

Program educațional pentru părinți

Emoțiile sunt importante!

Titlul activității: Ce ne ajută și ce ne împiedică?¹

Prezentare generală: Prin această activitate părinții sunt puși 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, dezvoltare, în desfășurarea unor activități.

Obiective: Dezvoltarea abilităților părinților de a identifica corect emoțiile benefice, constructive dar și emoțiile mai puțin benefice.
Dezvoltarea abilităților părinților de a-i ajuta pe copiii dumnealor în procesul de identificare a emoțiilor benefice, constructive dar și a emoțiilor mai puțin benefice.

Materiale: Fâșii de hârtie pe care sunt notate diverse emoții

Timp: 45 minute

Grup țintă: părinți

Indicații pentru cadrul didactic

Ajutați-i pe părinți să facă deosebirea între diferite tipuri de emoții; astfel îi sprijiniți să conștientizeze faptul că pot evita emoțiile care nu îi ajută sau le pot face față într-o manieră diferită de cea în care tratează emoțiile care îi ajută.

Cadrul didactic adresează întrebări ce nu implică răspunsuri de tipul da/nu.

Cadrul didactic discută cu părinții și stabilesc împreună regulile de comunicare.

Implicați toți părinții să spună ce au simțit în anumite situații, dar fără a pune presiune pe aceștia.

Subliniați ideea că este important ca fiecare adult, părinte, copil să identifice corect emoțiile trăite în anumite situații.

Reformulați și sumarizați periodic ce spun părinții sau invitați părinții să facă acest lucru.

Enunțați de la început care sunt obiectivele activității, astfel încât părinții să știe ce urmează să se întâmple.

Sarcini și metodologie

1. Activitate introductivă

Împărțiți părinții în grupe mici și solicitați-le să identifice caracteristicile pe care le au în comun (interese, gusturi personale, hobby-uri, elemente culturale etc). Fiecare grupă va da o denumire grupei formate în funcție de elementele comune identificate. Apoi va fi prezentată grupa celorlate grupe de părinți implicate în activitate, explicând numele ales.

¹ activitate preluată și adaptată din „Dezvoltarea inteligenței emoționale. Educație rational-emoțivă și comportamentală. Clasele V-VIII”, Ann Vernon, Editura ASCR, 2006

2. Prezentare aspecte teoretice

Li se prezintă părinților conceptul de emoție; apoi se discută despre emoțiile ce ne ajută în diverse situații și despre emoțiile ce ne împiedică să ne desfășurăm corespunzător acțiunile. Emoțiile care ne ajută sunt, de obicei, cele care ne fac plăcere; ele ne dau energie și ne conduc la lucruri pozitive. Emoțiile care nu ne ajută sunt cele care conduc la relații negative cu alții, la sentimente negative față de noi înșine, la proastă dispoziție, sau, poate, la comportamente nepotrivite.

3. Activitate pe grupe

❑ Se împarte grupa de părinți în grupe de părinți de câte patru, prin numărare de la 1 la 4. Fiecare grup de 4 părinți va primi câte un plic cu un set de fășii pe care sunt notate o serie de cuvinte ce desemnează emoții.

❑ Setul pentru fiecare grupă conține următoarele cuvinte ce desemnează emoții: iubit, speriat, îngrijorat, trist, răbdător, confuz, nervos, jignit, jenat, gelos, rușinat, înspăimântat, fericit, vinovat, rău, confortabil, schimbător, descurecureț, descurajat, frustrate, curajos, groaznic, sensibil, teribil, mâhnit, neajutorat, diferit, bucuros, plin de ură, deprimat.

❑ În fiecare grupă, părinții vor sorta cuvintele primite în 2 categorii: emoții care ajută și emoții care împiedică. Dacă părinții consideră că există emoții care nu se încadrează în nici una din aceste două categorii, vor crea o a treia categorie, intitulată „Ajută și împiedică”. Pe măsură ce sortează cuvintele, părinții sunt încurajați să împărtășească experiențe personale, ilustrând emoțiile analizate.

