

Dezvoltare socio-emoțională

Activități online

Profesor consilier școlar Belașcu Alexandra-Roxana

CENTRUL JUDEȚEAN DE RESURSE ȘI ASISTENȚĂ EDUCAȚIONALĂ ALBA 510214, B-DUL
1 DECEMBRIE 1918, NR 68, ALBA IULIA, ALBA



CJRAE ALBA

TEL 0726285728, TEL/FAX 0258/834102 www.cjrae-ab.ro cjraeab@yahoo.com



EMOTIONS



Reflecție:

Ce emoție experimentezi acum?

Ce poți face când te simți posomorât?

Ce poți face când te simți trist?

Exercițiu:

Fă o listă cu toate lucrurile care te fac fericit.





Reflecție:

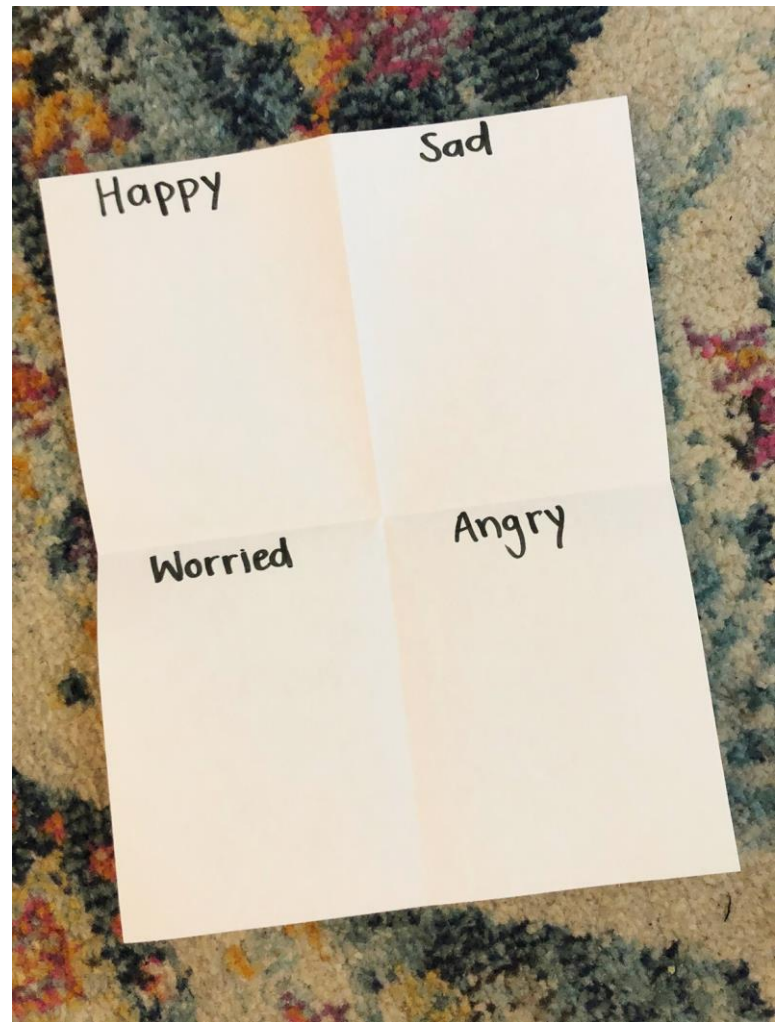
Cum se schimbă mimica unei persoane în funcție de ceea ce simte, în funcție de emoțiile pe care le trăiește?

