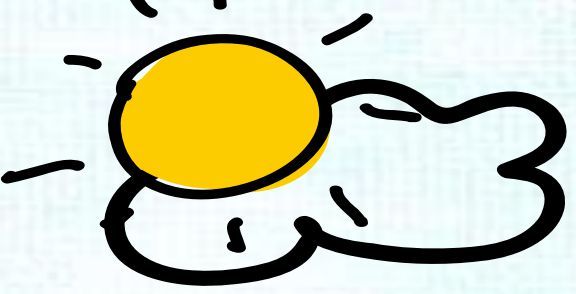


**CJRAE Cluj**



**”Să ne împrietenim cu emoțiile”**

**Proiect educațional Pro CES**



# Emoțiile de bază.....

**Bucurie**



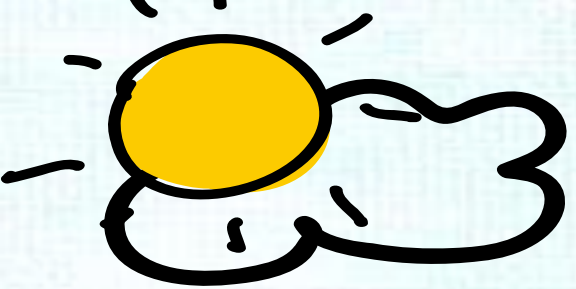
**Tristețe**

**Furie**

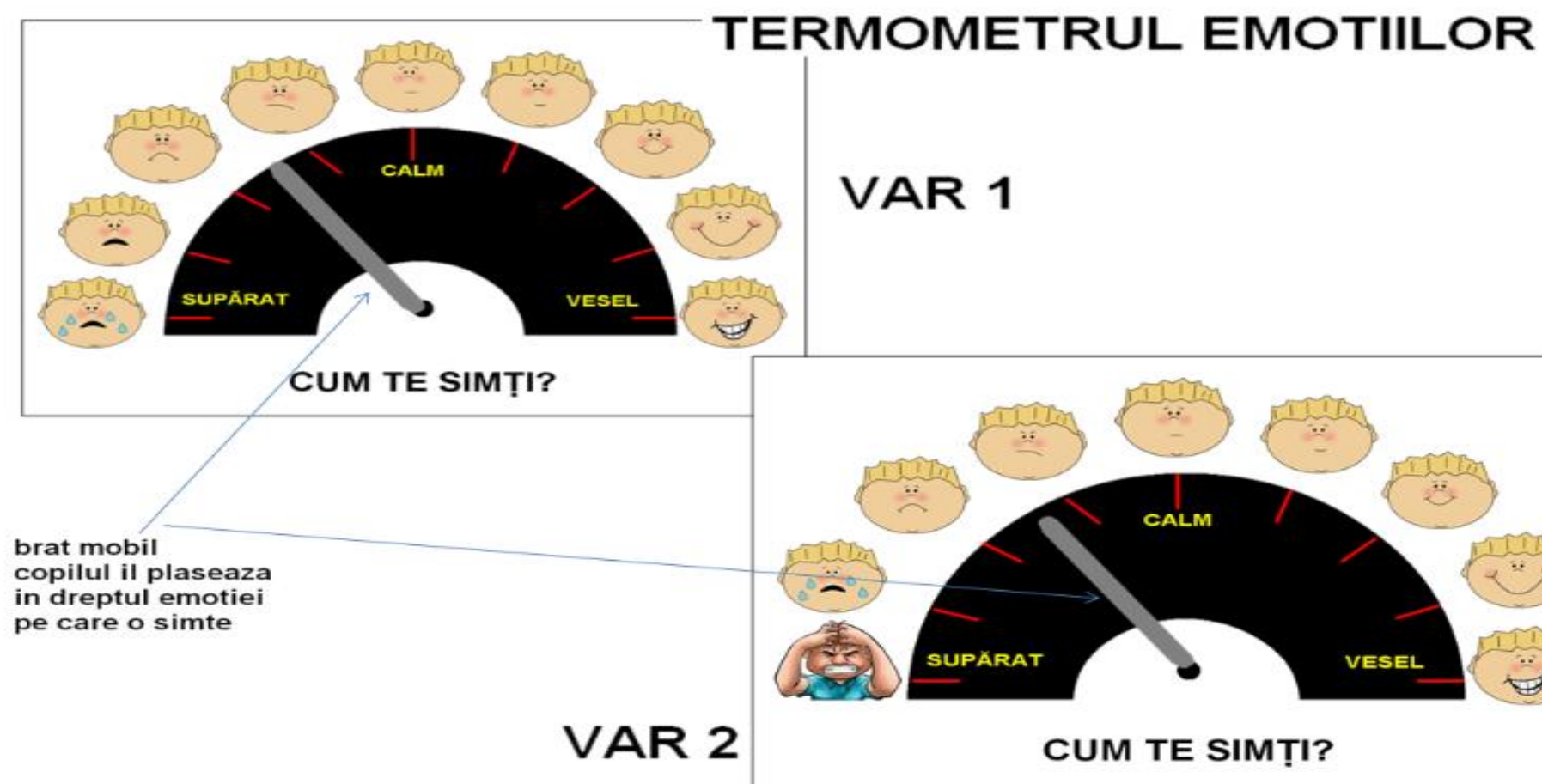


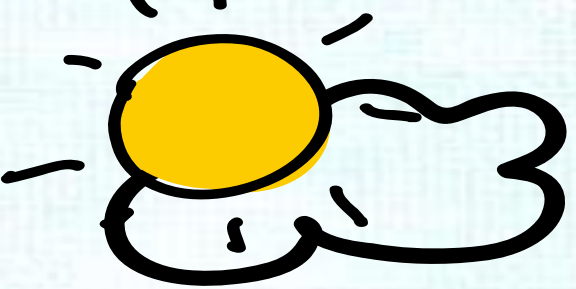
**Frică**



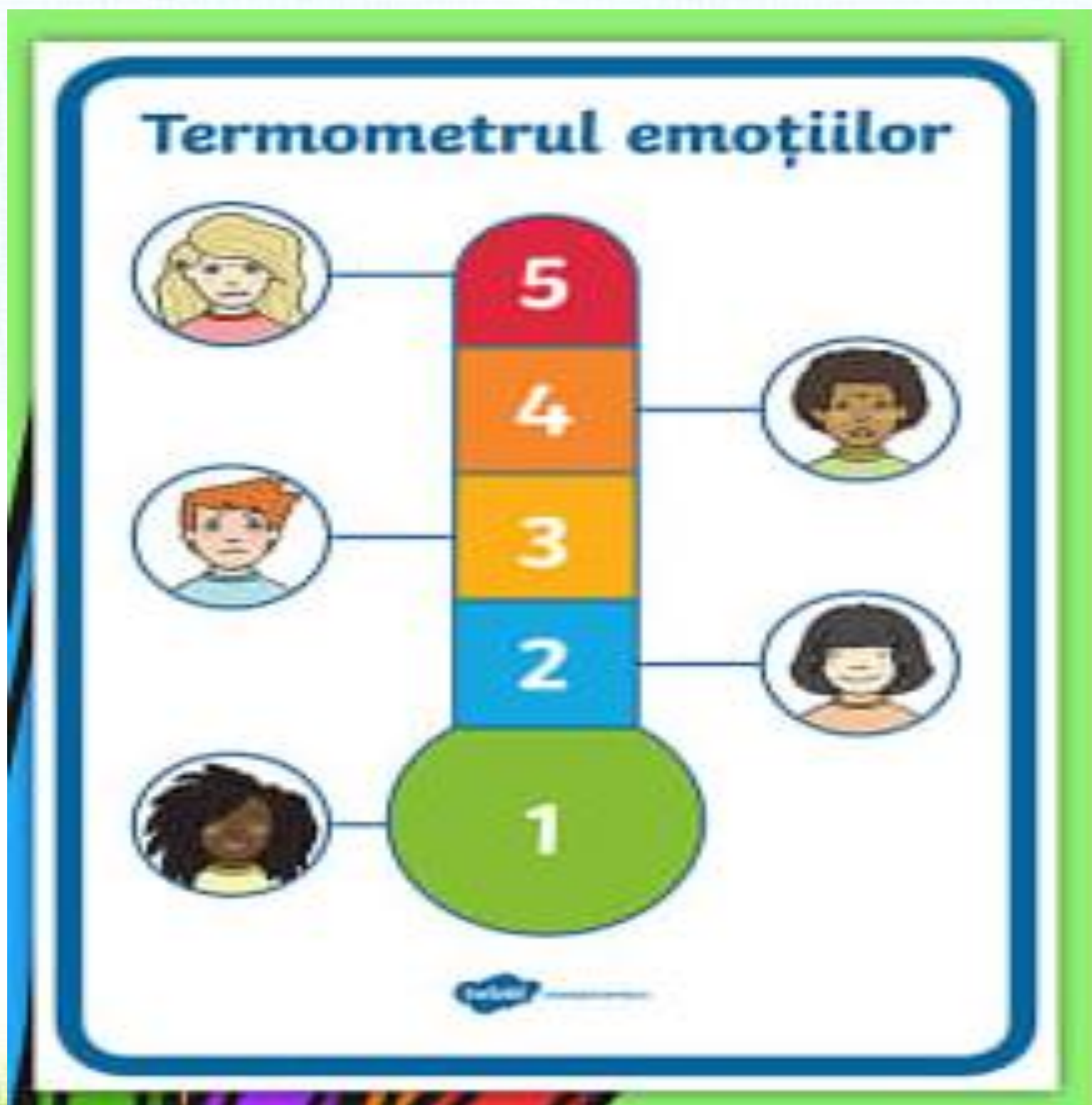


# Discutați despre emoții!



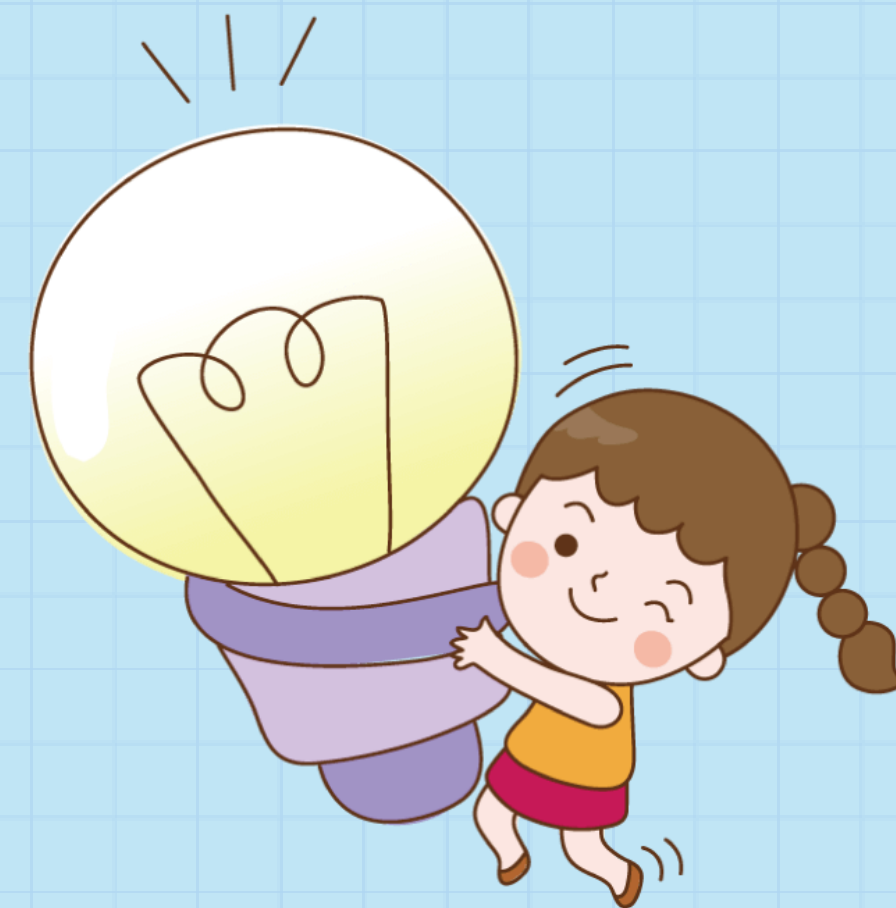


# Discutați despre emoții!





- ✓ În fiecare zi experimentăm diferite emoții. Aceste emoții pot fi plăcute sau, uneori neplăcute.
- ✓ Când experimentezi o emoție, încearcă să o identifici, să o denumești și apoi să decizi ce vrei să faci cu ea.



# Când ne simțim bucuroși

Ai putea să te simți bucuros când ...

...primești  
o răsplată.

...faci pe  
cineva să  
zâmbească.

...câștigi un  
concurs.

...cineva  
spune ceva  
frumos  
despre tine.



Pe tine ce te face bucuros?



**Despre emoții - Bucuria**

- ✓ **Cum se simte această fetiță?**
  - ✓ **Ce observați pe fața ei?**
- ✓ **Tu când ai trăit o astfel de emoție?**



# Ce putem face?

**Când suntem bucuroși, putem face diferite lucruri.**

Bucuria este o emoție plăcută. Poate reușești să faci și tu pe cineva bucuros, fiind bun sau amuzant.



Ai putea să cânti un cântec sau să dansezi.