❑ După ce termină de sortat toate cuvintele, din fiecare grupă, un reprezentant vine și trece pe tablă, sub titlurile Ajută/Împiedică toate cuvintele asupra cărora a existat un consens. De asemenea, se notează și cuvintele incluse în categoria Ajută și împiedică.

❑ Se discută în plen despre categoria Ajută și împiedică, solicitându-se exemple clarificatoare din fiecare grup de părinți.

❑ Se discută despre modalitățile de a gestiona emoțiile care ne împiedică (părinții dau exemple și se analizează acestea în plen).

Evaluare

Care listă are cele mai multe cuvinte? Ajută? Împiedică? Ajută și împiedică?

V-a fost greu să categorizați anumite cuvinte? De ce?

Ce credeți că diferențiază emoțiile care ne ajută de cele care nu ne ajută?

Cum putem folosi ceea ce am învățat aici în activitățile cu copiii noștri?

Sugestii pentru activitățile viitoare

Vorbește cu copilul tău despre ce emoții are de obicei (emoții care îl ajută sau emoții care îl împiedică). Ce fel de emoții ți-ar plăcea să aibă copilul tău? Ce faci în cazul în care copilul tău are emoții care nu îl ajută? Cu cine ai putea discuta/colabora pentru a-l ajuta pe copilul tău atunci când are emoții negative?

Titlul activității: Ce gândesc și ce simt²

Prezentare generală: Această activitate determină părinții să conștientizeze că uneori reacțiile emoționale se schimbă în funcție de cât de multe cunosc despre o situație și în funcție de cum analizează situația respectivă.

Obiective: Dezvoltarea abilităților părinților de a conștientiza că reacțiile emoționale se schimbă în funcție de modul în care analizează o situație anume.
Dezvoltarea abilităților părinților de a-i ajuta pe copiii lor să conștientizeze că reacțiile emoționale se schimbă în funcție de modul în care analizează o situație anume.

Materiale: Hârtie și creioane
Fișe cu exemple de situații din viața de zi cu zi

Timp: 45 minute

Grup țintă: părinți

Indicații pentru cadrul didactic

Subliniați ideea că atunci când modul de a gândi se schimbă sau dispunem de informații noi, și emoțiile se pot modifica. Este important ca părinții să înțeleagă că își pot schimba emoțiile, modificându-și gândurile sau ideile.

Cadrul didactic adresează întrebări ce nu implică răspunsuri de tipul da/nu.

Cadrul didactic negociază regulile de comunicare.

Cadrul didactic implică toți părinții să spună ce au simțit în anumite situații, dar fără a pune presiune pe aceștia.

Subliniați ideea că este important ca fiecare persoană, părinte, copil să identifice corect emoțiile trăite în anumite situații.

Reformulați și sumarizați periodic ce spun părinții sau invitați părinții să facă acest lucru.

Enunțați de la început care sunt obiectivele activității, astfel încât părinții să știe ce urmează să se întâmple.

Sarcini și metodologie

1. Activitate individuală

Cadrul didactic anunță părinții că vor lucra individual. Fiecare părinte primește o fișă cu 3 situații descrise. Ei vor analiza situațiile și vor nota trăirile emoționale pe care cred că le-ar fi avut la începutul situației dar și în etapa a doua, după ce au aflat mai multe detalii despre situația respectivă.

Situații prezentate

² activitate preluată și adaptată din „Dezvoltarea inteligenței emoționale. Educație rațional-emoțională și comportamentală. Clasele V-VIII”, Ann Vernon, Editura ASCR, 2006

a. Ești cu copilul tău pe stradă. Mergeți cu bicicleta, când pe stradă un alt copil strigă: „Hei, tu! Mi-ai furat bicicleta! Adu-mi bicicleta înapoi! Mai multe persoane se opresc și încearcă să înțeleagă ce se întâmplă.”

