



RUCSAC PENTRU VREMURI DE CRIZĂ

Prof. Gabriela Dorina Mistreanu
Consilier Școlar CJRAE Prahova

ÎNVĂȚĂM DESPRE EMOȚII

Pentru că această perioadă este dificilă și pentru adulți și pentru copii, este foarte important să fim conștienți de emoțiile pe care le trăim, să le recunoaștem, să le denumim și să le controlăm atunci când ele sunt însoțite de comportamente neadecvate (agresivitate, pasivitate, evitare etc.)

Exercițiul 1

Ascultați cu mare atenție ghicitorile ce urmează și identificați starea emoțională potrivită.

Cum se simte un cățel
Ce stă singur, singurel
N-are prieteni să se joace
Nici mămică să-l împace? (Trist)

Cum se simte Aricel
Dacă tu te joci cu el
Joculețe fel de fel ? (Bucuros)

Cum te simți când doamna pune
Lângă tine pe o masă
O cutie cu surprize
Să le descoperi în clasă (Curios)

Cum se simte un băiețel
Când privește prin binoclu
Și observă cum copacul
A venit chiar lângă el? (Mirat)

Cum se simte azi Maria
Dacă i-ai rupt jucăria
I-ai spus că e fată rea
Și nu te mai joci cu ea? (Furioasă)

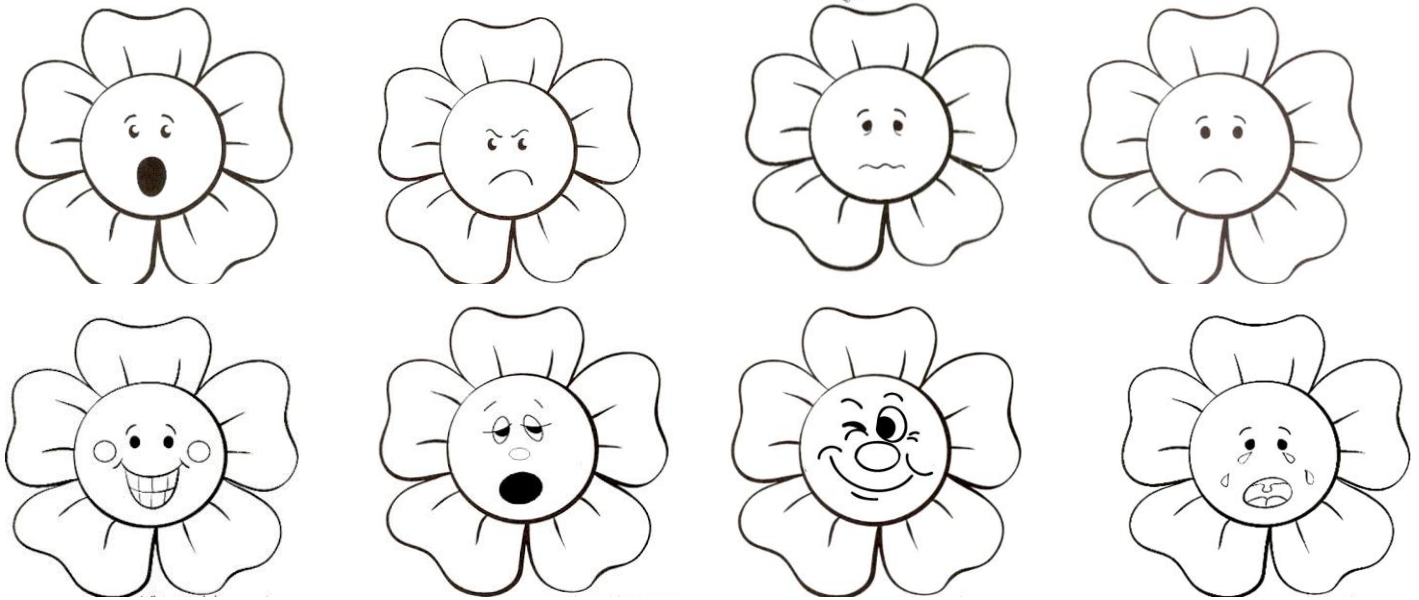


Sursa foto: <https://gokid.ro/curs-de-dezvoltare-a-inteligenței-emotionale-la-copii/>

Ce simți tu dacă descoperi
Lângă tine o cutie
Ce e plina cu ceva
Care face gălăgie? (Ești curios/ speriat)
Oare ce simte mămică
Când primește un desen
Cu o inimioară mare
De la copilașul ei ? (Bucurie/ Iubire)
Cum te simți când ții de mână
Un coleg care se teme
Sa coboare de pe trepte? (Curajos)
Ce simți tu când tragi cu forță
De mașina lui Ilie
Și i se rupe o roată
Din jucăria preferată? (Rușine)
Cum te simți când lângă tine
A venit un câine mare
Care își arată colții
Și te latră tare, tare ? (Speriat)
Ce simți tu când mama vine
Lângă tine dimineața
Și te ia la ea în brațe
Și-apoi îți sărută fața? (Iubire)

Exercițiul 2

Fiecare participant la joc va primi un cartonaș cu o expresie emoțională pe care o va mima în fața celorlalți, aceștia trebuind să denumească starea afectivă, fără a solicita alte detalii/întrebări.



sursa foto: http://e-children.blogspot.com/2016/02/blog-post_16.html#ixzz40M6S6uGm&i

Exercițiul 3

Decupați piesele de mai jos care formează diverse stări emoționale și împerecheați-le astfel încât să se potrivească partea de sus cu partea de jos a chipului uman. (vezi pagina următoare)

Exercițiul 4

Desenați / modelați din plastilină / pictați chipurile copiilor astfel încât să exprime emoția denumită sub imagine. (vezi pagina următoare)





Fericit



Tristă



Supărat



Mirată