

Alfabetizarea emoțională

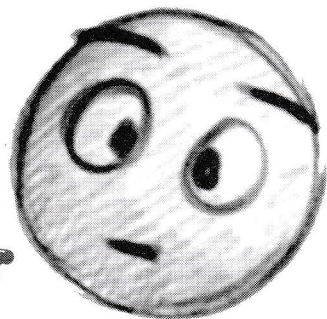
MALLUL EMOȚIILOR

Caietul elevului

Clasele 3-4



Editura CARMINIS



<i>Invitație</i>	5
A. Conștientizarea de sine emoțională	9
B. Administrarea sentimentelor în mod productiv	20
C. Gestionarea stresului. Atitudinea pozitivă față de viață	36
D. Acceptarea de sine. Înțelegerea perspectivei altora	52
E. Comunicarea. Metode și tehnici de comunicare eficientă	63
F. Răspunderea personală. Dinamica de grup. Cooperarea	71
G. Abordarea relațiilor interpersonale. Rezolvarea conflictelor	87
H. Chestionar pentru inteligența emoțională (copii)	96
Anexe	98
Bibliografie	100

Să facem cunoștință!

Bună! Suntem DORU și DORA. Ni se mai spune și consilierii sufletelor. De ce? Fiindcă suntem specialiști în educație, mai ales în alfabetizarea emoțională. Vă propunem să desfășurăm împreună activități individuale și/sau de grup, care să vă ajute să vă adaptați mai ușor la diverse probleme specifice mediului școlar.



Reflectează!

a) Citește cu atenție următoarele întrebări de pe cartonașele de mai jos și încearcă să răspunzi cu sinceritate:

Sunt capabil(ă) să identific emoțiile pe care le trăiesc în anumite situații? Îmi exprim cu ușurință sentimentele?

Pot să recunosc sentimentele celorlalți? Mă preocupă sentimentele celor din jurul meu?

Pot înțelege punctele de vedere diferite ale semenilor mei? Reușesc să fac acest lucru în mijlocul unui conflict?

Cum îmi exprim supărarea, mânia și alte sentimente negative?

Îmi pot imagina diverse modalități de a rezolva un conflict în care sunt implicat?

Am răbdare să obțin ceea ce-mi doresc cu adevărat? Îmi alcătuiesc un plan pentru a-mi atinge scopul?

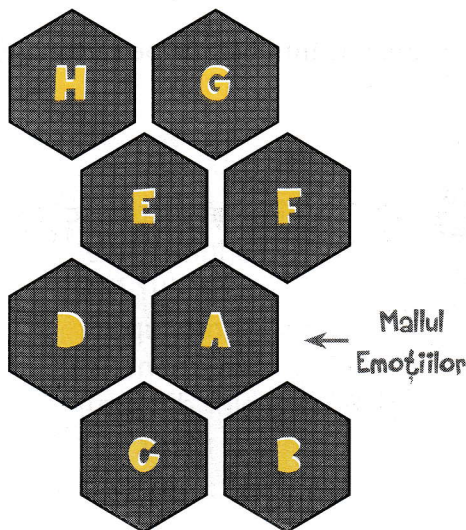
Reușesc să comunic eficient cu ceilalți?

De obicei, îmi place să lucrez singur sau să cooperez în cadrul grupului?

În general, am o atitudine pozitivă sau negativă despre viață?

b) Dacă ai reușit să găsești răspunsul la majoritatea întrebărilor, meriți felicitări. Dacă ai întâmpinat dificultăți, nu dispera. Motivul pentru care a fost creat acest caiet este acela de a-ți dezvolta capacitatea de a răspunde la aceste întrebări din viața reală. Iar mijlocul prin care vei ajunge la acest scop este educația bazată pe inteligența emoțională.

