

## A1. IMPORTANȚA EMOȚIILOR ÎN VIAȚA DE ZI CU ZI

*Activitate derulată în cadrul Proiectului „S.E.E.D. – Sădim Empatie pentru Echitate în Diversitate”, implementat de Asociația Centrul de Dezvoltare Personală și Combatere a Comportamentelor de Risc, în cadrul Programului SAVE („School Anti-Violence Ecosystem”), coordonat de Fundația World Vision România și cofinanțat de Uniunea Europeană. Durata proiectului: 01.03.2025-30.11.2025 Valoarea grantului: 15.000 euro.*

### Clasa Pregătitoare – Clasa a III-a

**Cu ce stare am venit azi?** – Pe jos sunt așezate imagini cu balene care exprimă diferite emoții. Elevilor li se solicită să aleagă o balenă care reprezintă starea lor din acel moment. Fiecare elev spune câteva cuvinte despre balena aleasă și despre emoția pe care o resimte. Imaginile cu balene pot fi înlocuite, după preferințe, cu emoticoane sau alte personaje care exprimă diferite emoții.

**La muzeu** – Pe jos sunt așezate, în prealabil fotografii de dimensiune A4. Facilitatorul le spune elevilor că urmează să viziteze un muzeu de fotografie. Acesta întreabă elevii care sunt regulile care sunt necesare a fi respectate atunci când merg la muzeu (păstrează liniștea, nu aleargă printre exponate, nu ating exponatele).

Activitatea începe cu o plimbare printre fotografii pentru a observa ce imagini sunt surprinse. Apoi, facilitatorul le solicită elevilor să se așeze în dreptul unei fotografii care exprimă bucurie. După ce elevii se așează în dreptul unei fotografii, facilitatorul întreabă, pe rând, ce anume din fotografie le transmite emoția respectivă.

Se continuă cu următoarele emoții: frică, furie, tristețe.

La final, elevii sunt invitați pe scaune. După o scurtă reflecție, în grupul mare, se trece la următoarea activitate.

### **Jocul Emoțiilor colorate**

Facilitatorul pregătește cinci cartonașe colorate: Galben (bucurie), Albastru (tristețe), Roșu (furie), Verde (frică). Elevii extrag câte un cartonaș. Facilitatorul spune o situație (ex: „Ai găsit o jucărie pierdută” sau „Te-ai certat cu un prieten”). Copiii ridică cartonașul care exprimă emoția pe care o simt în acea situație. Se discută pe scurt de ce au ales acea emoție.

*Sau*

Facilitatorul pregătește 4 colțuri (bucurie, tristețe, furie, teamă). Acesta le solicită elevilor să asculte cu atenție fiecare situație și să aleagă emoția simțită, poziționându-se în colțul respectiv. După ce elevii aleg o anumită emoție, pot fi solicitate câteva argumente, apoi se trece la o altă situație. Sunt alese din Anexa 1 aproximativ 5-7 situații, în funcție de timp.

**Reflecție:** Se discută despre importanța emoțiilor și rolul lor în viața noastră. De exemplu: frica are rolul să ne protejeze. Se oferă exemple. Apoi, elevii sunt întrebați ce au învățat/descoperit în cadrul activității?

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Fundației World Vision România.

Nici Uniunea Europeană și nici Fundația World Vision România nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.

## Anexa 1

### **Situații pozitive (Bucurie)**

Ai primit cadoul pe care ți-l doreai de mult.

Un prieten ți-a făcut un compliment.

Ai câștigat la un concurs de desen.

Mama a făcut prăjitura ta preferată.

Colegii te-au ales liderul echipei la joacă.

### **Situații triste (Tristețe)**

Jucăria ta preferată s-a stricat.

Un prieten nu a vrut să se joace cu tine.

A plouat toată ziua și nu ai putut ieși afară.

Ai pierdut un obiect la școală.

Te-ai certat cu cel mai bun prieten.

### **Situații de frică (Frică)**

Ai auzit un zgomot ciudat.

Trebuie să spui o poezie în fața clasei.

Te-ai rătăcit într-un loc necunoscut.

Ai văzut un câine mare alergând spre tine.

