



GREEK MINISTRY OF EDUCATION
AND RELIGIOUS AFFAIRS
REGIONAL DIRECTORATE OF PRIMARY
AND SECONDARY EDUCATION
OF WESTERN MACEDONIA



WWW.HOPE4SCHOOLS.EU

Creare de hartă emoțională



HOPE4schools
Health, openness, and prosperity education for schools
2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401



Co-funded by
the European Union

The European Union support for the production of this publication under the project HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



WWW.HOPE4SCHOOLS.EU

Practici școlare: Stima de sine, autocunoaștere și reflecție Creare de harta emotionala

Class size: 20-25

Age: 10 -14

Activity duration: ~20 minute

Prezentare generală și obiective:

Această activitate dezvoltă conștiința de sine și conștientizarea emoțiilor și reacțiilor altor persoane. Activitatea constă într-un set de întrebări de tip chestionar care să le permită elevilor să își definească corect emoțiile negative și să explice ce fel de reacție le provoacă. Pentru ca o persoană să poată face față cu succes emoțiilor sale, este esențial ca aceste emoții să fie recunoscute

La finalul acestei activități, participanții vor fi capabili:

- Să își enunțe emoțiile negative
- Să explice de ce au astfel de emoții
- Să-și gestioneze emoțiile

Materiale necesare:

1. Foi de hârtie
2. Pixuri/creioane
3. Copii ale întrebărilor din chestionar pentru fiecare elev

Pregătire:

Profesorul/facilitatorul tipărește întrebările testului și face unele modificări, dacă este necesar.

Instrucțiuni pas cu pas:

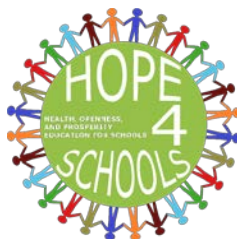
Elevii trebuie să se împerecheze în perechi și să realizeze acest test:

1. Care dintre aceste emoții neplăcute/neplăcute le simțiți de obicei?



Co-funded by
the European Union

The European Union support for the production of this publication under the project HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



WWW.HOPE4SCHOOLS.EU

Frica, tristețea, furia...

2. În general, când este provocată această emoție (de factori externi)?

Atunci când VEZI...

Când auziți...

Când simțiți...

3. Cum faceți față acestei emoții?

ÎȚI IMAGINEZI că...

Senzațiile fizice pe care le ai...

Cuvinte sau fraze pe care le spui altor persoane sau ție însuși...

4. Cum reacționezi de obicei la această emoție?

Ce faci....?

Ce nu faci ...?

Ce spui ...?

Ce nu spui ...?

Evaluare și reflecție:

Profesorul poate compara răspunsurile elevilor și îi poate ajuta să tragă unele concluzii din rezultate. Aceștia ar putea discuta care sunt cele mai bune modalități de a reacționa la emoțiile negative și, de asemenea, cum să ajute o altă persoană care se confruntă cu acestea.



Co-funded by
the European Union

The European Union support for the production of this publication under the project HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.