților sociale la copii de 5 ani este direct corelată cu reușita în viața adultă.
- Conform raportului Rodawell (2019), starea de bine a copiilor în grădiniță presupune un echilibru între dimensiunea afectivă, cognitivă și socială, susținută de un mediu educațional stabil și afectiv. Cercetarea arată că lipsa unui cadru clar de observare și sprijin emoțional în grădinițele românești afectează capacitatea copiilor de a se autoregla și a învăța eficient. Mai mult, raportul subliniază că educatorii nu sunt suficient pregătiți pentru a susține în mod sistematic starea de bine emoțională a copiilor, în ciuda recunoașterii importanței acesteia.

SCOPUL



Recomandările formulate în această capsulă se adresează educatorilor, directorilor de grădinițe și formatorilor din domeniul educației timpurii. Scopul este acela de a oferi un cadru de intervenție informată științific pentru sprijinirea sănătății emoționale a copiilor, prin soluții aplicabile, validate și adaptabile contextului educațional românesc.



În cadrul unui program pilot derulat de UNICEF România (2021), activitățile zilnice de dezvoltare emoțională – precum jocurile de rol, poveștile terapeutice și exercițiile de respirație – au dus la:

- Reducerea crizelor de furie cu 40%.
- Creșterea cooperării și empatiei între copii.
- O mai bună exprimare a emoțiilor și scăderea comportamentelor agresive.

Educatorele au observat că mulți copii au început să ceară sprijin verbal, să identifice cum se simt și să își aștepte rândul mai ușor în joc.

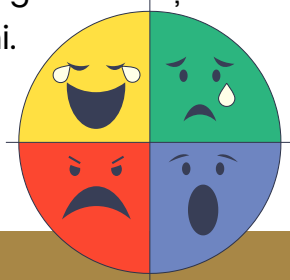
În proiectul „Grădinița cu suflet” (Brașov, 2023) s-a introdus mentoratul emoțional între copii, sub supravegherea educatoarei. Fiecare copil avea un „prietten de sprijin” în cadrul grupului.

- S-au observat reduceri semnificative ale conflictelor și un climat mai calm în colectiv.
- Copiii au învățat să-și ofere sprijin reciproc și să comunice empatic

În unele grădinițe, educatoarele au implicat activ părinții în sprijinirea emoțională a copiilor – prin fișe de comunicare emoțională între acasă și grădiniță sau întâlniri lunare unde se discută nevoile emoționale ale copiilor. Aceste practici întăresc relația grădiniță-familie și oferă copilului un cadru de susținere coerent și stabil.

BINE DE REȚINUT

- Copiii NU pot învăța eficient când sunt dominați de frică, furie sau anxietate.
- Starea de bine emoțională a copilului este influențată direct de starea emoțională a adultului din preajma lui.
- Grădinița nu este doar un loc de învățare cognitivă, ci un spațiu de modelare afectivă și socială.
- Relația educator-copil este una dintre cele mai importante surse de reglare emoțională externă în perioada 3-6 ani.



MĂSURI CARE POT FI ÎNTREPRINSE



- Exemple de intervenții concrete implementate în România și la nivel internațional:
- UNICEF România (2021) – a susținut formarea educatoarelor în domeniul dezvoltării emoționale prin module de „Învățare socio-emoțională”.
- Proiectul „Aula Emoțiilor” (2022, Cluj-Napoca) – a introdus colțuri senzoriale, fișe de exprimare emoțională și scenarii de joc de rol.
- În grădinițele Reggio Emilia (Italia) – accentul se pune pe expresivitate emoțională, relații afective și autonomie în exprimarea sentimentelor.
- Grădinițe din Finlanda – folosesc zilnic sesiuni scurte de relaxare și autocunoaștere adaptate vârstei



Instrumente utilizate pentru evaluare și intervenție

Pentru a susține sănătatea emoțională, este important să identificăm nevoile reale ale copiilor și să urmărim progresul acestora. Iată câteva instrumente utile în grădiniță:

Devereux Early Childhood Assessment

- Evaluează reziliența emoțională, auto-controlul și atașamentul pozitiv.
- Se aplică prin completarea unui chestionar de către educatoare, pe baza observației directe.
- Oferă o imagine clară a punctelor forte emoționale și a zonelor ce necesită sprijin.
- Sursa: LeBuffe, P. A., & Naglieri, J. A. (2012). The Devereux Early Childhood Assessment (2nd ed.). Kaplan Early Learning Company



Scala Leuven de Implicare și Stare de Bine (Laevers, 2005)

Măsoară implicarea activă și confortul emoțional al copilului în activități. Se folosește pentru a adapta mediul educațional astfel încât copilul să se simtă în siguranță și interesat.