Emoție: _____

Te oprești și când te pregătești să clarifici situația, copilul ce a strigat și a acuzat se uită mai bine și spune "O, îmi pare rău, am crezut că era a mea. Tocmai mi-am cumpărat și eu una cu banii pe care i-am strâns timp de doi ani."

Emoție: _____

b. Ești în magazin cu copilul tău și o femeie aproape te dărâmă, fugind spre ieșire.

Emoție: _____

Peste câteva minute auzi pe cineva spunând că aflase că copilul ei fusese dus de urgență la spital.

Emoție: _____

c. Mergi la ședința cu părinții când pe culoarul școlii, din greșeală, un copil dă peste copilul tău. Aceasta se întoarce și țipă la copilul tău, spunându-i că este orb și neatent.

Emoție: _____

Mai târziu, în aceeași zi, copilul își cere scuze, spunând că era într-o dispoziție proastă, pentru că învățase pentru lucrarea de la istorie, și, cu toate acestea, a luat o notă mică.

Emoție: _____

2. Activitate în perechi

Discutați în perechi și prezentați emoțiile pe care le-ați notat în cele două etape. Sunt similare? Sunt diferite? De ce sunt similare? De ce sunt diferite?

3. Prezentare în plen

Se prezintă și se analizează în plen câteva dintre emoțiile notate.

4. Activitate individuală

Dați 2 exemple de situații similare cu cele descrise. Notați ce emoții ați avut (la început și după ce ați obținut mai multe detalii despre situație). Prezentați.

Evaluare

S-au modificat emoțiile în fiecare dintre situațiile descrise? De ce credeți că s-au schimbat?

Este cineva care a avut aceeași emoție într-o situație? De ce?

La aceeași situație am avut emoții diferite unii dintre noi? De ce credeți că unii oameni au avut emoții diferite? Cum credeți că se schimbă emoțiile?

Cum putem folosi ceea ce am învățat aici în activitățile cu copiii noștri?

Sugestii pentru activitățile viitoare

Gândiți-vă la o situație din trecut în care emoțiile dv s-au schimbat după ce ați aflat mai multe despre situația respectivă. Discutați cu copilul dv despre o situație în care emoțiile lui s-au schimbat după ce a aflat mai multe despre situația respectivă.

Discutați cu copilul dvs. despre ce se poate face pentru a schimba trăirile într-o situație anume.

Titlul activității: Căt de puternică³

Prezentare generală: Această activitate determină părinții să conștientizeze cât de intense/puternice sunt trăirile emoționale în anumite situații, dar și să descopere că intensitatea emoțională scade după o anumită perioadă.

Obiective: Dezvoltarea abilităților părinților de a conștientiza puterea/intensitatea trăirilor emoționale în anumite situații.
Dezvoltarea abilităților părinților de a-i sprijini pe copiii dumnealor în a conștientiza puterea/intensitatea trăirilor emoționale în anumite situații.

Materiale: Trei cutii de carton, cu etichetele: Puternică, Medie și Slabă; liste cu situații „Căt de puternică?”; foarfece

Timp: 45 minute

Grup țintă: părinți

Indicații pentru cadrul didactic

Explicați părinților că intensitatea emoțiilor variază.

Explicați părinților că oamenii au uneori emoții puternice față de anumite evenimente dar că, în timp, intensitatea acestora scade.

Explicați părinților că emoțiile pot fi mai ușor de controlat dacă ne modificăm modul de a gândi.

Încurajați părinții să prezinte situații în care au avut emoții foarte puternice dar intensitatea lor a scăzut după o perioadă.

Încurajați părinții să prezinte situații în care au acționat conștient pentru a-și modifica intensitatea emoțiilor.

Încurajați părinții să vă abordeze pentru discutarea situațiilor în care copiii lor au avut emoții foarte puternice ce i-au dezechilibrat.

