



CJRAE ALBA


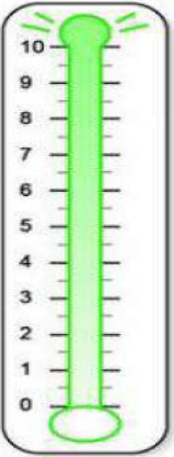
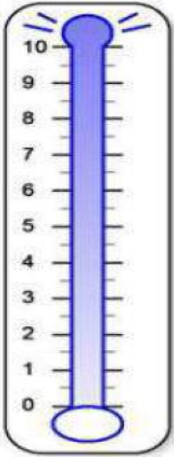
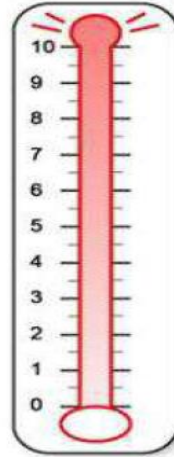
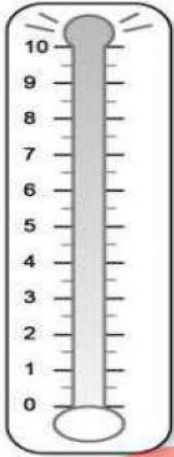
REPARAREA EMOȚIILOR

Prof. consilier Bogasieru Dana
CJRAE Alba

Emotion Thermometers 5 items

Instructions

In the first four columns, please mark the number (0-10) that best describes how much emotional upset you have been experiencing in the past week, including today. In the last column please indicate how much you need help for these concerns.

	1. Distress	2. Anxiety	3. Depression	4. Anger	5. Need Help	
Extreme						Desperately
None						Can manage by myself

Gândiți-vă cum v-ați simțit în ultima săptămâna inclusiv astăzi. V-ați simțit stresat/ă, îngrijorat/ă, trist/ă, furios/ă? Dacă da încercați să evaluați fiecare emoție folosindu-vă de termometrele de mai sus. Cât de mult ați simțit că aveți nevoie de ajutor?

1=

2=

3=

4=

5=



REPARAREA EMOȚIILOR

- Gândiți-vă la o situație cât mai recentă în care ați fost foarte triști (intensitatea emoției mai mare de 8). Descrieți situația în rândurile de mai jos:

.....

.....

.....

.....

- Ce gânduri v-au trecut prin minte, pozitive sau negative? (dați exemple):

.....

.....

- Cum v-ați comportat, ce ati făcut efectiv? (descrieți comportamentul):

.....

.....



REPARAREA EMOȚIILOR

- Încercați să identificați dacă ați avut ceva de câștigat sau de pierdut în urma situației respective

Ce am câștigat?

-
-
-
-
-
-

Ce am pierdut?

-
-
-
-
-

- Care din cele două liste e mai lungă?

Dacă lista cu ce am pierdut/consecințe negative e mai lungă, gândiți-vă dacă emoția de tristețe sau orice altă emoție foarte intensă vă este de folos și vă ajută în general?



POVESTE - REPARAREA EMOȚIILOR (VERNON, 1998)

- Pentru a exemplifica și mai bine cum gândirea negativă determinată de emoțiile noastre prea intense nu ne ajută, vă rog să citiți în continuare următoarea poveste:

POVESTE – REPARAREA EMOȚIILOR NOASTRE

Era sâmbătă dimineața. În mod normal, Taniei, în vârstă de 8 ani, îi place să doarmă, sâmbăta, mai mult. Dar nu și astăzi. S-a trezit foarte devreme și a și terminat micul dejun pe când tatăl ei vitreg a coborât de la etaj. De obicei, sâmbăta, Taniei îi place să stea în pijama și să se uite la desene, dar nu și în această dimineață. Imediat cum și-a terminat micul dejun, a fugit sus și s-a îmbrăcat. S-a îmbrăcat cu noul ei hanorac și cu blugii pe care i-a primit de ziua ei, și și-a piptănat părul și l-a legat cu una din panglicile ei preferate. Apoi, și-a făcut valiza: câteva haine, lanterna ei, o carte, și ursulețul ei de pluș. Și-a dus geanta jos și a pus-o lângă ușa de la intrare. Apoi s-a așezat într-un scaun lângă fereastră pentru a-l aștepta pe tatăl ei să vină să o ia.

După scurt timp, Tania s-a săturat să mai aștepte, așa că a mers la bucătărie pentru a lua o gustare. S-a uitat la ceas. Era ora 9:00. „Tata ar trebui să apară în orice moment,” s-a gândit Tania. A luat cu ea gustarea și a mers în camera de zi și se uita pe fereastră în josul străzii, în speranța că în orice moment va vedea mașina tatălui ei. A trecut și mai mult timp, și Tania a început să se îngrijoreze. „Dacă a avut vreun accident?” s-a gândit ea. S-a întors în bucătărie

pentru a se uita la ceas, care era deja 9:30. A urcat sus și a întrebat-o pe mama ei dacă ar putea să îl sune pe tatăl ei pentru a afla dacă este în drum spre ea. „Tania, tatăl tău întârzie întotdeauna atunci când vine să te ia. El nu vine prea des, așa că probabil tu nu îți amintești că nu ajunge niciodată la timp. De ce nu mergi sa te uiți la niște desene. Așa timpul va trece mai repede.”

