

## Dragă adolescentule,

Te invităm să parcurgi activitățile următoare, pentru a descoperi universul emoțional care te reprezintă, consecințele emoțiilor tale, cum poți gestiona emoțiile negative, care este nivelul de responsabilitate personală pentru emoțiile trăite, ce legătură există între gânduri și emoții.

Felul în care simți, trăiești te determină să acționezi într-un fel sau altul. Știm că ești preocupat de cunoașterea de sine, iar cunoașterea profilului tău emoțional este importantă pentru a te construi pozitiv și armonios.

Activitățile propuse te ajută să descoperi că:

- orice activitate atrage și o consecință în plan emoțional și că există o diferență între reacțiile emoționale raționale și reacțiile emoționale iraționale;
- fiecare dintre noi se confruntă cu diverse stări de spirit negative, important fiind să identificăm cele mai eficiente strategii de depășire a acestora;
- fiecare dintre noi se confruntă cu stări de îngrijorare/teamă/anxietate; important este să identificăm cauzele și consecințele acestor trăiri, precum și strategiile cele mai eficiente de gestionare a acestor trăiri;
- emoțiile negative sunt cauzate de modul în care privim și analizăm o situație; este important să conștientizăm că suntem responsabili pentru propriile emoții;
- problemele emoționale sunt cauzate de gândurile proprii iar rezolvarea acestora implică schimbarea modului de a gândi despre situația data/trăită.

Fiecare activitate propusă se încheie cu un moment de reflecție asupra universului tău emoțional. Vei învăța cât este de important să îți acorzi un moment de răgaz, o clipă de liniște pentru a te gândi la tine, la emoțiile trăite, la consecințele emoțiilor tale, la cum poți gestiona emoțiile negative, la nivelul de responsabilitate personală pentru emoțiile trăite, la legătura dintre gânduri/emoții/acțiune.

Jurnalul personal va deveni un instrument extrem de util în care vei putea analiza strategiile utilizate pentru gestionarea a emoțiilor negative, situațiile în care ți-ai asumat responsabilitatea pentru ceea ce simți și trăiești, modul personal de acțiune pentru trăi într-un univers emoțional pozitiv.

---

<sup>1</sup> Activități preluate și adaptate din Dezvoltarea inteligenței emoționale. Educație rațional-emoțivă și comportamentală. Clasele IX-XII, Ann Vernon, Editura ASCR, 2006

### Activitate 1: *Consecințele emoțiilor mele*

Prin această activitate vei fi determinat să analizezi că orice activitate atrage și o consecință în plan emoțional și că există o diferență între reacțiile emoționale raționale și reacțiile emoționale iraționale.

**Materiale:** foi de lucru, instrumente de scris

**Timp:** 40 minute

#### Instrucțiuni

1. Identifică consecințele pozitive dar și consecințele negative ale următoarelor trăiri emoționale: furie, fericire, deprimare, singurătate, surprindere. Notează-le în tabelul alăturat.

Emoția	Consecințe pozitive	Consecințe negative
Fericire		
Furie		
Deprimare		
Singurătate		
Surprindere		

2. Notează cum reacționezi tu atunci când ești:

fericit	
furios	
deprimat	
singur	
surprins	

3. Notează cum reacționează cei din jur când sunt:

fericiți	
furioși	
deprimați	
singuri	
surprinși	

*Exemplu: dacă te simți deprimat, e posibil să stai toată ziua în pat, să fii încruntat, să eviți comunicarea cu prietenii, să nu ai poftă de mâncare etc.*

4. Care dintre reacțiile menționate mai sus sunt reacții iraționale (ce pot răni unele persoane sau pot distruge anumite lucruri)?

Care dintre reacțiile menționate mai sus sunt reacții raționale, ce au consecințe pozitive atât asupra ta cât și asupra celorlalți?

Verifică toate reacțiile consemnate și pune câte un plus (+) în dreptul fiecărei reacții pe care o consideri rațională și câte un minus (-) în dreptul reacțiilor pe care le consideri iraționale. Gândește-te la consecințele celor două categorii de reacții!

### Încheiere

Ce ai aflat nou despre consecințele reacțiilor raționale/iraționale ale trăirilor tale emoționale?

Notează în jurnalul personal două situații în care ai avut reacții raționale ca urmare a unor trăiri emoționale. De ce crezi că s-a întâmplat acest lucru? Ce tip de reacție emoțională te reprezintă? Ce tip de exprimare emoțională consideri că este mai "sănătoasă"? Ce poți face pentru a crește frecvența acestui tip de exprimare?

