C.N.I. Matei Basarab

Profesor PETCU ANA

Profesor Prodănescu Fabiola

EMOȚIILE MELE – ALEGERILE MELE

Continuare a activității „Roata emoțiilor" | Durata: 50 de minute

2025-1-RO01-KA121-SCH-000322128

Scopul activității
Pornind de la identificarea și denumirea emoțiilor, elevii vor explora situațiile care le declanșează, felul în care emoțiile se manifestă în corp și modalitățile prin care își pot gestiona reacțiile.

Obiective
- Să identifice situațiile care declanșează anumite emoții.
- Să recunoască manifestările fizice și comportamentale ale emoțiilor.
- Să înțeleagă că emoțiile nu sunt bune sau rele, ci transmit informații.
- Să exerseze strategii sănătoase de gestionare a emoțiilor.
- Să dezvolte empatia și capacitatea de a răspunde adecvat în situații dificile.

Desfășurarea activității

1. Captarea atenției – „Ce se întâmplă în interiorul meu?" (7 minute)
Propune elevilor vizionarea exercițiului de recunoaștere a emoțiilor inspirit de filmul INSIDE OUT

Link video: INSIDE OUT- https://www.youtube.com/watch?v=dOkyKyVFnSs

Întrebări pentru discuție:

- Ce se întâmplă în corpul nostru atunci când suntem foarte furioși?
- De ce uneori reacționăm înainte să gândim?
- Putem controla ceea ce simțim?
- Putem controla felul în care reacționăm?

Ideea-cheie: Nu întotdeauna putem alege emoția pe care o simțim, dar putem învăța să alegem ce facem cu ea.

2. Activitate individuală – „Detectivul emoțiilor" (10 minute)
Fiecare elev primește o fișă sau își împarte o foaie în patru rubrici. Completează tabelul pornind de la experiențe personale sau situații ipotetice. Nu este obligatoriu să împărtășească experiențe intime.

Situația	Emoția	Ce simt în corp?	De ce am nevoie?
Am primit o notă mai mică decât mă așteptam.	Dezamăgire	Tensiune, tristețe	Încurajare, sprijin
Un coleg m-a ironizat.	Furie	Tensiune, puls crescut	Respect
Am un test important.	Teamă	Nod în stomac	Siguranță, pregătire
Prietenii m-au invitat în oraș.	Bucurie	Energie, zâmbet	Conectare

3. Activitate pe echipe – „Stop! Gândește! Alege!” (15 minute)
Împarte clasa în 4–5 echipe. Fiecare echipă primește o situație-problemă și identifică trei reacții posibile.

- **Situația 1 – Conflictul:** Un coleg face o glumă pe seama ta în fața clasei. Te simți umilit și furios.
- **Situația 2 – Presiunea socială:** Prietenii te îndeamnă să faci ceva ce nu îți dorești, de teamă să nu fii exclus din grup.
- **Situația 3 – Eșecul:** Ai muncit mult pentru un test, dar rezultatul este dezamăgitor.
- **Situația 4 – Mediul online:** Observi că prietenii au organizat o ieșire fără să te invite. Afli acest lucru de pe rețelele sociale.
- **Situația 5 – Relația cu părinții:** Părinții îți reproșează că petreci prea mult timp pe telefon și simți că nu te înțeleg.

Fiecare echipă răspunde la întrebările:

1. Ce emoții poate provoca această situație?
2. Care ar fi o reacție impulsivă și ce consecințe ar putea avea?
3. Care ar fi o reacție echilibrată și constructivă?

La final, echipele prezintă soluțiile. Se poate organiza un scurt joc de rol.

4. Exercițiu practic – „Trusa mea de prim ajutor emoțional” (10 minute)
Prezintă elevilor câteva strategii simple de reglare emoțională:

- **Respirația 4–4:** Inspirăm timp de 4 secunde și expirăm timp de 4 secunde. Repetăm de câteva ori, fără să forțăm respirația.
- **Tehnica 5–4–3–2–1:** Identificăm 5 lucruri pe care le vedem, 4 pe care le simțim tactil, 3 pe care le auzim, 2 pe care le mirosim și 1 pe care îl gustăm.
- **Scriu ceea ce simt:** Pun în cuvinte emoția și încerc să înțeleg ce a declanșat-o.
- **Cer ajutor:** Vorbesc cu o persoană în care am încredere, fără să consider că acest lucru reprezintă o slăbiciune.

Invită elevii să aleagă două tehnici pe care ar dori să le încerce în viața de zi cu zi.

Link: https://youtu.be/H_l6AV6KfO4?si=hI5UgKrg4lM6pe6u

Tehnici de mindfulness CROAȚIA- Link: https://youtu.be/H_l6AV6KfO4?si=hI5UgKrg4lM6pe6u

5. Reflecție finală – „Un gând pe care îl iau cu mine” (5 minute)
Fiecare elev completează individual sau anonim următoarele enunțuri:

- Astăzi am înțeles că emoțiile...
- Atunci când sunt furios/furioasă, aș putea...
- Când mă simt copleșit(ă), mă ajută...
- Un lucru pe care vreau să îl schimb în felul în care reacționez este...

