

Dragă copile,

În activitățile ce urmează te invităm în universul trăirilor și emoțiilor, prilej cu care vei descoperi:

- ce emoții ai când se întâmplă anumite lucruri în viața ta;
- cum te raportezi la ce simți atunci când se întâmplă anumite lucruri în viața ta;
- reacțiile care însoțesc anumite stări emoționale (bucurie, tristețe, teamă, furie, rușine, mândrie, surprindere etc);
- cele mai bune metode de a te echilibra emoțional;
- reacțiile care însoțesc anumite stări emoționale (bucurie, tristețe, teamă, furie, rușine, mândrie, surprindere etc) ale prietenilor, colegilor sau altor persoane apropiate;
- cele mai bune metode prin care cei din jur pot să acționeze pentru a diminua trăirile emoționale negative sau pentru a diminua urmările negative ale unor trăiri emoționale mai puțin dorite.
- ce te face fericit;
- ce este pozitiv în viața ta.

De asemenea, 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, la ce emoții ai avut pe parcursul zilei.

Vei afla și cât este de important să discuți cu persoane de încredere despre emoțiile ce te domină, despre ce influențează aceste emoții, despre cele mai bune metode de a-ți găsi echilibrul emoțional.

¹ Activități adaptate din Dezvoltarea competențelor emoționale și sociale la preșcolari. Ghid practic pentru educatori, Catrinel A. Ștefan, Kallay Eva, Editura ASCR, 2007

Activitate 1: Emoțiile mele

Prin această activitate vei stabili ce emoții ai atunci când se întâmplă anumite lucruri în viața ta și te vei gândi la aceste emoții.

Materiale: foi de lucru, instrumente de scris

Timp: 30 minute

Instrucțiuni

1. Gândește-te la următoarele situații:

2. Notează ce emoții ai avut în fiecare dintre situațiile prezentate.

Ai primit o tabletă și acum poți face lecții online alături de toată clasa.

Mama ta spune că nu mergeți la mare.

Prietenul tău i-a spus doamnei învățătoare că tu ai vorbit urât cu un coleg.

Mama îți spune să faci curat în camera ta dar tu vrei să stai să te joci la calculator.

Ai organizat o petrecere surpriză online pentru prietenul tău.

Ți-ai ajutat tatăl să facă curățenie.

Ai fost apreciat pentru rezultatele obținute la testele din ultima perioadă.

Ți s-a reproșat că nu ascuți cu atenție.

Activitate 2: *Ce se întâmplă când eu simt...*

Prin această activitate ești pus în situația de a conștientiza reacțiile care însoțesc anumite stări emoționale (bucurie, tristețe, teamă, furie, rușine, mândrie, surprindere etc) dar și de a descoperi modalitățile de echilibrare emoțională.

Materiale: foi de lucru, instrumente de scris

Timp: 30 minute

Instrucțiuni

1. Notează situații în care te-ai simțit furios, rușinat, bucuros, trist, temător, mândru, surprins.
2. Notează ce reacții ai avut în momentele respective (ce ai făcut, ce ai simțit, cum ai acționat).

Situația	Trăirea	Ce ai făcut/Cum ai acționat?
.....	Furie
.....	Rușine
.....	Bucurie
.....	Tristețe
.....	Temere
.....	Mândrie
.....	Surprindere

3. Cum ai acționat pentru a înlătura emoțiile negative? Ce consecințe au avut acțiunile tale?

Încheiere

Ce reacții avem când simțim bucurie, tristețe, teamă, furie, rușine, mândrie, surprindere etc?

Notează, în săptămâna următoare, situațiile în care te-ai simțit furios, rușinat, bucuros, trist, temător, mândru, surprins etc.

Analizează împreună cu învățătorul tău: ce reacții ai avut în situațiile descrise mai sus (ce ai făcut, cum ai acționat); care au fost aspectele pozitive/negative ale reacțiilor tale; care au fost consecințele acțiunilor tale; ce alternative aveai de a acționa pentru a diminua trăirile emoționale negative.

Activitate 3: Când alții simt...

Prin această activitate ești pus în situația de a te gândi la reacțiile care însoțesc anumite stări emoționale (bucurie, tristețe, teamă, furie, rușine, mândrie, surprindere etc) ale prietenilor, colegilor sau altor persoane apropiate. De asemenea, prin această activitate vei fi pus în situația de a te gândi la cum ar putea cei din jur să acționeze pentru a diminua trăirile emoționale negative sau pentru a diminua urmările negative ale unor trăiri emoționale mai puțin dorite.