Îți urez mult succes pe drumul pe care îl urmezi, acela al **alfabetizării emoționale!** Ca să-ți fie mult mai ușor, te invit la o călătorie prin **Mallul emoțiilor!** Pentru o bună orientare, îți ofer o hartă a mallului:



De ce am ales un mall? Deoarece este un loc în care te întâlnești cu foarte multe persoane, diferite ca vârstă, gen, educație, preocupări, preferințe... Le privești și-ți faci o primă impresie. Vezi chipuri vesele sau triste, uimite sau deznădăjduite, gesturi tandre sau violente, persoane grăbite sau care se plimbă, copii care se joacă frumos în spațiile special amenajate sau poate se ceartă, oameni care iau masa împreună în restaurant, prieteni care vor să vizioneze un film abia lansat, auzi zgomote sau muzică plăcută și... câte și mai câte. Dar cel mai important este faptul că mallul este un spațiu al socializării, este locul în care Eu se întâlnește cu Tu și cu Voi, de aceea este foarte importantă educația emoțiilor noastre.

Activitățile noastre de învățare se vor desfășura în 7 zone de interes din *Mallul emoțiilor*:

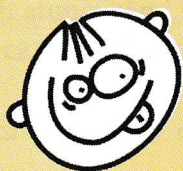
- CUMPĂRĂTURI/INVESTIȚII PERSONALE
- HRANĂ PENTRU SUFLET
- DISTRACTIE
- SERVICII
- PROMOȚII
- EVENIMENTE
- VIP CARD CLUB EMOȚII

La rândul ei, fiecare zonă de interes are mai multe secțiuni. De exemplu, zona *Distracție* cuprinde interesantele secțiuni:

- PARCUL DE DISTRACTII
- JOCURI DIVERSE & GYM
- FOTO

Dragă copile, călătoria noastră este posibilă datorită unui eveniment unic, găzduit de *Mallul emoțiilor*.

- EVENIMENTE
- AFIȘUL EVENIMENTULUI



Vino în mallul emoțiilor!

ALFABETIZAREA EMOTIONALĂ

Curs gratuit oferit de DORU și de DORA, consilierii sufletelor, tuturor copiilor care doresc să recunoască, să-și exprime și să-și controleze emoțiile.

Poți alege un an școlar pe care să îl trăiești la maximum!

Pentru început, să ne așezăm comod pe canapeaua de lângă acest indicator din sectorul A, situat chiar la intrarea în mall. Iată-ne împreună, într-o atmosferă relaxantă și plăcută. Este timpul să ne cunoaștem reciproc. De aceea, vă propun câteva exerciții, pe care îmi place să le numesc *exerciții de încălzire* sau *exerciții de spargere a gheții*. Vă puteți alege din listă pe cel care vă place cel mai mult (este de ajuns doar un exercițiu pentru începutul fiecărei activități).



Distracție. Jocuri diverse & Gym



Aruncă mărul!

Aveți nevoie de un singur măr. Așezați-vă în cerc. Treceți mărul din mână în mână, fiecare participant spunându-și prenumele sau porecla. Apoi, jocul se complică. Aruncați mărul de la o persoană la alta, numind-o întâi, fără să mai respectați ordinea din cerc. Dacă un copil greșește numele, repetă aruncarea, ca să memoreze corect prenumele sau porecla celui alt.



Simbolul meu

Fiecare copil își scrie prenumele pe un post-it colorat (sau pe o bucată de hârtie) și desenează un simbol pentru el (semn caracteristic). Își prinde hârtia în piept cu un ac de gămlie (sau cu o agrafă de birou agățată de îmbrăcăminte). Apoi, se prezintă în fața clasei, explicând de ce a ales acel simbol ca să-l reprezinte. Ceilalți participanți pot adresa întrebări suplimentare.



Canapeaua oamenilor importanți

Câte un copil se așază (pe rând) pe canapea și spune de ce se consideră o persoană importantă: *Mă consider o persoană importantă deoarece ...*

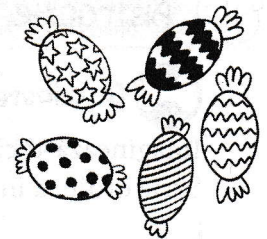
Discuțiile dintre copil și ceilalți cuprind următoarea listă de întrebări:

- ▶ Te-ai simțit important(ă)? De ce?
- ▶ Ce ai simțit atunci când te-ai aflat pe canapea?
- ▶ Consideri că ți-a fost ușor să motivezi de ce ești o persoană importantă sau ți-a fost greu? De ce?