## Activitate 2: *Pot gestiona emoțiile mele negative!*

Prin această activitate vei conștientiza că fiecare dintre noi se confruntă cu diverse stări de spirit negative, important fiind să identificăm cele mai eficiente metode pentru depășirea acestora; activitatea te pune în situația de a analiza vina și rușinea și de a identifica cele mai eficiente strategii pentru gestionarea acestor stări.

**Materiale:** foi de lucru, instrumente de scris

**Timp:** 40 minute

### Instrucțiuni

1. Gândește-te la cum te-ai simți în următoarele situații. De asemenea precizează cum ai acționa pentru a depăși aceste trăiri emoționale. Notează!

Situația	Cum te-ai simțit?	Cum ai acționa pentru a depăși aceste trăiri emoționale?
De când s-a închis școala eu nu am mai ieșit din casă. Dorm mai puțin și stau mult la laptop.		
Mama spune că noi nu o să ne îmbolnăvim, dar ea se duce la muncă în fiecare zi. Toată lumea spune că trebuie să stai în casă.		
Am primit role de ziua mea dar nu am voie să ies afară.		
A fost ziua mea. Majoratul. Mă așteptam să pot organiza o petrecere cu prietenii mei.		
Sunt în clasa a XII a. Nu putem face curs festiv.		
Nu am mai fost la școală de multe săptămâni. Viața s-a schimbat.		
La mie în familie toți stăm acasă și ne organizăm activitățile online.		
Domnii profesori fac ore cu noi la distanță, în mediul online.		
Notele le iau pe activitățile la distanță.		

2. Descrie o situație în care ai trăit un sentiment profund de vină, precum și o situație în care ai trăit un sentiment profund de rușine. Cum ai acționat pentru a depăși aceste trăiri emoționale? Notează!

O situație în care ai trăit un sentiment profund de vină

O situație în care ai trăit un sentiment profund de rușine

3. Întreabă-ți prietenii/colegii dacă au fost în situații similare (dacă s-au simțit vinovați/rușinați). Cum au acționat pentru a înlătura vina/rușinea? Notează cel puțin 2 strategii din cele utilizate de ei.

strategia a.

strategia b.

### Încheiere

Ce ai aflat nou despre gestionarea trăirilor emoționale negative?

Realizează un scurt interviu cu unul dintre părinții tăi, cu un cadru didactic care predă la clasa ta, cu cel puțin doi colegi de clasă/prieteni. Notează răspunsurile la întrebări și reflectează asupra acestor răspunsuri!

Consideri că vina și rușinea sunt emoții “sănătoase”?

Consideri că oamenilor le place să le fie rușine sau să se simtă vinovați?

Consideri că există vreo posibilitate de a evita aceste sentimente?

Cum putem acționa pentru a diminua intensitatea vinei/rușinii?

Modul în care acționăm este comun pentru toată lumea sau este unul particular, individualizat?

### Activitate 3: *Ce fac când simt îngrijorare/teamă/anxietate*

Prin această activitate ești invitat să analizezi motivele emoțiilor de îngrijorare/teamă/anxietate, cauzele/consecințele acestor trăiri și strategiile cele mai eficiente de gestionarea a acestor trăiri.

**Materiale:** foi de lucru, instrumente de scris

**Timp:** 40 minute

#### Instrucțiuni

Notează în dreptul fiecărei afirmații, starea pe care ai trăit-o, respectiv dacă ai simțit îngrijorare, teamă sau anxietate în situația dată, precum și cât de frecvent a apărut trăirea respectivă.

Comportamentul	emoția	Frecvent	Uneori	Niciodată
Cearța părinților din cauza faptului că tatăl iese prea des din casă, deși nu este permis în contextul pandemiei.	<input type="checkbox"/> îngrijorare <input type="checkbox"/> teamă <input type="checkbox"/> anxietate			
Conflicte între părinții din cauza banilor necesari vieții de zi cu zi.	<input type="checkbox"/> îngrijorare <input type="checkbox"/> teamă <input type="checkbox"/> anxietate			
Reproșurile pe care ți le fac părinții atunci când nu te implici în activitățile de învățare online.	<input type="checkbox"/> îngrijorare <input type="checkbox"/> teamă <input type="checkbox"/> anxietate			
Presiunea pusă pe tine pentru a avea rezultate bune la bacalaureat deși nu prea reușești să te mobilizezi de acasă.	<input type="checkbox"/> îngrijorare <input type="checkbox"/> teamă <input type="checkbox"/> anxietate			
Timpul petrecut pe internet, fără a face ceva folositor.	<input type="checkbox"/> îngrijorare <input type="checkbox"/> teamă <input type="checkbox"/> anxietate			
Discuțiile mai rare despre viitorul tău.	<input type="checkbox"/> îngrijorare <input type="checkbox"/> teamă <input type="checkbox"/> anxietate			
Timpul petrecut pe chat cu colegii tăi.	<input type="checkbox"/> îngrijorare <input type="checkbox"/> teamă <input type="checkbox"/> anxietate			
Anularea planurilor pentru vacanța de vară.	<input type="checkbox"/> îngrijorare <input type="checkbox"/> teamă <input type="checkbox"/> anxietate			