Materiale: foi de lucru, instrumente de scris

Timp: 30 minute

Instrucțiuni

1. Citește și gândește-te la cum s-au simțit copiii din situațiile descrise; ce reacții crezi că au avut în momentele respective? Notează în tabel!

Situația	Trăirea	Reacția
Părinții insistă ca tu să termini tot ce ai de învățat. Tu vrei să te mai și joci.	_____	_____
Mama Corinei îi interzice acesteia să se uite la desenele animate preferate pentru că încă nu și-a terminat temele pentru a doua zi.	_____	_____
Doamna învățătoare îl laudă pe Cristi pentru desenul pe care l-a făcut.	_____	_____
Elena a pierdut fișele trimise de doamna învățătoare.	_____	_____
Maria nu are cu ce să se filmeze când face ora de sport. Toți ceilalți au telefoane cu camera.	_____	_____
Un coleg are acasă un birou, laptop și căști.	_____	_____
Ai postat un proiect despre păsări. Ai primit multe aprecieri.	_____	_____

2. Discută cu un părinte!

Ce reacții au fost pozitive? Ce reacții au fost negative? Care au fost urmările reacțiilor pozitive? Dar ale reacțiilor negative? Ce putem face pentru a diminua urmările negative ale reacțiilor noastre?

Încheiere

Ce se întâmplă când cei pe care îi cunoaștem simt bucurie, tristețe, teamă, furie, rușine, mândrie, surprindere etc? Ce reacții au în momentele respective?

În săptămâna următoare notează 3 situații în care colegi ide clasă sau prietenii tăi s-au simțit furioși, rușinați, bucuroși, triști, temători, mândri, surprinși etc.

Ce reacții au avut aceștia în momentele respective (ce au făcut, ce au simțit, cum au acționat)? Care au fost urmările pozitive/negative ale reacțiilor lor?

Ce se putea face pentru diminuarea urmărilor negative ale reacțiilor lor? Discută cu un părinte sau cu învățătorul ceea ce ai notat/gândit.

Activitate 4: *Exprimă emoția*

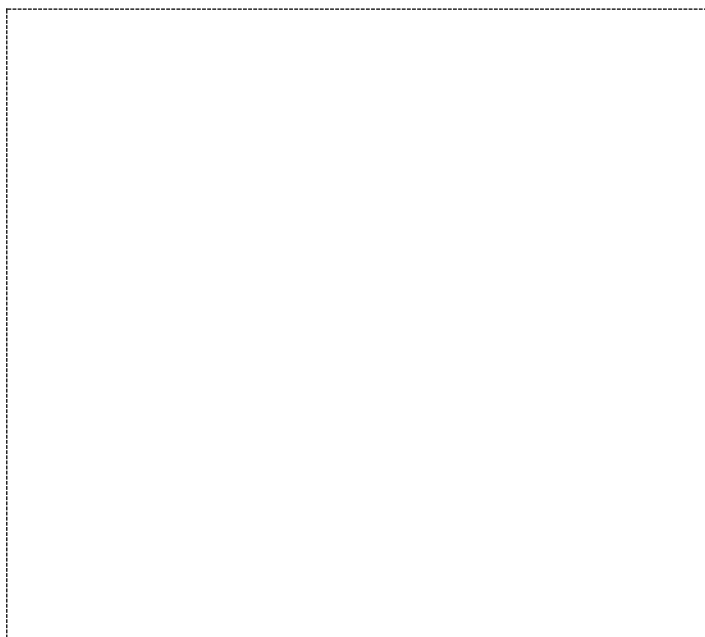
Prin această activitate ești pus în situația de a mimea emoțiile de bază (bucuria, furia, tristețea), de a identifica corect starea emoțională pe baza expresiilor faciale dar și de a analiza modul de acțiune în funcție de o anumită stare emoțională.

