



INSTRUMENT ARTEPSY

Teatrul Emoțiilor

joc de rol cu scenarii, pentru copil și adult

În siguranța rolului, o trăire greu de dus devine ceva ce poate fi explorat și exersat.

Un ghid gândit pe reperele științifice ale jocului dramatic, pentru acasă și pentru cabinet.



www.artepsy.ro

Asociația ArtePsy - Centrul de Psihologie pentru Copil, Familie și Dezvoltare Umană

FUNDAMENTARE

Cum funcționează jocul de rol

În joc, copilul aduce la lumină și lucrează ceea ce încă nu poate spune de-a dreptul; rolul îi oferă distanța sigură din care poate privi o emoție fără să fie luat de val.

Jocul este limbajul firesc al copilului, iar convenția „ca și cum” a rolului deschide un spațiu în care o trăire dificilă poate fi apropiată treptat, la o distanță pe care copilul o suportă. Ceea ce părea copleșitor devine, pe scenă, o situație cu care se poate lucra. Multă vreme legătura dintre joc și dezvoltarea emoțională a fost doar intuitivă, iar cercetările clinice au confirmat-o. Jocurile de rol dramatic, în care copilul întrupează stări emoționale și joacă personaje în scenarii scurte, îmbunătățesc controlul emoțional.

Efectul crește atunci când adultul intră el însuși în joc, ca partener, și nu rămâne la marginea scenei. Când preia un rol alături de copil, adultul îi arată că trăirea poate fi purtată împreună. O susține, o reflectă și îi dă un ritm, iar rușinea de a te expune se topește în firescul jocului. Susținerea unui rol cere copilului să-și țină impulsul, să urmeze regulile scenei și să coordoneze ce face cu ceilalți, adică exact mușchii reglării. Iar când copilul joacă rolul celuilalt, exersează privirea din perspectiva altuia și simte, din interior, cum arată aceeași situație pentru celălalt - temelia empatiei.

Siguranța conferită de rol

Distanța dintre copil și personaj îi îngăduie să se apropie de o emoție greu de dus, fără să fie inundat de ea.

Corpul care învață

Trăirea jucată cu tot corpul, prin gest, chip și voce, se lasă mai ușor recunoscută și stăpânită decât cea doar vorbită.

Adultul care se joacă

Prezența adultului ca partener de joc întărește efectul asupra reglării și oferă copilului un model viu de a simți și a răspunde.

Prin repetite invata

Refacerea aceleiași scene cu un răspuns mai bun oferă copilului șansa de a exersa, în siguranță, comportamentul pe care și-l dorește pentru viața reală.

Ideea de reținut

Un set de scene devine terapeutic prin ceea ce se întâmplă după joc: momentul în care copilul pune în cuvinte trăirea personajului și încearcă, refăcând scena, un alt drum. Acolo se face trecerea de la a suporta o emoție la a ști ce să faci cu ea.

CUM SE JOACĂ

Joc, numesc, refac

Decupați cartonașele și așezați-le cu fața în jos. Copilul trage o scenă și o joacă, singur sau împreună cu adultul, prin cuvinte, gest sau doar mimă. După scenă urmează partea care contează cel mai mult, anume aducerea trăirii în cuvinte și refacerea ei. Emoția o numește copilul; adultul întovărășește, fără să o rostească în locul lui.

1 Joc scena

Copilul întrupează situația de pe cartonaș. La nevoie, joacă și rolul celui alt personaj, ca să simtă cum e privită scena din partea cealaltă. Corpul, chipul și vocea spun deja mult.

2 Numesc trăirea

Adultul deschide, cu blândete, o scurtă explorare. Aici jocul se leagă de celelalte instrumente ale seriei, iar copilul caută cuvântul pe **Roata Emoțiilor** și îi măsoară intensitatea pe **Termometrul Emoțional**.

3 Refac scena

Împreună găsiți un alt drum pentru personaj și refaceți scena cu noul răspuns. Copilul simte, în siguranța jocului, cum ar putea proceda data viitoare în viața de zi cu zi.

Câteva întrebări pentru partea a doua

- **Ce a simțit personajul?** Care este cuvântul cel mai potrivit pentru trăirea lui?
- **Cât de tare?** Unde s-ar afla pe termometru, de la liniște la furtună?
- **De ce avea nevoie** chiar în acel moment?
- **Ce altceva ar fi putut face?** Hai să refacem scena cu acest răspuns.

O măsură de grijă

Dacă în timpul jocului trăirea urcă prea mult și copilul iese din joc, opriți-vă și reveniți întâi la calm, cu un pas din trusa de liniștire, înainte de a merge mai departe. Jocul rămâne un loc sigur, în ritmul copilului.

CARTONAȘELE DE JOC · 1

Scene de decupat

Decupați pe linia punctată. Scenele sunt așezate de la cele mai simple, pentru cei mici, spre cele mai nuanțate, pentru cei mari.