Bolul cu bomboane dulci

Într-un bol se află mai multe bomboane decât numărul de participanți (cel puțin triplu). Fiecare copil este invitat să ia din bol bomboane. După ce s-au servit, copiii sunt rugați să spună tot atâtea lucruri pozitive despre sine câte bomboane au luat.



Cumpărături/investiții personale



Însușiri personale. Varianta I

a) Citește cu atenție următoarea listă cu perechi de însușiri opuse (însușire pozitivă ≠ însușire negativă):

- prietenos ≠ dușmănos
- simpatic ≠ antipatic
- politicos ≠ nepoliticos
- inteligent ≠ mediocru
- sincer ≠ mincinos
- vesel ≠ trist
- generos ≠ zgârcit
- ordonat ≠ dezordonat
- calm ≠ violent
- harnic ≠ leneș
- altruist ≠ egoist

- sociabil ≠ nesociabil
- optimist ≠ pesimist
- curajos ≠ laș
- tolerant ≠ sever
- hotărât ≠ șovăitor
- constant ≠ schimbător
- modest ≠ încrezut
- cuminte ≠ obraznic
- vorbăreț ≠ tăcut
- energic ≠ pasiv
- profund ≠ superficial

b) Alege trei însușiri pozitive și trei însușiri negative care crezi că ți se potrivesc și scrie-le mai jos. Citește-le colegilor tăi și vezi cu care dintre însușiri sunt de acord și cu care nu. În urma discuțiilor, revizuește-ți lista (dacă este cazul).

Trăsături pozitive	Trăsături negative



Însușiri personale. Varianta II

a) Confectionează un număr egal de bilete cu numărul elevilor din clasa ta. Pentru fiecare coleg, notează pe bilet câte trei trăsături pozitive și trei trăsături negative. Același lucru îl vor face și ceilalți colegi ai tăi.

b) Schimbați între voi biletele. Compară bilețelul pe care ai scris cele trei însușiri pozitive și cele trei însușiri negative care crezi că ți se potrivesc cu bilețelele primite de la colegi.

Trăsăturile cu frecvența cea mai mare, atât cele pozitive, cât și cele negative, sunt predominante în personalitatea ta, respectiv în personalitățile celorlalți colegi.



Distracție. Jocuri diverse & Gym



Ce culoare preferi?

Imaginează-ți că ai în față cartonașe de culori diferite: roșii, albastre, galbene, gri și verzi.

Scrie ordinea în care le-ai alege:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

(Citește interpretarea jocului, care se află la sfârșitul caietului, în Anexe, pagina 98)



Despre mine

I. Completează următoarele propoziții după cum îți sugerează începutul:

Eu

Intotdeauna eu

Pentru mine contează

Îmi este foarte ușor să

Îmi este greu să

Sunt fericit să

Viata mea

Mă deranjează

De cele mai multe ori mă simt

Îmi doresc foarte mult

Îmi place

Aș vrea să nu mai fiu

Visurile mele

Nu-mi place

Aș vrea să fiu



Dacă aș fi...

II. Completează fiecare dreptunghi cu un desen, un simbol sau un cuvânt care să te reprezinte în fiecare situație:

Dacă aș fi culoare, aș fi ...

Dacă aș fi o floare, aș fi ...

Dacă aș fi animal, aș fi ...

Dacă aș fi o pasăre, aș fi ...



Citește cu atenție povestea cu tâlc:

Oglinda fermecată

A fost odată ca niciodată, în Împărăția Cunoașterii de sine, o oglindă fermecată. Ea se afla la loc de mare cinste, în Templul Înțelepciunii. Orice locuitor al acelei împărății se putea privi în oglinda fermecată atunci când dorea să afle ceva despre sine sau să ia o hotărâre importantă.