Sarcini și metodologie

Prezentare aspecte teoretice

Cadrul didactic explică existența unei variații de intensitate a tuturor tipurilor de emoții (de la cele pozitive la cele negative). Același eveniment ne poate produce emoții foarte intense, emoții de intensitate medie sau emoții de intensitate redusă. Același eveniment poate să producă emoții foarte intense la debutul acestuia și emoții ce scad treptat ca intensitatea pe măsură ce evenimentul se consumă. Se dau exemple (bucuria trăită când copilul ia o notă bună, teamă că nu va reuși copilul să învețe tot ceea ce este util și necesar).

³ activitate preluată și adaptată din „Dezvoltarea inteligenței emoționale. Educație rațional-emoțivă și comportamentală. Clasele V-VIII”, Ann Vernon, Editura ASCR, 2006

1. Activitate individuală

Fiecare părinte primește o fișă cu următoarele situații:

LISTA CU SITUAȚII „CÂT DE PUTERNICĂ?”

Instrucțiuni: Citiți fiecare dintre situațiile următoare. Identificați cum v-ați simți în situația respectivă și consemnați intensitatea emoției produsă de eveniment.

<i>Situația</i>	<i>emoția</i>	<i>intensitatea emoției</i>
1. Cineva îi fură copilului tău bicicleta.		<input type="checkbox"/> puternică <input type="checkbox"/> medie <input type="checkbox"/> slabă
2. Un profesor îl pedepsește pe copilul tău.		<input type="checkbox"/> puternică <input type="checkbox"/> medie <input type="checkbox"/> slabă
3. Cel mai bun prieten al copilului tău se mută.		<input type="checkbox"/> puternică <input type="checkbox"/> medie <input type="checkbox"/> slabă
4. Mâine copilul tău are lucrare la matematică.		<input type="checkbox"/> puternică <input type="checkbox"/> medie <input type="checkbox"/> slabă
5. Mergi să îi cumperi haine noi copilului tău.		<input type="checkbox"/> puternică <input type="checkbox"/> medie <input type="checkbox"/> slabă
6. Copilul tău fost ales șeful clasei.		<input type="checkbox"/> puternică <input type="checkbox"/> medie <input type="checkbox"/> slabă
7. Un coleg l-a jignit pe copilul tău.		<input type="checkbox"/> puternică <input type="checkbox"/> medie <input type="checkbox"/> slabă
8. Copilul tău a luat notă mica la matematică.		<input type="checkbox"/> puternică <input type="checkbox"/> medie <input type="checkbox"/> slabă
9. Copilul tău stă până târziu la televizor, să vadă emisiunea preferată.		<input type="checkbox"/> puternică <input type="checkbox"/> medie <input type="checkbox"/> slabă
10. Copilul tău nu și-a făcut lecțiile.		<input type="checkbox"/> puternică <input type="checkbox"/> medie <input type="checkbox"/> slabă
11. Dirigintele copilului tău te anunță că se apropie teza la matematică.		<input type="checkbox"/> puternică <input type="checkbox"/> medie <input type="checkbox"/> slabă
12. Prietena copilului tău îți spune ce a făcut acesta la școală.		<input type="checkbox"/> puternică <input type="checkbox"/> medie <input type="checkbox"/> slabă
13. Copilul tău a luat o notă mică.		<input type="checkbox"/> puternică <input type="checkbox"/> medie <input type="checkbox"/> slabă
14. Ți-ai pedepsit copilul pentru notele mici de la școală.		<input type="checkbox"/> puternică <input type="checkbox"/> medie <input type="checkbox"/> slabă

Cadrul didactic solicită părinților să citească cu atenție fiecare situație, să completeze emoțiile pe care cred că le-ar avea și să bifeze și nivelul intensității emoției. După ce părinții completează emoția și identifică intensitatea ei, cereți-le să decupeze fișa cu situațiile respective în fâșii individuale.

Cadrul didactic citește prima situație, iar 5 părinți voluntari menționează ce emoții ar trăi în situația respectivă. Apoi, părinții sunt invitați să pună fâșiile cu prima situație în una dintre cele 3 cutii, în funcție de nivelul intensității emoționale trăite.

Se reia procedura pentru toate cele 14 situații din fișa de lucru.