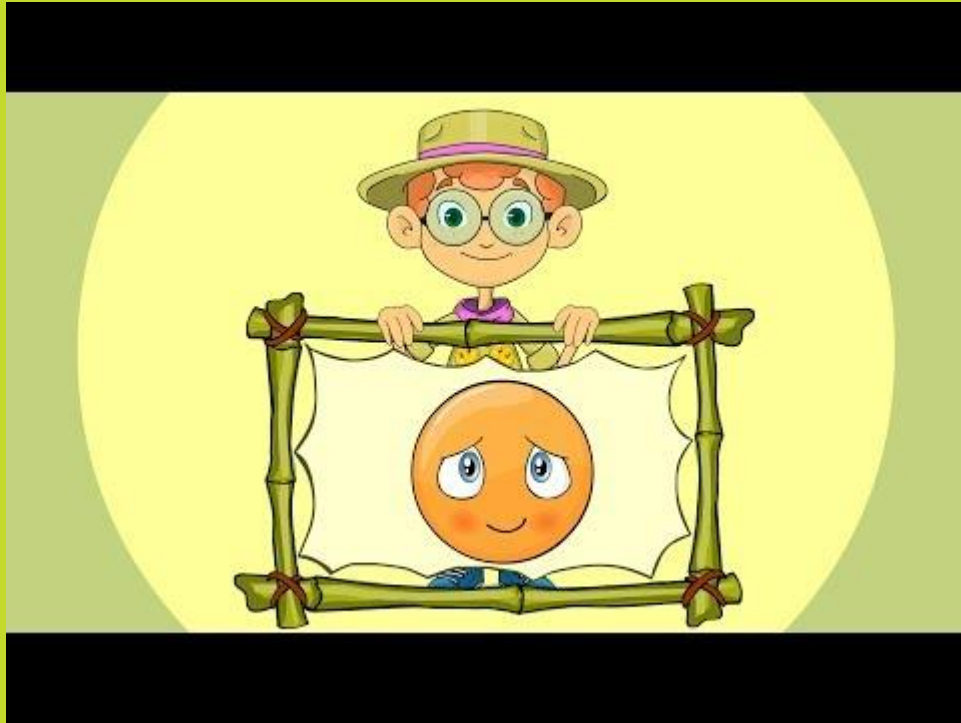
Cum se schimbă corpul unei persoane în funcție de emoțiile pe care le trăiește?

Care dintre aceste emoții le trăiești în aceste momente?

Activitate:

Împătură o foaie de hârtie în patru. Scrie în fiecare sfert emoțiile: fericit, supărat, îngrijorat, nervos. Fă-ți autoportretul în fiecare cadran al paginii, pentru fiecare din cele 4 emoții.





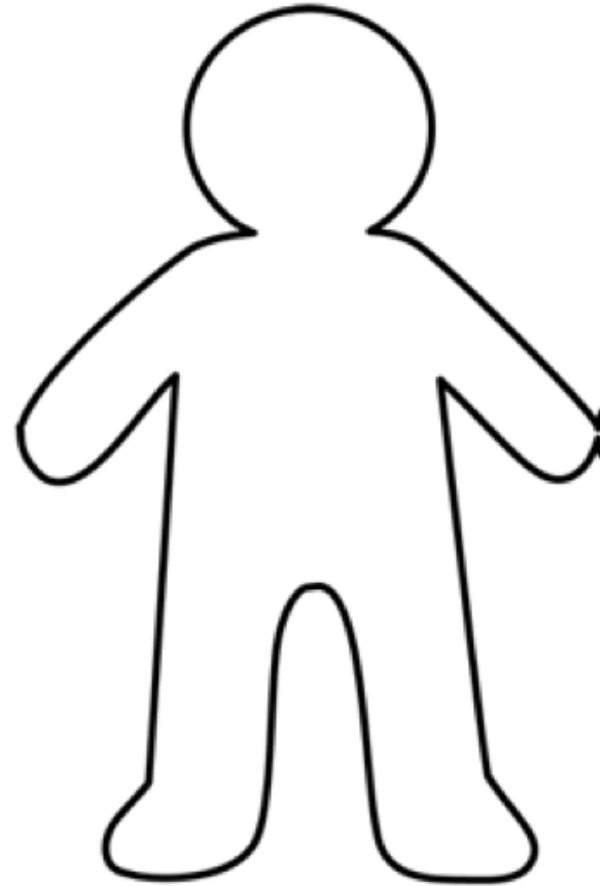
Reflecție:

Ce emoții detectează
personajul din filmuleț?

Este bine să îți recunoști
proprile greșeli?