Mesaj de încheiere

„Emoțiile nu sunt dușmanii noștri. Ele sunt mesaje pe care trebuie să învățăm să le ascultăm. Maturitatea emoțională nu înseamnă să nu simți, ci să înțelegi ceea ce simți și să alegi cum reacționezi.”

2025-1-RO01-KA121-SCH-000322128

Resurse video și lectură suplimentară

1. Just Breathe – Julie Bayer Salzman & Josh Salzman. Scurtmetraj despre emoții intense și respirație conștientă. Link: https://www.youtube.com/results?search_query=Just+Breathe+Julie+Bayer+Salzman+Josh+Salzman

2. Child Mind Institute – Mindfulness Videos for Teens. Videoclipuri despre mindfulness și gestionarea emoțiilor la adolescenți. Link: https://childmind.org/topics/mindfulness/

3. UNICEF – Helping Adolescents Thrive. Resurse privind bunăstarea și dezvoltarea socio-emoțională a adolescenților. Link: https://www.unicef.org/documents/helping-adolescents-thrive

4. Erasmus Courses Croatia. Link https://youtu.be/PLEQRIisP_Q?is=33nSH9FX_dT7OPm4

https://youtu.be/fUeEnkjKyDs?is=9KW8WNC3hChTyAur

Propunere pentru următoarea oră de dirigenție

Tema: „Ce facem cu furia? De la reacție impulsivă la autocontrol”

Direcții de explorare:

- Diferența dintre furie și agresivitate.
- Cauzele conflictelor dintre colegi.
- Reacțiile impulsive și consecințele lor.
- Gestionarea conflictelor și comunicarea asertivă.

Activitatea poate face parte dintr-un modul de educație emoțională: recunoașterea emoțiilor, înțelegerea și reglarea lor, empatie, comunicare și prevenirea bullyingului.

2025-1-RO01-KA121-SCH-000322128

EMOȚIILE MELE – ALEGERILE MELE
FIȘĂ ELEV

„Emoțiile nu sunt dușmanii noștri. Ele sunt mesaje pe care trebuie să învățăm să le ascultăm. Maturitatea emoțională nu înseamnă să nu simți, ci să înțelegi ceea ce simți și să alegi cum reacționezi.”

INSIDE OUT- https://www.youtube.com/watch?v=dOkyKyVFnSs

Activitate individuală – „Detectivul emoțiilor”

Fiecare elev ia o foaie și o împarte în patru rubrici. Completează tabelul pornind de la experiențe personale sau situații ipotetice. Nu este obligatoriu să împărtășească experiențe intime.

Situația	Emoția	Ce simt în corp?	De ce am nevoie?
Am primit o notă mai mică decât mă așteptam.			
Un coleg m-a ironizat în fața clasei.			
Am un test important.			
Prietenii m-au invitat în oraș.			

Activitate pe echipe – „Stop! Gândește! Alege!”

Împarte clasa în 4–5 echipe. Fiecare echipă primește o situație-problemă și identifică două reacții posibile.

Situația 1 – Conflictul: Un coleg face o glumă pe seama ta în fața clasei. Te simți umilit și furios.
Situația 2 – Presiunea socială: Prietenii te îndeamnă să faci ceva ce nu îți dorești, de teamă să nu fii exclus din grup, accepți.
Situația 3 – Eșecul: Ai muncit mult pentru un test, dar rezultatul este dezamăgitor.
Situația 4 – Mediul online: Observi că prietenii au organizat o ieșire fără să te invite. Afli acest lucru de pe rețelele sociale.
Situația 5 – Relația cu părinții: Părinții îți reproșează că petreci prea mult timp pe telefon și simți că nu te înțeleg.
Fiecare echipă răspunde la întrebările:

Ce emoții poate provoca această situație?
Care ar fi o reacție impulsivă și ce consecințe ar putea avea?
Care ar fi o reacție echilibrată și constructivă?

Exercițiu practic – „Trusa mea de prim ajutor emoțional”

Câteva strategii simple de reglare emoțională:

Respirația 4–4: Inspirăm timp de 4 secunde și expirăm timp de 4 secunde. Repetăm de câteva ori, fără să forțăm respirația.
Tehnica 5–4–3–2–1: Identificăm 5 lucruri pe care le vedem, 4 pe care le simțim tactil, 3 pe care le auzim, 2 pe care le mirosim și 1 pe care îl gustăm.
Scriu ceea ce simt: Pun în cuvinte emoția și încerc să înțeleg ce a declanșat-o.
Cer ajutor: Vorbesc cu o persoană în care am încredere, fără să consider că acest lucru reprezintă o slăbiciune.
Link: https://youtu.be/H_l6AV6KfO4?si=hI5UgKrg4lM6pe6u

2025-1-RO01-KA121-SCH-000322128

2025-1-RO01-KA121-SCH-000322128