Materiale: foi de lucru, instrumente de scris

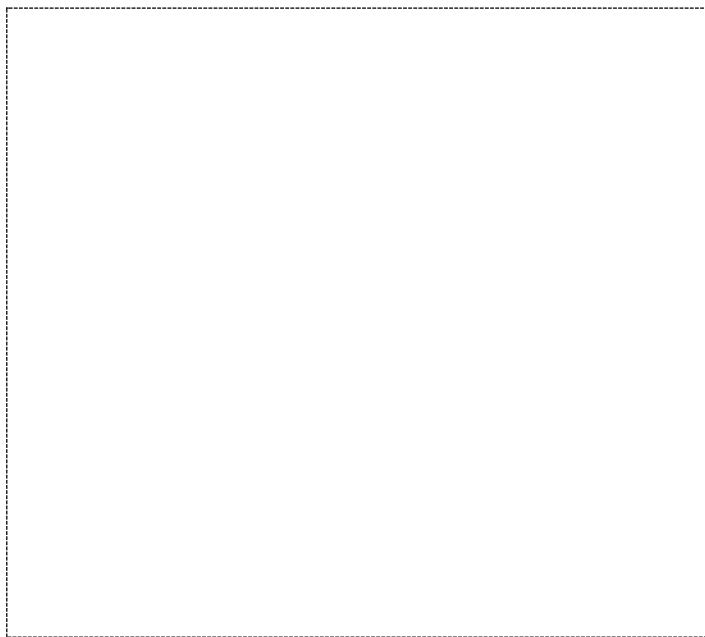
Timp: 30 minute

Instrucțiuni

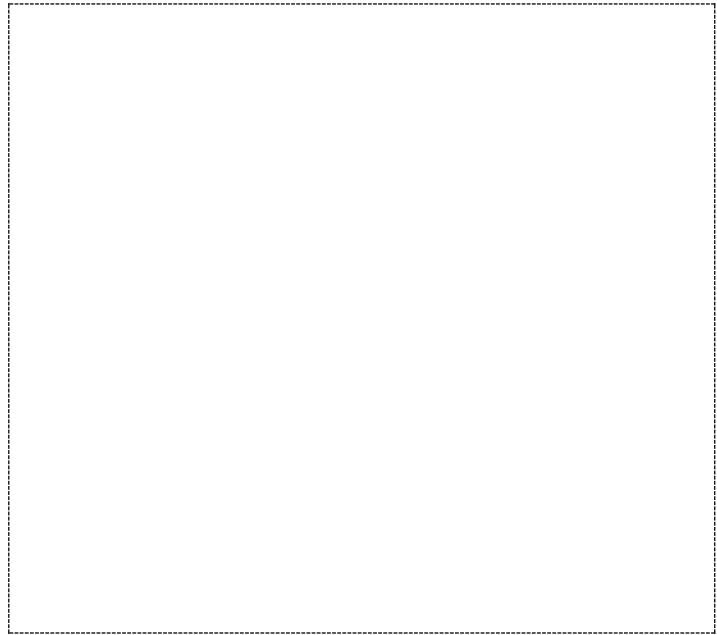
1. Desenează o față veselă! Cum arată gura ta când ești vesel? Dar ochii? Ce te face să fii vesel? Ce se întâmplă când ești vesel? Cu cine vorbești când ești vesel?



2. Desenează o față tristă! Cum arată gura ta când ești trist? Dar ochii? Ce te face să fii trist? Ce se întâmplă când ești trist? Cu cine vorbești când ești trist?



3. Desenează o față furioasă! Cum arată gura ta când ești furios? Dar ochii? Ce te face să fii furios? Ce se întâmplă când ești furios? Cu cine vorbești când ești furios?



4. Exersează în oglindă cele trei tipuri de fețe pe care le-ai desenat!

Încheiere

Ce emoție a fost cel mai ușor de desenat și de exersat? Ce emoție din cele trei te reprezintă?

Urmărește reacțiile emoționale ale colegilor/prietenilor/părinților/fraților tăi. Poți spune clar când aceștia sunt veseli/triști/furioși etc? Ei pot identifica starea ta emoțională? Discută cu un părinte/cadru didactic despre importanța identificării corecte a emoțiilor trăite.

Activitate 5: *Harta inimii mele*

Prin această activitate ești pus în situația de a gândi la ce te face fericit și de a pune laolaltă lucrurile care te fac fericit. Te vei focaliza pe ceea ce este pozitiv în viața ta.