Fișe de observație emoțională

Educatoarea notează zilnic sau săptămânal reacțiile emoționale ale copiilor: semne de stres, expresii de bucurie, frustrări, relaționări. Sunt utile pentru ajustarea activităților și discutarea cu părinții.

Jurnalul emoțiilor

Copiii desenează sau aleg imagini care reflectă cum se simt într-o zi. Încurajează exprimarea emoțională, mai ales la copiii retrași sau care nu verbalizează ușor.

Pe lângă aceste instrumente, inițiativa românească Rodawell oferă un model coerent și adaptabil pentru evaluarea stării de bine emoționale în grădiniță.

Modelul propus de Rodawell oferă un cadru practic de evaluare și susținere a stării de bine în grădiniță, bazat pe observația comportamentului copilului în patru dimensiuni: participare activă, relaționare pozitivă, autonomie și exprimarea emoțiilor. Instrumentele dezvoltate pot fi integrate în rutina educațională zilnică și adaptate la particularitățile fiecărui copil. Astfel, educatorii nu doar reacționează la crize, ci construiesc un climat educațional pozitiv, preventiv și predictibil.

SUPORTUL VOSTRU CONTEAZĂ

Susținerea dezvoltării emoționale a copiilor nu este responsabilitatea exclusivă a educatorului. Este nevoie de o comunitate educațională unită, în care toți adulții – cadre didactice, părinți, specialiști, directori și autorități – înțeleg că bunăstarea emoțională este esențială pentru învățare și echilibru interior. Educatoarele pot contribui decisiv prin observare atentă, empatie, relaționare pozitivă și intervenții blânde. Părinții joacă un rol cheie prin validarea emoțiilor acasă, ascultare activă și colaborare constantă cu cadrele didactice. Instituțiile pot sprijini prin formare profesională în domeniul educației emoționale, timp alocat pentru reflecție și spații sigure în grădinițe. Implicarea voastră transformă grădinița dintr-un loc de învățare într-un spațiu de creștere emoțională sănătoasă.

CONCLUZII

Sănătatea emoțională a copiilor în grădiniță este fundamentul pe care se clădește întreaga dezvoltare ulterioară – socială, cognitivă, comportamentală.

- Prin observație atentă, intervenții adaptate și relaționare empatică, educatorii pot susține echilibrul emoțional al copiilor.
- Instrumentele prezentate oferă ghidare clară și practică pentru a înțelege fiecare copil în profunzime.
- Integrarea zilnică a activităților de educație emoțională contribuie la un climat pozitiv, sigur și sănătos în grupă.

Un copil care își înțelege și își exprimă emoțiile va deveni un adult echilibrat și empatic. Starea de bine a copilului este rezultatul unei colaborări active între educator și părinte. Numai împreună, prin sprijin consecvent și comunicare deschisă, putem construi un mediu educațional și familial în care copilul să se simtă înțeles, iubit și în siguranță.

BIBLIOGRAFIE:

- [Canva. \(2025\). Elemente grafice și ilustrații utilizate în prezentare.](#)
- [Center on the Developing Child at Harvard University. \(2016\). Toxic Stress Derails Healthy Development.](#)
- Denham, S. A. (2006). Social-emotional competence as support for school readiness. *Early Education and Development*, 17(1), 57–89.
- [Guțu, M., & Sava, S. \(2021\). Percepția profesorilor din învățământul preșcolar privind asigurarea stării de bine a copiilor, în context pandemic. Revista de pedagogie, LXIX\(2\), 79–99.](#)
- Jones, D. E., Greenberg, M., & Crowley, M. (2015). Early social-emotional functioning and public health: The relationship between kindergarten social competence and future wellness. *American Journal of Public Health*, 105(11), 2283–2290.
- Laevers, F. (2005). Well-being and involvement in care: A process-oriented self-evaluation instrument (SICS). Research Centre for Experiential Education, Leuven.
- LeBuffle, P. A., & Naglieri, J. A. (2012). *The Devereux Early Childhood Assessment* (2nd ed.). Kaplan Early Learning Company.
- [OECD. \(2020\). Starting Strong V: Supporting Quality in Early Childhood Education and Care.](#)
- Pianta, R. C., & La Paro, K. M. (2003). *Improving preschool classroom interactions: Using the CLASS system*. Paul H. Brookes Publishing.
- [Raver, C. C., & Blair, C. \(2016\). Neuroscientific insights: Attention, emotion, and self-regulation. Future of Children, 26\(2\), 37–57.](#)
- [The Reggio Emilia Approach. \(n.d.\). Reggio Children.](#)
- [Rodawell Consortium \(Zamfir, M., coord.\). \(2019\). Starea de bine a copilului în grădiniță – Raport Rodawell. Universitatea din București.](#)
- [UNICEF România. \(2021\). Program de educație emoțională în grădinițe – Raport de impact.](#)