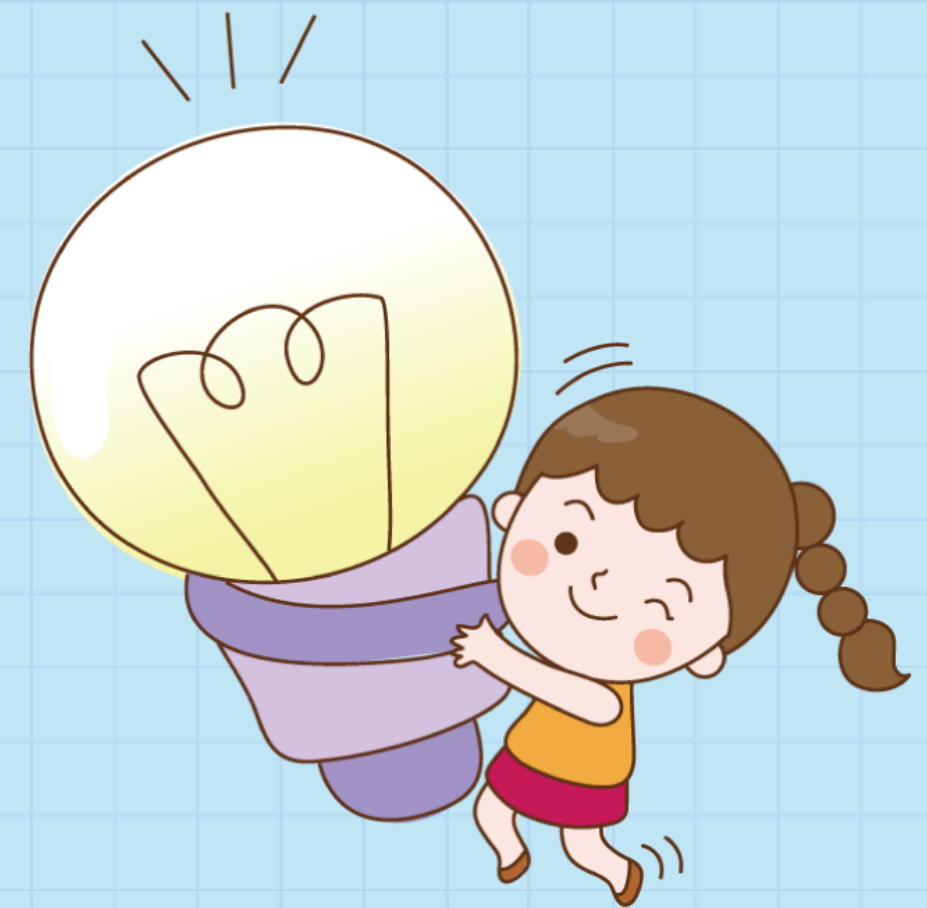
Ai putea să faci un desen.

Ai putea zâmbi.





- ✓ În fiecare zi experimentăm diferite emoții. Aceste emoții pot fi plăcute sau, uneori neplăcute.
- ✓ Când experimentezi o emoție, încearcă să o identifici, să o denumești și apoi să decizi ce vrei să faci cu ea.



# Când ne simțim furioși

- ✓ Furia nu este o emoție plăcută însă, cu toții o experimentăm câteodată.
- ✓ Această emoție te face să îți dorești să trănțești, să lovești sau să strigi.



# Furia

- ✓ Cum se simte acest băiat?
- ✓ Ce observați pe fața lui?
- ✓ Tu când ai trăit o astfel de emoție?



# Când ne simțim furioși...

**Ai putea să te simți furios când...**

...nu obții  
ceea ce  
vrei.

...cineva  
te irită.

...nu  
câștigi.

...ești pus să  
faci ceva ce  
tu nu vrei să  
faci.