Materiale: foi de lucru, instrumente de scris, creioane colorate

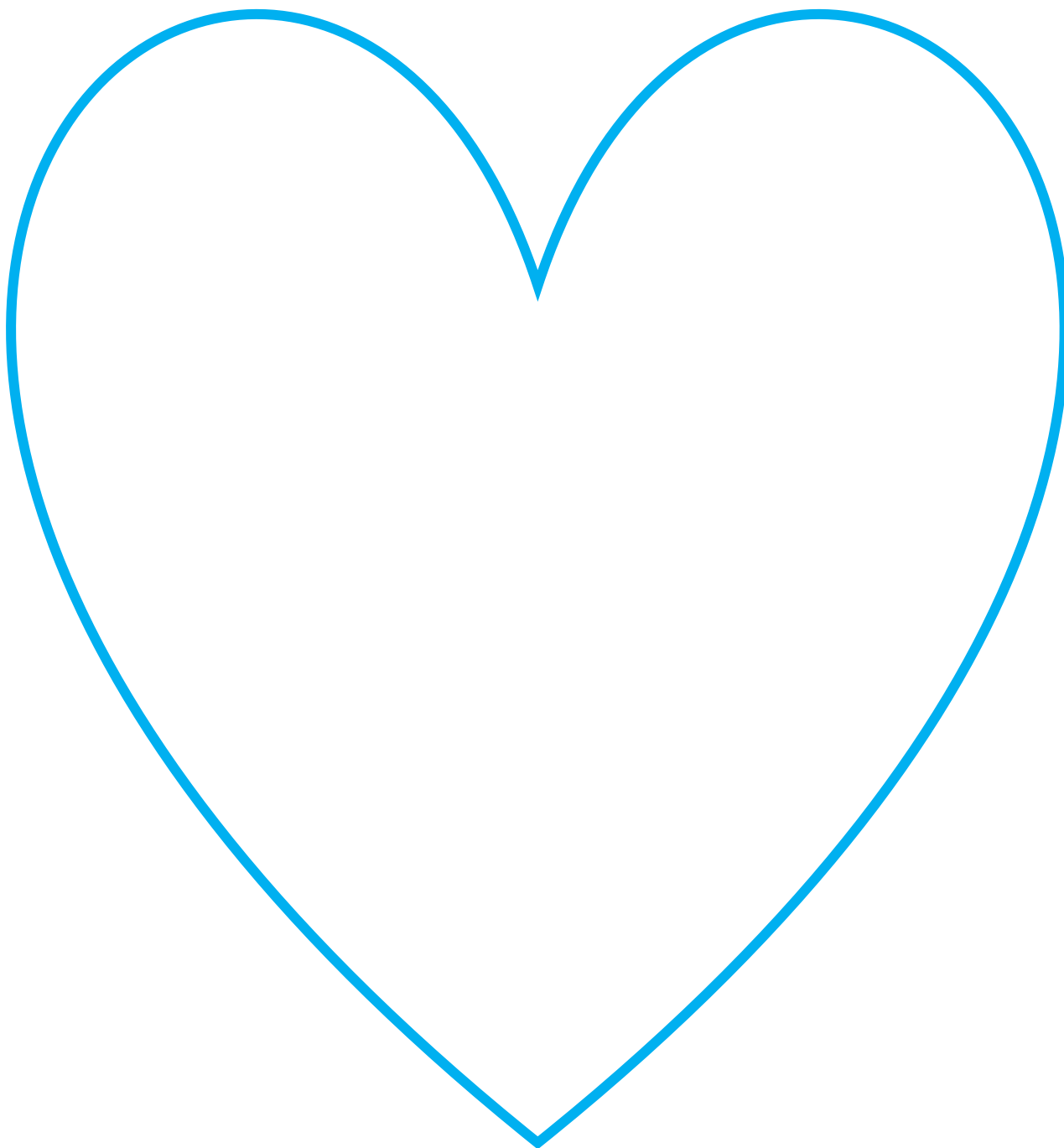
Timp: 30 minute

Instrucțiuni

1. Completează "Harta inimii mele", după modelul de mai jos!



2. Nu uita să introduci în harta inimii tale tot ce iubești și toate lucrurile de care îți pasă. Gândește-te la ceea ce contează pentru tine, la ceea ce prețuiești și la ceea ce te face fericit.



Încheiere

Ce ai simțit când ai introdus în harta inimii tale tot ceea ce contează pentru tine, tot ceea ce prețuiești, tot ceea ce te face fericit?

Notează în jurnalul personal lucrurile care te fac fericit! Scrie cum acționezi atunci când ești fericit! Caută și citește 3 proverbe despre fericire. Discută despre aceste proverbe cu un părinte sau cu învățătorul tău!