Activitate:

**Desenează conturul corpului
tău, atunci când ești nervos.
Colorează cu roșu părțile
corpului, unde simți furia.**





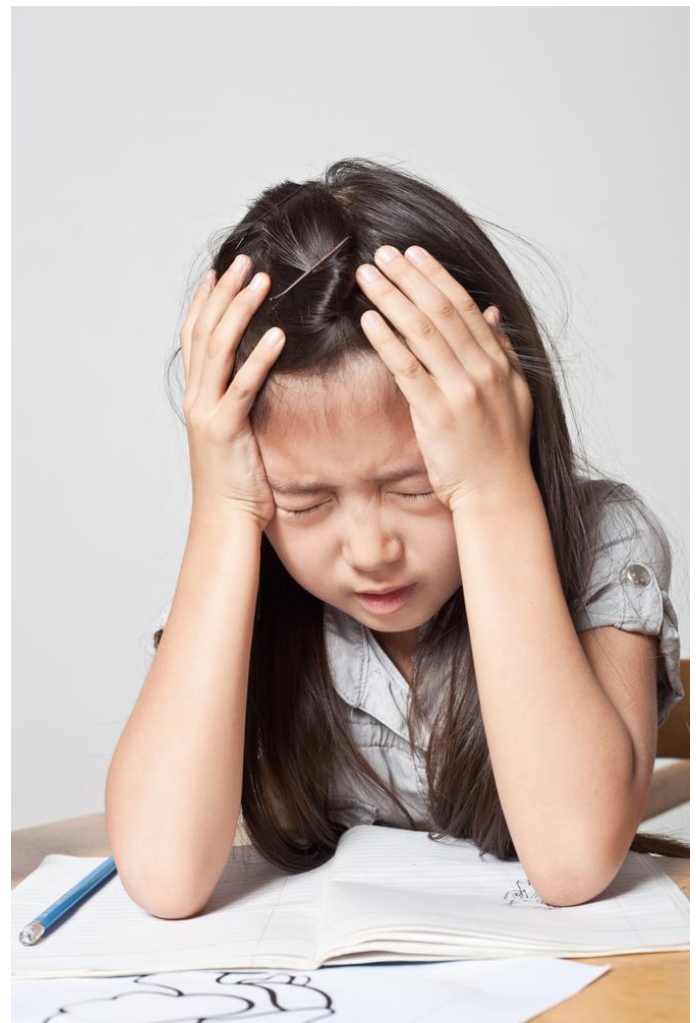
Reflecție:

Cum se simte oița din fiulmulet? De ce este tristă?

Ce soluții îi oferim să nu mai fie tristă?

Activitate:

Scrive/desenează ceva care te îngrijorează. De ce te îngrijorează? Cum îți afectează viața? Poți să controlezi asta? Care sunt pașii pentru a nu mai fi îngrijorat?





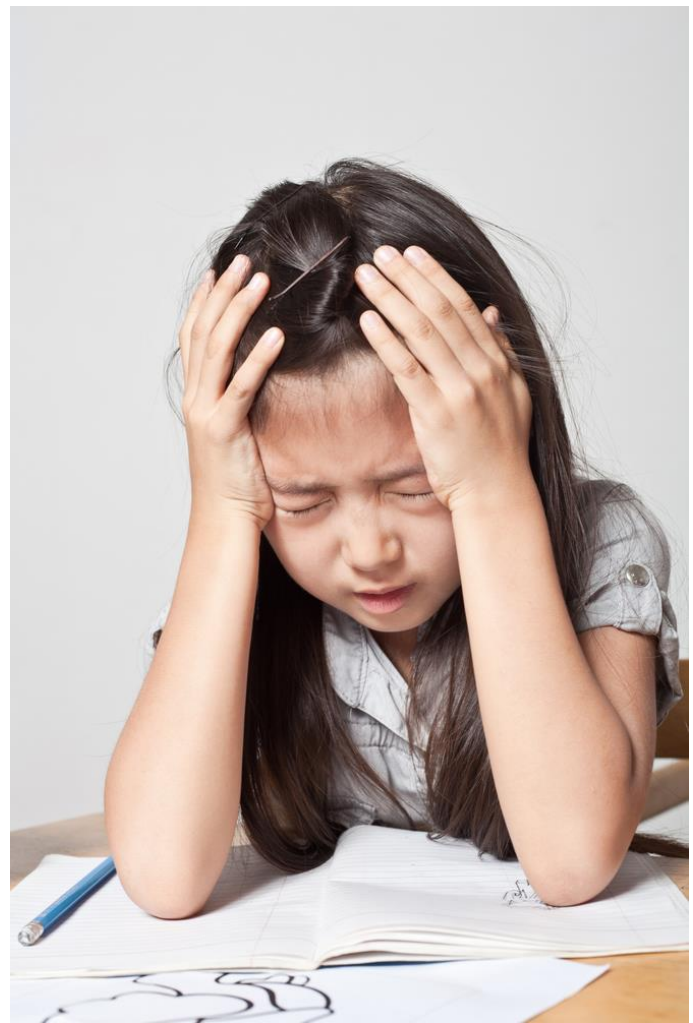
Reflecție:

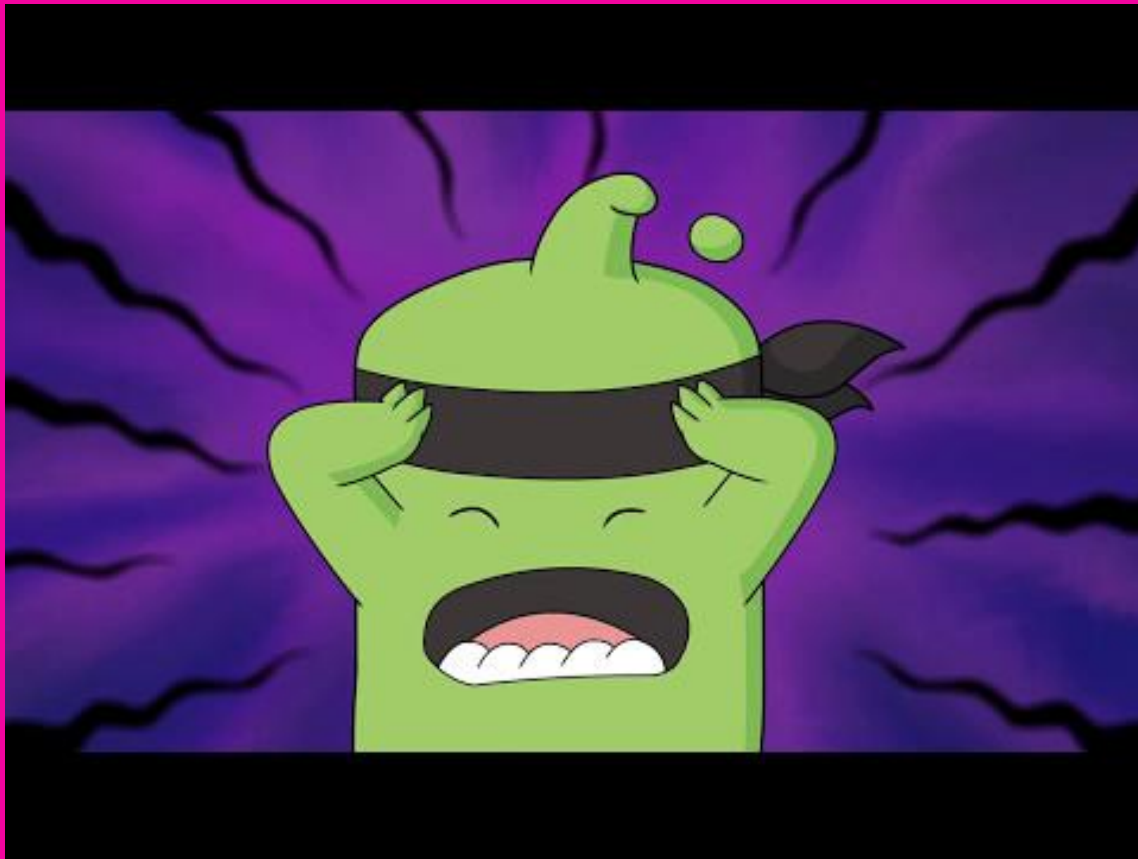
Ce lucruri te fac să te simți nervos, supărat sau îngrijorat?