**Pe tine ce te face furios?**

# Ce putem face?

## Când suntem furioși, putem face diferite

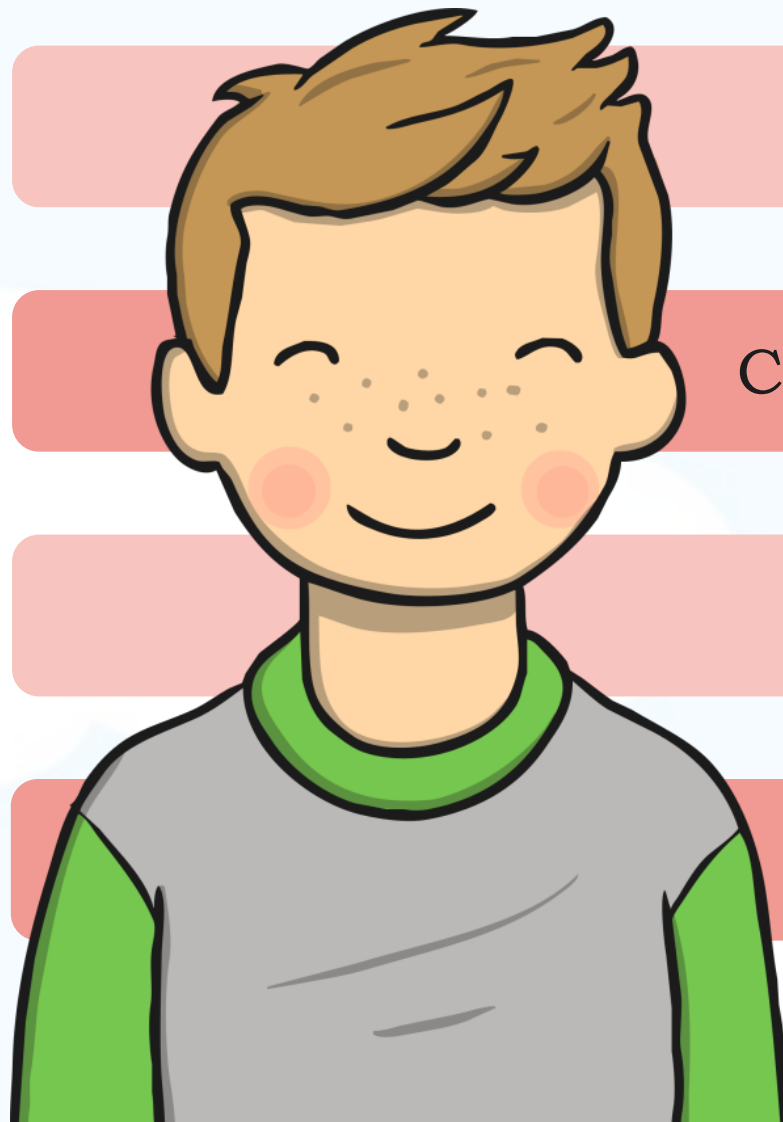
Găsește o pernă moale și strânge-o cu putere ca și cum ai stoarce furia din ea.

Respiră adânc de trei ori.

Comunică în cuvinte de ce ești furios.

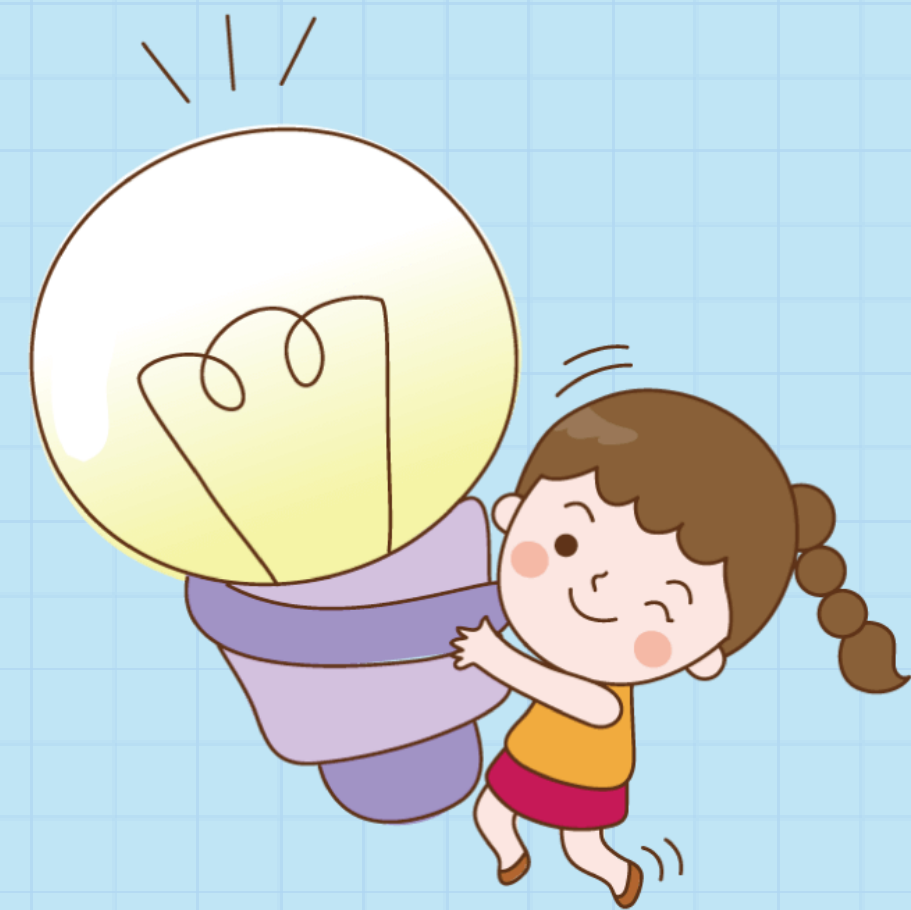
Numără până la 10.