În împărăție a venit o vrăjitoare rea, care a dorit să-și privească chipul în oglinda fermecată. Oglinda i-a arătat realitatea: o față zbârcită și hidoasă, o privire încruntată și un suflet rău. Furioasă, vrăjitoarea cea rea a spart oglinda în mii de bucăți.

Oamenii au fost foarte supărați, fiindcă nimic nu mai le mergea bine în viața de zi cu zi. Erau triști, dezorientați, nesiguri pe ei și se certau din ce în ce mai des unii cu ceilalți. Atunci, l-au rugat pe Marele Înțelept, conducătorul templului, să găsească o soluție ca să refacă oglinda fermecată. Marele Înțelept a stat închis în Templul Înțelepciunii o săptămână întreagă și s-a gândit ce să facă pentru a reda fericirea oamenilor din împărăție.



După ce a trecut o săptămână, Marele Înțelept a ieșit în fața templului, unde îl așteptau mii de oameni. Le-a zis că, din păcate, nu mai putea să refacă oglinda. Dar, a găsit o soluție la problema lor. Marele Înțelept a mărunțit cioburile oglinzii fermecate în tot atâtea bucăți câți oameni erau în Împărăția Cunoașterii de sine. Apoi, a pus în ochiul drept sau stâng al fiecăruia câte un ciob din oglinda fermecată.

De atunci, când oamenii doresc să afle mai multe lucruri despre ei înșiși, se privesc în ochii celorlalți.



Comentează povestea, orientându-te după întrebările:

- ~ De ce a spart vrăjitoarea oglinda fermecată?
- ~ Cum crezi că s-a simțit ea, privindu-se în oglindă?
- ~ Ești de acord cu gestul ei? Motivează-ți răspunsul.
- ~ Ce părere ai despre soluția găsită de Marele Înțelept la problema oamenilor?
- ~ Cum explici faptul că oamenii pot afla multe lucruri despre ei înșiși doar privindu-se în ochii celorlalți?



<p>🕒 În ce alte basme ai întâlnit oglinda fermecată? Ce puteri avea?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>🕒 Tu privești, de obicei, în ochii oamenilor cu care vorbești? Motivează-ți răspunsul.</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>🕒 Scrie învățătura poveștii.</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>🕒 Desenează-te așa cum te vezi în oglinda fermecată.</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

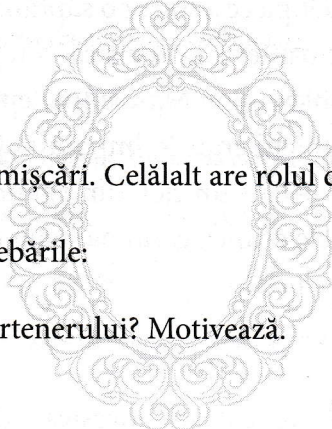
 **Distracție. Jocuri diverse & Gym**


 **Oglinda**


Formați perechi. Unul dintre voi se mișcă, efectuând diferite mișcări. Celălalt are rolul de oglindă, adică face exact aceleași mișcări ca partenerul său.

În final, după ce ați schimbat rolurile, răspunde fiecare la întrebările:

- ▶ Cum te-ai simțit în postura de oglindă?
- ▶ Ți s-a părut ușor sau dificil să imiți gesturile și mișcările partenerului? Motivează.
- ▶ Ce ai învățat din acest exercițiu-joc?



 **VIP Card Club Emoții**

 **Felicitări!** Ai parcurs cu succes secțiunea din Mallul Emoțiilor marcată de primul indicator. De aceea, ești răsplătit pentru efortul depus (sau pentru plăcerea pe care ai simțit-o pe parcursul itinerarului!) cu o stea a celebrităților, pe faimosul *Bulevard al Emoțiilor!* Completează steaua cu numele tău și cu datele personale cerute, pentru a participa la festivitatea de inaugurare!