Cum putem să controlăm aceste emoții negative?

Activitate:

Fixează cronometrul la fiecare 4 minute. Gândește-te la toate lucrurile care te îngrijorează. Now practice the finger breathing exercise you learned in the video. How do you feel?





Reflecție:

Ce gânduri pozitive și raționale trebuie să avem ca să nu ne enervăm, să nu devenim irascibili?



Activitate:

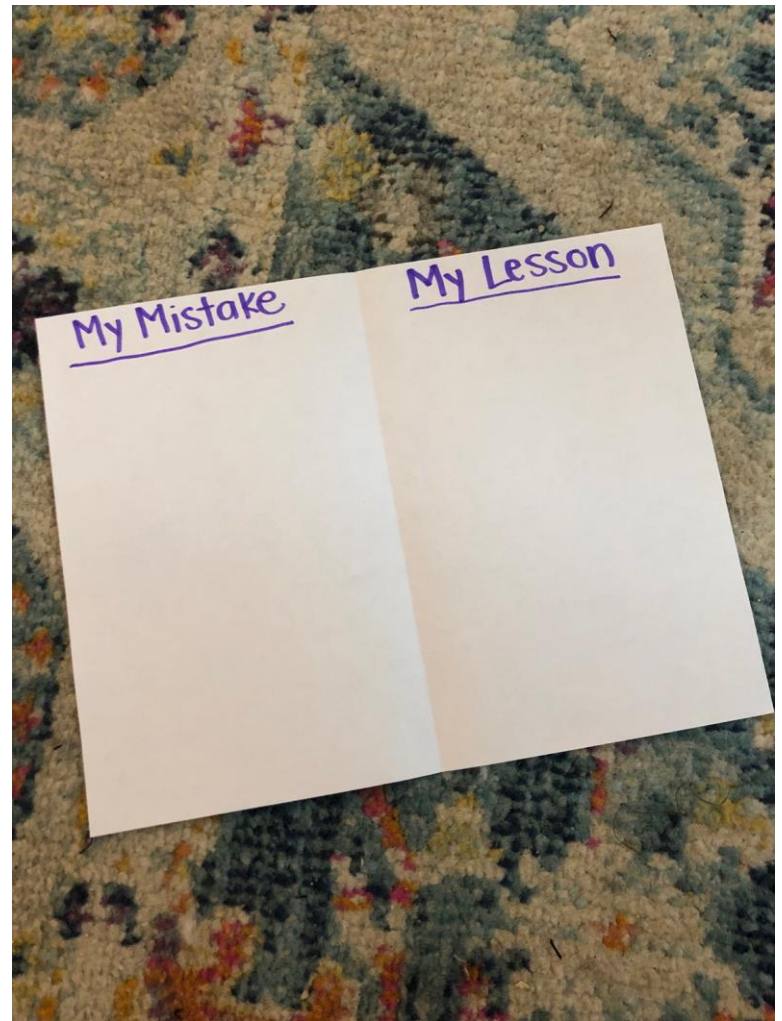
Gândește-te la o situație în care te-ai enervat și a găsit o modalitate de relaxare.

Desenează.



Activitate:

Împătură o hârtie în două bucăți. Pe o parte scrie sau desenează o greșeală pe care ai făcut-o. Pe cealaltă parte desenează sau scrie o lecție pe care ai învățat-o din greșeala pe care ai făcut-o



Activitate:

Scrie câteva cuvinte
drăguțe pentru tine.
Poate fi o scrisoare, un
desen, afirmații pozitive.
Spune-le cu voce tare
pentru tine.





Reflecție:

Ți-a fost vreodată teamă pe scenă sau să cânti în public? Cum ai trecut peste? Ce soluții au găsit prietenii lui Jeremy pentru a-l ajuta?

Activitate:

Realizează o plăcintă/ pizza prieteniei. Desenează un cerc pe care îl împarți în mai multe secțiuni. Scrie de ce poți fi un bun prieten, în fiecare secțiune.