Evaluare

Ați răspuns toți, la o situație dată, cu aceeași emoție?

Ați răspuns toți, la o situație dată, cu aceeași intensitate a emoției?

Cum credeți că se explică diferențele în ceea ce privește emoția trăită sau intensitatea emoției trăite?

Cum putem folosi ceea ce am învățat aici în activitățile cu copiii noștri?

Sugestii pentru activitățile viitoare

Discutați cu copilul dv despre situațiile în care a avut emoții foarte puternice dar intensitatea lor a scăzut după o perioadă (când a dat diverse probe de evaluare, de ex).

Discutați cu copilul dv despre situațiile în care a acționat conștient pentru a-și modifica intensitatea emoțiilor. Cum a procedat?

Titlul activității: Termometrul emoțiilor⁴**Prezentare
generală:**

Această activitate este proiectată pentru a sprijini părinții în a înțelege că emoțiile se modifică în timp, din diverse motive: maturizarea individului, diversificarea preocupărilor, schimbarea modului de a privi lumea și viața, schimbarea strategiilor de abordare a problemelor.

Obiective:

Dezvoltarea abilităților de a analiza modificarea emoțiilor în timp, din diverse motive. Dezvoltarea abilităților părinților de a-i ajuta pe copii să analizeze modificarea emoțiilor în timp, din diverse motive.

Materiale:

Situații pentru „Termometrul emoțiilor”; câte un termometru al emoțiilor pentru fiecare situație; creioane

Timp:

45 minute

Grup țintă:

părinți

Indicații pentru cadrul didactic

Subliniați idea că emoțiile se modifică în timp, din diverse motive: maturizarea individului, diversificarea preocupărilor, schimbarea modului de a privi lumea și viața, schimbarea strategiilor de abordare a problemelor. Oferiți exemple clarificatoare pentru a ilustra ideea anterioară. Sprijiniți părinții în activitățile pe grupe pentru a ajunge la un consens.

Focalizați discuția finală pe emoțiile trăite de copii în situații de evaluare.

Sarcini și metodologie**1. Activitate frontală**

Cadrul didactic solicită părinților să se gândească la un moment în care copilul urma să dea teză, avea un concurs școlar sau o lucrare de evaluare a cunoștințelor. Pe măsură ce dau exemple, întrebați-i cum s-au simțit după ce s-a terminat evenimentul respectiv. Întrebați-i și dacă știu cum s-a simțit copilul lor în situațiile respective. Accentuați faptul că emoțiile se schimbă, uneori din cauza schimbării situației, alteori din cauza schimbării gândurilor noastre despre eveniment.

2. Activitate pe grupe

Cadrul didactic împarte părinții în grupuri de câte 4. Fiecare grup primește un set de cartonașe cu situații și câte un "Termometru al emoțiilor" pentru fiecare situație primită.

Cerința pentru părinți: Discutați despre ce emoții credeți că ați avea în situațiile prezentate; care credeți că ar fi emoția predominantă în situația descrisă? Notați emoția pe fișa cu situații și precizați intensitatea emoției pe o scală de la 1 la 10. Mutați apoi indicatorul termometrului până la „temperatura” potrivită.

⁴ activitate preluată și adaptată din „Dezvoltarea inteligenței emoționale. Educație rațional-emoțională și comportamentală. Clasele V-VIII”, Ann Vernon, Editura ASCR, 2006