FAMILIE 1 Ai construit ceva la care ai lucrat mult și de care ești tare mândru, iar cineva îl dărmă dintr-o singură mișcare, ca și cum n-ar fi contat. TEATRUL EMOȚIILOR · ARTEPSY	FAMILIE 2 Vrei să spui ceva important pentru tine, dar ceilalți vorbesc între ei și, oricât încerci, nimeni nu pare să te audă. TEATRUL EMOȚIILOR · ARTEPSY
FAMILIE 3 Ți s-a promis o ieșire pe care o așteptai de zile întregi, iar în ultima clipă se anulează, fără să depindă de tine. TEATRUL EMOȚIILOR · ARTEPSY	FAMILIE 4 E ziua cuiva din familie și toate cadourile și toată atenția se duc spre el, iar tu stai deoparte și te întrebi când o să-ți vină și ție rândul. TEATRUL EMOȚIILOR · ARTEPSY
COLEGI 5 La un joc în pauză, copiii se împart în echipe, iar numele tău este strigat ultimul, când aproape nu mai rămăsese nimeni. TEATRUL EMOȚIILOR · ARTEPSY	COLEGI 6 Prietenul tău cel mai bun se joacă azi cu altcineva și, deși te vede, nu te cheamă și pe tine. TEATRUL EMOȚIILOR · ARTEPSY
COLEGI 7 Ai făcut un desen în care ai pus mult suflet, iar când îl arăți, cineva începe să râdă de el. TEATRUL EMOȚIILOR · ARTEPSY	COLEGI 8 Doi colegi șușotesc între ei, se uită spre tine și apoi izbucnesc în râs, iar tu nu știi ce s-a spus. TEATRUL EMOȚIILOR · ARTEPSY

CARTONAȘELE DE JOC · 2

Scene de decupat

Ultima scenă este una luminoasă, pentru a exersa și bucuria, nu numai trăirile grele.

COLEGI 9 Prietenul tău primește exact premiul pe care ți-l doreai și tu, iar tu te bucuri pentru el, dar simți în același timp și un pic de invidie. TEATRUL EMOȚIILOR · ARTEPSY	ȘCOALĂ 10 Primești o observație în fața întregii clase și simți cum ți se face cald în obraji, în timp ce ceilalți te privesc. TEATRUL EMOȚIILOR · ARTEPSY
ȘCOALĂ 11 Ești întrebat ceva, nu știi răspunsul, și toți ochii se întorc spre tine, iar în minte ți se face deodată gol. TEATRUL EMOȚIILOR · ARTEPSY	ȘCOALĂ 12 Ai greșit tu, dar pedeapsa cade pe un coleg, iar tu te frământă dacă să spui adevărul sau să taci. TEATRUL EMOȚIILOR · ARTEPSY
ȘCOALĂ 13 Pierzi la limită un joc pe care voiai din tot sufletul să-l câștigi, după ce te-ai străduit atât. TEATRUL EMOȚIILOR · ARTEPSY	MOMENTE 14 Ai spus ceva urât la supărare, iar acum prietenul tău tace, te ocolește și nu știi cum să repari. TEATRUL EMOȚIILOR · ARTEPSY
MOMENTE 15 E ultima zi cu cineva sau într-un loc drag ție - un prieten care pleacă, o vacanță care se termină - și trebuie să-ți iei rămas-bun, deși ți-ar plăcea să mai rămâi. TEATRUL EMOȚIILOR · ARTEPSY	MOMENTE 16 După multe încercări și poticneli, reușești în sfârșit ceva greu, iar bucuria îți umple tot pieptul. TEATRUL EMOȚIILOR · ARTEPSY

GHIDUL ADULTULUI

Cum însoțești jocul

- 1 Joacă și tu.** Intră în scenă alături de copil, nu rămâne spectator. Când adultul își asumă un rol, jocul devine o întâlnire, nu o probă; copilul simte că nu e singur pe scenă și îndrăznește mai mult. Prezența ta ca partener de joc întărește efectul asupra reglării și scade rușinea de a te expune.
- 2 Nu există răspuns greșit.** Orice trăire pe care o numește copilul este primită ca fiind adevărată. Când îi întâmpini trăirea cu curiozitate, copilul continuă să se exprime, în timp ce o corectură îl face să se închidă.
- 3 Numește-ți propriile trăiri.** Când spui cum te-ai fi simțit tu în locul personajului, oferi copilului un model firesc de vocabular emoțional.
- 4 Lasă-l să joace și celălalt rol.** A intra în pielea celuilalt din scenă îl ajută pe copil să înțeleagă cum se vede aceeași situație din altă parte.
- 5 Începe cu corpul, la cei reținuți.** Un copil timid poate arăta întâi emoția doar prin gest și mimă, fără cuvinte. Vorbele vin când se simte în siguranță.
- 6 Veghează intensitatea.** Dacă trăirea devine prea mare, oprește jocul și revino la calm înainte de a continua. Scena poate aștepta; copilul are întâietate.
- 7 Ferește-te de morală.** Când refaceți scena, nu urmărești să-i predai o lecție, ci să găsiți împreună un răspuns mai bun, potrivit copilului și în ritmul lui.

La cabinet

Jocul de rol susține alianța terapeutică și evaluarea competenței emoționale, se împletește firesc cu desenul, cardurile metaforice și jocul simbolic și oferă familiei un limbaj comun de dus mai departe între ședințe. Folosirea în scop clinic rămâne în responsabilitatea psihologului acreditat, integrată într-un demers terapeutic coerent.

„Ceea ce copilul poate juca, începe deja să poată purta.”

www.artepsy.ro

REPERE BIBLIOGRAFICE

1. Galyer, K. T., & Evans, I. M. (2001). Pretend play and the development of emotion regulation in preschool children. *Early Child Development and Care*, 166(1), 93–108.
<https://doi.org/10.1080/0300443011660108>
2. Goldstein, T. R., & Lerner, M. D. (2018). Dramatic pretend play games uniquely improve emotional control in young children. *Developmental Science*, 21(4), e12603.
<https://doi.org/10.1111/desc.12603>