

Emoțiile mele

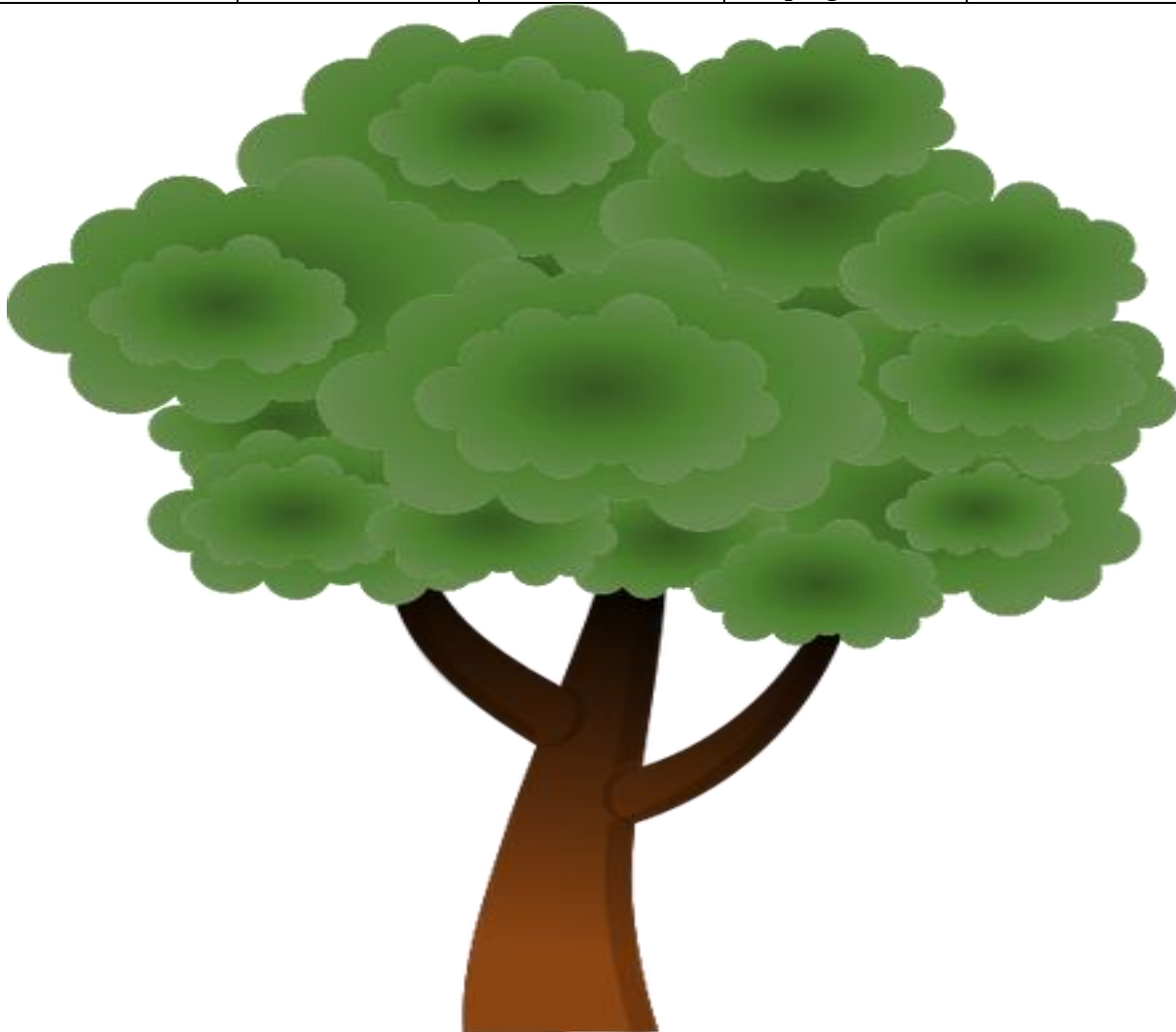
Fișă de lucru pentru elevii din ciclul primar

Decupați emoțiile din tabelul de mai jos și lipiți-le în copac, astfel:

- în partea de sus, pe coroană, lipiți emoțiile pe care le-ați experimentat cel mai des săptămâna trecută;
- pe trunchi, lipiți emoțiile pe care le-ați experimentat câteodată;
- în partea de jos a copacului, în dreptul rădăcinilor, lipiți emoțiile pe care le-ați experimentat mai rar.

Desenați emoticoane pentru cinci dintre emoțiile regăsite în tabel.

Surprindere	Optimism	Dor	Iritare	Agitație
Milă	Încredere	Amuzament	Uimire	Enervare
Indiferență	Fericire	Ușurare	Satisfacție	Plăcere
Dezamăgire	Încântare	Frustrare	Simpatie	Mândrie
Entuziasm	Mulțumire	Panică	Respingere	Satisfacție



Discuții purtate de părinți sau de către un alt membru al familiei cu copiii:

- Care sunt emoțiile care au apărut cel mai des în ultima săptămână? Emoțiile respective te caracterizează sau sunt specifice săptămânii trecute?
- Putem să identificăm emoțiile celorlalți când nu le spun? (gesturi, mimică, poziția corpului, tonul vocii)
- Ce se întâmplă atunci când ținem în noi emoții puternice? (pot apărea dureri de cap, tulburări de somn, tulburări de apetit alimentar, refuzul de a desfășura anumite activități sociale)

Dragi părinți, încurajați copiii să își exprime trăirile emoționale, astfel emoțiile negative vor fi mai ușor eliberate și copiii vor fi echilibrați din punct de vedere emoțional.

Profesor consilier școlar, Herciog Dorina – CJRAE Constanța