SITUAȚII PENTRU TERMOMETRUL EMOȚIILOR

1. Copilul meu nu știe să înoate, deși toți colegii lui știu.
2. Cel mai bun prieten al copilului meu l-a rugat pe alt coleg să doarmă cu el când a rămas singur acasă.
3. Un coleg mai mare de-al copilului meu l-a amenințat.
4. Copilul meu a luat notă mica la matematică și e supărat.
5. Copilul meu a fost acuzat că a copiat la lucrarea de control de la biologie.
6. Colegii din clasa a VIII a au râs de ținuta copilului meu.
7. Copilul meu a luat 4 la teza de la limba engleză.
8. Copilul meu nu a avut timp să învețe la istorie și urmează să îl asculte.
9. Copilul meu a fost chemat în biroul directorului.
10. Copilul meu a întârziat la prima oră.
11. Copilul meu și-a uitat acasă tema rezolvată la chimie.
12. Colegii de clasă ai copilului meu râd de greutatea lui.
13. Soțul meu este plecat în străinătate pentru a munci acolo.
14. Bunica copilului meu a murit.
15. Nu îmi ajung banii să îi cumpăr copilului meu tot ce îi trebuie pentru școală.
16. M-am certat cu soțul/soția mea. Copilul meu a plecat la colegul lui când a văzut că ne certăm.
17. Câinele nostru este bolnav.
18. Copilul meu nu știe să-și facă temele iar eu nu pot să-l ajut.
19. Copilul meu a câștigat concursul de alergare.
20. Copilul meu nu a fost invitat la petrecerea colegului de clasă.

Pentru fiecare situație, după discuții și analiză se notează emoția dominantă și intensitatea acesteia. Cei 4 părinți din grup trebuie să ajungă la un consens legat de cele 2 cerințe. Fiecare grupă expune situațiile, emoțiile trăite și termomentrele corespunzătoare intensității emoționale.

Evaluare

Cum ați ajuns la un consens cu privire la emoția predominantă și intensitatea acesteia? De ce credeți că unele dintre aceste situații au condus la emoții mai intense, și altele la emoții mai puțin intense? De ce credeți că unii dintre dumneavoastră ați avut emoții mai mult sau mai puțin puternice în anumite situații decât alți părinți?

Imaginați-vă că au trecut deja două zile de când au avut loc evenimentele descrise. Credeți că vi s-ar schimba emoțiile? Ce credeți că s-ar întâmpla dacă ar trece două luni sau doi ani? Vi s-ar schimba, iarăși, emoțiile? De ce?

Cum putem folosi ceea ce am învățat aici în activitățile cu copiii noștri?

Sugestii pentru activitățile viitoare

Discută cu copilul tău despre situațiile în care sentimentele față de ceva sau cineva i s-au schimbat?. Discută despre motivele pentru care s-a întâmplat acest lucru.

Discută cu copilul tău despre cum se schimbă emoțiile. Emoțiile se schimbă doar din cauza timpului sau poți să faci ceva pentru a le schimba? Ce poate face copilul tău pentru a-și schimba trăirile?

Titlul activității:	Emoții/reacții fiziologice/comportament⁵
Prezentare generală:	Această activitate este proiectată pentru a sprijini părinții în a identifica legătura dintre emoții și reacții fiziologice dar și pentru a face diferența între emoție și comportament.
Obiective:	Dezvoltarea abilităților părinților de a identifica legătura dintre emoții și reacții fiziologice dar și pentru a face diferența între emoție și comportament. Dezvoltarea abilităților părinților de a-i ajuta pe copii în a identifica legătura dintre emoții și reacții fiziologice, dar și pentru a face diferența între emoție și comportament.
Materiale:	Conturul corpului uman, în mărime naturală, trasat pe o coală mare. Fișe de lucru „Simt / Acționez”; creioane; un plic mare; fâșii de hârtie pe care sunt scrise următoarele cuvinte care descriu emoții: groaznic, neajutorat, teribil, mohorât, plin de ură, confuz, speriat, mânios, rănit, jenat, gelos, rușinat, amețit, vinovat, descurajat, frustrat, îngrijorat, trist, exaltat, fericit.
Timp:	45 minute
Grup țintă:	părinți

Indicații pentru cadrul didactic

Explicați părinților că un control mai mare asupra comportamentelor manifestate ca urmare a unei emoții le oferă un control crescut asupra propriei vieți.

Subliniați ideea că este important ca fiecare persoană să identifice corect legătura dintre emoții și reacțiile fiziologice.

Subliniați ideea că este important ca fiecare persoană să facă diferența între emoție și comportament.

