

Dragă copile,

Te invităm în paginile ce urmează într-o călătorie individuală în universul autocunoașterii emoționale.

În activitățile ce urmează vei descoperi că:

- unele emoții sunt constructive, de ajutor, în timp ce altele nu sunt benefice, ci mai curând ne împiedică în evoluție, în dezvoltare, în desfășurarea unor activități;
- uneori reacțiile emoționale se schimbă în funcție de cât de multe știi despre o situație și în funcție de cum analizezi situația respective;
- intensitatea/puterea trăirile emoționale scade după un anumit timp;
- intensitatea emoțiilor se modifică în timp, din diverse motive: schimbarea modului de a privi lumea și viața, schimbarea strategiilor de abordare a problemelor, diversificarea preocupărilor etc.;
- poți identifica adecvat emoțiile ce însoțesc anumite situații și poți acționa corespunzător pentru gestionarea emoțiilor negative.

La finalul fiecărei activități parcurse vei avea răgaz pentru a reflecta asupra a ceea ce ai lucrat. Vei învăța cât este de important să îți acorzi un moment de răgaz, o clipă de liniște pentru a te gândi la tine, la ce s-a întâmplat peste zi și la emoțiile ce au însoțit evenimentele de peste zi.

Vei fi invitat să notezi în jurnalul personal aspecte care țin de modul în care ai acționat când ai avut emoții negative foarte puternice, precum și aspecte legate de persoanele la care ai apelat pentru a te sprijini în acele momente grele.

Activități preluate și adaptate din:

- Dezvoltarea inteligenței emoționale. Educație rațional-emoțivă și comportamentală. Clasele V-VIII, Ann Vernon, Editura ASCR, 2006
- Dezvoltarea inteligenței emoționale. Educație rațional-emoțivă și comportamentală. Clasele I-IV, Ann Vernon, Editura ASCR, 2006

Activitate 1: Ce ajută/ce împiedică

Prin această activitate ești pus în situația de a învăța că unele emoții sunt constructive, de ajutor, în timp ce altele nu sunt benefice, ci mai curând ne împiedică în evoluție, în dezvoltare, în desfășurarea unor activități.

Materiale: foi de lucru, instrumente de scris

Timp: 30 minute

Instrucțiuni

1. citește cu atenție cuvintele următoare: iubit, speriat, îngrijorat, trist, răbdător, confuz, nervos, jignit, jenat, gelos, rușinat, înspăimântat, fericit, vinovat, rău, confortabil, schimbător, descurăreț, descurajat, frustrat, curajos, groaznic, sensibil, teribil, mâhnit, neajutorat, diferit, bucuros, plin de ură, deprimat. *toate acestea desemnează emoții.*

2. fiecare cuvânt descrie modul în care te poți simți la un moment dat. emoția trăită și felul tău de a simți poate să te ajute în viața de zi cu zi sau te poate împiedica să acționezi. decide și bifează care emoții te ajută și care te împiedică. dacă consideri că există emoții care nu se încadrează în nici una din aceste două categorii, creează o a treia categorie, intitulată ”și ajută/și împiedică”. pe măsură ce sortezi cuvintele, gândește-te la experiențele personale reprezentative pentru trăirile analizate.

starea	ajută	împiedică	și ajută și împiedică
iubit			
speriat			
îngrijorat			
trist			
răbdător			
confuz			
nervos			
jignit			
jenat			
gelos			
rușinat			
înspăimântat			

fericit			
vinovat			
rău			
confortabil			
schimbător			
descurcăreț			
descurajat			
frustrat			
curajos			
groaznic			
sensibil			
teribil			
mâhnit			
neajutorat			
diferit			
bucuros			
plin de ură			
deprimat			

Încheiere

Cum acționăm pentru a avea emoții constructive/pozitive?

Selectează și subliniază cinci emoții pozitive pe care le trăiești frecvent și care te ajută în viața de zi cu zi. Cum vei proceda să crezi cât mai multe situații ce dau naștere acestor emoții pozitive?

Activitate 2: *Ce gândesc/ce simt*

Prin această activitate vei învăța că uneori reacțiile emoționale se schimbă în funcție de cât de multe știi despre o situație și în funcție de cum analizezi situația respectivă.