Lucrurile spuse de unii colegi despre viitor (în mediul online).	<input type="checkbox"/> îngrijorare <input type="checkbox"/> teamă <input type="checkbox"/> anxietate			
Știrile negative de la TV.	<input type="checkbox"/> îngrijorare <input type="checkbox"/> teamă <input type="checkbox"/> anxietate			
Mesajele periodice trimise de directorul școlii.	<input type="checkbox"/> îngrijorare <input type="checkbox"/> teamă <input type="checkbox"/> anxietate			
Explicațiile oferite de diriginte despre diverse lucruri legate de situația de zi cu zi generată de pandemie.	<input type="checkbox"/> îngrijorare <input type="checkbox"/> teamă <input type="checkbox"/> anxietate			
Comunicarea cu colegii de clasă în online, diferită de cea față în față.	<input type="checkbox"/> îngrijorare <input type="checkbox"/> teamă <input type="checkbox"/> anxietate			
Gradul de înțelegere a cerințelor când facem ore online.	<input type="checkbox"/> îngrijorare <input type="checkbox"/> teamă <input type="checkbox"/> anxietate			
Gradul de înțelegere al conținuturilor învățării din timpul orelor online este perturbat de conexiunea la internet.	<input type="checkbox"/> îngrijorare <input type="checkbox"/> teamă <input type="checkbox"/> anxietate			
Modul în care ești implicat în rezolvarea proiectelor online pe grupe, la diverse discipline de studiu.	<input type="checkbox"/> îngrijorare <input type="checkbox"/> teamă <input type="checkbox"/> anxietate			
Modul în care ești notat pentru ceea ce rezolvi de la distanță și postezi în mediul online.	<input type="checkbox"/> îngrijorare <input type="checkbox"/> teamă <input type="checkbox"/> anxietate			
Implicarea ta în activitățile online.	<input type="checkbox"/> îngrijorare <input type="checkbox"/> teamă <input type="checkbox"/> anxietate			
Performanțele tale ca urmare a participării la orele online.	<input type="checkbox"/> îngrijorare <input type="checkbox"/> teamă <input type="checkbox"/> anxietate			
Solicitările venite de la cadrele didactice pentru a rezolva diverse sarcini individuale, ce presupun abilități în utilizarea resurselor online.	<input type="checkbox"/> îngrijorare <input type="checkbox"/> teamă <input type="checkbox"/> anxietate			

2. Selectează situațiile în care ai simțit frecvent anxietate/teamă/îngrijorare și scrie cum ai depășit aceste situații. Ce strategii ai adoptat pentru a diminua îngrijorarea, anxietatea și teama în respectivele situații?


3. Prezintă o situație în care ai simțit anxietate/teamă/îngrijorare în contextul unei probe de evaluare. Ce strategii pentru gestionarea trăirilor emoționale negative ai utilizat?


### Încheiere

Ce ai aflat despre strategiile de gestionare a stărilor de anxietate/teamă/îngrijorare?

*Notează în jurnalul personal...*

- ce strategii de gestionare a emoțiilor ai experimentat?
- ce strategii de gestionare a emoțiilor intenționezi să experimentezi?
- ce strategii de gestionare a emoțiilor ai experimentat în manifestarea anxietății de evaluare?
- ce strategii de gestionare a emoțiilor intenționezi să experimentezi în manifestarea anxietății de evaluare?



**Activitate 4:** *Sunt responsabil pentru emoțiile mele*

Prin această activitate ești pus în situația de a analiza faptul că emoțiile negative sunt cauzate de modul în care privim și analizăm o situație și de a conștientiza că suntem responsabili pentru propriile emoții.