Solicitați exemple de la părinți despre emoțiile trăite și reacțiile fiziologice aferente.

Solicitați exemple de la părinți despre reacțiile comportamentale manifestate de copiii lor ca urmare a emoțiilor negative trăite în mediul școlar (frica de note mici, teama de eșec, frica de probele de evaluare, teama de a nu fi ridicol la probele orale de evaluare etc).

Sarcini și metodologie

1. Brainstorming

Cadrul didactic solicită părinților să se gândească la cât mai mult cuvinte care desemnează emoții. Acestea sunt scrise pe tablă.

Cadrul didactic explică că atunci când trăim intens niște emoții apar și reacții fiziologice: când ești trist poți simți că ți se strânge ceva în piept; când ești speriat îți transpiră palmele și simți un gol în stomac; când ești furios ți se înroșește fața.

⁵ activitate preluată și adaptată din „Dezvoltarea inteligenței emoționale. Educație rațional-emoțională și comportamentală. Clasele V-VIII”, Ann Vernon, Editura ASCR, 2006

Părinții dau și alte exemple și marchează pe conturul corpului zonele care sunt afectate de trăirea emoțională.

Cadrul didactic explică apoi că schimbarea gândului despre o situație, poate reduce intensitatea emoției și inclusiv manifestarea fiziologică. De exemplu, dacă te gândești că o greșeală la proba de evaluare de la matematică nu este un lucru îngrozitor, atunci și intensitatea trăirilor fiziologice se diminuează.

2. Activitate pe grupe

Se formează grupe de câte 4 părinți. Fiecare grupă primește un plic cu fâșii de hârtie pe care sunt notate următoarele cuvinte: groaznic, neajutorat, teribil, mohorât, plin de ură, confuz, speriat, mândru, rănit, jenat, gelos, rușinat, amețit, vinovat, descurajat, frustrat, îngrijorat, trist, exaltat, fericit.

Fiecare părinte extrage câte un cuvânt din plic.

Cadrul didactic explică că fiecare cuvânt extras prezintă o emoție și că, de obicei, când trăim o emoție, ne comportăm într-un fel anume (de exemplu, când suntem mândri, aruncăm lucruri, spunem diverse lucruri urâte celorlalți sau vorbim singuri). Apoi cadrul didactic solicită două exemple similare de la părinți pentru a verifica dacă aceștia au înțeles diferența dintre emoție și comportament.

Fiecare grupă primește o fișă de lucru cu titlul „Simt / Mă comport”. În grupe părinții vor alege minim 10 emoții și vor consemna cum s-au comportat când au trăit emoția respectivă. La final fiecare grupă prezintă în plen exemplele de emoții și de comportamente.

Evaluare

Ce poți face pentru a evita apariția reacțiilor fiziologice atunci când emoția trăită este foarte intensă?

De ce consideri că reacțiile fiziologice sunt pozitive/negative?

Care sunt cele mai întâlnite reacții fiziologice pe fondul manifestărilor emoționale?

Când apar cele mai intense manifestări fiziologice? Când emoțiile sunt pozitive sau când emoțiile sunt negative?

Ce reacții fiziologice ți-ar plăcea să experimentezi mai des? Ce reacții fiziologice ți-ar plăcea să experimentezi mai rar?

Cum poți acționa pentru a diminua intensitatea reacțiilor fiziologice?

Ați identificat comportamente pentru toate emoțiile date?

De obicei, aveți mai multe tipuri de comportamente pentru emoțiile pozitive sau pentru cele negative? De ce credeți că este important să înțelegem diferența dintre comportament și emoție?

Cum putem folosi ceea ce am învățat aici în activitățile cu copiii noștri?

Sugestii pentru activitățile viitoare

Puteți da un exemplu de un moment în care copilul dv a avut o anumită emoție și a ales să se comporte altfel decât v-ați fi așteptat?

Există comportamente pe care ați vrea să le schimbați la copilul dv? Emoții pe care ați dori să nu le mai trăiască cu intensitate maximă?