Mama Taniei a găsit-o plângând în fața geamului și i-a spus Taniei că îl va suna. Tania a stat lângă telefon în timp ce mama ei a sunat și a vorbit cu mama vitregă a Taniei. Când mama ei a închis telefonul, i-a spus Taniei, „Îmi pare rău, scumpete, dar tatăl tău a uitat că acesta era week-endul în care trebuia să vină după tine.” „Atunci, de ce nu poate să vină acum după mine din moment ce l-ai sunat și acum știe?” a strigat Tania. „Tania nu cred că va veni. L-a dus pe fratele tău vitreg într-o excursie week-endul acesta.” Mama a îmbrățișat-o pe Tania și a ținut-o așa cât timp a plâns și i-a spus că îi pare rău că se întâmplase astfel. A întrebat-o pe Tania ce ar putea face pentru a o ajuta, iar Tania a spus că nu știa. Se simțea atât de tristă. Se tot întreba „De ce ar uita tata să vină să mă ia? De ce l-a dus pe fratele meu vitreg într-o excursie și nu s-a gândit deloc la mine? Nu mă mai iubește?”

În curând, a adormit din cauza faptului că plânsese atât de mult. Când s-a trezit a mers să o găsească pe mama ei. I-a spus mamei că îi va scrie tatălui ei o scrisoare în care îi va scrie cum s-a simțit. Mama ei i-a spus că i se pare o idee foarte bună și că asta ar putea să o ajute pe Tania să se simtă mai bine. Tania nu a fost sigură că o va ajuta, dar a mers totuși în camera ei și a scris scrisoarea. I-a spus tatălui ei că se simțise prost din cauza faptului că el uitase de ea și se întreba dacă el îl iubește mai mult pe fratele ei vitreg, din moment ce l-a dus în excursie. Ea îi mai scrisese că era supărată că nu îi trimisese o felicitare de ziua ei de naștere, și că nu înțelegea de ce el nu vroia să o vadă.

După ce a scris scrisoarea, s-a simțit puțin mai bine deoarece dăduse drumul sentimentelor sale. A coborât și a întrebat-o pe mama ei dacă ar putea coace prăjituri, din moment ce acesta era unul din lucrurile ei preferate. După ce prăjiturelele au fost gata, mama a întrebat-o dacă i-ar plăcea să o însoțească, pentru a-i duce niște prăjituri, doamnei Beasley, de la casa de bătrâni, care era prietena specială a Taniei. Doamna Beasley s-a bucurat atât de mult să o vadă, dar a observat că Tania nu era la fel de fericită ca și altădată când venea să o viziteze. Tania i-a povestit despre dezamăgirea ei, iar doamna Beasley a îmbrățișat-o tare și i-a spus, „Câteodată este greu să înțelegem de ce oamenii fac anumite lucruri pe care le fac, Tania. Trebuie doar să ții minte că sunt mulți oameni care te iubesc și care vor să fie cu tine, și doar pentru simplul fapt că tatăl tău nu a venit nu înseamnă că nu ești un copil drăguț. Nu ai ce face dacă nu a venit, dar îi poți spune cum te simți și poți încerca să faci anumite lucruri care să te ajute să te simți mai bine, ceea ce tu ai și făcut în după-amiaza aceasta.”

Discuții - întrebări referitoare la conținut

- 1. Dacă ar fi să evaluăm emoțiile Taniei cu termometrul emoțiilor, cât de intense ar fi acestea? Sunt acestea emoții care o ajută sau o încurcă pe Tania?**
- 2. Sunt normale emoțiile pe care le simte Tania? Care este emoția pe care o simte cel mai intens? Credeți că altcineva în locul ei s-ar fi simțit diferit?**
- 3. Ca să scăpăm de tristețe ce e bine să facem?**

Concluzie:

- 1. Acceptați-vă emoțiile și nu le reprimați. Sunt firești și normale, atenție totuși la intensitatea acestora.**
- 2. Când vă simțiți triști încercați să vă gândiți la lucruri placute și să faceți ceea ce vă face plăcere. Scrieți o listă cu activitățile preferate și realizați în fiecare zi câte o activitate din lista respectivă.**



Temă

Scrieți o scrisoare scurtă unei persoane care v-a făcut să vă simți trist, furios sau dezamăgit. Poate fi chiar un părinte. Descrieți cum v-ați simțit și din ce cauză v-ați simțit așa. (maxim 10 rânduri)

Mulțumesc!

Activitate adaptată și preluată din:

Vernon, A. (1998). *Programul pașaport pentru succes în Dezvoltarea Emoțională, Socială, Cognitivă și Persoanală a copiilor din clasele I-IV*, Editura RTS, Cluj-Napoca.