**Materiale:** foi de lucru, instrumente de scris

**Timp:** 40 minute

**Instrucțiuni**

1. Citește situația descrisă mai jos și răspunde la întrebările date!

Irina primește rezultatul de la proba de evaluare la disciplina geografie susținută online. Ea constată că a obținut doar 70 de puncte din cele 100 posibile. A învățat timp de 2 săptămâni pentru acest test și era convinsă că a rezolvat bine cele mai multe cerințe. Se aștepta să obțină un rezultat foarte bun iar acum este dezamăgită. Se gândește că și părinții ei vor fi dezamăgiți. Nu înțelege cum de a obținut acest rezultat. Își propusese să meargă la Facultatea de Geografie, dar acum nu știe ce să mai facă. Dacă va fi la fel de greu și examenul de admitere la facultate? (Mai ales că în acest an va fi organizat diferit față de anii trecuți).

Se uită în lista cu notele obținute de colegii ei și vede că un coleg nou venit din altă țară a obținut 95 de puncte la test. Este surprinsă deoarece acest nou coleg se exprimă cu dificultate și pare că nu înțelege întotdeauna ce i se comunică. Irina se gândește că profesorul nu a evaluat obiectiv cele două teste și intenționează să trimită un mesaj online și să ceară să i se explice de ce a obținut un punctaj atât de mic.

- Cum se simte Irina?
- Cum crede ea că se vor simți părinții ei?
- Cum se simte colegul Irinei?
- Cum credeți că se va simți profesorul de geografie dacă va fi abordat în legătură cu rezultatul la test?
- Cine e responsabil pentru majoritatea emoțiilor negative identificate?
- Cine e responsabil pentru majoritatea emoțiilor pozitive identificate?
- Au existat anumite situații în viața ta de elev în care a fost mai greu să accepți responsabilitatea propriilor emoții, comparativ cu alte cazuri?
- Ce presupune acceptarea responsabilității pentru o emoție?
- Ai acuzat vreodată pe cineva pentru propriile emoții sau, dimpotrivă, ai acceptat responsabilitatea pentru propriile trăiri?
- Ce ai învățat referitor la acceptarea responsabilității pentru propriile emoții?
- Ce poți face data următoare când realizezi că trebuie să îți asumi responsabilitatea propriilor emoții?

2. Descrie o situație din viața personală în care ți-ai asumat responsabilitatea propriile trăiri emoționale.


### Încheiere

Ce ai aflat nou despre responsabilitatea propriilor emoții?

*Notează în jurnalul personal!*

- Când ai acuzat vreodată pe cineva pentru propriile emoții?
- Când ai acceptat responsabilitatea pentru propriile emoții?
- Cum ai proceda dacă ai fi pus din nou în situațiile menționate anterior?

### Activitate 5: Cum gândesc și ce emoții am

Prin această activitate ești pus în situația de a analiza faptul că problemele emoționale sunt cauzate de gândurile tale și de a analiza că rezolvarea problemelor emoționale implică schimbarea modului de a gândi despre situația data/trăită.

**Materiale:** foi de lucru, instrumente de scris

**Timp:** 40 minute

#### Instrucțiuni

1. Imaginați-vă că situațiile prezentate au avut loc și că ați făcut parte din ele. Stabiliți și notați ce ați gândit și ce ați simțit pentru fiecare situație în parte.

Situația	Ce am gândit	Ce am simțit
Nu am avut bani să îmi încarc telefonul și nu mi-am făcut temele. I-am spus doamnei profesor lucrul acesta.		
Nu am cu ce să fac poze la ce am lucrat și să trimit doamnei profesor pe whatsapp, pentru că 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 la timp conectat.		
Colegii mei de clasă s-au mobilizat și îmi trimit prin poștă diverse materiale de învățare.		
De când s-a închis școala eu nu am mai ieșit din casă. Dorm mai puțin și stau mult la laptop.		
Părinții mei merg zilnic la muncă deși la TV se spune că trebuie să stăm în casă.		
Nu am mai fost la bunici de multă vreme.		
Trebuia să merg în excursie în vacanța de primăvară.		

Facem ore online.		
Fac sport în fața camerei, apoi îi trimit doamnei de sport filmarea.		
Nu înțeleg la matematică ce ne explică domnul profesor pentru că uneori rămân fără conexiune la internet.		

2. Scrieți minim 3 exemple personale de situații similare, precizând ce ați gândit și ce ați simțit.

**exemplul 1:**

---

---

---

---

---

---

---

---

**exemplul 2:**

---

---

---

---

---

---

---

---

**exemplul 3:**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Încheiere**

Ce se întâmplă cu emoțiile noastre atunci când ne schimbăm modul de a gândi despre o anumită situație dată/trăită.?

Scrie un eseu de 5 minute cu titlul: "Gândurile mele pot influența emoțiile mele".