Te-ai urcat pe un tobogan înalt.

### **Situații care provoacă furie (Furie)**

Cineva ți-a stricat desenul la care ai muncit mult.

Cineva a spus că nu ești bun la un joc.

Nu ai fost lăsat să participi la un joc.

Cineva te-a acuzat pe nedrept că ai stricat ceva.

Ai fost pedepsit fără să fie vina ta.

## Clasa a IV-a – Clasa a VIII-a

**Cu ce stare am venit azi?** – Elevilor li se cere să își exprime starea cu care încep activitatea alegând un fenomen meteo sau un anotimp care îi reprezintă în acel moment.

**La muzeu** – Pe jos sunt așezate, în prealabil fotografii de dimensiune A4. Facilitatorul le spune elevilor că urmează să viziteze un muzeu de fotografie. Acesta întreabă elevii care sunt regulile care sunt necesare a fi respectate atunci când merg la muzeu (păstrează liniștea, nu aleargă printre exponate, nu ating exponatele).

Activitatea începe cu o plimbare printre fotografiile pentru a observa ce imagini sunt surprinse. Apoi, facilitatorul le solicită elevilor să se așeze în dreptul unei fotografii care exprimă bucurie. După ce elevii se așează în dreptul unei fotografii, facilitatorul întreabă, pe rând, ce anume din fotografie le transmite emoția respectivă.

Se continuă cu următoarele emoții: frică, furie, tristețe.

La final, elevii sunt invitați pe scaune. După o scurtă reflecție, în grupul mare, se trece la următoarea activitate.

### **World Cafe - Emoții de bază**

Facilitatorul împarte elevii în patru grupuri. Fiecare grup se așază la o masă pe care se află o coală de flipchart sau o foaie A3 ce reprezintă una dintre emoțiile de bază: bucurie, tristețe, furie, teamă. Timp de 5 minute, elevii răspund la întrebările afișate la masa lor. La finalul timpului, fiecare grup se deplasează la o altă masă și completează răspunsurile colegilor. Activitatea continuă până când toate grupurile revin la masa de la care au pornit, moment în care prezintă celorlalți informațiile adunate. (Anexa 2)

**Reflecție:** Se discută despre importanța emoțiilor și rolul lor în viața noastră. De exemplu: frica are rolul să ne protejeze. Se oferă exemple. Apoi, elevii sunt întrebați ce au învățat/descoperit în cadrul activității?

## Anexa 2

### 1. Bucurie:

În ce situații simți bucurie?

Cum reacționezi când ești bucurios?

Cum îți influențează bucuria relațiile cu ceilalți?

De ce este important să trăim momente de bucurie?

### 2. Tristețe:

Când te simți trist?

Ce faci pentru a te simți mai bine când ești trist?

Cum îi poți ajuta pe ceilalți când sunt triști?

De ce este normal să simțim tristețe uneori?

### 3. Furie:

Ce te face să te înfurii?

Cum reacționezi când ești furios?

Ce metode folosești pentru a te calma?

Cum poți folosi furia într-un mod care să te ajute sau să fie de folos?

### 4. Teamă:

De ce îți este frică cel mai des?

Cum reacționezi când simți teamă?

Ce poți face pentru a-ți înfrunța fricile?

În ce situații frica te poate ajuta?

## 1. Bucurie:

În ce situații simți bucurie?

Cum reacționezi când ești bucuros?

Cum îți influențează bucuria relațiile cu ceilalți?

De ce este important să trăim momente de  
bucurie?

## 2. Tristețe:

Când te simți trist?

Ce faci pentru a te simți mai bine când ești trist?

Cum îi poți ajuta pe ceilalți când sunt triști?

De ce este normal să simțim tristețe uneori?

### 3. Furie:

Ce te face să te înfurii?

Cum reacționezi când ești furios?

Ce metode folosești pentru a te calma?

Cum poți folosi furia într-un mod care să te ajute  
sau să fie de folos?

### 4. Teamă:

De ce îți este frică cel mai des?

Cum reacționezi când simți teamă?

Ce poți face pentru a-ți înfrunța fricile?

În ce situații frica te poate ajuta?