Mergi într-un loc liniștit.





- ✓ În fiecare zi experimentăm diferite emoții. Aceste emoții pot fi plăcute sau, uneori neplăcute.
- ✓ Când experimentezi o emoție, încearcă să o identifici, să o denumești și apoi să decizi ce vrei să faci cu ea.



# Frica

- ✓ **Cum se simte această fetiță?**
- ✓ **Ce observați pe fața ei?**
- ✓ **Tu când ai trăit o astfel de emoție?**
- ✓ **Ce putem face când ne este teamă? Dați exemple!**





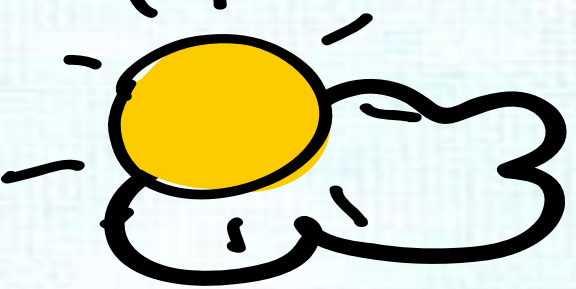
- ✓ În fiecare zi experimentăm diferite emoții. Aceste emoții pot fi plăcute sau, uneori neplăcute.
- ✓ Când experimentezi o emoție, încearcă să o identifici, să o denumești și apoi să decizi ce vrei să faci cu ea.