Materiale: foi de lucru, instrumente de scris

Timp: 30 minute

Instrucțiuni

Citește cu atenție fiecare situație. Notează ce emoție te-a dominat după ce ai lecturat prima parte a situației prezentate (A). Apoi notează ce emoție te-a dominat după ce ai citit și a doua parte a situației prezentate (B).

A. Colegii mei de clasă ies în curte și se joacă cu animalele de companie. Eu locuiesc la bloc.

B. Mama ta îți promite că vei merge la bunici câteva zile. Ei au 2 câini și o livadă mare.

Emoția dominantă

Emoția dominantă

A. Nu înțeleg la matematică tot ce ne explică domnul profesor pentru că uneori rămân fără conexiune la internet.

B. Ulterior aflu că domnul profesor va relua ce ne-a explicat astăzi.

Emoția dominantă

Emoția dominantă

A. Pe grupul clasei fișele colegilor mei sunt mereu complete și corect întocmite. Eu nu reușesc să termin de lucrat la timp.

B. Doamna învățătoare mă ajută și pe mine să termin ce am de lucrat. Acum pot posta și eu.

Emoția dominantă

Emoția dominantă

A. Trebuia să plec în excursie de 1 Mai, cu toată clasa.

B. Doamna ne promite că vom reorganiza excursia în anul școlar următor.

Emoția dominantă

Emoția dominantă

Încheiere

De ce crezi că se schimbă reacțiile emoționale în funcție de modul în care analizezi o situație anume?

Notează în jurnalul personal o situație în care ți-ai schimbat reacția emoțională ca urmare a cunoașterii unor noi detalii despre situația respectivă.

Activitate 3: Puterea emoțiilor

Prin această activitate vei afla cât de intense/puternice sunt trăirile tale emoționale în anumite situații și cum scade intensitatea acestor trăiri după un anumit timp.

Materiale: foi de lucru, instrumente de scris

Timp: 30 minute

Instrucțiuni

1. Citește cu atenție fiecare situație. Identifică emoția care crezi că te-ar domina în situația dată și notează-o. Apoi identifică intensitatea emoției și bifează în dreptul categoriilor **Puternică/medie/slabă** nivelul apreciat al intensității respectivei emoții.

Situația	Emoția	Puternică	Medie	Slabă
<i>Exemplu: Cineva aleargă după autobuzul ce tocmai pleacă din stație și se izbește de tine. Te doare brațul drept.</i>	<i>Furie</i>	X		
Nu am avut bani să îmi încarc telefonul...și nu mi-am făcut temele.				
Nu am cu ce sa fac poze la ce am lucrat și să trimit doamnei pe whatsapp, pentru ca am camera de la telefon spartă.				
La mine acasă suntem 3 frați și toți folosim telefonul mamei pentru a face ore online. Uneori eu nu am cum să fiu conectat la timp.				
Ai gătit ceva bun pentru familia ta. Rețeta o ai de la colegii de clasă. Ai postat poze cu ce ai gătit.				
E ziua fratelui tău. Ai vrea să-i faci un cadou dar nu ai voie să ieși din casă.				
Ai fost ales să-ți reprezinti școala la un concurs de cultură generală organizat online.				
Un coleg te invită să faceți un proiect online despre poluare.				

Ai luat locul I la un concurs online de comunicare în limba engleză.				
Mama nu îți dă voie să vezi emisiunea preferata la TV deoarece ai vorbit urât cu un coleg în mediul online.				
Se apropie vacanța iar tu nu crezi că vei putea merge la mare.				
Prietena ta a distribuit fișele tale de lucru la matematică pe grupul clasei.				
Colegii mei de clasă s-au mobilizat și îmi trimit prin poștă fișe de lucru printate.				
Zilnic îți vezi colegii pe cameră, când faceți lecții online.				

2. În situațiile de mai sus, când variază intensitatea emoțiilor? Când se transformă emoțiile puternice în emoții medii sau slabe?

Încheiere

Când și cum variază intensitatea emoțiilor?

Notează în jurnalul personal o situație în care ai avut emoții foarte puternice dar intensitatea lor a scăzut după o perioadă. Discută despre asta cu o persoană în care ai încredere.

Activitate 4: Termometrul emoțiilor

Prin această activitate vei învăța că intensitatea emoțiilor se modifică în timp, din diverse motive: schimbarea modului de a privi lumea și viața, schimbarea strategiilor de abordare a problemelor. diversificarea preocupărilor etc.