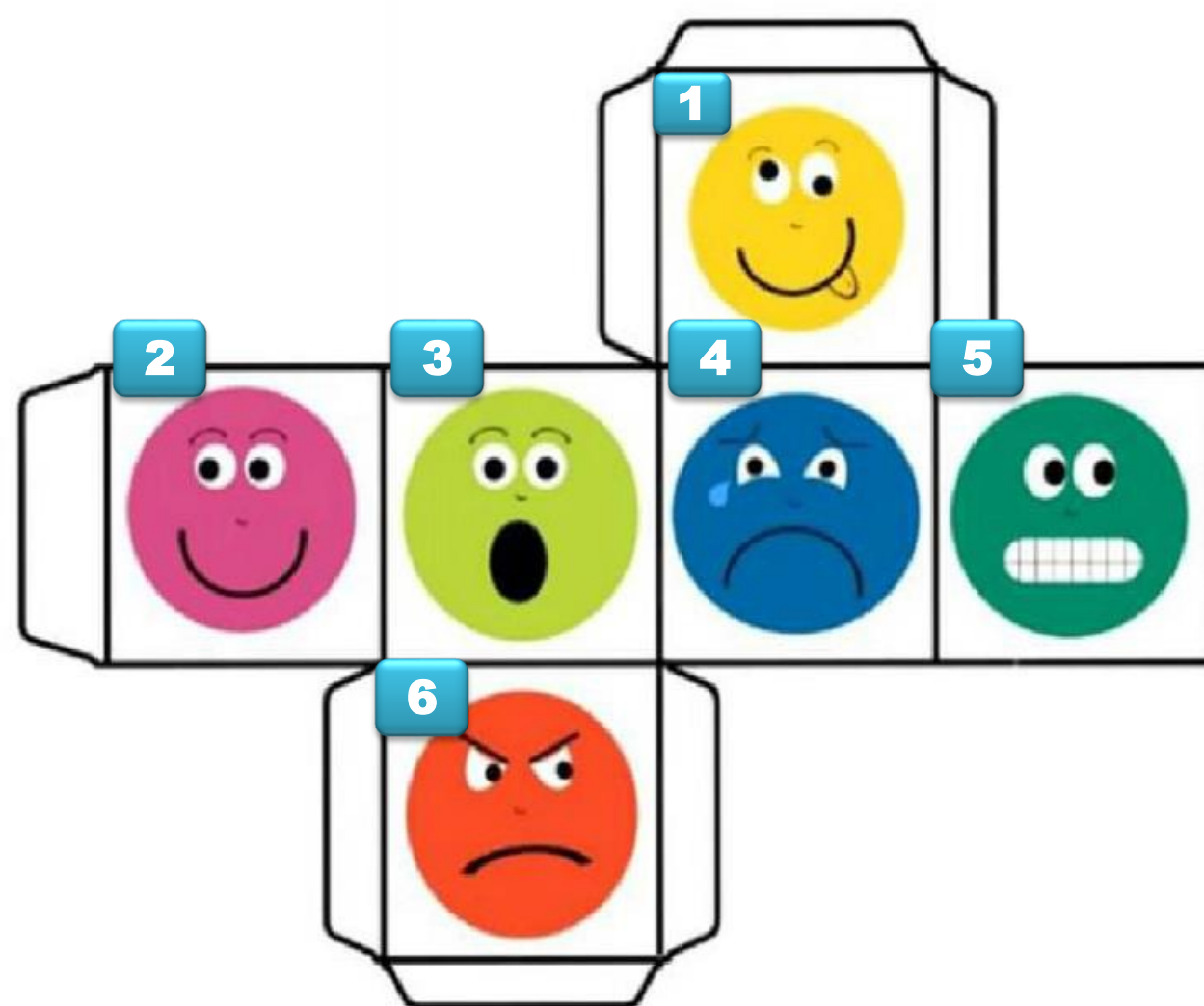
# Tristetea

- ✓ **Cum se simte acest băiat?**
- ✓ **Ce observați pe fața lui?**
- ✓ **Tu când ai trăit o astfel de emoție?**
- ✓ **Ce putem face când suntem triști? Dați exemple!**





# Cubul emoțiilor



Realizează un cub/zar de carton.

Colorează-l sau lipește pe fiecare față a zarului câte o emoție.

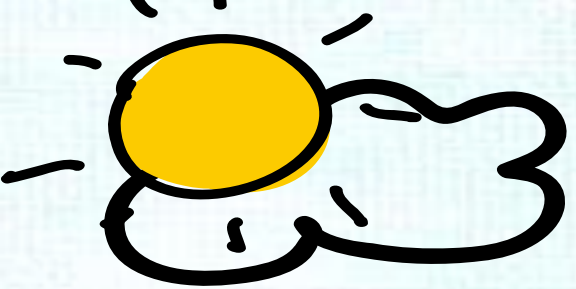
În urma aruncării zarului fiecare copil:

- ✓ denumește emoția;
- ✓ descrie emoția;
- ✓ descrie o situație/întâmplare în care a trăit emoția respectivă.

Surse:

<https://vseosvita.ua/library/kubik-bluma-v-pocatkovij-skoli-172163.html>

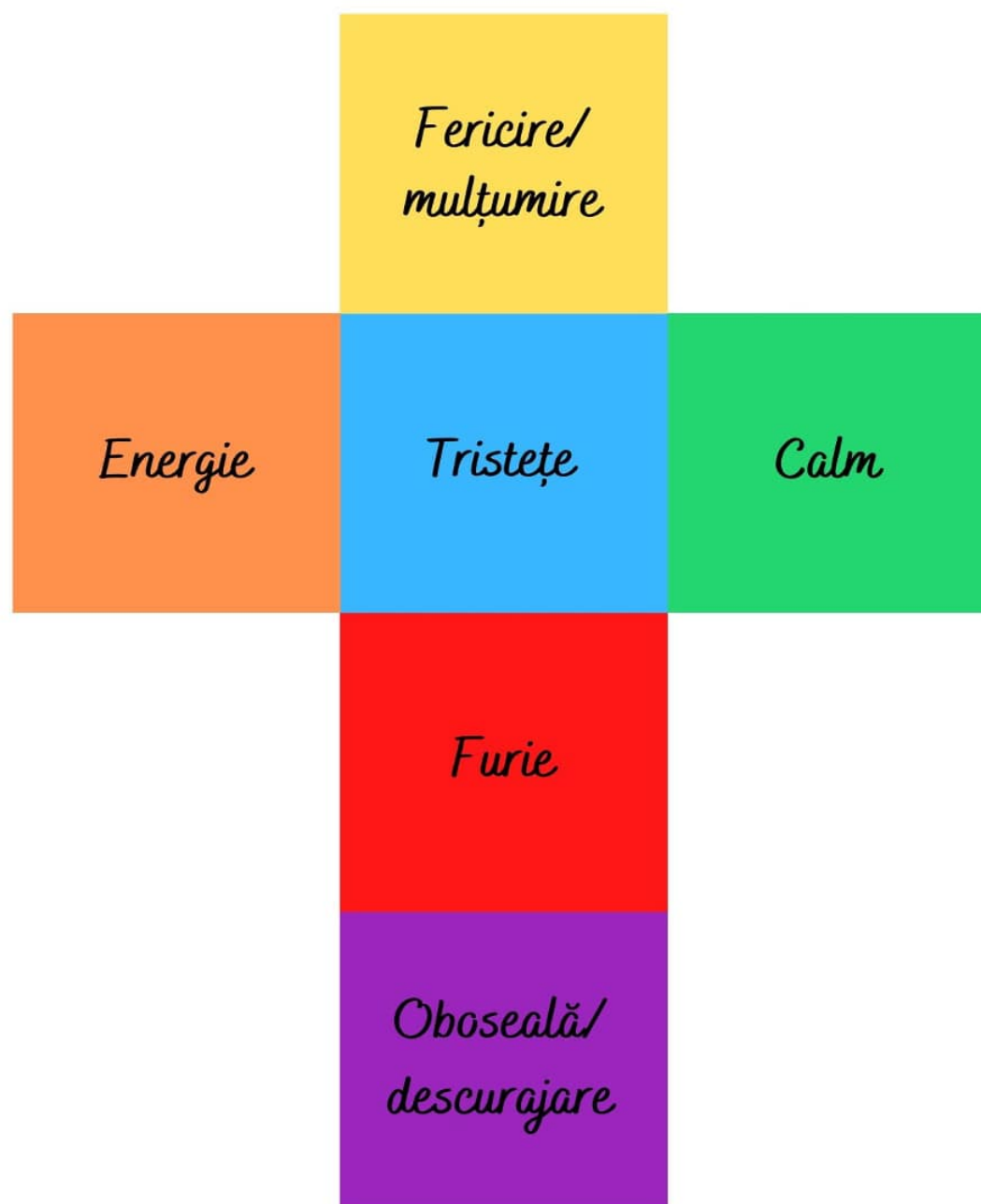
<https://www.online-stopwatch.com/chance-games/pop-up-dice>



# Cubul emoțiilor



Zarul emoțiilor



<https://www.online-stopwatch.com/chance-games/pop-up-dice>

Realizează un cub/zar de carton.

Colorează-l sau lipește pe fiecare față a zarului o hârtie colorată (roșu, verde, galben, albastru, portocaliu, mov).

Pentru fiecare culoare, asociază o întrebare legată de emoții. De exemplu:

**Roșu (1):**

Povestește o întâmplare în care te-ai înfuriat.

Cum ai simțit furia la nivelul corpului? Cum ai reacționat?

Spune un lucru care te enervează mereu, deși ai vrea să rămâi calm.

Cum reușești să îți controlezi furia? Ce poți să faci pentru a ține sub control furia?

**Galben (2):**

Povestește o situație în care ai fost mulțumit de tine.

Povestește o situație în care te-ai simți acceptat de cei din jur.

**Albastru (3):**

Spune un lucru care te întristează când îl observi la oamenii din jur.

Dă exemplu de o întâmplare în care ai simțit tristețea. Cum ai reacționat? Ce poți face în astfel de situații?

**Verde (4):**

Povestește despre un lucru/ o activitate care îți aduce mereu bucurie.

Ce faci când te simți bucuros? Cum reacționezi?

**Portocaliu (5):**

Care este momentul zilei în care ai cea mai multă energie?

Care sunt activitățile care îți plac cel mai mult?

**Mov (6):**

Care sunt situațiile sau activitățile care în general te obolesc cel mai mult?

Aminteste-ți de o întâmplare în care cineva te-a descurajat. Cum a făcut acest lucru?

Sursa: <https://www.suntparinte.ro/activitate-in-familie/zarul-emoțiilor#prettyPhoto/0/>



### Surse activități:

- ✓ <https://www.suntparinte.ro/>
- ✓ <https://www.twinkl.ro/>
- ✓ <https://www.online-stopwatch.com/chance-games/pop-up-dice>
- ✓ <https://vseosvita.ua/library/kubik-bluma-v-pocatkovij-skoli-172163.html>

### Surse imagini:

- ✓ <https://baby.unica.ro/de-tine-depinde-sa-ai-un-copil-fericit-2204833.html>
- ✓ Getty Images/Westend61
- ✓ <https://www.itsybitsy.ro/fricile-copilului-nostru/>
- ✓ <https://www.publicdomainpictures.net/ro/view-image.php?image=25535&picture=trist-pentru-copii>