Materiale: foi de lucru, instrumente de scris

Timp: 40 minute

Instrucțiuni

Gândește-te la cum se simt unii copii, colegi de-ai tăi, în următoarele situații. Notează emoția. Măsoară apoi temperatura emoțiilor identificate cu un termometru al emoțiilor. Notează temperatura pentru fiecare emoție, apreciind intensitatea emoțiilor de la 0 grade Celsius la 40 de grade Celsius (0 grade, 10 grade, 20 de grade, 30 de grade, 40 de grade, unde 0 înseamnă intensitatea aproape inexistentă, iar 40 intensitatea maximă a emoțiilor).

Situația	Emoția lui/ei	Temperatura emoției (0, 10, 20, 30, 40 grade Celsius)
<i>Exemplu: Mircea, colegul meu cel nou, este un excelent jucător de tenis.</i>	<i>fericire</i>	<i>40 °C</i>
Un coleg dintr-o clasă mai mare l-a amenințat pe noul meu coleg de clasă, pe o rețea socială.		
După evaluarea națională Mihai trebuia să meargă la rude, în străinătate. Era vacanța pe care o aștepta de luni de zile.		
A fost ziua Mariei. Trebuia să primească drept cadou un laptop dar acum părinții ei nu mai au posibilitatea să îl cumpere. Ei stau acasă de multă vreme și banii nu le mai ajung.		
Cristina face sport în fața camerei, apoi îi trimite doamnei de sport filmarea.		
Andrei nu a mai fost la bunici de multă vreme.		
Mihnea a reușit să participe la toate lecțiile online.		

Gina ne explică pe Zoom ce nu înțelegem noi în timpul întâlnirilor cu profesorii noștri.		
Maria mă roagă să o ajut să participe la un concurs online pe teme istorice.		
Cristi și-a agresat verbal colegii de clasă într-o întâlnire online. Acum doamna dirigintă l-a convocat la o discuție pe această temă. Sunt invitați și părinții lui.		
Ana întârzie mereu la orele online.		
Alina mereu întrerupe orele online.		
Colegii lui Cristi râd de cum se descurcă el cu învățarea în mediul online. Doamna dirigintă le prezintă reguli de comportare în mediul online.		
Mama lui George a plecat în străinătate pentru a munci acolo, deși recomandarea este ca toată lumea să stea în casă.		
Marin a recunoscut că nu a înțeles cum să rezolve problema la matematică. Colegii îi trimit poze cu rezolvările și îi explică cum au rezolvat.		
Tatăl lui Matei este medic. Matei știe că tatăl lui va avea grijă să nu se îmbolnăvească.		

Încheiere

Cum acționăm pentru a scade temperatura emoțiilor negative și pentru a ne simți mai bine?

Notează în jurnalul personal o situație în care ai avut emoții negative foarte puternice, cu temperatură emoțională de 40 °C. Ce ai făcut pentru a diminua temperatura emoției respective? Cum ai acționat? Cine te-a ajutat?

Activitate 5: *Simt...pentru că...*

Prin această activitate vei învăța că poți identifica adecvat emoțiile ce însoțesc anumite situații și că poți acționa corespunzător pentru gestionarea corespunzătoare a emoțiilor negative.

Materiale: foi de lucru, instrumente de scris

Timp: 30 minute

Instrucțiuni

1. Completează propozițiile date...

Sunt fericit când _____

Sunt neajutorat când _____

Sunt mohorât când _____

Sunt speriat când _____

Sunt mânios când _____

Sunt jenat când _____

Sunt rușinat când _____

Sunt descurajat când _____

Sunt frustrat când _____

Sunt exaltat când _____

Sunt bucuros când _____

Sunt recunoscător când _____

Sunt trist când _____

Sunt rănit când _____

Sunt gelos când _____

2. Gândește-te la cum acționezi atunci când emoțiile tale sunt negative. Ce faci pentru a-ți schimba starea?

Încheiere

Cum acționăm pentru a ne schimba starea atunci când emoțiile noastre sunt negative?

Notează în jurnalul personal o situație în care ai avut emoții negative foarte puternice. Ce ai făcut pentru a-ți schimba starea? La cine ai apelat pentru sprijin?